Sanft und sicher

Autor(en): **Leister, Ellen**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 2

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991751

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sanft und sicher

Moderate Bewegungsformen // Sie werden immer wichtiger: Spiele und Aktivitäten, die auf Zielgruppen abgestimmt sind, denen traditionelle Sportarten mit starkem Leistungsbezug nicht zusagen.

Ellen Leister

▶ Man unterscheidet zwischen Sport- und Bewegungsformen – in erster Linie Spiele –, die durch Anpassung von Regeln, Material usw. moderater durchgeführt werden können, sowie sanften Bewegungsangeboten wie zum Beispiel Wassergymnastik, Walking und Nordic Walking, Yoga, Taiji (Taijiquan/TaiChi), Qigong oder verschiedene Angebote der Fitnessbranche (Low Impact Aerobic, Pilates usw.). Einige dieser moderaten Bewegungsformen wie beispielsweise Nordic Walking oder Wassergymnastik können, richtig adaptiert, auch für den Leistungssport interessant sein.
Die Abgrenzung zu Entspannungsmethoden ist oft fliessend, insbesondere bei Yoga, Taiji und Qigong. In erster Linie sollten jedoch mit einem Training die Konditionsfaktoren, also Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und/oder Koordination verbessert werden.

› Ellen Leister ist Dozentin für Bewegung, Sport und Gesundheit an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen.
Kontakt: ellen.leister@baspo.admin.ch

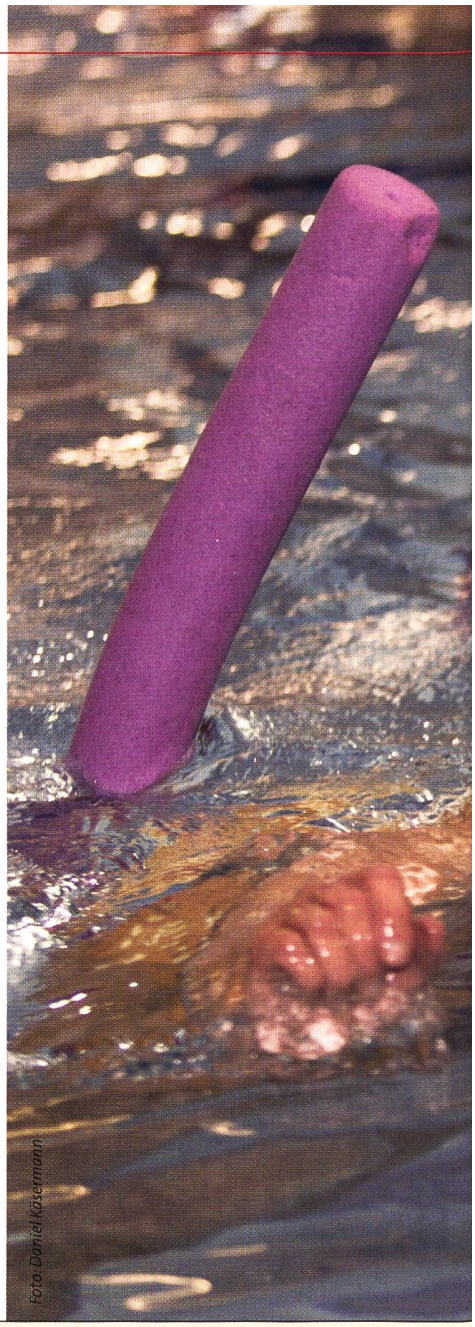


Foto: Daniel Käsermann

Wasserfitness

Wasserfitness ist der Überbegriff für verschiedene Bewegungsformen im Wasser, Schwimmen ausgenommen. Die Übungen dienen der Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sowie der koordinativen und kognitiven Fähigkeiten. Sie können durch Auswahl, Umfang und Frequenz den verschiedenen Zielgruppen angepasst werden.

› Mehr dazu:
«mobile» 3/05, «mobile Praxis» 5/04,
www.mobile-sport.ch
www.aquademie.ch
www.ryffel.ch
www.dsv-bfg.de/breitensport/htm/aqua-fitness.htm

Nordic Walking

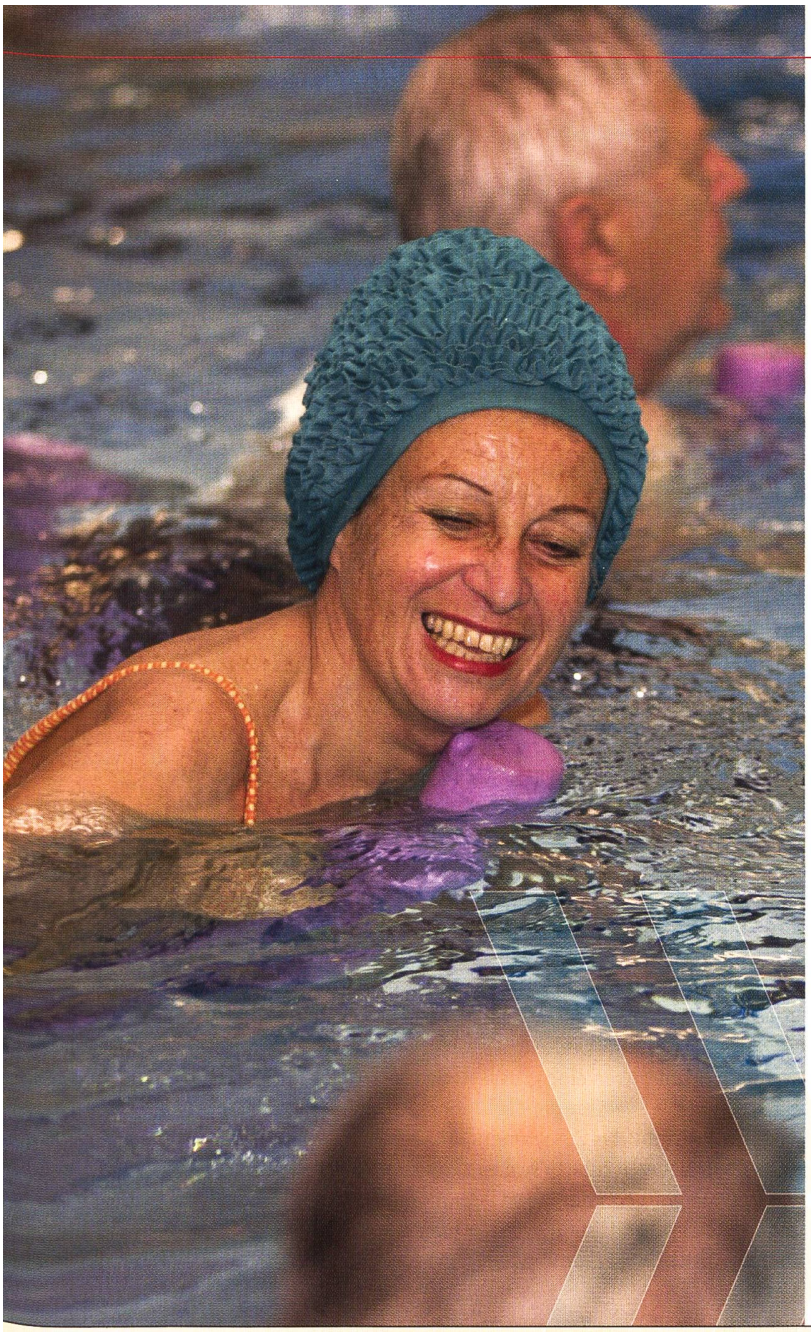
Nordic Walking ist ein wirksames Ganzkörpertraining: Bei effizient eingesetztem Stockeinsatz werden, zusätzlich zur Beinmuskulatur, die Schultergürtel-, Arm- und Rumpfmuskulatur trainiert. Nordic Walking ist einfach zu erlernen und kann fast überall und zu jeder Jahreszeit, alleine oder in einer Gruppe durchgeführt werden. Die Belastung ist variierbar (Geländewahl, Schrittart, -grösse und -frequenz). In der ganzen Schweiz werden von verschiedenen Anbietern Technikkurse und Treffs organisiert.

› Mehr dazu:
www.allez-hop.ch
www.swissnordicfitness.info
www.nordicfitnesspoint.ch
www.stv-fsg.ch
www.vdnowas.ch

Pilates

Der deutsche Physiotherapeut Joseph Pilates entwickelte um 1920 ein System von Bewegungen und Übungen, die den Körper von innen heraus trainieren sollen. Ausdauer- und Krafttraining, Koordination, Dehnung und Konzentration werden verbunden, wobei insbesondere die tief liegenden Bauchmuskeln und die kleinen Stabilisierungsmuskeln um die Wirbelsäule trainiert werden. Pilates verbessert das Körperbewusstsein und die Konzentrationsfähigkeit, kurbelt das Stoffwechselsystem an, fördert das Wohlbefinden und führt zu Stressabbau. Es wird sowohl bei wenig und inaktiven Personen als auch im Leistungssport angewendet.

› Mehr dazu:
www.pilates.ch
www.pilates.de



Wasser ist ein Element, das wertvolle Erfahrungen im konditionellen, kognitiven und sozialen Bereich ermöglicht.

Sportregeln

Sechs Tipps für den Start

- Bewegen Sie sich mit Spass. Belasten Sie sich nur so stark, dass Sie sich jederzeit wohl fühlen.
- Halten Sie sich täglich in Bewegung und belasten Sie sich zwei- bis dreimal in der Woche ganz gezielt mit Fitnesstraining, Spiel und Sport.
- Benutzen Sie Ihrer Aktivität entsprechende Ausrüstung, achten Sie speziell auf Schuhe und Kleidung. Lassen Sie sich beim Kauf beraten.
- Wärmen Sie sich vor der Aktivität ausgiebig auf und schliessen Sie Ihr Training mit einer ruhigen und entspannenden Phase ab.
- Beachten Sie während der Aktivität die aktuellen Rahmenbedingungen wie Gelände, Wetter, Wegstrecken und Zeitverhältnisse.
- Konsultieren Sie nach einem längeren Unterbruch der sportlichen Aktivität sowie bei Beschwerden und Unsicherheiten einen Arzt.

Taiji und Qigong

Diese zwei «Disziplinen» sollen Muskeln aufbauen, den Körper formen, die Energie in Fluss bringen, das Körperbewusstsein erweitern, die Konzentrationsfähigkeit steigern und somit zu geistiger und körperlicher Harmonie führen. Das Qigong ist neben der Akupunktur und Kräuter-/Ernährungslehre eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin. Beim Taiji (Taijiquan/TaiChi) handelt es sich ursprünglich um eine chinesische Kampfkunst. Taiji und Qigong zeichnen sich durch weiche, fliessende und runde Bewegungen im Einklang mit der Atmung aus. In beiden Disziplinen gibt es zahlreiche, traditionelle Formen und Übungen, die vielfach mit Bildern aus der Jagd, der Arbeitswelt oder der Kampfkunst verbunden sind.

› Mehr dazu:
www.sgqt.ch

Bewegungsspiele

Trotz der erhöhten Unfallgefahr bei der Ausübung von Ballspielen sollten diese nicht vollständig aus dem Angebot verschwinden, denn ihr Nutzen ist gross: Spiele packen und begeistern auch ältere Semester. Die koordinativen Fähigkeiten werden geübt, und konditionelle Aspekte werden fast «automatisch» mitgenommen. Besonders wertvoll sind gruppendynamische Prozesse, die viel dazu beitragen, dass «man sich wieder sieht». Auch der Alltagsbezug ist gegeben, da schnelles und richtiges Reagieren im Strassenverkehr, beim Treppensteigen oder beim Gehen auf Schnee und Eis von grosser Bedeutung ist. Die eigentlichen Sportspiele wie Volleyball, Basketball, Unihockey, Tennis oder Badminton können den verschiedenen Zielgruppen angepasst, modifiziert und in der Belastungsintensität reduziert werden.

Technik – Vereinfachungen: Zum Beispiel im Volleyball den Ball fangen statt direkt weiterspielen.
Material – Softbälle, weiche Bälle, Luftballons
Regeln – Zählweise, Handicaps, Zwischenspiel
Tempo – Gehen statt Laufen
Spielfeldgrösse – Kleinfeld, Netzhöhe
Spielidee – miteinander statt gegeneinander
Gruppengrösse – Spiel in kleineren Gruppen

› Mehr dazu:
Löhr, R.; Zwirner, P.: Kleine Spiele im Freizeit- und Breitensport. Karlsruhe, motio 1996.
Roth-Stechling, S.; Schneider-Eberz, I.: 1013 Spiel- und Übungsformen für Senioren. Schorndorf, Karl Hofmann, 2001.