Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

OUTDOOR-TRAINING

Dienstsport muss nicht immer in den vier Wänden der Turnhalle stattfinden. Es kann auch ein Training mit den Gegebenheiten der Umgebung in der Natur durchgeführt werden. Frische Luft füllt die Lungen und das Herz, die unmittelbare Verbundenheit eines ursprünglichen Trainings zur Natur und der Spaß an der „neuen Sache“. In diesem Zusammenhang ist bei den Übungen darauf zu achten, ob das Gelände und das „Material“ trainingstauglich und nicht verletzungsfördernd sind, damit der Trainingseffekt und die Freude nicht auf der Strecke bleiben.

AUFWÄRMEN

„Zackiges“ Warm-Up

Übungsablauf:
bei moderatem Tempo eine Strecke laufen (ca. 10 Min.), anschließend werden beim lockeren Laufen Übungen durchgeführt (ca. 5 Min.), Übungen: Anfersen, Kniehebelauf, Hopserlauf, hohe Sprünge, Seitschritte vorwärts/rückwärts, Überkreuzlaufen, Arme kreisen vorwärts/rückwärts, Rückwärtslaufen
danach auf der Stelle Hampelmänner durchführen (3 mal 20 sec.) und Schattenboxer mit Skippings (3 mal 20 sec.)
abschließend 3 Steigerungsläufe (von 60%/70%/80%) über eine Strecke von ca. 12-15m

HAUPTTEIL

Outdoor-Training

möglicher Geräteeinsatz: Gegebenheiten/„Material“ vor Ort

Übungsablauf:

Mobilisation und Kräftigung Beine und Hüfte (auf Freifläche)

1. Ausfallschritte vorwärts: schulterbreit stehen, Arme ggf. vor der Brust verschränken oder Hände in die Hüfte nehmen; einen Schritt nach vorne machen und das vordere Bein im Anschluss beugen, bis Oberschenkel parallel zum Boden, das hintere Knie berührt fast den Boden; nächsten Schritt mit dem anderen Bein ausführen, usw.
2. Ausfallschritte rückwärts: Bewegungsausführung wie unter 1. Beschrieben in umgekehrter Reihenfolge
3. Ausfallschritte seitlich: schulterbreit stehen, Arme vor der Brust verschränken; einen Schritt zur Seite machen und das Bein im Knie beugen, das andere Bein strecken, wieder aufrichten (dabei das gestreckte Bein nachziehen), Bewegung wieder ausführen, mehrfache Wiederholung, anschließend Richtungswechsel
4. Kniebeuge: etwas schulterbreit im Stand stehen, Körpergewicht liegt auf den gesamten Fußsohlen, Fußspitzen zeigen in die gleiche Richtung wie die Knie; Arme gebeugt vor dem Oberkörper; Beine beugen, Gesäß weit nach hinten führen, wenn Oberschenkel parallel zum Boden, wieder aufrichten

Stabilisierung Oberkörper (auf Freifläche)

5. Superman: in Bauchlage, Arme nach vorne und Beine nach hinten ausstrecken; einen Arm und entgegengesetztes Bein leicht anheben und wieder ablegen, anschließend anderen Arm und anderes Bein anheben und absetzen; *Variation*: ausschließlich schnelle kleine Armbewegungen und/oder Beinbewegungen
6. Crunches: in Rückenlage Beine in Hüfte und Knie ca. 90° angewinkelt, Arme ausgetreckt parallel zum Boden, Hände hochgeklappt; Oberkörper aufrichten bis Schultern den Boden verlassen haben, dann wieder Oberkörper absetzen
7. Unterarmstütz: Liegestützposition einnehmen, auf den Unterarmen abstützen; Körper bildet eine gerade Linie (von Kopf über Schultern bis zu den Füßen); Rumpf und Gesäß anspannen; Position halten, weiteratmen; *Variation*: abwechselnd ein Bein anheben
8. Bergsteiger: Liegestützposition einnehmen, Bauch und Gesäß anspannen; linkes Bein seitlich anheben und zum linken Ellenbogen ziehen, Bein wieder zurückführen, mit dem rechten Bein fortsetzen, usw.

Sprungkraft Beine (Treppenaufgang, mind. 10-12 Stufen)

9. Sprinterskippings: die Treppen hinauflaufen, dabei auf jeder Stufe aufsetzen; kurze/schnelle Berührungen jeder Treppenstufe; schnelles Wechseln auf die nächste Stufe; aktiv Knie anheben
10. 2 vor – 1 zurück: im einfachen Lauf zwei Stufen hinauf, 1 Stufe hinunter, 2 Stufen hinauf, 1 Stufe hinunter, usw.
11. 1-Bein-Sprünge: einbeinig die Treppe hochspringen, dabei jede Stufe berühren, pro Bein ein Durchgang; *Variation*: einbeinig die Treppe hochspringen, dabei nur jede zweite Stufe im Ein-Beinsprung berühren
12. Doppelsprünge: mit geschlossenen Beinen die Treppe hochspringen; *Variation*: mit geschlossenen Beinen die Treppe hochspringen, nur jede zweite Stufe berühren

COOL-DOWN

Lockeres Auslaufen (ca. 5 Min.), anschließend Arme und Beine ausschütteln