

Universität Karlsruhe
Institut für Sport und Sportwissenschaft

Cardio-Fit Kurs SS 2005/06
Dozenten: Claudia Hildebrand und Sascha Härtel

Stundenausarbeitung

Thema: Walking

Tag der Abgabe: 10.07.2006

Vorgelegt von: Barbara (Matrikelnr.: 1307459)

Carolin (Matrikelnr. 1312481)

B.A. Sportwissenschaft, 2. Fachsemester

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
1.1	Was ist Walking?	3
1.2	Zielgruppen	4
1.3	Walking als Gesundheitssport.....	4
2	Die Walkingtechnik	5
2.2	Die optimale Körperhaltung	5
2.3	Das Fußabrollverhalten	6
2.4	Das Knieverhalten	6
2.5	Die Armführung	6
2.6	Das Becken	7
2.7	Die richtige Atmung	7
2.8	Die 10 goldenen Regeln	7
3	Der 2 km-Walking-Test	7
3.1	Vorbereitungen.....	8
3.2	Gesundheitscheck	8
3.3	Messgeräte	9
3.4	Wahl der Testsrecke	9
3.5	Warm-Up	9
3.6	Testdurchführung	10
3.7	Testauswertung	10
3.8	Aussagekraft des Walking-Tests	11
3.9	Mögliche Schwierigkeiten	12
4	Überlegungen zur Unterrichtsgestaltung	13
4.1	Tabellarischer Stundenverlaufsplan	15
5	Literaturverzeichnis	17

1 Einleitung

Im Rahmen des Cardio-Fit-Kurses im Sommersemester 2006 am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe möchten wir anhand unserer Ausarbeitung den Studenten und Studentinnen Anregungen und Tipps zum optimalen und gesundheitsförderlichen Training des Walkings an die Hand geben. Die Theorie und Durchführung unserer Stunde baut auf die abschließende Durchführung des 2 km-Walking-Tests auf. Obwohl wir unsere Stundenausarbeitung auf die Durchführung mit Sportstudenten konzipiert haben, ist das heutige, zu den Trendsportarten gehörende, Walking auch mit allen Altersklassen unabhängig von deren körperlichen Leistungszustand durchführbar.

„Optimal ist Walking für Sporteinsteiger, Übergewichtige oder ältere Sportler, die ganz bewusst eine ‚sanfte‘ Sportart suchen“ (Bös, 2004, S.3).

Aufgrund zeitlicher Einschränkungen werden wir auf die verschiedenen Walkingvarianten, wie z.B. WOGGING, HILL-Walking, Power-Walking, Body-Walking und Nordic-Walking nicht weiter eingehen. Interessierte möchten wir dennoch darauf hinweisen, dass sie Anregungen zu den verschiedenen Varianten in dem „Handbuch für Walking“ von Klaus Bös (2000, S.49-53) erlangen können.

1.1 Was ist Walking?

Das Wort „Walking“ stammt aus dem Amerikanischen und bedeutet nichts anderes als "Gehen". Da es eine Mischung aus Spazierengehen und Joggen ist, wird es allgemein als schnelles sportliches Gehen bezeichnet. „Mit der Wettkampfsportart ‚Gehen‘ darf Walking aber nicht verwechselt werden. Dort werden nämlich Höchstleistungen nach internationalen Standards angestrebt. Beim Walking hingegen zählt Spaß, Fitness, Gesundheit und Individualität. Im Mittelpunkt stehen die persönlichen Ziele und vor allem die eigene Leistung (vgl. Bös & Saam, 2001, S.11).

