

Training zur Verbesserung des **Herz-Kreislauf-Systems**

Bewegungsmangel ist maßgeblich für einen ungesunden Lebensstil verantwortlich. Jegliche Form der körperlichen Aktivität trägt maßgeblich zur Gesundheitsförderung von Menschen jeden Alters bei. Regelmäßiges sowie zielgerichtetes (Ausdauer-)Training senkt das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung und kann zur Steigerung der Lebensqualität führen.

Auch bei diesen Übungsformen achten wir darauf, dass Teilnehmer*innen ausschließlich gehen und nicht rennen!

Die folgenden Übungseinheiten dienen der Stärkung des Herz-Kreislaufsystems sowie der Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit.

Aufwärmen

Aufbau:

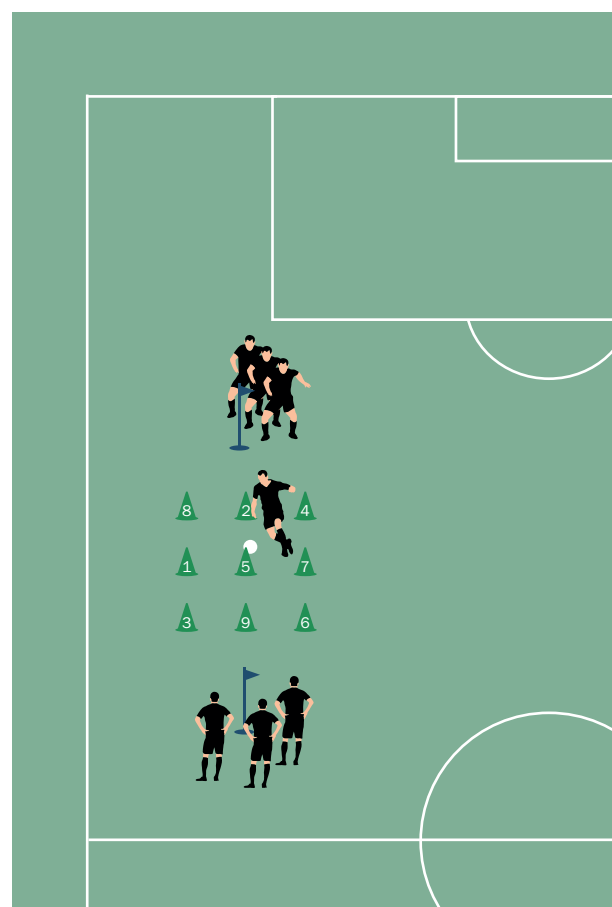
- Für diese Übungen benötigen wir neun Hütchen plus zwei Stangen als Startpunkte sowie einen Ball.
- Diese neun Hütchen benötigen jeweils die Markierung einer Zahl von eins bis neun.
- Die Spieler*innen werden in zwei Gruppen eingeteilt und befinden sich hinter den Stangen.

Ablauf:

- Spieler*in dribbelt den Ball im Gehen an.
- Übungsleiter*in gibt Spieler*in eine Zahlenkombination vor, z.B. 7-5-3
- Spieler*in dribbelt dementsprechend auf die jeweiligen Hütchen zu.
- Nach Abschluss der Übung wird der Ball an Mitspieler*in der gegenüberliegenden Gruppe gespielt und die Übung durch Spieler*in in die andere Richtung ausgeführt.

Variationen:

- Bei den unterschiedlichen Zahlen können weitere Aufgaben eingebaut werden.
- Bei den geraden Zahlen können Kniebeugen gemacht werden.
- Bei den ungeraden muss sich Spieler*in einmal um sich selbst drehen.
- Die Aufgaben müssen je nach Krankheitsbild und individueller Leistungsfähigkeit in der Intensität angepasst werden.

