



## Stundenbeispiel Erwachsene

# Sport im Park

Fitnessstraining für alle an der frischen Luft

## Vorbemerkungen/Ziele

Das Konzept „Sport im Park“ ist ein offenes Angebot, bei dem Fitness-Anfänger\*innen und -Fortgeschrittene ohne Voranmeldung gleichermaßen willkommen sind. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Das Angebot wird z.B. von einem Stadtsportbund initiiert und von den Vereinen vor Ort umgesetzt. So können den ganzen Sommer über kostenlose Bewegungsangebote auf Grünflächen in der Stadt angeboten werden. In dieser Fitnessseinheit im Park stehen die Muskelkräftigung und die Förderung der Kraftausdauer für Arme, Beine und Rumpf im Vordergrund.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

#### ● Begrüßung und Einstieg in die Stunde

- Die Teilnehmer\*innen (TN) stellen sich mit ihren ausgerollten Matten in versetzter Blockaufstellung mit ausreichendem Abstand zur Nebenperson vor der Übungsleitung (ÜL) auf.

Die ÜL begrüßt die TN und gibt einen kurzen Überblick zur Fitnessseinheit im Park.

#### Wichtiger Übungshinweis an die TN:

Jede\*r TN macht die Übungen so mit, wie sie bzw. er mitmachen kann und im eigenen Tempo.

#### ● Jogging-/Walking-Variationen mit Armen

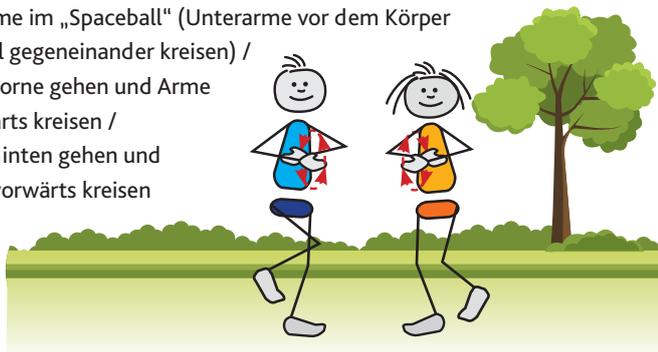
- Die TN stehen neben ihren Matten.

##### 1. Auf der Stelle Joggen/Walken

Die Hände zu Fäusten ballen und öffnen – beim Öffnen die Finger fächern, gleichzeitig die Hände nach vorne, unten, zu den Seiten und nach oben schieben / Die Arme in U-Halte nehmen: Ellenbogen vor dem Körper öffnen und schließen

##### 2. Joggen/Walken vor und zurück

Die Arme im „Spaceball“ (Unterarme vor dem Körper parallel gegeneinander kreisen) /  
Nach vorne gehen und Arme rückwärts kreisen /  
Nach hinten gehen und Arme vorwärts kreisen



## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

ca. 25 Personen im Alter von 20–60 Jahren

### Material:

Die TN bringen selber mit: 1 Gymnastikmatte, evtl. kleine Gewichte (Manschetten/ Kurzhanteln)

### Ort:

Parkanlage mit großer Wiese

## Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN, Erläuterung des organisatorischen Ablaufs, allgemeine Hinweise für die TN
- ✔ **Weitere Hinweise:**
  - Auf unebenen und ggf. rutschigen, nassen Untergrund achten.
  - Bei Bedarf zum Schutz vor der Sonne, Creme auftragen und eine Kopfbedeckung anziehen.
- ◎ Allgemeine Erwärmung der Muskulatur und Vorbereitung des Herz-Kreislaufsystems, Schulung der Koordination (Rhythmisierungs- und Kopplungsfähigkeit)
- ✔ **Hinweis an die TN:** Beim Joggen/Walken auf der Stelle auf das bewusste Abrollen in den Fußgelenken achten.
- ✔ Es werden gemeinsam Jogging/Walking-Variationen auf der Stelle ausgeführt – erst nur die Beinbewegung dann die Armbewegung dazunehmen.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Pendel mit Arm-Variationen

Im Stand mit über hüftbreit geöffneten Beinen, das Gewicht vom linken Fuß auf den rechten Fuß verlagern (Side-to-Side).  
Schulterkreise rückwärts, auf der belasteten Beinseite /  
Ferse des unbelasteten Beins Richtung Gesäß führen /  
Knie des unbelasteten Beins nach vorne anheben

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Hinweise zum Fitnessstraining im Stehen (Teil 1) und auf der Matte (Teil 2)

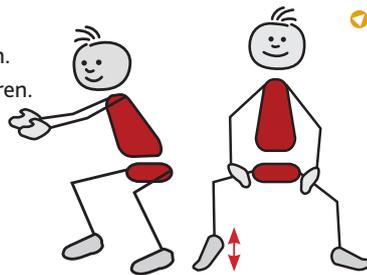
- Versetzte Blockaufstellung mit Abstand
- Die ÜL demonstriert die Übungen und die TN machen direkt mit.
- Nach 15–20 Wiederholungen mit submaximaler Belastungsintensität fließender Wechsel in die nächste Übung.
- Die TN sollen ihre individuelle Belastungsintensität so wählen, dass sie sich gefordert, aber nicht überfordert fühlen = subjektives Belastungsempfinden zwischen sehr leicht bis relativ leicht.
- Teil 1: 4 Übungen im Stehen, Pausenübung und dann alle Übungen Teil 1 wiederholen.
- Teil 2: 4 Übungen auf der Matte, Pausenübung und dann alle Übungen Teil 2 wiederholen.

#### ● „Sumo“ – Übung 1 im Stehen

Im Stand mit über hüftbreit geöffneten Beinen befinden sich die Arme neben dem Körper. In die tiefe Kniebeuge gehen und die Arme vor den Körper führen. Bei Hochkommen Arme wieder zurückführen.

##### Variation:

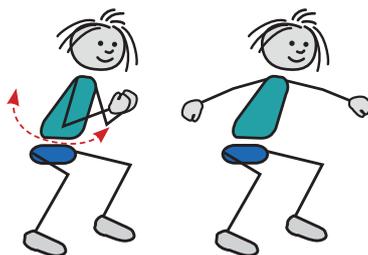
In der Kniebeuge-Position die Fersen anheben: entweder im Wechsel rechts und links oder beide Fersen gleichzeitig.



#### ● Butterfly Reverse im Stehen – Übung 2 im Stehen

Im hüftbreiten Stand die Beine beugen und das Gesäß nach hinten schieben. In dieser Position den Oberkörper leicht nach vorne neigen. Die langen Arme von vorne langsam hoch zur Seite führen und dann langsam wieder senken. Die Schulterblätter nähern sich beim Öffnen an. Die Armspannung durchgehend beibehalten.

Übungsvariation:  
Die Beine weniger beugen und den Oberkörper weiter vorbeugen, um die Schwerkraft für die Intensivierung der Rückenübung zu nutzen.

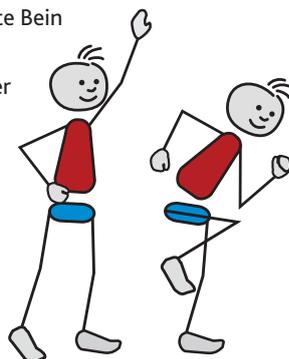


#### ● „Ellbogen zu Knie“ – Übung 3 im Stehen

Im hüftbreiten Stand das Gewicht auf das linke Bein verlagern (= Standbein). Den linken Arm nach oben und das rechte Bein nach unten ausstrecken. Dann den linken Ellenbogen und das rechte Knie vor dem Körper zusammenbringen. Dabei den Rücken rund machen. Anschließend Bein und Arm sowie den Rücken wieder strecken. Seitenwechsel

##### Einfachere Übungsalternativen:

- Die Hand zum Knie führen.
- Nach jeder Wiederholung den angehobenen Fuß absetzen.



## Absichten und Hinweise

⊙ Allgemeine Erwärmung, Mobilisation der Schulter-, Hüft- und Kniegelenke, Schulung der Koordination

✔ Jede Variation 10 Mal wiederholen und am Ende miteinander kombinieren.

⊙ Allgemeine Hinweise an die TN zur Durchführung des Fitnessstrainings

#### ✔ Ausführungshinweise für alle Übungen:

- Übungen langsam und kontrolliert ausführen.
- Schwunghafte Bewegungen vermeiden.
- Vollständige Streckung oder Überstreckung der Gelenke vermeiden.
- Mit beiden Beinen bzw. Armen gleichmäßig arbeiten.

⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur

#### ✔ Übungshinweise an die TN:

- Die Knie Richtung kleinen Zeh schieben.
- Nur so tief in die Kniebeuge gehen, wie es individuell möglich ist.
- Füße haben immer vollständigen Bodenkontakt.
- In der zweiten Runde evtl. mit Variation

⊙ Kräftigung der oberen Rücken- und Schulterblattmuskulatur sowie Rumpf- und Beinmuskulatur

#### ✔ Übungshinweise an die TN:

- Der Kopf bleibt immer in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Der Rücken bleibt gerade/lang.

⊙ Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Schulung des Gleichgewichtsfähigkeit

#### ✔ Übungshinweise an die TN:

- Den Rücken bewusst runden und strecken.
- Arm und Bein sollten ungefähr den gleichen Bewegungsweg zurücklegen.

Autorin:  
Caroline  
Schwarzer-Bock

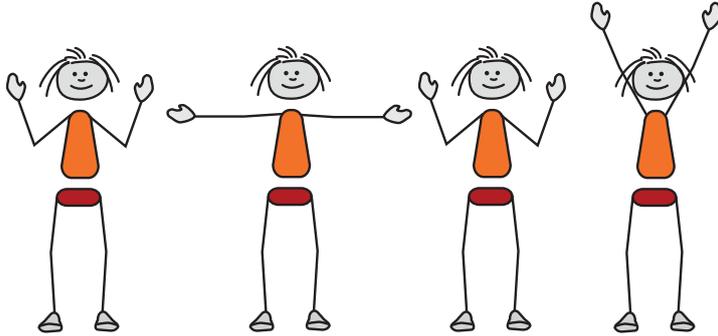
Praktisch für die Praxis

Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● „Armvariationen“ – Übung 3 im Stehen

Im stabilen hüftbreiten Stand die Arme aus der W-Haltung fortlaufend in verschiedene Armpositionen (T-Haltung und Y-Haltung) führen.



### ● „Ausfallschritt-Kombo“ – Übung 4 im Stehen

Aus dem Stand (AP) mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach hinten ausführen. Wieder in die AP kommen. Dann einen Ausfallschritt zur rechten Seite ausführen und zurück in die AP. Anschließend Seitenwechsel und die Ausfallschritt-Kombination mit dem linken Bein ausführen.

Die Ausfallschritt-Kombination fortlaufend mit dem rechten und linken Bein im Wechsel durchführen.

Die gestreckten Arme können entsprechend der Bewegungsrichtung mitgeführt werden.

### ● Aktive Pause

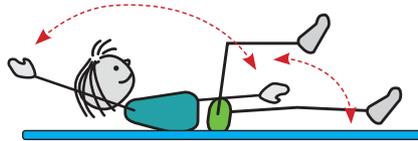
„Pendel“-Übung aus der Einstimmung

### ● „Käfer“ – Übung 1 auf der Matte

In Rückenlage Arme und Beine lang ausstrecken. Den Kopf leicht anheben. Das angewinkelte rechte Bein und gleichzeitig das gestreckte linke Bein anheben. Den linken Arm nach unten zum Bein ausstrecken. Im Wechsel die Beine beugen und stecken und die Arme entsprechend rechte und linke Seite mitbewegen.

*Variation:*

Der gegengleiche Ellbogen wird Richtung angewinkeltes Knie geführt.

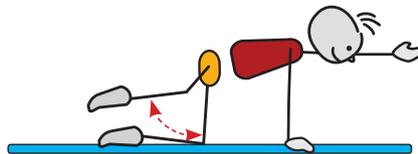


### ● „Hydranten-Übung“ – Übung 2 auf der Matte

Im Vierfüßlerstand das rechte Knie anheben und zur Seite führen. Gleichzeitig den linken Arm nach vorne ausstrecken und im Ellenbogen anwinkeln.

In Kombination angehobenen Ellenbogen und angehobenes Knie im Wechsel Öffnen und Schließen.

Seitenwechsel

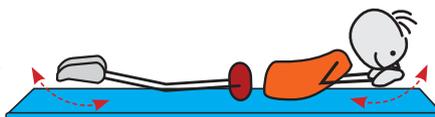


### ● „Superman“ – Übung 3 auf der Matte

In Bauchlage mit langen Beinen, den Blick Richtung Matte, die Arme in ein U-Position führen und halten. Die Schultern aus der Kraft des Rückens leicht anheben und wieder senken (nicht ganz ablegen). Oberkörper von der Matte heben. Wieder senken, aber nicht ablegen.

*Variation:*

Beine im Wechsel oder beide Beine gleichzeitig ein wenig mit dem Oberkörper anheben.



## Absichten und Hinweise

⊙ Stabilisation des oberen Rückens, Ansteuerung der Arm- und Rückenmuskulatur

✔ Während der Übungsausführung die Schultern tief halten und in der W-Haltung die Schulterblätter bewusst zusammenführen.

⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur

### ✔ Übungshinweise an die TN:

- Körperschwerpunkt beim Ausfallschritt in der Körpermitte halten.

⊙ Aktive Pause, kurze Trinkpause bei Bedarf

⊙ Kräftigung der Bauchmuskulatur

### ✔ Übungshinweise an die TN:

- Bauchspannung während der Übungsausführung halten und den gesamten Rücken auf der Matte halten.
- Nacken lang halten bzw. leichtes Doppelkinn.

⊙ Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Schulung der Arm-Bein-Koordination

✔ Die Übung ist koordinativ sehr anspruchsvoll und kann ggf. ohne Armbewegung ausgeführt werden.

⊙ Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur, Rumpfstabilisation

### ✔ Übungshinweise an die TN:

- Nacken lang halten
- Schulterblätter zusammenbringen
- Gesäßmuskulatur anspannen und Bauchspannung halten

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● „Oberkörper auf und ab“ – Übung 4 auf der Matte

In Seitlage mit langen Beinen die Hand des oberen Arms vor die Brust aufstützen. Die Hand des unteren Arms auf die obere Schulter legen. Den Oberkörper durch die Kraft des aufgestellten Arms anheben und wieder senken. Die Hüfte bleibt auf der Matte liegen.

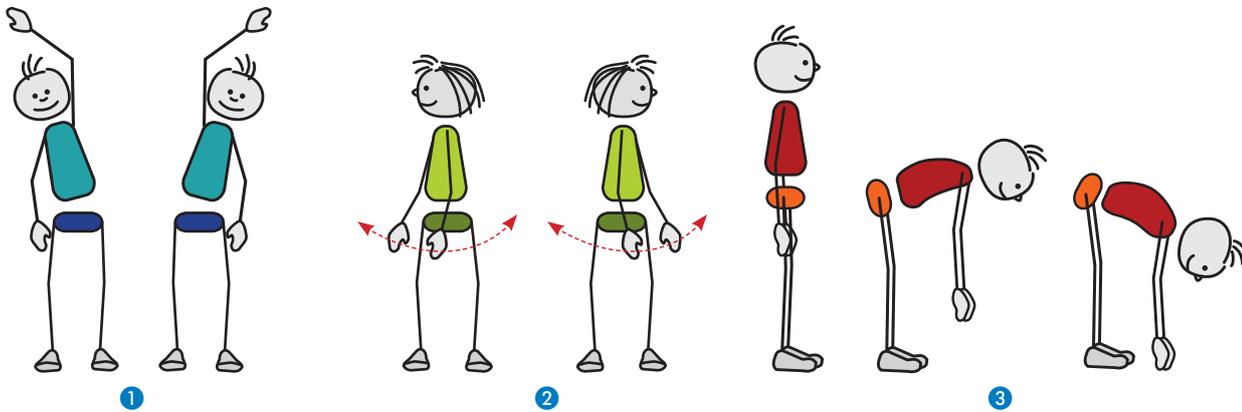
### ● „Lockerungskreise“

Im Vierfüßlerstand die Hüfte und den Schultergürtel sanft kreisen lassen.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

### ● Die drei Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule

- 1 Im Stand den linken Arm in Hochhalte führen und den Oberkörper zur rechten Seite neigen. Wieder Aufrichten und Seitenwechsel. Die Seitneigung mehrmals wiederholen.
- 2 Im Stand, mit langen Armen neben dem Körper, den Oberkörper nach rechts und links drehen. Die Füße stehen stabil auf dem Boden. Die Übung mehrmals wiederholen und mit Schwung aus den Armen intensivieren.
- 3 Aus dem Stand mit leicht gebeugten Knien den Oberkörper bewusst Wirbel für Wirbel in die tiefe Vorbeuge abrollen. Kopf und Arme entspannt aushängen lassen. Dann wieder bewusst Wirbel für Wirbel in den aufrechten Stand aufrichten. Die Übung mehrmals wiederholen.



## AUSKLANG (5 Minuten)

### ● Kindposition-Variante

Über den Vierfüßlerstand kommen die TN in den Fersensitz, runden den Rücken legen die Arme lang nach vorne auf die Matte ab. Die Stirn wird auf die Matte gelegt. In dieser Position die Augen schließen und den Atem gleichmäßig fließen lassen.

Anschließend kommen die TN langsam aus der Kindposition in den aufrechten Stand und spüren nochmals in sich hinein.

### ● Auf Wiedersehen ...

Je nach Bedürfnis können die TN sich nochmals recken und strecken oder auch locker auf der Stelle hüpfen.

Die ÜL bedankt sich bei den TN für die Teilnahme und zum Abschluss winken sich alle nochmal zu.

## Absichten und Hinweise

⊙ Kräftigung der Armmuskulatur

👉 Im ersten Durchgang die eine Seite und im zweiten Durchgang die andere Seite trainieren.

⊙ Aktive Pause, kurze Trinkpause bei Bedarf

⊙ Absenken der Herzfrequenz, Mobilisation der Wirbelsäule in alle Bewegungsrichtungen  
Die TN lernen drei einfache Übungen kennen, die sie im Alltag durchführen können.

### 👉 Übungshinweise an die TN:

- Den Atem ruhig fließen lassen.
- Die Übungen bewusst und langsam ausführen.
- Die Ausführung der Übungen erfolgt nach dem individuellen Empfinden und Befinden.
- Die Übung 3 bewusst und langsam ausführen.

⊙ Förderung der aktiven Entspannung



⊙ Verabschiedung der TN

👉 Die ÜL achtet darauf, dass die TN alle ihre Sachen wieder mitnehmen und die Übungsfläche ordentlich verlassen wird.