Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2006)
Heft: 15

Artikel: Tippfit
Autor: Imhof, Christine / Partoll, Alexa / Wyss, Thomas
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992370

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

P 516 486

Sto.

Tippfit

mobile praxis

15

2|06 BASPO & SVSS

Bewegungsberater // Kinder und Jugendliche sollten mindestens eine Stunde täglich körperlich aktiv sein. Erfüllst du diese Richtlinie? Wenn nicht, dann lasse dich von dieser Praxisbeilage zu mehr Bewegung inspirieren. Auch Sportskanonen finden darin vielfältige Bewegungsmöglichkeiten für ihren Alltag.

Christine Imhof, Alexa Partoll, Thomas Wyss, Ralph Hunziker
Fotos: Daniel Käsermann, Michèle Amacker, Thomas Wyss; Illustrationen: Leo Kühne, Pfuschi Cartoon;
Layout: Monique Marzo

▶ Eine Stunde täglich in Bewegung sein – wie soll ich das nur schaffen? Neben dem Sportunterricht in der Schule oder dem Vereinstraining kannst du relativ einfach mehr Aktivität in deinen Alltag bringen. Warum nicht regelmässig mit dem Velo zur Schule fahren? Oder in den Sommerferien mit Freunden auf den Inline Skates zum Schwimmbad rollen? Das sind nur zwei von vielen Beispielen, die du in dieser Praxisbeilage findest.

Eine Scheibe gibt dir Rat

Beachte aber: Bewegung ist nicht gleich Bewegung. Dein Körper braucht nicht nur eine Art von Aktivität. Wer dreimal in der Woche ins Fussballtraining geht, bewegt sich in dieser Zeit zwar viel aber auch ein wenig einseitig. Es ist wichtig, dass du dich möglichst vielfältig und abwechslungsreich bewegst. Nur so kann sich dein Körper in allen Bereichen entwickeln. Und das ist wichtig für deine Gesundheit. Eine fünffarbige Bewegungsscheibe (siehe Seite 2) zeigt dir die Bereiche, in denen du dich bewegen solltest.

Antworten auf Fragen

Alle Ideen in dieser Broschüre stammen aus dem Buch «Tippfit – Bewegung verstehen, erleben, geniessen». Dieses Lehrmittel hilft dir, dass du dich in den Themen Sport, Bewegung und Gesundheit besser auskennst. Denn schliesslich bist du selber für dein Bewegungsverhalten verantwortlich. Sport und Bewegung stossen bei Jugendlichen auf grosses Interesse, geben aber häufig auch Fragen auf. Hast auch du welche, auf die du noch keine Antworten erhalten hast? Vielleicht kann dir diese Praxisbeilage weiterhelfen. Sie möchte dich zu mehr und bewusster Bewegung anregen und dir deine offenen Fragen beantworten. Den Anfang machen Ideen, wie du deinen Alltag aktiver gestalten kannst. Anschliessend folgen verschiedene, spielerische Aufgaben (Wissensquiz, Selbsttest etc.) in den fünf Themenbereichen der Bewegungsscheibe. Es liegt an dir, dich zu bewegen. Viel Spass! //

mobile*praxis* ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.
Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis bestellen:
- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobile» Praxis): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:
BASPO, 2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

ETH-Bibliothek
EM000005886977

Fünf Farben einer Scheibe

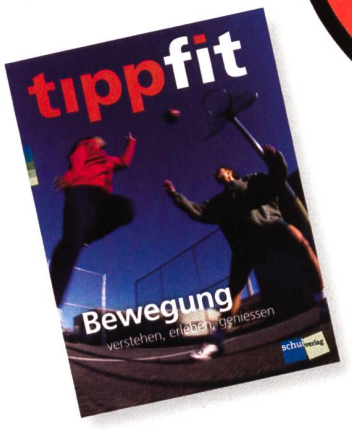
▶ «Du bist deines eigenen Glückes Schmied.» Dieses Sprichwort trifft die Situation für deine Gesundheit haargenau. Nur du selber kannst sie beeinflussen – sowohl positiv wie auch negativ. Diese Seite gibt dir einen Einblick, warum Bewegung und Sport auch deinen Lebensstil beeinflussen sollten, was dir diese Praxisbeilage für den Alltag bieten kann und was es mit der Bewegungsscheibe auf sich hat.

Gesunde Einstellung

Körperliche Bewegung hat viele positive Eigenschaften. Sie kann Stress und Übergewicht abbauen, Knochen stärken, dich vor Krankheiten schützen oder Kopf- und Rückenschmerzen lindern. Viele Sporttreibende berichten, dass sie sich nach einer körperlichen Aktivität besser fühlen, wacher sind als vorher und sich ihre Stimmung verbessert hat. Mache deine eigenen Erfahrungen!

Mindestens eine Stunde

Als Kind oder Jugendliche/r sollest du täglich mindestens eine Stunde in Bewegung sein, in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport. Die «Bewegungsscheibe» zeigt dir die fünf Bereiche, in denen du dich bewegen kannst: Rot steht für «Herz-Kreislauf anregen», Violett für «Muskeln kräftigen», Blau für «Knochen stärken», Grün für «Geschicklichkeit verbessern» und Gelb für «Beweglichkeit erhalten». Pro Woche solltest du dich in allen fünf Bereichen bewegen.



Ein Schülerbuch

Die Inhalte dieser Praxisbeilage entstammen dem Buch «Tippfit». Tippfit möchte deine Gesundheit fördern, deinen Körper und Geist leistungsfähig machen und in dir die Lust auf mehr Bewegung wecken. Es ist ein Schülerbuch für Themen rund um Sport und Gesundheit, aber auch ein Ideenlieferant zu allen Aspekten der Bewegung in Freizeit, Arbeit, Lernen und Schule.

