Körperliche Bewegung hat viele positive Eigenschaften. Sie kann Stress und Übergewicht abbauen, Kopf- und Rückenschmerzen lindern und dich in Kontakt mit Gleichaltrigen bringen. Diese Praxisbeilage zeigt dir, wie du den Problemen des Alltags mit einer gesunden Bewegungseinstellung begegnen kannst.

Inhalt

2 Dein bewegter Alltag
3 Bewegung trainiert den Kopf
4 Ein Aktionsplan gegen Stress
6 Wenn der Schädel brummt
7 Rückenschmerzen, nein danke!
8 Bestimme deinen Ausdauertyp
9 Ein Puzzle als Wegweiser
10 Auf der Leiter ins Ziel
11 Die Qual der Wahl
12 Kraftvoll den Alltag meistern
13 Der Kater im Muskel
14 Ein Krafttest zum Ausprobieren
15 Ein Grundstein für die Gesundheit

Tippfit – mach mit!

Alexa Partoll, Thomas Wyss, Ralph Hunziker
Fotos: Daniel Käsermann, Zeichnungen: Leo Kühne

Viele Sporttreibende berichten, dass sie sich nach moderater, sportlicher Aktivität wohler und wacher fühlen als vorher und dass sich ihre Stimmung verbessert hat. Es wurde auch festgestellt, dass das Lernen und Arbeiten nach körperlicher Aktivität leichter fällt. Profitiere von diesen Erfahrungen und mache deine eigenen! Diese Broschüre soll dir dabei als Ratgeber zur Seite stehen.

Der Zeitpunkt ist da

Die zunehmende Motorisierung, die zeitliche Belastung durch die Ausbildung und die breite Palette alternativer Freizeitaktivitäten halten manche davon ab, etwas ganz Natürliches zu tun: nämlich, sich mehr zu bewegen. Mit Folgen, die du vielleicht auch schon gespürt hast: Kopfschmerzen, mangelnde Konzentrationsfähigkeit und Lustlosigkeit beim Lernen. Zudem setzen sich aufgrund der mangelnden körperlichen Aktivität überflüssige Pfunde an, wodurch Gelenke, Sehnen und Muskeln übermässig belastet werden. Es ist jedoch nicht zu spät, etwas dagegen zu tun. Am besten, du beginnst jetzt!

Ein Ratgeber und mehr

Diese Praxisbeilage möchte dir bei deinen Anstrengungen helfen. Sie beruht auf dem Buch «Tippfit», das voraussichtlich im Februar 2006 im Schulverlag erscheint. «Tippfit» ist ein Lehrmittel, das dein eigenständiges und selbst bestimmtes Lernen in den Themen Sport, Bewegung, Gesundheit und Wohlbefinden fördern möchte. Diese Praxisbeilage ist aber mehr als ein sportlicher Ratgeber. Tipps und Hintergrundwissen zu vielen Alltagsthemen wie Stress, Kopf- und Rückenschmerzen runden diese vielfältige Broschüre im Bereich Fit- und Wellness ab.

«mobile praxis» ist eine Beilage der Ausgabe 4/05 von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile praxis» bestellen:
- 1 Ex. (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Ex. (nur «mobile praxis»): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Ex.)
- Ab 5 Ex.: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Ex.: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:
Redaktion «mobile» BASPO, 2532 Magglingen
Tel. 032 327 64 18, Fax 032/327 64 78
E-Mail: mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Monique Marzo, BASPO

Dein bewegter Alltag

Bewegung steigert das Wohlbefinden und die Fitness, baut Schutzfaktoren gegen Krankheiten auf und fördert den Stressabbau. Nutze die vielen Gelegenheiten im Alltag, dich zu bewegen.

Idealerweise sollte jeder Tag insgesamt eine Stunde körperliche Aktivität und/oder Sport beinhalten. Überprüfe, ob du diese Empfehlung einhältst. Wähle dazu einen typischen Wochentag (Montag bis Freitag). Fülle nach dem Mittagessen, nach dem Abendessen und vor dem Einschlafen das Tagebuch aus. Schreibe zu jeder ausgeübten Aktivität, wie lange du sie gemacht hast. Tipp: Fülle zum Vergleich das Tagebuch auch einmal an einem Sonntag aus.

Wie bewegt bist du?

	Zeitdauer (Minuten)
Morgen	
Ich bin zu Fuss, mit dem Velo, dem Scooter oder den Inlineskates zur Schule gegangen.	
In der Pause bin ich auf dem Schulhausplatz herum spaziert.	
In der Pause habe ich Fussball, Volleyball oder Basketball gespielt.	
In der Pause habe ich neue Tricks auf dem Skateboard geübt.	
In der Pause habe ich an Geräten herum geturnt, geklettert.	
In der Pause habe ich andere sportliche Aktivitäten ausgeübt.	
Im Unterricht haben wir eine bewegte Pause gemacht.	
Ich hatte Sportunterricht und war _____ Minuten aktiv.	
Ich bin zu Fuss, mit dem Velo, dem Scooter oder den Inlineskates nach Hause gegangen.	
Andere sportliche Aktivitäten während des Morgens: _____	
Nachmittag	
Ich bin zu Fuss, mit dem Velo, dem Scooter oder den Inlineskates zur Schule gegangen.	
In der Pause bin ich auf dem Schulhausplatz herum spaziert.	
In der Pause habe ich Fussball, Volleyball oder Basketball gespielt.	
In der Pause habe ich neue Tricks auf dem Skateboard geübt.	
In der Pause habe ich an Geräten herum geturnt, geklettert.	
In der Pause habe ich andere sportliche Aktivitäten ausgeübt.	
Im Unterricht haben wir eine bewegte Pause gemacht.	
Ich hatte Sportunterricht und war _____ Minuten aktiv.	
Ich bin zu Fuss, mit dem Velo, dem Scooter oder den Inlineskates nach Hause gegangen.	
Andere sportliche Aktivitäten am Nachmittag: _____	
Abend	
Ich war noch an der frischen Luft zum Skaten, Fussballspielen oder Hockeyspielen.	
Ich war in einem Sportverein um zu trainieren.	
Ich habe mit Freunden / Freundinnen getanzt.	
Ich habe zu Fuss, mit dem Velo, dem Scooter oder den Inlineskates einen Freund / eine Freundin besucht.	
Ich war Schwimmen, Joggen, Fahrrad fahren oder im Fitnesstraining.	
Ich war mit dem Hund spazieren.	
Ich bin heute insgesamt _____ Minuten Treppen gestiegen.	
Andere sportliche Aktivitäten am Abend: _____	
Total	

Blick in die Zukunft

Sport und Bewegung haben eine präventive Wirkung. Mit körperlicher Aktivität beugst du Übergewicht vor und senkst damit auch dein Risiko, an der Stoffwechselkrankheit Diabetes mellitus Typ II (Zuckerkrankheit), an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder an Krebs zu erkranken. Sport und Bewegung im Jugendalter schützen dich vor frühzeitigem Knochenschwund im Erwachsenenalter. Und wenn du regelmässig Sport treibst, bist du vor Erkältungen und Grippen besser geschützt, weil dein Immunsystem durch regelmässige körperliche Aktivität gestärkt wird.

