

Farbige Bewegung

Fitness im Wohnzimmer und ab der Haustür



Inhalt

Teil 1

Die drei wichtigsten Bausteine im Leben	9
Der Sauerstoff	10
Das Wasser	11
Die Bewegung	12
Die Konditionsfaktoren	13

Teil 2

Ausdauertraining ab der Haustür	15
Negative Einstellung	15
Vorteile Ausdauertraining	15
Laufschuhe und Sportkleidung	16
Routenwahl	17
Beispiel einer Laufstrecke	18
Fotos einer Laufstrecke am Rande eines Städtchens	19

Ausdauertraining – Hinweise

Spazieren, Marschieren, Joggen, Laufen	40
Die Atmung	42
Atmungsformen	44
Atmung während der Bewegung	45
Sich aufwärmen vor dem Lauftraining	46
Dehnen (Stretching) nach dem Lauftraining	47

Teil 3

Kinder und Jugendliche – Freude an Spiel und Sport	49
Kleinkinder bis Schuleintritt	49
Freude an der Bewegung	49
Freude am Spiel	50
Auf Spuren zu den Sportarten	51
Das Vorbild	52
Kinder und Ausbildungszeit	53
Primarschulzeit	53
Vor Berufslehre, Gymnasium, Studium	53
Eltern und die Wahl einer Sportart für ihr Kind	54

Teil 4

Bewegungsprogramme im Wohnzimmer	59
Bewegungsübungen im belüfteten Wohnzimmer - Hinweise	60
Muskeln gemäss farbigem Hintergrund	61
Trainierte Sportgewohnte jeglichen Alters	62
Bewegungsprogramm 1 – schwierig	62
Nach Ausbildungszeit bis Alter 45 Jahre	65
Bewegungsprogramm 2 – mittelschwierig	65
Nach Ausbildungszeit bis Alter 45 Jahre	67
Bewegungsprogramm 3 – leicht	67
45- bis 65-Jährige	70
Bewegungsprogramm 4 – mittelschwierig	70
65- bis 80-Jährige	72
Bewegungsprogramm 5 – mittelschwierig	72
Über 80-Jährige	74
Bewegungsprogramm 6 – mittelschwierig	74
Über 80-Jährige – Sitzen und Gehen	76
Bewegungsprogramm 7 – mittelschwierig	76
Über 80-Jährige – im Sitz	79
Bewegungsprogramm 8 – leicht	79
Trainingsmöglichkeiten im Haushalt	82
Bewegungsprogramm 9 – mittelschwierig	82
Nachahmen von Sportarten – Beispiele	86
Training des Vorstellungsvermögens	86
Bewegungsprogramm 10 – mittelschwierig	86

Augen – Acht wirkungsvolle Übungen	88
Bewegungsprogramm 11 – für alle	88
Spannung und Entspannung	91
Bewegungsprogramm 12 – für alle	91
Bewegung mit Musik und Fantasie	94
Bewegungsprogramm 13 – mittelschwierig	94
Musikempfehlungen – Quellen – CDs	95
Selbstmassage, Lockerungsübungen	97
Bewegungsprogramm 14 – für alle	97

Teil 5

Sportgeschichten 99

Dorie	
Schwimmen	99
Kein Platz!	
Fussball, Unihockey	101
Das Nomadenkind	
Spielen	102
Rosarot und blau	
Joggen, Spazieren	104
Die grosse Begeisterung	
Ballett	106
Drei Generationen	
Orientierungslauf	109
Genügend Wasser	
Krafttraining als Kind	112
Frühstart	
Leichtathletik: Kurzstreckenlauf, Sprint	114
Freude und hartes Training	
Leichtathletik	116
Alpenrosen und Heidelbeeren	
Schwimmen, Ski fahren	118

Der Hosenlupf	
Kampfsportarten: Boxen, Judo, Ringen, Schwingen	121
Die traurigen Augen	
Akrobatik	124
Die Felsbrocken	
Weitsprung (Leichtathletik), Riesenslalom (Ski alpin), Orientierungslauf	126
Er ist nicht abergläubisch	
Ski alpin: Abfahrt	130
Der Weihnachtsmann und die Hürden	
Leichtathletik: Zehnkampf	131
Fairness – Unfairness	
Handball	134
Küssen ist nicht ganz einfach	
Orientierungslauf	136
Der schönste Tag des Lebens!	
Orientierungslauf	137
Die Ruhe	
Autorennsport	139
Fehlendes Geld	
Ski alpin	142
Der Assist	
Langstreckenlauf, Eishockey, Orientierungslauf	145
Die sieben goldenen Übungen	
Krafttraining	147
Der heiße Treffpunkt	
Sauna	150
Wie ein Blitz aus heiterem Himmel!	
Joggen und der Sauerstoff	151
Zusammenfassung	153
Literatur	157
Danke!	159
Bild-Nachweis	160

Atmungsformen



Bauchatmung

In Rückenlage auf Boden, Teppich oder Gymnastikmatte, Arme neben Körper:

- Atem natürlich kommen und gehen lassen
- Bauchdecke weitet sich beim Einatmen aus und sinkt zurück beim Ausatmen
- dann etwas tiefer ein- und ausatmen

Brustatmung kombiniert mit Bauchatmung

Auf Hocker oder Stuhl, aufrecht sitzend, mit geradem Rücken, ohne anzulehnen:

- eine Hand flach auf den Bauch und die andere auf die Brust legen
- ein- und ausatmen
- mit den Händen spüren, wie sich zuerst die Bauchdecke, dann der Brustkorb weitet, wie der Brustkorb beim Ausatmen kleiner wird und die Bauchdecke zurücksinkt

Flankenatmung

Sitzend auf Hocker oder Stuhl:

- beide Hände seitlich auf die unteren Rippenbögen legen, ohne die Schultern hochzuziehen
- den Atem frei fließen lassen
- spüren, wie die Rippen sich beim Einatmen weiten und beim Ausatmen wieder zurückbewegen

Atmung zur Entspannung des Körpers

Im Stand:

- beide Arme nach oben strecken
- sich abwechselungsweise recken und strecken, dehnen und entspannen
- gleichzeitig ein- und ausatmen

Die Vorwärtsbewegungen

Spazieren, Marschieren, Joggen und Laufen dienen einer natürlichen Atmungsförderung, ohne dass wir daran denken und uns besonders bemühen müssen. Auch durch Berührung der Haut mit kühlem Wasser verändert sich der Rhythmus der Atmung. Sie wird tiefer und schneller. Die Herz­tätigkeit, die Blutzirkulation und andere Körperfunktionen werden beschleunigt. Dem Blut wird mehr Sauerstoff zugeführt. Bewusstes Atmen führt zu mehr Leistungsfähigkeit und verkürzt die Erholungszeiten.

Leisten wir einen Beitrag für uns und die atemlose Gesellschaft!

Atmung während Bewegung

Beim Spazieren, Gehen, Marschieren, Joggen, Laufen ist es einfach, regelmässig zu atmen.

Anders ist es beim Krafttraining. Einige Übungsbeispiele aus den Bewegungsprogrammen dieses Buches:

→ Im Krafttraining wird während des anstrengenden Teils der Übung ausgeatmet. Nach der Anstrengung wird eingeatmet.



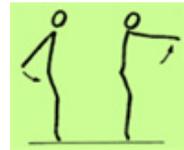
Koordination = Atmung einfach

Im Stand:

- beide Arme langsam vorwärts-/rückwärtsschwingen oder durchschwingen (kreisen)

Atmung:

- beim Vorschwingen der Arme einatmen
- beim Rückschwingen ausatmen oder beim Durchschwingen (Kreisen)
- beim Durchschwingen (Kreisen) ein- und ausatmen



Dehnen = Atmung einfach

Im Stand, leichte Grätschstellung, Arme hängend:

Atmung:

