

# Präventives Ausdauertraining



Zertifiziert mit dem Qualitätssiegel  
SPORT PRO GESUNDHEIT





## **Beschreibung des Kursinhalts:**

Sie möchten sich gerne wieder regelmäßig bewegen, suchen einen (Wieder-) Einstieg und möchten Ihre Ausdauerfähigkeit verbessern? Dann ist dieser Präventionskurs bestimmt das Richtige für Sie. Es erwartet Sie ein präventives Ausdauertraining mit Gleichgesinnten. In diesem Kurs möchten wir Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre Ausdauerfähigkeit nachhaltig verbessern. Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und erfahren mehr über die Zusammenhänge von Ausdauertraining und Gesundheit. In der Gruppe absolvieren Sie gemeinsam unterschiedliche Formen des Ausdauertrainings (z.B. Laufübungen, Walking) mit und ohne Hilfsmittel, mit Spaß und Freude an der Bewegung. Darüber hinaus erleichtern Ihnen hilfreiche Tipps für zu Hause den Transfer in Ihren Alltag.

## **Angaben zum Handlungsfeld:**

Bewegungsgewohnheiten

## **Zielgruppe Beschreibung:**

Gesunde erwachsene Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, die jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen sind.

## **Ziele der Maßnahme:**

Die Teilnehmer/innen sollen Handlungskompetenzen und Eigenverantwortung entwickeln, um Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältniswirkungen zu erzielen. Diese Kompetenzen sollen mit den sechs Kernzielen des Gesundheitssports angesteuert werden. Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Förderung von Ausdauerfähigkeit.

## **Inhalt der Maßnahme:**

- Informationsphase: Entwicklung von Handlungs- und Effektwissen, Ausgabe von Informationsmaterial - Erwärmung: Allgemeine psycho-physische Erwärmung (z.B. Bewegungsspiele)/ Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe - Hauptteil: Differenzierte Ausdauerbelastungen durch systematischen Wechsel von Belastung und Erholung - Ausklang: Lockerungs- und Entspannungsübungen - Abschluss: Hausaufgaben, Anregungen zum Alltagstransfer

## **Methoden zur Umsetzung der Maßnahme:**

Vortrag, Anleitung durch den ÜL (Übungsleiter), Demonstration, Bewegungsanweisung, Bewegungsaufgabe, Methodische Reihe, Unterrichtsgespräch, Reflexion, Reflexion zur Stunde

## Verwendete Methoden

### Anleitung durch die Übungsleiter

Die Anleitung umfasst:

- ggf. das Vormachen der Übung
- Erläuterungen zu den Zielsetzungen der Übung
- Erklärung und Beachtung von funktionellen Aspekten/ Zusammenhängen
- (Handlungs- und Effektwissen)
- Bewusstmachen der Zusammenhänge durch Lenkung der Wahrnehmung auf die entsprechenden Aspekte
- Hinführung zur Handlungskompetenz die Übung eigenständig durchführen zu können
- Anleitung zur individuellen Belastungsdosierung
- ggf. Anleitung zur individuellen Differenzierung der Übung bei Einschränkungen
- ÜL gibt allgemeine und wenn nötig individuelle Korrekturen

### Beobachtungs-Aufgabe

Im Rahmen des Abschlusses zur Förderung der Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitsverständnis. Die TN sollen sich zu einem bestimmten Gesundheits-Thema/ Gesundheitsverhalten im Alltag beobachten. Die ÜL formuliert eine konkrete Aufgabe. Die Aufgabe ist derzeit im Stundenverlaufsplan aufgeführt.

### Bewegungsaufgabe

Die ÜL stellt eine Aufgabe zu der die TN eigene Lösungsansätze finden sollen. Bewegungsaufgaben können relativ eng gefasst (es gibt mehrere Vorgaben die zu beachten sind), bis sehr offen (es gibt fast keine Vorgaben) sein. Bewegungsaufgaben unterstützen vor allem:

- das Bewusstmachen von Verhaltensmustern,
- die Erprobung von Alternativen Bewegungsmustern
- das Finden von individuellen Lösungen,
- die Entwicklung von Handlungskompetenzen durch eigenständiges Ausprobieren,
- die Eigenverantwortlichkeit

## Demonstration

Die ÜL demonstriert eine Übung/ Bewegung und verdeutlicht dabei die wesentlichen Aspekte der Bewegungsausführung. Sie erläutert dazu:

- die Zielsetzungen der Übung
- wesentliche funktionelle Aspekte
- Möglichkeiten der differenzierten Ausführung (z.B. bei individuellen Einschränkungen)
- Stellt ggf. Alltagsbezüge her

## Empfehlung der ÜL

im Rahmes Abschlusses - Die ÜL gibt eine konkrete Aufgabe zur eigenständigen Durchführung von Übungen/Aktivitäten zu Hause/im Alltag. Die Aufgabe ist derzeit im Stundenverlaufsplan aufgeführt

## Methodische Reihe

...umfasst mehrere Übungen hintereinander. Jede Übung erarbeitet einzelne Aspekte eines komplexeren Übungsablaufs. Prinzipien können sein:

- vom Einfachen zum Komplexen
- vom Leichten zum Schweren
- vom Bekannten zum Unbekannten

## Reflexion

...einer einzelnen Übung, eines Spiels, einer Bewegungsaufgabe oder einer Methodischen Reihe:

Die ÜL stellt konkrete Reflexionsfragen, die in der Übungsbeschreibung hinterlegt sind. Es geht, z.B. um das Bewusstmachen der Zielsetzungen der Übung und wie diese individuell gelungen sind. Ggf. geht es um Verhaltensmuster, die exemplarische mit dieser Übung/ dem Spiel bewusst gemacht werden sollen. Die ÜL stellt ggf. Reflexionsfragen zum Alltagsbezug und regt damit ggf. Veränderungsprozesse an.

Die Reflexionsfragen können:

- in den Raum gestellt werden, zum eigenständigen Nachspüren/ Nachdenken.
- Die Reflexionsfragen können in Form eines Unterrichtsgesprächs in der Gruppe thematisiert werden.
- Die Reflexionsfragen können in Form einer Partner oder Kleingruppen-Arbeit untereinander besprochen werden



## **Unterrichtsgespräch**

Die ÜL stellt einen Themenbereich vor und stellt dazu gezielte Fragen in die Gruppe.

Die TN äußern Ihre Vorstellungen und/oder Erfahrungen zum Thema.

Die ÜL moderiert das Gespräch in der Gruppe.

Die ÜL fasst das Gespräch mit wesentlichen Aussagen zusammen, ordnet diese in das Thema ein und ergänzt diese ggf.

Die ÜL ordnet das Thema und die Ergebnisse in den Kursverlauf ein.

Die ÜL stellt ggf. Alltagsbezüge her.

Die ÜL gibt ggf. Empfehlungen, wie das Thema im Alltag lebensbegleitend integriert wird.

## **Vortrag**

Die ÜL stellt ein Thema zur Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen vor. Zum Thema gibt es entweder IMs für die TN, Vortragsmaterial oder Informationsmaterial für die ÜL.

## Kurseinheit 1:

### Phase: Einführung - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Begrüßung der Gruppe	
TN-Erwartungen erfragen	
Organisatorisches	
Ablauf der heutigen Stunde	Ablauf, Ziele und Inhalte
Vorstellen des Kurskonzepts	* „Was bei unserem Kurs wichtig ist!“ * Ziele, Inhalte

### Phase: Information - 10 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Fragebogen "Gesundheits-Check" ausfüllen/austeilen	wenn der Fragebogen ausgeteilt wird, in der nächsten Stunde einsammeln und Rückfragen besprechen *Der Fragebogen beinhaltet die Empfehlung für einen Gesundheits-Check beim Arzt, wenn Fragen mit „Ja“ beantwortet werden. Darauf macht die ÜL aufmerksam. Die ÜL sollte darüber hinaus allen TN über 35 Jahren einen Gesundheits-Check empfehlen.
Thema: Gesundheit	Was ist Gesundheit? Wie wirkt sich Sport auf die Gesundheit aus?

### Phase: Erwärmung - 10 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Begrüßungsrunde	Begrüßungsrunde - TN laufen kreuz und quer in der Halle umher (bestimmten Bereich in der Halle eingrenzen) - bei Begegnung Doppelhandklatsch oben und dabei seinen Namen nennen - ÜL gibt dann noch verschiedene Variationen vor, z.B. einhaken und Drehung, Hand schütteln, gegenseitig Fuß berühren usw. - Dauer ca.: 5 Minuten Variation bei Musikstop sucht sich jeder einen Partner zum begrüßen:

Mobilisation Hals- und Brustwirbelsäule	Ausgangsposition: stabiler, hüftbreiter Stand (Knie leicht gebeugt), beide Hände liegen am Hinterkopf an. • Hals- und Brustwirbelsäule langsam einrollen und anschließend wieder aufrichten. • Aufrechte Position, Arme bleiben am Hinterkopf, Ellbogen seitlich. Seitneigung, Re Ellbogen Richtung re Oberkörperseite bewegen und Seitenwechsel
Beckenkippen im Stand	Ausgangsposition: stabiler, hüftbreiter Stand (Knie leicht gebeugt), die Hände stützen an der Hüfte • Das Becken nach vorne kippen und wieder aufrichten im Wechsel. Variation: • Beide Hände auf die Knie abstützen, das Becken nach vorne und hinten kippen (Rundrücken und geführtes Hohlkreuz im Wechsel).
Mobilisation Fußgelenk im Stand	Ausgangsposition: hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt. • Beide Fersen anheben, auf die Fußspitzen gehen, Fersen wieder absetzen. • Fußballen anheben, Fersenstand. • Zehenstand und Fersenstand im Wechsel Wdh.

### Phase: Hauptteil - 25 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Laufen ohne Schnaufen 1	Die TN bilden Paare und sprechen sich ab, wer von Ihnen 1 und 2 ist (evtl. mit farbigen Parteibändchen) kennzeichnen. Gruppe 1 und Gruppe 2 werden nun abwechselnd walken und locker gehen. Gruppe 1 beginnt mit dem Walken und soll alle TN der Gruppe 2 umrunden. Die TN der Gruppe 2 gehen währenddessen kreuz und quer durch den Raum. Nach einer bestimmte Zeit (ca. 1 Minute), die vom ÜL angesagt wird, wechseln Gruppe 1 und 2 ihre Fortbewegungsart, so dass Gruppe 1 jetzt geht und Gruppe 2 walkt. Dieser Wechsel kann je nach Leistungsstand der TN vier bis fünf Mal erfolgen, so dass jede Gruppe vier bis fünf Mal walken darf.

### Phase: Ausklang - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Päckchen	Ausgangsposition: Rückenlage (RL) - Beine zum Bauch anziehen, beide Hände umfassen die Oberschenkelrückseite unterhalb der Knie - bei leicht gespreizten Knien die Beine zum Rumpf ziehen (20-30 Sek) - der untere Rücken bleibt am Boden, - der Kopf kann auf dem Boden liegen bleiben oder mit eingerollt werden

Beinstrecker-Dehnung im Stand	Beinstrecker-Dehnung im Stand Ausgangsposition: Stand mit hüftbreit geöffneten Füßen, ein Fuß mit der gleichseitigen Hand fassen - Übungsausführung: die Ferse langsam zum Gesäß führen, das Becken sanft nach vorn schieben Hinweise: Bauchmuskeln anspannen, der Rücken ist gerade, beide Knie nebeneinander halten, nicht zur Seite ausweichen, bei Bedarf an der Wand oder an einem Partner festhalten - 20 Sekunden halten, dann Seite wechseln
Dehnung seitliche Rumpfmuskulatur im Stand	Ausgangsposition: aufrechter Stand - Füße ca. hüftbreit auseinander, Füße leicht außenrotiert, Knie leicht gebeugt, Becken ist aufgerichtet und fixiert (Anspannung der Bauchmuskulatur) - abwechselnd zur rechten und zur linken Seite neigen (Becken bewegt sich dabei nicht) - Übung langsam durchführen - Variation: Arme nach oben strecken
Dehnung Beinrückseite im Stand	Ausgangsposition: Schrittstellung, die vordere Ferse aufstellen und das Gewicht nach vorn verlagern, die Hände auf dem Rücken ablegen. • Das Gesäß bewusst langsam nach hinten schieben. Hinweise: • der Rücken ist gerade, das vordere Bein ist leicht gebeugt. Ca. 20 Sekunden halten, dann die Seite wechseln. Variation: • Vorderen Fuß auf einer Stufe oder einem Kasten abstellen, tiefer in die Kniebeuge gehen.

**Phase: Abschluss - 5 Minuten**

Übung	Übungsbeschreibung
Klärung von offenen Fragen	
TÜ: Was gehört zu einem gesunden Lebensstil?	
Reflexion der Stunde	



## Kurseinheit 2:

### Phase: Einführung - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Klärung von offenen Fragen	
Besprechung der Aufgabe (TÜ)	• TÜ besprechen • ggf. Rückblick auf die letzte Kurseinheit
Ablauf der heutigen Stunde	Ablauf, Ziele und Inhalte
Begrüßung der Gruppe	

### Phase: Information - 10 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Thema Ausdauertraining und Gesundheit	<p>*Einführung in die Funktionsweise von Herz- und Blutkreislauf *Bedeutung von Ausdauertraining für die Gesundheit *Einführung in die Belastungssteuerung durch eigenständiges Messen der Herzfrequenz Beim Walking/Nordic-Walking Programm: Die ÜL erläutert anhand des IM das Herz-Kreislauf-System Die ÜL verdeutlicht die Bedeutung eines moderaten Ausdauertrainings für das Herz-Kreislauf-System, Daneben macht die ÜL im Unterrichtsgespräch und durch Fragen deutlich, dass ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining wie Walking oder Nordic Walking noch weitere positive gesundheitliche Wirkungen vermittelt. Z.B. für das Muskel-Skelett-System, für das Immunsystem, für die allgemeine Stoffwechselaktivität. ... Über die physischen Ressourcen hinaus stärkt ein solches Angebot auch psychosozialen Ressourcen, die durch eine gesundheitssportliche Aktivität, wie das Walking oder Nordic Walking gestärkt werden können, z.B. Überwinden von Barrieren durch Verabreden mit Freunden zum Walken/ Nordic Walking, soziale Einbindung und Unterstützung durch gemeinsames Walken und Nordic Walken, sich unterhalten können, Förderung des Wohlbefindens, Abschalten können, Natur genießen, frische Luft tanken, Förderung der Eigenverantwortlichkeit, der Selbstwirksamkeit, ....</p>

### Phase: Erwärmung - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Schattenlauf	Schattenlauf - ein Partner läuft vorn und macht eine beliebige Übung vor, der andere Partner läuft dahinter und versucht die Übung nachzumachen

### Phase: Hauptteil - 25 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Raumgreifendes Laufen in der Halle	Die TN gehen partnerweise zusammen. Bevor sie loslaufen sucht sich ein Partner (A) ein Kärtchen mit einer Persönlichkeit aus (z.B: Michael Jackson, Angela Merkel, Barack Obama u.ä.). Während des Laufens errät der andere Partner (B) durch nachfragen, welche Persönlichkeit Partner A ist. Die Fragen dazu müssen so gestellt sein, dass Partner A nur mit Ja und Nein antworten darf/kann. Nach ca. 8 Minuten erfolgt ein Wechsel. Nun wird Partner B eine Persönlichkeit und Partner A fragt nach. Bei diesem Wechsel erfolgt auch eine Pulskontrolle. Das persönliche Belastungsempfinden soll auf der BORG Skala zwischen 12 und 14 liegen. Errät Partner B vor Ablauf der 8 Minuten welche Persönlichkeit B innehat, sucht er sich eine weitere Persönlichkeit aus. Erst nach 8 Minuten wird gewechselt.

### Phase: Ausklang - 10 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Partnerübung Entspannung: Muskellockerung Beine	Ein Partner befindet sich in RL, der andere Partner umfasst ein Fußgelenk und schüttelt unter leichtem Zug das abgehobene Bein mit kleinen Bewegungen aus.

### Phase: Abschluss - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Reflexion der Stunde	Klärung von offenen Fragen

### Kurseinheit 3:

#### Phase: Einführung - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Klärung von offenen Fragen	
Ablauf der heutigen Stunde	Ablauf, Ziele und Inhalte
Begrüßung der Gruppe	

#### Phase: Information - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Thema: Möglichkeit der Belastungssteuerung bei körperlicher Aktivität	*auf gesundheitsorientierte Belastungen eingehen * BORG-Skala vorstellen

#### Phase: Erwärmung - 10 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Partnerübung/Gruppenübung: Roboterspiel	Partnerübung: Roboter lenken Ausgangsposition: ein Partner- oder ein Dreierteam tut sich zusammen. Der vordere Partner schließt die Augen, der andere Partner steht hinter ihm und lenkt durch Handdruck den Roboter (zu dritt: ein TN muss zwei Roboter gleichzeitig lenken) - Druck auf den Hinterkopf bedeutet "Gehen" - Druck auf die rechte Schulter "rechts herum" - Druck auf die linke Schulter "links herum" - Druck im Rücken bedeutet "Stop" - auch mit Seitenverkehrten Signalen möglich Zusatz: Blinder Roboter • Partner 1 führt den blinden Partner 2 durch - Impulse von hinten - Worte: links, rechts, gerade, drehen etc. - mit Impulse über die Seilenden eines Seils, das Partner 2 um das Becken hat
Mobilisation Schultergelenke 1	Ausgangsposition: hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt -beide Schultern nach oben und unten ziehen im Wechsel

Mobilisation Schultergelenke 2

Ausgangsposition: hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt -beide Schultern nach vorne und hinten ziehen im Wechsel

### Phase: Hauptteil - 30 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
2 km Walking	<p>In Halle oder draußen. Strecke von 2 km abstecken. (Halle: z.B. bei Nutzung der Linien des Handballfeldes von insg. 120m: 16,5 Runden; draußen: z.B. bei Nutzung der 400m Laufbahn: 5 Runden oder Nutzung eines Volleyballfeldes von insg. 50 m: 40 Runden). TN sollen in zügigen Tempo 2 km gehen, der Puls wird direkt vorher, nachher und 2 min nach Testende gemessen. und die benötigte Zeit für die 2 km aufgeschrieben. Variante: Wenn die 2 Km in der Halle absolviert werden müssen, kann man ggf. die Übung ""Raumgreifendes Laufen in der Halle"" dabei ergänzen. (1480)</p>

### Phase: Ausklang - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Phantasiereise	<p>Sehr ruhig und langsam reden. Viele Pausen lassen, damit die TN sich die Bilder vorstellen können und nicht gehetzt werden. Evtl. passende Hintergrundmusik. Bei lauten Umgebungsgeräuschen, diese positiv in die Reise einbauen oder die Konzentration der TN auf ein anderes Geräusch lenken. Es sollte nicht versucht werden mit der Musik die Umgebungsgeräusche übertönen zu wollen. Der Text kann je nach Vereinbarung des Kursleiters mit dem Kurs in Sie oder Du Form erzählt werden. Eine insgesamt entspannte Atmosphäre schaffen. „Ich möchte mit euch eine Entspannungsreise machen. Dazu setzt/legt ihr euch am Besten so hin, dass es bequem für euch ist. Wenn ihr wollt könnt ihr die Augen schließen. Nach einer langen Wanderung bist du auf dem Gipfel eines Berges angekommen. Dir ist vom Laufen warm geworden. Angenehme Wärme durchflutet deinen Körper. – Du bist etwas müde, du setzt dich hin und ruhst dich aus. – Deine Glieder sind schwer. Ganz warm und schwer. – Um dich herum ist Ruhe. Diese Ruhe durchströmt dich – Du fühlst dich wohl und es geht dir gut – Du atmest die klare und frische Luft tief ein - Du ruhst dich aus und schaust dir die Umgebung an – Du siehst Steine, Blumen, Bäume, Gras, einen Schmetterling – Du hörst Vögel in der Ferne – Du schaust zum Himmel und siehst wie die Wolken vorbeiziehen Du siehst einen Vogel, der mit weit ausgebreiteten Flügeln, scheinbar schwerelos durch die Luft gleitet Du spürst diese Ruhe Die Ruhe ist auch</p>

in dir – Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig – Du bist ganz ruhig und entspannt – Nun ist es Zeit den Rückweg anzutreten Erholt und voller neuer Energie steigst du den Berg herab Ganz leicht und unbekümmert nimmst du Schritt für Schritt und kommst zurück ins hier und jetzt Du nimmst die Geräusche um dich herum wahr Reckst und streckst dich Und öffnest langsam deine Augen.“ Die TN nach der Reise wieder aktivieren durch sich strecken, sich abklopfen usw.

---

### Phase: Abschluss - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
TÜ: Puls im Verlauf der Woche in verschiedenen Situationen messen	Auf den Körper und die Herzfrequenz bei verschiedenen Alltagsaktivitäten achten
Reflexion der Stunde	
Klärung von offenen Fragen	

---

## Kurseinheit 4:

### Phase: Einführung - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Klärung von offenen Fragen	
Ablauf der heutigen Stunde	Ablauf, Ziele und Inhalte
Besprechung der Aufgabe (TÜ)	• TÜ besprechen • ggf. Rückblick auf die letzte Kurseinheit
Begrüßung der Gruppe	

### Phase: Information - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Thema: Ausdauermethoden	Vorstellung unterschiedlicher Ausdauermethoden Reflexion welche Methoden schon im Kurs zum Einsatz kamen Welche Methoden sind für ein gesundheitsorientiertes Training geeignet?

### Phase: Erwärmung - 10 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Würfellauf	Jede Mannschaft sollte aus mindestens 6 TN bestehen - die einzelnen Mannschaften halten sich in verschiedenen Hallenecken auf - der Spielleiter würfelt - es müssen so viele TN aus jeder Gruppe ums Spielfeld laufen, wie die Zahl der Augen auf dem Würfel - Ziel ist es möglichst schnell wieder in der selben Ecke angekommen zu sein

### Phase: Hauptteil - 25 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
-------	--------------------

Laufvariationen TN messen zu Beginn ihren Puls Danach gehen die TN kreuz und quer durch die Halle und bekommen folgende Bewegungsanweisungen: - Gehen in gemäßigem Tempo - Zügiges Gehen - Leichtes Traben - Joggen

### Phase: Ausklang - 10 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Faszienrolle: Wadenmuskulatur	Die Wade wird auf die Faszienrolle gelegt. Das andere Bein wird als Stütze angewinkelt auf den Boden gestellt. Durch vor- und zurückrollen wird die Wadenmuskulatur gelockert. Seitenwechsel.
Faszienrolle: äußere Oberschenkelmuskulatur	Die äußere Oberschenkelseite wird hüftnah auf die Faszienrolle gelegt. Durch vor- und zurückrollen (Hüfte bis Knie) wird die Außenseite des Oberschenkels gelockert. Seitenwechsel.
Faszienrolle: innere Oberschenkelmuskulatur	Die innere Oberschenkelseite wird knienah auf die Faszienrolle gelegt. Durch vor- und zurückrollen wird die Innenseite des Oberschenkels gelockert. Seitenwechsel.
Faszienrolle: vordere Oberschenkelmuskulatur	Die vordere Oberschenkelseite wird hüftnah auf die Faszienrolle gelegt. Durch vor- und zurückrollen (Knie bis Hüfte) wird die vordere Oberschenkelseite gelockert. Seitenwechsel.
Faszienrolle: hintere Oberschenkelmuskulatur	Die hintere Oberschenkelseite wird gesäßnah auf die Faszienrolle gelegt. Durch vor- und zurückrollen (Gesäß bis Kniekehle) wird die hintere Oberschenkelmuskulatur gelockert. Seitenwechsel.

### Phase: Abschluss - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
TÜ: 2x/Woche Dauermethode – zügiger Spaziergang	Borg Skala- 11-15
Klärung von offenen Fragen	
Reflexion der Stunde	

## Kurseinheit 5:

### Phase: Einführung - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Besprechung der Aufgabe (TÜ)	• TÜ besprechen • ggf. Rückblick auf die letzte Kurseinheit
Begrüßung der Gruppe	
Klärung von offenen Fragen	
Ablauf der heutigen Stunde	Ablauf, Ziele und Inhalte

### Phase: Information - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Thema: Vorstellen der Trainingsprinzipien	

### Phase: Erwärmung - 10 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Versteintert	Spiel: Versteintert TN bewegen sich frei im Raum - die TN berühren sich mit Klaps auf die Schulter und verharren in der momentanen Körperposition, befreien durch einen anderen TN - bei Musikstop verharren alle TN in ihrer momentanen Körperposition - alle TN in der Umgebung durch schieben/ drücken/ ziehen aus dem Gleichgewicht bringen
Mobilisation Wirbelsäule diagonal im Stand	Ausgangsposition: stabiler, hüftbreiter Stand (Knie leicht gebeugt) - beide Hände liegen am Hinterkopf - die Ellenbogen nach hinten ziehen - den Rumpf langsam nach rechts und links drehen

### Phase: Hauptteil - 30 Minuten



Übung	Übungsbeschreibung
Sternlauf Zusatzaufgabe	Start und Ziel ist die Feldmitte (Rasen, Halle). In den 4 Ecken sowie auf Höhe der Mittellinie sind 6 Anlaufstationen mit Übungen aufgebaut. Jede Gruppe startet von der Mitte aus zu einer Station, führt dort die entsprechende Übung aus, kehrt wieder zurück zur Mitte und läuft eine andere Station an. Übungen an den Anlaufstationen 1. Kniehub (30 sec) 2. 10 beidbeinige Seilsprünge 3. Slalomlauf durch 3 Hütchen (2 x hin u. zurück) 4. Skippings 5. wie 3., Ball dabei mit der Hand dribbeln 6. Anfersen (30 sec)

### Phase: Ausklang - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Atemübung in RL	Ausgangsposition: Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße stehen 20 cm vor dem Gesäß, Arme sind zur Seite gestreckt, Hände kurz unter Brusthöhe. • Einatmen, Arme heben, Hände senkrecht über Schultergelenken. • Bewusstes Aus- und Einatmen, danach mit Ausatmen die Arme gestreckt nach hinten führen. • Beim Einatmen Arme öffnen und in Ausgangsposition zurückführen. • Oberkörper bleibt bis auf die Atembewegung ruhig.
Gesäß-Dehnung in RL	Gesäß-Dehnung in Rücklage Ausgangsposition: RL - ein Bein anbeugen u. Fuß des anderen Beines auf das Knie des gebeugten Beines legen - den Oberschenkel des gebeugten Beines mit beiden Händen erfassen und vorsichtig in Richtung Oberkörper ziehen bis Dehnreiz im Gesäß spürbar
Päckchen	Ausgangsposition: Rückenlage (RL) - Beine zum Bauch anziehen, beide Hände umfassen die Oberschenkelrückseite unterhalb der Knie - bei leicht gespreizten Knien die Beine zum Rumpf ziehen (20-30 Sek) - der untere Rücken bleibt am Boden, - der Kopf kann auf dem Boden liegen bleiben oder mit eingerollt werden
Dehnung innere Beinmuskulatur	Ausgangsposition: Grätschstand - aus dem Grätschstand langsam ein Bein beugen und das Gewicht ein wenig auf das gebeugte Bein verlagern - das andere Bein bleibt gestreckt und mit dem Fuß auf dem Boden stehen - Anspannung halten und Seite wechseln
Beinstrecker-Dehnung in Seitlage	Seitlage. Den Oberkörper entspannt ablegen. Das Knie des unteren Beines bis zum Bauchnabel nach oben ziehen und ablegen. • Das obere Bein am Fußgelenk fassen und das Knie auf Höhe des Beckens nach hinten ziehen. 20 sec. halten, dann Seite wechseln. Wichtig! kein Hohlkreuz machen. Variation: • Handtuch um das Fußgelenk oder Socken-Hosenbein fassen (falls die Beweglichkeit eingeschränkt ist).

**Phase: Abschluss - 5 Minuten**

Übung	Übungsbeschreibung
TÜ: 2x/Woche: Ausfallschritte und Kniebeuge üben	
Klärung von offenen Fragen	
Reflexion der Stunde	

## Kurseinheit 6:

### Phase: Einführung - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Ablauf der heutigen Stunde	Ablauf, Ziele und Inhalte
Begrüßung der Gruppe	
Besprechung der Aufgabe (TÜ)	• TÜ besprechen • ggf. Rückblick auf die letzte Kurseinheit
Klärung von offenen Fragen	

### Phase: Information - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Thema: Energiebedarf/Energiebereitstellung	Grundumsatz/Leistungsumsatz

### Phase: Erwärmung - 10 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Schattenlauf	Schattenlauf - ein Partner läuft vorn und macht eine beliebige Übung vor, der andere Partner läuft dahinter und versucht die Übung nachzumachen
Aufrollen der Wirbelsäule im Stand	Ausgangsposition, fester und hüftbreiter Stand - die Hände stützen sich an den Knien ab - langsam die Position der Wirbelsäule zwischen Rundrücken und einem geraden Rücken wechseln - ruhige und gleichmäßige Atmung
Mobilisation Wirbelsäulen - Streckung	Stabile Standposition: hüftbreite Fußstellung, Knie leicht gebeugt. Hände falten - die Arme schieben so weit wie möglich Richtung Decke (Handflächen zeigen zur Decke)

## Phase: Hauptteil - 30 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Zirkeltraining	Aufbau von 10 Stationen in der Halle: 1. Kastensprünge (Variation: Auf- und Absteigen) 2. Quersprünge über die Turnbank (Variation: Auf- und Absteigen über die Turnbank) 3. Kräftigung der Schultermuskulatur: (Variation: Gewichte, Therabänder) 4. Kräftigung Rücken: (Variation: Gewichte) 5. Crunch: 6. Steigerungsläufe (je nach Leistungsstand der TN auch Walken möglich) 7. Ballwurf gegen die Wand (Variation: verschiedene Bälle, Balance Pads) 8. Lauf durch Reifen oder Koordinationsleiter 9. Liegestütz (Variation: auf den Knien, gegen die Wand) 10. Kniebeuge (Variation: Armhaltung, Gewichte) Belastungsdauer: 60 sec, 30 sec Pause; ein Durchgang

## Phase: Ausklang - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Dehnung seitliche Rumpfmuskulatur im Stand	Ausgangsposition: aufrechter Stand - Füße ca. hüftbreit auseinander, Füße leicht außenrotiert, Knie leicht gebeugt, Becken ist aufgerichtet und fixiert (Anspannung der Bauchmuskulatur) - abwechselnd zur rechten und zur linken Seite neigen (Becken bewegt sich dabei nicht) - Übung langsam durchführen - Variation: Arme nach oben strecken
Beinstrecker-Dehnung im Stand	Beinstrecker-Dehnung im Stand Ausgangsposition: Stand mit hüftbreit geöffneten Füßen, ein Fuß mit der gleichseitigen Hand fassen - Übungsausführung: die Ferse langsam zum Gesäß führen, das Becken sanft nach vorn schieben Hinweise: Bauchmuskeln anspannen, der Rücken ist gerade, beide Knie nebeneinander halten, nicht zur Seite ausweichen, bei Bedarf an der Wand oder an einem Partner festhalten - 20 Sekunden halten, dann Seite wechseln
Dehnung hintere Oberschenkelmuskulatur	Ausgangsposition: RL - ein Bein mit beiden Händen in der Kniekehle umfassen u. an die Brust ziehen - das Gegenbein dabei aktiv strecken - das angezogene Bein im Kniegelenk so weit strecken bis auf der Beinrückseite eine Dehnung spürbar ist Variante: das obere Bein ebenfalls gestreckt lassen

## Phase: Abschluss - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Reflexion der Stunde	
Klärung von offenen Fragen	
TÜ: Übungen für Zuhause	Die TN sollen nach Möglichkeit, drei Mal in der Woche Übungen aus dieser Einheit machen.

## Kurseinheit 7:

### Phase: Einführung - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Begrüßung der Gruppe	
Ablauf der heutigen Stunde	Ablauf, Ziele und Inhalte
Klärung von offenen Fragen	
Besprechung der Aufgabe (TÜ)	• TÜ besprechen • ggf. Rückblick auf die letzte Kurseinheit

### Phase: Information - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Thema: Integration von Bewegung in den Alltag	Wie viel sollte ich mich bewegen? Wie kann ich mehr Bewegung in den Alltag integrieren? *Beispiele der TN zusammentragen

### Phase: Erwärmung - 10 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Lauf-ABC	Anfersen, Kniehebelauf, Wechsel von Anfersen/Kniehebelauf, Hüpfen auf einem Bein im Wechsel

### Phase: Hauptteil - 20 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Intervallmethode anhand eines Zirkels	In der Mitte wird ein Ausdauerzirkel aufgebaut – mit Steps oder Kastendeckel. Innerhalb des Ausdauerzirkels sollen die TN folgende Übungen absolvieren: 1. vorwärts hoch/rückwärts runter 2. vorwärts hoch/vorwärts runter/rückwärts hoch/rückwärts runter 3. seitwärts hoch/seitwärts runter 4. V-Step hoch/ rückwärts runter Die

andere Gruppe führt währenddessen einen Kraftausdauerzirkel durch. Folgende Übungsstationen werden rund um den Ausdauerzirkel aufgebaut: 1. Kniebeuge 2. VFS: diagonal Arm und Bein wegstrecken/im Wechsel 3. Bauchlage: Windmühle 4. Seitlage: Abduktion Bein (einmal rechts, beim nächsten Durchgang links) 5. Liegestütz (vereinfachte Variante: Kniestand) 6. Unterarmstütz: Knie leicht vom Boden anheben, versuchen Spannung aufzubauen, indem die Ellenbogen zu den Knien gezogen werden) Es gibt 2 Gruppen, Gruppe A fängt mit dem Ausdauerzirkel an, Gruppe B startet am Kraftausdauerzirkel – Belastung 45 Sec, danach Pause (ca. 15 sec) in der gewechselt wird – Gruppe A begibt sich zum Kraftausdauerzirkel, Gruppe B absolviert nun den Ausdauerzirkel. Jeweils 6 Durchgänge a 45 Sec.

### Phase: Ausklang - 10 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Partnerübung Entspannung: Muskellockerung Beine	Ein Partner befindet sich in RL, der andere Partner umfasst ein Fußgelenk und schüttelt unter leichtem Zug das abgehobene Bein mit kleinen Bewegungen aus.
Partnerübung: Muskellockerung Arme	Partner A befindet sich in RL, Partner 2 steht am Kopfende und faßt beide Hände. Unter leichtem Zug schüttelt er die angehobenen Arme mit kleinen Bewegungen aus.

### Phase: Abschluss - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Reflexion der Stunde	
TÜ : Mehr Bewegung im Alltag	Bewegungsprotokoll führen
Klärung von offenen Fragen	

## Kurseinheit 8:

### Phase: Einführung - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Klärung von offenen Fragen	
Besprechung der Aufgabe (TÜ)	• TÜ besprechen • ggf. Rückblick auf die letzte Kurseinheit
Ablauf der heutigen Stunde	Ablauf, Ziele und Inhalte
Begrüßung der Gruppe	

### Phase: Information - 5 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Thema: Bindung an Bewegungsangebote	* Wie kann eine weitere Bindung an den Sport erfolgen? * welche Möglichkeiten gibt es? Empfehlung weiterführender Angebote und Tipps für die eigenständige Umsetzung im Alltag

### Phase: Erwärmung - 10 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Verrücktes Quadrat	Vier TN stellen sich in einem Quadrat auf. TN vorne rechts gibt die Gehrichtung an und wann und in welche Richtung abgebogen wird (Kommando „Links“ = viertel Drehung nach links, Kommando „Rechts“ = viertel Drehung nach rechts). Nach dem „Abbiegen“ übernimmt der/die TN, der/die sich nun vorne rechts befindet das Kommando. Variation: Der/die TN vorne rechts bestimmt nicht nur die Richtung, sondern auch die Fortbewegungsart und führt vielleicht auch Ganzkörperübungen zur Erwärmung zwischendurch einmal vor, welche die anderen Quadrat-TN nachmachen.

### Phase: Hauptteil - 25 Minuten



Übung	Übungsbeschreibung
2 km Walking	<p>In Halle oder draußen. Strecke von 2 km abstecken. (Halle: z.B. bei Nutzung der Linien des Handballfeldes von insg. 120m: 16,5 Runden; draußen: z.B. bei Nutzung der 400m Laufbahn: 5 Runden oder Nutzung eines Volleyballfeldes von insg. 50 m: 40 Runden). TN sollen in zügigen Tempo 2 km gehen, der Puls wird direkt vorher, nachher und 2 min nach Testende gemessen. und die benötigte Zeit für die 2 km aufgeschrieben. Variante: Wenn die 2 Km in der Halle absolviert werden müssen, kann man ggf. die Übung ""Raumgreifendes Laufen in der Halle"" dabei ergänzen. (1480)</p>

### Phase: Ausklang - 10 Minuten

Übung	Übungsbeschreibung
Phantasiereise	<p>Sehr ruhig und langsam reden. Viele Pausen lassen, damit die TN sich die Bilder vorstellen können und nicht gehetzt werden. Evtl. passende Hintergrundmusik. Bei lauten Umgebungsgeräuschen, diese positiv in die Reise einbauen oder die Konzentration der TN auf ein anderes Geräusch lenken. Es sollte nicht versucht werden mit der Musik die Umgebungsgeräusche übertönen zu wollen. Der Text kann je nach Vereinbarung des Kursleiters mit dem Kurs in Sie oder Du Form erzählt werden. Eine insgesamt entspannte Atmosphäre schaffen. „Ich möchte mit euch eine Entspannungsreise machen. Dazu setzt/legt ihr euch am Besten so hin, dass es bequem für euch ist. Wenn ihr wollt könnt ihr die Augen schließen. Nach einer langen Wanderung bist du auf dem Gipfel eines Berges angekommen. Dir ist vom Laufen warm geworden. Angenehme Wärme durchflutet deinen Körper. – Du bist etwas müde, du setzt dich hin und ruhst dich aus. – Deine Glieder sind schwer. Ganz warm und schwer. – Um dich herum ist Ruhe. Diese Ruhe durchströmt dich – Du fühlst dich wohl und es geht dir gut – Du atmest die klare und frische Luft tief ein - Du ruhst dich aus und schaust dir die Umgebung an – Du siehst Steine, Blumen, Bäume, Gras, einen Schmetterling – Du hörst Vögel in der Ferne – Du schaust zum Himmel und siehst wie die Wolken vorbeiziehen Du siehst einen Vogel, der mit weit ausgebreiteten Flügeln, scheinbar schwerelos durch die Luft gleitet Du spürst diese Ruhe Die Ruhe ist auch in dir – Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig – Du bist ganz ruhig und entspannt – Nun ist es Zeit den Rückweg anzutreten Erholt und voller neuer Energie steigst du den Berg herab Ganz leicht und unbekümmert nimmst du Schritt für Schritt und kommst zurück ins hier und jetzt Du nimmst die Geräusche um dich herum wahr Reckst und streckst dich Und öffnest langsam deine Augen.“ Die TN nach der Reise wieder aktivieren durch sich strecken, sich abklopfen usw.</p>

**Phase: Abschluss - 5 Minuten**

<b>Übung</b>	<b>Übungsbeschreibung</b>
Reflexion der Stunde	
Verabschiedung	
Resümee des Kurses	Auswertung und Abschluss des Kurses * Was hat mir der Kurs gebracht? * Was kann ich zukünftig anwenden?
TN-Abschlussfragebogen ausfüllen lassen	
Klärung von offenen Fragen	



## Abkürzungsverzeichnis

ÜL = Übungsleiter/in

TN = Teilnehmer/innen

SL = Seitenlage

RL = Rückenlage

BL = Bauchlage

TÜ = Tipps und Übungen für Zuhause

VFS= Vierfüßlerstand



## Impressum

### **Titel: Informationsmaterialien**

Autoren: Dr. Maja Bachmann (Landessportbund Sachsen-Anhalt), Daniel Fangmann (Landessportbund Bremen), Pamela Graf (Württembergische Landessportverband), Conny Glatz (Deutscher Schwimm-Verband), Gundi Friedrich (Landessportbund Hessen), Sabine Hestermann (Bayerischer Landes-Sportverband), Imke Hoppe (Landessportbund Hessen), Jeanette Komma (Bayrischer Schwimmverband), Petra Lempochner (Landessportbund Hessen), Evi Lindner (Landessportbund Hessen), Dr. Michael Matlik (Landessportbund Nordrhein-Westfalen), Marlies Marktscheffel (Landessportbund Berlin), Rainer Peters (Landessportbund Nordrhein-Westfalen), Ronja Scholz (Landessportbund Berlin), Tom Seifert (Landessportbund Sachsen), Thorsten Späker (Landessportbund Nordrhein-Westfalen), Sabrina von Au (DOSB), Miriam van Geenen (Landessportbund Hessen), Katharina Wanninger (Bayerischer Landes-Sportverband)

Wissenschaftliche Beratung: Nina Rohrbach (Friedrich-Alexander-Universität, Erlangen-Nürnberg)

Redaktion: Constanze Gawehn, Imke Hoppe, Miriam van Geenen, Meike Henning, Ewelina Profaska, Sabrina von Au (alle DOSB), Nina Kläber

Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (DOSB) · Geschäftsbereich Sportentwicklung · Ressort Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement, Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main T +49 69 6700-298 · F +49 69 6700-1298 · [gesundheit@dosb.de](mailto:gesundheit@dosb.de) · [www.dosb.de](http://www.dosb.de)

### Bildnachweise:

aid infodienst, Idee: Sonja Mannhardt (INFO 13, INFO 71 S. 1)

Bayerischer Landes-Sportverband e.V. (INFO 42 S. 1/unten, INFO 69, INFO 73 S. 1, INFO 85, INFO 104)

<https://allurebikerental.com> (INFO 15 unten) <https://commons.wikimedia.org> (INFO 83 S.1 /lin ks)

Landessportbund Berlin (INFO 105)

Landessportbund Hessen e.V. (INFO 54; INFO 63; INFO 103)

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V. (INFO 06 S. 1,2; INFO 07, INFO 17, INFO 18 S. 1, INFO 30 S. 1, INFO 31, INFO 39, INFO 40, INFO 67, INFO 83 S. 1/rechts)

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. /Andrea Bowinkelmann (INFO 61, INFO 64; INFO 65)

Landessportbund Sachsen e.V. (INFO 78, S. 2, INFO 88 S. 2, INFO 89 S. 1-4)

Landessportbund Thüringen (INFO 84 S. 1/2)

J. Kretschmer, R. Baumann, U. Guse, R. Matthias, U. Steiner (2009): Sport in der Primarstufe – Band 1. Schorndorf: Hofmann (INFO 37)

Jörg Obernolte (INFO 12 S. 1; INFO 15; INFO 21, INFO 35, INFO 38, INFO 41, INFO 50, INFO 62, INFO 66, INFO 75, INFO 83 S. 2,3)

Prof. Dr. med. G. Uhlenbruck (2000) /Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (INFO 68)

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen e.V. (INFO 79)

[www.fotosearch.com](http://www.fotosearch.com) (INFO 12, S.2/unten)

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) (INFO 22, S. 1, INFO 42 S. 1/oben)

[www.stepbystep-schulranzen.com](http://www.stepbystep-schulranzen.com) (INFO 12, S.2/oben)

Gestaltung: Inka Medialine · [www.inka-medialine.com](http://www.inka-medialine.com)

3. Digitale Auflage: Januar 2023