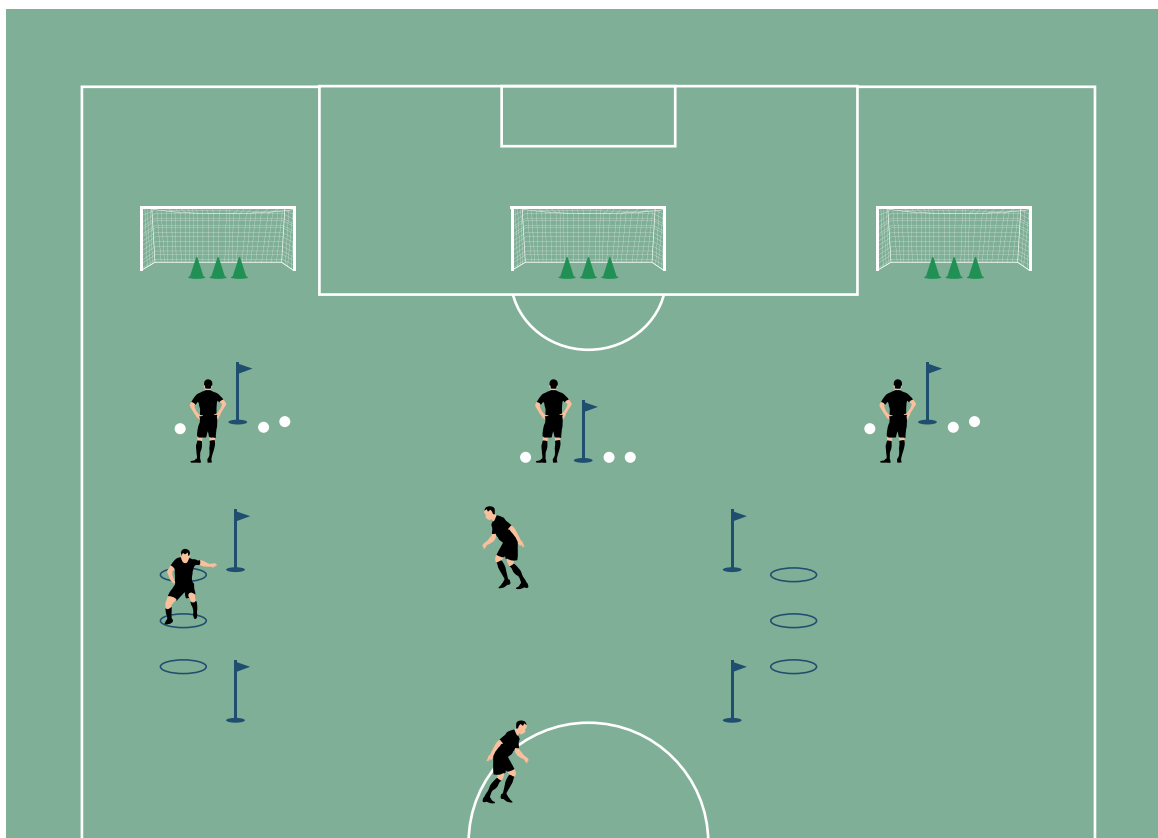


Hauptteil

Um die Begeisterung an das Gehen zu wecken, verbinden wir bei dieser Übung den „Schuss“ mit der Sportart Biathlon.

Aufbau:

- Für diese Übungsformen benötigen wir neun Hütchen, sieben Stangen (oder weitere Hütchen/ Pylonen) sowie Bälle und ggf. Ringe.
- Jeweils drei Hütchen werden als „Zielscheiben“ aufgestellt.
- Auf einer Entfernung von ca. 10 m wird eine Stange positioniert und mit jeweils drei Bällen versehen.
- Für die Gehstrecke brauchen wir vier Stangen, die in einem Viereck ausgerichtet werden.
- Als weitere Variante kann die Gehstrecke noch mit Reifen für Zusatzaufgaben ausgestattet.



Ablauf:

- Die Spieler*innen befinden sich aufgeteilt an den drei Startpunkten.
- Zu unterscheiden ist, ob die Spieler*innen die Übung für sich machen oder als Wettkampf.
- Für den Wettkampf müssen an jeder Station gleich viele Spieler*innen stehen oder ein oder zwei Spieler*innen müssen zweimal antreten.
- Alle Spieler*innen haben drei Bälle, um drei Hütchen zu treffen.
- Die ersten Spieler*innen beginnen und versuchen ein Hütchen zutreffen. Gelingt dies bei zwei von drei Hütchen, muss Spieler*in demnach eine Runde im Viereck absolvieren.
- Treffen die Spieler*innen nur ein Hütchen, müssen sie die Runde zweimal absolvieren.
- Nachdem die Rundenanzahl absolviert ist, sind die nächsten Spieler*innen an der Reihe.

- Gelingt es den Spieler*innen mit drei Schüssen, drei Treffer zu erzielen, sollten diese dennoch eine Runde gehen, um in Bewegung zu bleiben. Allerdings darf durch die nachfolgenden Spieler*innen im Team direkt geschossen werden und es muss nicht auf das Absolvieren der Runde gewartet werden.
- Das Team, welches zur erst alle Spieler*innen hat antreten lassen und die Rundenzahlen gegangen ist, hat gewonnen.

Variationen:

- Auf der Gehstrecke befinden sich unterschiedliche Hindernisse, die es zu meistern gilt.
- In diesem Fall muss in jedem Reifen eine Zusatzaufgabe absolviert werden.

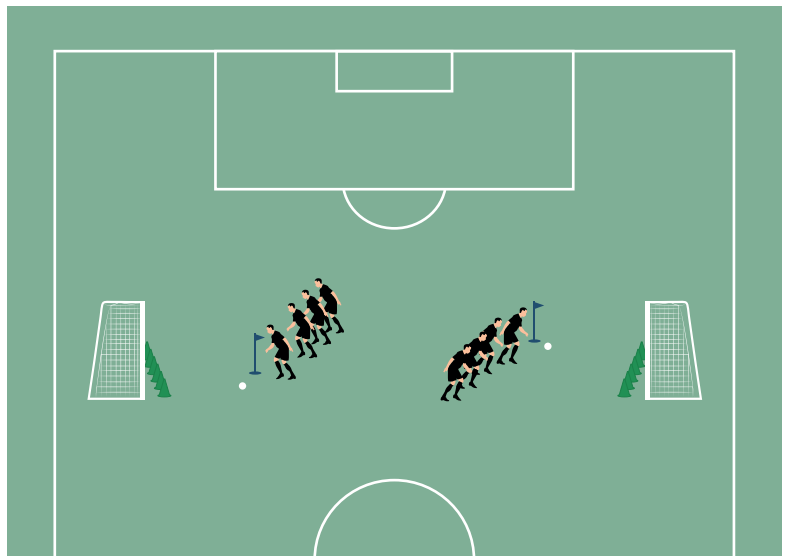
Abschluss

Aufbau:

- Für dieses Abschlussspiel werden zwei Bälle sowie jeweils 10 Hütchen und zwei Stangen für den Start benötigt.
- Spieler*innen befinden sich aufgeteilt hinter den zwei Startpunkten.

Ablauf:

- Spieler*innen haben die Aufgabe, alle Hütchen, die sich im Tor befinden, umzuschießen.
- Spieler*innen haben je nur einen Schuss. Nach dem Schuss muss der Ball zurückgeholt und Mitspieler*in übergeben werden.
- Anschließend sind die nächsten Spieler*innen an der Reihe.
- Das Team, welches als erstes alle Hütchen getroffen hat, gewinnt.



Variationen:

- Spieler*innen befinden sich hinter dem Tor und beginnen dort mit einem Dribbling. Nachdem die Stange passiert wurde, dürfen Spieler*innen auf die Hütchen schießen.

