



Stundenbeispiel Erwachsene

Outdoor-Intervalltraining für (Wieder)-Einsteiger*innen

High Intensity Low Impact Training (HILIT) ohne Geräte

Vorbemerkungen/Ziele

HILIT (high intensity low Impact training) ist eine Trainingsform, die durch den Wechsel von belastenden Intervallen mit zeitlich gleich langen, regenerativen Gymnastik- oder Koordinationssequenzen ausgezeichnet ist.

Im Gegensatz zu dem sehr intensiven HIIT (hochintensiven intervallmäßig aufgebauten Training) ist das HILIT gelenkschonender und trainiert vielfältig die konditionellen Komponenten. HILIT-Training ist ein einsteigerfreundliches Zirkeltraining mit einfachen Übungen und somit auch für Ältere oder Erwachsene zum Wiedereinstieg nach einer Sportpause bestens geeignet.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● HILIT – eine Einführung

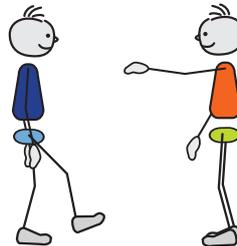
- Alle Teilnehmenden (TN) und die Übungsleitung (ÜL) treffen sich in einem Innenstirnkreis.

Die ÜL erklärt den Ablauf des „HILIT-Trainings“ und seine Vorzüge – gelenkschonend, für alle realisierbar, gute Regeneration, vielfältige Belastungskomponenten. Gemeinsam mit den TN werden Beispiele gesucht für

- hochintensive Intervalle aus den Bereichen Aerobic oder Kraftausdauer
- regenerative Intervalle aus den Bereichen Gymnastik, Yoga, Pilates usw.

● „Eins für die Arme – eins für die Beine“

- Die TN und die ÜL stehen im Innenstirnkreis. Die ÜL gibt eine Beinübung vor, z. B. auf der Stelle laufen. Die Person links der ÜL ergänzt eine Armbe- wegung und Beine und Arme werden kombiniert (z. B. auf der Stelle laufen und dabei Ruderbewegungen ausführen). Reihum werden fortlaufend neue durch die TN vorgegebene Bein- bzw. Armbe- wegungen kombiniert.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

6 bis 20 sportliche Wiedereinsteiger*innen im Alter von 25–65 Jahren

Material:

Zeitmessgerät, ggf. Matten bei Bedarf

Ort:

Outdoor oder Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ◎ Gemeinsamer Einstieg in die Stunde, Vermittlung von Grundlagenwissen zu der Trainingsform, Ermittlung der sportliche Vorerfahrungen der TN, Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit der TN für eigene Workouts
- ✔ Abfragen von evtl. gesundheitsbedingten Einschränkungen, um im späteren Training ggf. individuelle Übungsalternativen anzubieten.
- ◎ Erste allgemeine Erwärmung, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Einbindung der TN in die Übungsgestaltung, Spaß an der Bewegung wecken
- ✔ Je nach TN-Zahl können 1 bis 2 Kreisdurchgänge durchgeführt werden.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Zirkeltraining nach dem HILIT-Prinzip

- Insgesamt werden auf Ansage der ÜL im Wechsel mit einer Dauer von jeweils 60 Sekunden 5 Übungen mit intensiver Belastung und 5 Regenerationsübungen durchgeführt.
- Die ÜL weist auf die individuelle Belastungssteuerung über die Wahl der Übungsvariationen hin und gibt Atemhinweise.
- Es werden 2 Zirkeldurchgänge durchgeführt.

- ◎ Verständnis und Handlungssi- cherheit für das folgende Training aufbauen

- ✔ Alle TN vergewis- sern sich, dass es im unmittelbaren Um- feld keine Stolper- oder Gefahrenstellen gibt.

Stundenverlauf und Inhalte

● Übung 1: Step Touch oder „Hampelmenschen“

Step Touch (Seitanstellschritt) mit seitlicher Auf- und Abbewegung der Arme (Step Touch rechts = seitliches Herabführen der Arme neben die Hüften / Step Touch nach links = Arme über Kopf, wobei die Handflächen nach vorne zeigen). Als Steigerung kann die „Hampelmenschen“-Bewegung durchgeführt werden.

