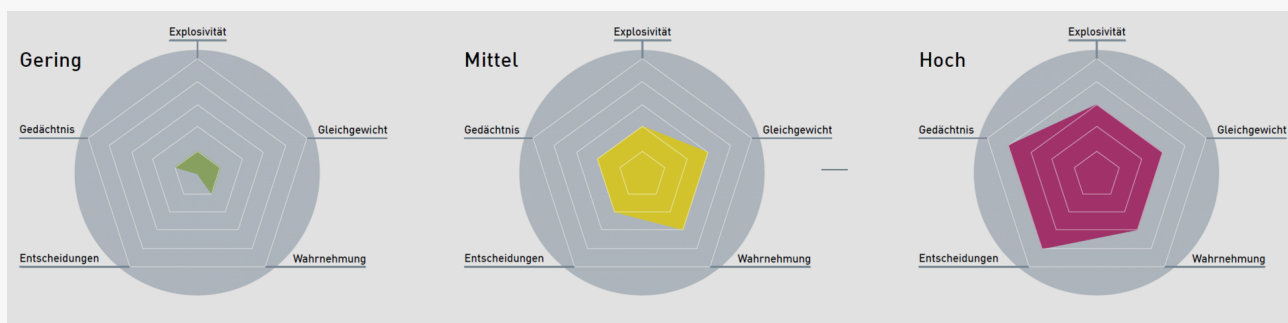


# Agility Based Exercise Training: Die Umsetzung

Im ABET-Trainingsalltag ist es wichtig, auf die individuellen Fähigkeiten der einzelnen Teilnehmenden Rücksicht zu nehmen. Es ist ratsam, sich bei der Planung des Trainings bereits verschiedene Progressionsmöglichkeiten zu überlegen.

## Kategorisierung mit der ABET-Spinne

Ein Mittel zum Übungsdesign und zur Einschätzung des Schwierigkeitsgrades ist die ABET-Spinne. Hier kann auf jeder Einzeldimension die Schwierigkeit abgeschätzt werden, die Komplexität ergibt sich letztlich aus der Grösse der Fläche, welche die Grafik abdeckt. Folgend drei Beispiele für eine geringe, mittlere und hohe Komplexität.



Der Schwierigkeitsgrad der Übung wird vor dem Hintergrund der Teilnehmenden bewertet. Für eine Person kann die gleiche Übung sehr schwer sein, während sie für eine andere Person sehr einfach ist.

In einem Gruppensetting kann es schwierig sein, stets auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmenden einzugehen. Bewährt hat sich die Methode, Übungen mit unterschiedlichen Progressionsmöglichkeiten zu überlegen und die Teilnehmenden alle Stufen durchschreiten zu lassen, bis sie an eine Übung kommen, die sie angemessen fordert, um sie dann diese Variante üben zu lassen.

Es ist auch möglich, einzelne Komponenten individuell zu erschweren. Eine Person mit sehr gutem Gleichgewicht kann z.B. eine schwierigere Standbedingung oder eine instabile Unterlage benutzen, während eine Person, deren Stärke vielleicht in der Explosivität liegt, die Übung schneller ausführt, aber eine einfachere Standbedingung dafür benutzt. Gerade bei den kognitiven Fähigkeiten sind teils grosse Unterschiede zu beobachten: So kann jemand besser kombinieren, während ein/e andere/r stärker in der Wahrnehmung ist.

## Flexible ABET-Lektionen planen

Aufgrund der Vielfalt an möglichen Kombinationen und Progressionsformen und dem Versuch, das Training möglichst individuell zu gestalten, ist die Trainingsplanung im ABET sehr flexibel. Für eine Lektion von 60 Minuten hat sich eine Planung von drei bis fünf Grundübungen durchgesetzt. In Abhängigkeit von den Vorerfahrungen der Teilnehmenden wird ein gut erreichbares Einstiegsniveau gewählt und die möglichen Progressions- und Variationsformen skizziert. Dies sollte ebenfalls Variationen beinhalten, welche die Teilnehmenden möglicherweise nicht schaffen.

In der Trainingseinheit startet man mit dem Einstiegsniveau und erhöht die Komplexität oder Schwierigkeit

sofort, wenn man feststellt, dass das aktuelle Niveau zu einfach ist. Ein häufiges Wiederholen einer zu einfachen Übung sollte vermieden werden.

Eine gute Variante einer Übung zeichnet sich ungefähr durch eine Erfolgswahrscheinlichkeit von 70% aus. Wenn der Teilnehmende also eine Übung drei von vier Mal erfolgreich absolviert, kann von einer angemessenen Schwierigkeit ausgegangen werden. In einer 60-minütigen Trainingseinheit wird dann bei jeder Übung 10 bis 20 Minuten trainiert, je nach möglicher Variationsvielfalt.