Tippfit – Bewegung verstehen, erleben, geniessen

▶ Christine Imhof, Alexa Partoll, Thomas Wyss
Erscheint im April 2006. 204 Seiten, 16,5 x 22,5 cm, farbig illustriert.
Schulpreis Fr. 18.–, Privatpreis Fr. 27.70, schulverlag blmv AG, Bern.
ISBN 978-3-292-00416-1
www.schulverlag.ch

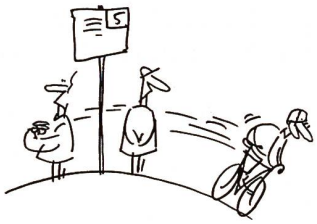
ETH-ZÜRICH
03. April 2006
BIBLIOTHEK

Bewegung liegt vor der Türe

▶ Genügend Sport und tägliche Bewegung sind gesund. Sie schützen dich vor Krankheiten (Diabetes, Herzinfarkt, Knochenschwund) und alltäglichen Beschwerden (Stress, Kopf- und Rückenschmerzen). Das haben verschiedene Untersuchungen ergeben. Zudem schläfst du am Abend besser ein. Um auf das nötige Mass an täglicher Bewegung zu kommen, bietet dir der Alltag – nebst dem Sportunterricht in der Schule und dem Vereinstraining – zahlreiche Möglichkeiten.
In der untenstehenden Tabelle findest du verschiedene Anregungen, wie du mehr Bewegung in deinen Alltag bringen kannst. Probiere sie aus und ergänze sie mit deinen eigenen Ideen.

A. Verzichte auf Rolltreppen und Fahrstühle! Treppensteigen ist ein ideales Konditionstraining.

B. Nimm das Velo statt den Bus!



C. Eigene Idee

D. Fahre mit dem Skateboard in die Badi!

E. Für den Schul- und Arbeitsweg ist das Bus- oder Tramfahren häufig unausweichlich. Steige in diesen Fällen doch eine oder zwei Stationen früher aus und gehe den Rest der Strecke zu Fuss!

F. Eigene Idee

G. Gehe mit dem Hund spazieren!

H. Hast du nichts los am Wochenende? Packe deinen Rucksack und mache mit deinen Freunden einen Fahrradausflug mit Picknick!

I. Eigene Idee

J. Ist es draussen zu kalt für einen Sonntagsspaziergang? Dann gehe doch mit deinen Freunden ins nächste Hallenbad!

K. Trage den Einkauf nach Hause!

L. Warum nicht einmal den Rasen mähen, im Garten helfen, Staubsaugen oder Fenster putzen. So bringst du Bewegung in deinen Alltag und kannst gleichzeitig bei deiner Familie punkten.

Erfolgreiche Vorgängerin

▶ Diese Praxisbeilage ist bereits die Zweite in dieser Art. Zuvor hat dir mobilepraxis Nr. 8 (4/2005) Lösungsvorschläge und Ideen rund um die Themen Stressbewältigung, effektives Lernen, Ausdauer- und Krafttraining geliefert. Bist du an dieser Praxisbeilage interessiert?
Dann hilft dir **www.mobile-sport.ch** weiter.

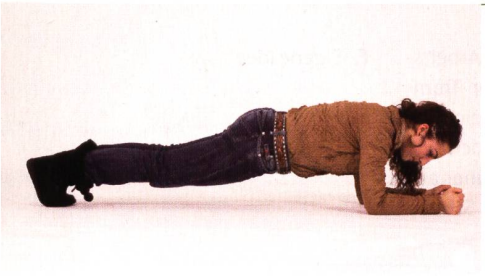
Stabilisiere deinen Rumpf

▶ Ob du nun ein Computernarr, eine Spitzensportlerin oder eher ein stiller Geniesser bist – Gesundheit ist für alle wichtig. Zur körperlichen Gesundheit trägt insbesondere eine starke Rumpfmuskulatur (Bauch-, Rücken- und Gesässmuskulatur) bei. Sie stabilisiert deinen Rücken und schützt ihn vor Verletzungen.

Kräftige deinen Rücken und führe regelmässig (möglichst dreimal pro Woche) diese Rumpfkraftübungen aus. Achte dabei auf eine regelmässige und ruhige Atmung.

Rumpfbeugen

Wie? Liege auf dem Rücken und hebe die Beine in einem 90 Grad Winkel an. Lege die Hände auf die Brust. Hebe den Oberkörper an, so dass deine Schulterblätter keinen Bodenkontakt mehr haben. Senke anschliessend den Oberkörper wieder, wobei die Schultern den Boden nicht berühren dürfen. Wiederhole die Übung so oft, bis du ein festes Ziehen der Bauchmuskulatur spürst (20 Wiederholungen = genügend).
Wozu? Gerade Bauchmuskulatur kräftigen.



Globaltest

Wie? Bauchlage. Stütze dich mit deinen Unterarmen und Fussspitzen auf (Ellenbogen in einem 90 Grad Winkel). Der Rest des Körpers schwebt waagrecht in der Luft und ist gespannt wie ein Brett (Oberkörper und Beine bilden eine Linie). Das Gesäss darf nicht nach oben ausweichen. Halte diese Position so lange wie möglich (30 Sekunden = genügend).
Wozu? Bauch, Rücken- und Schultermuskulatur kräftigen.

Superman

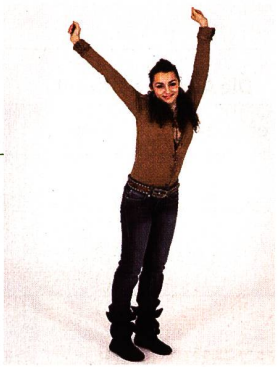
Wie? Bauchlage. Strecke die Arme (mit den Handflächen nach unten) nach vorne aus. Die Füsse bleiben am Boden (kein Hohlkreuz). Hebe die Arme und den Kopf maximal zehn Zentimeter vom Boden ab und senke sie wieder ohne den Boden zu berühren. Die Arme bleiben dabei gestreckt. Wiederhole die Übung so oft, bis ein festes Ziehen der unteren Rückenmuskulatur zu spüren ist (30 Wiederholungen = genügend)
Wozu? Untere Rückenmuskulatur kräftigen.

Hast du gewusst…

▶ …dass du am Morgen ein paar Zentimeter grösser bist als am Abend, weil die Bandscheiben durch die tägliche Belastung Flüssigkeit und damit an Höhe verlieren? Du kannst diese Aussage überprüfen: Miss deine Körperlänge am Morgen und am Abend. Tipp: Bitte jemanden um Hilfe beim Messen.

Wenn sitzen zur Last wird

▶ Die moderne Lebensweise mit wenig Bewegung und viel Sitzen tut dem menschlichen Körper nicht gut. Deshalb ist es wichtig, bei langem Sitzen die Position immer wieder zu verändern, ab und zu aufzustehen (hole dir zum Beispiel ein Glas Wasser oder eine Frucht), sich zu strecken und sich zu bewegen. In der Schule solltest du in den Pausen nicht auch noch sitzen. Denn wer sich in der Pause bewegt, entlastet für kurze Zeit seine Wirbelsäule. Für Langsitzerinnen und Langsitzer eignen sich folgende Entlastungsübungen.



Wolkenkratzer

Wie? Stehe regelmässig (mindestens jede halbe Stunde) auf und strecke dich aus. Gehe zur Abwechslung ein paar Schritte.

Hängender Körper

Wie? Beuge deinen Oberkörper entspannt nach vorne über die Beine und lasse den Kopf und die Arme locker hängen. Entspanne dich vollkommen und bleibe 20 Sekunden in dieser Position.

Variante: Fasse mit den Händen die Ferse und drücke die Mitte des Rückens nach oben (Katzenbuckel).

Verdrehter Rumpf

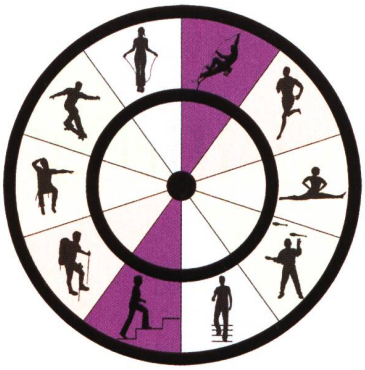
Wie? Drehe den Oberkörper langsam und kontrolliert nach rechts und links aus. Verschränke dabei die Beine (beim Ausdrehen auf die rechte Seite wird das rechte Bein über das Linke gelegt) und bleibe 30 Sekunden auf jeder Seite. Halte den Kopf immer aufrecht.

Falsche Haltung – grosse Belastung

▶ Im Sitzen ist die Belastung auf den Rücken deutlich grösser als im Stehen. Wer falsch sitzt, verdoppelt die Druckbelastung auf die Bandscheiben seiner Wirbelsäule im Vergleich zum richtigen Sitzen. Wechsle deshalb regelmässig deine Sitzposition und vermeide längeres Sitzen.

«So nicht!»

«So auch nicht!»



Teste dein Kraft-Wissen

▶ Lies die Aussagen genau durch und kreuze an, ob diese gar nicht, eher nicht, eher oder genau zutreffen. Vergleiche anschliessend deine Antworten mit der unten stehenden Lösung.

	Die Aussage stimmt		
gar nicht	eher nicht	eher	genau

1 Krafttraining ist vor allem etwas für sportliche Menschen.

2 Jugendliche sollten regelmässig ein auf sie abgestimmtes Krafttraining durchführen.

3 Ausdauertraining ist gut für Kraftsportler.

4 Krafttraining ist schlecht für Ausdauerathleten.

5 Krafttraining hilft, gesund zu bleiben.

6 Krafttraining ist übertriebener Körperkult.

7 Krafttraining ist vor allem etwas für junge Menschen.

8 Durch Krafttraining werde ich zum Muskelprotz.

Bewertung

0–8 Punkte = Du kannst noch kräftig zulegen bezüglich deines Kraft-Wissens.
9–16 Punkte = Du weisst weitgehend Bescheid, hast aber noch etwas Kraft gespart.
17–24 Punkte = Du strotzt vor Kraft.

Lösungen

Aussage 1: Krafttraining ist für jedermann. Besonders nicht-sportliche Menschen profitieren von den positiven, gesundheitlichen Effekten des Krafttrainings.	3 Punkte 1 Punkt
Aussage 2: Sportlich aktive Jugendliche brauchen für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden kein weiteres spezifisches Krafttraining. Inaktive Jugendliche profitieren von einem spezifischen Training der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken).	1 Punkt 3 Punkte 1 Punkt
Aussage 3: Auch der Kraftsportler profitiert von einer guten Grundlagenausdauer. Regelmässiges, umfangreiches Ausdauertraining ist dem Kraftsportler trotzdem nicht empfohlen, weil er damit seine Muskeln langsam macht.	1 Punkt 3 Punkte 1 Punkt
Aussage 4: Auch Ausdauerathleten profitieren von einer kräftigen Haltemuskulatur. Muskelmasse ist aber schwer und muss getragen werden. Deshalb trainieren die Ausdauerathleten die Kraft im Kraftausdauerbereich, besonders die Rumpfmuskulatur.	1 Punkt 3 Punkte 1 Punkt
Aussage 5: Krafttraining ist ein Schutz gegen Verletzungen und gegen Rücken- sowie Gelenksbeschwerden. Auch das Herz-Kreislaufsystem wird dabei trainiert, wenn auch nicht so effizient wie beim Ausdauertraining.	1 Punkt 3 Punkte
Aussage 6: Krafttraining machen wir alle in irgendeiner Form, und sei es nur beim Treppensteigen. Das ist noch lange kein Körperkult. Aber es gibt einige Leute, für die ist Krafttraining zur Körperformung eine Sucht.	1 Punkt 3 Punkte 1 Punkt
Aussage 7: Krafttraining wird mit dem Alter für die Gesundheit immer wichtiger. Für Jugendliche ist vor allem das Training der Rumpfmuskulatur wichtig.	3 Punkte 1 Punkt
Aussage 8: Nicht nur Frauen und Männer sprechen unterschiedlich auf Krafttraining an. Je nach Muskelfaserzusammensetzung wachsen trainierte Muskeln stärker oder weniger stark.	1 Punkt 3 Punkte 1 Punkt

Ein Gewichtheber als Vorbild

▶ Keine Angst, diese Seite möchte keinen Muskelprotz aus dir machen. Vielmehr geht es um das richtige Heben einer Last. Und da kannst du einiges von Gewichtheben lernen. Versuche einen mittelschweren Gegenstand (zum Beispiel eine Kartonschachtel mit Büchern darin) korrekt aufzuheben.

Die 7 Merkpunkte

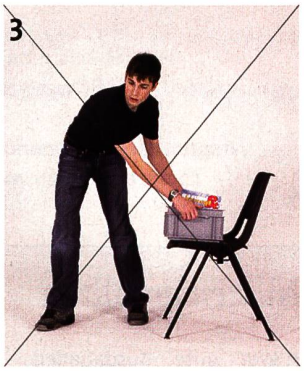
1 Nimm einen sicheren Stand ein.
2 Greife die Last mit beiden Händen.
3 Hebe die Last aus der Hockeposition an.
4 Greife die Last nahe am Körper und hebe sie hoch.
5 Halte den Rücken gerade.
6 Hebe nie ruckartig an.
7 Verdrehe nie den Oberkörper.

Was ist hier falsch?

1 Vermeide das Heben einer Last mit gebeugtem Rücken.

2 Vermeide einseitiges Tragen schwerer Gegenstände.

3 Vermeide beim Anheben und Abstellen den Oberkörper zu verdrehen.



Deine Wirbelsäule

▶ 24 Wirbelkörper bilden zusammen mit dem Kreuz- und dem Steissbein die Grundkonstruktion deiner Wirbelsäule. Die Rumpfmuskulatur hält diese Konstruktion zusammen und stabilisiert die Wirbelsäule. Zwischen diesen Wirbelkörpern liegen die Bandscheiben.
Die Bandscheiben dämpfen Schläge und Stösse ab, die beim Gehen und Springen auf das Skelett einwirken.
Sie sind verformbar und lassen die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu.
Achte beim Anheben einer Last im Alltag – mag sie auch noch so leicht sein – und beim Krafttraining auf die richtige Körperhaltung. Ansonsten besteht die Gefahr, dass deine Wirbelkörper verletzt werden.

Bestimme deine Ausdauersportart

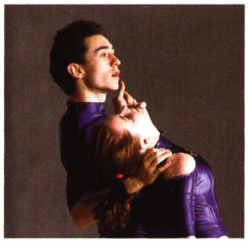
▶ Ausdauer ist die Fähigkeit, trotz aufkommender Ermüdung eine Leistung über eine längere Zeit aufrecht zu erhalten und sich anschliessend schnell zu erholen.
Eine Sportweisheit besagt zudem: «Ausdauersport ist gut für das Gemüt.» Überprüfe, ob diese Aussage auch für dich zutrifft.

Inlineskating

Biken

Fussball spielen

Orientierungslaufen



Tanzen

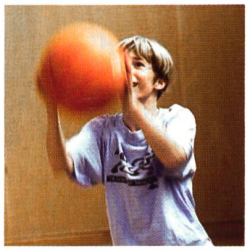
Nordic Walking

Schwimmen

Aerobic

Unihockey

Jogging



Basketball

Zeichne deinen eigenen Vorschlag

Nutzen im Alltag

▶ Wer gute Ausdauerleistungsfähigkeit besitzt, wird weniger schnell müde und erholt sich schneller. Diese Widerstandsfähigkeit wirkt sich positiv auf den Sport, aber auch auf das tägliche Wohlbefinden aus. Du fühlst dich fitter und leistungsfähiger.

Wähle eine Sportart aus. Markiere auf dem Stimmungsbarometer, wie es im Moment um dein Gemüt steht. Dann führst du während mindestens 20 Minuten die ausgewählte Sportart durch. Danach markierst du wiederum auf dem Stimmungsbarometer, wie du dich fühlst. Eine Stunde später markierst du nochmals deine aktuelle Stimmung. Benutze dazu verschiedene Farben.

- Fühlst du dich nach dem Ausdauersport besser als vorher? Und wie sieht es nach einer Stunde aus?
- Hält das Gefühl an? Und für wie lange?
- Wie sehen die Stimmungsbarometer aus, wenn du eine andere Sportart auswählst?

vor dem Ausdauersport

während dem Ausdauersport

nach dem Ausdauersport

1 Stunde nach dem Ausdauersport

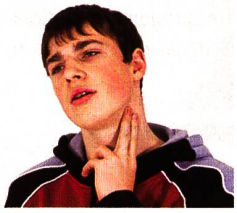
gut gelaunt

schlecht gelaunt

Bleib am Puls

▶ Dein Herz pumpt pausenlos Blut durch deinen Körper und verteilt lebenswichtigen Sauerstoff zu den Muskeln. Bei einer körperlichen Anstrengung braucht dein Körper zusätzlichen Sauerstoff. Deine Atmung erhöht sich und dein Herz fängt an, schneller und stärker zu schlagen. Dein Puls steigt an.

Unter dem Begriff «Puls» wird die Anzahl Herzschläge pro Minute verstanden. Um den Puls zu messen, benötigst du eine Uhr mit Sekundenzeiger. Deinen Puls (Herzschlag) kannst du am Handgelenk oder am Hals fühlen. Wer es sich noch einfacher machen will, der verwendet eine spezielle Pulsuhr, welche mittels eines Brustgurtes die Herzfrequenz direkt misst.



In der Praxis erproben

Setze oder lege dich hin. Zähle nun während einer Minute die Anzahl Pulsschläge und schreibe diese Zahl auf. Anschliessend gehst du mindestens zehn Minuten Laufen, Fussballspielen oder Velo fahren. Danach misst du in den angegebenen Zeitabständen erneut deinen Puls und trägst die verschiedenen Pulswerte in die Tabelle ein. Wie verändert sich dein Puls?

