

## Einführung ins Walking von Anke Schmitt

Gruppe: allgemeine Fitnessgruppe, zwischen 35 und 60 Jahren, seit ca. 1 Jahr im Training, keine Walking-Erfahrungen

Zeit: 60 Min.: 10 Min. Aufwärmen (A.), 35 Min. Einführung ins Walking mit Geländeparcours und Staffelspiel (B.) , 15 Min. Dehnung inkl. Entspannung (C.)

Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen / Ziel	Organisationsrahmen	Bemerkungen
Einstimmung auf die Stunde	Begrüßung und Erläuterung des Stundenablaufs	Einführung ins Walking als Übungsstunde in der Halle, Erlernen der Walkingtechnik	Teilnehmer (TN) stehen frei im Raum mit Blick zur Übungsleiterin (ÜL)	
A. Aufwärmen ca. 10 Min.	<p>Freies Gehen im Raum in unterschiedlichem Tempo, große Schritte, kleine Schritte, Arme schwingen locker mit</p> <p>Gehen auf Zehenspitzen, große Schritte, kleine Schritte, Arme nach oben strecken</p> <p>Gehen wie „Storch im Salat“ (Knie vorne anheben) und Fuß dann ganz übertrieben abrollen, zum Schluss auf Zehenspitzen hochdrücken, Arme zur Seite ausstrecken</p> <p>Einkaufen im Supermarkt, TN nehmen oben Dinge aus den Regalen (strecken) und unten (bücken)</p> <p>Mit der Gangart unterschiedliche Gemütsverfassungen imitieren: eilig, erschöpft, eitel, fröhlich, stolz, zum Schluss normale, eigene, ganz persönliche Gangart</p> <p>Schulterkreisen 10 mal vorwärts, 10 mal rückwärts, dann Armkreisen 10 mal vorwärts, 10 mal rückwärts</p>		<p>TN gehen kreuz und quer durch den Raum</p> <p>TN kommen zum Stehen, stellen sich mit genügend Abstand in Halbkreis auf</p>	<p>Jeder wählt sein eigenes Tempo, nur gehen, nicht laufen</p> <p>Auf rückenfreundliches Bücken achten, gerader Rücken, leichte Schrittstellung</p> <p>Ganz bewusste Wahrnehmung der Körperhaltung, Armschwung, Aufsetzen des Fußes etc.</p>

Einführung ins Walking von Anke Schmitt

Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen / Ziel	Organisationsrahmen	Bemerkungen
B. Hauptteil, ca. 35 Min.	<p>Dynamische Atemübung: Aufrecht hinstellen, Beine hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, Arme schwingen nach vorne und hinten, mit den Fuß- und Kniegelenken und dem Rücken leicht federn</p> <p>TN stellen sich entspannt und aufrecht hin, Fußspitzen zeigen nach vorne, Knie sind leicht gebeugt</p> <p>Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule, Blick geht geradeaus</p> <p>Schultern fallen locker nach unten, Schulterblätter zusammenziehen, Brustkorb hebt sich nach vorne an</p> <p>Oberkörper bleibt ruhig und aufrecht, mit der Hüfte wird nicht rotiert, wie beim Sport „Gehen“, sondern sie bleibt locker und schwingt ganz natürlich mit</p> <p>Beim Walken setzt die Ferse zuerst gerade auf den Boden auf, der Fuß rollt dann über die komplette Sohle bis zu den Zehen ab, möglichst über die Fußaußenkante. Der Großzehenballen gibt dem Schritt noch einmal einen Impuls nach vorne</p>	Erlernen der Walkingtechnik mittels der entsprechenden Körperhaltung und Abrollbewegung der Füße, die dazugehörige Armbewegung wird im nächsten Abschnitt behandelt	TN stehen in einer Reihe oder Halbkreis, dass die ÜL gut gesehen werden kann ÜL erläutert kurz die korrekte Körperhaltung beim Walken sowie die Abrollbewegung der Füße	<p>Ausatmen während die Arme nach hinten schwingen, einatmen während die Arme nach vorne kommen</p> <p>Wie bei einer Marionette zieht Faden den Kopf nach oben</p> <p>Am Brustbein ist ein unsichtbarer Faden befestigt, an dem ein freundlicher Helfer den TN vorwärts zieht</p> <p>Wahrnehmung des eigenen Körpers, eine korrekte Haltung und weiche, fließende Bewegungen sind beim Walken von großer Bedeutung im Gegensatz zum Spaziergehen oder Wandern</p> <p>Ein Fuß bleibt beim Walking immer am Boden, keine Flugphase wie beim Joggen</p>

Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen / Ziel	Organisationsrahmen	Bemerkungen
	<p>Schrittlänge ist individuell für jeden Walker, sollte zur Körpergröße, zum Gewicht und zur Geschwindigkeit passen. Jeder muss seine Schrittlänge selbst herausfinden</p> <p>TN walken kreuz und quer durch die Halle um das theoretisch Erlernte auszuprobieren und umzusetzen, jeder TN variiert Tempo und Schritte selbst</p> <p>Erklärung des Armeinsatzes beim Walken: Arme treiben die Beine und Füße an und sind zusammen mit den Schultern das Gegengewicht zum Becken und den Beinen. Mit dem Schwung der Arme werden Schrittlänge und Geschwindigkeit bestimmt.</p> <p>Arme sind angewinkelt (etwa 90°) und schwingen gegengleich (rechter Fuß, linker Arm – linker Fuß, rechter Arm) parallel und nahe am Körper im Gehrhythmus mit, Hände bilden eine lockere Faust, Finger sind entspannt und der Daumen liegt außen auf Arme pendeln geführt und kontrolliert. Die Fäuste schwingen nach hinten am Becken vorbei und wieder nach vorne bis auf Brust-</p>	<p>Umsetzen der Walking-technik aus der Theorie in die Praxis mit der entsprechenden Körperhaltung und Abrollbewegung der Füße, Herausfinden der individuellen Schrittlänge, die einen flüssigen Bewegungsablauf gewährleisten</p> <p>Wie sind die Arme einzusetzen, um einen optimalen Vorwärtsschub zu erzielen</p>	<p>TN walken kreuz und quer durch Halle, ÜL korrigiert TN</p> <p>TN kommen wieder zusammen und stehen in Reihe oder Halbkreis, ÜL erläutert kurz den korrekten Armeinsatz beim Walken</p>	<p>Knie sind beim Abrollen immer leicht gebeugt, anfangs ruhig übertreiben, so keine unnötige Belastung der Kniegelenke</p> <p>Auf ruhige, gleichmäßige Atmung achten, Ausatmung etwas mehr betonen, damit CO<sub>2</sub> aus dem Körper herauskommt und mit dem nächsten Atemzug möglichst viel O<sub>2</sub> reinkommt</p> <p>Besonders auch auf Körperhaltung und Körperspannung achten. Lächeln nicht vergessen!</p> <p>Aktiver Armeinsatz unterstützt die Vorwärtsbewegung</p> <p>Schultergürtel und Rückenmuskulatur sind entspannt, Schultern bleiben locker, unten</p> <p>Arme schwingen aktiv nach hinten und entspannt nach vorne 90° Ausgangsstellung der Arme wird je nach Walkingintensität verlassen</p>

Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen / Ziel	Organisationsrahmen	Bemerkungen
	<p>höhe, Unterarm bei der Rückwärtsbewegung nicht aus dem Ellbogengelenk nach hinten schlagen</p> <p>TN walken unter Berücksichtigung des erklärten Armeinsatzes durch die Halle und versuchen durch die Anwendung der Technik einen entsprechenden Vorwärtsschub zu erspüren. Wie verändert sich der Gang durch weniger aktiven oder nicht korrekten Armeinsatz?</p> <p>Lokomotiv-Spiel: TN stellen sich (je nach Gruppengröße) in einer oder zwei Reihen hintereinander auf. Der erste der Reihen fängt an zu walken und die anderen folgen ihm. Nach einiger Zeit überholt der letzte die ganze vor ihm walkende Gruppe und begibt sich an die erste Position usw.</p> <p>Zum Abschluss des Hauptteils ein kleines Staffelspiel mit Legosteinen (siehe Organisationsrahmen), zuvor darf jeder Teilnehmer den Parcours ein oder zweimal „abgehen“</p>	<p>Wahrnehmung des eigenen Körpers und „Gang-Stils“ unter Berücksichtigung und Anwendung der erläuterten Walkingtechnik. Experimentieren mit der erlernten Technik</p> <p>Festigen der erlernten Walkingtechnik in unterschiedlichem Walking-Tempo</p>	<p>ÜL korrigiert TN gegebenenfalls</p> <p>TN kommen wieder zusammen und stehen in Reihe oder Halbkreis, ÜL erläutert Lokomotiv-Spiel</p> <p>Aufbau des Parcours für abschließendes Spiel: 2 Mattenbahnen mit jeweils 2 Matten, Abstand zw. den Matten ca. 1,5 m (Hinweg), jeweils 5 Tennisringe zum Slalomgehen (Quer), 2 Bahnen mit jeweils 2 Steps, Abstand zwischen den Steps ca. 1 m (Rückweg) gegenüber des Start-Zielbereiches steht ein Kasten mit bunten Legosteinen Es werden 2 gleichgroße Gruppen</p>	<p>Arme nicht vor den Körper bringen</p> <p>Auf korrekte Körperhaltung und -spannung achten und gleichmäßige bewusste Aus- und Einatmung</p> <p>Beim Walken und Überholen auf Körperhaltung und Atmung achten!</p> <p>Auch während des Spiels auf korrekte Walkingtechnik, Körperhaltung und Atmung achten!</p>

Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen / Ziel	Organisationsrahmen	Bemerkungen
C. Dehnung/ Entspannung	<p>Beine leicht gegrätscht, mit den Händen zum linken Fuß gehen, dann über die Mitte anhalten und dehnen) mit den Händen zum rechten Bein gehen, jede Dehnposition 20 s halten</p> <p>Rechtes Bein über linkes Bein kreuzen, mit den Händen soweit wie möglich zum Boden gehen,</p>	<p>Dehnung der hinteren Beinmuskulatur</p> <p>Zusätzlich auch Dehnung der Wadenmuskulatur</p>	<p>gebildet, jede Gruppe muss unter Bewältigung des Parcours einen Legoturm bauen, dabei darf eine Gruppe nur rote und grüne Legosteine im Wechsel verwenden und die andere Gruppe nur blaue und gelbe. Es darf nur gewalkt werden! Auf ein Startsignal walken die ersten beiden der Gruppen los, über die Mattenbahn, nehmen aus der Kiste einen Legostein, walken im Slalom um die Tennisringe herum und dann über die Steps und fangen hinter der Startlinie den Bau eines Legoturms. Dann wird abgeklatscht und der Nächste ist an der Reihe usw. Wer nach Ablauf von 5 Min. den höchsten Turm gebaut hat, hat gewonnen. Stimmt die Reihenfolge nicht, wird ein Stein weggenommen. Gemeinsames Abbauen des Parcours</p> <p>TN kommen im Halbkreis zusammen schauen auf ÜL</p>	<p>Jede Dehnposition ca. 20 s halten!</p> <p>Auf gleichmäßige Atmung achten!</p>

Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen / Ziel	Organisationsrahmen	Bemerkungen
	<p>dann linkes Bein über rechtes Bein ....</p> <p>Gegrätschte Position, rechtes Bein gebeugt, Knie steht über dem Fuß, Hände auf dem gebeugten Oberschenkel abstützen, der Rücken ist gerade. Linkes Bein gestreckt, Fuß zeigt leicht nach außen. Becken sanft nach rechts schieben, bis ein Ziehen in der linken Beininnenseite gespürt wird. Position ca. 20 s halten, dann Seite wechseln</p> <p>Stand auf dem rechten Bein, linkes Bein am Fußgelenk umfassen und in parallele Position zum Standbein bringen. Standbein ist leicht gebeugt, Oberkörper ist aufrecht. Gebeugtes Bein möglichst in die Senkrechte bringen. Position halten und Bein wechseln.</p> <p>Kleiner Schritt nach vorne und hinteren Fuß auf die Fußspitze legen. Fußrist nach unten drücken und Knie nach vorne schieben</p> <p>Mit hohem Ausfallschritt an Wand abstützen, Ferse des hinteren, gestreckten Beines an den Boden drücken, Hüfte in Richtung Wand schieben</p> <p>Gleiche Ausgangsposition, etwas engere Schrittstellung, Ferse des hinteren Beines bleibt am Boden. Kniegelenk des hinteren Beines max. beugen und soweit nach vorne schieben wie möglich</p>	<p>Dehnung der Beininnenseiten</p> <p>Dehnung der Oberschenkelvorderseite</p> <p>Dehnung der Schienbeinmuskulatur</p> <p>Dehnung der Wadenmuskulatur (Zwillingsmuskel)</p> <p>Dehnung des Schollenmuskels</p>		<p>Auf korrekte Ausführung achten!</p> <p>Stabil in der Körpermitte bleiben und Hohlkreuz vermeiden. Standbein immer leicht gebeugt.</p> <p>Auf Haltung und Atmung achten!</p>

Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen / Ziel	Organisationsrahmen	Bemerkungen
	<p>Beine leicht gegrätscht, Rumpf zur Seite neigen, Arm über Kopf führen, Seite wechseln</p> <p>Großer Ausfallsschritt, Kniegelenkwinkel des vorderen Beines &gt; 90°, Oberkörper max. nach vorne beugen, mit beiden Händen an der Innenseite des vorgestellten Beines am Boden ab. Gewicht liegt größtenteils auf den Händen. Hüfte des gestreckten, hinteren Beines nach unten drücken. Ca. 20 s halten dann Seite wechseln</p> <p>Im Sitz die ausgesteckten, leicht gebeugten Beine öffnen u. mit der linken Hand an die Außenseite des rechten Fußes fassen, Seite wechseln</p> <p>Im Stand: Arme vor der Brust kreuzen, den Rücken rund machen und sich selbst umarmen</p> <p>Im Stand: Arme über Schulterhöhe seitlich angewinkelt, Ellbogen in Richtung Schultern ziehen</p> <p>Im Stand: Kopf zur Seite neigen, Gegenschulter aktiv nach unten ziehen, Seite wechseln</p> <p>Dynamische Atemübung: Aufrecht hinstellen, Beine hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, Arme schwingen nach vorne und</p>	<p>Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur</p> <p>Individualdehnung des M. Iliopsas</p> <p>Dehnung des Breiten Rückenmuskels</p> <p>Dehnung der oberen Rückenmuskulatur</p> <p>Dehnung der Brustmuskulatur</p> <p>Dehnung der Nackenmuskulatur</p>		<p>Auf korrekte Ausführung und Atmung achten!</p> <p>Intensivere Dehnung durch stärkere Streckung des Beines und Drehung der linken Hüfte nach hinten</p> <p>Mit den Händen so weit wie mögl. an Schulterblätter greifen</p> <p>Schultern unten lassen</p> <p>Ausatmen während die Arme nach hinten schwingen, einatmen während die Arme</p>

Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahmen / Ziel	Organisationsrahmen	Bemerkungen
	<p>hinten, mit den Fuß- und Kniegelenken und dem Rücken leicht federn</p> <p>In langsamen Bewegungen räkeln und dehnen, tief einatmen und Luft langsam durch den Mund ausströmen lassen, evtl. mal gähnen</p> <p>Aufrecht hinstellen, Schultern locker hängen lassen, Hände übereinander aufs Brust-bein legen. Vorbereitend ausatmen, dann einatmen. TN stellen sich vor, wie der größte Teil der Atemluft zu den Lungenspitzen in Richtung Schlüsselbein fließt. Der Brustkorb dehnt sich und die Hände bewegen sich mit nach oben. Durch die Nase ausatmen, spüren, wie der Oberkörper sich senkt. 6 x ein- und ausatmen</p> <p>Aufrecht hinstellen, Schultern sinken entspannt nach unten. Vorbereitend ausatmen, dann einatmen. TN lassen die einströmende Luft zunächst in den unteren Teil der Lunge strömen und dann weiter die ganze Lunge auffüllen. Der Bauch hebt sich, die Flanken und der obere Brustkorb weiten sich. Dann ausatmen und Atemmuskeln dabei entspannen. 6 x ein- und ausatmen.</p> <p>Zum Schluss nochmal den ganzen Körper strecken und räkeln.</p>			<p>nach vorne kommen</p> <p>Jeder Teilnehmer für sich, eigene Bewegungen, eigener Atemrhythmus</p> <p>Schultern bleiben gesenkt und bewegen sich nicht mit.</p> <p>Bei der Übung jede Anstrengung vermeiden und nicht verspannen. Atem sollte während der Übung immer tiefer und gleichmäßiger werden.</p>