



Stundenbeispiel Erwachsene

Fit an der frischen Luft

Im Outdoor-Fitness-Park zu mehr Kraft, Vitalität und Mobilität

Vorbemerkungen/Ziele

In vielen Städten gibt es ganzjährige Outdoor-Fitness-Parks, die frei zugänglich sind. Diese Bewegungsräume im Freien verbinden gesundheitsorientiertes Training an Geräten und den Aufenthalt in der Natur. Die Sportgeräte im Freien ermöglichen ein Training der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Die meisten Geräte in einem solchen Fitness-Park sind für jede Leistungsstufe (ab 14 Jahren) geeignet, sollten jedoch von Anfänger*innen nicht ohne eine Einweisung genutzt werden. Zu berücksichtigen ist, dass die Geräte meist nicht individuell einstellbar sind. Bei Nutzung der Geräte sind die Nutzungshinweise des Outdoor-Fitness-Park-Betreibers und die Hinweise zur Gerätenutzung zu befolgen. Auch ist auf eine angemessene sportliche Bekleidung zu achten.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Einstieg in die Stunde**
- Die Teilnehmer*innen (TN) und Übungsleitung (ÜL) stehen in einem Innenstirkreis.

Die ÜL begrüßt die TN, führt eine Befindlichkeitsabfrage durch und fragt, ob die TN sich bereits mit solchen Outdoor-Geräten bzw. Fitnessgeräten vertraut sind.

- **Softball-Erwärmung**

- Die TN bewegen sich frei auf einer abgegrenzten ebenen Fläche. Die Softbälle werden nach und nach von der ÜL in das Spiel gebracht.

Die TN bewegen sich auf der Bewegungsfläche und spielen sich die Softbälle kreuz und quer zu, ohne dass diese den Boden berühren.

Dann wird eine Reihenfolge festgelegt, in der sich die TN den (blauen) Softball (TN A zu TN B, TN B zu TN C usw.) zuspielen sollen.

Anschließend bringt die ÜL einen weiteren Softball

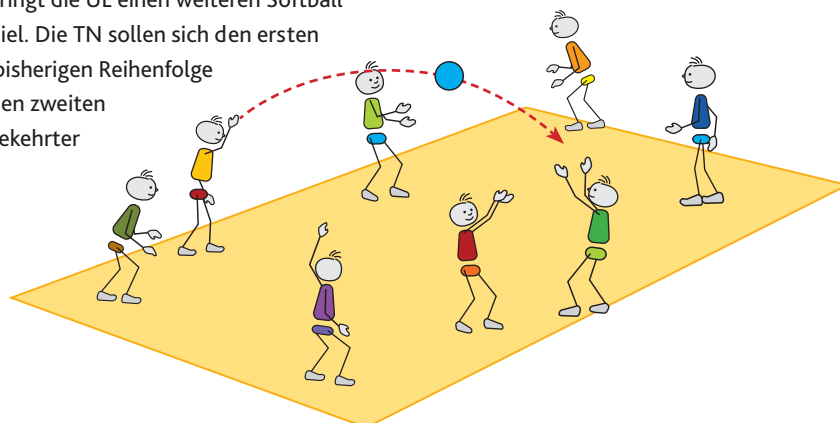
(z. B. rot) ins Spiel. Die TN sollen sich den ersten

Softball in der bisherigen Reihenfolge

zuspielen und den zweiten

Softball in umgekehrter

Reihenfolge.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

Bis zu 10 Erwachsene im Alter von 20–70 Jahren

Material:

Outdoor-Fitness-Geräte,

2–5 Softbälle (in 2 unterschiedlichen Farben)

Ort:

Öffentlicher oder vereinseigener Outdoor-Fitness-Park mit Geräten

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung der TN und Vorstellung des Stundenthemas
- ✓ Aus Sicherheitsgründen Schmuck, Uhren etc. ablegen.
- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Schulung der Reaktions-, Merk- und Orientierungsfähigkeit
- ✓ **Hinweise zur Bewegungsfläche:**
 - Ausreichend Platz
 - Ebener Untergrund
 - Frei von Gegenständen (Bänke, Geräte etc.)

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Organisation des Trainings an den Outdoor-Geräten

Jede*r TN sucht sich ein Gerät aus und führt die dort angegebene Übung für sich aus.

Anschließend wird ein Zirkeltraining durchgeführt.

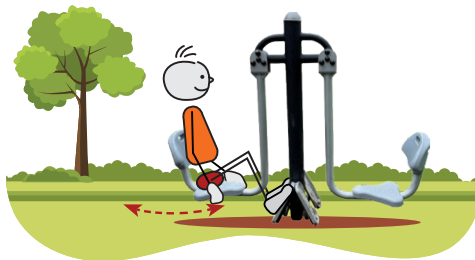
- 1 bis 2 TN pro Gerät
- 2 bis 3 Zirkeldurchgänge
- Übungszeit: 45 bis 60 Sekunden
- Pausenzeit: 30 Sekunden inkl. Stationswechsel
- Bewegungstempo: 2 Sekunden konzentrisch (in die Übungsendstellung) und 2 Sekunden exzentrisch (in die Ausgangsposition zurück)
- Bei Belastung ausatmen und bei Entlastung einatmen
- Nach jedem Zirkeldurchgang walken/joggen alle TN gemeinsam eine kleine Runde durch den Park

Sollte der Gerätepark nur Einzelgeräte haben, führen die „Nicht-Trainierenden“ eine selbstgewählte Koordinationsübung mit Ball aus (z. B. Einbeinstand mit Ball, Balldribbling mit Handwechsel).

● Gerätestation Beinpresse

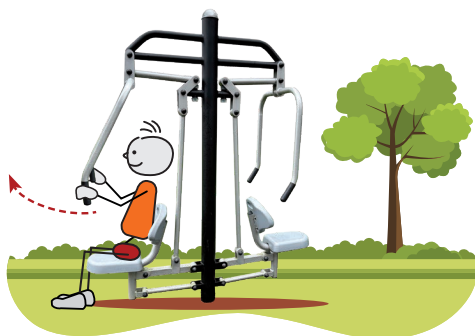
Im Sitz auf der Sitzfläche die Füße mittig und hüftbreit gegen die Fußstütze stellen. Mit der Kraft aus den Beinen gegen die Fußstütze drücken, so dass sich der Sitz nach hinten bewegt. Die Position kurz halten, dann langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsstellung zurückkommen.

Übungsalternative:
Einbeinige Ausführung



● Gerätestation Brustpresse

Im Sitz auf der Sitzfläche mit den Händen beide Griffe fassen und die Griffstangen mit der Kraft aus den Armen nach vorne drücken. Dann die Arme langsam wieder zurückführen.



● Gerätestation Rückenzug (Latzug)

Im Sitz auf der Sitzfläche mit beiden Händen die Griffe oben fassen und die Griffstangen nach unten Richtung Oberkörper ziehen, bis sich die Hände auf Kinn-Höhe befinden. Dann die Arme langsam wieder zurückführen.



Absichten und Hinweise

Autor:
Alexander Schulz

- ⊙ Erstes Kennenlernen der Gerätestationen, Demonstration der Übungen und Vermittlung wichtiger Hinweise an die TN
- ✔ An jedem Gerät wird eine Abbildung zur Übungsausführung und den wichtigsten Durchführungshinweisen auslegt.
- ✔ Die ÜL demonstriert die Übungen und erklärt die wichtigsten Ausführungshinweise mit möglichen Alternativen.
- ✔ Entsprechend der Ausstattung des Geräteparks mit Einzel- oder Doppelgeräten muss die ÜL eine Organisationform wählen.
- ⊙ Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur
- ✔ Durchführungshinweise:
 - Die Beine in der Endposition immer leicht gebeugt lassen.
 - Der Oberkörper hat ständigen Kontakt mit der Rückenlehne.

- ⊙ Kräftigung der Brust- und Armmuskulatur
- ✔ Durchführungshinweise:
 - Die Arme immer leicht gebeugt lassen.
 - Der Oberkörper hat ständigen Kontakt mit der Rückenlehne.

- ⊙ Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur
- ✔ Durchführungshinweise:
 - Auf den vollen Bewegungsumfang achten und die Arme beim Zurückführen durchstrecken.
 - Der Oberkörper hat ständigen Kontakt mit der Rückenlehne und ist aufrecht.

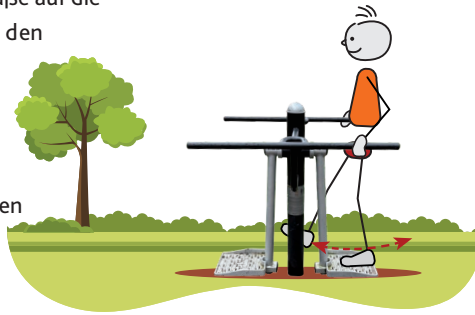
Illustratorin:
Claudia Richter

Praktisch für die Praxis

Stundenverlauf und Inhalte

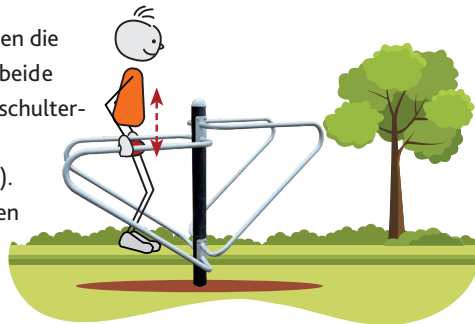
● Gerätestation Hüfte

Im hüftbreiten Stand, die Füße auf die Standplatte stellen und mit den Händen die Griffstangen greifen. Mit stabiler Oberkörperhaltung im Einbeinstand ein Bein dosiert von vorne nach hinten bzw. von links nach rechts bewegen. Beinwechsel



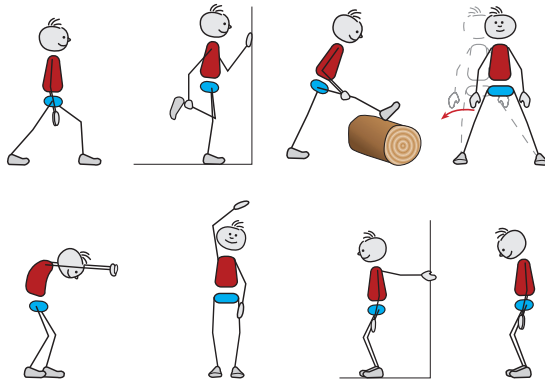
● Gerätestation Dips

Im hüftbreiten Stand zwischen die beiden Stangen stellen und beide Stangen neben dem Körper schulterbreit greifen (die gebeugten Ellbogen zeigen nach hinten). Aus der Kraft der Arme in den Stütz kommen. Die Dip-Übung startet aus der stützenden Position. Den Körper absenken, indem die Ellbogen (nach hinten) gebeugt werden. Dann wieder aus der Kraft der Arme nach oben in den Stütz drücken.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Lockerungs- und Dehnübungen



AUSKLANG (10 Minuten)

● Zahlenspiel

- Die ÜL zählt nacheinander die TN laut durch und die TN merken sich ihre Zahl.

Die TN walken kreuz und quer durcheinander. Wenn sich die TN begegnen, tauschen sie fortlaufend (leise) ihre Zahlen. Bei einem Spielstopp reihen sich die TN mit ihrer „letzten Zahl“ nebeneinander auf. Hierbei sollen die TN nicht verbal miteinander kommunizieren.

● Reflexion und Verabschiedung

- Die TN und ÜL versammeln sich nochmals in einem Innenstirnkreis.

Den TN wird die Möglichkeit gegeben, sich zu den durchgeführten Inhalten der Stunde zu äußern.

Anschließend bedankt sich die ÜL für die Stunde und beendet diese mit einem Ausblick auf die nächste Bewegungseinheit.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Mobilisation der Hüfte

✔ Durchführungshinweise:

- Den Oberkörper stabil halten und nicht mitbewegen.

- ⊙ Kräftigung der Armmuskulatur (Armstreck- und Armbeugemuskulatur)

✔ Durchführungshinweise:

- Den Oberkörper aufrecht/senkrecht halten – Körperspannung halten.
- Die Schultern befinden sich immer über den Handgelenken.
- Die Handgelenke gerade lassen.
- Die Füße haben im Stütz keinen Bodenkontakt – evtl. die Beine anbeugen.

- ⊙ Lockerung und Dehnung der beim Gerätetraining beanspruchten Muskulatur

- ✔ Die Dehnungs- und Lockerungsübungen für die Bein-, Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur können auch unter Einbeziehung der Geräte als Hilfsmittel durchgeführt werden.

- ⊙ Förderung der Merkfähigkeit, Förderung der Kommunikation der TN untereinander

- ✔ Bei der Aufstellung sollte jede Zahl nur einmal vorkommen.

- ⊙ Reflexion der Stunde und Verabschiedung der TN

✔ Mögliche Reflexionsfragen:

- Welche Geräteübung fiel dir leicht bzw. war für dich schwierig?
- Wie hat dir das Outdoor-Training an den Geräten gefallen?