- einatmen und Arme in Seithalte heben
- ein Arm bewegt sich leicht gebogen seitwärts nach oben über den Kopf, der andere nach unten hinter den Körper mit gleichzeitigem Ausatmen
- über Seithalte gleiche Übung auf der anderen Seite



Arme = Atmung mittelschwerig

Liegestützstellung vorlings, Arme gestreckt:

Atmung:

- Arme beugen und einatmen
- Arme strecken und ausatmen



Bauch = Atmung schwierig

Rückenlage, Arme neben Körper:

- abgestützt auf Unterarmen
- Rumpf leicht heben, Velofahren, d. h. Beinbewegungen vorwärts, dann rückwärts

Atmung:

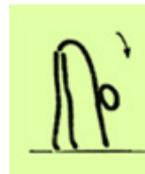
- langsam ein- und ausatmen
- so gut und weit wie möglich
- je nach Anzahl Beinbewegungen Bewegungspausen mit Ruheatmung einlegen und dann fortfahren



Nach Ausbildungszeit bis Alter 45 Jahre Bewegungsprogramm 3 – leicht

Beweglichkeit, Dehnen, Atmen

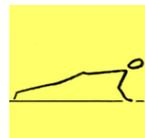
- Leichte Grätschstellung, Arme in Tiefhalte: einatmen und Arme in Seithalte heben, ausatmen und ein Arm bewegt sich leicht gebogen seitwärts nach oben über den Kopf, der andere nach unten hinter den Körper, einatmen und Arme zurück in Seithalte, gleiche Übung mit Beginn auf anderer Seite. Abschluss: ausatmen und beide Arme in Tiefhalte senken.
- Im Stand: Oberkörper vorwärtsbeugen, aufrichten
- Im Stand: Hände hinter Kopf verschränken, Oberkörper langsam abwechselnd nach links und rechts drehen, mit Nachwippen



Arme

Liegestützstellung vorlings, Arme gestreckt:

- Arme langsam beugen und Körper senken
 - Arme wieder strecken und Körper heben
- Rücken gerade, wenn nicht möglich Knieliegestütz
→ beim Beugen ein-, beim Strecken ausatmen



Rücken

Knieliegestütz, Kopf leicht gehoben:

- linkes Bein strecken und hochheben
 - zurück zur Grundstellung
 - rechtes Bein strecken und hochheben
- Stellung jeweils 10 Sekunden halten



Beweglichkeit

Rückenlage:

- Hände umfassen die Unterschenkel (Päckli), Kopf ein wenig heben
- Unterschenkel leicht gegen Körper ziehen
- schaukeln bis zum Aufsitzen
- langsam senken
- zurück in Rückenlage





Atmen

Rückenlage, Arme neben Körper:

- tief und ruhig ein- und ausatmen
- entspannen



Bauch

Rückenlage, Beine angestellt, Fusssohlen auf Boden, Arme locker neben Körper:

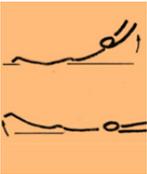
- Oberkörper heben
- Arme zeigen Richtung Knie (Fusssohlen bleiben auf Boden)
- Hände berühren die Knie
- Oberkörper langsam senken



Lende/Taille

Seitlage (Flankenlage), unterer Arm gestreckt auf Boden, oberer Arm abgestützt auf Boden:

- mehrmaliges Heben beider gestreckten Beine ohne ganz abzustellen
- anschliessend oberes Bein mehrmals spreizen ohne abzustellen
- Übung beidseitig ausführen



Rücken

Bauchlage, Arme in Hochhalte (dem Boden entlang):

- Oberkörper heben und senken
- geschlossene Beine heben und senken



Augen – Palmieren (siehe auch Augen S. 88)

Rückenlage:

- a. Hohle Handflächen auf geschlossene Augen legen (leichtes Berühren rund um die Augen)
 - von Dunkelheit und Schwärze einhüllen lassen, ruhig atmen und entspannen (1–2 Minuten)
 - Augen öffnen, blinzeln
- b. Arme in Hochhalte (dem Boden entlang):
 - sich recken, strecken und dehnen

