

Mobiler Bewegungs- parcours 55plus



Handbuch Umsetzung

Agil und stabil durchs Leben



Jährlich stürzen in der Schweiz ca. 280'000 Menschen so stark, dass sie eine Behandlung in einer Arztpraxis oder in einem Spital benötigen und ca. 1'600 Personen sterben jährlich infolge von Stürzen. Die meisten Stürze passieren zu Hause oder in der Freizeit bei alltäglichen Situationen. Durch das zunehmende Alter schwindet die Muskelkraft und der Gleichgewichtssinn bildet sich zurück.

Für den Erhalt der Gesundheit beim Älterwerden nimmt die Bewegung einen zentralen Stellenwert ein. Für die Prävention von Alterskrankheiten wie z.B. Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes sowie ein genereller Rückgang der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, kann durch gezielte Bewegung ein Mehrwert erreicht werden. Zudem kann durch Bewegung die Selbstständigkeit von älteren Menschen länger aufrechterhalten werden (sichergehen.ch).

Sportvereine haben einen besonders hohen und wichtigen Stellenwert für ältere Menschen, da sie wöchentlich und somit regelmässig im Austausch mit Gleichaltrigen Personen sind und soziale Kontakte weiterhin pflegen und Möglichkeiten zum Austausch untereinander erhalten. Die Walder-Stiftung unterstützt Projekte, welche zur Stärkung der Lebens- und Wohnqualität von älteren Menschen beitragen, die Gemeinschaft

fördern, den Erhalt von Selbstständigkeit und Wahlfreiheit unterstützen oder ein unvoreingenommenes vielschichtiges Bild alter Menschen zeigen.

Damit dieser Zielgruppe ein zusätzliches Bewegungsangebot für die Trainings zur Verfügung steht, hat die Sport Union Schweiz mit Unterstützung der Walder-Stiftung einen spezifischen mobilen Bewegungsparcours konzipiert. Ziel dabei ist, dass die Vereine das Bewegungsposten-Set mit einem Leitfaden zur Durchführung kostenlos erhalten und das notwendige Material von ihrem Sportverband ausleihen können.

Der mobile Bewegungsparcours ist sowohl draussen in der Natur als auch drinnen in verschiedenen Formen z.B. als Postenlauf, Orientierungslauf durchführbar. Die Inszenierungsmöglichkeiten sind breit wählbar. Bei der Postenreihenfolge ist die richtige Intensität sowie die Reihenfolge der Übungen mit abwechselnder Beanspruchung der Muskelgruppen berücksichtigt und individuell wählbar.

Nach erfolgreicher Umsetzung in den Reihen der Sport Union Schweiz ist geplant, das Angebot auf weitere Kreise auszudehnen.

www.walder-stiftung.ch

**Walder
Stiftung**

Leben
und Wohnen
im Alter

Vereine vereinen und Verbände verbinden



Sepp Born
Zentralpräsident

Regelmässige Bewegung und Sport helfen dabei, gesund und selbstständig bis ins hohe Alter zu bleiben. Wer das Glück hatte wie ich, schon früh die Vorzüge des Vereinslebens zu entdecken, darf sich bis ins allerhöchste Alter in diesem Kreis sportlich wie gesellschaftlich bestens aufgehoben fühlen.

Die Sport Union Schweiz als polysportiver Breitensportverband bietet mit ihren Vereinen ein breites Sportspektrum für jedes Alter an. Der Seniorensport hat dabei in den letzten Jahren an Gewicht gewonnen.

2021 konnte die Sport Union Schweiz mit sichergehen.ch (bfu) eine Kooperationspartnerschaft unterzeichnen. Dadurch kann das Thema «sturzpräventives Training» optimal in die Weiterbildungskurse für Leitende eingebettet werden. Die Weiterbildung «Aktiv ab 55 – Grundlagen Sturzpräventives Training» wird von der Sport Union Schweiz aktuell in vier verschiedenen Regionen in der Schweiz durchgeführt. Zudem gibt es für Riegen mit Teilnehmer/innen über 55 Jahren eine Beitragsreduktion, wenn sie sich zu Themen der Sturzprävention weiterbilden.

Wir sind sehr glücklich, dass mit Hilfe der Walder-Stiftung der mobile Bewegungsparcours 55plus als Hilfestellung für unsere Vereine geschaffen werden konnte.

Heute beginnen – morgen profitieren

Auch wenn Sie Ihr Leben lang nichts mit Sport und Bewegung am Hut hatten – versuchen Sie es, es lohnt sich! Sie werden die positiven Effekte schon bald spüren.

Am besten in einem Sportverein, da macht es eindeutig mehr Spass!



#sportzäme auch im reiferen Alter



Die Sport Union Schweiz zählt über 15'000 Aktivmitglieder im Erwachsenensport, je zur Hälfte Männer und Frauen. Sie organisiert als Dachverband die Grundausbildung als Erwachsenen-sportleiter/in esa sowie die esa-Weiterbildungen. Reifere Jahrgänge, dh. Sportbegeisterte über 55 Jahre, sind in ihren Vereinen zahlreich vertreten. Für die Leitenden dieser Zielgruppe gibt es spezifische Weiterbildungskurse. In der Strategie der Sport Union Schweiz steht die «Generation 55plus» als eines der Fokusthemen im Zentrum.

Bewegung beim Älterwerden

Für den Erhalt der Gesundheit beim Älterwerden nimmt die Bewegung einen zentralen Stellenwert ein. Zur Vorbeugung von Alterskrankheiten sowie des generellen Rückgangs der körper-

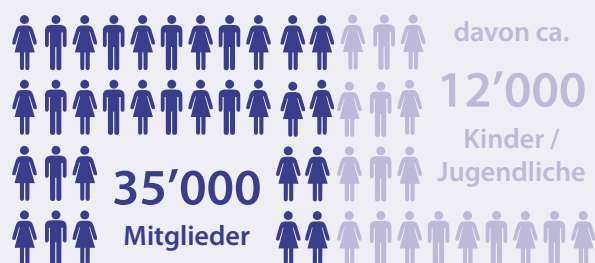
lichen und geistigen Leistungsfähigkeit können Bewegungsangebote einen Mehrwert bieten. Im Alter nimmt die Muskelmasse sowie die Gleichgewichtsfähigkeit ab und die Gefahr für Stürze im Alltag nimmt zu. Durch gezieltes Training kann diesem Risiko entgegengewirkt werden.

Unkompliziertes Training, sozialer Austausch

Mit diesem Bewegungsparcours soll für die Ü55 Turner/innen ein Bewegungsangebot mit verschiedenen Posten zu Kraft, Gleichgewicht im Stehen und Gehen sowie Mentaler Fitness geschaffen werden. Es soll unkompliziert und mit wenig Material draussen und drinnen durchgeführt werden können. Ziel ist es, sich gegenseitig zu motivieren, um die körperlichen Voraussetzungen möglichst lange aufrecht zu erhalten.

Die Sport Union Schweiz (SUS) in Kürze

Mehr über uns erfahren:
www.sportunionschweiz.ch



1 Veteranen-Vereinigung (50 mit vielseitigem Angebot (Genuss-Sportwoche, Ausflüge, usw.)

5 Regionalverbände



Tipps für den Ablauf des Mobilen Bewegungsparcours 55plus



Durchführungsort

Der mobile Bewegungsparcours 55plus kann überall durchgeführt werden, sei es draussen auf einer Wiese, im Wald, auf Schulhausinfrastruktur oder drinnen in der Sporthalle.

Durchführung draussen

Beim Aussenstraining ist es wichtig, dass genügend Schatten vorhanden ist. Grünflächen haben eine beruhigende Wirkung auf Körper und Geist. Der Postenlauf könnte z.B. als OL-Lauf absolviert werden, bei dem zwischen den Posten gewalkt wird und so auch die Ausdauer trainiert wird.

Durchführung in der Halle

Beim Indoortraining können beliebige Kreisläufe gewählt werden, ebenfalls kann mit einem zeitlichen Countdown und Musik gearbeitet werden, indem Pausen und Aktivitäten durch erkennbare musikalische Veränderungen hörbar sind.

Datum des Events

Der mobile Bewegungsparcours 55plus kann zu einem beliebigen Zeitpunkt durchgeführt werden. Das Material stellt die Sport Union Schweiz ihren Vereinen kostenlos zur Verfügung. Es wird über ein Buchungssystem von der Geschäftsstelle der Sport Union Schweiz verwaltet.

Dauer:

ca. 1 Stunde 15 Minuten für den Parcours.