Bewegung trainiert den Kopf

Körperliche Aktivität beeinflusst die geistigen Leistungen positiv. Profitiere davon und lerne bewegt.

Sport und Bewegung aktivieren nicht nur den Körper sondern auch den Verstand. Bereits kurze bewegte Sequenzen vor, während und nach dem Lernen fördern die Konzentration und bringen den erwünschten Erfolg. Lies die folgenden Tipps durch und kreuze diejenigen an, die du ausprobieren möchtest.

Vor dem Lernen	• Kreislauf anregen (fördert die Durchblutung des Gehirns), z. B. kurzer Spaziergang im Quartier	☐
	• Mit beiden Armen ein Wort in die Luft schreiben (vorwärts, rückwärts, spiegelverkehrt)	☐
	• Einen ruhigen Ort zum Lernen suchen	☐
	• Arbeits-/ Lernplatz übersichtlich gestalten	☐
	• Ein Glas Mineralwasser trinken	☐
Während des Lernens	• Augenentspannungsübungen: In die Weite schauen, ins Grüne, einen weit entfernten Punkt fokussieren, etc.	☐
	• Auswendig lernen in Bewegung, beim Gehen, Spazieren	☐
	• Genügend Trinken	☐
	• Bei längeren Lernphasen (ab 40 Minuten) bewegte Pausen einbauen, z. B. frische Luft schnappen, koordinative Übung durchführen	☐
	• Bei langen Lernphasen (ab zwei bis drei Stunden) Sportpausen einbauen z. B. joggen oder spazieren gehen	☐
	• Oberkörper, Nacken und Arme entspannen: – Ein Arm vorwärts, den anderen rückwärts kreisen – Kopf nach vorne unten hängen lassen – Finger beider Hände fest gegeneinander pressen	☐
Nach dem Lernen	• Aktive Erholung z. B. laufen oder skaten gehen	☐
	• Musik hören oder selber spielen	☐
	• Sich etwas Gutes tun, z. B. _____ (Belohnungen müssen nicht immer essbar sein!)	☐

Schreibe zum Schluss drei Aktivitäten auf, die du beim nächsten Lernen umsetzen möchtest:

Bevor ich mit Lernen beginne, will ich _____

Beim Lernen hilft mir _____

Nach dem Lernen gönne ich mir _____

Der Beweis kommt aus Kanada

Eine kanadische Studie untersuchte den Einfluss einer täglichen Sportstunde auf die schulischen Leistungen in den anderen Fächern. Über 500 Primarschülerinnen und -schüler hatten täglich anstelle von Sprach-, Mathematik-, Kunst- oder Religionsunterricht eine Stunde Sportunterricht. Die schulischen Leistungen verbesserten sich dabei oder blieben zumindest gleich gut im Vergleich zu den Leistungen der Schülerinnen und Schüler, die den normalen Unterricht besuchten. Zusätzlich waren die Jugendlichen aus der Gruppe mit dem täglichen Sportunterricht weniger aggressiv, lernbereiter, konzentrierter und gingen lieber zur Schule.

Quelle: Shepard, R.J. Habitual physical activity and academic performance. In: Nutrition Reviews, 54 (4 supplement), Seiten 32–36. 1996.

Ein Aktionsplan gegen Stress

Probleme mit Freunden oder den Eltern, eine ungewisse Zukunft, Prüfungsstress: Um diese Situationen zu meistern, musst du dich selbst managen können.

Stressempfindungen sind etwas Individuelles. Nicht jede Situation wird von allen Menschen gleich belastend wahrgenommen. Was du als herausfordernde Aufgabe empfindest, ist für andere eine Überforderung und verursacht negativen Stress. Möchtest du wissen, wie stressanfällig du bist? Mit dem folgenden Test kannst du deine Stressanfälligkeit prüfen. Trage deine Reaktionen auf dem Farbsteifen ein und erkenne, wie gut du mit alltäglichen Stresssituationen zu Recht kommst.

Wie stark bist du in folgenden Situationen gestresst?

1. Wenn dein Eltern dich während den Hausaufgaben immer wieder zur Eile antreiben.	nicht – stark
2. Wenn du gerade deine Lieblingssendung im Fernsehen schaust und deine Eltern den Sender wechseln.	nicht – stark
3. Wenn du dich heftig mit deiner Freundin oder deinem Freund gestritten hast.	nicht – stark
4. Wenn du deinen Eltern etwas ganz Wichtiges erzählen möchtest, aber sie keine Zeit haben zuzuhören.	nicht – stark
5. Wenn andere Jugendliche über dich lästern.	nicht – stark
6. Wenn du einen sehr schwierigen Vortrag halten musst.	nicht – stark
7. Wenn du eine ungenügende Note in einer Prüfung hast.	nicht – stark
8. Wenn im Turnen Mannschaften gebildet werden und du immer als letzte(r) gewählt wirst.	nicht – stark

Diesen Test zur Stressanfälligkeit, eine Auswertung deiner Antworten und weitere Informationen und Tests findest du unter www.feelok.ch

Batterien auftanken

Stress ist nicht grundsätzlich schlecht sondern eine natürliche Reaktion auf eine ausserordentliche Situation. Positiver Stress aktiviert deinen Körper und Geist, damit du eine schwierige Aufgabe als spannende Herausforderung siehst, die du bewältigen oder sogar geniessen kannst. Andauernder Stress hingegen wirkt negativ auf Körper und Psyche. Diesen negativen Stress solltest du vermeiden. Tanke daher deine Batterien regelmässig auf, so dass du den Alltag besser bewältigen kannst. Ein gesunder Lebensstil (ausgeglichene Ernährung, ausreichend Bewegung, genügend Schlaf, tragfähige soziale Beziehungen) trägt viel zu deiner Stressresistenz bei.