## **Die ABET-Prinzipien sind immer einsetzbar**

Man kann ABET-Anteile und Prinzipien in jedes Training integrieren, auch wenn kein direktes ABET im Fokus steht. Sollte eine Übung anspruchsvoll für die Ausdauer sein und die Teilnehmer ausser Atem kommen lassen, werden die Übungen durchmischt.

Man absolviert also eine Wiederholung von Übung 1 und dann eine Wiederholung von Übung 2, bevor man mit einer Progression oder Variante von Übung 1 fortfährt. Jede Übung wird 45 Sekunden bis eine Minute durchgeführt, gefolgt von einer kleinen Pause. Ist das Niveau zu gering, wird eine Progression oder Variation eingebaut. Je nach Übung und benötigter Pausenzeit muss die Dauer angepasst werden. 5 bis 8 Wiederholungen einer Übung bieten sich an. Da häufig kognitive Teilaspekte in den Übungen sind, sollten die Pausen nicht so kurz gemacht werden, dass die Teilnehmer erschöpfen und die Konzentration darunter leidet.

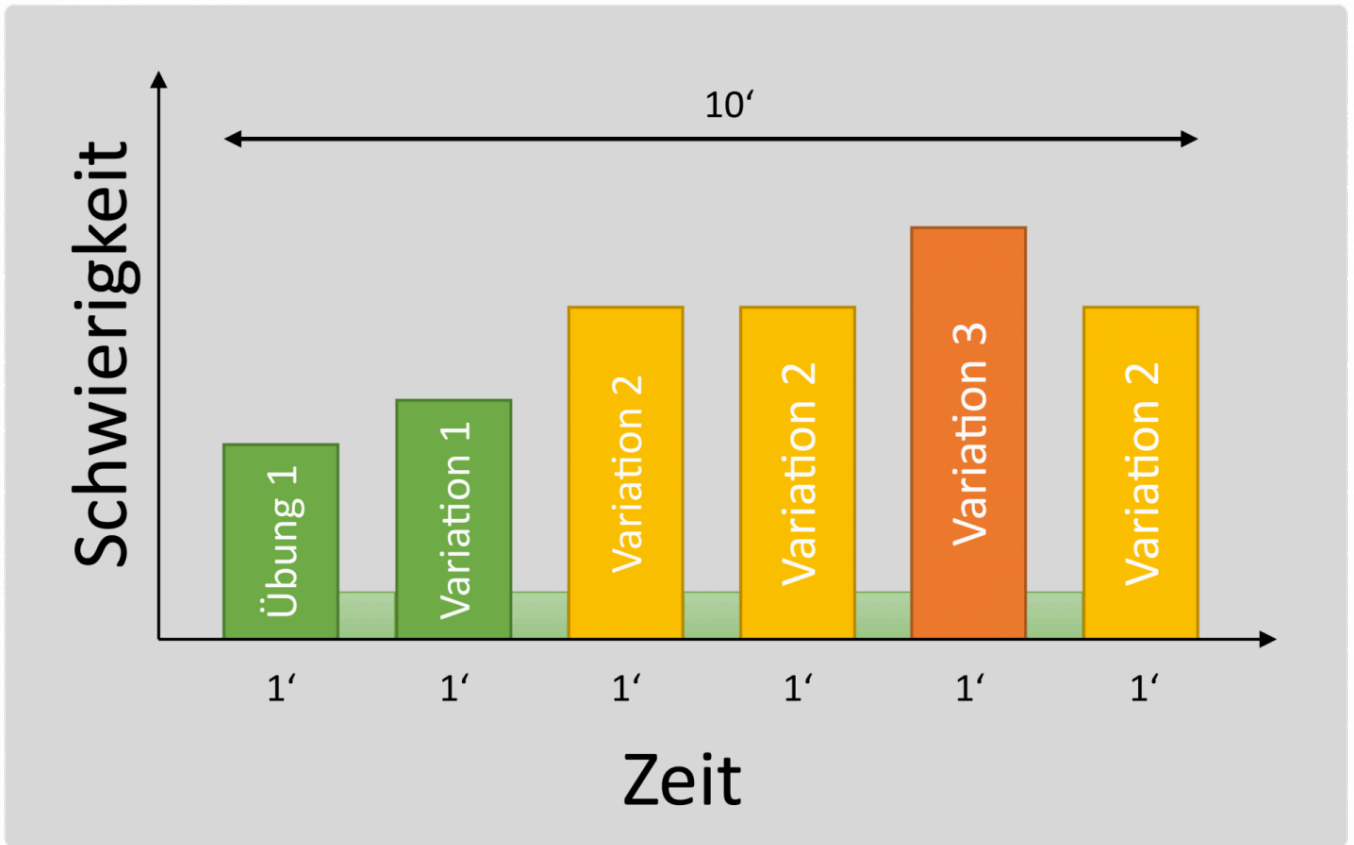


Abb. 1: Schematisches Beispiel, wenn man bei nur einer Übung bleiben möchte.

