



Inhalt

Erwachsene verstehen	2
Erwachsenengerecht vermitteln	4
Abwechslungsreich fördern	6

Good Practice

Ausdauer	8
Stabilität/Mobilität	9
Kraft	10
Explosivität	11
Schnelligkeit	12

Hinweise	13
----------	----

Kategorien

Alter: 30 bis 50 Jahre

FTEM: F1 bis F3

Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene, Köhner

Trainingsformen für Erwachsene

Der Erwachsenensport in der Schweiz ist vielfältig und die Zielgruppe sehr heterogen. Sportleitende müssen bei der Gestaltung ihrer Angebote die unterschiedlichen Bedürfnisse, Motive und Voraussetzungen der Teilnehmenden berücksichtigen. Im Zentrum steht dabei stets die Freude an der Bewegung. Die in diesem Dossier vorgeschlagenen Trainingsformen fördern die körperliche Leistungsfähigkeit und tragen damit zu einer verbesserten Belastbarkeit und Gesundheit bei.

Die Teilnehmenden in Sportangeboten für Erwachsene bringen unterschiedliche Voraussetzungen in Bezug auf ihren Körper, ihre Erfahrungen und ihr Können mit. Zudem umfasst die Zielgruppe Erwachsene eine sehr grosse Altersspanne (18–100 Jahre).

Das vorliegende Dossier konzentriert sich auf die Zielgruppe der 30- bis 50-Jährigen und stellt fachdisziplinen- bzw. sportartenübergreifende Trainingsformen mit Fokus auf die Athletik vor. Die Trainingsformen orientieren sich dabei am Ausbildungsverständnis von Erwachsenensport Schweiz esa und ergänzen das entsprechende [Manual Grundlagen](#) (siehe S. 13, Literatur-Hinweise).

Zielgerichtete und gesundheitsbewusste Sportangebote

In den meisten Sportarten spielt die körperliche Leistungsfähigkeit eine wichtige Rolle. Je nach Disziplin sind aber die Anforderungen unterschiedlich. Bei der Trainingsgestaltung müssen die Aufgaben und Übungsformen gezielt ausgewählt und eingesetzt werden, um die Bewegungskompetenzen optimal zu fördern.

[Der Praxisteil](#) (ab S. 8) besteht aus einer Sammlung von Trainingsformen für die verschiedenen Bereiche der Athletik. Die Sportleitenden erhalten Ideen um gezielt die Ausdauer, Kraft, Stabilität/Mobilität, Explosivität und Schnelligkeit der Teilnehmenden zu fördern. Neben den Bewegungskompetenzen werden auch die körperliche Leistungsfähigkeit, die Belastbarkeit und die Gesundheit verbessert.

Was Erwachsene bewegt

Das Kapitel «[Erwachsenengerecht vermitteln](#)» (S. 4) beleuchtet die zentralen Motive von Sport treibenden Erwachsenen. Die Good-Practice-Beispiele zeigen auf, wie Sportangebote alters- und bedürfnisgerecht gestaltet werden können. Die Ziele bleiben stets die Gleichen: Bewegungsfreude vermitteln und die Motivation zu einem lebenslangen Sporttreiben stärken.

Erwachsene verstehen

Menschen im Erwachsenenalter bringen unterschiedliche Erfahrungen, Voraussetzungen und Fähigkeiten mit. Dementsprechend sind auch ihre Motive und Erwartungen an ein Sportangebot und die Leitenden verschieden.

Warum jemand an einem Sportangebot teil nimmt, kann ganz unterschiedliche Gründe haben. Für die einen steht der gesundheitliche Nutzen im Zentrum, für andere der Spass oder die psychische Erholung. Auch die Gemeinschaft, Erlebnisse oder der spielerische Wettkampf sind mögliche Motive für das Sporttreiben.

Für Sportleitende ist es wichtig, die Beweggründe ihrer Teilnehmenden zu kennen, um sie in der Gestaltung des Angebotes zu berücksichtigen.