Das Buch für dich

All die Gedanken, Inhalte und Ideen dieser Praxisbeilage stammen aus dem Buch «Tippfit». Tippfit ist ein Lehrmittel, das dir ermöglichen soll, eigenständig und selbst bestimmt in den Themen Sport, Bewegung, Gesundheit und Wohlbefinden zu lernen. Denn schlussendlich bist du selber für dein persönliches Bewegungsverhalten verantwortlich. Im Zentrum des Buches stehen die Sparten Alltagsaktivitäten, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Knochen stärken. Haben wir dein Interesse geweckt? Ab November 2005 findest du hier die nötigen Informationen: **www.schulverlag.ch/6.652.00**

Entspannt lebt es sich besser

Das Gegenprogramm gegen Stress ist Entspannung. Bewegung und körperliche Aktivität lösen in deinem Körper Hormone aus, die deine Anspannung lockern können. Zusätzlich reduzieren sie angestaute Aggressionen, verbessern deinen Schlaf, führen zu besserer sozialer Unterstützung, fördern die Konzentration und damit die Lern- und Arbeitsleistungsfähigkeit. Es muss nicht ein ausgiebiges Trainingsprogramm sein, auch kleine Bewegungssequenzen im Alltag bringen positive Entwicklungen in Gang.

Neben Bewegung eignen sich auch andere Massnahmen, um sich zu entspannen (siehe Kasten). Führe bei einer nächsten Stresssituation die folgenden Entspannungsübungen aus und notiere dir, welche dir am besten gefallen hat

Wohltat für die Augen

Diese Übung eignet sich besonders, wenn du dich müde fühlst oder trockene und brennende Augen hast. Reibe die Handflächen für ein paar Sekunden fest aneinander, so dass sie sich erwärmen. Forme die Hände zu Schalen und bedecke damit deine geschlossenen Augen. Atme tief und ruhig und lenke all deine Gedanken auf deine Augen. Nach einer Weile nimmst du die Hände weg und öffnest langsam die Augen. Gönne ihnen auch zwischendurch für zwei Minuten die Dunkelheit und spüre die Erholung!

Atme tief durch

Je nachdem, wie du dich momentan fühlst, atmest du schneller oder langsamer – ganz automatisch. Achte für einmal bewusst auf deinen Atem. Setze dich gerade hin und entspanne deine Schultern und Arme. Lege die Hände auf deinen Bauch. Atme tief ein und spüre, wie sich dein Bauch nach vorne wölbt. Halte für zwei bis drei Sekunden den Atem an. Atme anschliessend ruhig aus. Halte wiederum für zwei bis drei Sekunden den Atem an. Führe diese Übung dreimal hintereinander durch und atme danach normal weiter.

Der fliegende Teppich

Stelle dir vor, du liegst auf einem Teppich. Dies ist kein gewöhnlicher Teppich, sondern ein fliegender. Der Teppich beginnt langsam zu schweben. Dein Rücken spürt das angenehme Getragen-Sein und breitet sich auf dem Teppich aus. Du kannst dich ganz auf diesen Teppich verlassen. Verbleibe drei Minuten in diesem Schwebeflug

Bewegung macht munter

Du fühlst dich gestresst, weisst aber nicht weiter? Eine Methode, wie du Stress abbauen kannst, ist Bewegung. Wenn du dich bewegst werden die Stresshormone (z.B. Adrenalin), die dein Körper produziert hat, wieder abgebaut. Ausserdem werden die verspannten Muskeln gelockert, die Durchblutung des Gehirns gefördert und der Blutdruck gesenkt.
Ein zweite Methode zum Stressabbau sind Aktivitäten und Beschäftigungen, die dir Freude bereiten: z.B. Musik hören oder selbst Musik machen, in der Hängematte liegen, tanzen, dich mit Freunden treffen, ein spannendes Buch lesen, einen Kuchen backen, durch den Wald joggen, etc.
Eine dritte Methode sind Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Meditation, Atemtraining, etc.
Gelingt es dir, Anspannung und Entspannung ins Gleichgewicht zu bringen, hat krank machender, negativer Stress bei dir keine Chance!

Weitere Wohlfühltipps und entspannenden Übungen findest du unter www.suva.ch/suvapro oder in der «mobile» Praxisbeilage 4/02 und 6/03. Bestellung unter www.mobile-sport.ch

Wenn der Schädel brummt

Kopfschmerzen haben – egal woher sie rühren – eines gemeinsam: sie sind mühsam und schmerzhaft. Das muss nicht sein. Hier findest du die nötigen Tipps gegen brummende Schädel.

Falls dich Kopfschmerzen plagen, so bist du in bester Gesellschaft. Sie zählen zu den häufigsten Beschwerden in der heutigen Zeit. Die Ursachen sind vielfältig: seelische Anspannungen und Stresssituationen, Verkrampfungen der Hals- und Nackenmuskulatur infolge langen und statischen Sitzens, zu wenig Flüssigkeit, Schlafmangel, Alkoholkonsum, (Passiv-) Rauchen oder Computerarbeit. Aber auch Wetterumschwünge oder Hormonschwankungen während des weiblichen Zyklus' können Kopfschmerzen hervorrufen.

Probiere bei Kopfschmerzen folgende drei Dehnübungen aus und finde heraus, welche die grösste Wirkung erzielt hat. Versuche, langsam und entspannt in die Dehnposition zu gelangen, und führe jede Übung während 20 bis 30 Sekunden aus.

Häftling

Stehe aufrecht hin und halte deine Hände hinter dem Rücken zusammen. Hebe deine gestreckten Arme so hoch wie es geht, bis du die Dehnung im Brustbereich spürst. Dein Oberkörper und Kopf bleiben dabei gerade.

Senkkopf

Stehe aufrecht hin, halte deinen Kopf gerade und lasse deine Arme locker hängen. Lege nun deinen Kopf langsam nach rechts auf deine Schulter und spüre die Dehnung im linken Nackenbereich. Bleibe fünf Sekunden in der Position. Führe die Bewegung abwechselnd nach links und rechts aus.

Wandprediger

Stehe im Abstand von ca. 50 Zentimetern vor einer Wand. Lehne deine Hände auf Schulterhöhe an die Wand an und strecke deine Beine. Senke nun den Oberkörper mit gerader Rückenhaltung ab und spüre die Dehnung im Schulter- und Brustbereich.

Vorbeugen ist besser als heilen

So kannst du dich vor Kopfschmerzen schützen:

- Führe die Entspannungsübungen auf der Seite fünf aus.
- Kopfschmerzen sind häufig die Folge von mangelnder Flüssigkeitszufuhr. Trinke deshalb regelmässig über den ganzen Tag verteilt. Wasser oder Tee eignen sich hierfür gut. Koffeinhaltige Getränke und Alkohol hingegen entziehen deinem Körper Wasser. Die Kopfschmerzen verstärken sich nur.
- Gönne dir genügend Schlaf und deinem Kopf genügend Erholung.
- Besonders ausdauerbetonte Sportarten senken die Schmerzempfindlichkeit des Gehirnes. Es gilt die Regel: je besser die Ausdauer, umso weniger treten im Alltag Kopfschmerzen auf.

