



## Stundenbeispiel Erwachsene

# Spielerisches Konditionstraining auf dem Parkplatz

Training für junge Erwachsene in einem ungewohnten Bewegungsraum

## Vorbemerkungen/Ziele

Ihr habt keine Halle zur Verfügung, wollt aber trotzdem in gewohnten Umfeld trainieren? Dann ist dieses Training zur konditionellen Förderung auf dem Parkplatz für euch gedacht. Im Vorfeld sollte bei den Eigentümer\*innen des Parkplatzes (Schule o.ä.) eine Genehmigung für die Möglichkeit der Nutzung eingeholt werden. Zur Sicherheit sollten alle Teilnehmer\*innen Warnwesten tragen und es sollte ein Warndreieck in der Parkplatz-Einfahrt platziert werden. Ein Training mit jüngeren Teilnehmer\*innen sollte wegen der mangelnden Risikoeinschätzung nur auf gut abgesicherten Parkplätzen erfolgen und im Vorfeld das (schriftliche) Einverständnis der Erziehungsberechtigten eingeholt werden.

Der Einsatz von Musik sollte unterlassen werden, da Motorengeräusche überdeckt werden können, und so ein Sicherheitsrisiko darstellt.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

#### ● Einstieg und Sicherheitshinweise

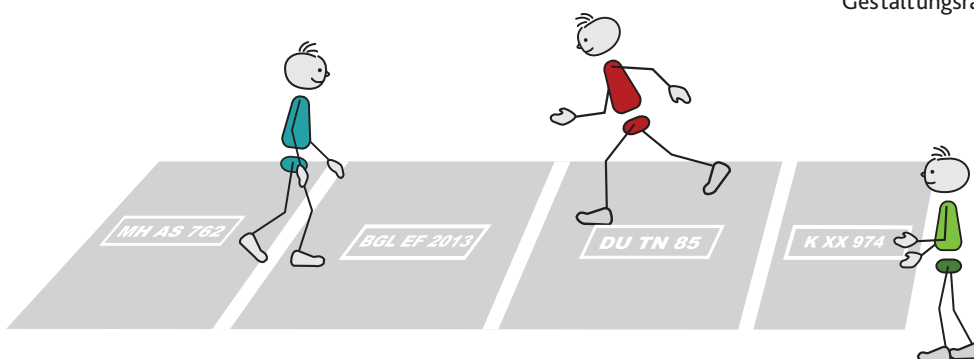
- Die Teilnehmer\*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stellen sich in einem Innenstirnkreis auf.

Die ÜL begrüßt die TN, verteilt die Warnwesten und skizziert das bevorstehende Training. Zudem wird ein Signal (z. B. „Auto“ oder „Stopp“) vereinbart, bei dem die TN mögliche räumliche Risikobereiche unmittelbar verlassen müssen und sich in den „Sicherheitsbereich“ begeben sollen.

Die ÜL muss während der gesamten Trainingseinheit darauf achten, dass die TN die Sicherheitsvorkehrungen und aufgestellten Regeln einhalten und Risikosituationen frühzeitig erkennen können.

#### ● Ziffernlaufen

- Die ÜL und TN beschriften gemeinsam mit Kreide die Parktaschen mit „Nummernschildern“ auf dem Boden.  
Im Anschluss laufen die TN frei über den Parkplatz.



## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

5–20 junge Erwachsene  
(im Alter von 18–25 Jahren)

### Material:

Warnwesten bzw. gut sichtbare Leibchen, Warndreieck, Kreide, Hüthen/Pylonen, Stoppuhr (Handy), Schreibblock und Stift

### Ort:

Ruhiger Parkplatz (ohne parkende Fahrzeuge und Verkehr) möglichst mit Parktaschenkennzeichnung

## Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN, Besprechung von Sicherheitsaspekten, TN für das Trainingsumfeld sensibilisieren
- ✔ Taschen und Wertsachen der TN werden in einem „Sicherheitsbereich“ platziert, den die ÜL immer im Blick haben sollte.
- ✔ Die TN sollten entsprechend der Witterung gekleidet sein (wetterfeste Kleidung und Outdoor-Laufschuhe).
- ◎ Allgemeines Aufwärmen, Vorbereitung des Herz-Kreislaufsystems, Spaß haben, Kognitionsschulung, Kennenlernen der „Nummernschilder“, Gestaltungsraum für TN fördern

Fitness  
09.2023

## Stundenverlauf und Inhalte

Die ÜL bzw. die TN (je nach Kenntnisstand der Gruppe) geben Bewegungsformen des Lauf-ABC (z. B. Anfersen, Rückwärtslaufen, Hopserlauf, Seitsprünge) vor. Währenddessen laufen die TN die Ziffern von 0 bis 9 auf den „Nummernschildern“ in aufsteigender Reihenfolge an (ein „Nummernschild“ pro Ziffer). Ist eine Ziffernfolge beendet, beginnt der/die TN erneut bei 0 und versucht, andere „Nummernschilder“ zu nutzen. Nach einigen Minuten wird das Lauftempo leicht erhöht. Auf Zuruf der ÜL (z. B. „1“) sollen alle TN nun möglichst schnell die passende Ziffer auf einem „Nummernschild“ berühren. Der/die letzte TN gibt danach die nächste Ziffer vor.

### ● Namensstaffel

- Die TN werden in zwei gleich große Riegen aufgeteilt, die sich an einer Kreide-Startlinie sammeln.

Die ersten beiden TN der Riegen laufen auf Signal zügig los und laufen in korrekter Reihenfolge die ersten drei Buchstaben ihres Vornamens ab (ein Buchstabe pro „Nummernschild“). Anschließend klatschen sie den/die nächste\*n TN ihrer Riege ab.

## SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

### ● Parkplatz-Zirkeltraining

- Die TN und die ÜL treffen sich in einem Innenstirnkreis.

Die ÜL erklärt die fünf Stationen des Zirkeltrainings und erinnert an das vereinbarte Signal bei Risiken von außen auf dem Parkplatz. Anschließend verteilen sich die TN gleichmäßig auf die Stationen (1–4 TN je Station).

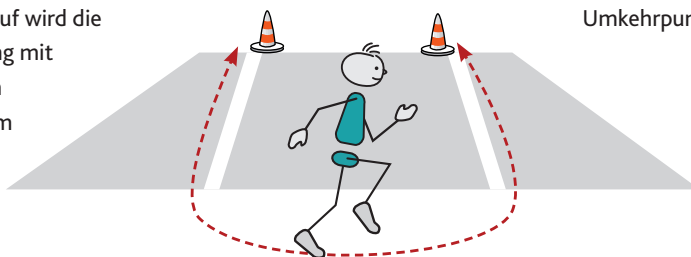
### ● Station 1: Parktaschen umrunden

An einer Parklücke:

Es wird am äußeren Eckpunkt einer Parktasche gestartet. Auf das Startsignal wird um die Parktasche herum bis zur anderen Seite gesprintet, der andere Eckpunkt der Parktasche mit der Hand berührt und dann wieder im Bogen zum Ausgangspunkt zurück gesprintet.

Im zweiten Durchlauf wird die Parkplatzzumrundung mit Seitenschritten durchgeführt und im dritten Durchlauf wieder im Sprint.

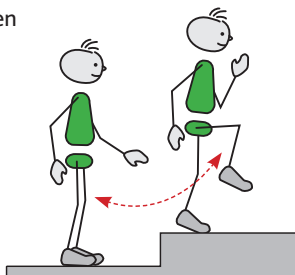
Usw.



### ● Station 2: Aufsteiger mit Kniehub

An einer Bordsteinkante, Treppenstufe oder anderen Erhöhung:

Mit beiden Füßen frontal vor der Erhöhung stehend, wird mit dem Startsignal mit dem rechten Fuß dynamisch auf die Erhöhung gestiegen und mit Körperspannung das linke Knie nach oben gezogen. Anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückkehren und die Übung mit dem linken Bein wiederholen. Diesen Beinwechsel fortlaufend ausführen.



## Absichten und Hinweise

- ✔ Die ÜL geht die aufgemalten „Nummernschilder“ durch und ergänzt bei Bedarf Nummernschilder mit fehlenden Buchstaben (A–Z) und Ziffern (0–9).
- ◎ Förderung von Kognition und Schnelligkeit, „Dampf machen“
- ✔ Gefundene Buchstaben laut rufen.
- ✔ Je nach Stand der Gruppe verteilt die ÜL Aufgaben für die wartenden Riegen-TN:
  - Erste Person: Kniebeuge
  - Zweite Person: Hampelmenschen-Sprünge
  - Dritte Person: Liegestütze
- ◎ Vorbereitung des Zirkeltrainings, Sensibilisierung für das Umfeld
- ✔ Belastungszeit (30–60 Sekunden) und Pausenzeit (45–90 Sekunden) werden an den Leistungsstand der Gruppe angepasst. Je länger die Belastung und je kürzer die Pause, desto intensiver wird die Einheit.
- ◎ Förderung der Schnelligkeit und Umstellungsfähigkeit
- ✔ Hier kann auch sehr gut sportartspezifisch gearbeitet werden, etwa mit dem Dribbeln oder Pellen eines Balls sowie Pässen an den beiden Umkehrpunkten.
- ◎ Kräftigung der Beinmuskulatur, Förderung der Beinarbeit, Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit
- ✔ Durchführungshinweise an die TN:
  - Auf Rumpfstabilität achten.
  - Zur Intensivierung Haltepausen im Kniehub einbauen.
- ✔ Alternativ kann auch an der Markierungslinie einer Parktasche geübt werden.

Autor:  
Micha Sommer

Praktisch für die Praxis

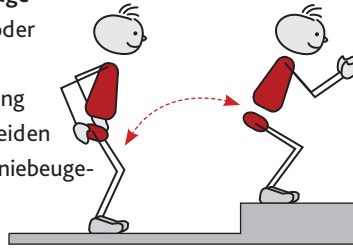
Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Station 3: Sprung in die leichte Kniebeuge

An einer Bordsteinkante, Treppenstufe oder anderen Erhöhung:

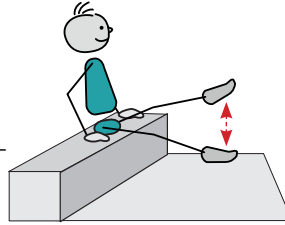
Mit beiden Füßen frontal vor der Erhöhung stehend, wird mit dem Startsignal mit beiden Füßen auf die Erhöhung in eine leichte Kniebeuge-Position gesprungen und im Anschluss zurück in die Ausgangsposition.



### ● Station 4: Paddeln mit den Beinen

An einer Bordsteinkante, Treppenstufe oder anderen Erhöhung:

Auf der Erhöhung sitzend wird der Oberkörper mit Rumpfspannung leicht nach hinten gelehnt – optional mit den Händen abstützen. Mit dem Startsignal werden die gestreckten Beine vom Boden angehoben und gegeneinander in der Luft auf- und abwärts bewegt.



### ● Station 5: Nummernsprint

Abgesprochene Parkplatzfläche mit „Nummernschildern“:

Die Übung „Nummernlaufen“ wird als Sprint ausgeführt.

Mit dem Startsignal wird die Ziffernfolge 0–9 anhand stetig wechselnder „Nummernschilder“ fortlaufend angelaufen.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

### ● Nummernschilder-Scrabble-Snake

○ Die TN stellen sich in zwei gleich große Riegen an einer Startlinie auf.

Auf Signal der etwas entfernt stehenden ÜL laufen die zwei vordersten TN zur ÜL und bekommen ein Wort gezeigt. Im Anschluss laufen sie gemeinsam mit ihrer Gruppe als Polonaise die „Nummernschilder“ ab, die die Buchstaben des gesuchten Wortes enthalten. Nachdem alle Buchstaben abgelaufen sind, schickt die Gruppe die bzw. den nächste\*n TN der Riege zur ÜL, um das abgelaufene Wort zu erraten. Ist es korrekt, erhält der bzw. die TN das nächste Wort. Ist das genannte Wort nicht korrekt, muss die Gruppe die Strecke nochmals ablaufen und erneut raten.

## AUSKLANG (5–10 Minuten)

### ● Automarken-Escape

○ Die ÜL und die TN stehen in einem Innenstirnkreis.

Ein\*e TN (TN 1) steht in der Mitte des Kreises. TN 1 ruft einen Buchstaben und läuft dann im langsamen Joggingtempo auf eine\*n TN zu. Schafft es der/die TN vor Berührung durch TN 1, eine Automarke zu nennen, die mit dem gesuchten Buchstaben beginnt, muss TN 1 in die Mitte zurück, einen anderen Buchstaben rufen und eine\*n andere\*n TN anlaufen. Kann die angelaufene Person keine Automarke mit dem Anfangsbuchstaben nennen und wird berührt, werden die Aufgabenrollen gewechselt.

### ● Abschluss-Dehnen

○ Die ÜL und die TN stehen gemeinsam im Innenstirnkreis.

Die ÜL lässt freiwillige TN eine Dehnungsübung vormachen. Idealerweise findet der bzw. die TN einen neuen Namen für die Übung, der etwas mit dem „Parkplatz-Training“ zu tun hat. Die neuen Übungsnamen können in weiteren Einheiten an dieses Training erinnern.

Abschließend wird der Parkplatz von allen wieder aufgeräumt und die ÜL verabschiedet die TN.

## Absichten und Hinweise

⊙ Förderung der Kraftausdauer, Kräftigung der Beinmuskulatur

✔ Bei fehlender Erhöhung können die TN über eine Parktaschen-Linie springen.

✔ Diese Übung ist erweiterbar zu Burpees.

⊙ Kraftausdauertraining für die Rumpfmuskulatur

✔ Differenzierung:

● Zur Erleichterung die Beine anbeugen.

● Zur Erschwernis ohne Abstützen üben und die Arme seitlich ausstrecken.

⊙ Förderung der Schnelligkeitsausdauer

✔ Je nach Sportart können hier auch sportart-spezifische Lauf-/Sprintformen mit/ohne Gerät durchgeführt werden.

⊙ Förderung von Teamgeist, Spaß, moderates Ausdauertraining

✔ Besonders herausfordernd ist das Spiel, wenn die Wörter pro Runde einen Buchstaben länger werden (z. B. Wal, Ball, Runde usw.)

✔ Gewonnen hat die Gruppe, die in einer festgelegten Zeit die meisten Wortbegriffe errät.

⊙ Langsames Herunterfahren des Herz-Kreislaufsystems, Spaß in der Gruppe

✔ Die im Innenstirnkreis stehenden TN können auch noch auf der Stelle walken bzw. locker joggen.

✔ Je nach Kenntnisstand und Interesse der TN kann das Spiel mit einem anderen Wissensgebiet (z. B. Sportarten) durchgeführt werden.

⊙ Dehnung der beanspruchten Muskulatur, Spaß in der Gruppe, Gemeinsamer Stundenausklang

✔ Die ÜL achtet darauf, dass alle TN ihre persönlichen Sachen mitnehmen.