Sieben Hauptmotive für das Sporttreiben im Erwachsenenalter

Motiv	Beispiele
Kontakt	Im Sport <ul style="list-style-type: none">• um mit anderen gesellig zusammen zu sein• um etwas in meiner Gruppe zu unternehmen• um dabei Freunde/Freundinnen und Bekannte zu treffen Durch den Sport <ul style="list-style-type: none">• um dadurch Menschen kennenzulernen• um neue Freunde/Freundinnen zu gewinnen
Wettkampf/Leistung	<ul style="list-style-type: none">• weil ich im Wettkampf aufblühe• um mich mit anderen zu messen• um sportliche Ziele zu erreichen• wegen des Nervenkitzels
Ablenkung/Katharsis	<ul style="list-style-type: none">• um Ärger und Gereiztheit abzubauen• weil ich mich so von Problemen ablenke• um Stress abzubauen• um meine Gedanken im Kopf zu ordnen
Figur/Aussehen	<ul style="list-style-type: none">• um abzunehmen• um mein Gewicht zu regulieren• wegen meiner Figur
Gesundheit/Fitness	<ul style="list-style-type: none">• um mich in körperlich guter Verfassung zu halten• um fit zu sein• aus gesundheitlichen Gründen
Aktivierung/Freude	<ul style="list-style-type: none">• um mich zu entspannen• aus Freude zur Bewegung• um Energie zu tanken
Ästhetik	<ul style="list-style-type: none">• weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben• weil Sport mir die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet

Quelle: BASPO (Hrsg.) (2024): [esa-Manual Grundlagen](#). Magglingen: BASPO

Melanie Keller, die Autorin dieses Dossiers, erklärt in diesem Video, weshalb auch im Erwachsenenalter sportartenübergreifende Trainingsformen wichtig sind.

[Zum Video](#)

Herausfordernde Phasen

Nicht nur hinsichtlich ihrer Motive gibt es bei der Zielgruppe Erwachsene grosse Unterschiede. Aufgrund der grossen Altersspanne und der individuellen Bewegungsbiografien sind auch die körperlichen Voraussetzungen sehr verschieden. Auch das gefühlte Alter ist individuell und kann sich stark unterscheiden.

Verschiedene herausfordernde Phasen können im Erwachsenenalter auftreten. Der Übertritt von der Adoleszenz ins Erwachsenenalter geht einher mit wichtigen Entscheidungen und Veränderungen. Eine hohe Belastung und körperliche Veränderungen um die Lebensmitte können eine Midlife-Crisis hervorrufen. Die Pensionierung bringt einschneidende Veränderungen des Tagesablaufs und der sozialen Rollen mit.

Mehr zum Thema

- [Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung | Sport Schweiz 2020](#)

Erwachsenengerecht vermitteln

Sportaktivitäten für Erwachsene sollen die Gesundheit fördern, das Bedürfnis nach Erlebnissen (soziale Kontakte, positive Emotionen, Eingebundensein etc.) befriedigen und die Teilnehmenden zu lebenslangem Sporttreiben animieren. Die Bewegungsfreude steht im Zentrum und die Sportleitenden begleiten die Teilnehmenden beim Erreichen ihrer Ziele.



Mitsprache und Wahlmöglichkeiten

Ein wichtiger Aspekt des erwachsenengerechten Vermittelns ist die Mit- und Selbstbestimmung. Erwachsene haben das Bedürfnis nach Mitsprache und wollen in Entscheidungen miteinbezogen werden. Durch das Anbieten von Wahlmöglichkeiten und Begegnung auf Augenhöhe entsteht ein konstruktives Lernklima.

Erwachsenensportleitende begegnen den Teilnehmenden auf Augenhöhe, geben Struktur und sorgen für Sicherheit. Die folgenden Inputs helfen dabei, den Unterricht erwachsenengerecht zu planen und durchzuführen:

Das 6+1 Modell: Die Aktivität kann ständig angepasst werden

Anpassen/Variieren/Verändern	Erleichtern – z. B. durch ...	Erschweren – z. B. durch ...
Lernumfeld 	... einfacheres Gelände (z. B. flacher), reizarme Umgebung (z. B. kleinere Teams), grösseres Feld, Indoor, klare Sicht	... schwierigeres Gelände (z. B. steiler), Umgebung mit vielen Reizen (z. B. grössere Teams, Lärm, Publikum), kleineres Feld, grösseren Druck und/oder spezielle Wettkampfbedingungen
Regeln 	... einfachere und weniger Regeln	... komplexe und/oder mehr Regeln gleichzeitig
Kommunikation 	... auditive Hinweise (z. B. Bewegung durch Geräusche und Stimme hörbar machen)	... einschränken der Kommunikationsmöglichkeiten (z. B. Sinneswahrnehmungen)
Sozialformen 	... ungestörtes Üben alleine, Unterstützung durch andere	... Partner-/Gruppenübung, synchrone Ausführung, Partnerwechsel
Aufgabenstellung 	... vorzeigen der Bewegungen und nur wenig auf einmal variieren, langsamere Bewegungen (z. B. Zeitlupe oder Standbild)	... schwierigere Bewegungen, Aufgaben oder Übungen, offener Lernweg
Material 	... Musikinstrumente, Zusatzgeräte, Markierungen, Lernhilfen	... anspruchsvolleres Material (z. B. kleineres Brett, schnellere Rollen, schwereres Gewicht)

Stärke den Selbstwert deiner Teilnehmenden

Sport und Bewegung haben einen positiven Einfluss auf unseren Selbstwert. Vertrauen in den eigenen Körper, die Körperhaltung und das Erreichen von Zielen sind dabei ausschlaggebend.

Tipp: Ermögliche den Teilnehmenden in möglichst jedem Training Erfolgserlebnisse. Orientiere dich am Stand der individuellen Leistungsfähigkeit und nicht untereinander.

Durch Variationen der Aufgaben und Spielformen kannst du die individuellen Voraussetzungen berücksichtigen (siehe 6+1 Modell).

Stärke das Gesundheitsbewusstsein deiner Teilnehmenden

Regelmässige Bewegung ist ein Schlüssel zu einem gesunden und erfüllten Leben – und das in jedem Alter. Wer sich sportlich betätigt, profitiert von zahlreichen Vorteilen: Die Muskulatur bleibt kräftig, das Herz-Kreislauf-System leistungsfähig und Gelenke mobil und stabil. Zudem stärkt Bewegung das Immunsystem, verbessert die mentale Gesundheit und kann Erkrankungen wie Diabetes oder Osteoporose vorbeugen.

Tipp: Erkläre den Teilnehmenden den Sinn einer Übung oder einer Trainingsphase und welchen Nutzen sie daraus für ihren Alltag, im Privaten oder im Beruf ziehen können.

Fördere die Zugehörigkeit und den Gruppen-gedanken

Auch die soziale Komponente spielt eine wichtige Rolle: Sport in der Gruppe fördert den Austausch und stärkt das Zugehörigkeitsgefühl.

Tipp: Integriere in deinem Training regelmässig Gruppenaufgaben. Wähle Spiel- oder Übungsformen, die den Einsatz aller Teilnehmenden bedingen.

Biete den Teilnehmenden Mitsprachemöglichkeiten und motiviere sie zur aktiven Mitarbeit

Erwachsene bringen Erfahrungen und Vorwissen mit und haben das Bedürfnis nach Mitsprache. Allerdings ist es nicht immer einfach, die Teilnehmenden tatsächlich zu aktivieren und zur Mitgestaltung zu motivieren. Oft möchten sie im Training einfach nur konsumieren und erwarten, dass die Leiterin oder der Leiter vorgibt, wie das Training abläuft.

Tipp: Motiviere deine Gruppe durch kreative, variantenreiche Aufgabestellungen zur Mitarbeit. Biete Wahlmöglichkeiten an und beziehe die Teilnehmenden in die Entscheidungsfindung ein.

FTEM – Der Wegweiser für den Sport

FTEM ist das schweizerische Rahmenkonzept für eine nachhaltige Sport- und Athletenentwicklung und dient als Wegweiser für den Breiten- und Leistungssport. Es beinhaltet die vier Schlüsselbereiche

- «**F**oundation»
- «**T**alent»
- «**E**lite»
- «**M**astery»

Foundation steht dabei für Fundament und darin angesiedelt ist der Breitensport sowie das lebenslange Sporttreiben. Im Erwachsenensport bewegen wir uns also mehrheitlich in den Schlüsselbereichen F2 und F3.

[FTEM Schweiz](#) | Bundesamt für Sport BASPO

Lernbausteine

- [Erwachsene verstehen](#) | Erwachsenensport Schweiz esa
- [Erwachsenengerecht vermitteln](#) | Erwachsenensport Schweiz esa

Abwechslungsreich fördern

Trainingsformen sind zielführende Aufgaben, Übungen und Spielformen. Sie unterstützen das Training der Bewegungskompetenzen in allen Sportarten. Abwechslungsreiche Trainingsformen ermöglichen eine breite Förderung der Teilnehmenden und eine vielfältige Trainingsgestaltung.

Die vorgestellten Trainingsformen im vorliegenden Dossier sind sportarten- resp. fachdisziplinübergreifend. Sie fokussieren sich auf die [Entwicklungsdimension](#) (pdf) Athletik (siehe unten), also auf die körperliche Leistungsfähigkeit.

Unterschiedliche Anforderungen

Athletik spielt in fast allen Sportarten eine zentrale Rolle, allerdings mit unterschiedlichen Anforderungen: Während ein Trailrunner vor allem den [Entwicklungsfaktor](#) (pdf) **Ausdauer** benötigt, sind für eine Tennisspielerin die **Explosivität und Schnelligkeit** entscheidend. Viele Sportarten erfordern eine Kombination mehrerer athletischer Faktoren.

Eine verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit steigert die **Belastbarkeit** und ist essenziell für **Gesundheit, Verletzungsprävention und Wohlbefinden**.

Trainingsformen gezielt einsetzen

Sportleitende wählen Trainingsformen **zielgerichtet** aus und berücksichtigen dabei **Ziele, Voraussetzungen und das Leistungsniveau** der Gruppe. Um die Trainingszeit optimal zu nutzen, müssen Aufgaben oder Spielformen gegebenenfalls **erleichtert oder erschwert** werden, damit sie für alle Teilnehmenden zielführend sind.

Athletik

Unter Athletik versteht man die körperliche Leistungsfähigkeit und deren Training. Sie spielt in den meisten Fachdisziplinen eine wichtige Rolle. Der Bereich der Athletik wird in 5 Entwicklungsfaktoren unterteilt:

Ausdauer

Die Ausdauer ermöglicht es, eine zu erbringende körperliche Leistung über längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten und sich von wiederholten intensiven Aktionen schnell zu erholen. Regelmässiges Ausdauertraining hat positive Effekte auf das Herz-Kreislaufsystem, die Blutfettwerte, den Energieumsatz und zahlreiche weitere gesundheitsrelevante Faktoren.

Tipp: Gestalte das Ausdauertraining abwechslungsreich und spielerisch. Ausdauerformen in der Gruppe verbinden die Steigerung der Fitness mit einem Teamerlebnis.

- [Zu den Trainingsformen](#) (siehe S. 8)



Stabilität/Mobilität

Die Stabilität ist nötig für einen gezielten Krafteinsatz bei Bewegungsabläufen. Bei komplexen Übungen und im Alltag wird eine funktionelle Körperhaltung durch stabilisierende Arbeit des Bewegungsapparates ermöglicht. Die Mobilität ist die Voraussetzung für eine fließende und leichte Bewegungsausführung und mit einem optimalen Bewegungsumfang.

Durch regelmässiges gezieltes Training können die Stabilität und Mobilität bis ins hohe Alter erhalten oder sogar verbessert werden. Dies ist besonders im Hinblick auf die Selbstständigkeit und das Sturzrisiko von Bedeutung.

Tipp: Integriere Stabilitäts- und Mobilitätsübungen ins Warm-up. So bereitest du den Körper optimal auf die kommenden Belastungen vor. Lege den Fokus auf die Gelenke, die bei deiner Sportart oder der folgenden Trainingseinheit besonders belastet werden.

- [Zu den Trainingsformen](#) (siehe S. 9)

Kraft

Kraft wird benötigt, um grosse Widerstände zu überwinden, abbremsen oder halten. Zudem ist Kraft eine wichtige Voraussetzung, um den eigenen Körper oder einen Gegenstand zu beschleunigen.

Bereits ab ca. 30 Jahren nimmt die Maximalkraft langsam ab. Ungefähr ab dem 50. Lebensjahr ist die Kraftabnahme beschleunigt und führt immer mehr zu Einschränkungen. Durch gezieltes Krafttraining kann der Verlust der Kraftfähigkeiten stark vermindert werden und auch im höheren Erwachsenenalter sind noch viele positive Effekte möglich.

Tipp: Fordere deine Gruppenmitglieder passend zu ihrem individuellen Leistungsstand. Biete den Teilnehmenden verschiedene Levels der Übungen an und fördere ihre Selbstwahrnehmung.

- [Zu den Trainingsformen](#) (siehe S. 10)

Explosivität

Von Explosivität sprechen wir bei Aktionen, die Kraft und Tempo erfordern. Beispielsweise Sprünge, Würfe, Schüsse oder Schläge. Explosive Bewegungen führen zwar zu einer grossen Belastung für den Bewegungsapparat. Gleichzeitig sind sie aber auch gutes Training für die Belastbarkeit und somit wichtig für die langfristige Verletzungsprävention.

Tipp: Führe explosive Übungen in gut aufgewärmtem Zustand und im ersten Teil des Trainings durch. Die Teilnehmenden sollen noch frisch sein und die Qualität der Ausführung immer gut.

- [Zu den Trainingsformen](#) (siehe S. 11)

Schnelligkeit

Die Schnelligkeit ist die Fähigkeit, sich maximal schnell fortzubewegen, zu beschleunigen oder schnell und geschickt die Richtung zu wechseln. Weil die Schnelligkeit auch von der Muskelfaserverteilung abhängig und somit zu einem Teil genetisch bedingt ist, lässt sie sich weniger gut trainieren als die anderen konditionellen Faktoren. Besonders gut trainierbar ist die Schnelligkeit im frühen Schulkindalter. Mit zunehmendem Alter nehmen vor allem die schnellen Muskelfasern und damit auch die Schnelligkeit ab.

Tipp: Trainiere die Schnelligkeit gemäss dem Motto «Go fast or go home». Achte dabei darauf, dass die Teilnehmenden nach ausreichender Vorbereitung die Übungen mit maximaler Intensität ausführen. Ermögliche genügend Pausen zur Erholung. Gut geeignet sind Stafetten oder Wettkampfformen.

- [Zu den Trainingsformen](#) (siehe S. 12)

Mehr zum Thema

- [Die Entwicklungsfaktoren im Erwachsenensport \(pdf\)](#)

Good Practice – Ausdauer

Ausdauer ist entscheidend für eine langanhaltende Leistungsfähigkeit und schnelle Erholung. Ein regelmässiges Training stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert den Stoffwechsel und verbessert die Gesundheit. Abwechslungsreiche, spielerische Methoden – besonders in der Gruppe – steigern Fitness und Motivation. Im Folgenden einige praxisnahe Trainingsformen zur gezielten Ausdauerförderung.

Biathlon

Biathlon-Formen eignen sich als abwechslungsreiches Ausdauertraining. Laufrunden werden mit Wurfaufgaben abgewechselt.

Die Gruppe wird in Teams mit 2-4 Spielenden aufgeteilt. Es gibt zwei Laufrunden:

- **Hauptrunde** (kleinere Runde)
- **Strafrunde** (grössere Runde)

Als Schiessstand dient eine Langbank mit Plastikkegeln, Keulen oder PET-Flaschen.

- Vor jedem Wurf muss eine kleine Runde gelaufen werden.
- Anschliessend versucht die Person mit fünf Würfeln möglichst viele Gegenstände von der Langbank zu treffen.
- Für jeden Fehlschuss muss eine Strafrunde absolviert werden.

Variationen

- Walken statt laufen
- Laufrunden verlängern oder verkürzen
- Beim Werfen Stand auf instabiler Unterlage

Bemerkung: Kann auch als Einzelaufgabe durchgeführt werden.

Material: Langbänke, Gegenstände zum Abwerfen (z. B. Keulen, Markierungskegel, PET-Flaschen o.ä.), Wurfgegenstände (z. B. Tennisbälle, Jonglierbälle, Gummiringe, Sandsäckli o.ä.), Malstäbe zum Markieren der Laufrunden



Turm bauen – menschliche Uhr

Bei dieser Ausdauerübung muss gleichzeitig eine Geschicklichkeitsaufgabe gelöst werden. Der Wettkampfcharakter zwischen den Teams motiviert die Teilnehmenden sich beim Laufen herauszufordern.

Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt:

- **Laufgruppe:** Die Läufer versuchen, so viele Holzklötzchen wie möglich zu sammeln und einen Turm zu bauen. Alle laufen gleichzeitig. Nach jeder Runde darf nur ein Klötzchen mitgenommen werden. Jede Person muss ihr eigenes Klötzchen selbst zum Turm hinzufügen.
- **Koordinationsgruppe (menschliche Uhr):** Diese Gruppe führt eine koordinative Aufgabe aus, z. B. zehn Basketballkörbe werfen. Sobald die Aufgabe abgeschlossen ist, wird gestoppt und der Turm der Laufgruppe gemessen. Danach werden die Aufgaben getauscht.

Variationen

- Walken statt laufen
- Länge der Laufrunde verlängern oder verkürzen
- Koordinative Aufgabe anpassen

Bemerkung: Es können auch Stapelbecher (Flash Cups) verwendet werden.

Material: Malstäbe zum Markieren der Laufrunde, Holz-Klötzli (z. B. Kapla), Bälle, Basketballkorb



Weitere Inhalte

- [Spielerische Ausdauer: Biathlon](#)
- [Ravioli-Biathlon](#)
- [Hallenbiathlon](#)
- [Donut Biathlon](#)
- [Laufrunden würfeln](#)
- [Memorylauf](#)
- [Mit Jasskarten](#)
- [Wasserfitness \(brusttiefes Wasser\): Zaubern mit Paarbefreiung](#)
- [Wasserfitness \(brusttiefes Wasser\): Pyramidenlaufen](#)
- [Merkliste Ausdauer](#)

Good Practice – Stabilität/Mobilität

Während Stabilität den gezielten Krafteinsatz und eine funktionelle Körperhaltung sichert, ermöglicht die Mobilität fließende Bewegungsabläufe. Ein regelmässiges Training erhält diese Fähigkeiten bis ins hohe Alter und reduziert unter anderem das Sturzrisiko. Dieses Kapitel zeigt praxisnahe Übungen, die Stabilität und Mobilität fördern – ideal als Warm-up oder zur gezielten Verbesserung der Beweglichkeit.

Balancieren mit Störfaktor

Diese Übung trainiert die Stabilität im Rumpf und in den Beinen sowie das Gleichgewicht.

Die Teilnehmenden balancieren über eine umgedrehte Langbank, ohne dabei den Boden zu berühren. Ein Partner/eine Partnerin wirft gleichzeitig einen Medizinball zu, der gefangen und zurück gepasst werden soll.

Variationen

- Die Bank neben eine Wand stellen und sich den Ball via Wand selber zu spielen

einfacher

- Einen leichteren Ball nehmen
- Den Ball von vorne zuwerfen

schwieriger

- Ausfallschritte einbauen
- Geschwindigkeit des Balls variieren
- Rückwärts balancieren

Bemerkung: Sicherheitsaspekte beachten, insbesondere auf Hindernisse in der Umgebung achten, Stürze vermeiden.

Material: Langbank, Medizinball



Mobilisieren im Kreis

Beim Aufwärmen sollen die Gelenke auf die Belastungen im Hauptteil vorbereitet werden. Mobilitätsübungen tragen dazu bei, dass die Beweglichkeit langfristig erhalten werden kann.

Die Teilnehmenden verteilen sich im Kreis zu Karten mit Mobilisationsübungen. Der Reihe nach zeigt eine Person die Übung vor, danach führen alle die Übung gemeinsam aus. Alle wichtigen Gelenke sollen mobilisiert werden. Dafür kann auch ein Hilfsmittel eingesetzt werden.

Übungen

- Fussgelenke: Anziehen, strecken und kreisen
- Knie: Beugen, strecken und kreisende Bewegungen ausführen
- Becken: Bewegungen in alle Richtungen
- Hüftgelenk: Beine nach vorne und hinten kreisen
- Schultern: Arme nach oben strecken, senken und kreisen
- Rücken: Im Vierfüssler zwischen Katzenbuckel und Hohlkreuz wechseln

→ [Zu den Videos](#)

Variationen

- Als Postenlauf gestalten
- Mit Musik durchführen

Bemerkungen:

- Auf kontrollierte und langsame Ausführung achten.
- Jede Übung ca. 30-60 Sekunden durchführen.
- Zusätzliche Übungen einbauen je nachfolgender Belastung

Material: Ev. Bälle, Reifen, Stäbe, Seile oder Therabänder usw.



Weitere Inhalte

- [Agility Based Exercise Training – Einsteiger: Reaktives Tapping](#)
- [Agility Based Exercise Training – Fortgeschrittene: Ausfallschritte](#)
- [Agility Based Exercise Training – Profis: Step-Down](#)
- [Lage- und Bewegungssinn: Instabile Unterlage 2_D – Über Kreuz](#)
- [Warm-up: Stabilität und Mobilität](#)
- [Beweglichkeit](#)
- [Kräftigen mit Medizinball](#)
- [SUP: Gleichgewicht](#)

Good Practice – Kraft

Der Kräfteinsatz ist entscheidend, um Widerstände zu bewältigen und Bewegungen zu kontrollieren. Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelkraft ab, doch gezieltes Training kann diesen Prozess verlangsamen und Einschränkungen vorbeugen. In diesem Kapitel findest du Übungen, die individuell angepasst werden können.

Kräftigen mit Langbank

Langbänke bieten vielfältige Möglichkeiten für Kräftigungsübungen für den ganzen Körper.

Die Teilnehmenden verteilen sich gleichmässig auf die Langbänke. An jeder Bank wird nun eine Kraftübung durchgeführt (Circuit-Training). Nach der vorgegebenen Zeit wird eine aktive Pause eingelegt und die Teilnehmenden wechseln zur nächsten Übung bei der nächsten Bank.

Mögliche Übungen

- **Liegestütz vorlings:** Hände auf der Bank, Füsse am Boden
- **Step-up, Step-down:** Abwechselnd auf die Bank steigen und wieder hinabsteigen
- **Liegestütz rücklings:** Hände auf der Bank, Füsse am Boden (Trizeps-Dips)
- **Rumpfbeugen:** Füsse auf der Langbank, Oberkörper aufrichten
- **Hocksprünge:** Mit beiden Beinen gleichzeitig auf die Bank springen
- **Liegestützposition:** Hände auf der Bank, abwechselnd hoch und runter stützen

Bemerkungen

- Übungsdauer 45' bis 90'
- 2 bis 3 Durchgänge
- Auf korrekte Übungsausführung achten
- Übungen durch aktive oder passive Pausen unterbrechen
- Die verschiedenen Muskelgruppen abwechselnd belasten

Material: Langbänke, ev. Matten für Rumpfbeugen



Kräftigen mit Mini-Band

Das Mini-Band ermöglicht Programme zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung der Mobilität. Es ist klein, kann überallhin mitgenommen werden und ist in verschiedenen Widerstandsgraden erhältlich.

Die Übungen können als Circuit oder als ganze Gruppe gemeinsam durchgeführt werden. Es sind Übungen im Stehen oder auf der Matte möglich.

Bemerkungen

- 10-15 Wiederholungen
- 2-3 Durchgänge
- Den Widerstand so wählen, dass am Ende der Serie eine Muskelermüdung spürbar ist
- Auf korrekte Übungsausführung achten
- Übungen durch aktive oder passive Pausen unterbrechen
- Die verschiedenen Muskelgruppen abwechselnd belasten

Material: Mini-Bänder, alternativ kann ein Theraband zusammengeknotet oder geclipt (Beutelclip) werden



Weitere Inhalte

- [Arme/Brust: Über die Bank](#)
- [Oberschenkel vorne: Stägeli uf – Stägeli ab](#)
- [Seitsprünge](#)
- [Liegestütze an der Langbank](#)
- [Rückwärts über die Bank](#)
- [Vorwärts über die Bank](#)
- Kraft: Circuit für alle

Mehr zum Training mit Hilfsmitteln

- [Die drei Trainingsgeräte | mobilesport.ch](#)

Good Practice – Explosivität

Explosivität vereint Kraft und Schnelligkeit – entscheidend für Sprünge, Würfe oder Schläge. Solche Bewegungen belasten den Körper stark, trainieren aber zugleich die Belastbarkeit und beugen Verletzungen vor. Im Folgenden findest du Übungen zur gezielten Förderung der Explosivität, die idealerweise im ersten Teil eines Trainings integriert werden sollten, wenn die Teilnehmenden noch frisch sind und Bewegungsabläufe gezielt kontrollieren können.

Emmentaler drehen

Schnelle Richtungswechsel, Schnellkraft und Teamwork sind bei dieser Übung gefragt. Zudem wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt.

Eine gerade Anzahl Matten (ein paar mehr als Spielende) wird in der Halle ausgelegt. Die eine Hälfte zeigt mit der Unterseite nach oben. Zwei Teams spielen gegeneinander, jeder Gruppe ist eine Mattenseite zugeteilt. Auf das Startsignal versucht jede Gruppe die Matten so zu wenden, dass die ihnen zugeteilte Seite oben liegt. Nach dem Schlussignal und sofortigem Stopp wird der Sieger ermittelt.

Variationen

- Zusätzlich zwei grosse Niedersprungmatten auslegen
- Anstelle der Matten Markierungskegel verwenden: Eine Gruppe muss alle aufstellen, die andere Gruppe soll sie ablegen.

Bemerkung: Es können mehrere Runden à 60-90 Sekunden gespielt werden

Material: Matten



Seilspringen

Die Teilnehmenden führen als Gruppe so viele Sprünge wie möglich ohne Unterbruch durch. Dabei steigern sie ihre Explosivität, Koordination und die Belastbarkeit.

Zwei Personen stehen sich gegenüber und drehen ein Langseil in grossen Kreisen rund um eine Person, die in der Mitte steht. Diese überspringt das Seil jeweils bei Bodenkontakt. Wer das schafft, versucht von der Seite hinter dem Seil hineinzulaufen, in der Mitte so viele Sprünge wie möglich zu machen und auf der gegenüberliegenden Seite wieder hinauszulaufen.

Variationen

- Beim Springen in der Mitte Zusatzaufgaben ausführen (z. B. 180-Grad-Drehung, einbeiniges Springen)
- Zu zweit, zu dritt oder mit mehr Personen in der Mitte über das Seil springen

Bemerkung: Im Aufwärmen die Gelenke auf die Belastung vorbereiten (Mobilisieren)

Material: Langseile



Weitere Inhalte

- [10erli Seilspringen](#)
- [Jumping Jack](#)
- [Seilspringer/innen-Fangis](#)

Good Practice – **Schnelligkeit**

Maximal schnelle Bewegungen sind für viele Sportarten besonders wichtig. Durch gezieltes Training lässt sich die Schnelligkeit verbessern und in spielerischen Wettkampf- oder Stafettenformen besonders effektiv schulen. Dieses Kapitel stellt praxisnahe Übungen vor, die mit hoher Intensität ausgeführt werden und für Dynamik im Training sorgen.

Gedächtnisstafette

Schnelligkeit, Merkfähigkeit und die Zusammenarbeit in der Gruppe werden bei dieser Stafetten-Form geübt.

Die Gruppe wird in Teams à 2-4 Spielende aufgeteilt. Jedes Team erhält eine Karte mit dem leeren Raster und einen Stift. Auf der gegenüberliegenden Seite des Spielfelds liegt für jede Gruppe eine Karte mit Symbolen.

Nachdem dem Startsignal läuft je eine Person pro Team zur Symbolkarte, merkt sich so viele Felder wie möglich und kehrt zur Gruppe zurück. Dort trägt sie möglichst viele korrekte Symbole in das Raster ein. Die nächste Person darf starten, sobald das Gruppenmitglied wieder hinter der Startlinie ist. Welche Gruppe hat als erste die Karte vollständig und korrekt ausgefüllt?

Variationen

- Einfachere und schwierigere Symbolkarten wählen
- Alle Teammitglieder laufen gleichzeitig

Material: Markierungskegel oder Malstäbe, [Symbolkarten](#) und [leere Raster](#) (pdf), Stifte



Fruchtsalat

Schnell reagieren, sich geschickt bewegen und die Orientierung im Raum werden geschult.

Vier verschieden farbige bfu-Balance-Discs oder Tennisringe werden im Raum verteilt. Jede Farbe erhält einen Fruchtname. Beispiele:

- rot = Erdbeere
- blau = Trauben
- gelb = Ananas
- grün = Kiwi

Alle Teilnehmenden ausser einem stellen sich auf einen bfu-Disc. Der übrige Teilnehmende nennt eine Frucht, z. B. Traube. Alle mit blauen Discs versuchen, einen neuen Platz zu erwischen, so auch der übrig gebliebene. Wer keinen Platz erhält, gibt die nächste Frucht an. Beim Kommando «Fruchtsalat» wechseln alle ihren Platz.

Variationen

- Auch im Kreis möglich
- Begriffe variieren (Tiernamen, Länder, Sportarten usw.)
- Zusatzaufgaben wie z. B. Kommando «Konfitüre» = eine Hallenwand berühren



Weitere Inhalte

- [Beschleunigung](#)
- [Maximal schnell sein](#)
- [Richtung wechseln](#)
- [Fangspiele: Drei – Gämsen – Hoch](#)
- [Komm mit – geh weg!](#)

Hinweise

Literatur

- BASPO (Hrsg.) (2024): [esa-Manual Grundlagen](#). Magglingen: BASPO
- BASPO (2019): [Gute esa-Aktivitäten vermitteln – Kartenset](#). Magglingen: esa Dokumentation
- BASPO (2020): [Gute esa-Aktivitäten fördern – Kartenset](#). Magglingen: esa Dokumentation
- Lamprecht, M., Bürgi, R., Stamm, H. (2020). [Sport Schweiz 2020: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung](#) (PDF). Magglingen: BASPO.
- BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa (2022): [Bewegungsempfehlungen Schweiz. Grundlagen](#). Magglingen: BASPO.

Links

- [Entwicklungsfaktoren für Erwachsene \(pdf\) | Erwachsenensport Schweiz esa](#)
- [esa-Manual: Good Practice – Ausgewählte Trainingsformen | mobilesport.ch](#)
- [Dossier 1/2023: Agility Based Exercise Training ABET | mobilesport.ch](#)
- [Spielerische Ausdauer: In der Gruppe machts mehr Spass | mobilesport.ch](#)

**Herzlichen
Dank**

an die Polysport-Gruppe
des Turnvereins Kallnach
für die Teilnahme an
der Video- und Fotosession.

Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autorin: Melanie Keller, esa-Expertin, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin MSc

Redaktion: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Fotos: Ueli Känzig, Lernmedien BASPO

Videos: Yannik Leibacher, Lernmedien BASPO

Layout: Franziska Küffer, Kommunikation BASPO