

# Fit und gesund Kongress 2019 in Westhausen

## AK 17 Outdoor Fitness

Die Sporteinheit in's Freie verlagern und die Gegebenheiten, die die Umgebung hergibt, nutzen.

### Warm-up

Frisbee-Scheibe werfen

1. Gruppen mit 4-5 Personen werfen sich gegenseitig eine Frisbee-Scheibe zu. Dabei bleiben die Teammitglieder immer in Bewegung (lockeres Laufen).
2. In der Gesamtgruppe (alle Teilnehmer) erhält jeder eine Nummer von 1 bis X (Anzahl Teilnehmer). Nummer 1 wirft zu Nummer 2, 2 zu 3, 3 zu 4, X zu 1. Alle Teilnehmer laufen dabei locker auf dem Gelände.
3. Wie soeben, aber in umgekehrter Reihenfolge: 3 zu 2, 2 zu 1, 1 zu X

Bei Variante 2 und 3 sind alle Frisbee-Scheiben im Umlauf. Es können noch zusätzliche Frisbees oder auch verschiedene Bälle in's Spiel gebracht werden.

Lauftechniken/Fortbewegungsmöglichkeiten

1. Es werden Teams à ca. 5 Personen gebildet. Alle laufen hintereinander. Der Erste gibt eine Übung (Rückwärtsgehen, Hopselauf, Seitgalopp, Knie-Hebe-Lauf, Arm-Kraul usw.) vor, die anderen machen diese Übung mit. Der Hinterste der Gruppe läuft an die Spitze, übernimmt die Führung und macht eine neue Übung vor.
2. Alle Teilnehmer laufen hintereinander in Kreisform. Auch hier können noch verschiedene Fortbewegungsarten gemacht werden (bear walk, skaters, Raupengang, Ausfallschritte mit Rotation, Seitgalopp,.....)
3. In der Gruppe im Kreis gibt es eine erste Personen und eine letzte Person. Die letzte Person läuft außen an der Gruppe vorbei und setzt sich an die Spitze (vor Person 1). Das Ganze wird so lange wiederholt, bis jeder einmal die kpl Gruppe überholt hat

### Hauptteil:

Zirkeltraining

Bei diesem Zirkeltraining werden die einzelnen Übungen an Gegenständen/Gegebenheiten des Platzes/Geländes durchgeführt.

**Variante I:** Zeitgesteuert - 60 sec Intervalle (15 sec Pause) – 3 Durchgänge

Station 1: Liegestütze gegen Spinnen-Netz

Station 2: Einbeinige Kniebeugen (1 Bein wird auf Stein, Netz, Stamm.... aufgelegt)

Station 3: mit geschlossenen Beinen die Treppen hochhüpfen (Alternative auf einem Bein), Rückweg über die Treppen locker gelaufen

Station 4: Wechselsprung, im Wechsel re und li Bein auf Mauer/Bank antippen

Station 5: Eine Schräge/Hügel wird locker bergab gelaufen und mit einem Tempolauf hochgelaufen

Station 6: Box step – 1 Bein auf Steinmauer (Bank, Baumstamm.....) hochdrücken und wieder ab

**Variante II:** AMRAP (As Many Rounds As Possible) Dauer: 15 min

Eine Übungsabfolge in vorgegebener Reihenfolge wird so oft wiederholt, bis 15 min abgelaufen sind. Man kann diesem Ganzen auch Wettkampf-Character verleihen, indem man 2 Teams bildet. Die Anzahl der Runden jedes einzelnen Team-Mitgliedes werden notiert (Plakat, Weinkorken, die pro Runde gesammelt werden). Das Team, das insgesamt die meisten Runden durchlaufen hat, hat gewonnen. Dabei muss aber trotzdem beachtet werden, dass die Übungsausführung nicht unter dem Zeitdruck leidet.

## **Fit und gesund Kongress 2019 in Westhausen**

### **AK 17 Outdoor Fitness**

- Station 1: mit Liegestützen die Treppe hochmarschieren
- Station 2: 10x Box Jump (Mauer, Bank,.....)
- Station 3: Durchlaufen einer Koordinationsleiter (verschiedene Bewegungsmuster möglich)
- Station 4: 10 Dips an Steinmauer (Holzstamm, Bank....)
- Station 5: Durchlaufen einer Koordinationsleiter (verschiedene Bewegungsmuster möglich)
- Station 6: im Inneren des Spinnen-Netzes in Schräglage an die Seile hängen, dabei ist der kpl. Körper ganz fest (nicht durchhängen) und 10 Klimmzüge

Das Gelände mit einbeziehen, so dass man von einer zur anderen Station auch evtl einen kleinen Hügel hoch oder runter laufen muss.

Abschluss-Spiel (auch am Ende des Warm-ups möglich):

Team mit ca. 8 Personen

Im Team gibt es einen Fänger = Fuchs. Die restlichen aus der Gruppe bilden einen Teamkreis (sich gegenseitig an den Schultern halten). Einer aus dem Teamkreis (= Hase) muss vom Fänger gefangen werden. Das Team läuft durch Seitgalopp-Bewegung (rechts und links herum) dem Fuchs davon. Der Fuchs hat 1 min Zeit den Hasen zu fangen. Wenn er vor Ablauf der Minute den Hasen hat, hat er gewonnen, wenn nicht, hat das Team gewonnen.

Ich wünsche allen viel Spass beim Ausprobieren/Umsetzen!

Heike Holl

Übungsleiterin B Sport in der Prävention Erwachsene