



#### Inhalt Monatsthema

##### Berichte

Aktivitäten-Plan	2
Täglich aktivieren und entspannen	3

##### Praxis

Montag – Foam Roller	4
Montag – Sprünge	6
Dienstag – Spielerische Ausdauer	8
Dienstag – Sport Stacking	10
Mittwoch – Kräftigung im Alltag	12
Mittwoch – Outdoorspiele	14
Donnerstag –Alltagsgegenstände	16
Donnerstag – Slackline	18
Freitag – Überbrückungsspiele	20
Freitag – Medball	22
Samstag –Ballspiele	24
Samstag – Mountainbike	26
Sonntag– Wandern	28
Sonntag – Entspannung	30

Hinweise	32
Anhang	

#### Kategorien

**Alter:** ab 4 Jahren  
**Niveau:** Anfänger, Fortgeschrittene

## Bewegt durch die Woche

Vor genau zehn Jahren, im März 2011, startete das Abenteuer mobilesport.ch. Wir nutzen dieses Jubiläum, um unseren Userinnen und Usern – und jenen, die es noch werden wollen – eine Spezial-Ausgabe zu liefern. Es handelt sich dabei um eine Auswahl von Inhalten, die in den letzten zehn Jahren veröffentlicht wurden. In neuer Zusammensetzung. Die Idee: Diese bewegte Woche soll möglichst allen Altersgruppen, Niveaus und Ansprüchen gerecht werden.

Aus den über hundert Monatsthemen und zahlreichen Dossiers, die über die Jahre zusammengewickelt sind, ist ein unverbindlicher Wochenplan entstanden, der jede Altersspanne berücksichtigt: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren. Sei es für die Eigennutzung oder für die Weitervermittlung durch Trainerinnen und Trainer oder Lehrpersonen – es ist ein Wochenplan für alle.

### Raus an die frische Luft

Und der paart sich wunderbar mit dem ins Land ziehenden Frühling. Höchste Zeit, sich an der frischen Luft von den Strapazen und Einengungen der kälteren und dunkleren Monate zu erholen, körperlich wieder aktiver zu werden. Oder überhaupt mit körperlichen Aktivitäten zu beginnen. Experten sind sich einig: Bewegung und Sport helfen dabei, Stress zu lindern, die Stimmung aufzuhellen und zu grösserem Seelenfrieden zu gelangen.

Regelmässige Bewegung und Sport sind in jedem Alter wichtig, um die Gesundheit und die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern oder zu erhalten. Insbesondere für Menschen, die ihren Alltag vorwiegend sitzend verbringen, ist jede Art von Bewegung – und sei sie noch so gering – enorm wichtig. In der Regelmässigkeit liegt der Schlüssel, Körper und Psyche zu stärken.

### Entdecken durch Bewegung

Weniger bewegungsaffine Menschen dürften in den vorgeschlagenen Aktivitäten auch Neues entdecken. Zum Beispiel das eigene Körpergefühl, die eigenen Fähigkeiten oder auch seine Grenzen. Auf sanfte Art und Weise kann dies den Einstieg in eine regelmässige, körperliche Aktivität ebnen. Denn, wer es schafft, Sport und Bewegung in den Tagesablauf einzubauen, wird rasch feststellen, wie alles etwas leichter, stabiler und angenehmer wird. Bewegung tut allen gut. Und wer es nicht glaubt: Einfach ausprobieren!



# Aktivitäten-Plan

Der unten dargestellte Aktivitäten-Plan dient als Leitfaden für eine bewegte Woche und ist in sieben Bereiche gegliedert: Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Spiele, Aufwärmen und Entspannung. Jeden Tag werden zwei Aktivitäten angeboten, die sich in Bezug auf die ausgeübte(n) Aktivität(en) oder die Zielgruppe voneinander unterscheiden.

Die Struktur des Plans ist nicht bindend. Die Aktivitäten können auch unterschiedlich kombiniert werden. Eine Orientierungshilfe bieten die [Bewegungsempfehlungen des Bundesamts für Sport BASPO](#). Z. B. täglich eine halbe Stunde moderate körperliche Aktivität an fünf Tagen pro Woche oder täglich eine halbe Stunde mittelintensive körperliche Aktivität, oder an drei Tagen pro Woche plus einmal pro Woche eine halbe Stunde hochintensive körperliche Aktivität.

Für die tägliche Aktivierung können Sie sich für eine [20-minütige Yoga-Einheit](#) entscheiden oder die beliebten «[Fünf Tibeter](#)» durchführen. Und um zwischendurch oder am Abend in jeder Situation eine Kurzentspannung herbeizuführen, dienen unsere «[Entspannenden Tipps](#)».

		Montag	Dienstag	Mittwoch
Kinder	Täglich aktivieren	Yoga in 20-Minuten	Yoga in 20-Minuten	Yoga in 20-Minuten
Jugendliche-Erwachsene		Tibeter	Tibeter	Tibeter
Kinder	Ausdauer			Outdoorsport
Jugendliche-Erwachsene		Rope Skipping	Spielerische Ausdauer	
Kinder	Beweglichkeit			
Jugendliche-Erwachsene		Foam Roller		Dehnen nach Kräftigung

Download: [Aktivitäten-Plan](#) (pdf). [Vorlage](#) (doc)

## Legende

-  = Kinder
-  = Jugendliche
-  = Erwachsene
-  = ältere Erwachsene

In den Kapiteln Montag bis Sonntag ist das jeweils angesprochene Zielpublikum farblich hervorgehoben.

## Ein gesund-aktiver Lebensstil

### Ausdauer

- Regelmässigkeit ist das A und O. Bewege dich so oft es geht und plane deine Aktivitäten in deinen Tagesablauf ein.
- 10 000 Schritte pro Tag sind optimal! Und denk daran: Rasenmähen oder Spaziergang zum Einkaufszentrum oder Treppensteigen statt Treppenliftfahren zählen auch.
- Die Ausdauer wird bei 3 bis 10 km oder ab mindestens 20 Minuten angeregt.

### Kraft

- Pro Woche 1 bis 2 Aktivitäten, um die Muskelkraft zu fordern.
- Zu Beginn einzelne Übungen 10- bis 12-mal in 1 bis 2 Durchgängen.
- Fallen die Übungen leicht, erhöhe die Wiederholungen pro Übung und/oder Durchgänge.
- Volle PET-Flaschen vom Keller hochtragen oder Blumen mit Spritzkannen giessen, kräftigen die Oberarme!

### Beweglichkeit

- Dehne so oft es geht und baue entsprechende Übungen in deinen Alltag ein.
- Du kannst Übungen vor einer physischen Aktivität, danach und auch während einbauen oder auch einfach beim Zähneputzen oder auf dem Bürostuhl ausführen.
- Deine Beweglichkeit verbessert sich durch das Anspannen und Entspannen der Muskulatur, das Mobilisieren deiner Gelenke und dem Dehnen und Lockern einzelner Muskelpartien.
- Achtung: Bist du überbeweglich, dann stabilisiere deine Gelenke mit Krafttraining.

### Koordination und Spiel

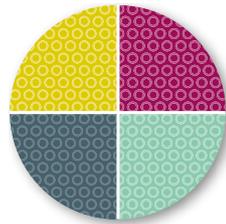
- Jonglieren, auf einer Steinmauer balancieren oder coole Tanzschritte etc. trainieren die Kommunikation zwischen Gehirn und Muskelgruppe, die eine Bewegung ausführt.
- Spiel macht Spass: Lasse dich von Kindern inspirieren und gehe auf ihre Ideen ein.
- Vorsicht bei intensiven Spielformen mit Körperkontakt und abrupten Richtungswechseln: Wer solche Aktivitäten schon länger nicht mehr gemacht hat, tastet sich langsam heran und sucht sich passende Spielpartner aus.

### Entspannung

- In der Ruhe liegt die Kraft: Pausen füllen den Energiespeicher. Eindrücke können sich setzen.
- Ausgewogene Ernährung und ausreichend Flüssigkeit sind wichtig und eine Wohltat für den Körper.
- Plane ausreichend Schlaf ein.
- Ein gemütlicher Spaziergang an der frischen Luft, ein warmes Bad oder eine sanfte Massage von Händen und Füßen helfen ruhig zu werden und beim Einschlafen.

# Täglich aktivieren und entspannen

Für das Special «Bewegt durch die Woche» schlagen wir ein tägliches Warm-Up vor, z. B. mit einem einfachen Yoga-Programm oder einer bekannten Bewegungssequenz, die höchstens 20 Minuten Zeit einnimmt. Eine ad-hoc-Entspannung für das tägliche Abschalten darf selbstverständlich auch nicht fehlen.



## Täglich aktivieren

### Yoga in 20 Minuten

Diese ausgeglichene Yogasequenz umfasst ein kleines Warm-up, einen Hauptteil und die abschliessende Entspannung. Die vorgeschlagenen Übungen eignen sich auch für Kinder ab 5 Jahren. Benötigt wird dabei kein besonderes Material, lediglich bequeme Kleidung und ganz wenig Platz.

[Zum 20-Minuten-Programm](#)



### Die fünf Tibeter

Um diese fünf einfachen Übungen ranken sich viele Legenden. Ganz unabhängig davon: Die sogenannten «Fünf Tibeter» sind wegen ihrer Einfachheit bei vielen beliebt als Aktivierung für den Tag oder zur Entspannung zwischendurch.

[Zu den Video-Anleitungen](#)



## Täglich entspannen

### Wohltuende Tipps

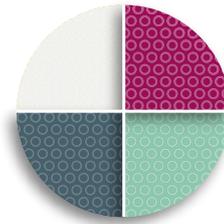
Atem- und Entspannungsübungen können im Alltag – immer gerade dann, wenn es die Situation erfordert – zur Auflockerung oder für den Ausklang einer (Sport)Lektion wirkungsvoll eingesetzt werden. Sich regelmässig und unter ähnlichen Bedingungen zu üben, hilft dabei, dass sich eine Entspannungsreaktion etabliert.

**Download:** [Entspannende Tipps](#) (pdf)



# Montag – Foam Roller

Beim Üben mit dem Foam-Roller gilt: Qualität vor Quantität. Es ist wichtig langsame Bewegungen auszuführen, um maximale Effekte beim Lösen von Spannungen zu erzielen und ein geschmeidiges Gewebe zu erlangen. Die Selbstmassage mit der Schaumstoffrolle fördert die Durchblutung, den Lymphfluss und die Regeneration.



## Tipps

- Aufwärmen: Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).
- Es ist wichtig, dass beim Üben stets eine «Wohlweh»-Empfindung vorhanden ist – wie bei einer intensiven Sportmassage. Stechende oder brennende Schmerzen sind absolut zu vermeiden.
- Der Atem gibt einen guten Hinweis darauf, ob die Intensität zu hoch ist. Wer stets regelmässig weiteratmen kann, erfüllt die Voraussetzungen für eine effektive Selbstmassage.
- Cool Down: [Dehnen Sie](#) nach Anstrengungen oder entspannen Sie sich mit einer [Kurzentspannung](#).

## Füsse ausrollen

Diese Übung verbessert die Mobilität und Empfindsamkeit der Füsse und beugt Entzündungen in diesem Bereich vor.

**Ausgangsposition:** Die Rolle quer auf eine rutschfeste Unterlage legen und einen Fuss draufstellen. Die Hände seitlich einstützen und eine aufrechte Haltung einnehmen. Blick nach vorne ausrichten. [Beinachse](#) aufrecht erhalten.

**Ablauf:** Den Körperschwerpunkt verlagern, um etwas Druck auf die Rolle zu geben, wobei das meiste Gewicht auf dem Standfuss bleibt. Dann das Knie des Spielbeins beugen und strecken und so die Rolle von den Zehen zu den Fersen und wieder zurück schieben. Seite wechseln.

**Technik:** Die Druckpunkte kontinuierlich verschieben und einen Moment verweilen, wo eine Anspannung stärker spürbar ist. Warten, bis die «Wohlweh»-Schmerzen nachlassen.

### Bemerkungen

- Sicherstellen, dass jeder Zentimeter der Fusssohle erreicht wird. Präzises Vorgehen ist der Schlüssel zu effektiven Resultaten.
- Mit der Verwendung eines Tennis-, Lacrosse- oder Golfballs wird diese Übung intensiver.



## Balance

In dieser Übung liegt der Fokus auf dem Gleichgewicht. Dabei wird zunächst ein Bein und dann das andere vor und zurück gependelt.

**Ausgangsposition:** Mit einem Fuss auf die Rolle stehen, Hände einstützen.

**Ablauf:** Versuchen das Gleichgewicht auf der Rolle zu halten und ein Beinpendel auszuführen. Seitenwechsel. Bei Schwierigkeiten die Arme seitlich ausstrecken.



## Hintere Oberschenkel beidbeinig

Weniger intensiv für die hintere Oberschenkelmuskulatur ist diese Übung, wenn beide Beine gleichzeitig ausgerollt werden.

**Ausgangsposition:** Beide Beine gestreckt auf die Rolle legen und sich nur mit den Händen hinter dem Körper abstützen.

**Ablauf:** Das Becken heben und aus den Händen nach vorne und hinten verschieben, so dass die Rolle an Oberschenkeln entlang rollt.



## Gesäss/Aussenrotatoren

Mit dieser Übung werden die Muskeln rund um das Gesäss intensiv ausmassiert.

**Ausgangsposition:** Auf die Rolle sitzen, Füße hüftbreit aufstellen und die Hände hinter der Rolle auf den Boden platzieren. Arme strecken, Brustbein anheben und ein Fussgelenk über das andere Knie legen.

**Ablauf:** Über die Seite des Gesässes rollen, wo das Bein oben ist. Je nach Winkelstellung, werden verschiedenen Anteile der Gesässmuskulatur erreicht. Beide Seiten ausmassieren.

**Bemerkung:** Unterer Rücken bleibt lang. Bewegungsradius klein halten, dafür in Tiefe gelangen. «Triggerpunkte» finden und dort einen Moment verweilen. Auf eine fließende Atmung achten.

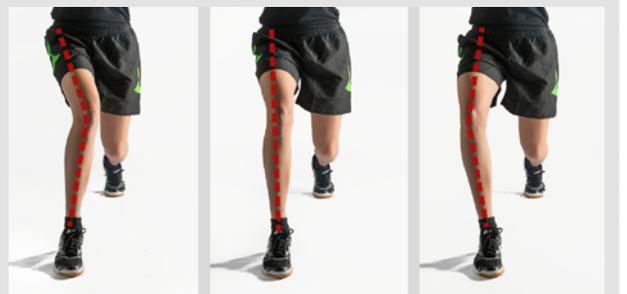


## Die korrekte Beinachse

Die Funktionskette Oberschenkel-Unterschenkel-Fuss ist optimal belastet, wenn Hüft-, Kniegelenk und Sprunggelenk im hüftbreiten Stand eine senkrechte Linie bilden. Beim Üben darauf achten, dass die Knie nicht nach innen oder aussen einknicken.

## Übung für die Beinachse

Hände in die Hüften gestützt. Mini-Band knapp unterhalb der Knie platzieren. Hüftbreiter Stand mit korrekter Beinachse, Gewicht auf ein Bein verlagern. Anderes Bein ein paar Sekunden anheben, wieder abstellen. 15 bis 20 x wiederholen mit jedem Bein, drei Durchgänge.

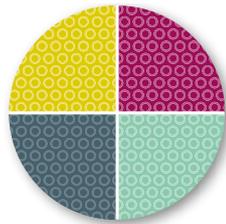


## Mehr zum Thema

- Foam Roller: [Weitere Übungen](#)
- Training mit Hilfsmitteln: [Drei Trainingsgeräte](#)

# Montag – Sprünge

Sprungtrainings wirken sich positiv auf die Knochendichte, insbesondere bei Kindern aus. Das wurde schon durch mehrere Studien belegt. Sprungformen eignen sich bestens für Kinder und Einsteiger aber auch für Anspruchsvolle. Wichtig sind gut abgefederte Landungen. Nach regelmässiger Übung können Komplexität und Intensität der Bewegungsabfolgen mit oder ohne Sprungseil gesteigert werden. Im Folgenden Sprungideen für Jung und Alt.



## Tipps

- Aufwärmen: Sprunggelenk sorgfältig auf die Sprünge vorbereiten. Also zuerst nur sanftes Federn aus den Fussgelenken, dann die ersten Sprünge. Nicht mit den schwierigsten Übungen beginnen, sondern den Schwierigkeitsgrad kontinuierlich steigern.
- Sprungtechnik: Nur so hoch wie nötig springen. Immer wieder an Kraft sparender Technik feilen. Um über längere Zeit springen zu können, ist eine ökonomische Sprungtechnik nötig.
- Seillänge: Mit einem Bein auf dem Seil stehen. Die Griffenden berühren die Achselhöhlen.
- Haltung und Schwungtechnik: Der Oberkörper sollte beim Springen aufrecht bleiben und das Seil aus den Handgelenken heraus gedreht werden. Blick immer nach vorne gerichtet.
- Cool Down: [Dehnen Sie](#) nach Anstrengungen oder entspannen Sie sich mit einer [Kurzentspannung](#).

## Kinder – Springen mit Freude

### Treppenspringen

Diese Übung wird bei einer Treppe durchgeführt. Die Kinder steigen hoch und hüpfen auf verschiedene Arten wieder hinunter: Sie hüpfen mit beiden Füßen auf der einen Seite der Treppe nach oben, auf der anderen Seite gehen (Sicherheit) sie wieder hinunter.

**Bemerkung:** Ggf. Matten unter die Treppen verlegen zur Erhöhung der Sicherheit.

#### Variationen

- Auf einem Bein hüpfen.
- Abwechselnd vom einen zum anderen Bein hüpfen.

**Material:** Matten



### Seilspringen

Während dieser Übung kreieren die Kinder verschiedene Sprungkombinationen mit dem Seil: Aus mehreren einzelnen Sprungelementen wird eine kurze Kombination zusammengestellt, die dann alleine oder in der Gruppe gesprungen werden kann (Bsp.: 4 Mal beidbeinig, 4 Mal links, 4 Mal rechts, 4 Mal Hampelmann usw.).

**Material:** Seile



### Pferderennen

Die Kinder spielen in einer Gruppe ein fiktives Pferderennen. Dazu bilden sie einen Kreis. Ein Kind leitet das Rennen an. Aufgaben:

- Laufen: Laufen an Ort.
- Wassergraben: Grosser Sprung vorwärts.
- Hindernis: Maximal in die Höhe springen.
- Linkskurve: Alle Kinder verschieben sich im Kreis nach links.
- Rechtskurve: Alle Kinder verschieben sich im Kreis nach rechts.



# Jugendliche/Erwachsene – Rope Skpping

## Two-Feet-Jump

Diese Übung legt die Basis des Seilspringens. Wer sie beherrscht, kann sich an weitere, schwierigere Techniken wagen. Bei jedem Sprung mit beiden Füßen gleichzeitig landen und springen. Wichtig: Nur ein Sprung pro Seilumdrehung. Anfänger springen oft unbewusst zweimal (Double Bounce). Das ist nicht grundsätzlich falsch oder ungesund, kann aber bei den weiteren Sprungtechniken stören.



---

## Jumping Jack

Diese Übung verbindet Seilspringen und Grätschen. Ein guter Rhythmus und ein gutes Timing sind unbedingt nötig. Mit dem «[Two-Feet Jump](#)» beginnen. Beim Hochspringen die Beine seitwärts öffnen und in der Grätsche landen. Beim nächsten Sprung schliessen sich die Beine wieder. Das Timing muss stimmen.



---

## Jog Step

Diese Übung integriert die Bewegung des Laufens: Knie vorne anheben, nicht die Ferse hinten hochziehen. Abwechselnd von einem Bein auf das andere springen, als würde auf der Stelle gelaufen werden. Pro Sprung eine Seilumdrehung. Dies ist die energiesparendste Art zu springen. Diese Sprungtechnik eignet sich gut für ein Schnelligkeitstraining.

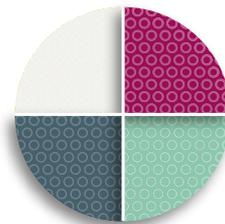


### Mehr zu Sprünge

- Knochengesundheit: [Stark durch Mark und Bein](#)
- Rope Skpping: [Schweisstreibend und nützlich](#)

# Dienstag – Spielerische Ausdauer

Für den Freizeit- und Gesundheitssport ist die Verbesserung der aeroben Ausdauer von zentraler Bedeutung. Ein dosiertes Ausdauertraining wirkt zum Beispiel negativen Herz-Kreislauf-Veränderungen entgegen. Mit den Übungen zu diesem Thema können sowohl Einsteiger sowie Fortgeschrittene gefördert und gefordert werden.



## Tipps

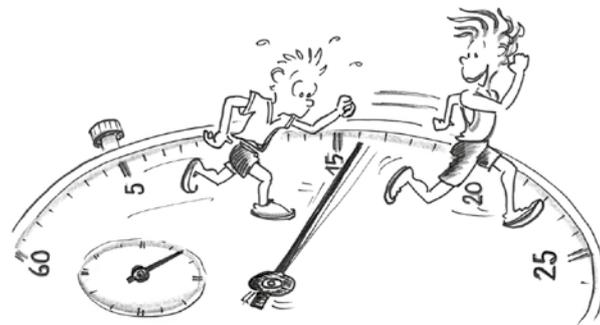
- Aufwärmen: Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).
- Cool Down: Dehnen Sie nach Anstrengungen oder entspannen Sie sich mit einer Kurzentspannung.

## Gut zu wissen

- Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, der Herzmuskel besser mit Sauerstoff versorgt und der Blutdruck gesenkt.
- Die vegetativen Funktionen (Herz-Kreislauf-Funktionen, Verdauung, Temperaturregulation, Schlaf-Wach-Rhythmus und andere) werden besser reguliert.
- Die Blutfettwerte werden gesenkt, und die gesunde Fraktion des Cholesterins im Blut wird erhöht.
- Die Stoffwechselaktivität und der Energieumsatz werden erhöht, und das Körpergewicht wird optimiert.
- Das Ernährungsverhalten wird verbessert und der Genussmittelkonsum gesenkt.
- Die Stimmungslage wird verbessert, und allfällige depressive Verstimmungen und Angstzustände werden häufig reduziert.

## Plaudertrab

In dieser Dauerlauf-Übung geht es darum die Intensität so zu wählen, dass die Trainierenden noch gut miteinander kommunizieren können. Ein 10- bis 15-minütiger Dauerlauf. Aufgabe: einander (zu zweit, zu dritt, zu viert) möglichst viel vom heutigen Tag (Arbeit, Freizeit und Familie) erzählen. Auf einer bekannten Rundstrecke (nicht nur Rasenrunde), eventuell mit Partner-/Gruppentausch bei Halbzeit.



## Pendellauf

Die Läufer legen in einer vorgegebenen Zeit und einem selbst gewählten, konstanten Tempo eine Strecke zurück. Nach dieser Zeit kehren alle um und versuchen, auf dem Rückweg gleich lange unterwegs zu sein.

### Variation

- Den Rückweg eine, zwei oder mehr Minuten schneller laufen.

**Material:** Stoppuhr



## Becher stapeln

Zu zweit. Wie oft kann A einen Sechserturm aufstapeln und wieder zusammenstellen, währenddem B eine, zwei oder mehrere Runden läuft.

**Material:** Stapelbecher



## Wer bin ich?

Zu zweit ein Team bilden. A erhält eine Tierkarte, B muss erraten, welches Tier es ist. A darf nur mit «Ja» oder «Nein» antworten. A und B walken oder laufen solange nebeneinander bis B das Tier erraten hat. Statt Tierkarten ein anderes Thema erraten, z. B. Sportarten, Ausdrücke zu einer bestimmten Sportart usw.



## Biathlon

Als Schiessstand dienen Plastikkegel, markierte Kreise, usw. Nach dem Abschluss einer markierten Walkingrunde versucht jeder Teilnehmende von einer Wurflinie aus Bierdeckel, Tennisbälle, u.Ä. in das Ziel zu werfen. Jeder hat fünf Versuche. Bei einem Fehltreffer muss eine Strafrunde absolviert werden.

### Variationen

- Laufen statt walken.
- Américaine zu zweit.

**Material:** Tennisbälle, Plastikkegel

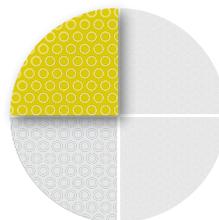


### Mehr zu Ausdauer

- Die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit kann durch verschiedene Methoden erreicht werden. Sie unterscheiden sich hauptsächlich in Umfang und Intensität des Trainings.  
→ [Methoden des Ausdauertrainings](#)
- Es gibt ein einfaches Hilfsmittel zur selbstständigen Festlegung der Trainingsintensität. Die empfundene Anstrengung während einer Belastung wird dabei subjektiv beschrieben.  
→ [Borg-Skala](#)
- Damit das Ausdauertraining für jeden Teilnehmenden zum Erfolg wird, müssen die Übungsleiter verschiedene Arten der aeroben Belastung und deren Kontrolle zur Auswahl bereitstellen.  
→ [Belastungsdosierung](#)

# Dienstag – Sport Stacking

Es braucht nicht viel zum Sport Stacking: Ein Set mit sechs Bechern zum Stapeln genügt, um lebhafteste Momente zu erleben. Es geht darum, eine gewisse Anzahl Becher in möglichst kurzer Zeit fehlerfrei zu einer Pyramide zu stapeln und wieder abzubauen. Natürlich immer mit Einsatz beider Hände im Wechsel.



## Tipps

In diesem Spiel werden Resultate nur mit Training erreicht. Die Kinder werden spielerisch und korrekt an das Sport Stacking herangeführt. Und auch Erwachsene dürften ihre Freude am Spiel mit den Bechern finden.

- Eine Führhand definieren (Rechts-, Linkshänder). Immer mit dieser beginnen. Rechtshänder bauen die Türme von links nach rechts auf und ab, Linkshänder von rechts nach links!
- Langsam und kontrolliert stapeln (kreisförmige Armbewegung) und Tempo allmählich steigern. Wer fehlerfrei stapelt, ist schnell.
- Becher mit den Fingern seitlich fassen. Nicht von oben, sonst behindern sie den Turmbau. Gezielt und sanft fassen (kein Zusammendrücken).
- Becher eng aneinander bauen, ohne Lücken. Das gibt stabile Türme.
- Beim Abstapeln: Becher seitlich wegschieben und ineinander gleiten lassen. Nicht anheben.
- In der Ausgangsstellung des «3-3-3-» und «3-6-3-» den mittleren Becherstapel leicht nach vorne versetzen (halbkreisförmig), damit die Wege kleiner werden und enger aneinander gebaut werden kann.
- Repetieren und automatisieren: üben, üben, üben bis es klappt.

## Der Dreierturm

Der «Dreierturm» ist die Grundlage des Sport Stackings, ihn fehlerfrei zu beherrschen ist eine Voraussetzung für schnelles «Becher stapeln». Die Bilder Fotos sind seitenverkehrt aufgenommen und entsprechen zusammen mit dem Beschrieb der Sicht der Übenden.

**Aufstapeln:** Drei Becher sind ineinander gestapelt. Mit der rechten Hand den obersten Becher und mit der linken Hand sogleich den zweitobersten greifen. Den Becher in der rechten Hand neben den dritten Becher platzieren. Mit der linken Hand den Becher auf die beiden anderen zu einer Pyramide stapeln. Fertig ist der «Dreierturm».

**Abstapeln:** Der Abbau beginnt wieder mit der Führhand. Den oberen Becher mit der rechten Hand nach rechts über den unteren Becher schieben. Mit der linken Hand den letzten Becher anheben und über die anderen beiden stapeln. Jetzt sind wieder drei Becher ineinander gestapelt.



## Der Sechserturm

Für die Disziplin «3-6-3» braucht es insgesamt zwölf Becher. Hierzu ist eine neue Grundform zu erlernen: der «Sechserturm». Alle Beschreibungen sind der Einfachheit halber für Rechtshänder geschrieben.

**Aufstapeln:** Sechs Becher sind ineinander gestapelt. Mit der rechten Hand die obersten drei Becher und mit der linken Hand zwei weitere greifen. Abwechselnd mit der rechten und linken Hand je einen Becher neben den stehen gebliebenen Becher stellen. Anschliessend mit rechts und links die zweite Ebene der Pyramide stapeln. Zum Abschluss mit der rechten Hand den letzten Becher als Spitze der dreistöckigen Pyramide platzieren. Fertig ist der «Sechserturm».

**Abstapeln:** Der Abbau beginnt wieder mit der Führhand. Mit der rechten Hand den obersten Becher nach rechts schieben, so dass drei Becher ineinander gleiten. Dasselbe mit der linken Hand nach links. Mit rechts den Dreierstapel auf den mittleren Becher setzen und mit der linken Hand die zwei letzten Becher zum Sechserstapel auffüllen.



## Stützstapeln

Während dieser Übung geht es um Kraft und Geschicklichkeit: Einhändig in der Liegestützposition Pyramide stapeln. Abwechselnd stützt die eine Hand und die andere stapelt. Oder: mit einer Hand alles auf- und mit der anderen abbauen.



## Kreativ sein

Es gibt viele Arten von Pyramiden. Wer sich mit den Dreier- und Sechserpyramiden vertraut gemacht hat, kann neue Kompositionen erfinden. Es gibt keine Grenzen, es braucht nur ein wenig Fantasie.



### Mehr zu Sport Stacking

- [Weitere Formen](#)

# Mittwoch – Kräftigung im Alltag

In diesem Krafttraining werden sowohl das lokale als auch das globale Muskelsystem trainiert. Zum Downloaden gibt es zusätzlich ein praktisches Trainingsprogramm für jedes Alter. Entwickelt wurde es von Trainingsexperten der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM.



## Tipps

- Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).
- Benutzen Sie eine weiche Unterlage (Matte, gefaltete Decke usw.)
- Atmen Sie regelmässig während der Übung, halten Sie keinesfalls den Atem an (Pressatmung).
- Führen Sie die Bewegungen langsam und kontrolliert aus.
- Idealerweise machen Sie mindestens 20 Wiederholungen pro Übung mit jeweils einer bis zwei Minuten Pause.
- Dehnen Sie nach den Kraftübungen, um sich zu entspannen.

## Rumpfstabilität – Unterarmstütz

**Ausgangsposition:** Unterarmstütz. Spannung der tiefen Bauchmuskulatur, Körper gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

**Endposition:** Gestrecktes Bein im Wechsel mit maximal einer Fusslänge abheben.



## Rumpfstabilität – Seitstütz

**Ausgangsposition:** Seitstütz. Fussgelenke, Hüfte und Schulter bilden eine Linie, Spannung der tiefen Bauchmuskulatur.

**Endposition:** Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, das Becken soll nicht nach hinten rotieren



## Rücken

**Ausgangsposition:** Bauchlage. Beine gestreckt in Aussenrotation, Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule, die Arme in U-Haltung neben dem Kopf.

**Endposition:** Oberkörper und Arme in U-Haltung vom Boden abheben, dabei die Schulterblätter nach unten innen zur Wirbelsäule hin stabilisieren. In dieser Position Heben und Senken des Oberkörpers. Kopf dabei 10–15 cm abheben.



## Gerade Bauchmuskulatur

**Ausgangsposition:** Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt und vom Boden abgehoben, Arme gestreckt, Handflächen zeigen zu den Füßen.

**Endposition:** Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, und wieder zurück, die gestreckten Arme stossen mit den Handflächen in Richtung der Füße, der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

**Bemerkung:** Bei Sit-ups aus der Rückenlage mit angewinkelten Knien werden der Kopf und die Schulterblätter vom Boden gelöst. Beim effizienten Training der Bauchmuskulatur gilt: dosiert kräftigen und nicht «reissen».



## Beine und Gesäss – Unteres Bein heben

**Ausgangsposition:** Seitenlage. Ein Arm unter dem Kopf, der andere stabilisiert den Oberkörper. Oberes Bein in Knie- und Hüftgelenk im rechten Winkel am Boden, unteres Bein gestreckt, Zehenspitzen zeigen in Richtung Kopf.

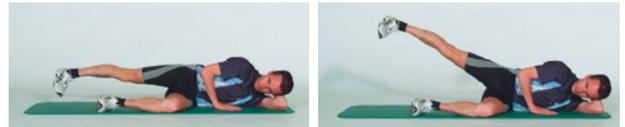
**Endposition:** Gestrecktes Bein heben und senken.



## Beine und Gesäss – Oberes Bein heben

**Ausgangsposition:** Seitenlage. Ein Arm unter dem Kopf, der andere stabilisiert den Oberkörper, unteres Bein in Knie- und Hüftgelenk im rechten Winkel am Boden, oberes Bein gestreckt und innenrotiert, Zehenspitzen zeigen in Richtung Kopf.

**Endposition:** Gestrecktes Bein heben und senken, Hüfte bleibt dabei gestreckt und innenrotiert.



### Dehnen nach Kräftigung

Das Training der Beweglichkeit ist in allen Sportarten ein grundlegender Faktor. Diese Vorschläge eignen sich für das Dehnen nach einer Krafttrainingseinheit und schlagen vor allem statische Formen vor.

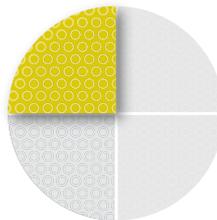
→ [Zu den Übungen](#)

### Mehr zu Kräftigung

- Download: [Trainingsprogramm für jedes Alter](#) (pdf)
- Download: [Poster «Bewegungsempfehlungen»](#) (pdf)

# Mittwoch – **Outdoorspiele**

Ob im Wald, auf dem Spielplatz, auf einem Rasen oder einem Hartplatz: Mit motivierenden Spielen und Übungsformen lassen sich verschiedene Aspekte mit Kindern trainieren. Mit Sinneseindrücken soll auf vielseitige Art gespielt werden, was die Wahrnehmung auf ganzheitliche Weise fordert und fördert. Es ist deshalb eine Bereicherung, die gewohnte Umgebung hin und wieder zu verlassen und andere (Bewegungs-)Räume zu entdecken!



## **Tipps**

- Aufwärmen: Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).
- Cool Down: Dehnen Sie nach Anstrengungen oder entspannen Sie sich mit einer Kurzentspannung.

## Im Wald

### **Tannzapfen-Hamster**

Die Kinder entdecken die Umgebung und regen das Herz-Kreislauf-System an. Dazu werden sie in Gruppen (z.B. Paare) eingeteilt und bauen sich mit einem Seil ein Nest. Sie sammeln in vorgegebener Zeit möglichst viele Tannzapfen und deponieren sie im Nest. Pro Lauf nur einen Tannzapfen mitbringen. Welche Gruppe sammelt am meisten Tannzapfen?

#### **Variationen**

- Im Anschluss an das Tannzapfen-Sammeln Zielwerfen auf Bäume, Baumstrünke, Nester aus Seilen.
- Zu zweit: Ein Kind klemmt beim anderen Kind möglichst viele Tannzapfen ein (zwischen Beinen, Armen und Rumpf, Kinn und Brustkorb, Fingern). Welches Team kann am meisten Tannzapfen einklemmen und transportieren?
- Boccia in Kleingruppen. Die Kinder werfen einen Stein als Ziel. Wer wirft seinen Tannzapfen am nächsten an den Zielstein heran?

**Material:** Tannzapfen



### **Nest füllen**

Die Kinder regen das Herz-Kreislauf-System an und trainieren die Merkfähigkeit. Dazu sammeln sie zehn unterschiedliche Gegenstände und bringen sie in ihr Nest. Pro Lauf nur ein Gegenstand. Die Kinder prägen sich die Gegenstände ein. Ein Kind der Zweiergruppe läuft eine vorgegebene Runde. Das andere Kind entfernt einen Gegenstand aus dem Nest. Das rückkehrende Kind muss nun herausfinden, welcher Gegenstand fehlt.

#### **Variationen**

- Aufgabe des bestohlenen Kindes variieren: Augen schliessen und auf 10 zählen, 20 x Seilspringen, 10 Bäume berühren.
- Ein Kind legt sich bäuchlings hin. Das andere legt ihm einen Gegenstand auf einen Körperteil. Das liegende Kind errät Gegenstand und nennt den Körperteil nennen, auf dem er sich befindet.
- Die Kinder bauen mit den gesammelten Gegenständen ein Kunstwerk.

**Material:** Springseile, verschiedene Gegenstände



# Hartplatz, Rasen, Spielplatz

## Wäscheklammernfangis

Die Reaktion und Schnelligkeit der Kinder wird in dieser Übung zu zweit gefordert. Dazu erhält jedes Kind drei Wäscheklammern und steckt sich diese an die Kleidung. Ziel ist es, die Wäscheklammern des anderen Kindes zu ergattern. Diese müssen ebenfalls gut sichtbar an der Kleidung befestigt werden. Wer schafft es, am meisten Wäscheklammern zu sammeln?

### Variationen

- Alle Kinder erhalten drei Wäscheklammern. Es gilt, die Klammern so schnell wie möglich loszuwerden, ohne dabei von anderen Kindern Klammern angesteckt zu bekommen.
- Die Wäscheklammern durch Seile oder Spielbänder ersetzen.

**Material:** Wäscheklammern, Seile oder Spielbänder



## Schattenspiel

Während dieses Fangspiels trainieren die Kinder auf spielerische Art und Weise die Schnelligkeit und schulen die Orientierungsfähigkeit. Dazu spielen sie in Zweiergruppen Schattenfangis: Der Fänger versucht, auf den Schatten des anderen Kindes zu stehen.

### Variationen

- Ein Kind führt verschiedene Bewegungen aus, das andere Kind imitiert das Schattenbild.
- Mit den Schatten Figuren darstellen.

**Bemerkung:** Jüngere Kinder, die noch eine schlecht ausgebildete Orientierungsfähigkeit in der Gruppe haben, sollen behutsam an dieses Spiel herangeführt werden, um Zusammenstöße zu verhindern.

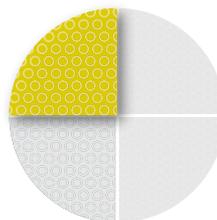


### Mehr Outdoorspiele

- [Hartplatz, Rasen, Spielplatz](#)
- [Im Wald](#)
- [Mit Wasser, am Wasser](#)
- [Im Wasser](#)
- [Im Schnee](#)
- [Im Eis](#)

# Donnerstag – Alltagsgegenstände

Diese Spiele lassen sich gut im Familienkreis oder in sehr kleinen Gruppen durchführen und animieren Kinder zu abwechslungsreicher Bewegung. Sie können im Garten, teilweise auf dem Balkon oder in der Wohnung auf begrenztem Raum durchgeführt werden.



## Tipps

- Aufwärmen: Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).
- Cool Down: Dehnen Sie nach Anstrengungen oder entspannen Sie sich mit einer Kurzentspannung.

## Spiele

### Becher-Ball-Künstler/-in

Diese Spielform(en) benötigt(en) einen ebenen, glatten Boden, damit die Bälle gut aufspringen. Grundform: Den Ball mit der einen Hand auf den Boden fallen lassen und mit dem Becher wieder auffangen. Regelmässig die Wurf- und Fanghand wechseln (Beidseitigkeit).

#### Variationen

- Ball aufwerfen und fangen.
- Den Ball mit dem Becherboden prellen.
- Wer schafft es den Ball aufzuwerfen, sich einmal um die eigene Achse drehen und dann den Ball im Becher wieder zu fangen?



### Miteinander spielen

Stellt euch vis-à-vis, im Dreieck oder Viereck auf und spielt euch den Ball via Boden zu. Nun versucht ihr den Ball jeweils im Becher zu fangen. Wie oft nacheinander schafft ihr es den Ball weiterzuspielen, ohne einen Fehler zu machen? Diese Form funktioniert, wenn man den Ball via Boden oder auf einem Tisch einander zuspielt

#### Variationen

- Zu zweit, beide haben einen Ball: Dieser wird einander gleichzeitig via Boden zugespielt. Schaffen es Beide den Ball mit dem Becher zu fangen?
- Gleiches Spiel, mit Kommando: Jemand sagt an, ob sich die Familie nach links oder rechts verschieben soll.

### Rückschlag Bei-Spiele – Es wird gespielt!

In der hier vorgestellten Form werden die Hände in eine Versandtasche aus Karton gesteckt und los geht es: Spielt einander einen Tischtennisball via Boden zu. Achtet darauf, dass ihr den Ball mit beiden Händen, also mal rechts und mal links, zurückspielt. Nun markiert ihr am Boden ein Spielfeld und spielt einen Match. Findet eure eigene Spielform und passt euer Spielfeld den örtlichen Gegebenheiten an. Auch die Regeln und Zählweise könnt ihr eurer Spielweise und eurem Spielniveau anpassen.

#### Variationen

- Doppelspiel 2:2
- Gegen eine Wand spielen (Squash)
- Über ein Netz (oder anderes Hindernis) spielen

**Bemerkung:** Mit eigener Kreativität werdet ihr noch weitere Spielformen erfinden und entwickeln!

**Material variieren:** Kehrrechtschaufel, Pfannenuntersatz, Schneidebrett. Und natürlich Tischtennis-, Badminton-, Tennisschläger



# Laufen, Springen, Kraft

## Luftkissenlauf – «Einkrachen»

Die Folien-Quadrate werden auf dem Boden kreuz und quer ausgelegt. Nun laufen alle rund um die Quadrate und springen, auf ein Signal, beidbeinig auf die rettenden Luftkissen. Wer schafft bei der Landung auf der Folie den lautesten «Knall» durch das Zerplatzen möglichst vieler Luftkissen?

### Variation

- Die Folien werden so ausgelegt, dass man von Quadrat zu Quadrat springen kann, ohne den Boden zu berühren.



## Schnelligkeitstraining

Die Folien-Quadrate werden auf einer Linie ausgelegt. Der Abstand soll ungefähr einer Laufschriftlänge entsprechen. Laufe möglichst schnell und rhythmisch über die Folien-Quadrate. Ziel ist ein schneller, rhythmischer Lauf mit einem aktiven Fussaufsatz.

## Sprungkrafttraining auf der Treppe

Eine Treppe rauf- unter runterspringen, und dabei die Folie krachen lassen, macht mehr Spass. Probiert es aus!

### Variationen

- Beidbeinig die Treppe hochspringen
- Einbeinig hochspringen (Beidseitigkeit!)
- «Hasensprünge»: Mit Händen auf Treppe aufstützen und wie ein Hase hochhüpfen.

## Fuss- und Unterschenkelmuskulatur

- Auf den Fersen über die Folie laufen. Wer schafft es dabei Luftkissen platzen zu lassen?
- Auf den Zehenspitzen über die Folie laufen. Wer schafft es dabei Luftkissen platzen zu lassen?

## Bauchmuskulatur

- Wer schafft es auf der Folie sitzend, Arme und Beine in der Luft, mit dem Hintern Luftkissen zum Platzen zu bringen?
- Wer schafft es, möglichst lange sitzend zu balancieren und dabei mit den Fingern so viele Luftkissen wie möglich zu zerdrücken?

## Arm- und Rumpfmuskulatur

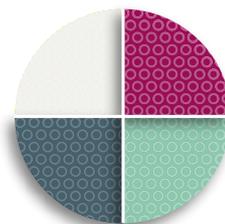
- In Liegestützposition: Mit den Händen die Luftpolster zum Platzen bringen.

### Mehr zu Alltagsgegenständen

- Lektion: [Zeitungsrolle](#) (pdf)
- Lektion: [Drei gewinnt mit WC-Rolle](#) (pdf)
- Lektion: [Versandkarton und Co.](#) (pdf)
- Lektion: [Laufen und Springen mit Luftpolsterfolien](#)

# Donnerstag – Slackline

Action-Liebende können das Band als schmales Trampolin verwenden und darauf spektakuläre Jumps vollführen – von Grabs über Turns bis hin zu Flips ist alles möglich. Wer eher ruhige Bewegungen schätzt, findet auf der Slackline auch meditative Elemente: Beim Balancieren im Wald können sie hervorragend vom Alltag abschalten und den inneren Fokus finden.



## Tipps

- Aufwärmen: Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).
- Cool Down: Dehnen Sie nach Anstrengungen oder entspannen Sie sich mit einer Kurzentspannung.

## Grundposition

Bevor man die ersten Schritte versucht, sollte man fähig sein, auf nur einem Bein für 5–10 Sekunden auf der Slackline stehen zu bleiben. Dies hat den Vorteil, dass man mit dem zweiten Bein ausbalancieren kann. Sowohl das linke wie auch das rechte Bein müssen trainiert werden.

### einfacher

- Um das anfängliche Zittern abzdämpfen und die Slackline zu verkürzen, kann sich jemand in der Mitte auf die Line setzen. Wenn sich ein Erfolgserlebnis auch nach mehreren Minuten nicht einstellen will, kann jemand Hilfestellung leisten. Dies geschieht durch Halten an der Hand (immer mit der Ausgleichsbewegung mitgehen und nur wenn der Slackliner fast herunterfällt stabilisieren).

### schwieriger

- Arme verschränken (vor dem Bauch, hinter dem Rücken oder über dem Kopf). Material: Eine Slackline-Breite von ca. 35 mm ist ideal. Wenn die Slackline zu breit ist, spürt man die Kanten nicht mehr unter den Füßen und sie kippt schnell zur Seite. Wenn sie hingegen zu schmal ist, schmerzt sie bei gewissen Tricks an den Füßen.

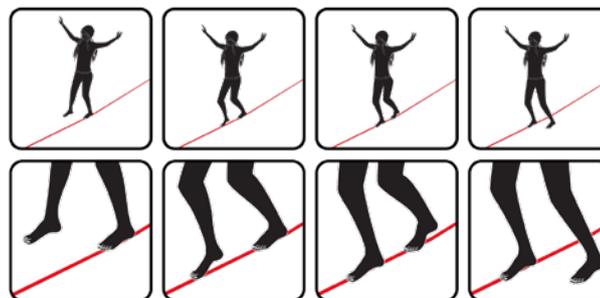


## Erste Schritte

Wer die Grundposition beherrscht, kann die ersten Schritte versuchen. Dabei ist wichtig, dass man mit dem Vorfuss das Band ertastet, bevor man den ganzen Fuß aufsetzt. Man muss also nicht auf das Band schauen, um zu wissen wo es sich befindet. Bevor man den hinteren Fuß vom Band löst, sollte man ihn auf die Zehen stellen, um den Körperschwerpunkt bereits auf den vorderen Fuß zu verlagern.

### schwieriger

- Rückwärts gehen
- Längere Slackline versuchen.



## Querstand

Wer kontrolliert auf der Slackline gehen kann, kann den Querstand üben. Die Grundlage vieler weiterer dynamischer Tricks.

- Beide Füße zeigen in dieselbe Richtung.
- Hüfte und Schultern werden nach vorne ausgedreht, so dass sich der eine Arm links und der Andere rechts der Slackline befinden.
- Position mindestens hüftbreit.
- In die Knie gehen.



### Infrastruktur anpassen

Ein Schutz ist bei Benützung eines Baumes zur Befestigung der Slacklines unerlässlich (siehe Bild).

Wenn die Slackline Indoor oder Outdoor gestellt wird, sind unterschiedliche Punkte zu beachten. Das Dokument liefert wertvolle Hinweise zum Aufstellen von Slacklines, zum Baumschutz und gibt weitere Sicherheitstipps.

→ [Slacklines: Infrastruktur anpassen](#) (pdf)

### Mehr zum Slacklinen

#### Wissen

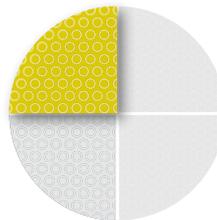
- [Die Faszination der Balance](#)
- [Infrastruktur anpassen](#)

#### Videos

- [Alleine stehen](#)
- [Querstand](#)
- [Buttbounce](#)
- [Slackline Trick-Guide](#) (diverse weitere Tricks)

# Freitag – Überbrückungsspiele

Überbrückungsspiele bieten Erlebnis, Spass und Herausforderungen und eignen sich für unterschiedlichste Zielgruppen. Viele der in der Spielsammlung beschriebenen Spiele können angepasst werden.



## Tipps

- Aufwärmen: Muskeln und Kreislauf während fünf Minuten auf Betriebstemperatur bringen (traben, hüpfen, usw.).
- Cool Down: [Dehnen Sie](#) nach Anstrengungen oder entspannen Sie sich mit einer [Kurzentspannung](#).

## Voraussetzungen

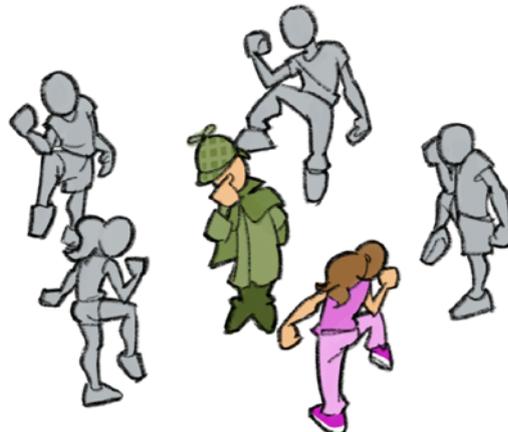
- Kein oder wenig Material
- Jederzeit und überall einsetzbar
- Ungefährlich
- Teilweise ohne Anleitung von Leiterperson umsetzbar
- Alle spielen mit – kein Ausscheiden

## Viel Bewegungsraum

Die «Personal Trainerin» zeigt eine Bewegung vor, die von den anderen Kindern nachgemacht wird. Der Detektiv muss herausfinden, wer der «Personal Trainer» ist. Die Kinder bestimmen eine Person (Detektiv). Dieser verlässt den Raum oder dreht sich um und schliesst die Augen. In der Gruppe wird ein/e «Personal Trainer/in» bestimmt. Diese zeigt eine Bewegung vor, die von den anderen nachgemacht wird. Der Detektiv betritt die Mitte des Kreises und versucht nun herauszufinden, wer der «Personal Trainer» ist. Die «Personal Trainerin» ändert jeweils nach ein paar Sekunden die Bewegung, welche sogleich von der ganzen Gruppe übernommen wird. Sobald der Detektiv die «Personal Trainerin» enttarnt, werden die Rollen neu verteilt.

### Weitere Rollen:

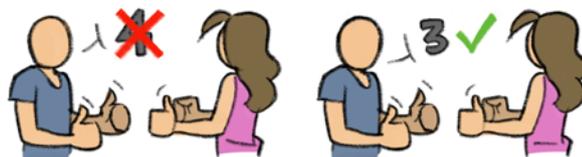
- Der Neuling: Der Neuling bewegt sich nie gleich wie der Personal Trainer und bringt Verwirrung ins Spiel.
- Das Faultier: Macht alle Bewegungen viel langsamer und wechselt die Bewegung jeweils mit Verspätung.



## Wenig Bewegungsraum

Ziel: Wie viele Daumen zeigen am Ende nach oben? Jeweils zwei (oder mehr) Spieler stehen sich gegenüber. Die Spieler spielen mit je zwei Händen, bzw. je zwei Daumen. Am Anfang sind somit vier Hände im Spiel.

**Ablauf:** Jeder Spieler kann Daumen nach oben strecken oder unten behalten. Dies geschieht auf ein Kommando (z. B. 1, 2 und ...): Beide halten die Hände (Fäuste, Daumen sind angelegt) in die Mitte. Auf drei sagt ein Spieler die gesamte Daumenzahl an, von der er denkt, dass sie hochgestreckt werden. Gleichzeitig strecken beide Spieler keinen, einen oder beide Daumen hoch. Wer die richtige Anzahl Daumen errät, nimmt eine Hand aus dem Spiel. Sieger ist, wer 2x die Anzahl Daumen errät. Anschliessend suchen sich die Sieger untereinander einen neuen Gegner, dasselbe bei den Verlierern.



## Unterwegs

Unterwegs sein und z.B. die Wanderung verkürzen mit einem Bewegungsspiel: Die Spieler/innen bilden Zweiergruppen und zählen abwechselungsweise auf drei. Dabei zählen sie möglichst schnell und nennen pro Person immer nur eine Zahl (A sagt 1, B sagt 2, A sagt 3, B sagt 1, usw.). Nun wird eine Zahl durch eine Bewegung (1= klatschen) ersetzt, die Zahlen 2 und 3 werden weiterhin möglichst schnell ausgesprochen: «Klatsch – 2 – 3». Anschliessend wird auch die Zahl 2 durch eine Bewegung ersetzt («Klatsch – Sprung – 3»). Als nächstes wird auch Zahl 3 durch eine Bewegung ersetzt. Die Spieler/innen reihen nun die Bewegungen in der richtigen Reihenfolge aneinander und erhöhen nach und nach das Tempo.



## Zur Beruhigung

Zu zweit. Ein Kind legt sich in Bauchlage auf den Boden. Das zweite setzt sich daneben und zeichnet dem liegenden Kind etwas auf den Rücken. Dieses versucht, das Bild zu erraten. Sobald es richtig geraten hat, «reinigt» das zeichnende Kind mit der Handfläche den Rücken durch Ausstreichen. Die Rollen werden nun getauscht.

### Variationen

- Eine unterschiedliche Anzahl Finger gegen den Rücken drücken. Liegendes Kind errät die Anzahl Finger.
- In Kleingruppen: Die Kinder setzen sich in einer Kolonne auf den Boden und richten sich so aus, dass sie den Rücken des Kindes vor sich berühren können. Das hinterste Kind malt mit dem Finger etwas auf den Rücken vor ihm. Dieses kopiert die Zeichnung auf den Rücken vor ihm. So wird weitergemalt, bis die Figur beim vordersten Kind angelangt ist. Dieses zeichnet die Zeichnung, das es glaubt gespürt zu haben, auf ein Blatt oder sagt, was es ist: Ist es noch die gleiche Figur? Dann Plätze tauschen.

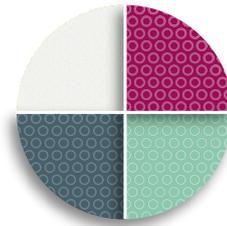


### Mehr zu Überbrückungsspielen

- [Viel Bewegungsraum](#)
- [Wenig Bewegungsraum](#)
- [Für unterwegs](#)
- [Beruhigungsspiele](#)
- [Hüttenspiele](#)

# Freitag – Medball

Ein Medizinballtraining kann als ergänzendes Training bei Ausdauersportlern, als Basistraining für fast alle Sportarten und als allgemeines Fitnessstraining eingesetzt werden. Dabei soll das Gewicht des Medizinballs an das Fitnessniveau der Trainierenden angepasst werden. Das Training eignet sich besonders gut Jugendliche und Erwachsene.



## Tipps

- Aufwärmen: Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).
- Cool Down: [Dehnen Sie](#) nach Anstrengungen oder entspannen Sie sich mit einer [Kurzentspannung](#).

## Material und Methodik

- Haben Sie keinen Medizinball? Der Medizinball kann durch eine mit Wasser gefüllte PET-Flasche (1.5 l) ersetzt werden. Auch ein schweres Buch oder eine Wassermelone kann verwendet werden. Das Gewicht liegt dabei immer zwischen 1 und 3 kg und sollte dem Niveau der Trainierenden angepasst werden.
- Das Intervalltraining steht als Methodik im Zentrum, mit Belastungsphasen von 45 Sekunden und Erholungsphasen von 15 Sekunden, das Ganze in jeweils drei Serien.

## Oberkörper und Rumpf

### Bauch Rotation im Sitzen

Diese Übung dient der Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der geraden und seitlichen Bauchmuskulatur.

**Ausgangsposition:** Sitzende Position, Oberkörper leicht zurückgelehnt, Beine leicht angewinkelt, Füße auf dem Boden, Medizinball vor der Brust.

**Ausführung:** Oberkörper im 3er Rhythmus rotieren, die Füße bleiben auf dem Boden.



### Handstütz auf Medizinball

Mit dieser Übung werden sowohl die Rumpfmuskulatur als auch die Schultermuskulatur gekräftigt.

**Ausgangsposition:** Vierfüßler-Stand mit beiden Händen auf dem Medizinball, Gewicht über dem Medizinball.

**Ausführung:** Beine abwechselnd nach hinten auf den Boden ausstrecken, die Fußspitze berührt den Boden.



### Armkreisen mit Medizinball

In dieser Übung werden die Rumpfmuskulatur und Schultermuskulatur primär beansprucht, die Oberschenkelmuskulatur wird ebenfalls trainiert.

**Ausgangsposition:** Breiter als schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball in der Hochhalte (im Blickwinkel).

**Ausführung:** Zwei Mal Armkreisen (gestreckte Arme) über die rechte Seite und zwei Mal über linke Seite.



# Beine und Gesäss

## Breite Kniebeuge mit Halbkreis der Arme

Die Oberschenkelmuskulatur sowie die Schultermuskulatur werden in dieser Übung gleichermaßen beansprucht.

**Ausgangsposition:** Breiter als schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Medizinball mit ausgestreckten Armen in der Hochhalte.

**Ausführung:** Breite Kniebeuge und Medizinball aus der Hochhalte



## Abduktion mit Medizinball an Hüfte

Die äussere Oberschenkelmuskulatur sowie die Schultermuskulatur werden in dieser Übung gleichermaßen beansprucht.

**Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand, Medizinball seitlich an den Körper haltend.

**Ausführung:** Abspreizen des Beines zu Seite, Medizinball seitlich an den Körper haltend.



## Einbeiniger Ausfallschritt

Die Oberschenkelmuskulatur, die Gesässmuskulatur sowie die Schultermuskulatur werden in dieser Übung trainiert.

**Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand, Ball in einer Hand in der Schulterposition.

**Ausführung:** Ausfallschritt nach hinten 3x mit dem gleichen Bein, Bein- und Handwechsel.

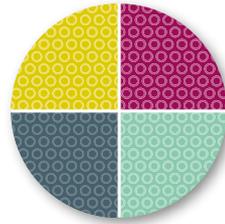


### Mehr zu Medball

- [Funktionelles Training mit dem Medizinball](#)
- [Organisationform](#)
- [Postenblätter Einzelübungen](#) (pdf)

# Samstag – Ballspiele

Die Faszination von Ballspielen kommt in den «Rückschlagspielen» zum Ausdruck. Eine ihrer Stärken: Für fast alle Orte und Anlässe lässt ein passendes und animierendes Spiel finden. Coole Spielideen für Sportunterricht, Training, Ferienlager, Ausflüge, Schulhausfeste und fürs Spiel vor der Haustüre, in Parks, auf Plätzen und am Strand.



## Tipps

- Aufwärmen: Muskulatur und Kreislauf während fünf Minuten auf Betriebstemperatur bringen (traben, hüpfen, usw.).
- Cool Down: [Dehnen Sie](#) nach Anstrengungen oder entspannen Sie sich mit einer [Kurzentspannung](#).

## Handis – One-Wall-Ball

«One-Wall-Ball» ist einfach: Zwei Spielende (oder vier in einem Doppel) spielen einen Ball mit der Hand an die Wand.

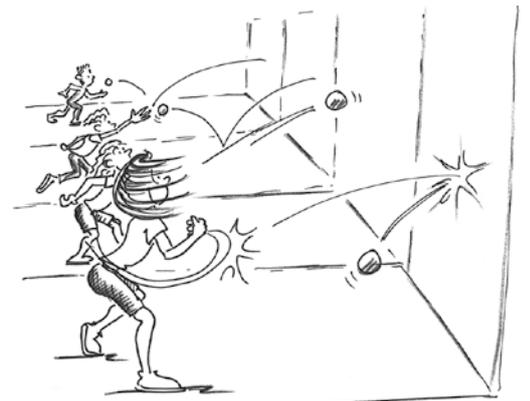
→ [Mehr Informationen](#)

### Wand-Ab-Zehnerli

Aufbaureihe: Spielenden lernen Ball und Sprungverhalten kennen, schulen Hand-Auge-Koordination und Timing beim Schlagen. Individuell ausführen. Ca. 2 m Platz/Person für genügend Bewegungsfreiheit. Anfangs ist Abstand zur Wand ca. 5 m. Folgende Formen jeweils 10 x wiederholen:

- Ball seithand an die Wand werfen, 1 x aufspringen lassen, wieder fangen (10 x rechte, 10 x linke Hand)
- Ball überhand an die Wand werfen, 1 x aufspringen lassen und wieder fangen (10 x rechte, 10 x linke Hand)
- Ball fallen und 1 x aufspringen lassen, danach mit der Hand an die Wand schlagen, aufspringen lassen und fangen (10 x rechte, 10 x linke Hand)
- Ball 10 x mit der rechten Hand an die Wand schlagen
- Ball 10 x mit der linken Hand an die Wand schlagen
- Ball 10 x abwechselnd mit linker und rechter Hand an Wand schlagen
- Jedes dritte Mal den Ball aus der Luft («volley») schlagen

**Material:** Tennisbälle



### Threes

Gutes taktisches Verständnis und Konzentration sind gefragt, um sich gegen zwei Gegner durchzusetzen. Drei Personen stellen sich auf dem Spielfeld auf. Aufschlägerin spielt gegen die anderen beiden Personen. Gewinnt sie den Ballwechsel, erhält sie einen Punkt und behält das Aufschlagrecht. Verliert sie den Ballwechsel, so erhält die returnierende Person das Aufschlagrecht und der dritte Spieler das Returnrecht. So lange das Aufschlagrecht nicht wechselt, returniert auch immer die gleiche Person.

#### Variationen

- Auf Zeit spielen
- Beim Einzelspieler darf der Ball zweimal aufprallen

**Material:** Tennisball



# Street Racket

Das Spielfeld besteht aus drei aneinandergereihten Quadraten (Standardgrösse 2 × 2 m), wobei das mittlere Quadrat überspielt werden muss. Feldgrösse kann dem Raumangebot flexibel angepasst werden.

→ [Mehr Informationen](#)

## Ball im Spiel halten

Mit dieser Passfolge werden die beiden charakteristischen Grundregeln von Street Racket verinnerlicht und von Anfang an befolgt: Der Ball darf nur von unten nach oben gespielt werden und muss vor jedem Schlag den Boden berühren. Zu zweit wird ein Ball möglichst lange «am Leben» erhalten und fortlaufend abwechselungsweise nach oben in die Luft geschlagen. Danach springt er einmal auf und wird wieder nach oben geschlagen.

### Variation

- Zielfelder am Boden markieren bzw. definieren (z. B. konzentrische Kreise, Quadrate), Zielfelder ergeben Punkte. Gegeneinander um Punkte spielen oder als Zweierteam mehr Punkte als die anderen Teams sammeln (Challenge Charakter, Konzentration, Motivation).

### einfacher

- Werfen/fangen anstatt mit Schlägern schlagen

### schwieriger

- in beiden Händen einen Schläger halten (Beidseitigkeit fördern)
- Spiel mit zwei Bällen

**Material:** Schläger, Softball



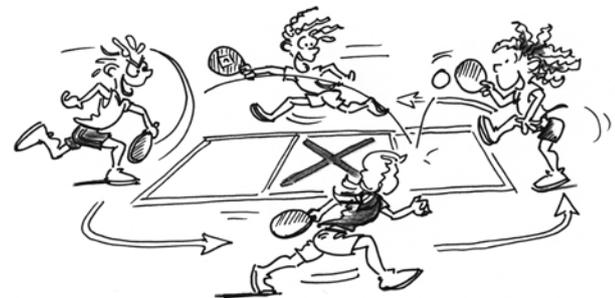
## Rundlauf

Auf einer Seite des Feldes befinden sich mindestens 2 Personen, auf der anderen Seite mindestens eine Person. Nach dem Aufschlag bzw. nach jedem geschlagenen Ball wechselt die betreffende Person die Seite und läuft eine halbe Runde um das Feld. Auf der anderen Seite wartet sie, bis sie wieder an der Reihe ist. Ziel ist es, als Gruppe einen möglichst langen Ballwechsel zu spielen.

### Variationen

- Elimination: Der Rundlauf wird nicht kooperativ gespielt (wie oft kann der Ball als Gruppe gültig geschlagen werden?) sondern kompetitiv (wer scheidet zuletzt aus?). Anstatt inaktiv zu sein und auf die nächste Runde zu warten, zeichnen ausgeschiedene Personen weitere Felder auf dem Boden ein und spielen Einzel, Rundlauf oder Doppel bis das Hauptspiel beendet ist und sich alle Personen für eine neue Runde versammeln.
- Racket-Übergabe: Pro Seite wird nur jeweils 1 Racket verwendet. Vor dem Seitenwechsel muss eine Person das Racket der nächsten übergeben.

**Material:** Schläger, Softball



### Mehr zu Ballspielen

- [Wall-Ball-Spielformen](#)
- [Street racket-Spielformen](#)
- [Weitere coole Spiele](#)

# Samstag – Mountainbike

Verschiedene MTB-Fahrtechniken, ihre Einsatzzwecke und Ausführung können z.B. auch auf einem Ausflug als kurzes Technik-Training eingesetzt werden. Die Ideensammlung für ein qualitativ hochwertiges Training ist für fortgeschrittene Biker oder für solche, die auf die Beratung von Erfahreneren zählen wollen.



## Tipps

- Aufwärmen: Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).
- Cool Down: Dehnen Sie nach Anstrengungen oder entspannen Sie sich mit einer Kurzentspannung.

## Grundposition (stehend)

Neutrale Position, welche die Fahrer im Fahrtechnikunterricht als Ausgangsposition und im Gelände zur Erholung verwenden, wenn eine Abfahrt keine Aktion verlangt. Die Grundposition kombiniert Kraftersparung mit gleichzeitiger Aktionsbereitschaft.

### Knotenpunkte

- Auf den Pedalen stehend, Gewicht gleichmässig auf beiden Beinen verteilt, Kurbeln waagrecht.
- Arme und Beine sind fast komplett gestreckt, aber locker um schnell reagieren zu können.
- Schwerpunkt zentral über Tretlager, Hüfte im Bereich des Sattels.
- Ellenbogen leicht nach aussen gerichtet.
- Wenig Gewicht auf dem Lenker.
- Je ein Finger an der Bremse.
- Kopf aufrecht, Blick nach vorne in Fahrtrichtung.



## Seitlich auf-/absteigen (Grundtechnik)

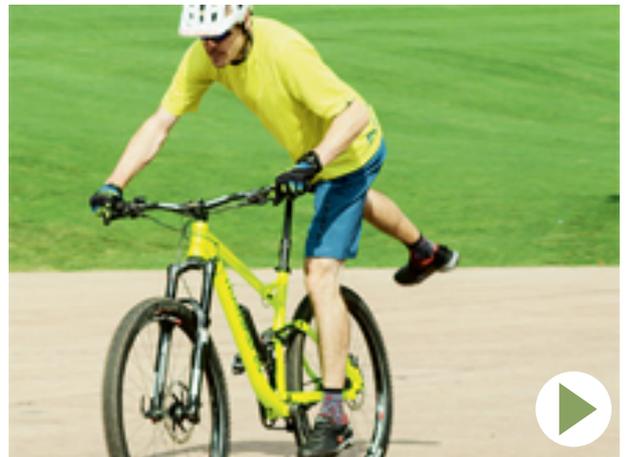
Die Grundtechnik beschreibt die einfachste Art vom Bike auf- und abzustiegen. Obwohl diese Technik sehr einfach ist, empfiehlt es sich, sie regelmässig und vor allem beidseitig zu üben, damit sie im Gelände automatisiert und sicher angewendet werden kann.

### Knotenpunkte Aufsteigen

- Seitlich neben das Bike stellen und dieses mit beiden Händen am Lenker greifen (allenfalls Bremse ziehen).
- Fuss auf das Pedal stellen, Bremse lösen, gleichzeitig mit anderem Bein vom Boden abstossen und das Bein hinter dem Sattel durchschwingen.
- Beide Beine auf Pedale, absitzen, treten.

### Knotenpunkte Absteigen

- Abbremsen bis fast zum Stillstand.
- Vom Sattel lösen, Gewicht auf ein Bein verlagern.
- Anderes Bein von der Pedale lösen, hinter dem Sattel durchschwingen und absetzen.
- Anderer Fuss ebenfalls von der Pedale lösen und absetzen. Bike mit beiden Händen am Lenker oder am Sattel greifen (allenfalls Bremse ziehen).



## Treten

### Knotenpunkte

- Ablauf der Tretbewegung: Drücken, Schaufeln, Ziehen, Schieben.
- Drücken/Abwärtsbewegung: Fuss nach unten drücken. Am Abschluss der Druckphase Fuss leicht strecken.
- Schaufeln/Rückwärtsbewegung: Mit leicht nach unten gerichteter Fussspitze nach hinten «schaufeln».
- Ziehen/Aufwärtsbewegung: Fuss nach oben ziehen, zum Abschluss der Phase Fussspitze anheben, um Schubbewegung einzuleiten.
- Schieben/Vorwärtsbewegung: Am höchsten Punkt Ferse leicht senken. Fuss nach vorne drücken.
- Trittfrequenz: 80 bis 110 U/Min., je nach Gefälle/Untergrund.



## Bremsen

Der Bremsweg hängt u.a. von Untergrund, Geschwindigkeit, Bremskraft, Körperposition, Reifen und Können ab. Im Bremsstraining wird das Gefühl entwickelt und der Bewegungsablauf automatisiert. Das Augenmerk liegt auf korrektem Körperschwerpunkt und dosiertem Bremseinsatz.

### Knotenpunkte

- Ein oder zwei Finger an Bremse (Optimalfall: nur Zeigefinger).
- Bremsen dosieren, im Normalfall beide Bremsen dosiert benutzen.
- Körperschwerpunkt während Bremsvorgang nach unten/leicht hinten verlagern (der Stärke der Bremsung angepasst).
- Körperschwerpunkt nur so weit wie nötig nach hinten verlagern, aber nicht zu weit, damit Druck auf dem Vorderrad erhalten bleibt.
- Arme und Beine leicht gebeugt. Angepasste Spannung, um Bremskräften entgegenwirken zu können.
- Ferse absenken, um Druck auf Hinterrad zu erhöhen und Zug nach vorne «abfedern» zu können.
- Nach Abschluss der Bremsung Körperschwerpunkt wieder in eine der Situation angepassten Position bringen ([Trail-/Grundposition](#)).



## Anfahren am Berg

Diese Technik ermöglicht es, in einem steilen Anstieg anzufahren.

### Knotenpunkte

- Falls möglich, Bike quer zum Weg stellen (Steigung «reduzieren»).
- Bergseitiger Fuss am Boden, auf Sattelnase sitzend.
- Talseitiger Fuss auf Pedale, Pedale ca. in 1-Uhr-Position.
- Oberkörper tief nach vorne (verhindert Abheben des Vorderrades)
- Blick in Fahrtrichtung, mit Fuss vom Boden abstossen, gleichzeitig treten. Bergseitigen Fuss sofort auf Pedale setzen und treten.
- Blick bergwärts in Fahrtrichtung, Bike bergwärts einlenken.



### Mehr zu Mountainbike

#### Techniken und Ausdauer

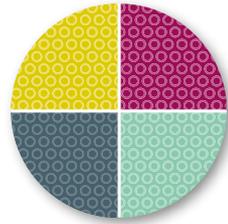
- [Alle Techniken](#)
- [Übungen für die Ausdauer](#) (pdf)

#### Velo und Mountainbikeausflüge

- Mountainbike-Routen: [Schweizmobil](#)
- Velo und Mountainbike-Touren: [My Switzerland](#)

# Sonntag – Wandern

Die Sonntagswanderung in der Familie oder Kleingruppe lässt sich mit einer Sequenz Krafttraining im Freien aufpeppen. Die Übungen in diesem Training werden draussen (vor dem Berghaus, auf Bänkli, Zäunen, Steinen, etc.) durchgeführt.



## Tipps

Jede einzelne Übung ist so gewählt, dass Einsteiger (A) wie Fortgeschrittene (B) nach ihren Möglichkeiten damit trainieren können. Selbstverständlich können die Übungen auch drinnen ausgeführt werden.

## Vor der Wanderung

### Hüftgelenk mobilisieren

An Baumstamm oder Sitzbank festhalten und den Oberkörper aufrichten. Ein Bein vom Boden heben und dieses aus dem Hüftgelenk kreisen. Zuerst nach aussen, dann nach innen rotieren. Klein beginnen und dann den Bewegungsumfang vergrössern. Bein wechseln.



### Bewusstes Gehen

A: Aufrechte Körperhaltung und Arme in die Hochhalte strecken.  
B: Über einen Rasen, Feld, Naturboden gehen. Bei jedem Schritt ausgeprägt über die Ferse abrollen und den Fuss maximal strecken (Fussballen). Becken darf nicht seitlich ausweichen. (ev. barfuss).



## Während der Wanderung

Die Übungen in zwei Durchgängen 15–25 x wiederholen.

### Zehenstand (Fuss- und Wadenmuskulatur)

A: Stand mit überkreuzten Beinen.  
B: Heben der Fersen und Senken der Fersen.  
Beinstellung ändern (links vor rechts und rechts vor links)



### Schiefe Ebene

A: Stand auf einer schiefen Ebene, am Hang.  
B: Seitwärts auf und ab gehen.)



## Ausfallschritt mit Sprung (Beinmuskulatur)

A: Hüftbreiter Stand

B: Grossen Ausfallschritt nach vorne: über den Abdruck des vorderen Beines wieder in Ausgangsstellung zurückkommen und

- weiterer Ausfallschritt
- Gewicht stärker auf vorderes Bein verlagern
- mit einem Sprung direkt Bein wechseln



## Einbeinstand

Einbeinstand auf einem Stein (Standbein leicht gebeugt) Gleichgewicht halten und mit dem Schwungbein kleine Bewegungen ausführen:

- nach vorne und zurück
- Bein leicht abspreizen kleine Kreise beschreiben usw.



## Nach der Wanderung

### Wadenstrecker

In Schräglage mit Stütz gegen die Wand. Wechselseitig die Fussgelenke strecken und beugen (die Fersen gegen den Boden drücken und anheben). In der Dehnposition auf das gestreckte Knie achten.

#### Variation

- Für die tiefe Wadenmuskulatur aus leicht gebeugten Knien ausführen.



### Iliopsoas-Stretch

Im Ausfallschritt vorwärts das hintere Knie auf den Boden setzen. Die Hüfte möglichst weit nach vorne unten schieben und Position halten. Oberkörper aufrichten.

#### Variation

- Das vordere oder das hintere Bein auf eine Erhöhung setzen



### Beinarmonika

In der Kauerstellung mit den Armen die Oberschenkel «umgreifen». Beine bis in die maximale Dehnung strecken und wieder in die Kauerstellung beugen, ohne die «Umarmung» zu lösen. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.



#### Mehr zu Wandern

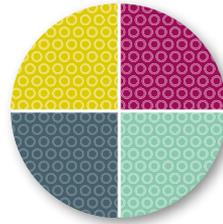
Unterwegs trainieren: [Das ganze Training als pdf](#)

#### Links

- [Sicher bergwandern](#) (bfu)
- [Schweizwanderwege](#)
- [SchweizMobil](#)

# Sonntag – Entspannung

Nach einem aktiven und ermüdenden Tag eine Massage oder kurze Sequenzen, um sich wieder mit Energie vollzuladen: Wer geniesst das nicht? Für Kinder liefern wir spielerische Vorschläge, bei denen sie gleichzeitig auch lernen können, einzelne Körperteile zu spüren und benennen. Die grösseren Menschen finden Vorschläge für das Arbeiten zu zweit. Und: Ein Hinweis auf kurze Sportmassagen für Jung und Alt!



## Kinder – Zur Ruhe kommen

### Sanität

Die Kinder lernen in dieser Übung, die einzelnen Körperteile zu spüren und sie zu benennen.

Ein Kind liegt bäuchlings und mit geschlossenen Augen auf dem Boden. Ein anderes Kind legt ihm ein Sandsäckchen auf verschiedene Körperteile. Das Kind nennt die entsprechenden Körperstellen, auf denen das Säckchen liegt.

#### Variationen

- Die Position des liegenden Kindes verändern (Rückenlage).
- Das liegende Kind soll nebst dem Körperteil auch den Gegenstand nennen.

**Material:** Hackysack/Footbags, Jonglierbälle, die Kinder suchen natürliche Gegenstände (Steine, Blätter, Tannzapfen usw.)



### Wechselatmung

Diese Übung regt eine tiefe und rhythmisierte Atmung an. Sie unterstützt die Beidseitigkeit. Mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch verschliessen und während vier Sekunden tief durch das linke Nasenloch einatmen. Dann beide Nasenlöcher mit dem rechten Daumen und dem rechten Ringfinger und zuhalten und die Luft ca. vier Sekunden anhalten. Schliesslich durch das rechte Nasenloch während etwa acht Sekunden möglichst vollständig ausatmen.

Im nächsten Durchgang die Seiten tauschen. Den ganzen Ablauf insgesamt drei bis acht Mal durchführen.



### Wettermacher

Die Kinder liegen ruhig und entspannen sich am Boden. Die Vorstellungskraft wird angeregt.

Ein Kind liegt in Bauchlage entspannt auf dem Boden. Das andere Kind imitiert auf dessen Rücken das Wetter.

- Leichter Regen: Mit den Fingerspitzen den Rücken antippen.
- Starker Regen: Über den Rücken streichen.
- Platzregen: Mit den Handflächen klopfen.
- Sonne: Hände aneinander reiben, bis sie warm sind und die Wärme übertragen.



# Jugendliche Erwachsene – Energie tanken

## Energiedusche

Zu zweit, Person A führt aus und Person B kommt in den Genuss der Energiedusche. Von Kopf bis Fuss, zuerst nass machen (mit Fingerspitzen Wassertropfen simulieren), Seife einreiben (einreiben), kräftig abwaschen (Streichbewegungen über ganzer Körper) und zum Abschluss trocknen mit Mätteli oder einen Gegenstand mit dem Person A Wind erzeugen kann.



## Ballmassage

Zu zweit, Person A in Bauchlage auf einer angenehmen Unterlage. Person B massiert mit einem Igel-, Gymnastikball oder etwas Ähnlichem in kleinen, runden Bewegungen von den Füßen her kopfwärts. Person B massiert nur die Muskeln, nicht die Wirbelsäule. Unangenehme Stellen werden umrundet und der Druck so angepasst, dass die Massage als angenehm empfunden wird (nachfragen). Als Abschluss legen Sie den Ball weg und streichen den Rücken mit beiden Händen von der Schulter bis zum Becken aus.



### Variation

- Kann auch in Rückenlage gemacht werden.

**Material:** Ball

## Arme und Beine schütteln

Person A legt sich auf den Rücken, B kniet daneben. B schiebt ein Handtuch unter das rechte Knie von A. Mit Hilfe des Tuches wird das Bein gehoben und leichte Pendel- sowie Hoch- und Tiefbewegungen ausgeführt. Das Gleiche wird mit dem linken Bein sowie mit beiden Armen gemacht (jeweils ca. eine Minute).

Die liegende Person lässt ihre Glieder schwer auf dem Handtuch ruhen und genießt das Nichtstun. Möglicher Abschluss: 2-3 x Ausstreichen von der Hüfte über das Knie und die Wade bis in die Fussspitzen.

**Bemerkung:** Kann auch ohne Handtuch durchgeführt werden.



### Anleitungen für Kurzmassagen

Eine Einführung in eine einfache Sportmassage mit Videoclips: Behandelt werden die Rückseite des Körpers, der Schultergürtel und der Rücken. Die Beispiele wurden allesamt mit Kleidung durchgeführt. Wer will, kann dies auch ohne Kleidung ausführen. Um Hautirritationen zu vermeiden, wird bei behaarter Haut reichlich Gleitmittel, Massageöl oder Lotion aufgetragen.

- [Playlist: «Rückseite des Körpers»](#) (11 Videos)
- [Playlist: «Schultergürtel und Rücken»](#) (10 Videos)

# Hinweise

Sie finden weiterführende Informationen, Verlinkungen und Impressum zum «10-Jahre-Special» auf dieser Seite.

## Literatur

- Gatzmaga, N., Thrien, H., Thrien, F., & Borgmann, S. (2020). Mentales Training mit Vorbildern im Sport : Einblicke in die mentalen Tricks und Techniken von Spitzensportlern. Spitta GmbH
- Brinkmann, K. (2019): 50 Workouts – Beweglichkeit: Dehnen, schwingen und rollen – die besten Übungsreihen. riva: München

## Links

- Bewegungstipps: Tägliche Programme
- Suva-Tipps: Bewegung und Sport
- Aktiv im Alter: Trainingsprogramm für jeden Tag
- Homex: Krafttraining für Generation 65+
- PluSport@home: Zuhause fit und sportlich bleiben mit
- Sicher Bergwandern: Tipps für eine sichere Wanderung
- Sicher gehen: Training für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

## Partner



## Impressum

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport BASPO,  
2532 Magglingen

**Autoren:** diverse

**Fachliche Begleitung:** Annette Notz, Mitarbeiterin  
Sportentwicklung, BASPO

**Redaktion:** mobilesport.ch

**Bildmaterial:** diverse

**Grafische Gestaltung:** Bundesamt für Sport BASPO

