Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

WALDLAUF MIT KRAFTEINHEIT (CROSSTRAINING)

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 sind, damit der Trainingseffekt und die Freude zur Geltung kommen. Diese Trainingseinheit verbindet schwerpunktmäßig Ausdauer und Kraft miteinander. Je nach Fitness der Gruppe sollte individuell die Strecke (3, 5 oder 10 km) sowie die Kraftübungen (4,5 oder 7 Stationen) gewählt und miteinander kombiniert werden.

AUFWÄRMEN

Lauf-Warm-Up

Übungsablauf:
die Gruppe startet gemeinsam und läuft bei moderatem Tempo eine Strecke (ca. 5 Min.), anschließend werden beim Laufen Übungen durchgeführt (ca. 5 Min.), Übungen: Zehenspitzengang, auf der Ferse gehen, Anfersen, Kniehebelauf, Hopserlauf, hohe Sprünge, Seitschritte vorwärts/rückwärts, Überkreuzlaufen, Arme kreisen vorwärts/rückwärts, Rückwärtslaufen abschließend 3 Steigerungsläufe (von 50% bis 100%/Sprint) über eine Strecke von ca. 15-20m

HAUPTTEIL

Crosstraining (Ausdauer und Kraft)

möglicher Geräteeinsatz: Gegebenheiten/„Material" vor Ort

Übungsablauf:
Nach dem Warmlaufen werden die Stationen einzeln nacheinander (mit zeitlichem Abstand und auf die gesamte Laufstrecke verteilt) durchgeführt

1. Dips an der Parkbank: rückwärtsgewandt an die Sitzfläche der Parkbank stellen, hinunterbeugen, Hände auf die Sitzfläche ablegen und gleichzeitig die Beine nach vorne ausstrecken (Fersen berühren den Boden), dann aus den Armen nach oben drücken bis Arme gestreckt sind (Beine bleiben gestreckt), Übung wiederholend durchführen

2. „Pinkelnder Hund": im Vierfüßlerstand ein Bein in angewinkelter Position (Kniegelenk 90°) bis auf Gesäßhöhe anheben (wie ein Hund, der sich „erleichtert"), anschließend das angewinkelte Bein wieder nach unten zurückführen, 8-10 Wdh. pro Seite, 2 D pro Seite; *Variation*: den linken Arm ausstrecken, wenn rechtes Bein angehoben wird, den rechten Arm ausstrecken, wenn linkes Bein angehoben wird

3. 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 ca. 40 sec. halten, 3 D; *Variation* „Säge": gleiche Position einnehmen, beide Schultern abwechselnd vor- und hinter die Ellbogen schieben; 8-10 Wdh., 3 D: *Variation* „Aufdrehen": aus der Unterarmstütz-Position einen Arm vom Boden abheben und den gesamten Körper samt

4. Sprung-Ausfallschritt: schulterbreiter Stand, Schritt nach vorne machen, vorderes Bein beugen bis Oberschenkel parallel zum Boden steht, Blick geradeaus, Hände auf der Hüfte; anschließend explosiv mit dem vorderen Bein vom Boden abdrücken, in der Luft die Schrittstellung wechseln; so landen, dass anderes Bein vorne ist, wieder hochspringen, Schrittstellung wechseln; 30 sec., 2 D.

5. Sit-Ups am Baum: auf den Boden setzen, Beine an der Baum gestellt (leicht den Baum umklammern), Arme vor der Brust, Beine im 90°-Winkel gebeugt; Oberkörper nach hinten absenken (Rücken liegt dann auf dem Boden); Oberkörper wieder anheben (bis wieder aufrecht); 15 Wdh., 3 D

6. 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; für ca. 30 sec. wiederholen, 2-3 Durchgänge (D); *Variation*: Übung kann auch statisch ausgeführt werden, indem Kniebeugeposition am Baum eingenommen und diese Beuge-Position für 20 sec. gehalten wird

7. Lauf am Baum: hüftbreit vor einem Baum stehen (halbe Körperlänge entfernt), Arme an den Stamm bringen (dabei Blick geradeaus); anschließend Beine abwechselnd so anheben, dass sich der jeweilige Fuß des angehobenen Beins auf Höhe Knie befindet (seitlich gesehen ergeben die Beine die Zahl 4); 30 sec., 2 D

COOL-DOWN

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