Beine, Bauch

Rückenlage, Beine angestellt, Fusssohlen auf Boden, Arme liegen locker neben Rumpf:

- Becken vom Boden heben und gleichzeitig ein Bein schräg hochheben
 - Übung beidseitig ausführen
- Stellung jeweils 10 bis 30 Sekunden halten



Gleichgewicht

Im Stand, ein Knie leicht gebogen angehoben:

- a. Augen schliessen, möglichst lange auf einem Bein stehen, Beinwechsel
- b. Mit offenen Augen auf einem Bein stehen, mit dem anderen, abgehobenen Fuss kleine Kreisbewegungen ausführen (8 × vorwärts, 8 × rückwärts), Beinwechsel



Er ist nicht abergläubisch

Ski alpin: Abfahrt



Sei es die Nummer 13 oder 113, diese beiden Garderobenschlüssel sind oft zu haben. Der Fitnesstrainer bestätigt die Vermutung: «Diese Schlüsselnummern sind nicht beliebt und warten oft auf Gäste.»

Im Jahr 2017 war Beat Feuz an der Hahnenkamm-Abfahrt, dem anspruchsvollsten Rennen der Welt, mit grossem Vorsprung unterwegs. Kurz vor dem Ziel nahm er eine Kurve etwas zu direkt und landete im Netz. Als er sich gesund aus dem Netz befreien konnte, sahen die Zuschauer am Fernsehen: Er trug die Nummer 13! Drei Wochen später, an der Weltmeisterschaft in St. Moritz, zeigte Beat Feuz wieder sein ganzes Können. Mit seinem speziellen Fahrgefühl bei hohem Tempo holte er sich den Titel. Und wieder trug er die Nummer 13!

Da die besten zehn Athleten die Nummer selber wählen können, stellt sich die Frage: «Wer hätte das Gleiche gemacht?» Trotz eines furchterregenden Sturzes in einem Rennen kurz zuvor wählte Beat Feuz an der darauffolgenden Weltmeisterschaft wieder die Nummer 13.

Fazit

Wenn in einem Flugzeug die Reihe 13 fehlt oder wenn in einem Gebäude das 13. Stockwerk ausgelassen wird, dann ist es klar: Das ist Aberglaube. Wenn jedoch die Nr. 13 gewählt wird, ja, dann kann das auch Aberglaube sein, sich positiv auswirkender Aberglaube. Viele Sportlerinnen und Sportler glauben an irgendetwas, das sie vor einem Wettkampf tun müssen oder besser unterlassen sollten. Meistens ist es nicht eine tragische Form des Aberglaubens und wenn es hilft, warum nicht?

Trotzdem: Beat Feuz ist nicht abergläubisch, sondern ein psychisch starker Mensch!

Der Weihnachtsmann und die Hürden

Leichtathletik: Zehnkampf

Am Weihnachtsmarkt

Die Leute standen Schlange. Es war wohl der meistbesuchte Weihnachtsstand überhaupt. Was verkaufte er denn, der gute Weihnachtsmann? Es waren handgemachte Spielsachen jeder Art, aus Holz, wie man sie sonst nirgendwo sah! Die Marktfahrerinnen nebenan, deren Stände nur spärlich besucht wurden, taten einem fast ein wenig leid.



Ausbildung in Magglingen

Es war das Jahr 1969, als ich Andreas zum ersten Mal begegnete, oberhalb von Biel oder Bienne, dort wo Deutsch und Französisch einander «Guten Tag» und «Bonjour» sagen. Und diese Aussicht in Magglingen, fast senkrecht über dem Bielersee: Im Rücken die Jurahügel und vorne ein Bergpanorama, wie es wohl keine andere Sportschule aufweisen kann. Andreas war mit seinen 27 jungen Jahren der zweitälteste Sportstudent. Wir waren ein bunt zusammengewürfelter Haufen, aus allen Schweizer Sprachregionen. Doch eines hatten wir gemeinsam, die unbändige Begeisterung für Bewegung und Sport. In Magglingen lernten wir nun, wie man diese Freude anderen Menschen weitergeben konnte.

Leichtathletik und die Hürden

Andreas war und ist einer dieser sportverrückten Typen. Das war notwendig: Der Zehnkampf (Dekathlon) ist ein aufwendiger Wettkampf mit Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen, die anlässlich eines Wettkampfes an zwei Tagen absolviert werden müssen. In seinem vielseitig sportlichen Lebenslauf hatten es ihm besonders die Hürden angetan, eine nicht ganz einfache Leichtathletik-Disziplin.

Ein Trainer mit Charisma

Er erzählte uns begeistert von seinem ungarischen Trainer. Dr. Ottó Misángyi besass eine besondere Ausstrahlung, fachlich und menschlich hervorragend. Seine Sprüche wirkten ablenkend von der grossen Anstrengung und motivierend zugleich:

«Warum bleibst du stehen?», fragte er jeweils, wenn ein Athlet sich während des Lauftrainings erkundigte.

«Leichtathletik ist eine Freiluft-Sportart!», wenn es beim Training regnete. Auf die Frage, wie oft pro Woche man trainieren solle, antwortete er: «Dreimal am Tag!»

Zudem besass dieser Trainer ein phänomenales Gedächtnis.

Hilfsbereit

Andreas hatte in seinem Leben noch andere Hürden zu bewältigen. Als Grenadier-Leutnant konnte er seine pädagogischen und methodischen Kenntnisse gut gebrauchen. Dann stellte er sie auch seinen Kolleginnen und Kollegen in Magglingen zur Verfügung. Wenn jemand dieser Studentinnen und Studenten zwei Tage vor einer Prüfungslektion in einer Stresssituation war – oder vielleicht auch ein wenig faul, eventuell überfordert –, gingen einige zu ihm. Er half, ein passendes Programm vorzubereiten, das mit der zugeteilten Gruppe realisiert werden konnte. Wenn dann eine solche Stunde zur Musterlektion wurde und Schlagzeilen machte, wusste ausser den betreffenden Sportstudenten niemand, wer eigentlich der Urheber war.

Andere Hürden

Nämlich diejenigen des gewöhnlichen Lebens waren schwieriger zu meistern. Als Andreas älter wurde, liess er sich zum Primarlehrer umschulen. Ein weiser Entscheid! Er übernahm in einer bergigen Gegend eine Gesamtschule (1. bis 6. Klasse). Weitere Hindernisse, wie z. B. gesundheitliche Probleme, bewältigte er bravourös, vielleicht gerade, weil ihn dies die Sporthürden gelehrt hatten.

Und heute

Nun ist er als Weihnachtsmann wieder in seiner ursprünglichen Heimat. Im Land der hohen Berge, auf beiden Seiten des Tales. Die Einheimischen und viele andere Leute kennen ihn. Einige wissen sogar, wo er wohnt. Im Keller hat er sich eine Werkstatt eingerichtet. Dort realisiert er seine Ideen, die ihm im Laufe des Jahres einfallen. Es entstehen liebevoll angefertigte Spielzeuge aus Holz: Menschen, Tiere, Märchenfiguren und einfache, lehrreiche Spielsachen. Und immer am zweiten Adventswochenende können wir anlässlich des Weihnachtsmarktes seine einzigartigen Kreationen sehen, in der Hauptstadt eines kleinen, bergigen Schweizer Kantons.

Fazit

Der Beruf des Turn- und Sportlehrers verlangt vielseitiges sportliches Wissen und die Eignung, sein Können zum Wohle der ihm anvertrauten Menschen weiterzugeben. Die Lehrtätigkeit ist mannigfaltig, anspruchsvoll und sollte im Laufe der Berufstätigkeit dem Alter angepasst werden. Das ist Andreas als vielseitig interessiertem Menschen ausgezeichnet gelungen.