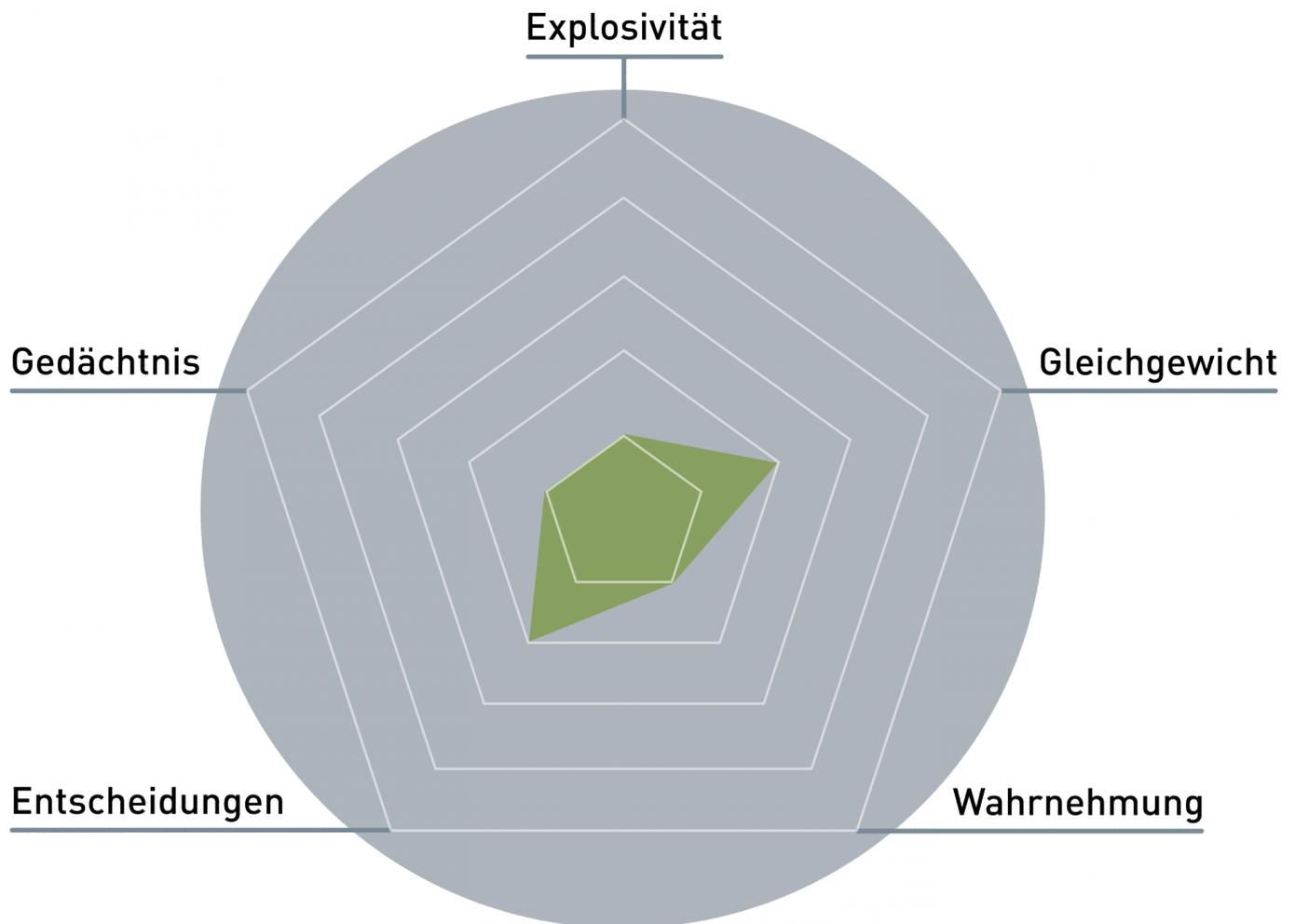


# Agility Based Exercise Training – Einsteiger: Linienlauf

Diese Übung fördert die Orientierung im Raum und die Teilnehmenden schulen verschiedene Gangarten.

Die Teilnehmenden versuchen auf einer Linie am Hallenboden oder auf einem Seil vorwärts und rückwärts entlang zu laufen. Dabei sind direkt neben der Linie farbige Blätter/Buttons/Hütchen platziert. Die Leiterin/der Leiter zeigt an, zu welcher nächsten Farbe gegangen werden muss, sobald eine Farbe berührt wurde.

Das Ziel ist, so viele Berührungen wie möglich in 30 Sekunden zu schaffen. Der Oberkörper sollte immer in eine Richtung zeigen. Das heisst, wenn die entsprechende Farbe hinter den Teilnehmenden ist, bewegen sie sich rückwärts.



## Variation

- Signale sagen statt zeigen

## einfacher

- Gleichgewicht: Nicht auf, sondern neben der Linie, Bewegungsart freilassen (verhindert rückwärtsgehen)

## schwieriger

- Gleichgewicht: Ball in beide Hände
- Entscheidung: Codierung festlegen (1=rot, 2=blau, etc.) und dann statt Farben zeigen, Nummern zeigen
- Wahrnehmung: Visuelles Signal im Raum verteilen
- Gedächtnis: Vor der Übung der Person eine Zahlen-, Buchstaben- oder Wortfolge geben, die sie nach der Übung wiedergeben muss
- Explosivität: Zeitdruck erhöhen, höhere Geschwindigkeit fordern

**Bemerkung:** Für Personen mit eingeschränkter Gangfähigkeit darauf achten, dass sie beim nach hinten Gehen nicht stürzen.

**Material:** Seil, Ball, farbige Objekte (Hütchen, [BFU-Balance-Discs](#), [Level-Mental-Karten BFU](#) in doppelter Ausführung zum Zeigen und Berühren)

---

Quelle: Eric Lichtenstein, MSc Exercise and Health Sciences, esa-Leiter, Ausbilder  
Bewegungsförderung im Alter, Doktorand



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**