Hilfsmittel

Über alle Durchführungsarten hinweg besteht ein vorgegebenes Postennetz mit verschiedenen Übungen, welche auf Schildern dargestellt und mit einem QR-Code versehen sind, der zu einem Video und der genauen Ausführung führt

Ablauf

1. Warm-Up

Es ist wichtig, dass vor dem Parcours ganzheitlich die Gelenke mobilisiert und stabilisiert werden und der Kreislauf vorbereitet und die Durchblutung angeregt wird.



Idealerweise 5-10 Min. Gelenkmobilisation und 5-10 Min. Herz-Kreislauf aufwärmen.

2. Bewegungsparcours

Inhaltlich ist es für Leitende wichtig, Hilfestellungen zu den einzelnen Übungen geben und Schwierigkeiten/Herausforderungen der Aufgabe zu erwähnen.



Jede Übung soll 30-45 Sek. durchgeführt werden, danach 30 Sek. Pause; Durchgang 2-3x wiederholen oder den Postenlauf in 2-3 Runden durchführen.

3. Cool Down

Nach dem Bewegungsparcours darf das Cool-Down mit einigen Dehnübungen und/oder einer Kurzentspannung nicht zu kurz kommen. Auslaufen/Walken mit Dehnübungen ist sinnvoll. Sitzmöglichkeiten zum Ausruhen während der Abschlussbesprechung sollten vorhanden sein.



Detaillierte Umsetzungsvarianten

1 Postenlauf in Form eines OL



Die Leitungsperson setzt im Vorfeld die neun Bewegungsposten aus. Diese werden entweder mit einer OL-Fahne und

den entsprechenden Karten beschildert oder mit Postenbeschrieben erklärt (an der nördlichen Ecke des Schulhauses, Hauseingang Strassennummer XX usw.). Das digitale Kartenmaterial von Schweizmobil erlaubt es sogar detaillierte Routen im Wald vorzugeben.

Bevor der erste Posten angelaufen wird, erfolgt ein gemeinsames Warm-up. Am Posten wer-

den von jeder Übung jeweils 3 Serien ausgeführt, und nach Abschluss des OL erfolgt ein gemeinsames Cool-down. Gegebenenfalls können Postentafeln fix positioniert werden. Der OL wird mind. zu zweit absolviert – jedes Team bestimmt für sich ein angemessenes Tempo. **Zeitaufwand:** 1h15m zuzüglich Marschzeit je nach Distanz. Ggf. kann die Aktivierung des Herzkreislaufs in den Weg zum ersten Posten integriert werden. Benötigt etwas Aufwand für das Setzen und Einziehen der Posten.

Durchführungsort: Draussen, im Dorf, im Wald, entlang von Gewässern

Material: Bewegungsposten (ggf. Leihmaterial der Sport Union Schweiz), OL-Karte oder Postenbeschrieb.

2 Postenlauf in Form eines bewegten Spaziergangs



Jede Woche definiert eine andere teilnehmende Person eine Route mit neun geeigneten Plätzen für die Übungen. Instruiert werden

diese dann von der Leitungsperson. So findet jede Woche findet eine neue Entdeckungsreise statt – bestimmt ist noch nicht allen jede Ecke des Dorfes bekannt. Das Marschtempo sowie die Distanzen zwischen den Posten orientieren sich

am schwächsten Teilnehmenden der Gruppe. Start zum Spaziergang nach dem gemeinsamen Warm-up – Abschluss mit einem gemeinsamen Cool-down.

Zeitaufwand: 1h15m zuzüglich Marschzeit je nach Distanz. Ggf. kann die Aktivierung des Herzkreislaufs in den Weg zum ersten Bewegungsposten integriert werden.

Durchführungsort: Dausen, im Dorf, im Wald, entlang von Gewässern

Material: Broschüre «Mobiler Bewegungsparcours 55plus» mit Übungsdetails, Rucksack.

3 Circuit mit Intervall



Auf dem Sportplatz sind die neun Bewegungsposten verteilt. Jeder Posten ist von mind. zwei Personen besetzt (ggf. bleiben einzelne Posten zeitweise unbesetzt). Jede Übung wird 3 x 30-45 Sek. ausgeführt, bevor zum

nächsten Posten gewechselt wird. Beim Postenwechsel wird der Sportplatz je nach Grösse und Voraussetzungen der Gruppe ein- oder mehrmals gehend oder joggend umrundet. Nach Abschluss aller neun Bewegungsposten folgt das gemeinsame Cool-down.

Zeitaufwand: 1h15 m

Durchführungsort: Sportplatz, Turnhalle

Material: Ausgedruckte Postenblätter, Broschüre «Mobiler Bewegungsparcours 55plus».

4 Klassischer Durchlauf



Die Leitungsperson instruiert nach dem Warm-Up eine Übung nach der anderen im Schwierigkeitsgrad, der zur jeweiligen Gruppe passt. Zu den vorgeschlagenen Posten können weitere bekannte

Übungen hinzugefügt werden. Abschliessend erfolgt das gemeinsame Cool-down.

Zeitaufwand: 1h

Durchführungsort: Sportplatz (Rasen, Rundbahn), Turnhalle, Gymnastikraum

Material: Broschüre Mobiler Bewegungsparcours 55plus.

5 Dem Zufall überlassen



Nach dem gemeinsamen Warm-up ziehen die Teilnehmenden abwechselnd eine Karte vom Stapel. Die dazugehörige Übung

Jeder Übung wird eine Jasskarte einer Farbe zugeordnet – es verbleiben auf dem Stapel alle Jasskarten von drei Farben.

wird 1x absolviert. Nach Abschluss des ganzen Stapels ist so jede Übung 3x absolviert worden. Nach Abschluss aller neun Bewegungsposten folgt das gemeinsame Cool-down.

Zeitaufwand: 1h15 m

Durchführungsort: Sportplatz (Rasen, Rundbahn), Turnhalle, Gymnastikraum

Material: Ausgedruckte Postenblätter, Jasskarten, Broschüre «Mobiler Bewegungsparcours 55plus».

6 „Hallen“-OL



Analog zum Postenlauf in Form von einem OL kann ein Hallen-OL inszeniert werden. Die Halle wird mit verschiedenem Material ausgestattet und auf einem A4-Blatt handschriftlich dargestellt. Die neun Bewegungsposten werden irgendwo in der Halle und auf dem handschriftlichen Hallenplan situiert. Nach dem gemeinsamen Warm-up erhält jede Person eine individuelle Po-

stenabfolge. Jede Übung wird 3 x 30-45 Sek. ausgeführt, nach jedem Durchgang ca. 30 Sek. Pause. So entstehen zufällige Begegnungen an den Bewegungsposten. Die Leitungsperson berät situativ und empfiehlt individuell Ausführungsvarianten pro Übung. Abschliessend erfolgt das gemeinsame Cool-down.

Zeitaufwand: 1h15m

Durchführungsort: Sportplatz (Rasen, Rundbahn etc.), Turnhalle

Material: Ausgedruckte Postenblätter, Broschüre «Mobiler Bewegungsparcours 55plus», Hallenplan.

7 Circuit mit Intervall zu Musik



Nach dem gemeinsamen Warm-up verteilen sich alle Teilnehmenden auf die 9 Bewegungsposten.

Mit dem Start der Musik eröffnet die Leitungsperson die erste Serie. Der Wechsel zwischen ruhiger und bewegter Musik entsprechend den Vorlieben der Gruppe zeigt den Wechsel zwischen Belastung und kurzer Pause. Nach drei Serien erfolgt der Postenwechsel in chronologisch aufsteigender Reihenfolge. Bewegtes Braintraining: Die Bewegungsposten dürfen ruhig wild

durcheinander in der Halle verteilt sein. Die Leitungsperson berät situativ und empfiehlt individuell Ausführungsvarianten pro Übung. Abschliessend erfolgt das gemeinsame Cool-down.

Zeitaufwand: 1h15m

Durchführungsort: Turnhalle

Material: Ausgedruckte Postenblätter, Broschüre «Mobiler Bewegungsparcours 55plus», Musik, ggf. Stoppuhr.

Tipp: Wir empfehlen den Einsatz einer Intervall-Timer-App durch die Leitungsperson, d.h. eines Hilfsprogramms zur Steuerung des Intervall- und Circuittrainings. Es gibt viele kostenlose Apps, z.B. Tabata Timer bei [Apple](#) oder [Google Play](#).

8 Lass deiner Fantasie freien Lauf

Verändere die Durchführungsvarianten und sei kreativ!

8.1 Heute im Nachbardorf:



Die Umsetzungsvariante „Postenlauf in Form eines bewegten «Spaziergangs», aber auch andere Varianten, eignen

sich bestens, um dies auch mal im Nachbardorf zu probieren. Der organisatorische Aufwand ist in der Regel minim.

8.2 Heute im Hallenbad:



Die Umsetzungsvariante „Circuit mit Intervall“, aber auch andere Varianten, eignen sich bestens zur Umsetzung

im Hallenbad. Nach 100m Schwimmen oder Warten folgen drei Serien des 1. Bewegungspostens. Wichtig: Auch hier Warm-up und Cool-down nicht vergessen.

8.3 Sternmarsch:



An drei Treffpunkten im Dorf versammeln sich Riegenmitglieder jeweils mit einer Leitungsperson

und sie absolvieren auf dem Weg zur Sporthalle die neun Bewegungsposten. Vielleicht kann bei dieser Variante ausnahmsweise zu Gunsten von einem Glühwein auf das Cool-down verzichtet werden.

Bewegungs- parcours

Warm-up

Mobilisation Gelenke

Mobilisieren von Schultern, Handgelenk, Wirbelsäule, Becken, Hüftgelenk, Kniegelenk, Fussgelenk (z.B. kreisende Bewegung). Aufwärmübung gezielt, sanft und bewusst ausführen. Dauer 5-10 Minuten.

Aufwärmen Herz-Kreislauf

mit einem Tanz, Walken in der Natur mit / ohne Stöcke, Hüpfen, einfaches Ballspiel. Dauer 5-10 Minuten.

Warm-Up Herz Kreislauf

- **Musik & Bewegung verbinden mit einem Tanz:**
Choreographie «sicher gehen» mit dem Demo-Team:
<https://www.youtube.com/watch?v=c2QgfFznfi0>



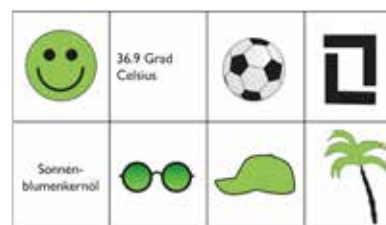
- **Würfelspiel** – 6 verschiedene Warm-Up Übungen auf einen Würfel kleben oder auf einem Blatt Papier aufschreiben.



- **Ballwurfspiele im Kreis** (Reaktionsfähigkeit wird zusätzlich geschult), z.B. Ball im Kreis weitergeben, zuwerfen und Name sagen, zuwerfen und Hobby sagen / Pantomime, zuwerfen danach Platz wechseln etc. Erschweren: mehrere Bälle ins Spiel nehmen.



- **Memorylauf** in Kleingruppen gegeneinander. Mustervorlagen für Memoryläufe:
www.sportunterricht.ch/lektion/LSW/lsw0.php



Posten 1 Kraft - Zehenstand

Basisübung

Stehe hüftbreit und gehe leicht in die Knie, halte den Oberkörper aufrecht. Hebe nun die Fersen ab und stehe auf die Zehen. Gleichzeitig führst du die Arme nach oben. Spanne dabei die Rumpfmuskulatur gut an. Senke Fersen und Arme langsam wieder.

ZUM VIDEO:



Leichter

Du kannst die Übung auch im Sitzen ausführen. Hebe dabei deine Fersen gleichzeitig und gib mit der Hand einen leichten Gegendruck auf das Knie.



Schwieriger

Gleiche Übung, jedoch auf einem Bein. Du kannst dich zur Sicherheit z. B. an der Wand abstützen.

Hinweis Schnellkraft

Hebe die Fersen so explosiv wie möglich ab. Danach langsam senken.

Die Wadenmuskulatur benötigst du zum sicheren Stehen, zum Strecken des Fusses beim Gehen oder um Treppen zu steigen.



Posten 2 Gleichgewicht -Standwaage

Basisübung

Verlaagere dein Gewicht auf ein Bein. Oberkörper nach vorne neigen, Bein heben und Arme zur Seite ausbreiten (Verlängerung der Schultern). Position ca. 5 Sek. halten, danach Standbein wechseln.

ZUM VIDEO:



Leichter

Eine Haltehilfe gibt Stabilität. Stütze dich bei der Ausführung an einem Baum oder einer Wand ab.



Schwieriger

Gleiche Übung, jedoch Arme gegeneinander schwingen. Du kannst dich zur Sicherheit z.B. an der Wand abstützen.

Gleichgewicht ist die Voraussetzung für viele alltagsmotorische Aufgaben und eine aufrechte Körperhaltung.



Posten 3 Rumpfstabilität - 4-Füssler

Basisübung

In den Vierfüssler gehen, Körpermitte aktivieren und Beine abwechselnd nach hinten ausstrecken.

ZUM VIDEO:



Leichter

Bei Handgelenksbeschwerden kann auch auf die Unterarme verschoben werden, damit die Handgelenke entlastet sind.



Schwieriger

Diagonal zum ausgestreckten Arm das gegengleiche Bein ebenfalls vom Boden abheben. Danach auf der anderen Seite zusammenziehen.

Unser Rumpf schützt die Wirbelsäule vor Belastungen. Ein stabiler Rumpf beugt Rückenschmerzen vor.



Posten 4 Gleichgewicht - Pendel

Basisübung

Stehe aufrecht und mit den Füßen eng zusammen. Lege die Arme an den Körper und halte die Körperspannung. Pendle nun mit aufrechtem Körper in jede Richtung, indem du dein Gewicht von den Fussspitzen auf die Ferse oder auf die Fusskanten verlagerst.

ZUM VIDEO:



Leichter

Stehe etwas breiter und bewege die Arme leicht in der Gegenrichtung deiner Bewegung.



Schwieriger

Führe die Pendelbewegung mit geschlossenen Augen durch.

Übungen wie diese trainieren das Gleichgewicht und senken das Sturzrisiko. So bleibst du standhaft.



Posten 5 Kraft - Ausfallschritt

Basisübung

Stehe hüftbreit und mache einen grossen Schritt vorwärts. Beuge beide Knie (bis max. 90 Grad-Winkel) und strecke die Beine wieder. Halte deinen Oberkörper aufrecht. Mache so viele Wiederholungen wie du sicher ausführen kannst und wechsle danach das Bein.

ZUM VIDEO:



Leichter

Mache einen kurzen Ausfallschritt und beuge die Knie weniger stark.



Schwieriger

Mache den Ausfallschritt in einer fließenden Bewegung und wechsele zwischen linkem und rechtem Fuss ab.

Hinweis Schnellkraft

Gehe so explosiv wie möglich hoch (strecken). Danach langsam wieder tief (beugen).

Kräftige Oberschenkel- und Gesässmuskeln benötigst du für sicheres Aufstehen und Gehen. Bei Gleichgewichtsverlust hilft der Ausfallschritt beim Auffangen.



Posten 6 Kraft - Stehende Liegestütze

Basisübung

Stelle dich etwa eine Armlänge entfernt hin und stütze dich mit beiden Händen an eine Wand, einen Baum oder Ähnliches. Geh auf die Zehenspitzen und mache eine stehende Liegestütze. Achte auf langsames, kontrolliertes Beugen und Strecken der Arme. Mach so viele Wiederholungen wie du dabei sicher bleibst und die Körperspannung halten kannst.

ZUM VIDEO:



Leichter

Gehe mit den Füßen näher zur Wand oder zum Baum. Je aufrechter, desto leichter.



Schwieriger

Eine Hand auf den Rücken, stehende Liegestütze einhändig ausführen.

Hinweis Schnellkraft

Beuge dazu langsam die Ellbogen und drücke dich danach so explosiv wie möglich wieder nach oben. Vielleicht kannst du in der Luft einmal klatschen?

Liegestützen sind eine gute Stärkung für Brust-, Arm- und Rumpfmuskulatur.



Posten 7 Kraft - Schildkrötenpanzer

Basisübung

Kniende Ausgangsposition, Arme an der Brust. Oberkörper nach unten führen, bis der Kopf fast die Knie berührt. Oberkörper langsam heben und senken.

ZUM VIDEO:



Leichter

Die Hände sind auf den Knien abgestützt und tragen so einen Teil des Gewichts des Oberkörpers.



Schwieriger

Arme nach oben ausstrecken. Oberkörper mit gestreckten Armen langsam heben und senken.

Zu einem starken Rumpf gehört auch eine kräftige Rückenmuskulatur. Die hält den Körper aufrecht und stabil.



Posten 8 Gleichgewicht - Dynamo

Basisübung

Marschiere an Ort, hebe die Füße vom Boden ab. Strecke die Arme immer nach zwei Schritten abwechselungsweise zuerst nach vorne, dann nach oben und seitwärts. Führe die Bewegung fließend aus.

ZUM VIDEO:



Leichter

Marschiere an Ort, hebe die Füße nur wenig an. Klatsche zum Gehrhythmus auf die Oberschenkel.



Schwieriger

Übung mit geschlossenen Augen durchführen.

Gehen an Ort mit Armbe-
wegungen ist eine simple
Übung mit viel Wirkung.



Posten 9 Mentale Fitness - Zahlensalat



Basisübung

Den Zahlen von 1 bis 5 wird eine Bewegung zugeordnet, zum Beispiel:

- 1 = rechten Arm nach vorne strecken und zurückziehen
- 2 = rechtes Bein heben und senken
- 3 = Kopf nach rechts und nach links drehen
- 4 = linkes Bein zur Seite und zurück
- 5 = linken Arm heben und senken

Die Leitungsperson oder Trainingskolleg/in sagt eine Zahl, die so lange ausgeführt wird bis die neue Zahl folgt.

ZUM VIDEO:



Leichter

Mit weniger Zahlen und Bewegungen ausführen.

Schwieriger

Zusammengesetzte Zahlen rufen, z.B. 52, 123 usw..

Zahlen und Bewegung mögen sich.

Das Erinnerungsvermögen und das Vorstellungsvermögen von Zahlen werden gefördert. Der Körper wird aufgewärmt. Kognitives Multi-tasking senkt das Sturzrisiko.



Cool Down

Dehnen von Kopf bis Fuss

Am Schluss des Trainings dehnen wir statisch:
Position einnehmen und 20-30 Sekunden halten.



Kopf/Nacken

Kopf nach links und rechts drehen sowie sanft
seitwärts nach links und rechts neigen.



Schultern/Arme - Schulterdehnung

Zur Dehnung den fast gestreckten Arm sanft
an den Körper ziehen und halten. Danach Seite
wechseln.



Schultern/Arme - Trizeps-Dehnung

Einen Arm so beugen, dass der Ellenbogen in
Richtung Decke gerichtet ist. Mit der anderen
Hand gibst du etwas Druck auf deinen ge-
beugten Ellenbogen. Position halten und dann
Seite wechseln.



Brust- Brust-Dehnung

Stehe aufrecht und verschränke deine Hände hinter dem Kopf. Die Ellbogen zeigen nach aus-
sen. Bewege nun die Ellbogen nach hinten, bis
du die Dehnung im Brustbereich spürst.



Rumpf

Stütze dich mit den Armen an der Wand ab und
senke deinen Oberkörper so weit, wie es geht.
Die Arme bleiben dabei gestreckt.



Hüfte

Sitzend das linke Bein über das rechte legen und
nach unten führen. Anschliessend Bein wechseln.



Beine

- 1) Bücke dich mit den Händen hinunter
bis zu den Zehenspitzen.
- 2) Ziehe aufrecht stehend mit der Hand
das Bein hinten nach oben. Du kannst
dich dabei an der Wand abstützen. An-
schliessend Bein wechseln.



Waden

Rechtes Bein gestreckt vorne aufsetzen, Zehen
nach oben drücken. Das Gewicht auf das linke
Bein verlagern und leicht in die Knie gehen. Posi-
tion halten und anschliessend Bein wechseln.



Materialbedarf

Eigenes Material

Handy (Video-Übungsanleitung)
evtl. Musik-Abspielgerät
evtl. Parcoursstangen

Teilnehmende

Sportbekleidung und Turnschuhe
Wasserflasche
Je nach Durchführungsart: Rucksack
oder Turnbeutel zum Umhängen

Materialverleih Sport Union Schweiz

Broschüre mit Übungsbeschreibung
Bewegungsposten-Set (Tafeln)

Checkliste

Woran muss ich denken?

- Sicherheit
- Erinnerungsbild (Werbung für Verein)
- Werbung für #sportzäme und Sport Union Schweiz

Übersichtsseite zum Projekt;

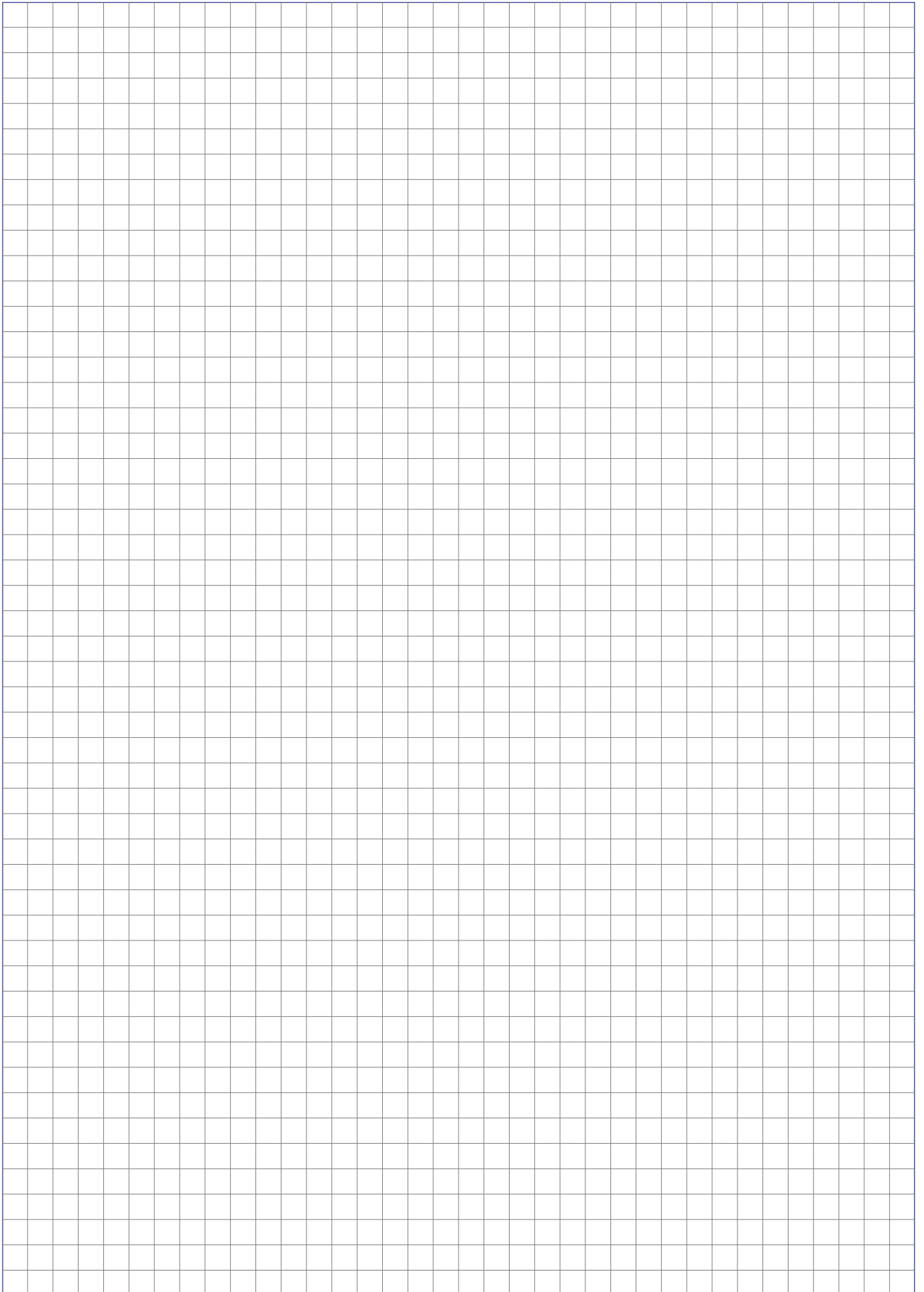


<https://sportunionschweiz.ch/sportbereiche/erwachsenensport/55plus.html>

Ausleihmaterial reservieren:



<https://sportunionschweiz.ch/mitglieder/materialverleih.html>





sportlich



#sport
#zäme



SPORT UNION SCHWEIZ



innovativ



SPORT UNION SCHWEIZ

gemeinsam

Dein Breitensportverband
www.sportunionschweiz.ch



fair



SPORT UNION SCHWEIZ



Sport Union Schweiz

Geschäftsstelle, Rüeggisingerstrasse 45

6020 Emmenbrücke, Telefon 041 260 00 30

www.sportunionschweiz.ch

info@sportunionschweiz.ch