Vor dem Sport (Ruhepuls)	_____ Schläge pro Minute
Direkt nach dem Sport (Belastungspuls)	_____ Schläge pro Minute
Eine Minute nach Belastungsende	_____ Schläge pro Minute
Drei Minuten nach Belastungsende	_____ Schläge pro Minute
Fünf Minuten nach Belastungsende	_____ Schläge pro Minute

«mobile» mit Spezialrabatt

Vereint sparen Sie!
Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:

- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 37.–/Abonnement
  → bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 38.50/Abonnement
  → bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.–
→ ein gutes Geschäft.

Informationen und Bestellungen unter: www.mobile-baspo.ch

Vergleiche richtig!

▶ Wenn du deinen Ruhepuls oder Belastungspuls mit dem deiner Freunde vergleichst, wirst du feststellen, dass jeder etwas andere Werte hat. Absolute Pulszahlen miteinander zu vergleichen, ist nicht möglich, da das Herz jeder Person unterschiedlich schnell schlägt. Wenn du herausfinden willst, wer am besten trainiert ist, dann vergleiche nach mindestens zehn Minuten intensivem Ausdauersport, bei wem der Puls in der ersten Minute nach der Aktivität am tiefsten sinkt. Bei der am besten trainierten Person sinkt der Puls am schnellsten.

Puls geht in der ersten Minute nach dem Sport:	Bewertung der Fitness von Herz und Kreislauf
■ mehr als 40 Schläge zurück	Sehr gut
■ 30 – 40 Schläge zurück	Gut
■ 20 – 30 Schläge zurück	Genügend
■ weniger als 20 Schläge zurück	Ungenügend

Erweitere deinen Bewegungsumfang

▶ Während der Pubertät ist deine Beweglichkeit vermindert, da deine Muskeln und Bänder dem beschleunigten Körperwachstum hinterher hinken. Um die gute Beweglichkeit aus der Kindheit zu erhalten, musst du regelmässig deine Beweglichkeit trainieren. Hier sind einige Beispiele.

Führe die folgenden sieben Dehnübungen anhand der Beschreibung korrekt aus. Nimm die Dehnposition langsam ein und halte sie für ca. zwanzig Sekunden. Dabei solltest du ein leichtes Ziehen, aber keinen Schmerz verspüren.

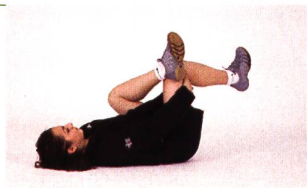
Wie? Strecke beide Arme nach aussen aus und neige den Kopf zur Seite.
Vorsicht: Kopf nicht kreisen lassen.
Wozu? Hals- und Nackenmuskulatur dehnen.

Wie? Stehe seitlich zur Wand. Stütze deine Hand an der Wand über Schulterhöhe auf. Drehe nun den Körper von der Wand ab.
Wozu? Brustmuskulatur dehnen.

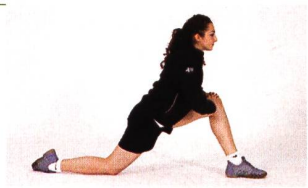
Wie? Auf der Seite liegend, unteres Bein anwinkeln. Fasse das Fussgelenk des oberen Beines und ziehe die Ferse gegen das Gesäss.
Wozu? Vordere Oberschenkelmuskulatur dehnen.

Wie? Stelle das hintere Bein auf das Knie ab und strecke das vordere nach vorne auf die Ferse auf. Ziehe den Fuss an und gehe mit geradem Oberkörper nach vorne.
Wozu? Hintere Oberschenkelmuskulatur dehnen.

Wie? Rückenlage. Lege das linke Bein auf das rechte Knie. Fasse das rechte Bein an der Kniekehle und ziehe es leicht gegen dich.
Wozu? Gesässmuskulatur dehnen.



Wie? Stütze den Oberkörper auf dem vorderen Bein ab und drücke die Hüfte nach vorne. Der Kniewinkel im vorgestellten Bein sollte mindestens 90 Grad betragen.
Wozu? Vordere Hüftmuskulatur dehnen.



Den Spielraum vergrössern

▶ Beweglichkeit ist die Fähigkeit alltägliche und sportartspezifische Bewegungen durchzuführen, ohne dass verkürzte oder verkrampfte Muskulatur den Bewegungsradius einschränkt. Die Beweglichkeit ist durch den Bewegungsspielraum der Gelenke und die Dehnfähigkeit der Muskeln begrenzt.

Wie? Stelle den Fuss auf eine Treppenstufe oder an die Wand. Strecke das Bein und fixiere dabei die Ferse auf dem Boden. Schiebe das Becken nach vorne.
Wozu? Wadenmuskulatur.

Verlasse dich auf deine Sinne

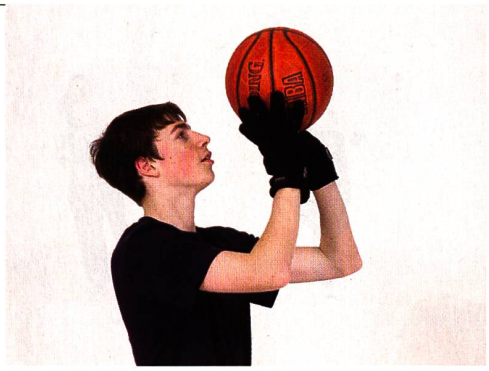
▶ Wie du auf der linken Seite erfahren hast, spielen die Sinnesorgane bei der Geschicklichkeit (Koordinative Fähigkeiten) eine entscheidende Rolle. Oder würdest du dich wagen, mit geschlossenen Augen auf einem Snowboard einen Hang hinunter zu fahren? Welche Sinnesorgane dir bei Bewegungen helfen, erlebst du im folgenden Beispiel.

Führe eine der vorgeschlagenen Bewegungen aus und «schalte» dabei immer eines der fünf Sinnesorgane bewusst «aus» (siehe unten).

