Inhalt

		Seite
1	**Vorwort / Einführung**	**4-5**
2	**Draußensport – Sport im Freien – Lehrplan**	**6-7**
3	**Outdoor Fitness – Sport im Freien – was ist charakteristisch?**	**8-9**
4	**Outdoor Fitness – Sport im Freien – für Kinder/Jugendliche**	**10-12**
	Warum sollte der Sportunterricht draußen stattfinden?	
	Was wird benötigt? Wo beginnt man?	
	Erstes Beispiel: Sport im Freien – Vorschlag – Start auf dem Schulhof	
5	**Ziele von „Sport im Freien“**	**13-19**
	Kategorien und Übungen	
	Auswahl der Übungen und Hinweise zur Ausführung	
6	**Praktische Beispiele**	
6.0	Hinweise zu den Beispielen	20-23
6.1	Park mit Wegen, Bäumen und Bänken — 3 Übungen	24-26
6.2	Park mit Wegen, Treppen, Bäumen, Bänken — 5 Übungen	27-31
6.3	Kleines Waldstück — 6 Übungen	32-36
6.4	Schulhof und Umfeld — 3 Übungen	37-40
6.5	Sportplatz und Umgebung — 7 Übungen	41-44
6.6	Gelände-Lauf — 6 Übungen	45-48
6.7	Park und Sportplatz kombiniert — 8 Übungen	49-53
6.8	Outdoor – Zirkeltraining — 5 Stationen an „Geräten“	54-56
6.9	Outdoor – Programm — 5 Übungen ohne „Geräte“	57-59
6.10	Rundstrecke — 5 Übungen	60-64

VORSCHAU

Trendsport Outdoor Fitness
Sport im Freien – Bestell-Nr. P12 346
Verlag DOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

1 Vorwort/Einführung

Trendsport – Outdoor Fitness – Sport im Freien

Die Natur wird zum Sportplatz. Es werden natürliche Gegebenheiten ebenso genutzt wie vom Menschen angelegte Veränderungen. Mit etwas Einfallsreichtum und Kreativität wird der Schulhof, das Umfeld der Schule, die gesamte Sportplatzanlage, der naheliegende Park, die Wiese usw. zum Sportplatz – zur Übungsstätte für Kinder und Jugendliche.

Eine neue Umgebung weckt Interesse und setzt neue spezifische Reize. Außerdem trägt das Üben und Trainieren im Freien an der frischen Luft zur Entwicklung eines gesunden Immunsystems bei.

Das Schulen bzw. die Verbesserung von Kondition und Koordination – gerade in frischer Luft – hat insgesamt einen positiven Einfluss auf die gesamte Entwicklung der Jugendlichen.

Was in Kalifornien, Brasilien oder Australien schon seit Jahrzehnten betrieben wird, ist jetzt auch bei uns auf dem Vormarsch. Trendsport – *Outdoor Fitness* – setzt sich immer mehr durch, erfreut sich immer größerer Beliebtheit.

Natürliche Gegebenheiten wie Baumreihen, Baumstämme, Äste an Bäumen, Gräben, Bordsteinkanten, Hügel, Bänke, Treppen, Stufen, kleine Hindernisse und unterschiedliche Bodenverhältnisse etc. werden für den Sportunterricht/das Fitnesstraining genutzt. Menschen, die Lauf- und Sprungübungen, Liegestütze, Kniebeugen, Klimmzüge und Dehnungsübungen durchführen, kann man in Grünanlagen heute schon häufig beobachten.

- Sportbekleidung und Laufschuhe sind alles, was man für Outdoor Fitness benötigt.
- Die Übungen können allein, manchmal mit einem Partner (oder auch in einer Kleingruppe) unter Einsatz des eigenen Körpergewichts ausgeführt werden.

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

1 Vorwort/Einführung

Sport *draußen* kommt bei Kindern und Jugendlichen in der Regel gut an, **weil benutzt wird, was man *draußen* vorfindet** und es außergewöhnlich ist. In der Regel findet der Sportunterricht immer in der Sporthalle an und mit genormten Geräten statt.

Auch in den Lehrplänen/Curricula finden neue Trends Berücksichtigung:

„Es besteht die Möglichkeit, auf bestehende und nicht absehbare Trends angemessen zu reagieren und deren Potenzen für den Schulsport zu sichern.“[1]

Outdoor Fitness macht Anfängern (Ungeübten) genauso viel Spaß wie Fortgeschrittenen (Geübten).

- Dieses Buch zeigt die vielfältigen Möglichkeiten des Sportunterrichts/des Übens und Trainierens draußen auf und veranschaulicht die praktische Umsetzung mit Beispielen.
- Dem Sportlehrer; Übungsleiter und Trainer werden Hilfen an die Hand gegeben, die Möglichkeiten des Sporttreibens draußen zu erkennen und die situativen Bedingungen für interessante Übungen zu nutzen.

Viel Spaß draußen an der frischen Luft mit vielen interessanten Übungen …
wünschen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm

[1] Freistaat Sachsen – Staatsministerium für Kultus – Lehrplan Grun

VORSCHAU

Trendsport Outdoor Fitness
Sport im Freien – Bestell-Nr. P12 346
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

Auch die Schulen selbst bieten heute viele Bewegungsmöglichkeiten für den *Draußen*sport – Sportunterricht im Freien. Viele Schulhöfe (das Schulgelände) sind heute bewegungsorientiert gestaltet („Bewegte Schule“).

Auch in den Lehrplänen/Curricula für Sport finden sich ermutigende Aussagen zum Sportunterricht im Freien und Hinweise „auf Trends angemessen zu reagieren“.

Freistaat Sachsen, Staatsministerium für Kultus, Lehrplan Oberschule Sport, S. 3:

Im Lehrplan Sport werden grundsätzlich zwei Typen von Lernbereichen unterschieden:

Typ 1: Die Inhalte der Lernbereiche Typ 1 orientieren sich an Sportarten. Lernbereiche: Sportspiele – Leichtathletik – Turnen – Gymnastik/Aerobic/Tanz – Kampfsport/Zweikampfübungen – Schwimmen – Wintersport.

Typ 2: Die Inhalte der Lernbereiche Typ 2 tragen einem weiten Sportverständnis Rechnung und sind in der Regel nicht an traditionellen Sportarten orientiert.

- Bewegungserlebnisse in der Natur: Unter Ausnutzung regionaler Besonderheiten wird die Möglichkeit geschaffen, vielfältige Bewegungsaktivitäten außerhalb des Schulgeländes durchzuführen.
- Formen der neuen Spiel- und Bewegungskultur: Es besteht die Möglichkeit, auf bestehende und nicht absehbare Trends angemessen zu reagieren und deren Potenzen für den Schulsport zu sichern.

An sich nichts Neues …

Heute bezeichnet man die *Draußen*pädagogik als „Outdoor Education“, Grünes Klassenzimmer oder *Draußen*unterricht. Dabei ist das alles nichts Neues, man meint damit die in Deutschland altbekannte, aber vergessene Idee: Schulunterricht außerhalb des Klassenzimmers, d.h. im Freien durchzuführen. Fachunterricht im Freien systematisch nach einem Bildungsplan umzusetzen, war schon das ursprüngliche Ansinnen von Christoph Friedrich Gutsmuths[2].

[2] Gutsmuths: 1759-1839. Zu den wichtigsten Werken Gutsmuths zählt das 1793 verfasste „Gymnastik für die Jugend“, das ihm den Ruf eines „Klassikers“ einbrachte. Es war das erste Werk, in dem Theorie und Praxis vereint wurden.

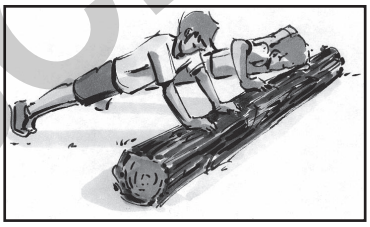
VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

3 Outdoor Fitness – Sport im Freien – was ist charakteristisch?

- ✓ Unter Outdoor-Fitness versteht man sportliche Aktivitäten, die *draußen* an frischer Luft im Freien stattfinden.
- ✓ Die Natur wird zur Übungsstätte, zum Sportplatz oder Fitnessstudio.
- ✓ Für das Üben und Trainieren *draußen* braucht man keine Geräte, denn es ist ja schon alles da, was die Natur oder das Gelände hergeben.
- ✓ Genutzt wird dabei, was man in der Natur vorfindet. Natürliche Gegebenheiten genauso wie vom Menschen angelegte Veränderungen.
- ✓ Statt der gewohnten „genormten Geräte“ in der Sporthalle werden Übungen an und mit Bäumen/Baumreihen, Treppenstufen, Geländern, kleinen Gräben, Steinkanten, Bänken etc. ausgeführt.
- ✓ Sport *draußen* findet auf holprigen Wegen, an Steigungen und abfallendem Gelände, auf unterschiedlichen Untergründen und bei wechselnden Wettereinflüssen statt.

– Eine Baumreihe lädt zum Slalomlauf ein;
– an der Parkbank die Trittgeschwindigkeit üben;
– an einem Baumstamm macht man Liegestütze;
– über Kantensteine kann balanciert werden.



Man spricht in diesem Zusammenhang auch von den sog.

„Situativen Lern- und Übungsbedingungen“

und meint damit die Beschaffenheit und Ausgestaltung eines in der Nähe eingegrenzten/überschaubaren Gebietes. Das kann u.a. der Schulhof mit Umfeld, der Sportplatz selbst, das Umfeld des Sportplatzes, ein Parkgelände, ein überschaubares Waldstück, eine brachliegende Wiese etc. sein. Interessant und abwechslungsreich wird der Sport *draußen* immer dann, wenn der Sportlehrer die situativen Bedingungen erkennt und daraus Übungen ableitet. Welche Übungen sind beispielsweise an einer Parkbank oder an einer Treppe möglich?

VORSCHAU

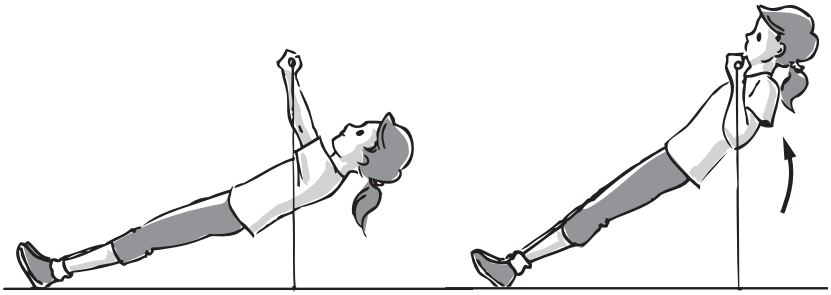
Trendsport Outdoor Fitness
Sport im Freien – Bestell-Nr. P12 346
Lernen mit Erfolg
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

6.4 Schulhof und Umfeld: 3 Übungen

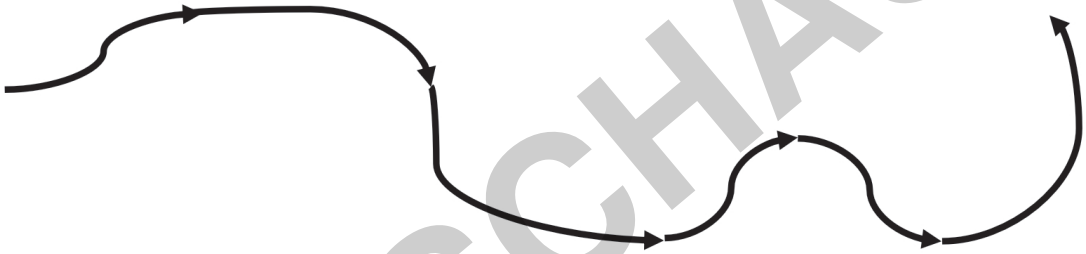
Differenzierung

Für diese Übung wird eine niedrige Stange benötigt. Mit gebeugten Armen die Reckstange fassen, die Füße vorne so aufsetzen, dass der Körper in eine Schräglage kommt. Dann die Arme anziehen, bis man über die Stange schauen kann. Anschließend die Arme nur so weit strecken, dass der Boden noch nicht berührt wird.



Zur weiteren Erleichterung können die Beine dabei auch etwas gebeugt sein.

Langsames Auslaufen (Joggen) in Kurven und Bögen über das Schulhofgelände.



Wenn noch Zeit ist: Balancieren

a) Nacheinander auf den Balken (oder die niedrige Einfassung) steigen und kleinschrittig – evtl. mit Handfassung – über den Balken balancieren.

b) Aufsteigen und sich nebeneinander auf den Balken stellen. Dann gemeinsam nach vorn abspringen.

VORSCHAU

Trendsport Outdoor Fitness
Sport im Freien – Bestell-Nr. P12 346
Lernen mit Erfolg OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

6.5 Sportplatz und Umgebung: 7 Übungen

Es folgen nun 2 Übungen am Geländer (Laufbahnabgrenzung).

Wichtig dabei ist, dass das Geländer stabil und funktionsfähig ist – immer überprüfen.

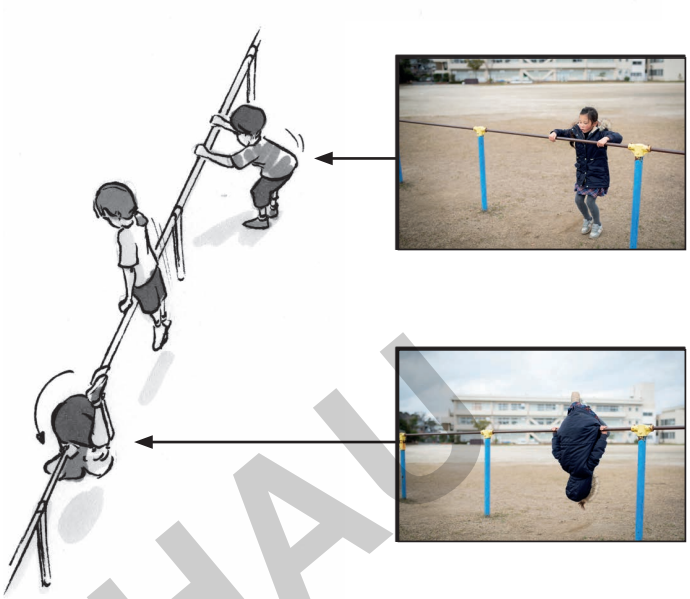
2. Stützen – Rollen

Die Schüler gehen an das Geländer und verteilen sich dort.

Ausführung: Das Geländer mit beiden Händen fassen, leicht in die Kniebeuge gehen und in den Stütz springen. Sich kurz aufrichten, anschließend eine Rolle vorwärts ausführen und danach die Füße auf den Boden aufsetzen.

Hinweise: Die einzelnen Phasen deutlich ausführen: Stützen – aufrichten – rollen – Füße aufsetzen.

Wie oft? Jeder Schüler führt die Übung 5-7 x aus.



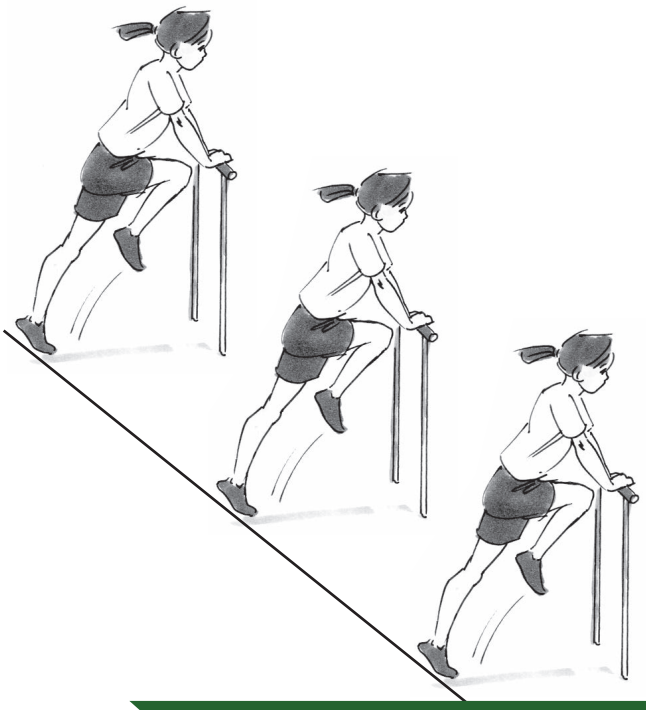
3. Skippings – Trittgeschwindigkeitsübungen

Die Schüler gehen an das Geländer und verteilen sich dort.

Ausführung: Beide Hände fassen das Geländer, der Körper ist in leichter Vorlage. Schnelle kleine Schritte auf der Stelle ausführen, dabei werden die Knie bis zur Waagerechten angezogen.

Hinweise: Wenn das Tempo langsamer wird, sofort aufhören und nach einer kurzen Pause noch einmal beginnen.

Wie oft? Jeder Fuß muss 20-25 x aufgesetzt worden sein, nach einer kurzen Pause noch einmal.



VORSCHAU

Trendsport Outdoor Fitness
Sport im Freien – Bestell-Nr. P12 346
Verlag OHL VERLAG

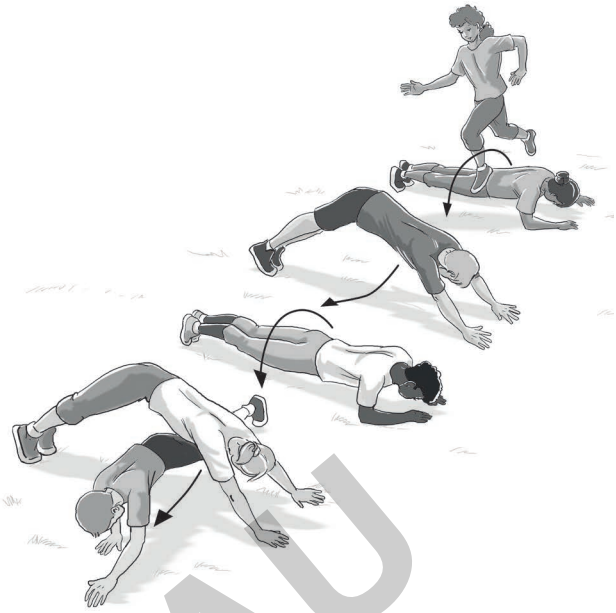
netzwerk lernen
zur Vollversion

6.5 Sportplatz und Umgebung: 7 Übungen

6. Liegestütz und Unterarmliegestütz

Die Schüler finden sich zu Kleingruppen zusammen (6-8 Schüler).

Mit Abstand von ca. 2 m nehmen sie abwechselnd den Unterarmstütz und die Liegestützposition ein.



Ausführung: Der letzte Schüler steht auf und überspringt die Übenden, die sich im Unterarmstütz befinden, und kriecht unter diejenigen hindurch, die sich im Liegestütz befinden. Danach reiht sich der Übende mit Abstand und der entsprechenden Stellung ein, damit der nächste Schüler beginnen kann.

Hinweise: Liegestütz mit angehobenem Gesäß, beim Unterarmliegestütz bildet der ganze Körper eine gerade Linie.

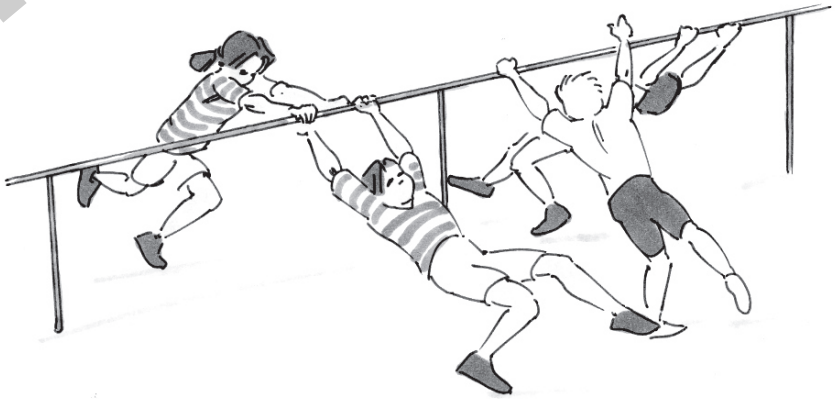
Wie oft? 2-3 Durchgänge

7. Lauf in die Spannbeuge

Die Schüler gehen wieder zum Geländer und verteilen sich dort.

Ausführung: Im Stand mit beiden Händen das Geländer festhalten. Mit kleinen Schritten unter dem Geländer durchlaufen (der Körper kommt dabei in die Streckung/Überstreckung), die Hände lösen und nach vorne weglaufen.

Hinweise: Kleinschrittig nach vorn laufen und erst am Ende des Vorlaufens die Hände lösen.



Wie oft? 3-5 x ausführen

Variation: Am Ende des Vorlaufens eine halbe Drehung ausführen und sofort wieder in die Spannbeuge vorlaufen. Bei der Drehung nach links bleibt die linke Hand an der Stange.

Langsamer Lauf (Joggen) längs oder diagonal über den Sportplatz. Dabei die Treppenstufen, die Kugelstoßanlage, die Weitsprunganlage und das Geländer einbeziehen.

VORSCHAU

Trendsport Outdoor Fitness
Sport im Freien – Bestell-Nr. P12 346
Lernen mit Erfolg OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion