



AFT-Ausdauer: „Auf die Dauer hilft die Ausdauer“

Ausdauerförderung für Ältere

Vorbemerkungen/Ziele

Die Ausdauerleistungsfähigkeit lässt durch einen wenig bewegten Lebensstil schon ab dem mittleren Lebensalter nach, was auch Auswirkungen auf die Bewältigung des Alltags hat und es können sich sogenannte Zivilisationskrankheiten des Herz-Kreislaufsystems entwickeln. Aufgrund dessen ist es wichtig, die Ausdauer bis ins hohe Alter zu fördern. Der Alltagsfitnesstest (AFT) ist eine Testung der Fitnesskomponenten von älteren Menschen ab 60 Jahren, die wichtig für ein unabhängiges Leben sind. In diesem Stundenbeispiel wird auf der Grundlage des AFT speziell die Ausdauer gefördert.

Informationen zum AFT:

- <https://richtigfitab50.dosb.de/projekte>
- www.vibss.de/service-projekte/bewegt-aelter-werden/foerderungen-projekte
- www.alltags-fitness-test.de

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW finden Sie unter: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Eröffnung der Stunde und Begrüßung**
- Die Teilnehmer*innen (TN) stehen im Halbkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN und erläutert das Stundenthema. Die ÜL erkundigt sich nach dem Befinden der TN und fragt nach Besonderheiten.

● Bewegte Infophase

- Die TN gehen paarweise kreuz und quer durch die Halle bzw. im Außengelände umher und versammeln sich im Anschluss im Kreis. Im Gehen besprechen die TN mit wechselnden Partner*innen folgende Fragen:
 - „Welche Ausdauerbewegungsformen kenne ich?“
 - „Was tue ich für meine Ausdauer?“
 - „Wie oft und wie lange tue ich etwas für die Ausdauer?“
 - „Wie intensiv bewege ich mich am besten, um die Ausdauer zu trainieren?“

Im Anschluss bespricht die ÜL die Fragen zusammen mit den TN, wobei die WHO-Empfehlung „Mindestens 150 Minuten Bewegung in der Woche für Erwachsene“ als Richtwert deutlich gemacht wird.

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/118657/WHO-gibt-neue-Aktivitaetsempfehlungen-heraus-fuer-die-Gesundheit-zaehlt-jede-Bewegung>

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

15–20 Frauen und Männer ab 55 Jahren

Hinweis: Die Normwerttabelle des AFT beginnt ab 60 Jahren

Material:

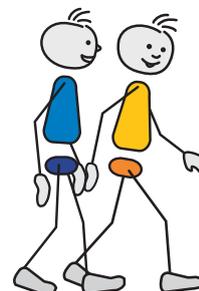
Stoppuhr, Markierungspyronen, Musikanlage und Entspannungsmusik

Ort:

Gymnastik- oder Turnhalle, Außengelände

Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde mit Befindlichkeitsabfrage und Bekanntgabe des Stundenthemas „Auf die Dauer hilft die Ausdauer“
- ▼ **Sicherheitshinweis:**
Ablegen von Uhren, Schmuck und Halstüchern sowie Jacken schließen
- ◎ Gemeinsamer bewegter Einstieg in die Stunde, Vermittlung von Gesundheitswissen zum Thema Ausdauer, Förderung psychosozialer Kontakte, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- ▼ Die ÜL gibt eine zeitliche Vorgabe für die Besprechungszeit (1–2 Minuten), bevor sich die TN einen neuen bzw. eine neue Partner*in suchen.



Sport
derÄlteren
08.2022

www.lsb.nrw



Stundenverlauf und Inhalte

● „Bergwanderung“

- Die TN gehen kreuz und quer durch die Halle oder im Außengelände.

Die TN bewegen sich auf unterschiedlichen fiktiven Untergründen (z. B. Moos, spitze Steine, Sand) und machen dabei eine fiktive „Bergwanderung“ (z. B. über Baustämme, über Geröll, zügig zum Gipfelkreuz hoch, den Hang hinab usw.), die die ÜL anleitet.

SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

● Allgemeine Durchführungshinweise

- Die Übungen können walkend auf der Stelle in Innenstirnkreislaufstellung oder kreuz und quer durcheinander gehend ausgeführt werden.
- Die Ausdauerbelastungen sollten im moderaten Bereich, in Anlehnung an die Borg-Skala „ziemlich leicht bis schwer“, durchgeführt werden.

% der max. Pulsfrequenz		Subjektives Empfinden	BORG-Skala	Atmung
30%		😊 sehr, sehr leicht	6 – 7 – 8	ruhig und tief
40%		🙂 sehr leicht	9 – 10	leicht beschleunigt
Optimaler Gesundheitsbereich	50%	😊 ziemlich leicht	11 – 12	etwas beschleunigt
	60%	😊 etwas leicht	13 – 14	mehr beschleunigt
	70%	😬 schwer	15 – 16	sehr beschleunigt
80%		😬 sehr schwer	17 – 18	sehr, sehr beschleunigt
90 – 100%		😬 sehr, sehr schwer	19 – 20	hechelnd

● In Bewegung bleiben und Gelenke mobil machen

1 Fußballer

Die TN rollen ihre Füße in unterschiedlichen Formen ab (gleichzeitig, gegengleich, ohne und mit Anheben des Fußes) und gehen dann die Füße bewusst abrollend vorwärts.



2 Knieheber

Die TN heben im Stand im Wechsel das rechte und linke Bein mit gebeugtem Knie an. Als Variation wird der Unterschenkel des angehobenen Knies nach vorne gestreckt und dann die Übungen in der Vorwärtsbewegung ausführen.



3 Anfersen

Die TN heben im Wechsel die rechte und linke Ferse Richtung Gesäß an und gehen dann rückwärts mit Anfersen durcheinander.



Absichten und Hinweise

- ◎ Allgemeine Erwärmung, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Sensibilisierung für unterschiedliche Untergründe und Gehvariationen
- ✔ Bei der Durchführung der Übungsstunde im Außengelände kann die ÜL die örtlichen Gegebenheiten des Außengeländes mit einbeziehen.

✔ Hinweise:

- Die ÜL weist die TN auf den moderaten Belastungsbereich hin.
- Die ÜL achtet auf die Belastungsanzeichen der TN.
- Die ÜL achtet auf die Körperhaltung der TN und die achsengerechte Ausführung der Übungen je nach Voraussetzung der TN.

- ◎ Ausdauerförderung, Mobilisierung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke, Kräftigung der Beinmuskulatur und hüftstabilisierenden Muskulatur, Förderung der Koppungs- und Rhythmisierungsfähigkeit, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

✔ Hinweise:

- Jede Einzelübung mit Variationen im moderaten Belastungsbereich jeweils 2 Minuten ausführen.
- Auf eine fließende und bewusste Bewegungsausführung achten.
- Evtl. bei Gleichgewichtsproblemen an der Wand (bzw. einem Geländer) abstützen.
- Die ÜL achtet auf die Sicherheit der TN beim Rückwärtsgehen.



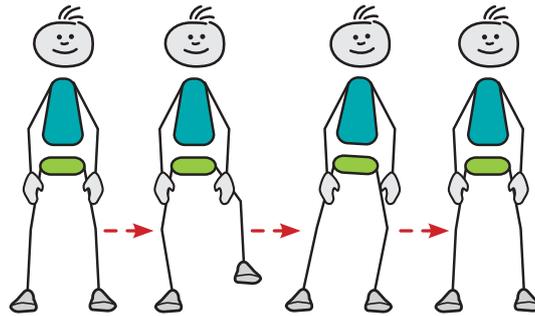
Stundenverlauf und Inhalte

4 Zur Seite

Die TN tippen im Stand im Wechsel mit dem rechten und linken Fuß zur Seite.

Die TN spreizen im Wechsel das rechte und linke Bein zur Seite ab.

Dann führen die TN Seitanstellschritte (evtl. auch über gedachte Hindernisse) durch den Raum mit Richtungswechsel aus.

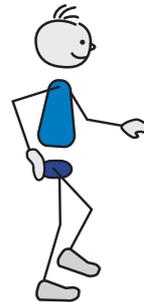


● In Bewegung bleiben und Gelenke mobil machen – Der ganze Körper macht mit

○ Die TN walken oder traben auf der Stelle.

Ein*e TN macht eine Übung für eine der oberen Extremitäten vor, z. B. den linken Arm vorschieben – alle TN machen diese Übung mit. Die bzw. der nächste TN macht dann eine Übung für den rechten Arm vor, z. B. Arm kreisen, diese Übung wird gleichzeitig mit der ersten Armbewegung durchgeführt. Die bzw. der nächste TN verändert die Übung für den linken Arm usw.

Als Steigerung können Beinbewegungen hinzugenommen werden.



● Ausdauer trotz dem Wetter

○ Die TN stehen mit ausreichend Abstand im Innenstirnkreis.

Die ÜL erzählt eine „Ausdauer-Geschichte“ und nennt hierzu Begriffe, die in Bewegung umgewandelt werden.

- „Schnee“ – mit Kniehub in die Kreismitte vorwärtsbewegen
- „Sonne“ – Rückwärtsbewegung mit Anfersen
- „Regen“ – Seitanstellschritte nach rechts
- „Hagel“ – Seitanstellschritte nach links
- „Schneesturm“ – alle TN bewegen sich mit bewussten Fußabrollen durcheinander und suchen sich einen neuen Platz in der Kreisauflistung.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● „Zustimmungs- und Ablehnungsland“ – Was bringt die Ausdauer?

○ Die gesamte Bewegungsfläche wird mit Markierungspylenen in zwei Bereiche unterteilt – in ein „Zustimmungsland“ und ein „Ablehnungsland“.

Die ÜL nennt Thesen bzgl. der Ausdauer. Entsprechend ihrer Ablehnung oder Zustimmung einer These gehen die TN im eigenen moderaten Tempo (vgl. Borg-Skala) in den entsprechenden Feldern.

„Durch eine gute Ausdauer ...“

- *sinkt mein Blutdruck.*“
- *lache ich mehr.*“
- *rege ich meinen Stoffwechsel an.*“
- *bin ich immun gegen Erkältungskrankheiten.*“
- *habe ich Freunde gefunden.*“
- *beuge ich Zivilisationskrankheiten vor.*“
- *kann ich mir besser Zahlen merken.*“
- *ändert sich meine Lieblingsfarbe.*“
- *kann ich Gewicht reduzieren.*“

Absichten und Hinweise

⊙ Ausdauerförderung, Schulung der Kopplungsfähigkeit, Förderung der gemeinsamen Gruppenaktivität und Mitgestaltung (psychosoziale Ziele)

✓ Hinweise:

- Die ÜL unterstützt die TN, indem sie die von den TN gewählten Übungen bei Bedarf wiederholt.
- Die ÜL achtet darauf, dass schwächere TN nicht überfordert werden und leitet ggf. Variationen an.

⊙ Ausdauerförderung, Kräftigung der Beinmuskulatur, Schulung der Reaktionsfähigkeit, Förderung der gemeinsamen Gruppenaktivität (psychosoziale Ziele), Spaß an der Bewegung fördern

✓ Hinweise:

- Die ÜL achtet darauf, dass die TN dauerhaft in Bewegung sind.
- Die ÜL achtet auf Sicherheitsaspekte (z. B. beim Rückwärtsgehen).

⊙ Ausdauerförderung, Förderung von Gesundheitswissen – Effektwissen zur Wirkung der Ausdauer
Bewusstmachung, warum Ausdauer für den Alltag wichtig ist

✓ Die ÜL kann die Thesen je nach Wissensstand der TN variieren und baut evtl. individuelle „Quatschthesen“ ein.

✓ Die ÜL achtet auf das kontinuierliche moderate Belastungstempo der TN und beobachtet die Belastungsanzeichen bei den TN.

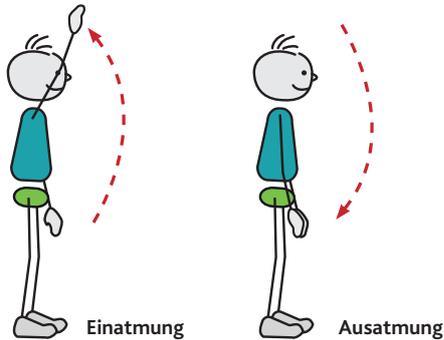
Stundenverlauf und Inhalte

AUSKLANG (10 Minuten)

● Atemspaziergang

- Die TN gehen kreuz und quer durcheinander.

Die TN spüren in sich hinein und „beobachten“ ihren Herzschlag und ihre Atmung.
Die TN heben im Wechsel mit der Einatmung einen Arm und senken ihn mit der Ausatmung – Armwechsel bei jeder Einatmung.



● Bewegungssinfonie

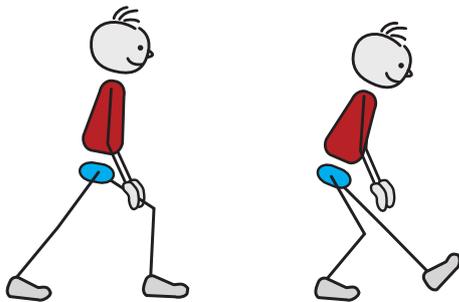
- Die TN stehen mit ausreichend Abstand im Innenstirnkreis.

Zu entspannender Musik werden fließende Bewegungsübungen zur Dehnung ausgeführt.

Die ÜL demonstriert die Übungen und die TN machen diese nach.

Beispiel:

Im Bewegungsfluss aus der Wadendehnung in Schrittstellung das Gewicht auf das hintere Bein verlagern, den Oberkörper vorneigen und die Dehnung der Oberschenkelrückseite des anderen Beines folgen lassen usw. – den Bewegungsfluss weiterführen bis die Beinmuskeln und die wichtigsten Rumpf- und Oberkörpermuskeln durchbewegt worden sind.



● Rückblick und Reflexion

- Die TN stehen vor der ÜL im Halbkreis.

Die ÜL fragt die TN nach der Befindlichkeit und der Beanspruchung im Verlauf der Stunde.

Sie verdeutlicht nochmals die Empfehlung der WHO für eine Ausdauerbelastung und gibt die Aufgabe, in der kommenden Woche die empfohlene Ausdauerbewegungszeit auszuführen.

Abschließend verabschiedet die ÜL die TN.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Cool down, Körperwahrnehmung, Wahrnehmung der Atmung und des Herzschlags, Entspannung

- ✓ Die ÜL achtet auf entspannte Schultergürtelmuskulatur und eine längere Ausatmungsphase.

- ⊙ Sanftes Durchbewegen der beanspruchten Muskelgruppen, Förderung des Wohlbefindens

- ✓ Einsatz von Musik

✓ Hinweise:

- Die ÜL weist darauf hin, dass in der Dehnungsposition ein „sanftes Ziehen“ in der Muskulatur spürbar sein darf.
- Die ÜL achtet auf die Bewegungsausführungen und korrigiert bei Bedarf.

✓ Auswahl zu dehnender Muskelgruppen:

- Beinmuskulatur
- Hüftmuskulatur
- Ab- und Adduktoren
- Rumpfortatoren
- Rückenmuskulatur
- Brustmuskulatur
- Armmuskulatur
- Schultermuskulatur
- Hals- und Nackenmuskulatur

- ⊙ Reflexion der Stundeninhalte und Transfer in den Alltag, Herausstellung der Bedeutung der Ausdauer

- ⊙ Verabschiedung der TN und Ausblick auf die nächste Stunde