Bewegungsvorschläge

a) Gehe auf einem Seil oder einer Linie, ohne «herunter zu fallen».
b) Führe eine Rolle vorwärts aus.
c) Mache einen Standwurf mit dem Basketball auf den Korb.
d) Passe mit einem Partner einen Fussball hin und her.
e) Führe Seilsprünge aus und probiere ein paar Kombinationen aus.
f) Überlege dir eine Kombination von Tanzschritten und führe sie aus.
g) Versuche, möglichst lange auf einem Bein zu stehen.
h) Eigene Vorschläge: _____

Ausschalten der Augen: Verbinde dir die Augen und führe die Bewegung aus.
Ausschalten der Ohren: Stecke dir Ohrstöpsel in die Ohren oder höre Musik aus dem Kopfhörer während der Bewegungsausführung.
Ausschalten der Haut: Ziehe dicke Handschuhe, Winterschuhe oder Stiefel an.
Ausschalten des Innenohrs: Drehe dich direkt vor der Bewegungsausführung fünfmal schnell um die eigene Körperachse.
Ausschalten der Gelenke und Muskeln: Die Wahrnehmung der Gelenke und Muskeln ist nicht so leicht auszuschalten, zum Glück!



Fünfmal Sicherheit

▶ Für die eigene Körperwahrnehmung stehen dir fünf Sinne zur Verfügung.

1 Das Auge: Visuelle (sichtbare) Informationen zeigen dir das Umfeld, in dem du dich bewegst. Geschickt weichst du Dingen aus, die dir im Wege stehen.

2 Das Ohr: Akustische (hörbare) Informationen helfen dir, weitere Anhaltspunkte über das Umfeld zu sammeln, auch solche die du nicht sehen kannst. Geräusche können dank zwei Ohren (stereophones Hören) nicht nur gehört, sondern räumlich auch geortet werden.

3 Die Haut: Taktile (spürbare) Informationen entstehen durch Berührung der Haut. Damit ist es dir möglich, einen Ball kontrolliert zu prellen, ohne ihn im Blickfeld zu haben.

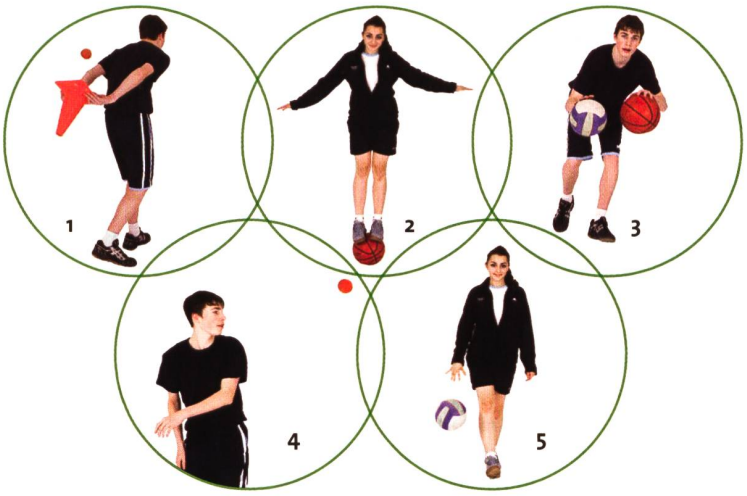
4 Das Innenohr: Gleichgewichtsinformationen werden von flüssigkeitsgefüllten Hohlräumen im Innenohr erfasst. Damit weisst du z.B. auch mit geschlossenen Augen, in welcher Position dein Kopf ist.

5 Die Gelenke und Muskeln: Besondere Sinneszellen in Muskeln, Sehnen und Gelenken geben dir an, ob die Muskeln angespannt und in welcher Stellung die Gelenke sind.

Eine Frage der Geschicklichkeit

▶ Eine gute Geschicklichkeit befähigt Sportlerinnen und Sportler, sich sicher und gewandt zu bewegen, sowie neue Bewegungen schnell zu erlernen. Du hast sicher schon bemerkt, dass du nicht immer gleich geschickt in deinen Bewegungen bist. Das hat einerseits mit der Tagesform zu tun, andererseits auch mit dem Wachstum.
In der Phase des beschleunigten Körperwachstums (Pubertät) ist deine Geschicklichkeit vorübergehend reduziert. Das heisst jedoch nicht, dass du die Geschicklichkeit nicht mehr trainieren kannst.

Wähle eine der fünf Übung aus und trainiere diese mindestens fünf Minuten lang. Morgen nimmst du die nächste Übung, die du trainieren möchtest.



1 Sich orientieren Material: Eimer, Ball	Wirf einen Ball auf und fange ihn mit einem Eimer hinter deinem Rücken. Halte den Eimer mit beiden Händen hinter dem Rücken. Möglicher Zusatz: Partner wirft den Ball.
2 Im Gleichgewicht bleiben Material: Basket- oder Medizinball	Versuche, möglichst lange mit beiden Füssen auf einem Ball zu stehen. (Achtung: viele Bälle sind nicht dafür geeignet, dein Körpergewicht zu tragen). Möglicher Zusatz: Bewege dich auf dem Ball vorwärts.
3 Differenzieren/Unterscheiden Material: Fuss-, Basket-, Tennis-, Volley- oder Gummiball	Prelle gleichzeitig mit zwei unterschiedlichen Bällen. Möglicher Zusatz: Prelle mit einer Hand doppelt so schnell wie mit der anderen.
4 Reagieren Material: Ball, Wand	Wirf mit dem Rücken zur Wand einen Ball an die Wand, drehe dich um und fange den Ball, bevor er zu Boden fällt. Möglicher Zusatz: Partner wirft den Ball.
5 Den Rhythmus finden Material: zwei Bälle	Prelle im Vorwärtsgang den Ball mit unterschiedlichen Aufgaben: gleich schnell wie deine Schritte, doppelt so schnell oder halb so schnell. Möglicher Zusatz: Zweite Hand prellt einen zweiten Ball doppelt so schnell.

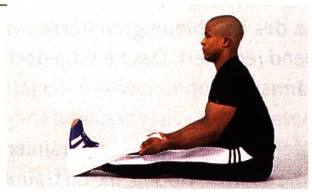
Alltägliches Zusammenspiel

▶ Geschicklichkeit bedeutet, seine Bewegungen der aktuellen Situation anzupassen. Dieser Begriff drückt auch aus, wie gut eine Person ihren Körper im Alltag und beim Sport steuern kann. Anstelle von Geschicklichkeit wird in Fachkreisen von den «koordinativen Fähigkeiten» gesprochen. Der Begriff «Koordination» kommt daher, dass das Nervensystem das Bewegungsziel und die Meldungen der Sinnesorgane mit den Aktionen der Muskulatur koordinieren muss. Die Geschicklichkeit ist somit abhängig vom Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln.

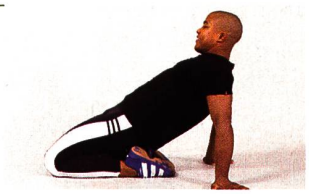
▶ Ein Beweglichkeitstraining sollte etwas Individuelles sein. Jede Person hat ihre Lieblingsübungen. Daher findest du auf dieser Seite weitere, alternative Dehnübungen für deine Beweglichkeit.

Wichtig ist, dass dein Dehnprogramm Übungen für alle wichtigen (und beanspruchten) Muskelgruppen beinhaltet. Ein warmer Raum und ruhige Musik helfen dir, dich dabei zu entspannen. Achte bei der Ausführung auf eine regelmässige und ruhige Atmung.

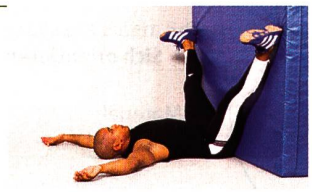
Wie? Spanne im Sitzen ein Handtuch um die Füsse und strecke die Beine langsam nach vorne. Halte den Rücken gerade und ziehe dich in die Dehnung (Oberkörper kommt nach vorne).
Wozu? Hintere Oberschenkelmuskulatur dehnen.



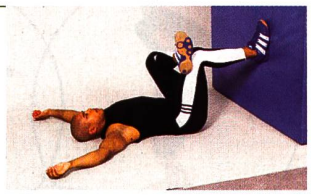
Wie? Sitze nach hinten gelehnt auf die Fersen ab und stütze dich mit den Armen auf. Hebe das Becken ein wenig (ca. zwei Zentimeter) von den Fersen ab, indem du die Hüfte nach oben drückst.
Wozu? Vordere Oberschenkelmuskulatur dehnen.



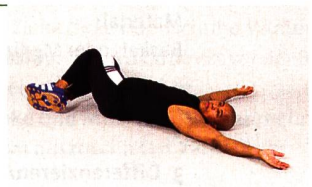
Wie? Rücke mit dem Gesäss ganz an die Wand heran und lasse deine Beine langsam sinken und entspannen.
Wozu? Innenmuskel des Oberschenkels dehnen.



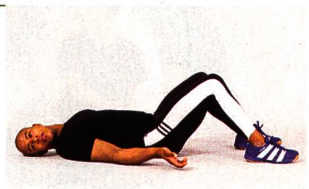
Wie? Der Winkel des vorderen Beines ist etwa 90 Grad. Führe die Übung rechts und links durch.
Wozu? Gesässmuskulatur dehnen.



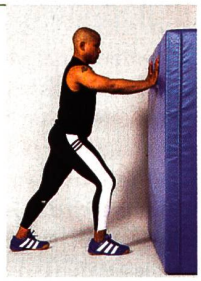
Wie? In Rückenlage. Winkle die Beine an und lasse die Knie auf eine Seite sinken. Die Füsse bleiben immer aneinander und beide Schultern am Boden. Seitenwechsel.
Wozu? Untere Brustwirbelsäule dehnen.



Wie? In Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Hebe den Kopf an und drehe ihn langsam zur Seite. Lege den Kopf ab und ziehe mit der Nasenspitze leicht Richtung Boden.
Wozu? Halsmuskulatur dehnen.



Wie? Fixiere die Ferse des hinteren Beines am Boden und schiebe das Becken nach vorne. Führe die Übung links und rechts aus.
Wozu? Wadenmuskulatur dehnen.



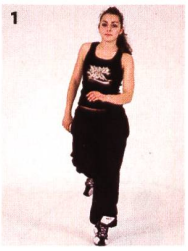
Argumente für mehr Länge

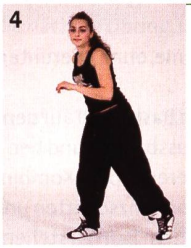
▶ Eine gute Beweglichkeit ist in vielen verschiedenen Bereichen von grosser Bedeutung.
Haltungsprophylaxe: Beweglichkeitstraining verhindert das Verkürzen der Muskulatur. Erst dadurch ist eine optimale Körperhaltung ohne Spätfolgen möglich.
Erholung: Beweglichkeitsübungen nach dem Sport können die körperliche und geistige Erholung beschleunigen.
Verletzungsprophylaxe: Vorbereitung des Körpers auf die Belastungen im Sport. Einlaufen und Eindehnen gehören zum Aufwärmen vor dem Sport.
Leistungsoptimierung: Für jede Sportart ist ein bestimmtes Mass an Beweglichkeit nötig, um gute Leistungen zu erbringen. Die Beweglichkeit muss optimal (nicht maximal) entwickelt sein.

Starke Schritte

▶ Beim Knochen ist es wie beim Muskel: Wird er gebraucht, dann wird er gestärkt. Regelmässige Belastung des Knochens durch Bewegung (Hüpfen, Laufen, Springen etc.) und eine ausgewogene Ernährung stärken seine Strukturen und verhindern Spätfolgen wie Knochenschwund (siehe Kasten). Schrittkombinationen wie im Tanzen oder Seilsprünge sind idealer Nährboden für starke Knochen.

Versuche anhand der Beschreibung und der Bilder, die beiden Tanzschritte nach zu machen. Sobald beide Schritte sitzen, kannst du sie zusammenhängen. Wenn dir das auch gelungen ist, dann wechsle die Beinseite.

