

## Rückenfit an frischer Luft (Stundenbild 60min)

Das nachfolgende Stundenbild soll Ihnen für Aktionen rund um den Tag der Rückengesundheit am 15.03.2018 als Orientierung bzw. Vorlage zur Durchführung einer Outdoor-Bewegungseinheit „Rückenfit an frischer Luft“ dienen.

Die Inhalte sind bewusst sehr einfach gewählt und kostspielige Zusatzgeräte wurden weggelassen, um für Anbieter den organisatorischen Aufwand so gering wie möglich zu halten.

### Was brauchen Sie?

- Interessierte Kunden/ Teilnehmer
- kleiner Rundkurs (200-300m) in der Natur, Park, Wald etc.
- eine Weggabelung

### Was müssen die Teilnehmer können?

- Gehen
- Kniebeuge sowie Beuge- und Drehbewegungen

### Ablauf:

Zeit	Inhalt	Bemerkung	Gelände
5'	Begrüßung	Stundenablauf erklären	Treffpunkt
15'	Vorbereitung - gemeinsames Einlaufen (Gehen) - dynamischer Schritt (Abrollen) - Rückenspezifisches Mobilisationsprogramm	Kursleiter fördert das Gespräch zwischen den Teilnehmern  KL leitet das Mobilisationsprogramm (3-5min) an	Park bzw. breiter Weg
15'	Partner-Trainingsprogramm mit 3 Übungen a) Balanceaufgabe im Stand b) Spezial Kniebeuge (Rücken) c) Störübung zur Rumpfstabilität	Partnerübungen im Stationsbetrieb durchführen - 3 Gruppen einteilen - Übungen a) und c) werden jeweils 2x ausgeführt - Übungswechsel erfolgt erst, wenn die Kniebeuge-Gruppe fertig ist.	Weg-gabelung
25'	Laufprogramm „Belgischer Kreisel“ - Gruppen á 4-6 Personen einteilen - Umsetzung ca. 10-15min lang  Zusammenfassung und gemeinsames Zurücklaufen zum Treffpunkt	Teilnehmer dürfen selber entscheiden, ob sie durch zügiges Gehen oder sogar im Joggen die Gruppe überholen wollen. KL fördert wieder das Gespräch.	Rundkurs 200-300m  Treffpunkt

### Hinweise

Ermöglichen Sie Ihren Teilnehmern durch das Anbieten von Variationen, die Übungen zur erleichtern bzw. zu erschweren. So kann jeder in seinem persönlichen Leistungsniveau trainieren.

Die bewusst eingesetzten Partner- bzw. Gruppenaufgaben fördern neben der körperlichen besonders auch die psychosoziale Komponente.

## Übungsprogramm:

### a) Balanceübung



Ein Partner stört den Übenden an der Schulter, sodass dieser leicht ins Wackeln gerät.

Nach 15-20s bitte die Fußstellung wechseln.

### b) Spezial Kniebeuge (Rücken)

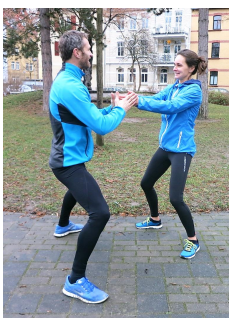


Der Armeinsatz und die Oberkörperverneigung sind entscheidend, um die Rückenmuskulatur verstärkt zu aktivieren. Beide Personen sollen in Summe eine vorgegebene Wiederholungszahl erreichen (z.B. 50x).



Als motivational wirkungsvoll hat sich bewährt, dem übenden Paar die freie Wahl zwischen drei Zielvorgaben zu lassen (z.B. 50x/ 75x/ 100x).

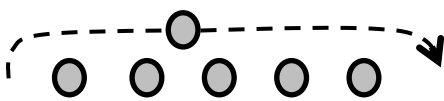
### c) Stabi-Übung (Rumpfmuskulatur)



Der Partner stört den Übenden mit einer mittleren Intensität. Dabei sollen sich beide verbal abstimmen, um die Belastung optimal zu gestalten.

## Laufprogramm:

### Belgischer Kreisel



Gruppen á 4-6 Personen gehen hintereinander in einem mittleren Tempo auf dem Rundkurs. Der Abstand zwischen den Personen soll 2-3m betragen.

Der Letzte überholt die Gruppe im zügigen Gehen/ Walken bzw. moderatem Joggen und setzt sich dann an die Spitze. Wichtig dabei ist, dass der neu Führende das Tempo wieder verlangsamt und so die mittlere Gehgeschwindigkeit der Gruppe beibehält.

## Bildvorlage – Balanceübung



Partner A steht mit gestreckten Knien im Linienstand.  
Partner B stört an den Schultern nach rechts und links, sodass der Übende leicht ins Wackeln gerät.

Stellen Sie im 2. Durchgang den anderen Fuß nach vorn!

**Viel Spaß beim Wackeln!**

## Bildvorlage – Rücken Spezialkniebeuge



Durch die intensive Oberkörper-Vorneige und den Armeinsatz wird bei dieser Kniebeugevariante besonders die Rücken- und Gesäßmuskulatur aktiviert.

Gemeinsam mit Ihrem Partner sollen Sie in Summe eine vom Kursleiter vorgeschlagene Wiederholungszahl erreichen.



**Viel Spaß beim Kräftigen!**

## Bildvorlage –Stabiübung (Rumpf)



Partner A steht im stabilen Grätschstand und streckt die Arme aus. Partner B stört kräftig an den Händen nach rechts und links.

Der Übende hält mit der Rumpfmuskulatur aktiv dagegen und verhindert so eine Verdrehung des Oberkörpers.

Tipp: Ziehen Sie beim Üben den Bauchnabel ein!

**Viel Spaß beim Stabilisieren!**