

Walking – eine Alternative zum Joggen

Ein sanfter gesundheitswirksamer Ausdauersport

Vorbemerkungen / Ziele

Viele „Ausdauer-Anfänger“ geraten oft beim Jogging schnell außer Atem und müssen aufgrund der Ermüdung der Skelettmuskulatur das Laufen frühzeitig unterbrechen oder sogar abbrechen. Es ist schwierig, diese Menschen langfristig für ein Lauf-Ausdauertraining zu motivieren. Walking ist ein forciertes, aufrechtes Gehen mit verstärktem Armeinsatz. Walking stärkt das Herz-Kreislauf-System, die Beinmuskulatur sowie das Bindegewebe. Bluthochdruck kann günstig beeinflusst werden. Walking aktiviert den gesamten Stoffwechsel sowie das vegetative Nervensystem und das Immunsystem. Zwischen den einzelnen Walking-Abschnitten sollte eine Pulskontrolle durchgeführt werden. Der optimale Walking-Trainingspuls kann wie folgt berechnet werden: Trainingspuls = 60 - 75 % des Maximalpulses (Maximalpuls = 220 S/min - Lebensalter)

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen:
Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:
Musikanlage, CD's, Kassetten,
Zahlenkarten (1 bis 50), 4 Würfel

Ort:
Sporthalle

4/00

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

EINSTIMMUNG (ca.15 Minuten)

- **Wie „walke“ ich eigentlich ?**
Erläuterung der wesentlichen Merkmale der Walking-Technik:
 1. Fuß über die Ferse bei leicht gebeugtem Knie aufsetzen;
 2. Fuß über die ganze Fußsohle abrollen;
 3. Fußspitze zeigt in Gehrichtung;
 4. Arme anwinkeln und gegengleich neben dem Körper aktiv mitschwingen lassen;
 5. Schultern locker hängen lassen;
 6. ca. 4- bis 5 m nach vorne schauen;
 7. Bewusst ein- und ausatmen.
- **„Linien-Walking“**
1. Die TN gehen über die Hallenbodenlinien und versuchen ihren eigenen Walking-Rhythmus zu finden. Treffen sie eine/n andere/n TN begrüßen sie sich mit Händedruck und walken dann auf der Linie weiter.
- 2. Die TN gehen paarweise hintereinander über die Hallenbodenlinien und beobachten bzw. korrigieren gegenseitig ihren Walking-Stil.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- **„Linien-Walking“**
3. Die TN gehen paarweise hintereinander über die Linien zur Musik. Treffen sie ein anderes Pärchen, machen beide Pärchen eine halbe Drehung und der/die hintere Partner/in übernimmt die Führung.

Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis
- **Einstimmung auf das Thema, Vermittlung der richtigen Technik**
- **Der/die ÜL demonstriert den TN die Technik.**

- **Allgemeine Erwärmung; Vorbereitung auf das kommende Walking-Training; Kommunikation**
- **Der/die ÜL beobachtet und korrigiert die TN.**
- **Musikeinsatz möglich: Die Musik sollte einen deutlichen Rhythmus (beat) haben-ca. 120-126 bpm (= Schläge pro Minute)**
- **Ausdauertraining durch Walking-Spiele**
- **Der Einsatz von Musik unterstützt den Walking-Rhythmus(120-126 bpm) und hat eine motivierende Wirkung.**

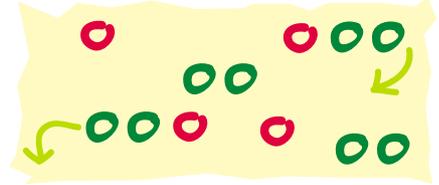


Zum Ausschneiden und Sammeln

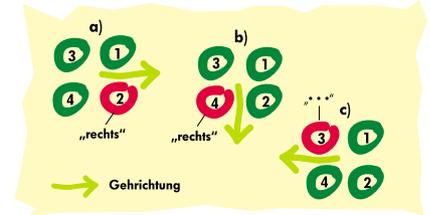
Stundenverlauf/Inhalte

Absichten/Gedanken

- **„Drei ist eine/r zuviel“**
Die TN walken paarweise nebeneinander durch die Halle. Einige TN sind aber „Singles“. Schließt sich ein „Single“ einem Paar an, so wird der/die außen gehende TN des Paares zum „Single“ und muss sich wiederum ein anderes Paar suchen usw.



- **„Walkendes Quadrat“**
Vier TN stellen sich in einem Quadrat (mit gleicher Blickrichtung) auf. Der/die TN vorne rechts gibt immer die Gehrichtung, d.h., das Kommando zum Abbiegen (rechts bzw. links), an. Nach dem „Abbiegen“ übernimmt der/die TN, der/die sich nun vorne rechts befindet das Kommando.

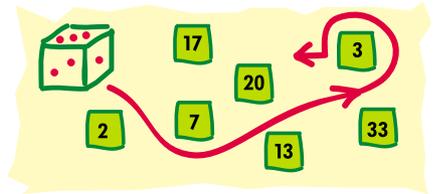


- **„Abbiegen“ = 90°-Drehung nach rechts bzw. links**

- **„Zahlenwalking“**

- Karten mit Zahlen von 1 bis 50 kreuz und quer mit der Zahl nach oben auf dem Hallenboden verteilen. Die TN bilden Paare.

Die TN-Paare würfeln und suchen die Karte mit der gewürfelten Zahl (z.B. 3). Haben sie diese gefunden, umkreisen sie die Karte und walken dann zur „Würfelzentrale“ zurück. Dort würfeln sie wieder, addieren die Zahlen (3+4=7) und suchen die neue Zahl (7). So geht es immer weiter, bis die Zahl 50 erreicht wird. Danach wird die gewürfelte Zahl subtrahiert (z.B. 50-3=47), bis das erste Paar wieder die Zahl 1 erreicht hat. Gewürfelt wird immer bei der „Würfelzentrale“.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

- **„Material-Farben-Berühren“**
Alle TN gehen frei im Raum. Der/die ÜL nennt laut ein Material oder eine Farbe (z.B. Holz, Stein oder grau, grün usw.). Die TN suchen sich Gegenstände, Kleidung etc., in der das Material oder die Farbe vorkommt und berühren diese kurz mit der Hand.

- **Belastung reduzieren**

➤ *Der/die ÜL achtet darauf, ob das Berühren von Kleidung für einige TN unangenehm ist und beschränkt evtl. auf die Berührungen von Gegenständen.*

AUSKLANG (ca. 10 Minuten)

- **Dehnung der ...**
Wadenmuskulatur (a), hinteren Beinmuskulatur (b), vorderen Beinmuskulatur (c), seitlichen Rumpfmuskulatur (d), Arm- und Schulterblattmuskulatur (e)

- **Dehnung der beanspruchten Muskulatur; Entspannung**

➤ *Alle Dehnübungen langsam und beidseitig 2x durchführen. Zwischendurch die Muskulatur lockern. Dehnung mindestens 10-15 Sekunden halten. Während der Dehnübungen ruhig weiter atmen.*

