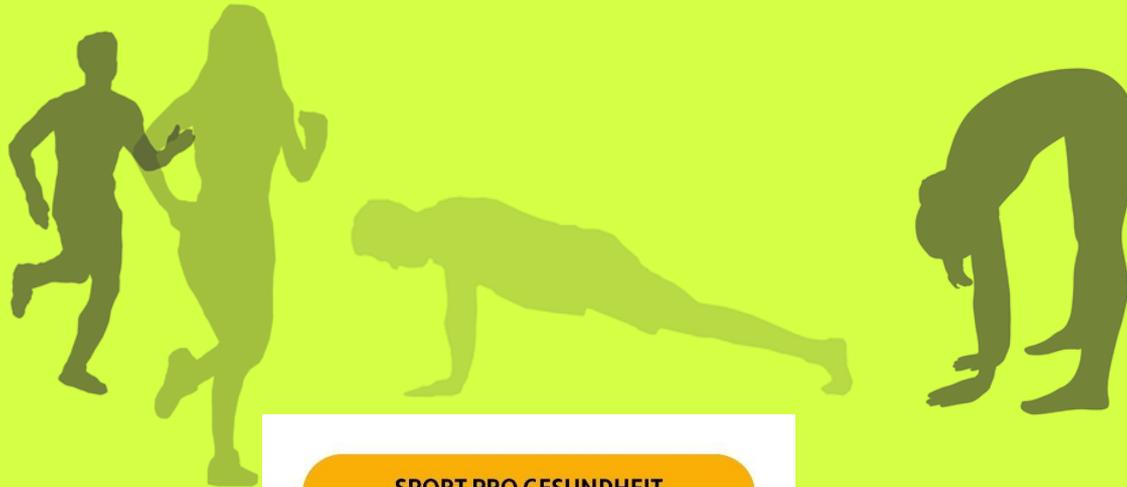


# OUTDOOR ATHLETICS



**SPORT PRO GESUNDHEIT**  
zertifiziertes Angebot



In Zusammenarbeit mit der  
Bundesärztekammer

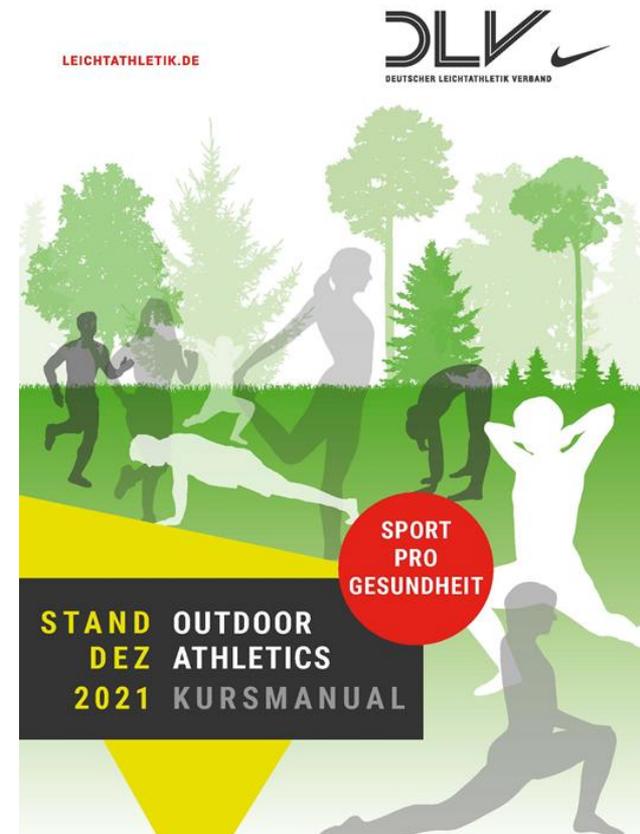
# EINE CHANCE FÜR DIE LEICHTATHLETIK-VEREINE



- ▶ **OUTDOOR ist DAS Trendthema**
- ▶ **Corona hat die Nachfrage an Outdoor-Programmen um ein Vielfaches gesteigert**
- ▶ **Das Bewusstsein für Bewegung in der Natur ist in der Bevölkerung stark angestiegen!**

## Was ist Outdoor Athletics

- ▶ **Gesundheitskonzept im Freien**
- ▶ **Ein ganzheitliches Athletiktraining**
- ▶ **die Komponenten Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden berücksichtigt**
- ▶ **Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet**
- ▶ **Integriert Green Exercise**



## 6 Basisübungen von Outdoor Athletics als Zentrum

- ▶ werden in verschiedenen Varianten durchgeführt
- ▶ haben zusätzlich alternative Erleichterungen und Übungsdurchführung – Inklusion inclusive
- ▶ ermöglichen ALLEN das mitmachen
- ▶ keine besonderen Geräte o. Räumlichkeiten nötig



# DIE 6 BASISÜBUNGEN

## Alles auch online

<https://www.leichtathletik.de/fit-gesund/sport-pro-gesundheit/outdoor-athletics-das-kursprogramm>



<https://www.youtube.com/watch?v=KRBUiAPrxCs>

## Aufbau des Kursprogramms

- ▶ 12 Kurseinheiten x 90 Minuten
- ▶ alle Kurseinheiten haben ein übergeordnetes Stundeziel



## Jede Kurseinheit ist in 7 Sequenzen aufgeteilt

1. Einführung: Gruppengespräch

2. Information: Theoretischer Hintergrund, Stundenthema

3. Aufwärmen: Erwärmung, Mobilisation, Koordination

4. Hauptteil: Allgemeines Athletiktraining (Kraft, Ausdauer)

5. Funktionelle Übungen: Beweglichkeit, Entspannung, Stressreduktion

6. Ausklang: Reflexion und Infoblatt

7. Hausaufgabe



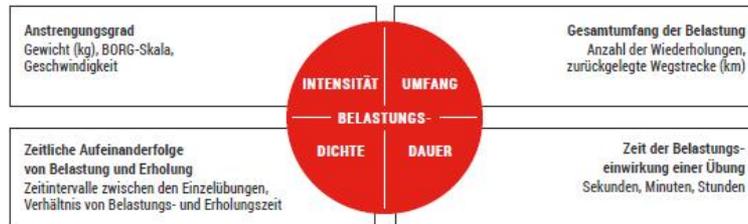
# HANDOUTS KURSEINHEIT 4

## HANDOUT KURSEINHEIT 4

### WIE WIRD MEIN ALLTAG BEWEGTER?

Wie bereits in der zweiten Kurseinheit besprochen wurde, sollten trainingswissenschaftliche Grundsätze auch im Rahmen des Kursprogramms „Outdoor Athletics“ berücksichtigt werden, um nach Möglichkeit einen optimalen Erfolg für Sie als Teilnehmenden zu erzielen. Die Methoden der Trainingsge-

staltung sind nämlich dieselben, egal ob es sich um ein Training für Leistungssportler handelt, oder wie hier im Rahmen eines Gesundheitsportprogramms angewandt werden. Die nachfolgende Abbildung zeigt, welche Vielzahl es an Möglichkeiten in der Trainingsgestaltung gibt.



Möglichkeiten der Trainingsgestaltung

### PRINZIP DER VARIATION DER TRAININGS-BELASTUNG

Es muss nicht immer alles gleich ablaufen. So können Übungseinheiten mal lang und locker sein, mal kürzer und etwas intensiver. Es können neue Übungsaufgaben hinzukommen oder bestehende Übungen durch Zusatzaufgaben verändert werden. Ziel ist es, durch eine unterschiedliche Bewegungsdynamik, Übungsauswahl oder Pausengestaltung zum einen das Training attraktiv und abwechslungsreich zu gestalten, zum anderen immer wieder neue Reize zu setzen, die eine Anpassung des biologischen oder motorischen Systems hervorrufen.

- ▲ Erhöhung des Trainingsumfangs (pro Einheit, in der Summation, im jeweiligen Programm)
- ▲ Erhöhung der Reizdichte/Verkürzung der Pausen
- ▲ Erhöhung der Geschwindigkeiten
- ▲ höhere Güte der Übungen

Wie man nun in seinen Alltag mehr Bewegung bekommt, zeigt die nachfolgende Abbildung anschaulich.

### BEWEGUNG IM ALLTAG

Bewegung ist Leben - Leben ist Bewegung

**Leas' das Auto stehen!**

- Welche Ziele- und Halbaufg. erreichbar?
- Jeder Schritt zählt!**
- 10.000 Schritte am Tag - steige ein oder zwei Stufenen höher aus Bus und Bahn!
- Frische Luft tut gut!**
- Entdecke Umwelt und Natur bei jedem Wetter - Sportzeit nicht nur bei Sonnenschein!
- Leas' dich inspirieren!**
- Kinder haben einen großen Bewegungsdrang - Schau dir was die Mittagspause mal anders!
- Reiz aus dem Büro und einen Umweg zum Mittagessen gesucht.
- Mal reiten - kein Problem!**
- Ständliche Unterbrechung der Inaktivität durch kurze Bewegungspausen
- Zu Fuß raus und runter!**
- Halbtage und in die Innenstadt und Ausdauer werden gestärkt.
- Sportlich durch den Alltag!**
- Mit dem Hund zur Arbeit und zum Einkauf.
- Schlange stehen heißt nicht still stehen!**
- Nütze die Zeit für Dehnungs- und Spannungsbungen



Bewegungsmöglichkeiten im Alltag © opus.geroschreiber

- ▲ Erhöhung der Trainingshäufigkeit

Zusätzlich zu den oben aufgeführten Möglichkeiten in seinen Alltag mehr Bewegung zu bringen, lassen sich auch die nachfolgenden Übungen hervorragend in den Tagesablauf mit einbauen.

### KNIEBEUGE MIT GEGENDRUCK

Schulterbreiter Stand, der Oberkörper wird mit geradem Rücken nach vorne geneigt, sodass die Hände die Knie berühren können. Mit den Händen nun die Knie nach innen drücken, die Beine drücken dagegen.



### WADENHEBEN

Hüftbreiter Stand (oder Einbeinstand), Blick Richtung Baum (zum evtl. Festhalten), in den Zehenspitzenstand, kurz halten, wieder tief, aber ohne komplett abzusetzen.



### SCHERE

Schulterbreiter Stand, Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen, Arme lang über den Kopf strecken. Arme führen schnelle Scherenbewegungen aus. Blick Richtung Boden.



### BANKSTÜTZ

Ausgangsposition wie bei den senkrechten Liegestützen (Basisübungen), Hände am Baum oder auf einer Bank/Baumstamm, schulterbreit platziert, diese Position halten und dabei abwechselnd ein Bein vom Boden anheben und nach hinten strecken.

# INTERESSE GEWECKT?



## Teilnahme an einer DLV-Programmschulung zu Outdoor Athletics:

- 29.03.2022: Online-Schulung von 17:00 – 20:00 Uhr

Anmeldung über die DLV-Homepage:

<https://www.leichtathletik.de/fit-gesund/sport-pro-gesundheit/ausbildungstermine>

oder

- Sommer 2022: Tagesschulung des BLV/WLV in Präsenz (Orte und Termine folgen)