Aufgepasst: Auch Sport kann Kopfschmerzen auslösen. Dies ist aber nur bei sehr intensiven Belastungen der Fall, beispielsweise beim Gewichtheben oder bei Überanstrengungen im Laufen, Rudern, Radfahren oder in Spielsportarten. Besonders an heissen Tagen besteht zudem die Gefahr, durch Schwitzen grosse Mengen an Flüssigkeit zu verlieren.

Rückenschmerzen, nein danke!

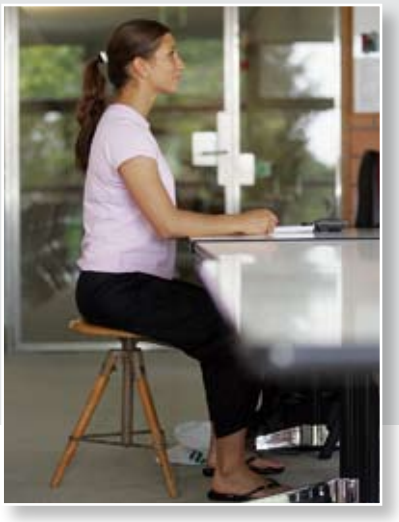
Es ist leider normal, dass dir dein Rücken nach langer Sitzarbeit Schmerzen bereitet. Nicht normal ist, wenn du nichts dagegen unternimmst.

Rückenbeschwerden sind ein verbreitetes Übel, auch junge Menschen sind betroffen. Die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen sind Stress, seelische Anspannung, ständiges Sitzen und die Abschwächung der Rumpfmuskulatur. Auch Fehl- und Überbelastung einzelner Wirbel oder (Sport-) Unfälle können Rückenschmerzen auslösen.

Richtig sitzen

Ob in der Schule, am Computer, vor dem Fernseher, im Zug oder Auto: Du verbringst die meiste Zeit sitzend. Lerne richtig und gesünder zu sitzen, deinem Rücken zuliebe!

1. **Aufrecht Sitzen:** Halte den Kopf und den Hals gerade und richte den Rücken in eine aufrechte Haltung.
2. **Schultern entspannen:** Lasse deine Schultern entspannt nach unten hängen und ziehe sie leicht nach hinten.
3. **Kniewinkel:** Deine Knie sollten in einem 90°- bis 100°-Winkel gebeugt sein. Passe die Höhe des Stuhles entsprechend an.
4. **Füsse am Boden:** Die ganze Fusssohle hat Bodenkontakt.
5. **Rückenlehne ausnutzen:** Bei einer Rückenlehne sollte auch das Kreuz Kontakt mit der Lehne haben.



Weniger Sitzleder – mehr Bewegung

Im Sitzen ist die Belastung auf den Rücken (Wirbel, Bandscheiben, etc.) deutlich grösser als im Stehen. Häufiges Sitzen, dazu noch immer in der gleichen Haltung, tut dem menschlichen Bewegungsapparat daher alles andere als gut. Deshalb ist es wichtig, dass du deine Sitzposition immer wieder veränderst. Stehe ab und zu auf um dich zu strecken und zu bewegen, hole dir ein Glas Wasser. Die Pausen in der Schule oder am Arbeitsplatz solltest du nicht auch noch sitzend verbringen. Ändere zudem während des Sitzens deine Position. Entlaste zwischendurch deinen Rücken, indem du deinen Oberkörper nach links und rechts ausdrehst oder dich streckst.

«mobile» mit Spezialrabatt

Vereint sparen Sie!

Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 37.–/Abonnement
  → bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 38.50–/Abonnement
  → bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.–
→ ein gutes Geschäft.

Informationen und Bestellungen unter: www.mobile-baspo.ch

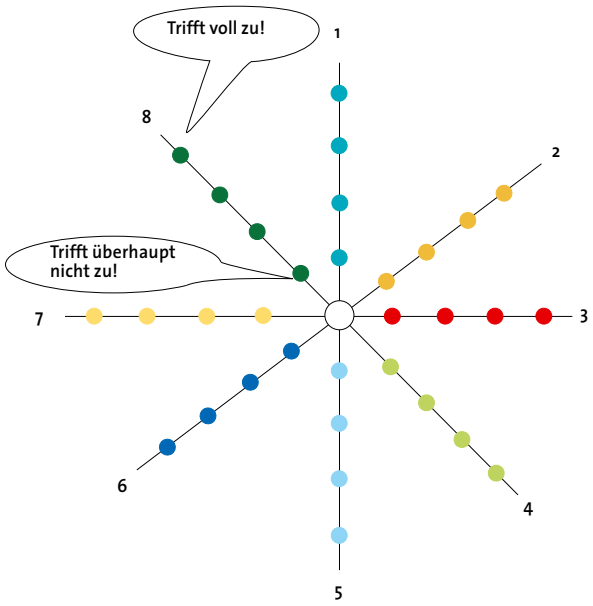
Bestimme deinen Ausdauertyp

Bist du eher ein Einzelsportler oder spielst du lieber in einer Mannschaft mit? Und wie wichtig ist dir das Naturerlebnis? Mache mit bei Deiner Ausdauer-Standortbestimmung.

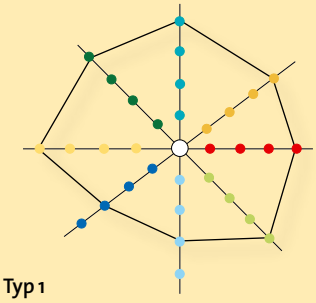
Lies die Aussagen genau durch und kreuze denjenigen Punkte des Strahls an, welche für dich zutreffen. Verbinde zum Schluss die einzelnen Punkte miteinander zu einer Darstellung und vergleiche sie mit den drei Typen.

Aussagen:

1. Am liebsten treibe ich draussen an der frischen Luft Sport.
2. Ich mache gerne draussen Sport, ob bei schönem oder schlechtem Wetter.
3. Sport ist Sport, egal ob im Freien oder Drinnen.
4. Mannschaftssportarten oder Sport mit Freunden liegt mir mehr, als der Einzelsport.
5. Sport bedeutet Spass an der Sache zu haben.
6. Wie lange ich sportlich aktiv bin, hängt vor allem mit meiner Motivation zusammen.
7. Ich mag es an meine sportlichen Grenzen zu gehen.
8. Nachdem ich Ausdauersport gemacht habe, bin ich gut drauf und habe ein gutes Gefühl.