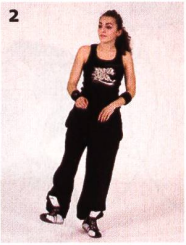


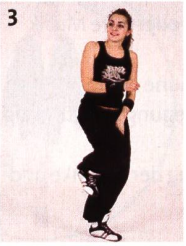


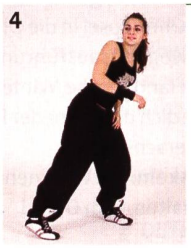
Top Rocks 1

Wie?

1 Hole mit dem rechten Bein hinten aus für den Front-Kick.
2 Front-Kick. Strecke dabei das rechte Bein nach vorne.
3 Hüpfe auf den rechten Fuss, ziehe das linke Bein an und drehe den Oberkörper leicht rechts ab.
4 Versetze das linke Bein mit den Zehen auf den Boden nach hinten.







Top Rocks 2

Wie?

1 Hole mit dem rechtem Fuss hinten aus für den Front-Kick.
2 Front-Kick. Strecke dabei das rechte Bein nach vorne.
3 Ziehe das rechte Bein an und drehe den Oberkörper um 90 Grad nach links.
4 Versetze das rechte Bein mit der Fussspitze auf den Boden seitlich nach rechts.

Denk an deine Knochen

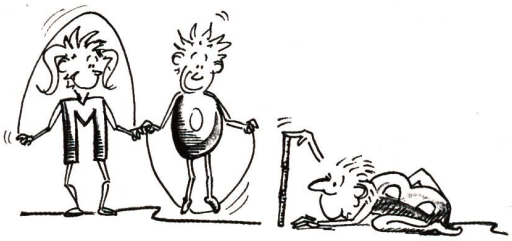
▶ Die Wachstumsphase in der Kindheit und Jugend sind die wichtigsten Jahre, um den Knochen zu stärken. Wenn du dich richtig ernährst und dich genügend bewegst, bauen sich deine Knochen wesentlich stärker auf, als wenn du einen passiven Lebensstil pflegst. Mit dem Ende des Körperwachstums ist auch die Phase des Aufbaus der Knochen abgeschlossen. Die Knochendichte baut sich dann nur noch mehr oder weniger schnell ab, aber nicht mehr auf.
Mit zunehmendem Alter steigt daher die Gefahr, dass der Knochen zu schwach wird und schon bei einem gewöhnlichen Sturz bricht. Diese Krankheit heisst Osteoporose (Knochenschwund). Erwachsene, die es verpasst haben, in ihrer Kindheit und Jugend ihren Knochen zu stärken, können das nicht mehr nachholen.

Springe, lande, bleib stabil

▶ Übe zuerst die Sprünge einzeln und versuche erst dann, die Sprünge aneinander zu hängen und zu kombinieren. Kannst du eigene Sprünge erfinden und mit einbeziehen?

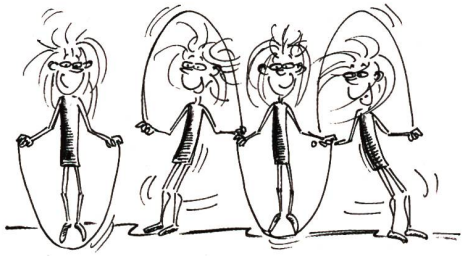
Grundsprung

Wie? An Ort und Stelle springen. Jeweils kleine Sprünge von ca. fünf Zentimetern über Boden. Die Arme halten das Seil locker.



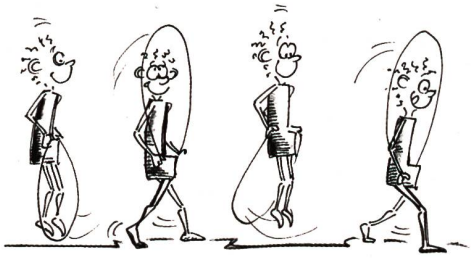
Slalom

Wie? Aus dem Grundsprung heraus seitlich nach rechts springen. Einmal Zwischenspringen in der Mitte (Grundsprung), anschliessend seitlich nach links springen. Dabei bleiben die Füsse ständig parallel.
Variante: direkt von rechts nach links und zurück springen.



Schrittsprung

Wie? Nach dem Grundsprung ein Bein nach vorne, das andere nach hinten grätschen. Mit dem nächsten Sprung direkt umspringen: das vordere Bein wird zum hinteren und umgekehrt. Der Schwerpunkt des Körpers ist dauernd in der Mitte und die Füsse setzen immer gleichzeitig auf den Boden auf.

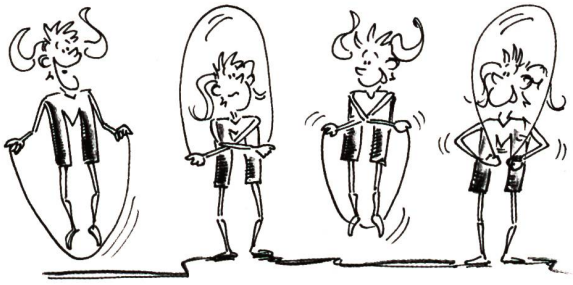


Kickschritt

Wie? Mit dem Seildurchzug auf das linke Bein springen und gleichzeitig das rechte Knie anheben. Der nächste Sprung erfolgt wieder auf dasselbe linke Bein, das rechte Bein kickt dabei nach vorne. Anschliessend Seitenwechsel auf das rechte Sprungbein.

Gekreuzt

Wie? Wechsel zwischen Grundsprung und Sprung durch gekreuztes Seil. Die Bewegung erfolgt durch die Unterarme, die sich vor dem Körper kreuzen. Die Kreuzbewegung extrem durchführen, damit ein genügend grosser Sprungraum zwischen den Seilenden entsteht.



Weitere Sprünge findest du unter
www.sportunterricht.ch/lektion/BDT/bdt3.html
oder **www.aok.de/bund/htm/skippingguide**

wegweisend

mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobile*praxis* und mobile*plus*
à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

Bestellungen mobile*praxis* und/oder mobile*plus* à Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto).
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobile*club* werden (Schweiz: Fr. 57.–/Ausland: € 46.–)

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–)

❒ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **deutsch** ❒ **französisch** ❒ **italienisch**

Vorname/Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Datum, Unterschrift:

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen, Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch