

# Training

## «Auf der Wanderung»

**Krafttraining im Freien ist motivierend und abwechslungsreich. Die Übungen in diesem Training werden draussen (vor dem Berghaus, auf Bänkli, Zäunen, Steinen, etc.) durchgeführt.**

Jede einzelne Übung ist so gewählt, dass Einsteiger wie Fortgeschrittene nach ihren Möglichkeiten damit trainieren können. Selbstverständlich können die Übungen auch drinnen ausgeführt werden.

### Rahmenbedingungen






Dauer: 30 Minuten während einer Wanderung  
 Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene  
 Kursumgebung: Im Freien






### Lernziele

- Verbesserung der Kraftleistung
- Alternative Übungsformen entdecken
- Spass in der Gruppe und im Freien

### Sicherheit

Indiv. Belastungstoleranz berücksichtigen. Abklärung der Pathogenese und Sportbiographie.

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	15'	<b>Vor der Wanderung</b>  <b>Hüftgelenk mobilisieren</b> An Baumstamm oder Sitzbank festhalten und den Oberkörper aufrichten. Ein Bein vom Boden heben und dieses aus dem Hüftgelenk kreisen. Zuerst nach aussen, dann nach innen rotieren. Klein beginnen und dann den Bewegungsumfang vergrössern. Bein wechseln.  <b>Bewusstes Gehen</b> A: Aufrechte Körperhaltung und Arme in die Hochhalte strecken. B: Über einen Rasen, Feld, Naturboden gehen. Bei jedem Schritt ausgeprägt über die Ferse abrollen und den Fuss maximal strecken (Fussballen). Becken darf nicht seitlich ausweichen. (ev. barfuss).	 	
	Hauptteil		<b>Während einer Wanderung</b> Die Übungen in zwei Durchgängen 15–25 x wiederholen.  <b>1. Zehenstand (Fuss- und Wadenmuskulatur)</b> A: Stand mit überkreuzten Beinen. B: Heben der Fersen und Senken der Fersen. Beinstellung ändern (links vor rechts und rechts vor links)	
		<b>2. Schiefe Ebene</b> A: Stand auf einer schiefen Ebene, am Hang. B: Seitwärts auf und ab gehen.		
		<b>3. Ausfallschritt mit Sprung (Beinmuskulatur)</b> A: Hüftbreiter Stand B: Grossen Ausfallschritt nach vorne: über den Abdruck des vorderen Beines wieder in Ausgangsstellung zurückkommen und <ul style="list-style-type: none"> <li>• weiterer Ausfallschritt</li> <li>• Gewicht stärker auf vorderes Bein verlagern</li> <li>• mit einem Sprung direkt Bein wechseln</li> </ul>		

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<b>4. Einbeinstand</b> Einbeinstand auf einem Stein (Standbein leicht gebeugt) Gleichgewicht halten und mit dem Schwungbein kleine Bewegungen ausführen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• nach vorne und zurück</li> <li>• Bein leicht abspreizen</li> <li>• kleine Kreise beschreiben usw.</li> </ul>			
	<b>5. Vorwärtsbeuge (Rückenmuskeln)</b> A: Auf Bänkli oder grossen Stein sitzen; mit geraden Rücken nach vorne beugen. B: Abwechselnd einen Arm gestreckt hochführen bis der Rücken und der Arm eine Gerade bilden. Evtl. Zusatzgewichte, z. B. Wasserflaschen (0,5 dl) verwenden und/oder beide Arme gleichzeitig heben und oben halten.		Pet-Flaschen	
	<b>6. Schräge Liegestütz (Armmuskulatur)</b> A: Liegestützstellung an eine Hauswand, ein Bänkli oder einen Stein. B: Bauchmuskulatur anspannen und Schulterblätter stabilisieren; Arme beugen und strecken.			
	<b>7. Seitliches Brett (Rumpfstabilisation)</b> A: Seitenlage im Unterarmstütz an eine Hauswand, ein Bänkli oder einen Stein; Becken gehoben. B: Ganzkörperspannung; Becken bleibt während der gesamten Bewegung gehoben; Hochführen und Senken des oberen Beines.			
	<b>8. Rückbeuge (Bauchmuskulatur)</b> A: Sitz auf einem Bänkli; Vorspannung der Bauchmuskulatur. B: Aus der Vorspannung mit geradem Rücken nach hinten «lehnen» und einige Sekunden halten. Evtl. Wasserflaschen (0,5 l), Steine oder Rucksack in den Händen halten.		Pet-Flaschen	

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	10'	<p><b>Nach der Wanderung</b></p> <p><b>Wadenstrecker</b>                      In Schräglage mit Stütz gegen die Wand. Wechelseitig die Fussgelenke strecken und beugen (die Fersen gegen den Boden drücken und anheben). In der Dehnposition auf das gestreckte Knie achten.   <b>Variation:</b> Für die tiefe Wadenmuskulatur aus leicht gebeugten Knien ausführen.</p>		
		<p><b>Iliopsoas-Stretch</b>                      Im Ausfallschritt vorwärts das hintere Knie auf den Boden setzen. Die Hüfte möglichst weit nach vorne unten schieben und Position halten. Oberkörper aufrichten.   <b>Variation:</b> Das vordere oder das hintere Bein auf eine Erhöhung setzen.</p>		
		<p><b>Beinharmonika</b>                      In der Kauerstellung mit den Armen die Oberschenkel «umgreifen». Beine bis in die maximale Dehnung strecken und wieder in die Kauerstellung beugen, ohne die «Umarmung» zu lösen. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.</p>		