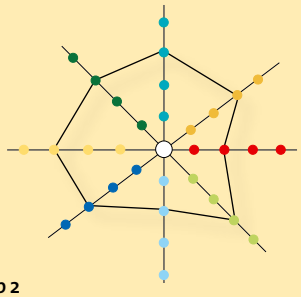


Welcher Ausdauertyp bist du?



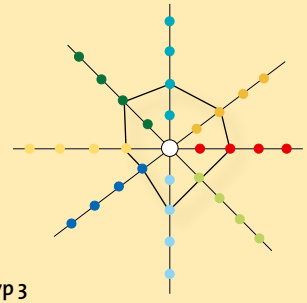
Typ 1

Du ziehst es vor, dich draussen sportlich zu betätigen und bist auch dabei, wenn die Sonne Mal nicht scheint! Am liebsten machst du Ausdauerport mit Freunden oder mit deiner Mannschaft, wobei die Freude für dich zentral ist. Du gehst gerne an deine Grenzen und fühlst dich anschliessend zufrieden und ausgepowert.



Typ 2

Du magst Sport im Freien, aber nur bei schönem Wetter. Der Ausdauerbereich sagt dir zwar nicht sonderlich zu, doch es lässt sich bestimmt auch bei schlechtem Wetter etwas Passendes für dich finden, z. B. Mannschaftssport, Schwimmen, Badminton, Tennis, Tanzen, Tai–Bo, etc. Hast du dich überwunden, dann geht es meistens von alleine!



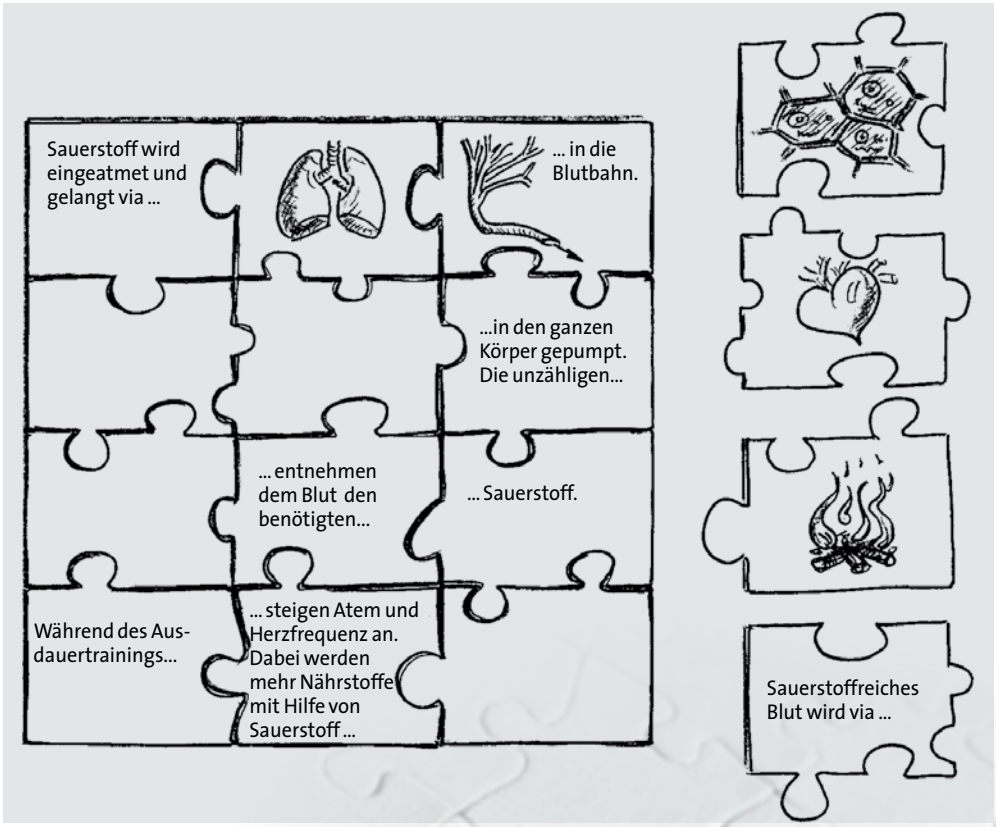
Typ 3

Nun, Ausdauersport liegt dir nicht und daher können dich deine Freunde nur schwer motivieren. Das kannst du ändern! Überlege dir zwei Punkte, die dich motivieren könnten, dem Sport eine Chance zugeben: z.B. Musik, das Naturerlebnis, die Bereiche Wasser oder Schnee. Oder gibt es Trendsportarten, die du kennen lernen möchtest?

Ein Puzzle als Wegweiser

Je intensiver du dich bewegst, desto mehr musst du atmen, desto schneller pumpt dein Herz. Doch was genau läuft im Innern des Körpers ab? Gehe auf Puzzlejagd und verdiene dir die Antwort.

Lies den Test im Kasten «Der Weg des Sauerstoffs» genau durch. Versuche nun die fehlenden Puzzlestücke korrekt zu ergänzen. Das vollständige Puzzle ergibt einen Text, der von links nach rechts gelesen wird. Schreibe diesen Text unten auf die dafür vorgesehenen Linien.



Der Weg des Sauerstoffs

Der eingeatmete Sauerstoff gelangt aus der Lunge in die Blutbahnen. Das mit Sauerstoff angereicherte Blut wird anschliessend via Herz in jede Zelle unseres Körpers gepumpt. Die Muskelzellen entnehmen dem vorbei fliessenden Blut den nötigen Sauerstoff. Wenn du dich körperlich anstrengst, dann beschleunigen sich deine Atmung und die Frequenz deines Herzschlages. Dein Herz pumpt schneller, damit in deinen Muskeln mehr Sauerstoff zur Verbrennung von Nährstoffen zur Verfügung steht. Bei einer Ausdauerleistung ist das beschriebene Herz-Kreislauf-System über eine längere Zeitdauer gefordert. Demzufolge werden bei einem Ausdauertraining das Herz, die Lunge sowie die arbeitende Muskulatur trainiert. Zusätzlich wird das Verbrennen von Nährstoffen im Muskel verbessert. Ein gut trainiertes Herz-Kreislauf-System ist leistungsfähiger und arbeitet auch beim Herumsitzen ökonomischer.

Lösung

Der Sauerstoff wird eingeatmet und gelangt via Lunge in die Blutbahn. Sauerstoffreiches Blut wird via Herz in den ganzen Körper gepumpt. Die unzähligen Muskelzellen entnehmen dem Blut den benötigten Sauerstoff. Während des Ausdauertrainings steigen Atmen und Herzfrequenz an, dabei werden mehr Nährstoffe mit Hilfe von Sauerstoff verbrannt.

