



Kontaktloses Fitnessstraining

Gesund, aktiv und fit

Vorbemerkungen/Ziele

Ein gesundheitsorientiertes Outdoor-Fitnessstraining macht Spaß und stärkt das Immunsystem. Außerdem eignet sich Sport im Freien hervorragend zum Stressabbau und der Kopf kann einfach einmal „durchgelüftet“ werden. Bei einem Outdoortraining tankt der Körper zudem Sonnenlicht und kann so das lebenswichtige Vitamin D bilden, das eine wichtige Rolle z.B. bei der Knochenstärkung spielt.

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

15 Personen ab 16 Jahren

Material:

10 Pylone/Markierungshütchen,

jede bzw. jeder TN bringt eine eigene Matte mit

Ort:

Draußen auf einer Wiese oder einem Außenplatz

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Begrüßung

- ☉ Die Teilnehmer*innen (TN) stehen in einem Halbkreis.

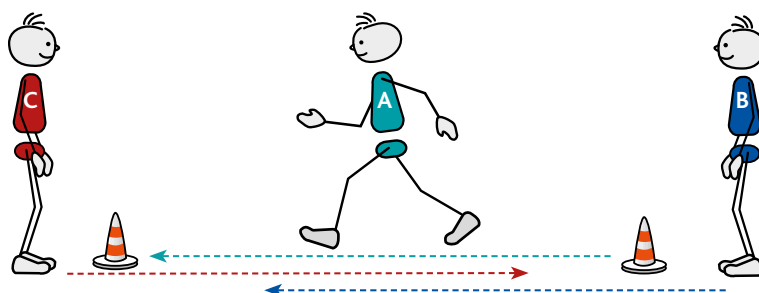
Die Übungsleitung (ÜL) gibt das Stundenthema bekannt. Sie bespricht mit den TN die Sicherheits- und aktuellen Hygieneaspekte und bittet die TN, Schmuck und Uhren abzulegen.

● Pendellauf

- ☉ Die TN bilden 3er-Gruppen (TN A, TN B, TN C).

Je zwei Pylone/Markierungshütchen pro Gruppe werden zum Pendellauf im Abstand von ca. 10 m zueinander aufgestellt. TN A und TN B stellen sich an die eine Pylone, TN C an die andere.

Fortlaufend bewegen sich TN A in Richtung TN C, TN C in Richtung TN B und TN B wieder in Richtung TN A entsprechend ihrer selbst gewählten Fortbewegungsgeschwindigkeit (Gehen, Walken oder Laufen). Der Pendellauf wird 10–12 Minuten lang durchgeführt.



Absichten und Hinweise

- ☉ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Einstieg in das Stundenthema

- ☉ Förderung der individuellen Selbsteinschätzung in Bezug auf die Fortbewegungsgeschwindigkeit, Lockerung der Gruppenatmosphäre, Körperliche Erwärmung, Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit

- ☉ Variation der Fortbewegungsformen

● Beinbewegungen:

Seitschritte, Seitgalopp, Knie abwechselnd anheben, Beine im Wechsel anfersen usw.

● Armbewegungen:

Schultern nach hinten kreisen, einen Arm nach oben strecken, Arme abwechselnd zur Seite öffnen usw.



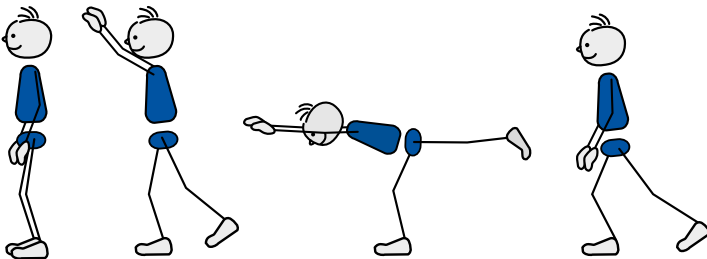
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- **Organisation des Fitnessstrainings**
- Die TN legen ihre Matten in Kreisformation im Abstand von mindestens 1,5 m zueinander auf den Boden und stellen sich im Innenstirnkreis auf bzw. hinter ihre Matten.

Die ÜL reiht sich zur Demonstration der Übungen in die Kreisformation ein. Zur Betreuung und Korrektur befindet sich die ÜL außerhalb der Kreisformation im Abstand von 1,5 m.

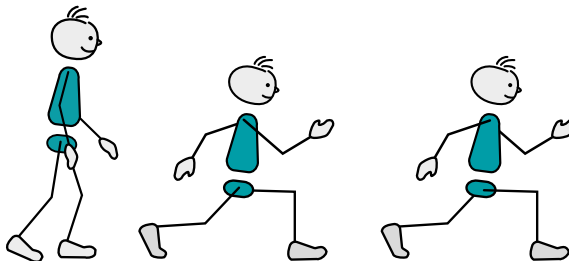
- **Beinheber und Armstreckter**
Ausgangsposition: Paralleler hüftschmaler Stand



Beide Arme nach oben strecken und ein Bein anheben bis sich der Oberschenkel des angehobenen Beines waagrecht zum Boden befindet. Das angehobene Bein nach hinten im Ausfallschritt absetzen.

- **Gesprungener Ausfallschritt**
Ausgangsposition: Schrittstellung

In der Schrittstellung das rechte Bein nach hinten und den linken Arm nach vorne ausrichten. In einen tiefen



Ausfallschritt gehen bis sich das Schienbein des hinteren Beines parallel zum Boden befindet und das Knie diesen beinahe berührt. Danach explosiv vom Boden abstoßen und im Sprung die Position der Beine wechseln, so dass das linke Bein hinten und der rechte Arm nach vorne ausgerichtet ist. Nach der Landung in der Schrittstellung wieder den tiefen Ausfallschritt einnehmen.

- **Bergsteiger**
Ausgangsposition: Liegestütz-Position
Die Hände schulterbreit voneinander entfernt auf den Boden aufsetzen, die Arme leicht beugen und die Beine hüftschmal voneinander entfernt aufstellen. Der Rücken ist lang ausgestreckt.
Die Knie werden abwechselnd zu den Armen bzw. zu der Brust angezogen.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Organisation des kontaktlosen Fitnessstrainings nach den aktuellen Vorgaben der CoronaSchVo und Hygieneregeln
- ✔ Bei allen Übungen achtet die ÜL auf die Grundspannung des Rumpfes, die aufgerichtete Wirbelsäule und den fließenden Atem bei den TN.
- ⊙ Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit, Verbesserung des Bewegungsflusses der Arme und Beine miteinander, Verbesserung der dynamischen und statischen Kraftverhältnisse der Rumpfmuskulatur
- ✔ 3 Sätze je 15 Wiederholungen mit ca. 30 Sekunden Pause, dann Beinseitenwechsel
- ⊙ Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten insbesondere der Kopplungsfähigkeit durch das Abstimmen der Teilkörperbewegungen und ihrer flüssigen Verbindung miteinander, Verbesserung der Kraftausdauer der Beinmuskulatur
- ✔ 3 Sätze je 15 Wiederholungen mit ca. 30 Sekunden Pause
- ⊙ Ganzkörperkrafttraining, Verbesserung der dynamischen und statischen Kraftverhältnisse der Schulter-, Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur
- ✔ 3 Sätze je 15 Wiederholungen mit ca. 30 Sekunden Pause



Stundenverlauf und Inhalte

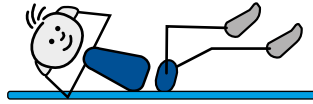
● Criss Cross / Käfer

Ausgangsposition: Rückenlage

Die Beine sind im rechten Winkel vom

Boden abgehoben. Die Hände befinden sich links und rechts neben dem Hinterkopf. Die Ellenbogen zeigen dabei nach rechts und links, so dass beide Oberarme eine gedachte Linie durch den Oberkörper bilden.

Beide Schulterblätter vom Boden abheben und die rechte Brustpartie in Richtung des linken Knies anheben und zeitgleich das linke Knie in Richtung rechte Brustpartie führen – dann Richtungs- bzw. Seitenwechsel.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Liegestütz-Strecksprung (Burpees)

Ausgangsposition: Paralleler, hüftbreiter Stand

Im Stand den Oberkörper gelenkachsengerecht mit gebeugten Knien vorbeugen und die Hände auf den Boden aufsetzen; die Beine nach hinten ausstrecken und die Liegestützposition einnehmen.

Einen Liegestütz ausführen. Anschließend gelenkachsengerecht aufrichten und einen beidbeinigen Strecksprung ausführen.



AUSKLANG (10–15 Minuten)

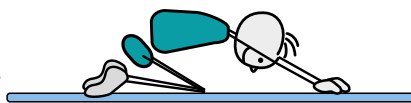
● Hüftrollen

In Rückenlage auf der Matte die Arme zur Seite ausstrecken und mit den Handflächen nach oben auf den Boden ablegen. Die Beine im Winkel von etwa 90 Grad angewinkelt aufstellen. Die Knie zu einer Seite rollen, während der Kopf sich in die Gegenrichtung dreht. Der untere Rücken hebt leicht vom Boden ab. Die Schulterblätter bleiben jedoch in ihrer Ausgangsposition liegen. Durch die Seitwärtsbewegung der Knie dreht sich die Hüfte.

● Rutschhalte

Im Fersensitz den Oberkörper nach vorne beugen und die Arme lang ausstrecken.

Die Dehnungsposition 15–20 Sekunden halten. Die Übung 3 Mal durchführen.



● Katzenbuckel

Im Vierfüßlerstand den Kopf in Richtung Brust ziehen und dabei den Rücken nach oben runden.

Die Übung mit 10 Wiederholungen ausführen.

● Reflexion und Verabschiedung

● Alle TN und die ÜL stehen hinter ihren Matten im Innenstirnkreis.

Die TN fragt die TN nach ihrem Befinden während und nach dem Fitnesstraining: „Wie war es?“

Abschließend verabschieden sich alle TN untereinander durch eine kleine Verneigung zueinander.

Absichten und Hinweise

⊙ Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten insbesondere des Zusammenspiels von mehreren Muskelgruppen in einem Bewegungsablauf, Verbesserung der dynamischen und statischen Kraftverhältnisse der Rumpfmuskulatur

🟡 3 Sätze je 15 Wiederholungen mit ca. 30 Sekunden Pause

⊙ Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit insbesondere der Kraftausdauer, Ausgleich muskulärer Dysbalancen und Förderung einer aufrechten und aktiven Körperhaltung

🟡 3 Sätze je 15 Wiederholungen mit ca. 30 Sekunden Pause

⊙ Förderung der Beweglichkeit und Dehnungsfähigkeit im Rumpfbereich, Förderung der Entspannungsfähigkeit

🟡 Zu jeder Seite 3 Wiederholungen, Endposition 15–20 Sekunden halten, dann Seitenwechsel

⊙ Dehnung der unteren Rückenmuskulatur, Förderung der Entspannungsfähigkeit

⊙ Entlastung der Gelenkstrukturen und der Wirbelsäule, Förderung der Wirbelsäulenbeweglichkeit, Dehnung der Rückenmuskulatur, Förderung der Entspannungsfähigkeit

⊙ Förderung der Selbstreflexion und Verabschiedung der TN