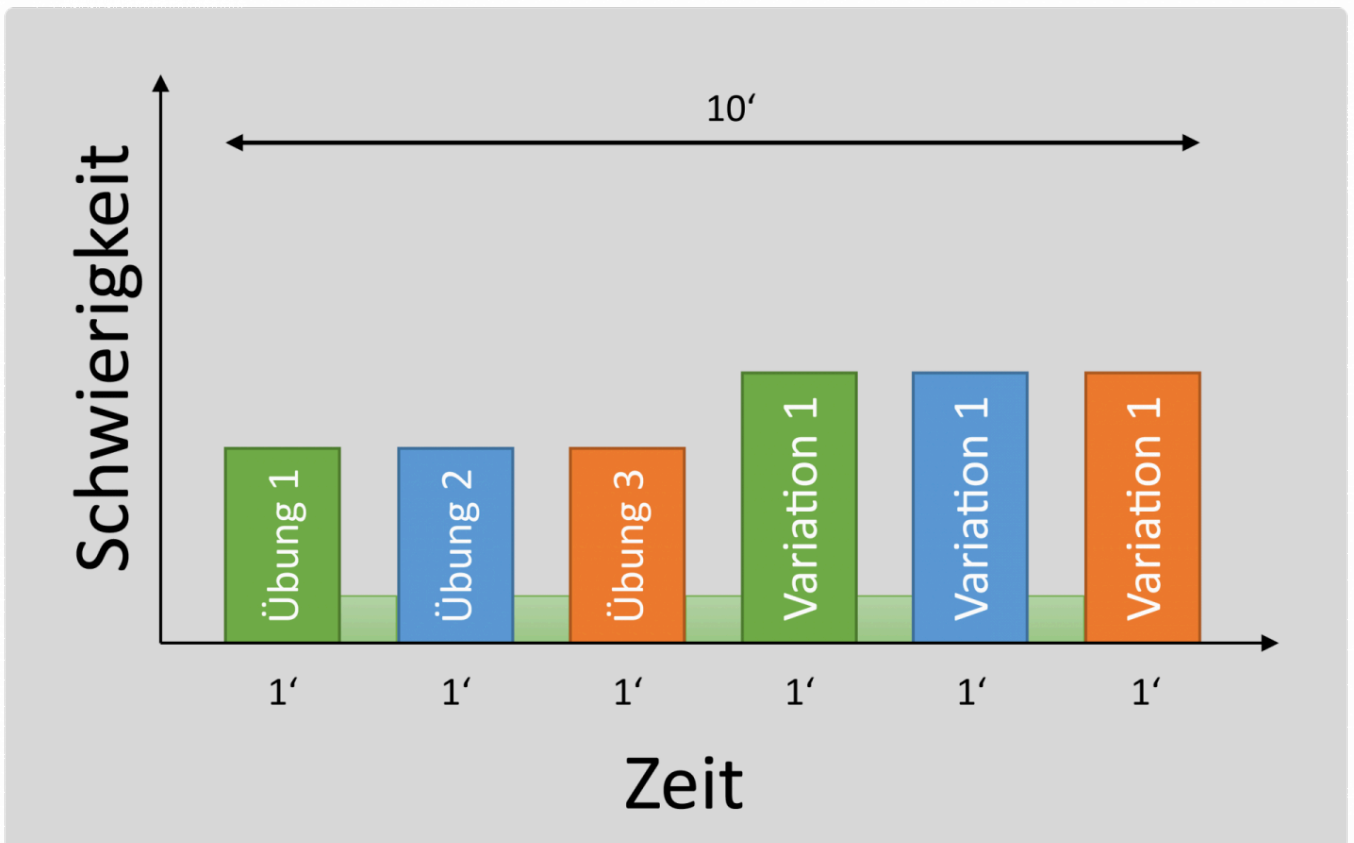


Abb. 2: Dieses Beispiel zeigt einen Postenlauf, bei dem man die Übung jedes Mal wechselt.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**