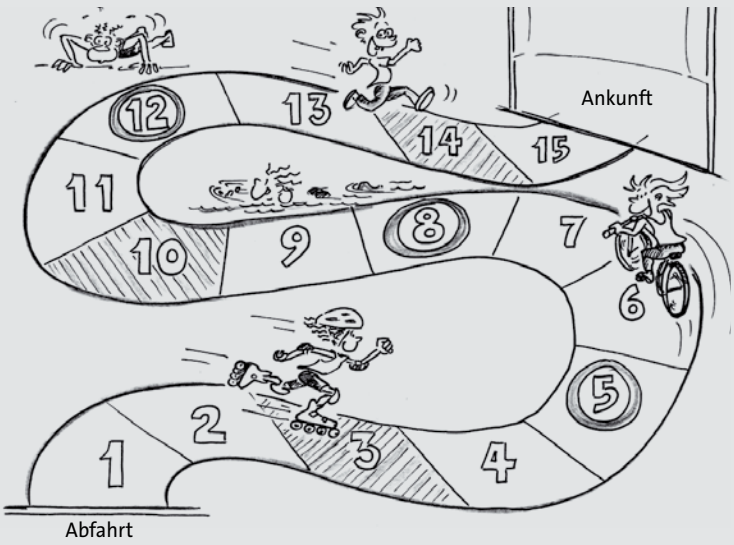
Auf der Leiter ins Ziel

«Wer nicht weiss, wohin er will, muss sich nicht wundern, wenn er nirgendwo ankommt.» Wenn dieses Sprichwort auf dich zutrifft, dann ist es höchste Zeit, dir ein Ziel zu setzen. Den Anfang kannst du mit diesem Leiterspiel machen.

Lies die Aussagen durch und trage deine Antwort mit einem Kreuz in die entsprechende Tabelle ein. Pro Antwort erhältst du Punkte, die du auf dem Spielfeld vorrücken darfst. Erreichst du das Ziel? Je mehr Reservepunkte am Schluss übrig bleiben, desto besser.

	Punkte		
	0	1	2
1. Ich treibe regelmässig zwei- bis dreimal die Woche Sport!			
2. Ich mache gerne Sport!			
3. Sport zu treiben bedeutet für mich, mir etwas Gutes zu tun!			
4. Ich mag es, an meine sportlichen Grenzen zu kommen!			
5. Nur wer ein Ziel hat, kann ein Ziel erreichen!			
6. Auch im Sport habe ich Ziele, die ich erreichen möchte!			
7. Ich kann mich selber gut motivieren!			
8. Wenn ich ein Ziel nicht auf Anhieb erreiche, gebe ich nicht gleich auf!			
9. Zu trainieren bedeutet für mich, besser zu werden!			
10. Nur wer einen starken Durchhaltewillen hat und nicht aufgibt, hat Erfolg!			
11. Ich erfreue mich an kleinen und grossen Sporterfolgen!			
12. Aus Niederlagen kann man immer lernen!			

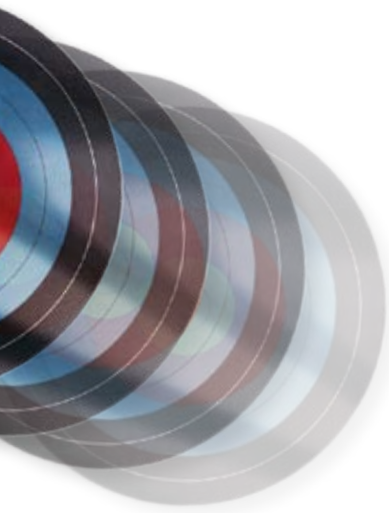
0 = trifft nicht zu; 1 = trifft mehr oder weniger zu; 2= stimmt



Die Qual der Wahl

Lerne die unterschiedlichen Ausdauertrainingsformen zu unterscheiden. So weisst du, welche die beste für dich ist.

Im Kasten «Mit vier Methoden zur Ausdauer» werden verschiedene Trainingsmethoden beschrieben. Lies den Text durch und versuche, jedem der folgenden Beispiele die richtige Methode zuzuordnen.



Methode?	Beispiel eines Trainings
	Marco steht zwei Wochen vor einem Halbmarathon und beschliesst die Strecke in der angestrebten Zeit zu laufen.
	Livia geht zwei Mal die Woche auf die Finnenbahn. Dabei läuft sie die jeweiligen Runden in verschiedenen Tempi. Die erste Runde in Volltempo, die zweite gehend, die dritte läuft sie erneut in Volltempo, anschliessend folgen drei Minuten Pause. Dann startet sie von neuem.
	Gina trainiert auf eine Rettungsschwimmermeisterschaft die 400 Meter Strecke in der Kraultechnik. Sie schwimmt im Training diese 400 Meter auf Zeit, anschliessend ruht sie sich 10 Minuten aus. Dies wiederholt sie vier- bis fünfmal pro Trainingseinheit.
	Anna fährt jede Woche vier bis fünf Mal ca. 15 bis 30 Minuten Fahrrad, um ihre Grundlagenausdauer zu verbessern.
	Timo geht zweimal die Woche ins Lauftraining. Zuerst läuft er sich 15 Minuten in lockerem Tempo ein, anschliessend läuft er eine Minute mit maximaler Geschwindigkeit und wechselt dann wieder auf lockeres Joggen, nach drei Minuten wiederholt er den Geschwindigkeitswechsel erneut.
	Reto trainiert seine Grundlagenausdauer mit drei Dauerläufen die Woche, welche je 30 Minuten dauern.

Lösung
Marco: Wettkampfmethode; Livia: Intervallmethode; Gina: Wiederholungsmethode; Anna: Dauermethode; Timo: Intervallmethode; Reto: Dauermethode

Mit vier Methoden zur Ausdauer

Bei der **Dauermethode** wird ohne Unterbruch gelaufen, Rad gefahren oder geschwommen. Dabei soll die Leistung möglichst lange und ohne Leistungsabfall erfolgen.
Die **Intervallmethode** ist durch unvollständige Pausen gekennzeichnet. Während des Trainings werden regelmässig Pausen eingelegt. Diese sind kurz, so dass der Körper sich nicht vollständig erholen kann.
Bei der **Wiederholungsmethode** läuft der Sportler wiederholt eine bestimmte Strecke so schnell wie möglich. Die Intensität dieser Belastungen ist hoch, daher muss sich der Sportler zwischen den Läufen vollständig erholen können.
Bei dieser **Wettkampfmethode** wird der Körper einer ähnlich Belastung wie im Wettkampf ausgesetzt. Dabei werden beispielsweise dieselbe Strecke und/oder dieselbe Zeit gewählt. Die Belastung ist sehr hoch.

