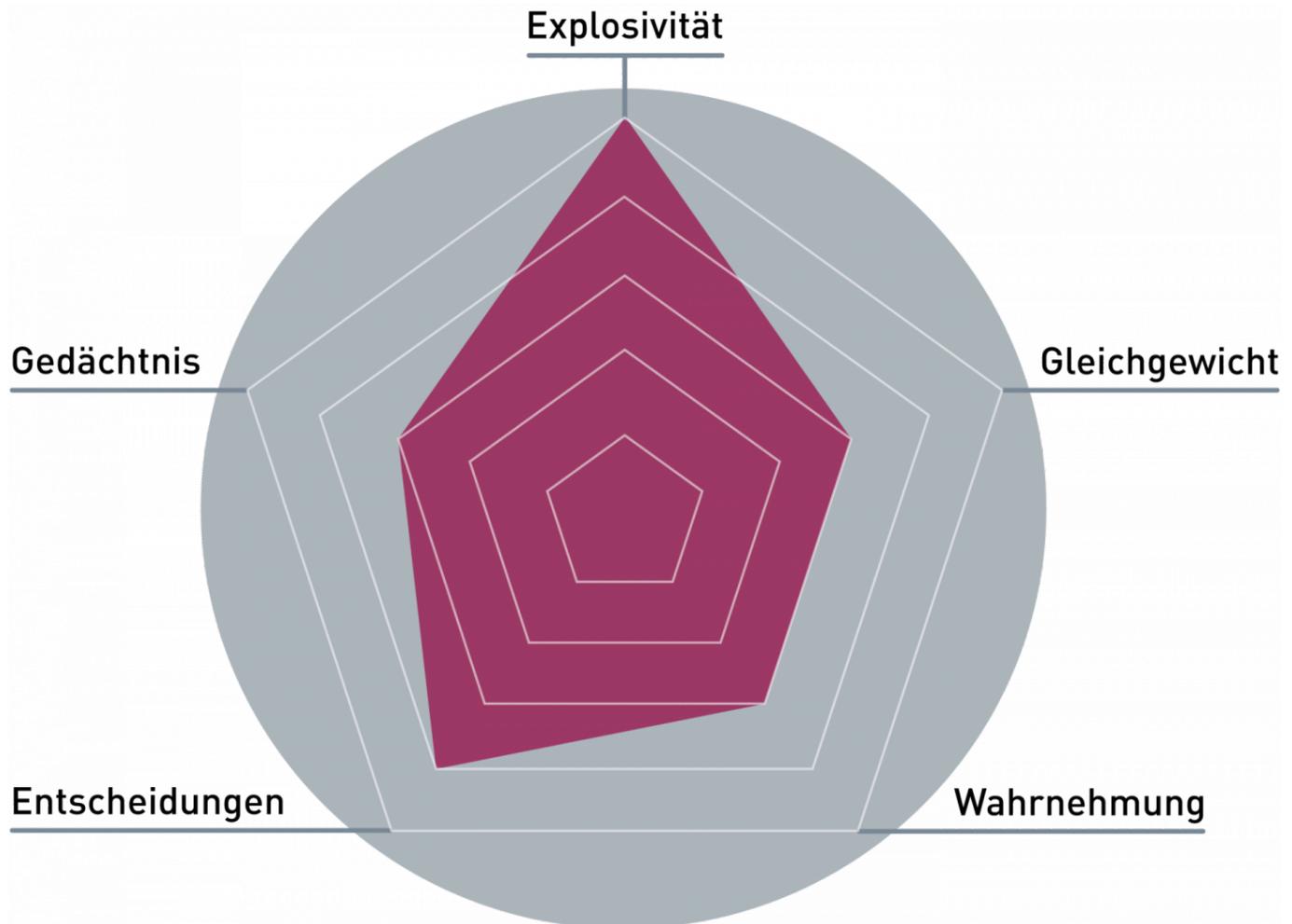


Agility Based Exercise Training – Profis: Step-Down

Diese Übung trainiert gleichzeitig Kraft, Gleichgewicht und Wahrnehmung. Je schneller die Wiederholungen absolviert werden, desto explosivere Bewegungen braucht es.

Die Teilnehmenden stehen auf zwei Schwedenkastenelementen und müssen die farbigen Ziele am Boden berühren. Die/der Leiter/in zeigt an, welche Farbe berührt werden muss. Gleichzeitig zeigt sie/er an, mit welchem Fuss das Ziel berührt werden soll, indem sie/er sich auf das entsprechende Bein stellt.



Variationen

- Zwei Teilnehmende stehen sich gegenüber auf ihren Schwedenkastenelement und werfen sich beim Runtergehen einen Ball zu
- Farben oder Zahlen aufrufen statt zeigen
- Mehrere Schwedenkästen verwenden, auf welche die Teilnehmenden hochsteigen. Die Signale befinden sich dann auf dem Kasten statt unten

einfacher

- Explosivität: Weniger Schwedenkastenelemente verwenden, Bewegungsgeschwindigkeit reduzieren durch weniger Signale
- Gleichgewicht: Immer mit beiden Beinen eine kurze Pause machen, wenn man wieder aufrecht auf den Schwedenkastenelementen steht
- Entscheiden: Nur das Ziel anzeigen, den Fuss frei wählen lassen

schwieriger

- Wahrnehmung: Die Signale im Raum verteilen und zusätzlich die Aufmerksamkeit durch Ballpassen mit einer Partnerin oder einem Partner oder Leiter/in binden
- Explosivität: Am Ende des Hochkommens auf die Zehenspitzen oder auf einem Bein springen.
- Entscheiden: Signale einbauen, welche ein anderes Signal aufheben
- Gleichgewicht: Auf einer umgedrehten Langbank oder auf einem Seil auf dem Kasten stehen, die/das nicht verlassen werden darf
- Gleichgewicht: Die Hände hinter den Rücken nehmen oder einen Ball mit beiden Händen über dem Kopf halten
- Gedächtnis: Zahlen- oder Farbfolge merken lassen

Bemerkung: Wichtig ist, dass die Teilnehmenden ihr Gewicht nicht auf das Signal/Hütchen verlagern, sondern auf dem oberen Bein stehen bleiben.

Material: BFU-Balance-Discs, Level-Mental-Karten BFU (als farbige Ziele), Schwedenkasten-Elemente, Bänke, Stepper, Bälle (Variation)

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