

## Outdoor-Trends

[Spielerisches Konditionstraining auf dem Parkplatz](#) Training für junge Erwachsene in einem ungewohnten Bewegungsraum

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 5–20 junge Erwachsene (im Alter von 18 –25 Jahren), **Ort:** Ruhiger Parkplatz (ohne parkende Fahrzeuge und Verkehr) möglichst mit Parktaschenkennzeichnung

Ihr habt keine Halle zur Verfügung, wollt aber trotzdem in gewohntem Umfeld trainieren? Dann ist dieses Training zur konditionellen Förderung auf dem Parkplatz für euch gedacht.  
September 2023

---

[SUP-Polo](#) Der Teamsport für Stand Up Paddler

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Jugendliche und Erwachsene (Schwimmer\*innen), **Ort:** Ruhiges Gewässer

SUP-Polo ist eine Kombination aus Mannschaftsport, Wasserspiel mit dem Ball und Stand Up Paddling (SUP). Die Grundidee des Spiels ist einfach: Zwei Mannschaften versuchen, einen Ball in das gegnerische Tor zu befördern. Dabei stehen die Spieler\*innen mit einem Paddel in der Hand auf einem Stand Up Paddle-Board auf dem Wasser.

April 2020

---

[Bike-Fitnesstour](#)

Eine Radrunde mit funktionellen Outdoor-Übungsstationen

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** Ab 4 Personen (ab ca. 10 Jahre), **Ort:** Wald oder Parkanlage für Rundkurse mit einer

Fahrzeit zwischen 10 und 30 Minuten abseits vom Straßenverkehr mit nicht zu starken Steigungen  
Bewegung in der Natur bietet einen gesunden Ausgleich zum Aufenthalt in Räumen. Das Konzept der Bike-Fitnesstour ist insbesondere in den Sommermonaten eine echte Alternative zu Fitnessstudio und Sporthalle. Wer Radfahren mag und gerne funktionell ohne Geräte trainiert, wird an der Bike-Fitnesstour großes Vergnügen haben.

Mai 2019

---

[Windsurfen für Einsteiger/-innen – Teil 3](#) Von der Basiswende zur schnellen Wende

**Zeit:** 135 Minuten, **TN:** 8 Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren, **Ort:** Binnensee oder freies

## Küstenrevier/ Küstengewässer

Nach der Einführung der Basiswende und des Kreuzens sollte es für die Windsurf-Einsteiger/-innen möglich sein, in der dritten Einheit eine Grobform der Schnellen Wende zu erlernen. Zusätzliches Ziel ist es, den Teilnehmenden theoretische Kenntnisse zur Sicherheit beim Windsurfen zu vermitteln.

Juli 2018

---

### [SUP-Yoga](#) Kräftigung, Dehnung und Entspannung auf dem Wasser

**Zeit:** 60-90 Minuten, **TN:** Jugendliche und Erwachsene (Schwimmer/-innen), **Ort:** Ruhiges Gewässer, möglichst ohne Strömung

Beim Stand Up Paddling-Yoga (SUP-Yoga) wird das Board zur schwimmenden Yogamatte. Yogaübungen, die auf der Yogamatte an Land mit Leichtigkeit durchgeführt werden können, bedeuten auf dem SUP-Board eine komplett neue Erfahrung und Herausforderung.

August 2017

---

### [Windsurfen für Einsteiger/-innen – Teil 2](#) Vom Drehen und Steuern zum Kreuzen

**Zeit:** 120 Minuten, **TN:** 8 Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren, **Ort:** Binnensee oder freies Küstengewässer

Bei guten äußeren Bedingungen und mit geeignetem Material sollte es für jeden/jede Windsurf-Einsteiger/-in möglich sein, in dieser zweiten Windsurf-Einheit über das Drehen und Steuern die Basiswende zu erlernen. Zusätzliches Ziel ist es, die Teilnehmenden in Luv zu halten und erste Schritte auf dem Weg zum Kreuzen zu bewältigen.

Juli 2017

---

### [Mountain-Biking – Teil 3](#) „Wer richtig bremst, gewinnt!“

**Zeit:** 70 Minuten mit anschließender Tour zwischen 15–45 Minuten, **TN:** 2–12 Personen im Alter von 6 bis 60 Jahren, ab 8 TN, **Ort:** Eine vom Straßenverkehr geschützte Fläche, die frei von starken Unebenheiten ist, optimal in unmittelbarer Nähe zu einem übersichtlichen Wegstück mit leichtem Gefälle

Ein Mountainbike hat keinen Rücktritt, es ist mit einer Vorder- und Hinterradbremse ausgestattet. Die Bedienung dieser beiden Bremsen in Zusammenhang mit einer angepassten Körperposition machen das Bremsmanöver zu einem komplexen Bewegungsablauf, der geübt werden will. Wer richtig bremst, gewinnt Sicherheit!

August 2016

---

### [Windsurfen für Einsteiger/-innen](#) „Segel aufholen und starten“

**Zeit:** 135 Minuten, **TN:** 6 –10 Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren, **Ort:** Stehrevier

Für jeden/jede Windsurf-Einsteiger/-in sollte es das Ziel sein, in der ersten Einheit das traumhafte Gefühl zu genießen, vom Wind angetrieben selbstständig zu starten und zu beschleunigen. Dieses Stundenbeispiel zeigt hierzu in drei Unterrichtseinheiten einen sinnvollen Lehrweg mit allen notwendigen

Vorübungen auf.  
Juli 2016

---

[Parkoursport](#)Üben der Techniken Balancieren und Armsprung in der Sporthalle

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Junge Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren, maximal 20 Personen, **Ort:** Sporthalle

Der Fokus dieser Stunde liegt auf zwei grundlegenden Techniken des Parkoursports: dem Balancieren und dem Armsprung. Das Ziel der Stunde besteht darin, die Gleichgewichtsfähigkeit der Teilnehmenden zu verbessern und durch den Sprung an eine Mattenwand den bewussten und umsichtigen Umgang mit Wagnissen zu trainieren.

März 2016

---

### Zum Fachartikel "Parkoursport"

Ergänzend zu einem Stundenbeispiel informieren **Fachartikel** über Hintergründe des Themas (Entstehung, Ziele und Wirkungen, Didaktik und Methodik u.a.m.) und bieten weitere Praxisbeispiele. Videos erläutern die Ausführung der Sportarten, -themen und Praxiseinheiten.

---

[Einführung in das Wellenreiten](#)Erste Versuche im Weißwasser

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** 6 Erwachsene (Männer und Frauen), **Ort:** Sandstrand, Inside (zwischen Strand und Sandbank)

Wellenreiten ist eine faszinierende Sportart, die Anfänger/innen von der ersten Minute an begeistert. Der Einstieg macht in der Gruppe am meisten Spaß. Für die erste Stunde ist es sinnvoll, mit ausreichend großen Malibu-Boards bei Niedrigwasser (Lowtide) möglichst in der Nähe von bewachten Badezonen kleinere Schaumwalzen (Weißwasser) auf der Inside (zwischen Strand und Sandbank) zu nutzen.

August 2015

---

[Mountain-Biking - Teil 2](#)Spielerisch die Fahrtechnik verbessern

**Zeit:** 90–120 Minuten, **TN:** 6–12 Personen im Alter ab ca. 12 Jahre, **Ort:** Eine vom Verkehr geschützte Freifläche, die frei von starken Unebenheiten ist.

Dieses Stundenbeispiel beinhaltet Spielideen zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Wendigkeit auf dem Mountainbike. Außerdem wird sowohl der Teamgeist ausgebaut, als auch der Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit Rechnung getragen.

Juli 2015

---

[Mountain-Biking](#)Mit verbesserter Balance leichter um enge Kurven fahren

**Zeit:** 90 Minuten mit anschließender Tour zwischen 15–45 Minuten, **TN:** 6–12 Personen im Alter ab ca. 12 Jahre, **Ort:** Eine vom Straßenverkehr geschützte Freifläche, die frei von starken Unebenheiten ist

Die hier vorgestellte Übungsreihe zielt insbesondere auf die Verbesserung des Gleichgewichts auf dem Bike ab, bereitet das Einlenken in eine Kurve vor, um das Durchfahren einer Kurve sicherer und leichter

zu machen.  
August 2014

---

### [Stand Up Paddling](#)Einführung in die Techniken des „SUP“

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** Jugendliche und Erwachsene (Schwimmer/innen), **Ort:** Ruhiges Gewässer

Beim Stand Up Paddling, kurz auch nur „SUP“ genannt, steht der Sportler/die Sportlerin auf einem speziellen SUP-Board oder einfach großem Surfbrett und bewegt sich mit Hilfe eines langen Stechpaddels fort. UP ist ein Ganzkörpertraining mit niedriger Verletzungsgefahr.

Juni 2014

---

### **Zum Fachartikel "Stand Up Paddling"**

Ergänzend zu einem Stundenbeispiel informieren **Fachartikel** über Hintergründe des Themas (Entstehung, Ziele und Wirkungen, Didaktik und Methodik u.a.m.) und bieten weitere Praxisbeispiele. Videos erläutern die Ausführung der Sportarten, -themen und Praxiseinheiten.

---

### [GPS-Schnitzeljagd](#)Wie funktioniert Geocaching?

**Zeit:** 120 – 240 Minuten, je nach Streckenlänge, **TN:** Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren, **Ort:** Draußen in der Natur

Geocaching bietet Kindern eine spannende Möglichkeit, die Schönheit und Einmaligkeit der Natur bzw. der Umgebung in Bewegung zu erleben. Die mit einem GPS-Gerät gestützte Form einer Schnitzeljagd ermöglicht Kindern, sowohl querfeldein neue Wege zu gehen, um den „Cache“ (= Schatz) zu finden, als auch die bekannte Umgebung aus „Schatzsucherperspektive“ neu zu entdecken.

April 2014

---

### [Waveboard in Schule und Verein](#)Einführung in das Waveboardfahren

**Zeit:** 90 Minuten, je nach Streckenlänge, **TN:** Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren (so viele, wie Waveboards zur Verfügung stehen), **Ort:** Turnhalle (mind. 1/3), Außenanlage mit glattem Asphalt

Das Waveboard ist ein dem Skateboard ähnliches Trendsportgerät mit nur zwei Rollen. Ziel dieser methodischen Hinführung ist es, den Kindern und Jugendlichen in herkömmlichem Rahmen einen ungewöhnlichen, motivierenden Zugang zu sportlicher Betätigung zu bieten. Die Schulung der Gesamtkörperkoordination, besonders des Gleichgewichts und die Kräftigung der Stützmotorik ergeben sich dabei wie „nebenbei“.

Oktober 2013

---

### [Slacklinen - Teil 4](#)Gemeinsam auf und mit der Line

**Zeit:** 60 Minuten, je nach Streckenlänge, **TN:** Kinder ab ca. 10 Jahren, Jugendliche und interessierte Erwachsene, **Ort:** Im Park, Garten oder Wald, in der Sporthalle an der für die Reckstange zulässige Belastungsrichtung (max. 50 cm Höhe!)

Gemeinsam, zu mehreren Personen, die Slackline zu nutzen, kann genauso spannend und erlebnisreich

sein, wie ein „Einzelritt“ auf dem wackeligen Band. Dabei ist es den „Slackern“ überlassen, ob sie mit- oder gegeneinander agieren, um eine Aufgabe zu meistern. Die Grundlagen und Übungen in den Stundenbeispielen „Slacklines – Teil 1 bis 3“ helfen, die Aufgaben erfolgreich zu lösen.

Juni 2012

---

### Zum Fachartikel "Slacklines"

Ergänzend zu einem Stundenbeispiel informieren **Fachartikel** über Hintergründe des Themas (Entstehung, Ziele und Wirkungen, Didaktik und Methodik u.a.m.) und bieten weitere Praxisbeispiele. Videos erläutern die Ausführung der Sportarten, -themen und Praxiseinheiten.

---

### [Slacklines - Teil 3](#) Spaß am Balancieren in der freien Natur - Tricks und Freestyle auf der Line

**Zeit:** 60 Minuten, je nach Streckenlänge, **TN:** Kinder ab ca. 10 Jahren, Jugendliche und interessierte Erwachsene, **Ort:** Im Park, Garten oder Wald, in der Sporthalle an der für die Reckstange zulässige Belastungsrichtung (max. 50 cm Höhe!)

Die erforderlichen Grundlagen zum sicheren und selbständigen Slacklines wurden in den Stundenbeispielen „Slacklines Teil 1 und Teil 2“ vermittelt. Dieses Stundenbeispiel soll vielfältige Möglichkeiten und Potentiale aufzeigen, die das Slacklines derzeit im Freizeit-, Schul- und Vereinsbereich bietet. Die aufgeführten Tricks sollen darüber hinaus zum eigenständigen Experimentieren anregen.

Mai 2012

---

### [Einführung in das Slacklines - Teil 2](#) Spaß am Balancieren in der freien Natur – Spielmöglichkeiten und Tricks

**Zeit:** 60 Minuten, je nach Streckenlänge, **TN:** Kinder, Jugendliche und interessierte Erwachsene, **Ort:** Im Park, Garten oder Wald

Teil 2 der Einführung in das Slacklines befasst sich mit Spielmöglichkeiten und Tricks auf der Slackline. In Teil 1 ging es darum, ein Gefühl für die Line zu bekommen, um sich über den sicheren Stand an die ersten Schritte wagen zu können.

Sonderausgabe 2011

---

### [Einführung in das Slacklines - Teil 1](#) Spaß am Balancieren in der freien Natur – Stehen und Gehen

**Zeit:** 60 Minuten, je nach Streckenlänge, **TN:** Kinder, Jugendliche und interessierte Erwachsene, **Ort:** Im Park, Garten oder Wald

Diese Stunde befasst sich mit der Trendsportart Slackline (engl.: „lockeres Band“). Slackline kommt ursprünglich aus dem Klettersport und findet seit kurzer Zeit vermehrt Interesse in anderen Sportbereichen. Dabei kann das Balancieren auf der Line als koordinatives Trainingsgerät oder als Funsport gesehen werden.

Sonderausgabe 2011