Die TN dürfen individuell innerhalb der Belastungsphase zwischen den Übungsformen wechseln.

● Übung 2: Seitliche Dehnung im Stand

Die TN führen im Stand mit der Einatmung das rechte Bein hinter dem linken Standbein her und stellen es mit der Fußspitze auf. Der rechte Arm zieht dabei sanft über dem Kopf zur linken Seite, so dass sich die rechte Körperseite streckt. Mit der Ausatmung in die Ausgangsposition zurückkehren.

Nach 30 Sekunden dynamischen Dehnens erfolgt ein Seitenwechsel.



● Übung 3: Dynamische Ausfallschritte

Die TN setzen aus dem hüftbreiten Stand im Wechsel einen Fuß nach vorne in einen Ausfallschritt und senken dabei den Körperschwerpunkt mittig ab, bis das vordere Knie auf Höhe der Fußspitze angekommen ist. Mit der Kraft aus dem vorderen Bein kehren sie mit der Ausatmung in die Ausgangsposition zurück und wiederholen die Übung mit dem anderen Bein.

Zur Steigerung können die hängenden Arme während des Schritts nach vorne, hoch zum Himmel gestreckt und beim Rücksetzen in U-Halte gebracht werden.

● Übung 4: Den eigenen Namen malen

Die TN „malen“ im Einbeinstand mit dem Fuß ihren eigenen Namen in die Luft – mal vertikal, mal flach über dem Boden, mal um den ganzen Körper herum.

Nach 30 Sekunden Einbeinstand die Seite wechseln.

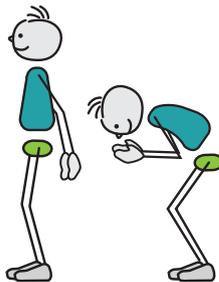
● Übung 5: Kniebeugen mit Boxkombination

Die TN führen je nach Könnensstand und Sprunggelenksbeweglichkeit tiefe dynamische Kniebeugen aus. Bei der Abwärtsbewegung werden die Arme zum Ausgleich des Körperschwerpunkts vor den Körper geführt. Mit der Ausatmung richten sich die TN aus der Kraft der Beine wieder auf. Zur Belastungssteigerung kann nach der Kniebeugen-Aufwärtsbewegung eine Boximitation „Links-Rechts-Kombination“ in die Luft ausgeführt werden.

● Übung 6: Brustwirbelsäule mobilisieren

Die TN stehen im hüftbreiten Stand und die Arme befinden sich entspannt neben dem Körper. Mit einer Auswärtsdrehung (Außenrotation) der Arme wird bei der Einatmung die Brustwirbelsäule aufgerichtet.

Mit einer Einwärtsdrehung (Innenrotation) der Arme wird der bei der Ausatmung Oberkörper gerundet (= Katzenbuckel im Stand). Aufrichtung und Rundung werden im Wechsel im eigenen Atemrhythmus durchgeführt.



Absichten und Hinweise

Autor:
Micha Sommer

⊙ Intensive dynamische Belastung, Förderung des Herz-Kreislaufsystems, Kräftigung der Beinmuskulatur

⊙ Mobilisation für die Wirbelsäule, Dehnung der Körperflanken, Regeneration von der vorherigen Belastung

✔ Über eine leichte Rotation des Oberkörpers unterschiedliche fasziale Anteile einbeziehen!

⊙ Intensive dynamische Belastung, Förderung des Herz-Kreislaufsystems, Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

✔ Die ÜL achtet auf die korrekte Übungsausführung, damit es zu keiner Überbelastung der Kniegelenke kommt und korrigiert bei Bedarf.

⊙ Regeneration von der vorherigen Belastung, propriozeptives Training des Gleichgewichts

⊙ Intensive dynamische Belastung, Förderung des Herz-Kreislaufsystems, Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

⊙ Mobilisation der Brustwirbelsäule, Regeneration von der vorherigen Belastung

✔ Mit jeder Wiederholung kann über eine leichte Rotation des Oberkörpers eine Variation der Mobilisation erzielt werden.

Praktisch für die Praxis

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Übung 7: Knie- oder Beinheben

Aus dem Stand mit nach oben gestreckten Armen heben die TN im Wechsel ein Knie auf Hüfthöhe an und führen mit der Ausatmung gleichzeitig den gegengleichen Arm abwärts, sodass sich Hand und Knie treffen. Beim Absetzen des Beins, die Arme wieder nach oben strecken. Zur Belastungssteigerung kann das gestreckte Bein auf Hüfthöhe angehoben werden.

● Übung 8: Ausfallschritt-Dehnung

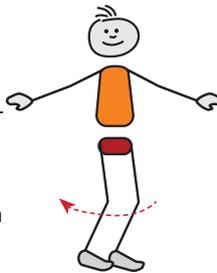
Die TN nehmen einen weiten Ausfallschritt mit aufgerichtetem Oberkörper ein. Das vordere Knie ist gebeugt, der Fußballen des hinteren Beins ist aufgesetzt. Durch langsames intermittierendes Vorschieben der Hüfte nach vorne-unten erzeugen die TN eine Dehnung für den Hüftbeuger.

Nach 30 Sekunden erfolgt ein Seitenwechsel. Durch eine Streckung der Arme nach oben, Öffnung beider Arme zur Seite oder Rotation des Oberkörpers, können weitere unterschiedliche fasziale Anteile von Körperteilen in die Dehnung einbezogen werden.



● Übung 9: Twist-Sprünge

Die TN wippen, hüpfen oder springen locker auf der Stelle und drehen dabei die Hüfte im Wechsel nach links und rechts zum "Twisten". Kopf und Brustwirbelsäule bleiben dabei geradeaus gerichtet. Zur Belastungsintensivierung können zusätzlich die Arme wechselnd zum Arm-Curl angewinkelt oder zum Jubeln nach oben gestreckt werden.



● Übung 10: Den Horizont scannen

Die TN stellen sich in den Tandemschritt (ein Fuß steht unmittelbar vor dem anderen) und schließen, wenn möglich, ein Auge. Mit dem Zeigefinger werden die Konturen dessen nachgemalt, was den Horizont bildet (Häuser, Bäume, Straße etc.). Nach 30 Sekunden wird der andere Fuß vorgestellt und das andere Auge wird geschlossen. Im zweiten Durchgang des Zirkels wird bei der Übung mit dem anderen Zeigefinger „gemalt“.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Lieblingsübungen

- Die TN führen nochmals ihre beiden Lieblingsübungen (eine Belastungs- und eine Dehnübung) durch.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Abklatschen

Die TN bewegen sich walkend oder locker joggend nach Belieben kreuz und quer umher und klatschen sich, wenn sie sich treffen, gegenseitig ab.

● 10 Zirkelübungen des Tages

Die ÜL verteilt ein Handout mit den zehn Zirkelübungen des Tages. Abschließend gibt die ÜL noch einen Ausblick auf die nächste Trainingseinheit und verabschiedet die TN.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Intensive dynamische Belastung, Förderung des Herz-Kreislaufsystems, Kräftigung der Rumpfmuskulatur

- ⊙ Dehnung der hüftbeugenden Muskulatur, Regeneration von der vorherigen Belastung

- ✔ Die ÜL erinnert die TN an die Bauchspannung, um eine Überstreckung im Lendenwirbelsäulenbereich zu verhindern.

- ⊙ Intensive dynamische Belastung für die Beinmuskulatur, Förderung des Herz-Kreislaufsystems

- ✔ Durch das Einbeziehen von Rotationsbewegungen in das Training, können alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule abgedeckt werden.

- ⊙ Entlastung für die Augen und die Nackenmuskulatur durch Fixierung ferner Objekte, Gleichgewichts-Training, Regeneration von der vorherigen Belastung

- ✔ Die Füße im Tandemschritt weiter auseinanderstellen, um das Gleichgewicht abzusichern.

- ⊙ Absichern des Lernerfolgs der TN, Motivation für den Alltagstransfer

- ⊙ Cool down, Wertschätzung gegenüber den anderen TN für das gemeinsame Training

- ⊙ Die ÜL motiviert die TN, eigenständig zu trainieren.