

Ausgleichstraining in der Natur

Ein Wald-Stationsparcours

Vorbemerkungen / Ziele

Das vorliegende Stundenbeispiel soll Ideen liefern, wie ein Lauftraining in der Natur kreativ ergänzt und so für Abwechslung im Fitnesstraining gesorgt werden kann.

Wichtig für das Sporttreiben „draußen“ ist eine allmähliche Gewöhnung an das Laufen und Bewegen auf ungewohntem Untergrund abseits von Straßen und befestigten Wegen. Insgesamt werden 12 Stationen vorgestellt, die nach Zielgruppe variiert und/oder ergänzt werden können.

Im Vorfeld der Stunde sollte ein geeignetes Waldstück ausgewählt und die Stationskarten für den Parcours gut vorbereitet werden.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: beliebig

Material:

vorbereitete Stationskarten mit befestigter Kordel zum Aufhängen; „Naturmaterial“ abhängig von Auswahl der Stationen

Ort:

Misch- oder Nadelwald

Stundenverlauf/Inhalte

● = Inhalte

⊙ = Organisation

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

⊙ Die Gruppe läuft gemeinsam vom vereinbarten Treffpunkt zu einem öffentlich zugänglichen Waldstück.

● Warmlaufen in Kleingruppen / Schattenlaufen

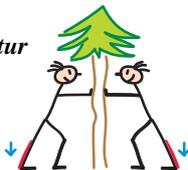
Die TN bilden Kleingruppen und laufen hintereinander. Dabei sollen vielfältige Laufbewegungen ausgeführt werden (z.B. Hopslerlauf, Kniehebelauf, Seitgalopp, Laufen auf Zehenspitzen etc.).

● Zapfen sammeln

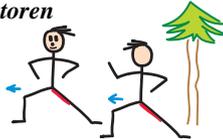
⊙ Jede Gruppe sammelt in 2 Minuten so viele Zapfen wie möglich.

● Dehnübungen ohne/mit dem/der Partner/in

(a) Wadenmuskulatur



(b) Adduktoren



(c) Vordere Oberschenkelmuskulatur



(d) Brust- und Schultermuskulatur



Absichten/Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

● Erwärmung; Gewöhnung an verschiedene Bodenbeschaffenheiten

➤ Das Einlaufen sollte in nicht zu schnellem Tempo erfolgen (TN sollen sich miteinander unterhalten). Alle Bewegungen sollten nicht ruckartig und mit „voller Energie“ durchgeführt werden, da die Muskulatur erst noch richtig aufgewärmt werden muss.

● Ausdauerförderung, Spaß,

➤ TN auf rückengerechtes Rücken hinweisen!

➤ Auch als Wettspiel einzeln durchführbar: „Wer sammelt die meisten Zapfen?“

● Dehnung der wichtigsten Muskelgruppen; Verletzungsprophylaxe

➤ Dehnposition für 15 - 20 Sek. halten

➤ Seitenwechsel nicht vergessen!

➤ (a): Ferse des hinteren Fußes bleibt fest am Boden;

➤ (b): als Spiegelbilder gegenüber aufstellen; Kniegelenk nicht weiter als 90 Grad beugen, um Dehnposition zu erreichen;

➤ (c): bei aufrechtem Oberkörper Hüfte leicht nach vorne schieben; beide Oberschenkel parallel halten;

➤ (d): seitlich versetzt aufstellen; vorsichtig und dosiert Unterarm des Partners/der Partnerin nach hinten drücken.



Stundenverlauf/Inhalte

Absichten/Gedanken

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

1. „Zapfenstaffel“
Zwischen zwei Bäumen (10-15m Abstand) sollen einzelne Zapfen hin und her transportiert werden.
2. „Baum wegschieben“
Jede/r TN sucht sich einen Baum, den er/sie laufenderweise mit beiden Händen wegzuschieben versucht.
3. „Äste bewegen“
Von jedem TN sollen drei (erreichbare) Äste in ständiger Bewegung gehalten werden. Achtung: Äste nicht abbrechen!!!
4. „Fechtduell“
Ein Baum soll mit einem (sehr) dünnen Ast „bekämpft“ werden.
5. „Bäume abschlagen“
Es sollen so viele verschiedene Bäume wie möglich mit der Hand berührt werden.
6. „Stock balancieren“
Zwischen zwei Bäumen (20m Abstand) soll ein Stock abwechselnd auf dem re bzw. li Zeigefinger balanciert werden.
7. „Baumstumpf-Steps“
Auf einen Baumstumpf abwechselnd mit dem re und li Fuß aufsteigen.
8. „Moostransport“
Etwas trockenes Moos soll auf dem Kopf transportiert werden, ohne dass es runterfällt.
9. „Seit-Steps“
Über einen dicken Ast seitlich hin und her steppen/springen.
10. „Um-den-Baum-herum“
Ein Zapfen soll von einer Hand zur anderen zuerst um einen Baum herum und dann hinter dem eigenen Rücken übergeben werden. Hierbei wird der Baum gleichzeitig mit Seitanstellschritten und Richtungswechseln umrundet.
11. „Achten laufen“
Um zwei Bäume (10-15m Abstand) herum in Form einer Acht laufen.
12. „Zapfen pflücken“
Gerade eben auf Zehenspitzen noch erreichbare Äste sollen immer wieder mit den Fingern berührt werden.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 min)

1. Zapfen-Zielwerfen
Zapfen sollen gegen einen zuvor festgelegten Baum (ca. 20m Abstand) geworfen werden.

AUSKLANG (10 Minuten)

1. Ausdehnen
(s. Dehnübungen in der Einstimmungsphase)
2. Lockeres Auslaufen bzw. -gehen
In langsamen Tempo läuft/geht die Gruppe zum Ausgangspunkt zurück.
3. Abschlussbesprechung

1. Förderung von Kraft, Ausdauer und Koordination; Spaß
2. Die 12 Stationen sollen einzeln oder paarweise (je nach TN-Zahl) durchgeführt werden.
3. Hinweis an die TN: keine Äste abbrechen, keine Baumrinden beschädigen und keine kleinen Pflanzen kaputt treten !!!
4. Jede/r TN bzw. jedes Paar sucht für seine Station das geeignete Gelände, sammelt das notwendige Material zusammen (Zapfen oder Stöcke) und befestigt die vorgefertigte Stationsbeschreibung mit Kordel sichtbar an einem Baum.
5. Der/die ÜL überprüft alle Stationen hinsichtlich Sicherheit, d.h., Bodenbeschaffenheit bzw. keine gefährlichen Unebenheiten im Bodenbereich!
6. Alle TN bzw. Paare starten gleichzeitig.
Belastungszeit: 60 Sekunden
Erholungszeit: 30 Sekunden (inkl. Stationswechsel)
7. Jede/r TN bestimmt sein/ihr Tempo und seine/ihre Belastung selbst!
8. Für gut trainierte Sportler/innen kann die Belastungszeit auch verlängert werden.



1. Konzentration, Spaß
2. Auf freie Wurfbahnen achten!
Jede/r TN zählt seine/ihre Treffer.
3. Cool-down; Förderung der muskulären Regeneration.
4. Auf gemäßigtes Tempo achten.
5. TN sollen die eigene Belastung einschätzen; Positiver Stundenabschluss



**Autor:
Marcel
Lamers**