Willst du wissen, welches spielerische Ausdauertraining am besten zu dir passt? In der «mobile» Praxisbeilage 3/02 findest du verschiedenste Trainingsformen. Bestellung unter www.mobile-sport.ch

Kraftvoll den Alltag meistern

Für jede noch so kleine Bewegung brauchst du Kraft. Dafür sind die Motoren, deine Muskeln, zuständig. Nicht jede Bewegung ist aber gleich anstrengend. Ein Bilderrätsel gibt dir Aufschluss.

Versuche die Tätigkeit und den dafür benötigten Kraftaufwand zu bestimmen. Schreibe beides in die dafür vorgesehenen Felder.

Skala
0 = kein Kraftaufwand, 1 = kleiner Kraftaufwand, 2 = mittlerer Kraftaufwand, 3 = grosser Kraftaufwand

1: Treppen steigen (1-2)

2: _____

3: _____

4: _____

5: _____

6: _____

7: _____

8: _____

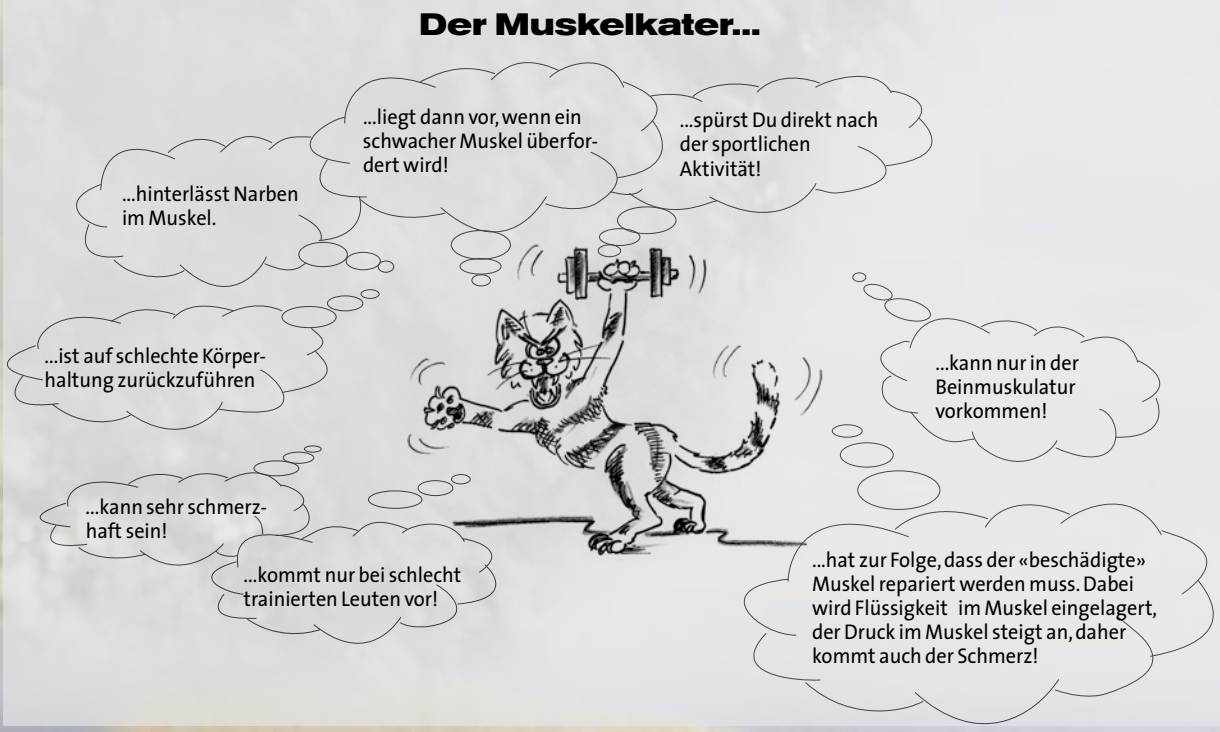
9: _____

Lösung
Bild Nr. 1: Treppen steigen (1–2); Bild Nr. 2: Lesen (0); Bild Nr. 3: Bauarbeiten (3); Bild Nr. 4: Computerspielen (0);
Bild Nr. 5: Fahrradfahren (1–2); Bild Nr. 6: Schneeschaufeln (2–3); Bild Nr. 7: Möbel schleppen (2–3);
Bild Nr. 8: Abwaschen (1); Bild Nr. 9: Fussballspielen (1–2)

Der Kater im Muskel

Jeder kennt ihn. Auch du hast ihn sicher schon erlebt, den Muskelkater. Es gibt viele Geschichten über ihn. Einige stimmen, andere wiederum nicht. Finde heraus, was wahr ist.

Lies den Text im Kasten «Kraft- und saftlos» durch. Nun solltest du in der Lage sein, diejenigen Aussagen in der Abbildung durchzustreichen, die nicht stimmen.



Lösungen

Die richtigen Lösungen lauten:

- ...hat zur Folge, dass der «beschädigte» Muskel repariert werden muss. Dabei wird Flüssigkeit im Muskel eingelagert, der Druck im Muskel steigt an, daher kommt auch der Schmerz!
- ... liegt dann vor, wenn ein schwacher Muskel überfordert wird!

Kraft- und saftlos

Der Muskelkater macht sich durch angeschwollene, harte, kraftlose und schmerzende Muskulatur bemerkbar. Er ist die Folge von Schäden in den Muskelzellen (Muskelfasern). Schmerzhaft sind aber nicht die Verletzungen in den Muskelfasern selber, sondern die Reparaturvorgänge. Deshalb spürst du den Muskelkater in der Regel erst einen Tag nach der Belastung. Bei den Reparaturvorgängen wird Flüssigkeit in die Muskelzelle eingelagert. Der dabei entstehende, erhöhte Druck in den Zellen verursacht die Schmerzen. Muskelkater tritt ein, wenn

- nach langer Pause der Körper wieder aktiviert wird.
- gut trainierte Personen ungewohnte Bewegungen ausüben.
- eine intensive sportliche Belastung (harter Wettkampf) stattfindet.
- die Muskulatur wiederholt mit «negativen» Bewegungen belastet wird (Landungen nach Sprüngen oder Bergablaufen).

Weder Massagen noch Dehnübungen nach der Belastung nützen gegen Muskelkater. Nur Schonung sowie leichtes Bewegen (z. B. langsames Radfahren, lockeres Joggen) können die schmerzhaften Tage verkürzen.

Ein Krafttest zum Ausprobieren

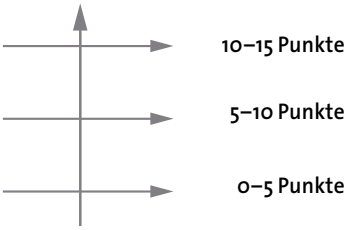
Versuche deine Kraftfähigkeiten in den fünf unten aufgeführten Bereichen einzuordnen. Probiere anschliessend die Übungen aus und trage deine Ergebnisse in die Tabelle ein. Vergiss nicht, die Zeit zu stoppen.

Bevor du mit dem Krafttest beginnst, solltest du dich genügend aufwärmen. Nimm ein Springseil zur Hand, schnüre die Laufschuhe oder bewege dich fünf bis zehn Minuten zu Musik.

Wie lange kannst du folgende Position halten?

	Null Problemo! 60 – 90 Sekunden lang	Geht so! 30 – 60 Sekunden lang	Echt schwer! 0 – 30 Sekunden lang
	3 Punkte	2 Punkte	1 Punkt
Setze dich mit dem Rücken an die Wand angelehnt auf einen imaginären Stuhl. Dabei sind deine Füsse parallel und deine Knie in einem Winkel von 90 Grad gebeugt.			
Lege dich auf den Bauch. Stütze dich nun mit deinen Unterarmen und Fussspitzen auf. Der Rest des Körpers ist waagerecht in der Luft und gespannt wie ein Brett (das Gesäss darf nicht nach oben ausweichen).			
Nimm gefüllte 1.5 Liter Trinkflaschen und halte diese mit gestreckten Armen seitlich waagerecht in die Höhe.			
Lege dich auf den Rücken, die Knie sind leicht angewinkelt. Hebe nun das Gesäss vom Boden ab, indem du deine Hüfte mit beiden Beinen hoch drückst. Nur die Schultern und die Füsse bleiben am Boden.			
Leg dich auf den Rücken und stütze mit den Unterarmen und den Fersen auf. Der Rest des Körpers schwebt in der Luft. Dabei solltest du voll gespannt sein, so dass der Körper vom Kopf bis zu den Füssen eine Linie bildet.			

Zähle nun die Punkte zusammen und trage sie in die Abbildung ein. Wie stark bist du bzw. wie hoch kannst du die Hantel stemmen?



Ein Grundstein für die Gesundheit

Optimal entwickelte Kraftfähigkeiten schützen dich vor Verletzungen und stärken die Haltemuskulatur. Trainiere daher regelmässig deinen Körper, zum Beispiel mit diesen Übungen.

Auch vor diesen Kraftübungen solltest du dich aufgewärmt haben. Du kannst sie gut auch am Ende eines Ausdauer- oder Vereinstrainings durchführen. Gemeinsam mit anderen fällt das Training sowieso leichter. Motiviere deine Freunde, mit dir die folgenden Übungen durchzuführen.

Das Duopack

Zu einem richtigen Krafttraining gehört immer ein ausgiebiges Dehnprogramm. Im Minimum müssen die vorher belasteten Muskelpartien gedehnt werden. Zusätzlich sollten verkürzte Muskeln im Dehnprogramm nie fehlen.
Bist du an weiteren Kraft- und Beweglichkeitsübungen interessiert? In den «mobile» Praxisbeilagen 3/04 und 1/05 findest du zusätzliche Übungen. Bestellung unter **www.mobile-sport.ch**

Globaltest

Bauchlage. Stütze dich mit deinen Unterarmen und Fussspitzen auf. Der Rest des Körpers schwebt waagerecht in der Luft und ist gespannt wie ein Brett (das Gesäss darf nicht nach oben ausweichen).
Erschwerung: Hebe die gestreckten Beine abwechslungsweise um eine halbe Fusslänge.
Bewertung: 30 Sekunden = genügend, 60 Sekunden = gut, 90 Sekunden und mehr = hervorragend.

Stufensteigen

Stehe mit einem Bein auf einen stabilen Stuhl oder eine andere Erhöhung. Das untere Bein ist vom Boden abgehoben. Beuge und strecke nun das obere Bein. Gehe aber nicht tiefer als 90 Grad in die Knie.
Erschwerung: Rucksack mit Büchern gefüllt tragen.
Bewertung: 10 Wiederholungen (pro Bein) = genügend, 20 = gut, 30 und mehr = hervorragend.

Hüftstreckung

Winkle in Rückenlage liegend deine Knie leicht an. Hebe nun das Gesäss vom Boden ab und senke es wieder, indem du deine Hüfte mit beiden Beinen hoch drückst. Nur die Schultern und die Füsse bleiben am Boden.
Erschwerung: Einbeinig. Strecke das zweite Bein in die Luft.
Bewertung: 10 Wiederholungen = genügend, 20 = gut, 30 und mehr = hervorragend.

Liegestützen

Die Beine und der Oberkörper bilden eine Linie, in dem du den ganzen Körper anspannst. Stelle die Hände schulterbreit auf. Beuge die Arme, bis die Nasenspitze den Boden fast berührt, und strecke sie wieder.
Erleichterung: Stelle die Knie zur Ausführung auf dem Boden ab.
Bewertung: 10 Wiederholungen = genügend, 20 = gut, 30 und mehr = hervorragend.

Schulterblatt

Stehe im Abstand von zwei Fusslängen mit dem Rücken zur Wand. Lehne dich zurück, so dass nur die Schulterblätter die Wand berühren (Körperspannung!). Presse die Oberarme auf Schulterhöhe an die Wand und stosse den Körper weg.
Erschwerung: Platziere die Füsse weiter weg von der Wand.
Bewertung: 10 Wiederholungen = genügend, 20 = gut, 30 und mehr = hervorragend.

Mehr als drei Sätze

mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Einzelausgaben

Ausgabe	Schwerpunktthema	Praxisbeilagen
1/05	Tägliche Bewegung	1. Stabilisation und Kräftigung 2. Unihockey
2/05	Orientierung	3. Tennis 4. Werfen
3/05	Wasser	5. Vom Tauchen zum Schwimmen 6. Intermittierendes Training
4/05	Adoleszenz	7. Tchoukball 8. Tippfit – mach mit!
5/05	Führungsstile	9. Schneesport 10. Bälle
6/05	Partizipation	11. Schaukelringe 12. Sensomotorik

Bestellungen Einzelausgaben inkl. Praxisbeilagen à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto). Mindestbestellungen: 2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Bestellung

Abonnement

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobile*club* werden (Schweiz: Fr. 57.–/Ausland: € 46.–)

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–)

❒ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **deutsch** ❒ **französisch** ❒ **italienisch**

Vorname/Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Datum, Unterschrift:

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch