

Sportamt Baselland

# FIT und ZWÄG

besser leben dank bewegen



Eine Übungssammlung und Tipps für ein  
**effektives Fitnessstraining**  
in der Freizeit und im Berufsalltag



**Bildungs-, Kultur- und Sportdirektion  
Kanton Basel-Landschaft**



## Herausgeberin

Bildungs-, Kultur- und Sportdirektion Kanton Basel-Landschaft, Sportamt,

## Redaktion und Layout:

Michael Vogt, Biologe und Sportwissenschaftler  
Mitarbeiter Sportamt BL, Wissenschaftlicher Mitarbeiter Universität Bern und Swiss-Ski

Hansjörg Thommen, Turn- und Sportlehrer  
Mitarbeiter Sportamt BL, Lehrer Sekundarschule Frenkendorf

Thomas Beugger, Sekundarlehrer phil II  
Leiter Sportamt BL

Ein herzliches Dankeschön an Carmen Schaub, Bea Walser und Willi Wenger für die kritische Durchsicht und die wertvollen Tipps.

## Quellen Texte, Grafiken und Photos:

Zeitschrift Mobile praxis: Ausgaben 24, 26, 28, 30, 34, 38, 40, 44  
Mit freundlicher Genehmigung des Bundesamtes für Sport, Magglingen

## Kontakt und Bestelladresse:

Sportamt Baselland  
St. Jakobstrasse 43  
CH-4133 Pratteln 2

Telefon: +41 61 827 91 00  
sportamt@bl.ch  
Eine online Version steht auf [www.bl.ch/sportamt](http://www.bl.ch/sportamt) zur Verfügung

1. Auflage: © 2008 Bildungs-, Kultur- und Sportdirektion Kanton Basel-Landschaft, Sportamt

**Zur besseren Leserfreundlichkeit wird im nachfolgenden Text die männliche Schreibweise verwendet. Sie schliesst aber beide Geschlechter gleichwertig ein.**

# Fit und Zwäg

besser leben dank bewegen

Herausgeberin:

Bildungs-, Kultur- und Sportdirektion  
Kanton Basel-Landschaft  
Sportamt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Morgengymnastik mit Olympiasiegerin Evelyne Leu</b>	<b>6</b>
<b>Die Einstimmung: Aufwärmen</b>	<b>9</b>
Einzeltraining	9
Gruppentraining	11
<b>Nervenbahnen &amp; Muskelfasern aktivieren: Schnelligkeit</b>	<b>13</b>
Nutzen	13
Einzeltraining	13
Gruppentraining	15
<b>Sinne und Körpergefühl aktivieren: Koordination</b>	<b>17</b>
Nutzen	17
Einzeltraining	18
Gruppentraining	19
<b>Muskeln aufbauen: Kraft</b>	<b>22</b>
Nutzen	22
Mehr Saft in den Beinen: Beinmuskulatur	23
Stabilität im Körperzentrum: Rumpfmuskulatur	25
Für den grossen Wurf: Oberkörpermuskulatur	27
<b>Energie nutzen: Ausdauer</b>	<b>28</b>
Nutzen	28
Tipps für den Anfang	29
Tipps für Fortgeschrittene	29
Einzeltraining	30
Gruppentraining	32
Nordic Walking	34
<b>Dehnung und Spannkraft verbessern: Beweglichkeit</b>	<b>37</b>
Nutzen	37
Dynamische Formen: Einzeltraining	38
Dynamische Formen: Gruppentraining	40
Statische Formen: Einzeltraining	41
<b>Streicheleinheiten für Körper und Geist: Regeneration</b>	<b>44</b>
<b>Das Menu richtig anrichten: Trainingsmethodik</b>	<b>47</b>
Aufwärmen	47
Methoden variieren - Intensitäten variieren	47
Trainingsreihenfolge	47
Schnelligkeitstraining	48
Effektives Kraft- und Ausdauertraining	48
<b>Pro Bewegung: Tipps für den Alltag</b>	<b>50</b>
am Arbeitsplatz	50
für unterwegs	50
<b>wettkämpfen: Baselbieter Sportabzeichen</b>	<b>51</b>
<b>Fitness-Check</b>	<b>52</b>
Baselbieter Konditionstest	52
Conconi-Test	52
SUISSE Sport Test Konzept	52
<b>Übungsverzeichnis alphabetisch</b>	<b>53</b>

Bewegen Sie sich regelmässig oder haben Sie diesbezüglich noch Steigerungspotenzial?

Im Kanton Basel-Landschaft haben im Rahmen der repräsentativen Studie „Sport 2008“ zum Sportverhalten und zu den Sportbedürfnissen der Bevölkerung vier von fünf erwachsenen Personen im Alter von 15 bis 74 Jahren angegeben, zumindest ab und zu Sport zu treiben. 45 Prozent der Bevölkerung weist eine hohe Sportaktivität auf und ist mehrmals pro Woche sportlich aktiv. Ein gutes Viertel (27%) ist mindestens einmal pro Woche sportlich aktiv. Sieben Prozent treiben nur unregelmässig Sport, während das übrige Fünftel (20%) auf Sportaktivitäten verzichtet. Jeder vierte Baselbieter und jede vierte Baselbieterin geht regelmässig ins Vereinstraining, jede sechste Person regelmässig in ein Fitnesscenter. Die Sportaktivitäten vieler Menschen beschränken sich auf das Wochenende oder auf die Ferien.

Wer nur ab und zu Sport treibt, bewegt sich nicht automatisch regelmässig und auch in ausreichendem Masse. Die letzte Gesundheitsbefragung hatte ergeben, dass sich im Baselbiet 36 Prozent der Frauen und 30 Prozent der Männer zu wenig bewegen. Empfohlen wird täglich mindestens eine halbe Stunde Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten (zumindest erhöhter Puls und leichtes Schwitzen) oder Sport.

Die Bedeutung von körperlicher Aktivität ist vielfältig. Neben gesundheitsfördernder und präventiver Wirkung vermitteln Sport und Bewegung Freude, Erlebnisse, Erfolg und soziale Kontakte. Bewegung hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und die Lebensqualität. Das Risiko für die häufigsten chronischen Erkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt, Krebserkrankungen oder Osteoporose wird vermindert. Fehlende körperliche Aktivität hingegen beeinträchtigt wichtige Organfunktionen wesentlich. So haben körperlich inaktive eine 90 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit, an einer Verengung der Herzkranzgefässe zu erkranken als bewegungsaktive Personen.

Regelmässige körperliche Aktivitäten erhöhen die intellektuelle Leistungsfähigkeit, fördern Erholung und Wohlbefinden, verbessern die Stimmung, reduzieren Spannungsgefühle, erzeugen Stressresistenz, reduzieren Angst und Depression, verbessern die Konzentration und senken die Gesamtsterblichkeit.

Wer regelmässig körperlich aktiv ist oder trainiert, ist im Alltag und im Beruf leistungsfähiger, fühlt sich gesünder und ist in der Regel auch weniger krankheitsanfällig.

Die Broschüre „Fit und Zwäg“ beinhaltet - mit freundlicher Unterstützung und Genehmigung durch das Bundesamt für Sport in Magglingen - eine umfassende Übungssammlung und Tipps für ein abwechslungsreiches Fitnesstraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit.

Ob Einsteiger, Gesundheits- oder Wettkampfsportler, ob Jung oder Alt, ob alleine zu Hause, in der Gruppe, im Verein, oder im Betrieb, bestimmt finden auch Sie geeignete und motivierende Fitnessübungen. Die meisten Übungen können sowohl zu Hause, im Freien als auch in einer Turnhalle durchgeführt werden.

Zögern Sie nicht und steigern Sie Ihre Bewegungs- und Sportaktivitäten. Sie werden es nicht bereuen.

Thomas Beugger, Hansjörg Thommen und Michael Vogt  
Sportamt Baselland



*Pratteln, im November 2008*

# Morgengymnastik

## mit Olympiasiegerin Evelyne Leu

### 1. Kreisen der Füße und Hände

Sie liegen oder sitzen im Bett.

Level 1: Kreisen Sie gleichzeitig Ihre Füße und Ihre Hände.

Level 2: Kreisen Sie Ihre Hände in die andere Richtung als die Füße.

Level 3: Strecken und beugen Sie Ihre Füße und versuchen Sie gleichzeitig mit den Händen zu kreisen.



### 2. Schaukel



Sie liegen im Bett. Ziehen Sie Ihre Knie so weit an den Oberkörper, wie es geht und angenehm ist.

Level 1: Schaukeln Sie 10 mal nach hinten und vorne.

Level 2: Versuchen Sie direkt auf die Füße zu kommen.

### 3. Gesäss heben

Stellen Sie Ihre Füße auf, der Kniewinkel sollte etwa 90° sein. Heben Sie das Gesäss an, bis die Hüfte gestreckt ist.

Level 1: Wiederholen Sie die Bewegung 20 mal, dabei darf das Gesäss die Unterlage nicht berühren.

Level 2: Erhöhen Sie die Wiederholungszahl.

Level 3: Versuchen Sie die gleiche Übung einbeinig.



### 4. Rumpfkraft

Stützen Sie sich seitlich auf einen Unterarm und einen Fuss auf. Kopf und Körper bilden eine Linie.



Level 1: Zählen Sie auf 20.

Level 2: Bewegung Sie Ihre Hüfte auf und ab.

Level 3: Stützen Sie sich anstatt auf dem Unterarm auf der Hand ab. Strecken Sie das andere Bein und die andere Hand in die Höhe. Zählen Sie auf 30.

## 5. Rotation

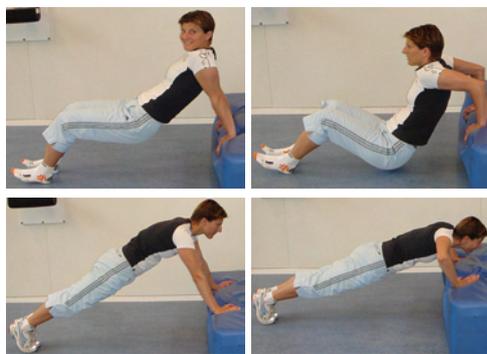
Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme und die Beine sind gestreckt und leicht vom Boden abgehoben.



Level 1: Drehen Sie sich einmal um Ihre Längsachse, ohne dass die Beine oder die Arme den Boden berühren. Die Extremitäten und der Körper bleiben dabei immer gespannt und gestreckt.

Level 2: Drehen Sie sich wieder zurück.

Level 3: Halten Sie vor der Drehung zuerst 10 Sekunden die Spannung.



## 6. (Verkehrte) Liegestütze

Stützen Sie sich auf Ihrer Bettkante auf. Ihr Rücken (Bauch) zeigt zur Decke.

Level 1: Halten Sie die Spannung

Level 2: Beugen und strecken Sie 10 mal Ihre Ellenbogen.

Level 3: Erhöhen Sie die Wiederholungszahl.

## 7. Kniebeugen



Stehen Sie fest auf beiden Beinen.

Level 1: Gehen Sie 20 mal im Sekunden-Rhythmus in die Knie.

Level 2: Stehen Sie dabei auf ein Kissen.

Level 3: Führen Sie die gleiche Übung einbeinig aus.

Level 4: Schliessen Sie zur Übung die Augen.

## 8. Step-Down: Stehen Sie auf einer Treppenstufe

Level 1: Steigen Sie 30 mal die Stufe hinunter und rückwärts wieder hinauf.

Level 2: Ziehen Sie zur Übung einen Rucksack mit Büchern an.

Level 3: Führen Sie die Übung einbeinig aus. Ein Bein bleibt fix oben, mit dem anderen Fuss wird der Boden unterhalb der Stufe berührt.





## 9. Riese

Level 1: Gehen Sie drei Zimmerbreiten auf den Zehenspitzen.

Level 2: Schliessen Sie zur Übung die Augen

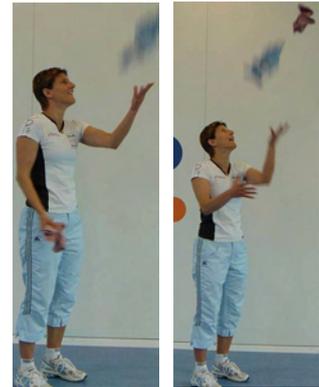
## 10. Jonglieren

Nehmen Sie einen Waschlappen und ein Handtuch.

Level 1: Werfen Sie zuerst den Lappen und danach das Tuch auf. Fangen Sie beides wieder in den Ausgangshänden.

Level 2: Fangen Sie den Lappen und das Tuch in den anderen Händen.

Level 3: Nehmen Sie einen dritten Gegenstand dazu (z.B. eine WC-Papier-Rolle).



## 11. Kissen

Stehen Sie beidbeinig vor Ihr Kissen.

Level 1: Springen Sie 10 mal darüber.

Level 2: Versuchen Sie verschiedene Springformen aus (z.B. vor und zurück, einbeinig, seitwärts, mit geschlossenen Augen)

Level 3: Klatschen Sie beim darüber Springen mit Ihren Fusssohlen



## 12. Schwan

Stehen Sie auf beiden Beinen und bringen Sie Ihren Oberkörper in eine waagrechte Position. Strecken Sie ein Bein nach hinten.

Level 1: Balancieren Sie so lange wie möglich auf einem Bein.

Level 2: Stehen zur Übung auf ein Kissen.

Level 3: Schliessen Sie zur Übung die Augen.

Level 4: Führen Sie das nach hinten gestreckte Bein wieder nach unten und strecken Sie es erneut nach hinten.



### **Nutzen**

**Jeder Motor braucht eine Aufwärmzeit, um ideal laufen zu können – auch der menschliche Körper. Aufwärmen ist mehr als nur die Vorbereitung auf das, was folgt. Aufgewärmte Muskeln sind dehn- und belastbarer und somit weniger verletzungsanfällig als «kalte Muskeln».**



Der menschliche Körper kann mit einem Automotor verglichen werden. Damit er reibungslos funktioniert, müssen alle Zylinder laufen. Das Aufwärmen muss alle Massnahmen enthalten, die bei einer sportlichen Aktivität benötigt werden. Es reicht nicht, nur den «physischen Zylinder» zu zünden. Alle Zylinder sind nötig.

Das Aufwärmen soll nicht nur das Herz-Kreislauf-System aktivieren, die Atmung und die Durchblutung der Muskulatur erhöhen, die Muskeldehnfähigkeit verbessern und so vor Verletzungen schützen. Ein umfassendes Aufwärmen verbessert zusätzlich die Bereitschaft des Nervensystems, fördert die Koordination und Geschicklichkeit, gibt Motivation auf das nachfolgende Training und erhöht die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit.

Bei Gruppen ist auch die soziale Komponente des Aufwärmens wichtig, um einen guten Teamgeist zu entfachen.

Vor koordinativ anspruchsvollen Tätigkeiten, aber auch vor extremen Bewegungsmustern oder intensiven Belastungen ist ein gutes Aufwärmen besonders notwendig. Zu Beginn eines Trainings steht also immer das Einlaufen. Wichtig: Niemand startet seinen Motor von 0 auf 100 in drei Sekunden. Auch die Drehzahl des menschlichen Körpers (Intensität) muss kontinuierlich erhöht werden.

### **Einzeltraining**

#### Allgemeines Aufwärmen

**Wie?** Anregung von Atmung, Herzfähigkeit und Blutzirkulation durch

- Laufen: vorwärts, rückwärts, seitwärts, anfersen, Skipping, Hopserhüpfen, Beine seitwärts überkreuzen, einbeinig, Froschhüpfer, „Schuhplättler“
- Hampelmann
- Kopfdrehen auf/ab, links/rechts
- Rumpfdrehen → *konkrete Übungen im Kapitel Beweglichkeit*

## Propeller

**Wie?** Im Laufen oder im Stand Arme parallel, asymmetrisch oder gegengleich vorwärts und rückwärts schwingen.

**Variation:** Bein vorwärts-rückwärts und seitwärts pendeln lassen. Bewegungsweite kontinuierlich steigern.

## Laufen im Wald

**Wie?** Wie ein Orientierungsläufer quer durch den Wald laufen, in angemessenem Aufwärmtempo Slalomlauf um die Bäume, über Baumstämme balancieren und kleinere Baumstämme überspringen.



**Variation:** Gleichgewichts- und Beweglichkeitsübungen am Baumstamm oder an Bäumen

→ konkrete Übungen in den Kapiteln *Koordination, Beweglichkeit*

## Seil springen



**Wie?** Jegliche Formen mit dem Springseil ausführen: einbeinig, beidbeinig, Doppelsprung, Twister, Hampelmann, rückwärts.

**Variationen:** Sprungläufe mit Seilspringen verbinden. Sein eigenes Seil überspringen. Seil im Wechsel über den Kopf und unter den Füßen schwingen.

## Einbeinstand

**Wie?** Einbeinstand (evtl. auf einer labilen Unterlage). Das Gleichgewicht halten und gleichzeitig mit dem anderen Fuss eine Figur zeichnen, einen Gegenstand aufheben oder einen Ball um das Standbein führen.

**Variation:** Im Einbeinstand einen Ball prellen, einen zugeworfenen Ball mit dem Fuss/Kopf zurück spielen, einander einen Ball zupassen etc. Wenn möglich verschiedene Bälle verwenden.



## Aktivierungsatmung



**Wie?** Wach sein, wenn's losgeht. Bei Ermüdung oder Untererregung in ruhiger Atmosphäre kräftig und tief durch die Nase einatmen. Die ganze Aufmerksamkeit auf das Einatmen lenken und danach einen kurzen Augenblick die Luft anhalten. Die Ausatmung ganz von alleine geschehen lassen. Mehrmals durchgeführt, aktiviert dies den Organismus.

# Gruppentraining

## Wand-Kopfball

**Wie?** Zwei Teams spielen gegeneinander nach Handballregeln (ohne Körperkontakt und Prellen). Ein Punkt erzielt, wer den (Fuss-) Ball von einem Mitspieler zugespielt bekommt und ihn mit einem Kopfball an eine (die gegnerische) Wand spielen kann.

**Variation:** Schnappballform. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball einem dritten Mitspieler zugeköpft werden kann.

## Achterball

**Wie?** Zu zweit Rücken an Rücken im Abstand von einem Meter in leichter Grätschstellung aufstellen. Beide drehen den Oberkörper nach links aus und übergeben einen Ball hinter dem Rücken dem Partner (oder klatschen mit den Händen ab). Anschliessend auf die rechte Seite. So beschreibt der Ball eine Acht um die zwei Personen.



**Variation:** Den Ball zwischen den Beinen und über dem Kopf übergeben. Evtl. Wettkampfform, mehrere Teams gegeneinander.

## Zweikampf

**Wie?** A und B stehen sich gegenüber, halten sich mit einer oder beiden Händen und versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Das Spiel verliert, wer einen Fuss bewegen muss.

**Variationen:** Einbeinstand. Nichtstandbeine haben miteinander Kontakt. Mit Druckveränderung den „Gegner“ aus dem Gleichgewicht bringen (kein Treten!)

## Stehaufmännchen

**Wie?** Gruppen à vier Personen. Die mittlere Person ist gespannt wie ein Brett und wird von den anderen im Dreieck hin und her übergeben (kein Schubsen!). Die Füße bleiben immer am selben Punkt.

### **Variationen:**

- Die mittlere Person schliesst dazu die Augen.
- Auf einem Fuss. Mehrere Personen bilden einen geschlossenen Kreis und reichen die mittlere Person herum.



## Stützmarathon

**Wie?** Aneinanderreihen von Stützpositionen ohne das Gesäss abzusetzen. Gestartet wird im Unterarmstütz. Nach zehn Sekunden abwechselnd ein Bein anheben und mit der Fussspitze auf die Ferse des anderen Beines tippen (je zehn Mal). Anschliessend auf eine Seite in den Seitstütz drehen. Nach zehn Sekunden Wechsel in den Unterarmstütz rücklings. Evtl. Füsse abwechselnd leicht vom Boden anheben. Drehung auf die zweite Seite in den Seitstütz. Nach zehn Sekunden Wechsel in den Unterarmstütz.

**Variation:** Zu zweit in der Liegestützposition mit den Händen einen Ball zurollen oder in der Liegestützposition rücklings mit den Füssen zuspelen.

## Reihenpassen

**Wie?** Bälle in ständigem Laufen passen. In einer Fünfergruppe wird eine Reihenfolge festgelegt. Spieler Nummer Eins spielt Pässe immer der Nummer Zwei, die wiederum immer dem Spieler Nummer Drei den Ball spielt etc.



**Variation:** Bei einem Pfiff oder einem visuellen Zeichen wird der Ball in die andere Richtung gespielt. Die Übung kann erschwert werden, wenn mehrere Bälle ins Spiel kommen oder wenn unterschiedliche Reaktionen auf unterschiedliche Signale verlangt werden (z. B. bei einem Pfiff eine Nummer/einen Spieler überspringen).

## Sitzkreis

**Wie?** Alle Teilnehmenden stehen hintereinander im Kreis. Nun versuchen sie alle gleichzeitig, sich auf die Knie des hinter ihnen stehenden Partners zu setzen ohne Zuhilfenahme der Arme.

**Variation:** Im Sitzkreis vorwärts, rückwärts laufen.

### **Nutzen**

Schnelligkeit heisst, keine Zeit zu verlieren. Im Sport entscheidet oft die Fähigkeit, etwas schnell und präzise zu tun über Erfolg oder Misserfolg. Zwar ist Schnelligkeit auch eine Frage der Gene, schneller werden können aber alle.

### Schnell handeln, nicht hasten

Für das Schnelligkeitstraining sind ein umfassendes Aufwärmen, höchste Konzentration und Aufmerksamkeit sowie maximaler Einsatz wichtige Faktoren. Um schnell zu werden, braucht es zudem das optimale Zusammenspiel einzelner Muskelgruppen, eine gute Rumpfstabilität, eine hohe Ausprägung der koordinativen Fähigkeiten (Reaktion) und eine optimale Technik.

### Empfehlungen zum Schnelligkeitstraining

- Schnelligkeitstraining gehört an den Anfang einer Trainingseinheit (unmittelbar nach einem guten Aufwärmen).
- Kein Schnelligkeitstraining im ermüdeten Zustand oder bei überlasteter Muskulatur und Unwohlsein.
- Stafetten, Reaktions- und Sprintsportarten gehören in jedes Training.
- Kein «Murksen und Würgen» im Schnelligkeitstraining. Lockerheit ist Trumpf.

### **Einzeltraining**

#### In und Out

**Wie?** Eine Strecke von 40-80 Meter in vier Abschnitte (10-20 Meter) aufteilen. Nach der Beschleunigungsstrecke (erster Abschnitt) entspannt aber schnell weitersprinten (zweiter Abschnitt), mit Frequenzsteigerung erneutes Antreten (dritter Abschnitt) und wieder lockeres Weitersprinten (vierter Abschnitt).

**Wozu?** Wechsel von Beschleunigung zu entspanntem Sprinten.

#### Gegenstände einsammeln

**Wie?** Fünf Gegenstände (Tannzapfen, Papierbälle, Seile, Bälle) sind in jeweils unterschiedlichem Abstand (drei bis acht Meter) vom Startpunkt verteilt. Alle Gegenstände so schnell als möglich anlaufen und sie in das Depot zurück bringen.

**Variation:** Als Stafette in der Gruppe. Der erste Person bringt die Gegenstände zurück, die Zweite platziert sie wieder am Ausgangsort etc.

## Schnell verschieben

**Wie?** Markierungen (Steine, Hütchen, Holzstücke) sind im Zickzack aufgestellt. Mit seitlichen Schritten diagonal nach vorne verschieben und den Kegel mit der Hand (dem Fuss) berühren. Den ganzen Parcours möglichst schnell absolvieren.

**Variation:** Sportartspezifisch ausführen, z.B. mit Ball und/oder entsprechender Technik.

## Schweizer Kreuz

**Wie?** Fünf Markierungen (Steine, Hütchen etc.) bilden ein Kreuz (eine Markierung im Zentrum des Kreuzes, die restlichen aussen im Abstand von drei bis fünf Metern). Möglichst schnell im Uhrzeigersinn alle 4 äusseren Markierungen berühren. Dabei muss nach jedem Aussenkegel wieder der Mittelkegel berührt und der Körper immer nach vorne ausgerichtet werden, d.h. vorwärts, rückwärts und seitwärts.



**Wozu?** Antritts- und Bewegungsschnelligkeit

## Sprintleiter

**Wie?** Im vorgegebenen Schrittrhythmus über die in zunehmenden Abständen ausgelegten Markierungen (flache Hüte, Bänder, Hölzer, Schaumstoffklötze) schnellstmöglich beschleunigen. Distanzen ab Startlinie: 2 / 2,5 / 3 / 3,5 / 4 / 4,5 / 5 / 5,5 / 6 Fusslängen und danach freier Sprint bis ca. 25 Meter.

**Wozu?** Bewegungsschnelligkeit



# Gruppentraining

## Kombinationssprint

**Wie?** Zwei Personen gegeneinander. Sie starten gleichzeitig, während eine Person einen Sprintparcours (z.B. Reifensprünge, Slalom etc.) ca. 30 Sekunden absolviert, macht die Andere Seilsprünge. Wer schafft mehr Seilsprünge, bis sein Gegner den Parcours absolviert hat?

**Wozu?** Aktionsschnelligkeit verbessern

## Netz sprint

**Wie?** Zum Beispiel in Kombination mit Badminton, vor jedem Ballwechsel wird das Servicerecht «ersprintet». Ein Federball liegt unter dem Netz auf dem Boden. Zwei Spieler starten auf Kommando von ihrer Grundlinie zum Netz (Berührung mit dem Schläger), sprinten zurück zur Grundlinie (Berührung mit dem Fuss) und wieder zum Netz. Die Schnellere hat Servicerecht.

## Kreisball

**Wie?** Die Gruppe bildet einen Kreis. In der Mitte befindet sich ein Ball, evtl. auf einer Erhöhung (z.B. Kasten, Stuhl ohne Lehne). Der Ball wird von einem Torhüter bewacht. Die Personen im Kreis versuchen durch kluges und schnelles Passspiel und Wurf/Schuss, den Ball zu treffen. Der Torhüter versucht, die Schüsse abzuwehren. Wer den Ball abschießt, wird zum Torhüter.

## Keine Angst im Nacken

**Wie?** Paare bilden. B steht eine Armlänge im Rücken von A und hält einen Ball. B lässt den Ball los. Sobald A den Ball auf dem Boden aufprallen hört, darf er sich drehen und versuchen, den Ball vor dem zweiten Bodenkontakt zu fangen. Bei Erfolg gibt es Rollentausch.



**Variation:** B wirft den Ball über A. Hält er ihn vor der ersten oder zweiten Bodenberührung?

## Vierersprint



**Wie?** In der Halle oder im Freien. Zwei Kolonnen à je vier Spieler, die im Abstand von einem bis zwei Meter hintereinander stehen. Im Rücken der Spieler steht der Leiter auf der Ziellinie und rollt einen Ball zwischen den Kolonnen hindurch. Bei Blickkontakt des Balles dürfen die Spieler zur Ziellinie sprinten. Wer holt den Vordermann ein?

**Wozu?** Reaktion und Beschleunigung schulen

## Teamsprint

**Wie?** Kleine Objekte (z.B. Jonglierbälle, Staffelstäbe, Ringe, Steine Tannzapfen etc.) sind in unterschiedlichen Abständen (erstes Objekt ca. nach sechs Meter) von der Start/Ziellinie hintereinander platziert. Auf das Startsignal holt der Startläufer das erste Objekt und klatscht den nächsten Läufer an der Startlinie ab etc. Welches Team ist zuerst am Ziel?

**Variation:** Das Team bestimmt selber, welcher Läufer welchen Gegenstand holt.

## Nord, Süd, Ost, West

**Wie?** Auf einen Zuruf hin (Himmelsrichtung) bewegt sich der Partner in eine der vier Himmelsrichtungen. Zwei bis drei schnelle Schritte ausführen und anschliessend immer zur Mitte zurückkehren, bevor die neue Richtung zugerufen wird.

**Variation:** Zu Zweit als Spiegelbild ausführen, d.h. auf den Richtungswechsel des Partners reagieren (sich anschauen, keine Zurufe mehr nötig).

**Wozu?** Aktionsschnelligkeit mit maximal schnellen Richtungswechseln



### **Nutzen**

Gut entwickelte koordinative Fähigkeiten sind eine wichtige Grundlage für sportliches Handeln und motorisches Lernen.

**Früh übt sich auch hier, ausgelernt hat aber niemand.**

Koordinative Fähigkeiten ermöglichen uns, Bewegungsaufgaben situationsgerecht und ökonomisch zu lösen, sie sind die Basis unterschiedlicher Fertigkeiten im Alltag (Beruf und Freizeit) und Sport. Wer sie fördert, verbessert gleichzeitig die Technik. Koordinative und technische Bewegungsaufgaben sind im Training zeitlich vor konditionell belastenden Einheiten zu platzieren.

Im Kindesalter ist die Lernfähigkeit im koordinativen Bereich am grössten («Goldenes Lernalter»). Während des intensiven Wachstumsschubs in der puberalen Phase und den damit verbundenen «koordinativen Schwierigkeiten» gilt es, die koordinativen Fähigkeiten der Jugendlichen gezielt und dosiert zu fördern. Und wer im Erwachsenen und Seniorenalter sein (brachliegendes) Koordinationsrepertoire herausfordernd anwendet und variiert, fördert seine «motorische Schlagfertigkeit» und kann so Unfällen präventiv vorbeugen.

Bei einer komplexen sportlichen Handlung sind immer mehrere koordinative Fähigkeiten kombiniert im Spiel. Eine koordinative Fähigkeit kommt nie isoliert vor. Trotz dieser Verknüpfung werden in der Theorie fünf einzelne koordinative Fähigkeiten unterschieden: Die Orientierungs-, Differenzierungs-, Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit. Die nachfolgende Übungssammlung berücksichtigt alle 5 Schwerpunkte und fördert die Sinne für eine aktive Bewegungskoordination. Ob allein oder in der Gruppe, koordinative Herausforderungen lassen sich überall auch ohne Turnhalle trainieren - denken wir nur mal ans Schlittschuhlaufen oder Walzertanzen.

# Einzeltraining

## Alleskönner

**Wie?** Einen Ball leicht über den Kopf werfen und hinter dem Rücken fangen (ohne sich zu drehen!). Anschliessend zurück über den Kopf nach vorne werfen.



## Blinder Weg

**Wie?** Mit Markierungen wird ein einfacher Laufparcours abgesteckt. Die korrekte Laufstrecke gedanklich so gut einprägen, dass sie mit geschlossenen Augen ohne Fehler abgelaufen werden kann.

## Schwebesitz



**Wie?** Auf einem Gymnastikball in verschiedenen Positionen (Sitz, Kniestand, Bauchlage etc.) das Gleichgewicht halten. Ohne Zuhilfenahme der Arme.

**Variation:** Im Balancieren auf dem Gymnastikball einander einen Ball zuspielen.

## Seilspringen mit Phantasie

**Wie?** Nimm das Seil als dein Trainingsgerät. Auf kleinstem Raum lassen sich rhythmische Sprungfolgen ausführen. Dabei gilt es beispielsweise das liegende Seil zu überhüpfen, das rund ausgelegte Seil zum Zielhüpfen zu verwenden oder mit dem gefassten, schwingenden Seil minutenlang zu Hüpfen (einbeinig, Doppelhüpfen, Grätschhüpfen, Doppeldurchzug, kreuzen)

## Doppelprellen

**Wie?** Gleichzeitig mit der linken und rechten Hand je einen Ball (derselben oder unterschiedlicher Art) prellen. Im selben, gegengleichen oder doppelten Takt ausführen.

**Variation:** Einen Ball hochwerfen und den anderen prellen.



## Wandprellen

**Wie?** Zwei (unterschiedliche) Bälle in vorgegebener Technik ohne Unterbruch an die Wand prellen, ohne dass sie zu Boden fallen. Wer schafft am schnellsten 50 Prellversuche?



# Gruppentraining

## Der Schlange ausweichen



**Wie?** Ein Tau (oder Schwungseil) ist an einem Ende festgebunden, das andere hält der Leiter in der Hand. Er erzeugt schlangenartige, flache Bewegungen knapp über dem Boden, denen die Mitspieler mit hüpfen auszuweichen versuchen. Wer das Tau berührt, scheidet aus.

**Variation:** Die Mitspieler stehen im Kreis und der Leiter im Zentrum schwingt das Tau im Kreis.

## Störenfriede

**Wie?** Zu zweit oder zu dritt frei bewegen und Bälle zuwerfen/zuspielen. Ausgewählte Störenfriede (mit Spielabzeichen markiert) versuchen, die Zuspiele abzufangen, geben den Ball aber gleich wieder frei. Pro abgefangenen Ball muss das Zweier-/Dreier-team eine Zusatzaufgabe erfüllen.



## Fussball Fünf gegen Zwei



**Wie?** Fünf «Angreifer» versuchen gegen zwei «Verteidiger» in einem begrenzten Raum möglichst viele Pässe zu spielen. Berührt ein Verteidiger den Ball, wird dieser zum Angreifer und der fehlbare Angreifer zum neuen Verteidiger.

**Variationen:** Passart vorgeben (nur Bodenpässe, Rückhandpässe, mit dem schwachen Fuss etc.). Als Handball, Unihockey, Basketball etc.

## Ein Circuit zum Ausprobieren

**Wie?** Eigenen Koordinations-Circuit zusammen stellen. Den Circuit mit bis zu 10 Posten zwei- bis dreimal absolvieren. Die Anzahl Stationen der zur Verfügung stehenden Zeit anpassen. Arbeitszeit an den Posten 30 bis 45 Sekunden, Pausen ebenso lang. Begleitende Musik motiviert. Die Stationen allenfalls doppelt führen oder den Betrieb so organisieren, dass eine Person arbeitet und die andere pausiert.

**Variante:** gleichzeitig mit der Koordination kann auch die Kondition (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer) gefördert werden: Dazu im Wechsel eine Circuitstation zur Koordination und eine zur Kondition durchführen. (Mögliche Stationen in den entsprechenden Kapiteln).

### 1 Luftibus

**Wie?** Zwei, drei oder mehr Ballone (oder Tücher) gleichzeitig in der Luft halten, ohne dass einer zu Boden fällt. Evtl. mit Zusatzhilfe wie Tennis- oder Badmintonracket ausführen.

**Wozu?** Förderung der Orientierungsfähigkeit.



### 2 Springen

**Wie?** Rhythmisches Vorwärtsspringen von Markierung zu Markierung (z.B. Reifen, Farbhüte) mit Umkehrsprung beim Wendepunkt. Links liegende Markierungen bedeuten Sprung auf linkem Bein und seitliches Ausstrecken des linken Armes. Seitenverkehrt bei rechts liegenden Markierungen. Parallel liegende Markierungen bedeuten beidbeiniges Springen und Ausstrecken beider Arme.

**Wozu?** Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit.



### 3 Abpraller

**Wie?** Zu zweit. Person A steht zwei bis vier Meter vor einer Wand, der Partner in seinem Rücken. Diese wirft einen Ball an die Wand. Person A versucht, den Abpraller vor dem Auftreffen des Balles auf den Boden zu fangen. Wechsel nach fünf gelungenen Versuchen.

**Wozu?** Förderung der Reaktionsfähigkeit.



### 4 Ballkünstler

**Wie?** Im Stehen einen Ball in die Höhe werfen, eine Rolle vorwärts/rückwärts auf einer weichen Unterlage (Matte, Rasen) ausführen und den Ball wieder fangen.

**Wozu?** Förderung der Orientierungsfähigkeit.



## 5 Zweierlei

**Wie?** Zu zweit gleichzeitig einen Fussball zuspieren und mit Federball hin und herspielen. Den Fussball und den Shuttle im selben oder gegengleichen Takt passen.



**Wozu?** Förderung der Differenzierungsfähigkeit.

## 6 Ballstand

**Wie?** Auf einem Ball stehen und Gleichgewicht halten. Erschwerung: gleichzeitig Bälle jonglieren.

**Wozu?** Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.



## 7 Ballstoss

**Wie?** Fortlaufendes beidarmiges Stossen eines Balles vor der Brust gegen die Wand. Stossen in der Ausfallschrittstellung, abwechslungsweise linkes und rechtes Bein vorne. Dazwischen den Ball jeweils in der Grätschstellung fangen.

**Wozu?** Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit.



## 8 Kampf um den Oberschenkel

**Wie?** A und B stehen einander gegenüber. Beide versuchen in vorgegebener Zeit, möglichst oft den Oberschenkel des Gegners zu berühren, ohne selber getroffen zu werden.

**Variation:** Bündelklau. Spielbündel (in den Hosenbund oder in die Socken geklemmt) des Gegners klauen.

**Wozu?** Förderung der Reaktionsfähigkeit.



## 9 Doppel- und Wandprellen

**Wie?** Zwei (gleiche) Bälle gleichzeitig im selben oder gegengleichen Takt auf dem Boden prellen. Nach 10 Wiederholungen ohne Unterbruch Wechsel zum Prellen gegen die Wand etc.

**Wozu?** Förderung der Differenzierungsfähigkeit.



## 10 Drehbank

**Wie?** Auf der Schmalseite einer Langbank oder auf liegendem Holz (kleiner Baumstamm, Balken) stehen. Halbe, später ganze Drehungen um ein Standbein ausführen, ohne von der Bank zu fallen. Pro Balanciergerät können zwei Personen gleichzeitig ausprobieren.

**Wozu?** Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.



### Nutzen

Kraft ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung. Eine kräftige Muskulatur kann Haltungsschäden und Abnützungserscheinungen an Gelenken vorbeugen. Und viel zur Entwicklung der Leistungsfähigkeit im Sport und im Alltag beitragen. Dabei sind ein paar Grundsätze zu beachten:

- Kräftigen, Dehnen, Lockern und Mobilisieren gehören zusammen.
- Agonisten und Antagonisten (Muskel und Gegenspieler) gleichermaßen kräftigen.
- Die Rumpf- und Gelenkstabilität steht im Vordergrund.
- Grundlagenkraft vor sportartspezifischer Kraft aufbauen.

**Keine Frage des Alters:** Krafttraining kennt keine Altersgrenzen, dafür unterschiedliche Inszenierungen. Neuere Erkenntnisse zeigen, dass ein dem Entwicklungsstand entsprechendes Krafttraining bei Kindern als auch bei Erwachsenen bis ins hohe Alter positive (Langzeit-)wirkungen auf Haltung, Rumpf- und Gelenkstabilität sowie das Bewegungsverhalten hat. Wichtig ist, dass die «kräftigenden Formen» alters- und niveaugemäss inszeniert werden. Sinnvoll sind Aufgaben, die das Nerv-Muskel-System als Ganzes beanspruchen.

**Vom Fuss bis zur Schulter:** Die vorliegende Trainingsanleitung beinhaltet Kraftübungen für die wichtigsten Muskelgruppen, von der Bein- über die Rumpf- bis zur Oberkörpermuskulatur. Innerhalb der Muskelgruppen sind die Übungen in Einzel- oder Gruppenübungen aufgeteilt.

**Trainingstipps:** Der Widerstand ist so zu wählen, dass die Übungen 12 bis 20 Mal ausgeführt werden können. Zur Förderung der Rumpf- und Gelenkstabilität eignen sich statische Übungen oder dynamische Formen mit kleiner Bewegungsweite.

**Prinzip der Variation:** Die vorgestellten Übungen können mit einfachen Massnahmen erschwert oder erleichtert und so den Voraussetzungen angepasst werden.

- Stützflächen: Je grösser und stabiler die Stützflächen der Beine oder Arme ist (z. B. Stütz auf den Unterschenkeln/Knieen an stelle der Füsse), desto einfacher die Übung. Wird die Auflagefläche verkleinert oder instabil (z. B. auf einem Therapiekreisel, (Gymnastik-) Ball, Wackelbrett, Matte, Sand, Wiese etc.), erschwert dies die Ausführung.
- Körperhaltung und Hebel: Arme in Hochhalte oder Ausführung mit gestrecktem Körper erhöhen das Drehmoment und damit die Belastung. Arme am Körper anliegend oder gebeugte Knie erleichtern in der Regel die Ausführung.
- Zusatzaufgaben: Wird zur eigentlichen Kraftübung noch eine Zusatzaufgabe (z. B. Kniebeugen auf einem Medizinball) gestellt, führt dies zu einer Erschwerung der Übung.

## ***Mehr Saft in den Beinen: Beinmuskulatur***

### Pinguin

**Muskelgruppe:** Wadenmuskulatur



**Wie?** Auf den Fussballen stehen. Die Fersen berühren sich (V-Stellung der Füße). Abwechselnd linke und rechte Fussspitze anheben. Fersen sind immer maximal vom Boden abgehoben.

**Variation:** Auf den Fussballen (durch den Sand oder auf einer Mattenbahn) laufen, die Ferse nie absetzen.

### Wadenbeisser



**Muskelgruppe:** Wadenmuskulatur

**Wie?** Mit einer Fussballe auf eine Erhöhung (Treppe, Bank, kleine Mauer) stehen. Fussgelenk strecken und den Körper in die Höhe stossen. Maximalen Bewegungsumfang im Fussgelenk ausschöpfen.

### Sumo-Ringer

**Muskelgruppe:** gesamte Unterschenkelmuskulatur

**Wie?** Hüftbreiter Stand mit Füßen und Knien nach aussen versetzt. Arme auf die Knie aufstützen. Fussspitzen im Wechsel anheben und senken.



### Einbein-Kniebeugen



**Muskelgruppe:** Vordere Oberschenkel- und Gesässmuskulatur

**Wie?** Einbeinig auf einer Erhöhung stehen (z.B. Bank, kleine Mauer). Knie beugen und strecken. Spielbein neben der Erhöhung hängen lassen.

**Variation:** Im Stand hinteren Fuss auf eine Erhöhung legen (Fussball, Swissball, Bank, kleine Mauer). Vorderes Knie beugen und strecken.

### Storchenschritte

**Muskelgruppe:** Vordere Oberschenkel- und Gesässmuskulatur

**Wie?** Möglichst raumgreifende Schritte mit tiefer Endposition aneinanderreihen. Mit jedem Schritt den Körper in die aufrechte Position hoch drücken (inkl. Fussstreckung) und über die Ferse aufsetzen.



## Bein anheben

**Muskelgruppe:** Hintere und seitliche Oberschenkelmuskulatur

**Wie?** Seitenlage. Oberes Bein angewinkelt nach vorne versetzen. Unteres, gestrecktes Bein anheben und senken (evtl. mit Zusatzgewicht: z.B. Manschette, Skischuhe).



**Variation:** Im Stand. Elastisches Band auf Fushöhe fixieren und mit Fuss einfädeln. Gestrecktes Bein von aussen nach innen führen und zurück.

## Bein abspreizen



**Muskelgruppe:** Hintere und seitliche Oberschenkelmuskulatur

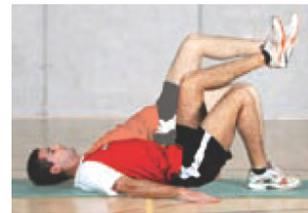
**Wie?** Seitenlage. Unteres Bein angewinkelt nach vorne versetzen. Gestrecktes oberes Bein einwärts rotieren (Fussspitze nach unten). Bein heben und senken (Ferse nach oben ziehen).

**Variation:** Im Stand. Elastisches Band auf Fushöhe fixieren und mit Fuss einfädeln. Gestrecktes Bein von innen nach aussen und zurückführen.

## Hüftdrücken

**Muskelgruppe:** Hintere und seitliche Oberschenkelmuskulatur

**Wie?** Rückenlage. Ein Bein anstellen, das andere angewinkelt in die Luft halten. Becken heben und senken, ohne es abzusetzen.



**Variation:** Beide Beine anstellen. Becken heben und senken (Erleichterung).

## Springmaus



**Muskelgruppe:** Hintere und seitliche Oberschenkelmuskulatur

**Wie?** Rückenlage. Ein Bein anstellen, das andere in die Luft halten. Becken anheben. Mit dem Standbein vor und zurück hüpfen (mit der Ferse aufsetzen). Becken bleibt hoch.

**Variation:** Standbein auf einen Teppichrest aufsetzen (oder in einen Filzpantoffel schlüpfen) und vor und zurück gleiten.

# Stabilität im Körperzentrum: Rumpfmuskulatur

## Globalstütz



**Muskelgruppe:** Rumpfmuskulatur global

**Wie?** Unterarmstütz. Gestreckter Körper (Gesäss und Bauch anspannen) und Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Körper bildet eine Linie. Position halten.

**Variation:** Gestrecktes Bein im Wechsel anheben und auf die Ferse des Gegenbeines tippen. Körper ausbalancieren (Erschwerung).

## Starre Beine (Partnerübung)

**Muskelgruppe:** Rumpfmuskulatur global



**Wie?** Liegestütz- oder Globalstützposition. Partner hält die Beine (auf geraden Rücken achten!) und lässt in unregelmässiger Reihenfolge ein Bein los. Der Ausführende versucht, sofort auszugleichen und das Absinken des Beines zu verhindern.

**Variation:** Gespreizte Beine oder in Stützposition rücklings ausführen (Erschwerung).

## Rumpfbeugen



**Muskelgruppe:** Gerade und schräge Bauchmuskulatur

**Wie?** Rückenlage mit Hüft und Kniegelenk im rechten Winkel (Beine nicht fixieren!). Oberkörper einrollen und senken. Kopf nicht mehr absetzen.

**Variation:** Beide Arme strecken und auf derselben Seite an den Knien vorbeiführen. Oberkörper schräg einrollen und senken (schräge Bauchmuskulatur).

## Fangball (Partnerübung)

**Muskelgruppe:** Gerade und schräge Bauchmuskulatur

**Wie?** Sitzposition mit leicht angehobenen Beinen und leichter Oberkörperrücklage. Partner wirft einen Medizinball über Kopfhöhe zu. Abbremsen des Balles ohne mit dem Oberkörper nach hinten zu fallen und Wurf zurück zum Partner.

**Variationen:** Füsse abstellen oder Partner wirft den Ball über Kopfhöhe zu (Erleichterung).



## Scheibenwischer



**Muskelgruppe:** Gerade und schräge Bauchmuskulatur

**Wie?** Rückenlage. Gestreckte Beine 90 Grad anwinkeln und nach links und recht senken. Die Arme halten an der Sprossenwand.

**Variationen:** Mit angewinkelten Knien ausführen (Erleichterung). Einen Medizinball zwischen die Füße einklemmen (Erschwerung).

## Becken heben

**Muskelgruppe:** Seitliche Rumpfmuskulatur

**Wie?** Seitstütz, Körper bildet eine Linie. Becken anheben und senken, dabei Becken nicht mehr absetzen und nicht nach hinten ausweichen.

**Variation:** Oberes Bein abspreizen (Erschwerung).



## Tic-Tac



**Muskelgruppe:** Seitliche Rumpfmuskulatur

**Wie?** Seitenlage mit Arme in der Hochhalte. Beine und Arme (evtl. Medizinball haltend) gleichzeitig nach oben führen, ohne die Seitenlage zu verlieren.

**Variation:** Zusätzlich einen (Medizin-) Ball dem Partner zuwerfen (Erschwerung).

## Diagonal heben

**Muskelgruppe:** Rücken- und hintere Schultermuskulatur

**Wie?** Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen. Abwechslungsweise einen Arm und das Gegenbein leicht anheben. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.



## Schultern heben



**Muskelgruppe:** Rücken- und hintere Schultermuskulatur

**Wie?** Bauchlage. Oberkörper und Arme von Boden abheben und senken. Kopf immer in der Verlängerung der Wirbelsäule.

**Variation:** Gestreckte Arme ziehen ein elastisches Band auseinander. Oberkörper heben und senken.

# ***Für den grossen Wurf: Oberkörpermuskulatur***

## Ballbalance

**Muskelgruppe:** Arm-, Brust- und Schultermuskulatur

**Wie?** Vierfüsslerstand mit einer Hand auf einem Ball. Den anderen Arm gestreckt anheben. Armwechsel nach 10 bis 15 Sekunden.



**Variationen:**

- Stützarm beugen und strecken (erschwerend).
- (Ohne Ball) Aus dem Vierfüsslerstand Knie vom Boden anheben und das Gewicht auf die Hände verlagern. Position halten (evtl. eine Hand leicht vom Boden anheben).

## Liegestütz rücklings



**Wie?** Arme auf einer Erhöhung (z. B. Bank, kleine Mauer) aufsetzen. Oberkörper so weit nach hinten neigen, dass ein grosser Teil des Körpergewichts auf den Händen ruht. Arme strecken und beugen ohne Gesäss abzusetzen.

**Variation:** Füsse auf eine Erhöhung aufsetzen (Erschwerung).

## Liegestütz – der Klassiker

**Wie?** Ausgangsposition auf den Zehenspitzen (erleichternd: auf den Knien), Arme gestreckt. Beugen und strecken der Arme im Sekundenrhythmus, den Rücken während der Übungsausführung gerade halten.

**Variationen:** Mit nach aussen geführten Ellbogen (Brustmuskel) oder mit am Körper anliegenden Ellbogen (für Armstreckmuskel) oder aus dem Vierfüsslerstand (erleichtert)



### Nutzen

Um bei sportlicher Betätigung über längere Zeit leistungsfähig zu bleiben, braucht es Ausdauer. Einerseits, um nicht vorzeitig zu ermüden, andererseits, um sich von einer Belastung möglichst schnell zu erholen. In gewissen Sportarten ist sie massgeblich leistungsbestimmend, in anderen eine wichtige Voraussetzung für stabile Leistungen. Ausdauer kann in jedem Alter trainiert und verbessert werden. Wer über eine gute aerobe Grundlagenausdauer verfügt:

- kann eine hohe Bewegungsqualität über längere Zeit aufrechterhalten
- kann sich länger konzentrieren, richtig entscheiden, antizipieren und reagieren
- kann sich in Pausen rascher erholen
- geht im Sport ein geringeres Unfallrisiko ein
- kann rascher regenerieren und damit effizienter trainieren



Im Grundlagentraining ist wichtig, die Ausdauer möglichst vielfältig mit sportartübergreifenden Formen zu trainieren: zu Fuss, auf dem Fahrrad, Nordic Walking, Schwimmen, auf dem Mountain Bike, mit den Inline-Skates, im Winter auf Langlaufskis, auf Schneeschuhen oder auf Skitouren. Entscheidend für ein sinnvolles und effizientes Ausdauertraining ist auch die Wahl und Variation der Intensität. Es ist oft schwierig die Belastungsintensität richtig einzuschätzen. Man trainiert zu häufig im falschen Bereich. Gezieltes Beobachten der Atmung, der Anstrengung und allenfalls der Herzfrequenz hilft, ein besseres Gefühl für unterschiedliche Intensitäten zu entwickeln.

Die nachfolgenden Vorschläge geben für Einzel- und Gruppentrainings einige Basisideen für ein abwechslungsreiches Ausdauertraining. Mit zunehmender Erfahrung werden die Trainierenden selber zusätzliche Trainingsformen entwickeln und anwenden. Natürlich sind alle Einzeltrainingsvorschläge auch in der Gruppe machbar. Gruppentraining motiviert und macht noch mehr Spass. Die Trainingsvorschläge sind vielfach auf andere Sportarten und Bewegungsformen übertragbar. Der Kreativität zur Bildung eigener Trainingsformen sind keine Grenzen gesetzt.



## ***Tipps für den Anfang***

- Verbrenne pro Woche mindestens 2000 bis 3000 Kilokalorien durch zusätzliche Aktivität.
- Achte auf das „Gefühl“. Treibe nur Sport, wenn du dich gesund fühlst.
- Trainiere pro Woche mindestens 60 Minuten (aufgeteilt in 5 x 12 Minuten bis 2 x 30 Minuten).
- Bewege dich so, dass du in zusammenhängenden Sätzen sprechen kannst (Herzfrequenz um 130 Schläge pro Minute oder 160 minus das Lebensalter in Jahren)
- Der Umfang (die Dauer) ist wichtiger als die Intensität (das Tempo): Beginne langsam. Steigere den Umfang von 12 auf 30 bis 40 Minuten pro Trainingseinheit.
- Erhöhe die Intensität, wenn du problemlos 30 bis 40 Minuten ohne Unterbrechung trainieren kannst.
- Trainiere regelmässig, wenn möglich jeden zweiten Tag.
- Trainiere vielseitig und abwechslungsreich: Wandern, Nordic-Walking, Laufen, Rad fahren, Aquafit, Schwimmen, etc.
- Ergänze das Ausdauertraining durch Kraft- und Beweglichkeitsübungen
- Achte auf genügend Erholung und eine gesunde Ernährung.

## ***Tipps für Fortgeschrittene***

- Trainiere pro Woche mindestens zwei bis vier Stunden.
- Verzichte auf das Training wenn du dich krank fühlst oder eine Infektionskrankheit durchgemacht hast.
- Trainiere regelmässig, wenn möglich drei bis fünf Mal pro Woche.
- Achte beim Aufwärmen und Auslaufen auch auf die Bedürfnisse der Gelenke.
- Trainiere 80 % im lockeren, aeroben Bereich, 10 % bei höherer Intensität und 10 % mit hoher Intensität (z.B. Intervalltraining mit Sprints über 30 bis 60 m).
- Halte dich bei den lockeren Trainingseinheiten an die Sprechregel.
- Trainiere abwechslungsreich, variiere die Belastung und wechsle die Umgebung.
- Achte im Lauftraining auf eine Gelenk schonende Unterlage und einen elastischen Laufstil und trage gut geeignete Schuhe.
- Ergänze das Ausdauertraining durch regelmässiges Kraft- und Beweglichkeitstraining.
- Trink regelmässig genügend Flüssigkeit
- Achte auf ausreichende Erholung und eine gesunde Ernährung.

# ***Einzeltraining***

## Ausdauernder Alltag

**Wie?** Tägliche, leichte Ausdauerbelastung durch Spazieren, Walken, Treppensteigen etc. Für Kinder: Schulweg zu Fuss absolvieren, Fang- und Ballspiele in der Freizeit etc. Über Minutenbelastungen bis zu mehreren Stunden Dauerbelastung.

**Wozu?** Verbesserung der aeroben Kapazität als Basis für eine sportliche Betätigung.

**Methode:** Extensive Dauermethode.

## Dauertraining

**Wie?** Mit Fahrrad, Mountain-Bike, zu Fuss, Inline-Skates etc. über mindestens 30 Minuten oder mehr in lockerem Tempo. Das Tempo so wählen, dass mit den Trainingspartnern geplaudert werden kann.

**Wozu?** Laufspezifische Verbesserung der aeroben Kapazität und der Ermüdungswiderstandsfähigkeit.

**Methode:** Extensive Dauermethode.



## Schwellenlauf

**Wie?** Dauerlauf von 20 bis 30 Minuten an der anaeroben Schwelle. Das Tempo ist so zu wählen, dass das Training als hart empfunden wird, die gewählte Distanz aber bis am Schluss in regelmässigen Tempo gelaufen werden kann.

**Wozu?** Laufspezifische Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit und Kapazität.

**Methode:** Intensive Dauermethode.

## Fahrtspiel

**Wie?** Wechsel von sehr schnellem und lockerem Tempo. Z. B. 1 Minute sehr schnell laufen, 1 Minute lockere Trabpause. Anschliessend je 2 Minuten sehr schnelles Laufen und locker traben etc. Training in Pyramidenform gestalten. Die schnellen Abschnitte in möglichst hohem Tempo (höher als Wettkampftempo) absolvieren. Die Pausen dienen dazu, dieses Tempo überhaupt zu ermöglichen.

**Wozu?** Laufspezifische Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit.

**Methode:** Extensive Intervallmethode.

## Zeitschätzlauf

**Wie?** Ablaufen (oder fahren mit dem Fahrrad, Mountain Bike, mit den Inline-Skates, Nordic Walking etc.) eines bestimmten Parcours in einer vorgegebenen Zeit oder möglichst genau eine vorgegebene Zeit auf einem Rundkurs einhalten, ohne eine Uhr zu tragen.

**Wozu?** Zeit-, Intensitäts- und Tempogefühl schulen.

**Methode:** Kontinuierliche Dauermethode.

## Pendellauf

**Wie?** In einer vorgegebenen Zeit und in einem selbst gewählten Tempo (zu Fuss, auf dem Bike, mit den Inline-Skates etc.) eine Strecke zurücklegen. Nach dieser Zeit wird umgekehrt und versucht, auf dem Rückweg gleich lange unterwegs zu sein. Variation: Den Rückweg eine, zwei oder mehr Minuten schneller laufen.

**Wozu?** Zeit-, Intensitäts- und Tempogefühl schulen.

**Methode:** Kontinuierliche Dauermethode.

## Profi-Training

**Wie?** Intermittierendes Ausdauertraining. Im Wechsel 15 Sekunden möglichst maximal belasten – 15 Sekunden sehr locker belasten, insgesamt 10 – 20 Wiederholungen. Das Training kann zu Fuss, mit dem Fahrrad (ansteigende Strasse wählen), mit dem Mountainbike (ansteigendes Gelände wählen) oder anderen Trainingsgeräten durchgeführt werden. Kann auch gut als Gruppentraining durchgeführt werden.

**Variation:** 30 Sekunden belasten – 30 Sekunden sehr locker belasten, 10 – 15 Wiederholungen

**Wozu?** Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität (VO<sub>2</sub>max)

**Methode:** Intensive Wiederholungsmethode

# Gruppentraining

## Run & Bike

**Wie?** Zu Zweit mit einem Fahrrad. Der eine läuft, der andere fährt (in regelmässigem Wechsel). Die Intensität kann durch Wahl des Geländes, kurze oder längere Ablösungen variiert werden.

**Wozu?** Intensitäts-, Belastungsgefühl und Umstellungsfähigkeit schulen.

**Methode:** Variable Dauerperiode



## Leiterlispiel

**Wie?** Sechs Ausdauerposten (Slalomlauf mit Fussball, Seilspringen, Korbleger, Treppenlaufen etc.). Jeder Läufer würfelt einzeln seine Aufgabe. Die gewürfelte Augenzahl gibt einerseits an, welchen Posten er absolvieren muss, andererseits um wie viele Felder der Spielstein auf dem Spielbrett nach vorne bewegt werden darf.

**Wozu?** Intensitäts-, Belastungsgefühl und Umstellungsfähigkeit schulen.

**Methode:** Extensive Intervallmethode

## Handicap

**Wie?** Die Teilnehmer sind in Leistungsgruppen eingeteilt und müssen in derselben Zeit verschieden lange Strecken zurücklegen. Wer ist zuerst am Ziel?

**Variation:** Alle absolvieren dieselbe Strecke, erhalten aber je nach Leistungsfähigkeit einen zeitlichen Vorsprung.

**Wozu?** Grundlagenausdauer verbessern und Motivation für schwächere Teilnehmer fördern.

**Methode:** Kontinuierliche Dauerperiode

## Blockspiel

**Wie?** Spiel in kleinen Mannschaften und auf einem verkleinerten Feld. Jede Mannschaft besteht aus mehreren Blöcken. Der erste Block spielt, der zweite Block steht an den Seitenlinien und spielt ins Aus fliegende Bälle sofort zurück, der dritte Block absolviert einen Technikparcours. Blockwechsel nach einer halben Minute bis zwei Minuten. (Pausenzeit ca. doppelt so lang wie Einsatzzeit wählen).

**Wozu?** Spielrhythmus konstant hoch halten.

**Methode:** Extensive Intervallmethode.

## Orientierungslauf

**Wie?** Posten werden nach einer Karte gesucht - einzeln oder in Kleingruppe. Variante: Bei einem Sternen-OL kann ein zentraler Startpunkt gewählt werden.

**Wozu?** Die Landschaft neu entdecken und das Kartenleseschulen, Orientierungsfähigkeit.

**Methode:** Dauermethode

## Nordic Walking Cross

**Wie?** Alle gehen in einer Reihe. Die vorderste Person gibt Tempo, Technik und Richtung an. Schlangenlinien, Zick-Zack im Kreis oder rückwärts gehen ist möglich. Nach ca. einer Minute lässt sich die Spitze nach hinten abfallen und die nächste Person übernimmt die Führung.

**Wozu?** Aufwärmen, Kreativität fördern.

**Methode:** Extensive Intervallmethode

# ***Nordic Walking***

## Die richtige Stocklänge



Die ideale Stocklänge ist von Kondition, Arm- und Beinlänge, Schritttempo, Intensität und Geländeform abhängig. Die einzig richtige Stocklänge gibt es nicht, entscheidend sind Gefühl und Wohlbefinden. Als eine Faustregel kann das auch beim Skistock übliche Verfahren dienen. Der Stock sollte so lang sein, dass der Arm maximal 90 Grad angewinkelt ist und der Unterarm parallel zum Boden verläuft, wenn der Stock senkrecht auf dem Boden gestellt wird und die Hand den Griff umfasst.

## Die Technik

Der Bewegungsablauf beim Nordic Walken ist eine Mischung aus klassischem Skilanglauf und Wandern. Der korrekte Rhythmus ist von grosser Wichtigkeit für ein entspanntes und natürliches Gehen. Wer einmal den Rhythmus gefunden hat, kann sich schnell umfassend fordern. Einige Grundsätze im Überblick:

- Arme und Beine bewegen sich diagonal.
- Wenn der linke Arm bzw. Stock nach vorne schwingt, ist der rechte Fuss vorne und umgekehrt.
- Der Stockabstoss erfolgt kraftvoll und dynamisch.
- Je weiter der Stockschwung, desto grösser die Schrittlänge.
- Die Stockenden zeigen immer nach hinten, auch beim Aufsetzen der Stöcke.
- Der Aufsetzpunkt der Stöcke liegt etwa unter dem Körperschwerpunkt, also ungefähr in der Mitte des Schrittes.
- Der Griff wird hinten nach dem Stockeinsatz losgelassen.

Die Belastung beim Nordic Walking ist nicht immer gleich. Je nach Geländeform und Intensität wird der Körper unterschiedlich gefordert. Im flachen Gelände bestimmen der Stockeinsatz, die Schrittlänge und -kadenz die Intensität. Im hügeligen Gelände wird neben den oben erwähnten Punkte die Beanspruchung vor allem durch die Neigung des Hanges vorgegeben.

## Übungen für den Einstieg

- Armbewegung üben: Stock nach vorne schwingen (Höhe ca. Bauchnabel, Arm nicht angewinkelt), Hand umfasst Griff, Druck auf Stock geben, ca. auf Körperhöhe Griff loslassen und Druck über die Schlaufe aufrecht erhalten bis Stock in Verlängerung des Arms ist. Die ganze Bewegung wird mit mehreren kleinen Schritten ausgeführt.
- Zu Beginn werden die Stöcke beim Marschieren nur hängen gelassen, damit der Rhythmus stimmt. Darauf achten, dass der Schritt etwas länger ist als normal.
- Schwerpunkt auf einen kräftigen Stockeinsatz legen.
- Damit die Pendelbewegung richtig gemacht wird, werden die Stöcke als Übung nie festgehalten, sondern es wird mit offenen Händen gewalkt.
- Anschliessend wird das Fassen und Loslassen der Griffe geübt.
- Spielen mit dem Körperschwerpunkt: Das Gewicht nach vorne und nach hinten verlagern. Was passiert? Wo ist die individuell beste Walkingposition?
- Doppelstockeinsatz zum Schulen der Ausstossbewegung.

## Rückwärts Nordic Walking

**Wie?** Ohne Armkraft (Stockabdruck) im Diagonalschritt rückwärts walken.

**Variante:** im Passgang = gleicher Arm, gleiches Bein im Gelände: Hügel hinauf und hinunter (Anstieg trainiert Gesässmuskulatur), auch als Stafette oder Einzelwettkampf möglich.

## Synchronegehen

**Wie?** Es werden zwei Reihen gebildet. Der Erste einer Reihe gibt Tempo und Technik an. Die Folgenden in der Reihe müssen versuchen synchron alles zu übernehmen und zu folgen. Wechsel alle 1–2 Min., dann geht der Vorderste an den Schluss seiner Reihe und der Nachfolgende übernimmt die Reihe.

**Variante:** Kursleiter gibt jeweils Schrittart und Wechsel vor.

## Pendeln

**Wie?** Wechsel zwischen Zehenstand und Ferse, Position immer kurz halten. Stöcke berühren den Boden nicht, können aber im Notfall als Sicherheit dienen.

**Variante:** Mit geschlossenen Augen, auf einem Bein ausführen.



## Jonglieren

**Wie?** Zu zweit. A und B stehen sich gegenüber und halten je einen Stock in der Hand. Sie werfen einander die Stöcke zu (Stock vertikal). Es wird ein dritter Stock dazu genommen. Stöcke bewegen sich im Kreis hin und her. Zuletzt wird der vierte Stock dazu genommen.

**Hinweis:** Unbedingt Pads verwenden.



## La Balance

**Wie?** Einen Stock auf der Handfläche balancieren; auf einem Finger, auf dem Unterarm, der Achsel, dem Fuss oder dem Knie.

## Flugzeug

**Wie?** Auf einem Bein stehend wird der Oberkörper um 90° nach vorne gebeugt und die Arme und Stöcke nach vorne gestreckt. Die Arme können nun über die Seite zum Körper zurück geführt werden.

**Variante:** Der Partner gibt sanften Druck aus verschiedenen Richtungen und versucht den im Flugzeugstehende aus dem Gleichgewicht zu bringen. Mit geschlossenen Augen.

## Allez Hop



**Wie?** Übung nur mit Pads durchführen. Gruppe stellt sich im Kreis auf, am Anfang mit geringem Abstand zum Nachbar, mit der Zeit wird der Abstand vergrößert. Zuerst wird nur ein Stock ins Spiel gebracht, dann zwei und mehr Stöcke. Die Stöcke werden mit einem Allez nach rechts übergeben / geworfen und auf Kommando des Leiters («Hop») wird die Richtung gewechselt.

**Variante:** das Ganze auf einem Bein stehend, bei Stockübernahme eine Drehung um die eigene Achse und weitergeben, bei Stockübernahme eine Kniebeuge usw.

## Hip Hep

**Wie?** Übung nur mit Pads durchführen. Gruppe stellt sich im Kreis auf, am Anfang mit geringem Abstand zum Nachbar, mit der Zeit wird der Abstand vergrößert. Ein Stock steht vor jedem Teilnehmenden in der Mitte. Auf Kommando Hip lässt jeder den Stock stehen, wechselt einen Platz nach links und fasst den Stock des Nachbars. Auf das Kommando Hep wird nach rechts gewechselt.



**Variante:** Mit 2 Stöcken, Hiphip = 2 Stöcke nach links wechseln.

### Nutzen



Ob statisch oder dynamisch, aktiv oder passiv, Stretching, Wippen oder Schwunggymnastik – es ist schwer, sich im «Dehnwirrwarr» zurechtzufinden.

Einige Ausführungsarten unterscheiden sich nur geringfügig, andere setzen wiederum eine gute Körperwahrnehmung voraus. Dehnen dient drei Hauptzwecken: Erstens zur Leistungsoptimierung vor dem Sport. Zweitens als regenerative

Massnahme nach dem Sport. Und Drittens als gezieltes Beweglichkeitstraining zur Leistungssteigerung und Gesundheitserhaltung.

**Wer im Aufwärmen dynamisch, also in Bewegung, und nach der Trainingseinheit statisch dehnt, macht das Wesentliche richtig. Um die Beweglichkeit zu verbessern, braucht es aber ein gezieltes Training.**

### Dynamisch gegen statisch

Wichtigstes Kriterium des Vordehnens ist, die Muskulatur auf die entsprechende Bewegungsdynamik der Sportart vorzubereiten. Die Ausführung sollte deshalb dynamisch erfolgen, damit die benötigte Muskelspannung (Tonus) aufgebaut werden kann. Bei regenerativen Formen nach dem Sport ist es erwünscht, dass der Muskeltonus abfällt. Die Übungen des Nachdehnens erfolgen daher statisch. Direkt nach intensiven Trainingseinheiten sollte erst nach einem ausgiebigen Auslaufen gedehnt werden, um die belastete Muskulatur nicht zusätzlich zu reizen.

### Beweglichkeit ist trainierbar

Die Beweglichkeit ist in jedem Alter besserbar. Wichtig ist, die Dehnformen dem Alter und der Situation anzupassen. Nur regelmässiges Üben führt zu einer Verbesserung. Dehneinheiten im Rahmen des gewöhnlichen Trainings erhalten die Beweglichkeit. Wer verkürzte Muskeln «strecken» will, sollte sie täglich dehnen. Auch nicht beanspruchte Muskeln sollten gedehnt werden (Muskel und Gegenmuskel), um Dysbalancen entgegen zu wirken.

**Zuerst Warmlaufen, dann Dehnen. Wenn immer möglich, Dehnen mit Kräftigen verbinden.**

## ***Dynamische Formen: Einzeltraining***

- Vor dem Sport gilt es, dynamisch – also in Bewegung – zu dehnen, um die Muskelspannung (Tonus) aufzubauen bzw. zu erhalten.
- Die Intensität langsam bis zum Bewegungsmaximum steigern und die Schmerzgrenze respektieren.
- Unkontrolliertes Dehnen kann zu Verletzungen führen und ist zu vermeiden. Trotz der dynamischen Ausführung nie die Kontrolle über die Bewegung verlieren.

### Beinschwingen



**Wie?** Das Schwingbein kontrolliert vor und zurück schwingen. Auf aufrechte Oberkörper- und stabile Beckenposition achten. Beinwechsel.

**Wozu?** Verbessert Beweglichkeit der hinteren und vorderen Oberschenkelmuskulatur.

### Anfersen

**Wie?** Im Laufen wechselseitig die Unterschenkel zum Gesäss führen (anfersen). Darauf achten, dass die Hüfte gestreckt ist (Gesässmuskeln anspannen) und die Knie nicht nach vorne ausweichen.

**Wozu?** Verbesserte Beweglichkeit der vorderen Oberschenkelmuskulatur.



### Wadenstrecker



**Wie?** In Schräglage mit Stütz gegen die Wand. Wechselseitig die Fussgelenke strecken und beugen (die Fersen gegen den Boden drücken und anheben). In der Dehnposition auf gestreckte Knie achten.

**Wozu?** Verbesserte Beweglichkeit der Wadenmuskulatur.

**Variation:** Mit leicht gebeugten Knien (für tiefe Wadenmuskulatur).

### Seitliches Beinpendel

**Wie?** Das Schwingbein kontrolliert vor (oder hinter) dem Standbein hin und her schwingen. Hüftposition stabil halten und Oberkörper aufrichten. Beinwechsel.

**Wozu?** Dehnung der Adduktoren und Abduktoren.



## Achterschlaufen



**Wie?** Stand auf einem Bein. Mit dem Schwungbein grosse Achterschlaufen mit maximalem Bewegungsumfang ausführen.

**Wozu?** Beweglichkeit der Adduktoren und Abduktoren.

## Rumpfdreher

**Wie?** Im Grätschstand und mit horizontal ausgestreckten Armen den Oberkörper maximal nach links und rechts drehen. Füssen bleiben an Ort verankert, der Kopf macht die Drehbewegung mit.

**Wozu?** Dehnung der (tiefen) Rumpfmuskulatur.



## Beinharmonika



**Wie?** In Kauerstellung mit den Armen die Oberschenkel «umarmen». Beine bis in die maximale Dehnung strecken und wieder in die Kauerstellung beugen, ohne die «Umarmung» zu lösen. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.

**Wozu?** Verbesserte Beweglichkeit der Rücken- und hinteren Beinmuskulatur.

## Turnfest

**Wie?** Im hüftbreiten Stand einen Arm maximal nach hinten oben ziehen und gleichzeitig den Gegenarm zur Brust führen. Die Handinnenflächen zeigen nach oben. Rumpf bleibt stabil und dreht nicht mit. Anschliessend Seitenwechsel.

**Wozu?** Dehnung der Brust- und vorderen Schultermuskulatur.

**Variation:** Mit beiden Armen gleichzeitig nach hinten ziehen.



## Doppelklatsch



**Wie?** Im Stehen den Oberkörper 90 Grad vorneigen. Im Wechsel vor der Brust und hinter dem Rücken in die Hände klatschen.

**Wozu?** Beweglichkeit der Brustmuskulatur.

## ***Dynamische Formen: Gruppentraining***

### Achterball

**Wie?** Zu zweit Rücken an Rücken im Abstand. Beide drehen den Oberkörper nach links und übergeben einen Ball hinter dem Rücken dem Partner (oder klatschen mit den Händen ab). Anschliessend auf die rechte Seite. Der Ball beschreibt so eine Acht um die zwei Personen.

**Wozu?** Rumpfbeweglichkeit. **Variation:** Beide drehen sich auf dieselbe Seite.



### Auf und ab

**Wie?** Zu zweit Rücken an Rücken im Abstand von ca. einem Meter. Die zwei Personen übergeben einander einen Ball zwischen den Beinen hindurch und über ihre Köpfe hinweg. Nach zehn Durchgängen Richtungswechsel.

**Wozu?** Verbesserte Beweglichkeit der hinteren Oberschenkel-, Rücken-, Brust- und Bauchmuskulatur. **Variation:** Ohne Ball mit in die Hand klatschen.



### Knoten lösen

**Wie?** A und B stehen sich gegenüber und geben sich die Hände. Beide steigen mit einem Fuss auf derselben Seite über einen Arm, machen eine ganze Drehung nach aussen, ohne die Hände loszulassen (diese werden über den Kopf auf die andere Seite geführt). Sobald sie sich wieder gegenüber stehen, wird das andere Bein «ausgeschlauft» und der Knoten gelöst.

**Wozu?** Verbesserte Rumpf-, Bein- und Oberkörperbeweglichkeit.



### Partnerkreis

**Wie?** Zu zweit vis-à-vis einander die Hände geben. Beide führen die Arme im grossen Bogen nach oben über ihre Köpfe auf die andere Seite, ohne die Hände loszulassen, und drehen mit dem Körper mit. Richtungswechsel.

**Wozu?** Oberkörper- und Rumpfmuskulatur dehnen.



### Kosakentanz

**Wie?** Einbeinstand auf demselben Bein. Das Spielbein wird nach vorne gestreckt und vom Partner gehalten. Im selben Takt auf dem Standbein hüpfen und in festgelegtem Rhythmus (z.B. auf jeden dritten Sprung) Bein wechseln. Höhe der Beinhalteposition der Beweglichkeit anpassen.



**Wozu:** Kräftigung der Fussgelenk- und Beweglichkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur. Rhythmisierung.

## ***Statische Formen: Einzeltraining***

- Nach dem Sport statische Dehnformen wählen.
- Nach dem Sport: Zuerst genügend lange auslaufen, bevor nachgedehnt wird.
- Nachdehnen soll entspannend wirken. Entsprechende Dehnstellungen (im Sitzen, Liegen) wählen und auf eine ruhige Atmung achten.

### Hebebein



**Wie?** Im Liegen angewinkeltes Bein am Oberschenkel zu sich ziehen. Das Bein soweit strecken, wie das Gegenbein noch am Boden liegen bleibt. Der Oberkörper und das Becken bleiben am Boden aufliegend.

**Wozu?** Dehnung der hinteren Oberschenkel- und der Hüftbeugemuskulatur.

**Variation:** Mit einem Tuch das Dehnbein an der Wade heranziehen.

### Hamstrings

**Wie?** Ferse auf eine Erhöhung aufsetzen und Fussspitze anziehen. Knie nicht überstrecken. Oberkörper mit geradem Rücken (Becken nach vorne kippen) so weit wie möglich nach vorne neigen.

**Wozu?** Verbesserte Beweglichkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

**Variation:** Ohne Erhöhung. Im Kniestand ein Bein nach vorne auf die Ferse aufsetzen.



### Liegendes Anfersen



**Wie?** In der Seitenlage das untere Bein nach vorne anwinkeln. Das obere Bein am Fussgelenk fassen und die Ferse zum Gesäss ziehen. Darauf achten, das Knie nach hinten zu ziehen und die Hüfte durch zu strecken.

**Wozu?** Dehnung der vorderen Oberschenkel- und der Hüftbeugemuskulatur.

**Variation:** Im Stehen. Auf parallele Oberschenkel achten.

### Treppenstand

**Wie?** Mit dem Vorfuss auf eine Erhöhung stehen (Treppe, Buch, Sprosse etc.). Die Ferse des gestreckten Dehnbeins nach unten sinken lassen.

**Wozu?** Dehnung der Wadenmuskulatur.

**Variation:** Gleiche Übung aber mit gebeugtem Knie (für die tiefe Muskulatur).



## Wandspagat



**Wie?** Das Gesäss an der Wand platzieren. Die Beine spreizen und entspannt nach unten sinken lassen. Wenn möglich mit gestreckten Beinen ausführen. Evtl. die Oberschenkel zusätzlich mit den Händen leicht niederdrücken.

**Wozu?** Beweglichkeit der Adduktoren.

## Gesässdehnung

**Wie?** Rückenlage mit einem Fuss an der Wand angestellt und Kniewinkel 90 Grad. Fuss auf das Standknie setzen und Becken kippen. Evtl. zusätzlich das Knie des Dehnbeins leicht zur Wand drücken.

**Wozu?** Beweglichkeit der Gesässmuskeln/Abduktoren.

**Variation:** im Stehen. Ferse auf das Knie des Standbeines stellen.



## Iliopsoas



**Wie?** Im Ausfallschritt vorwärts das hintere Bein auf das Knie setzen. Die Hüfte möglichst weit nach vorne unten drücken und Position halten. Oberkörper aufgerichtet.

**Wozu?** Verbesserte Beweglichkeit des Hüftbeugers und der vorderen Oberschenkelmuskulatur.

## Seitknick



**Wie?** Im Kniestand ein Bein seitlich ausstrecken. Mit dem Arm derselben Seite zur Gegenseite ziehen und Rumpf seitlich beugen. Mit dem Gegenarm aufstützen.

**Wozu?** Dehnung der seitlichen Rumpf-, Schultermuskulatur und Adduktoren.

**Variation:** Im Stehen mit gekreuzten Beinen. Mit einem Arm zur Gegenseite ziehen.

## Rumpfspirale

**Wie?** Im Liegen ein Bein anwinkeln, das andere strecken. Das angewinkelte Knie mit dem Gegenarm über das ausgestreckte Bein ziehen und gegen den Boden drücken. Schulter und Arm am Boden «verankern».

**Wozu?** Verbesserte Beweglichkeit der Rumpf-, Brust- und Gesässmuskulatur.

**Variation:** Beide Beine anstellen und auf eine Seite sinken lassen.



## Wiege

**Wie?** In der «Päckliposition» die Knie zu den Ohren ziehen und auf dem Rücken hin- und herrollen.

**Wozu?** Dehnung der Rückenmuskulatur.



## Durchhänger



**Wie?** Körper 90 Grad vorgeneigt, die Hände auf eine Erhöhung auflegen. Auf eine möglichst breite Armposition achten. Schwerkraft wirken lassen und Brust zum Boden drücken.

**Wozu?** Dehnung der Brust und vorderen Schultermuskulatur.

## Speerwerfer

**Wie?** Den Arm schräg nach hinten oben an eine Wand anlegen (Ellenbogen höher als Schultergelenkt) und nach aussen rotieren. Mit den Beinen, der Hüfte und dem Rumpf von der Wand wegdrehen.

**Wozu?** Verbesserte Beweglichkeit der Brust- und vorderen Schultermuskulatur.



## Langhals



**Wie?** Hüftbreiter Stand. Beide Arme nach aussen rotiert und die Schultern nach unten gezogen. Den Kopf zur Seite neigen, zum Brustbein ziehen oder zur Seite drehen. Seitenwechsel. Mit dem Gegenarm nach unten ziehen unterstützt die Dehnung.

**Wozu?** Dehnung der seitlichen und hinteren Halsmuskulatur.

## Armziehen

**Wie?** Mit einem Tuch (elastischem Band) den Ellenbogen des Gegenarms hinter dem Rücken nach unten ziehen. Eine leichte Seitenneigung unterstützt die Dehnung.

**Wozu?** Beweglichkeitstraining der hinteren Oberarmmuskulatur.

**Variation:** Ohne Tuch. Den Ellenbogen mit der Gegenhand hinter dem Kopf nach unten drücken.



Die Vernachlässigung der Erholung kann zu Leistungsstagnation oder –rückgang und in extremen Fällen sogar zu Übertraining führen. Wer sich im Sport steigern will, kommt – je grösser der Trainingsaufwand wird – um regenerative Massnahmen nicht herum.

### **Erholungsfördernde Massnahmen braucht es, weil wir uns im Training ermüden.**

Ermüdung hat viele Gesichter und lässt sich nicht einfach anhand physiologischen oder biologischen Richtgrössen messen. Sie zeigt sich ebenso in einer mangelhaften Koordination (neuronale Ermüdung), sinkender Motivation (Psyche) und im leeren Energiespeicher (Ernährung). Belastung und entsprechende Entlastung (Erholung) gehören zusammen. Durch regenerative Massnahmen wird dem Organismus die Anpassung an die erhöhten Anforderungen erleichtert.

Regenerative Massnahmen zielen darauf ab, sich von einer Anstrengung schneller erholen zu können. Wer ausgeruht und erholt ist, verletzt sich zudem weniger und kann intensiver trainieren. Eine grundsätzliche Unterscheidung ergibt sich in mentale und körperliche Regeneration.

### Mentale Regeneration

- Ressourcenaufbau
- Positive Sinninhalte
- Unterhaltung/Ablenkung
- Vermeidung von Monotonie
- Vielseitige Trainingsinhalte
- Unterschiedliche Trainingsintensitäten
- Psychoregulative Massnahmen
- Entspannungstechniken
- Positive Selbstgespräche
- Chill-Out

### Körperliche Regeneration

- Trainingsgestaltung
- Auslaufen/Nachdehnen
- Regeneratives Training
- Pausenplanung
- Physische Massnahmen
- Massage/-düsen
- Warme Bäder/Sauna
- Kontrasttherapie
- Schlaf
- Diätetische Massnahmen
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Ausgewogene Ernährung

## Aktiv die Erholung einleiten

**Wie?** Abwärmen bzw. aktive Erholung (in Form von Auslaufen (-fahren), lockeren Spielen, Gymnastik etc.) nach einer Belastung sind gekennzeichnet durch eine lockere Intensität und sollten wenn möglich disziplinenfremd erfolgen. Sie dienen der Einleitung regenerativer Stoffwechselprozesse.

**Wozu?** Einstimmung des Organismus auf die Erholungsprozesse, verbesserter Ablauf der Stoffwechselprozesse, Reduktion des Muskeltonus und Förderung des venösen Rückflusses.

### **Praktische Konsequenzen:**

- Kontinuierliche Aktivität bei sehr lockerer Intensität (Gesprächstempo).
- Insbesondere bei intensiven Belastungen (z. B. nach einem Wettkampf) darauf achten, sich disziplinenfremd zu erholen, um den beanspruchten Bewegungsapparat (Muskeln, Bänder, Sehnen, Gelenke etc.) in einer anderen Form zu reizen. Auf keinen Fall darf das Abwärmen eine zusätzliche Belastung bedeuten.
- Im Anschluss an das Abwärmen eignen sich statische Dehnübungen.

## Mobilität fördern

**Was?** Gymnastische Formen ausführen. Im Kerzenstand die Beine ausschütteln, an der Sprossenwand hangeln, Katzenbuckel-Pferderücken, Hüfte ausdrehen etc.

## Durst löschen und Speicher auffüllen

Ohne körperliche Aktivität und Schwitzen beträgt der Wasserbedarf 1.5 bis 2 Liter pro Tag. Bei sportlicher Aktivität, grosser Hitze/Feuchtigkeit erhöht sich dieser Bedarf. Zusätzlich verliert der Körper beim Schwitzen wichtige Mineralstoffe, vor allem Natrium und Chlorid (d.h. Salz).

**Wie?** Flüssigkeit während und nach der Belastung ersetzen. Gesüsste und leicht salzhaltige Getränke verwenden. Unmittelbar nach der Belastung (innerhalb 15 bis 30 Minuten) leicht verdauliche kohlenhydrat- und proteinreiche Nahrungsmittel zu sich nehmen. Faustregel: 0,5 bis 1 Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht (je nach Intensität und Länge der Belastung) und 10 bis 20 Gramm hochwertige Proteine.

## Ein Regenerations-Getränk für Wettkampfsportler

**Was?** Speziell handliche und gut verträgliche Produkte zur Verwendung unmittelbar nach dem Training oder Wettkampf. Regenerations-Getränke ersetzen aber hochwertige Mahlzeiten nicht.

Kommerzielle Kohlenhydrat-Protein-Produkte mit Wasser mischen. Eine magere Buttermilch oder fettarme Schoko-Milchdrinks sind gleichwertige Alternativen. Zufuhr von leicht verdaulichen Kohlenhydraten in kleinen Mengen (Banane, Biberli, Riegel, etc.) oder kombiniert in flüssiger Form (Sportgetränke).

## Augen zu, Erholung an !

**Genügend und guter Schlaf ist die beste Regenerationsmethode!**

## Powernap

**Was?** Kurze Schlafeinheiten am Tag, ideal über Mittag oder am frühen Nachmittag, nie am Abend. Aber: Wer im Tiefschlaf geweckt wird, fühlt sich müder als vorher. Daher liegt das zeitliche Maximum bei 30 Minuten (Wecker stellen oder Gegenstand in der Hand halten). Ein Powernap ist kein Ersatz für den nächtlichen Dauerschlaf!

## Heisses Bad

**Was?** Im Anschluss an die sportliche Aktivität ein heisses Bad geniessen – ob im Thermalbad oder in der eigenen Badewanne. Meistens wird zu lange im Warmwasser verweilt. Geeigneter sind zwei Durchgänge à 15 bis 20 Minuten mit einem kurzen Unterbruch, die ideale Temperatur liegt bei 35 bis 40 Grad.

**Wozu?** Senkung des Muskeltonus, Reduktion neuronaler Müdigkeit und Steigerung des Wohlbefindens. Die erhöhte Temperatur fördert die Schweißproduktion. Die wichtigste Massnahme ist, genügend zu trinken (während und/ oder nach der Ausführung).

## Kontrast-Dusche

**Was?** Eine einfache Variante bietet sich unter der Dusche an. Einzelne Körperteile oder den ganzen Körper im Wechsel je 30 Sekunden unter das warme und kalte Wasser halten. Dreimal wiederholen.

## Warm-Kalt-Becken

**Was?** Eine etwas aufwändigere Form ist das Warm-Kalt-Becken, entweder als Tretbecken für die Füsse/Beine oder als Sitzbad für den ganzen Körper. Drei Wiederholungen à zwei bis drei Minuten im Warmwasser, gefolgt von einer halben bis einer Minute im Kaltwasser.

## Sauna

**Was?** Die Erhöhung der Körpertemperatur während der Schwitzphase wirkt wie ein künstliches Fieber und bewirkt so die Zerstörung von Krankheitserregern. Ideale Verweildauer: 10 Minuten saunieren (in der Regel bei 80-100 Grad), 15 Minuten abkühlen, 15 Minuten ruhen.

**Varianten:** Dampfbäder mit tieferer Temperatur und höherer Luftfeuchtigkeit.

### ***Aufwärmen***

gehört zum Training wie die Vorspeise zu einem guten Essen

### ***Methoden variieren - Intensitäten variieren***

Variation bringt Abwechslung, macht das Training spannend, setzt neue Reize, bewirkt Fortschritte und fördert die Kreativität

#### Variation der Intensitätsbereiche

**Wie?** Versuchen Sie Ihr Trainings so zu gestalten, dass sich lockere/längere und (sehr) intensive/kürze Trainingseinheiten sinnvoll abwechseln und ergänzen. Nach einem Tag mit einer sehr intensiven Trainingseinheit darf man sich für den gleichen Trainingsbereich am nächsten Tag ohne schlechtes Gewissen eine sehr lockere Einheit gönnen. Achtung: auch Trainingseinheiten bei tiefer Intensität können bei entsprechender Dauer sehr belastend sein.

#### Variation der Trainingsmethoden

**Wie?** Verwenden Sie unterschiedliche Trainingsmethoden. Die vorliegende Broschüre macht dazu Vorschläge und gibt Ideen. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Durch die Variation der Trainingsmethoden haben Sie gewährt, dass ihr Bewegungsapparat ganzheitlich belastet wird

### ***Trainingsreihenfolge***

**Wie?** Sinnvoll innerhalb einer Einheit, eines Tag oder einer Woche -> Schnelligkeit/Koordination -> Kraft -> Ausdauer. Beweglichkeitstraining ist immer möglich und sinnvoll. Unterscheiden sie aber zwischen dynamischem und statischem Dehnen.

## ***Schnelligkeitstraining***

- Immer im erholten Zustand
- Schnelligkeitsübungen immer bei maximaler Bewegungsgeschwindigkeit/Frequenz durchführen
- Optimale Dauer von Schnelligkeitsübungen: 5-10 Sekunden
- Lange Pausen gewähren: 10 - 12x der Belastungsdauer
- 1 - 2 Einheiten pro Woche

## ***Effektives Kraft- und Ausdauertraining***

### Kraft im Aufbau:

#### **Häufigkeit:**

- Zweimal pro Muskelgruppe pro Woche

#### **Intensität & Methoden:**

- Kraftverbesserung durch Muskelaufbau:
  - Widerstand so wählen, dass 8-12 Wiederholungen möglich sind, 1 Satz pro Muskelgruppe, mittlere Bewegungsgeschwindigkeit
  - Widerstand so wählen, dass 15-20 Wiederholungen möglich sind, 2 Sätze pro Muskelgruppe, langsame Bewegungsgeschwindigkeit
- Kraftverbesserung durch verbesserte muskuläre Koordination:
  - leichter Widerstand wählen (z.B. Sprünge), maximale Bewegungsgeschwindigkeit, so lange wie maximale Bewegungsgeschwindigkeit aufrecht erhalten werden kann

**Erholung:** Jeder Muskelgruppe mindestens 48h Pause gönnen.

### Kraft erhalten

- Häufigkeit: Einmal pro Muskelgruppe pro Woche

## Ausdauer im Aufbau

### Häufigkeit

- Mindestens dreimal pro Woche

### Dauer:

- Mindestens 30 Minuten pro Einheit

### Intensität & Methoden

- „Locker“: Zwei Drittel bis drei Viertel aller Ausdauerseinheiten, Dauerbelastung
- „Mittel“ bis „Hart“: Ein Viertel bis ein Drittel aller Ausdauerseinheiten
  - Intensive Dauerbelastungen von 20 - 30 Minuten Dauer
  - Intervallbelastungen (4 bis 6 Minuten belasten - 3 bis 4 Minuten erholen), 4 bis 6 mal wiederholen
  - Intermittierende Belastungen: 10 - 20x 15 Sek. Belasten - 15 Sek. Locker (im Wechsel)

## Ausdauer erhalten

- Häufigkeit: Ein- bis Zweimal pro Woche

## Klassifizierung der Intensitätsbereiche im Ausdauertraining

Intensitätsstufen für Ausdauerbelastungen in Beziehung zu verschiedenen Trainingsparametern (HF <sub>max</sub> = Maximale Herzfrequenz; V <sub>ANS</sub> = Geschwindigkeit an der anaeroben Schwelle)					
Intensitätsstufe	Sehr locker	Locker	Mittel	Hart	Sehr hart
Subjektives Empfinden (Borgskala 6–20 Punkte)	6–9 Punkte	10–12 Punkte	13–14 Punkte	15–16 Punkte	17–20 Punkte
Sprechregel	Singen	Plaudern	Sprechen in ganzen Sätzen	Knapper Wortwechsel	Kein Wortwechsel mehr
% HF <sub>max</sub>	60–70 %	70–80 %	80–90 %	90–95 %	95–100 %
% V <sub>ANS</sub>	55–70 %	70–80 %	80–93 %	93–103 %	> 103 %
Primärer Energiestoffwechsel	aerober Bereich		aerob-anaerober Übergangsbereich		anaerober Bereich
Primäre Trainingswirkung	Regeneration Entwicklung der Erholungsfähigkeit		Entwicklung der aeroben Kapazität	Entwicklung der aeroben Leistungsfähigkeit	Entwicklung der anaeroben Kapazität Entwicklung der anaeroben Leistungsfähigkeit
Zweckmäßige Trainingsmethoden	Kontinuierliche Dauermethode	Kontinuierliche Dauermethode, variable Dauermethode, extensive Intervallmethode		Intensive Intervallmethode, Intermittierende Methode, Wiederholungs- und Wettkampfmethode	

### ***am Arbeitsplatz***

- Bewegungszeit wie eine Sitzung frühzeitig in der Agenda fixieren - was in der Agenda steht, gilt verbindlich.
- Zum Telefonieren aufstehen.
- Immer wieder die Position zwischen Stehen und Sitzen wechseln. Als ideale Aufteilung für Büroarbeiten gilt: 60 Prozent dynamisches Sitzen, 30 Prozent Arbeiten im Stehen, 10 Prozent gezieltes Umhergehen
- Den Drucker nicht neben dem Arbeitsplatz aufstellen, sondern draussen im Gang
- Interne Post persönlich vorbeibringen und nicht faxen oder mailen.
- Einseitige Körperhaltungen vermeiden.
- Besprechungen mit einem Spaziergang verbinden, frische Luft bringt zusätzliche Ideen.
- Regelmässig „Stehungen“ statt Sitzungen durchführen.
- Regelmässig kurze aktive "Bewegungspausen" einlegen, Übungen auf: [www.suva.ch](http://www.suva.ch), [www.arbeitssicherheit.ch](http://www.arbeitssicherheit.ch), [www.fitforwork.net](http://www.fitforwork.net).



### ***für unterwegs***

- Wenn immer möglich die Treppe an Stelle des Lifts benützen.
- Arbeitsweg oder Teile davon bewegungsaktiv zurücklegen (zu Fuss, mit dem Velo oder auf den Inlineskates).
- Mittagspause mit einem zügigen Spaziergang verknüpfen.
- Gemeinsame Bewegungsaktivitäten mit Kolleginnen und Kollegen: z.B. Lauftraining am Morgen, Wanderung, Nordic-Walking, Schwimmen über Mittag.
- Auf dem Weg zur Arbeit oder an eine Sitzung ein oder zwei Stationen früher aus dem Bus/Tram steigen- den Rest zu Fuss gehen.

### Das sportliche Jahresziel für fitte Baselbieter

Wer regelmässig sportlich aktiv ist, kann im Kanton Basel-Landschaft eine besondere Auszeichnung erlangen: das Baselbieter Sportabzeichen. Diese Auszeichnung verdient sich, wer im Laufe eines Kalenderjahres je nach Alter vier oder fünf Leistungen in mindestens drei verschiedenen Sportbereichen erfüllt.



Die Sportlerinnen und Sportler können sich ihr sportliches Jahresmenü selber zusammenstellen. Zur Auswahl stehen Wertungsanlässe in 16 verschiedenen Sportbereichen. Es können Hunderte von Sportveranstaltungen besucht werden, welche als Wertungsanlässe zählen. Zum Erfolg kommt, wer schliesslich fünf Leistungen aus wenigstens drei Sportbereichen vorweisen kann. Senioren ab 50 Jahren müssen etwas geringere Anforderungen erbringen.

Das Baselbieter Sportabzeichen wurde 1997 eingeführt und wird im Durchschnitt von 400 Personen pro Jahr erlangt. Wer setzt sich das Sportabzeichen zum Jahresziel?

### **Sportbereiche**

- Bergläufe / Läufe / Walking
- Duathlon / Triathlon
- Orientierungslaufen
- Schwimmen
- Leichtathletik / Turnen
- Radsport
- Allgemeiner Konditionstest
- Hindernisbahn
- Fitnesstraining
- Ski nordisch / Ski alpin
- Inlineskating
- Lizenz- und Wettkampfsport
- Bergsteigen und Wandern
- Aktion Saisonsport
- Bogenschiessen und Sportschiessen mit Druckluftwaffen
- Behindertensport

Detailinformationen: [www.bl.ch/sportamt](http://www.bl.ch/sportamt)

Wollen Sie für sich selber, in der Gruppe oder im Sportverein ihre Fitness messen? Möchten Sie Ihre Trainingsfortschritte zuverlässig dokumentieren. Oder interessiert es Sie Ihren Fitnessstand mit anderen Personengruppen oder Sportlergruppen zu vergleichen? Dann führen Sie doch einen Sportmotorischen Test bei Ihnen zu Hause durch. Es existieren eine Vielzahl guter und einfacher Testverfahren.

## ***Baselbieter Konditionstest***

Das Sportamt Baselland bietet regelmässig den Baselbieter Konditionstest an. Er beinhaltet zehn Disziplinen aus drei Disziplinenbereichen (Kraft-Schnelligkeit, Geschicklichkeit/Ausdauer, Ausdauer), die in der vorgegebenen Reihenfolge durchzuführen sind. Der Test ermöglicht Ihnen eine umfassende Beurteilung Ihrer Kondition im Vergleich mit der Baselbieter Bevölkerung.

**Infos: [www.bl.ch/sportamt](http://www.bl.ch/sportamt)**

## ***Conconi-Test***

Das Sportamt Baselland führt im Stadion Gitterli in Liestal regelmässig Conconi-Tests durch. Mit dem Conconi-Test wird die Ausdauerleistung ermittelt. Der Test dauert je nach Leistungszustand unterschiedlich lang (zwischen 5 und 20 Minuten). Sie starten mit langsamer Geschwindigkeit, es folgt ein stetiger Belastungsanstieg, bis Sie nicht mehr schneller können. Während des ganzen Tests wird Ihre Herzfrequenz gemessen. Am Ende eines Conconi-Testes erhalten Sie eine Testauswertung mit Trainingsempfehlung.

**Infos: [www.bl.ch/sportamt](http://www.bl.ch/sportamt)**

## ***SUISSE Sport Test Konzept***

SUISSE Sport Test Konzept macht dem Schul-, Vereins- und Leistungssport über eine nationale Sporttest-Datenbank sinnvolle sportmotorische Test- und Auswertungsverfahren zugänglich. Das System ist flexibel bezüglich Anzahl und Auswahl der Testverfahren, aber standardisiert bezüglich Qualität. Durch die Datenbank fließen die individuellen Testergebnisse in die Bildung von Fitnesskennzahlen ein und schaffen so für die Nutzer einen Mehrwert über im Laufe der Zeit immer bessere Vergleichsmöglichkeiten.

Die Sporttest-Datenbank steht Sportlehrpersonen an Schulen, Trainerinnen und Trainern im Nachwuchs-Leistungssport sowie Leiterinnen und Leitern im Sportverein gratis als Werkzeug für eine bedarfsgerechte Durchführung und Auswertung sportmotorischer Tests zur Verfügung. Die Datenbank bietet

- eine grosse und erweiterbare Auswahl praxistauglicher Sporttestverfahren
- die Möglichkeit, Sporttests allgemein verfügbar zu machen und eigene Testbatterien selber zu definieren
- eine automatisierte Erstellung von Protokollblättern und Durchführungsbeschreibungen
- die Möglichkeit, online Testergebnisse abzulegen
- die Möglichkeit, online Testergebnisse abzufragen
- diverse Auswertungs- und Bewertungstools
- Kennzahlen für kriterienbezogene Vergleiche
- hohe Qualität sowie Persönlichkeits- und Datenschutz

**Testdownload und Durchführung: [www.sporttests.ch](http://www.sporttests.ch)**

# Übungsverzeichnis

## alphabetisch

### Aufwärmen

---

▪ Achterball	11
▪ Aktivierungsatmung	10
▪ Allgemeines Aufwärmen	9
▪ Einbeinstand	10
▪ Kreisen der Füße und Hände	6
▪ Laufen im Wald	10
▪ Propeller	10
▪ Reihenpassen	12
▪ Seil springen	10
▪ Sitzkreis	12
▪ Stehaufmännchen	11
▪ Stützmarathon	12
▪ Wand-Kopfball	11
▪ Zweikampf	11

### Ausdauer

---

▪ Ausdauernder Alltag	30
▪ Blockspiel	32
▪ Dauertraining	30
▪ Fahrtspiel	30
▪ Handicap	32
▪ Kissen	8
▪ Leiterispiel	32
▪ Nordic Walking Cross	33
▪ Orientierungslauf	33
▪ Pendellauf	31
▪ Profi-Training	31
▪ Run & Bike	32
▪ Schwellenlauf	30
▪ Zeitschätzlauf	31

### Ausdauer Nordic Walking

---

▪ Allez Hop	36
▪ Einstiegsübungen	35
▪ Flugzeug	36
▪ Hip Hep	36
▪ Jonglieren	36
▪ La Balance	36
▪ Pendeln	35
▪ Rückwärts Nordic Walking	35
▪ Synchrongehen	35

## Beweglichkeit

---

▪ Achterball	40
▪ Achterschlaufen	39
▪ Anfersen	38
▪ Armziehen	43
▪ Auf und ab	40
▪ Beinharmonika	39
▪ Beinschwingen	38
▪ Doppelklatsch	39
▪ Durchhänger	43
▪ Gesäsdehnung	42
▪ Hamstrings	41
▪ Hebebein	41
▪ Iliopsoas	42
▪ Knoten lösen	40
▪ Kosakentanz	40
▪ Langhals	43
▪ Liegendes Anfersen	41
▪ Partnerkreis	40
▪ Rumpfdreher	39
▪ Rumpfspirale	42
▪ Seitknick	42
▪ Seitliches Beinpendel	38
▪ Speerwerfer	43
▪ Treppenstand	41
▪ Turnfest	39
▪ Wadenstrecker	38
▪ Wandspagat	42
▪ Wiege	43

## Koordination

---

▪ Abpraller	20
▪ Alleskönner	18
▪ Ballkünstler	20
▪ Ballstand	21
▪ Ballstoss	21
▪ Blinder Weg	18
▪ Der Schlange ausweichen	19
▪ Doppel- und Wandprellen	21
▪ Doppelprellen	18
▪ Drehbank	21
▪ Fussball Fünf gegen Zwei	19
▪ Jonglieren	8
▪ Kampf um den Oberschenkel	21
▪ Luftibus	20
▪ Schaukel	6
▪ Schwan	8
▪ Schwebesitz	18
▪ Seilspringen mit Phantasie	18
▪ Springen	20
▪ Störenfriede	19
▪ Wandprellen	18
▪ Zweierlei	21

## Kraft

---

▪ Ballbalance	27
▪ Becken heben	26
▪ Bein abspreizen	24
▪ Bein anheben	24
▪ Diagonal heben	26
▪ Einbein-Kniebeugen	23
▪ Fangball (Partnerübung)	25
▪ Gesäss heben	6
▪ Globalstütz	25
▪ Hüftdrücken	24
▪ Kniebeugen	7
▪ Liegestütz – der Klassiker	27
▪ Liegestütz	7
▪ Liegestütz rücklings	27
▪ Pinguin	23
▪ Riese	8
▪ Rotation	7
▪ Rumpfbeugen	25
▪ Rumpfkraft	6
▪ Scheibenwischer	26
▪ Schultern heben	26
▪ Springmaus	24
▪ Starre Beine (Partnerübung)	25
▪ Step-Down	7
▪ Storchenschritte	23
▪ Sumo-Ringer	23
▪ Tic-Tac	26
▪ Wadenbeisser	23

## Schnelligkeit

---

▪ Gegenstände einsammeln	13
▪ In und Out	13
▪ Keine Angst im Nacken	15
▪ Kombinationssprint	15
▪ Kreisball	15
▪ Netzsprint	15
▪ Nord, Süd, Ost, West	16
▪ Schnell verschieben	13
▪ Schweizer Kreuz	14
▪ Sprintleiter	14
▪ Teamsprint	16
▪ Vierersprint	15