1.2 Zielgruppen

Da Walking keine Aktivitätsform ist, bei der körperliche oder mentale Fähigkeiten vorausgesetzt werden, kann es von jedermann bis ins hohe Alter hinaus betrieben werden. Für Sporteinsteiger, Übergewichtige oder ältere Sportler ist diese Bewegungsform optimal, da trotz „sanfter“ Belastungen und der geringen Verletzungsgefahr auf gesundheitsförderliche Weise die allgemeine Ausdauerleistungsfähigkeit gesteigert wird. Leistungsstarke, gut trainierte Personen sollten hingegen andere Ausdauertrainingsformen wählen. Da es sich bei unserer Testgruppe um relativ leistungsstarke Sportstudenten handelt, ist zu erwarten, dass durch Walking kein hoher Trainingseffekt erzielt werden kann.

1.3 Walking als Gesundheitssport

„Walking, die Sportart der 90er Jahre, erfüllt wie keine andere die Forderung nach einer Gesundheitsstrategie mit Sport angesichts eines modernen, verhaltensbedingten Krankheitspanoramas unserer Zeit. So präsentiert sich Walking als besonders gesundheitsförderliche und von jedermann zu betreibende Sportart, wie zugeschnitten auf die Anforderung des modernen, und technischen Alltags der zivilisierten, von Bewegungsarmut gekennzeichneten Welt“ (Bös, 1996, zitiert nach Bös & Mommert-Jauch, 2004, S.6).

Dass Walking positive Auswirkungen auf Physis und Psyche hat, ist heutzutage durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt. Bei der Walkingbewegung werden vor allem Ausdauer, Kraft und die Koordination geschult. Die Bein- und Gesäßmuskulatur wird gestärkt, was zu einer Verbesserung des Muskeltonus führt. Da im Vergleich zum „Jogging“ die Stoßkräfte beim Walken um 2/3 geringer sind, können die Gelenke entlastet sowie die Widerstandsfähigkeit gegenüber Band- und Gelenkverletzungen erhöht werden. Zusätzlich wird durch die Beanspruchung der gesamten Rumpfmuskulatur die Statik der Wirbelsäule verbessert und durch eine gestärkte Oberschenkelmuskulatur die Knie- und Hüftgelenke entlastet.

Da durch regelmäßiges Walken das Gleichgewicht zwischen Knochenauf- und abbau länger erhalten bleibt, kann der im Alter häufig auftretenden Osteoporose aktiv entgegengewirkt werden. Die richtige Ausführung der Bewegungsintensität führt zu

einer Optimierung des gesamten Herzkreislaufsystems. Dadurch kann das Auftreten der Arteriosklerose (eine zunehmende Verengung des Gefäßdurchmessers) verringert und eine dauerhafte Senkung der Blutdruckwerte gewährleistet werden. Außerdem wird durch ein regelmäßig angewandtes Training sowohl der Stoffwechsel als auch der Hormonhaushalt verbessert. Nicht zu vernachlässigen ist, dass Walking auch eine günstige Auswirkung auf die Psyche hat. Durch das Abschalten von Stress, Alltags- und Berufsproblemen kann eine Optimierung des allgemeinen Wohlbefindens, eine Stärkung des Selbstwertgefühls und eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit erreicht werden.

2 Die Walkingtechnik

Um zu belegen, dass Walking eine Aktivitätsform ist, bei der keine körperlichen oder mentalen Fähigkeiten vorausgesetzt werden (vgl. Bös & Saam, 2001, S.9), wollen wir im folgenden Abschnitt die richtige Ausführung und Technik der Walkingbewegung näher erläutern.

2.2 Die optimale Körperhaltung

Hauptkriterium beim Walking ist es, den Oberkörper in einer aufgerichteten, möglichst ruhigen Position zu halten. Dabei ist es wichtig die Blickrichtung ca. 4-5m nach vorn in Richtung Horizont zu richten. Außerdem sollen die Schultern zurückgenommen und der Brustkorb angehoben werden.

Durch diese Haltung können Verspannungen im Halswirbelsäulenbereich und Schmerzen in den Schultern vermieden werden.

2.3 Das Fußabrollverhalten

Die Füße werden in Gehrichtung aufgesetzt, wobei eine leichte Außen- oder Innenstellung völlig akzeptabel ist.

Es ist dabei zu beachten, dass die Füße extrem über die Ferse aufsetzen und über die ganze Fußsohle bis hin zu den Zehen abgerollt werden. Nicht zu vernachlässigen ist es, dass die Fußspitzen kräftig vom Boden abgedrückt werden sollen. Wird diese Technik richtig angewandt, werden Schmerzen im Schienbein, Knie- und Hüftgelenk entgegengewirkt.

2.4 Das Knieverhalten

Die Knie sollen während der Aufsetzphase der Füße leicht gebeugt bleiben, was koordinativ sehr anspruchsvoll ist. Zu einem häufig auftretenden Fehler zählt die Überstreckung des Kniegelenks, wodurch es zu Stauchungen im Knie- und Hüftgelenk kommen kann.

2.5 Die Armführung

Bei der Armführung ist darauf zu achten, dass die Arme des Walkers aktiv in den Bewegungsablauf miteinbezogen werden. Sie schwingen locker wie ein Pendel, in Gegenrichtung der Beine, neben dem Körper her, was der natürlichen Laufbewegung entspricht. Während sie in einem 90° Winkel gehalten werden, dürfen die Hände locker geschlossen oder leicht geöffnet sein. Eine angespannte, geballte Faust kann auf mögliche Verkrampfungen hinweisen bzw. diese auch verursachen. Es ist wichtig den Armschwung aktiv-dynamisch nach vorne auszuführen, um eine zügige Fortbewegung zu ermöglichen. Die richtige Armführung ist besonders bedeutsam, weil dadurch eine Beteiligung der gesamten Rumpfmuskulatur gewährleistet wird.

2.6 Das Becken

Das Becken sollte bei der Walkingbewegung stabil gehalten werden, also nicht zur Seite kippen oder in Sagitalrichtung rotieren, da dies eine zu große Belastung für die Lendenwirbelsäule bis hin zur Halswirbelsäule darstellt. Deswegen sollte man darauf achten die Schrittbreite optimal zu wählen.

2.7 Die richtige Atmung

Beim Walken wird durch leichte Anstrengungen die normale Atmung des Menschen unbewusst schneller und die Atemtiefe durch eine schnellere Sauerstoffaufnahme flacher. Daher haben auch schon beim Walken untrainierte Personen mit der Belastung zu kämpfen und sind somit schneller erschöpft als Trainierte. Deshalb sollte man bei Auftreten von Atemproblemen das Walkingtempo verringern, gleichmäßig tief Luft holen und bewusst ausatmen. Wichtig ist es durch die Nase einzuatmen, da dadurch die Luft vorher angewärmt und angefeuchtet wird. Da jeder Mensch einen individuellen Atemrhythmus hat, kann man keine genauen Anweisungen geben.

2.8 Die 10 goldenen Regeln

1. Gemäßigtes Tempo zu Beginn.
2. Fersen bei leicht gebeugten Knien flächig aufsetzen.
3. Füße über die ganze Fußsohle (mit einer Tendenz zur Außenkante) abrollen.
4. Fußspitzen möglichst in Gehrichtung aufsetzen.
5. Die Knie sind beim Aufsetzen vorne unbedingt leicht gebeugt zu halten.
6. Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper mitschwingen.
7. Arme gegengleich schwingen.
8. bewusst ein- und ausatmen.
9. ca. vier bis fünf Meter nach vorne schauen.
10. Schultern locker hängen lassen.
11. Brustkorb anheben.

(vgl. Bös & Mommert-Jauch, 2004, S.12)

3 Der 2 km-Walking-Test

Entwickelt wurde der Walking-Test vom Nationalen Gesundheitsinstitut in Tampere/Finnland. Wissenschaftlich erprobt und weiterentwickelt wurde er am Institut für Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe unter Leitung von Prof. Dr. Klaus Bös.

Diese Methode wurde entwickelt, damit man aufgrund einfacher Messmethodik auch bei älteren und leistungsschwächeren Menschen den eigenen Leistungsstand messen kann, was bei traditionellen Lauftests, wie z.B. dem Conconi- oder dem Coopertest, nicht gewährleistet war.

Heute gehört der Walking-Test zu den wissenschaftlich anerkannten Ausdauer-Testverfahren, mit dem die maximale Sauerstoffkapazität (VO₂max) geschätzt werden kann. Diese bildet die Basis für das Bruttokriterium der Ausdauerleistungsfähigkeit. Auf diese Weise kann das allgemeine Fitnessniveau bestimmt werden (vgl. Bös & Mommert-Jauch, 2004, S.38).

3.1 Vorbereitungen

Da man aussagekräftige Ergebnisse bezüglich der körperlichen Leistungsfähigkeit erreichen möchte, bedarf es der richtigen Durchführung und genauen Testanweisung. Eventuell muss der Test noch einmal wiederholt werden.

3.2 Gesundheitscheck

Vor Beginn des Tests sollte mit jedem Teilnehmer ein sog. „Risiko-Check“ durchgeführt werden, welcher über den persönlichen Gesundheitsstand Auskunft geben soll. Somit können mögliche Risikofaktoren erfasst und vorgebeugt werden. In der Literatur findet man dazu generalisierte Fragebögen.

Um unserer Testgruppe einen kurzen Einblick in solch einen Fragebogen geben zu können, führen wir jetzt einige Beispiele auf.

- Ø Sind sie Herzkrank oder haben sie einen hohen Blutdruck?
- Ø Haben sie Gelenkschmerzen oder Arthrose?
- Ø Waren sie in den letzten 6 Monaten ernstlich krank?
- Ø Sind sie zur Zeit krank oder fühlen Sie sich unwohl?
- Ø Nehmen Sie Herzfrequenz senkende Medikamente, z.B. Beta Blocker?

Bei Sportstudenten ist davon auszugehen, dass alle Fragen mit „nein“ beantwortet werden. Wenn Ältere oder Risikopersonen ihre Leistungsfähigkeit mit dem Walking-Test überprüfen möchten, sollten sie sich davor mit einem beratenden Arzt in Verbindung setzen.

3.3 Messgeräte

Um den sinngemäß durchführen zu können benötigen wir folgende Materialien:

- Ø Stoppuhr für den Testleiter
- Ø Pulsmessgeräte für die Probanden
- Ø eine vorgefertigte Liste, welche die Namen, die Start- und Endzeit, die reine Walkingzeit und die Herzfrequenz aller Teilnehmer beinhaltet

3.4 Wahl der Teststrecke

Der Test sollte auf einer ebenen, flachen 2000m-Stecke durchgeführt werden. Am Besten dafür eignet sich eine 400m-Laufbahn, auf der genau 5 Runden „gewalkt“ werden muss.

3.5 Warm-Up

Vor Beginn des Test sollte eine sportartspezifische Aufwärmung erfolgen. Neben einigen gymnastischen Übungen ist ein 300-500m schnelles Walking sinnvoll. Dabei sollte jedoch jeder einzelne sein Tempo selbst bestimmen und darauf achten, nicht außer Puste zu kommen. Wir als Testleiter sollten zu Beginn des Tests die Sportstudenten nochmals auf die richtige Walkingtechnik (also kein Jogging!) hinweisen, da sonst verfälschte Testergebnisse entstehen können.

3.6 Testdurchführung

Unsere Testgruppe hat zur Aufgabe, die 2km Strecke mit einer konstanten Geschwindigkeit in möglichst kurzer Zeit zurückzulegen. Dabei sollten sie einen Testpuls von ca. 80-95% der maximalen Herzfrequenz erreichen und gleichzeitig die richtige Walkingtechnik ausführen.

Außerdem soll ein konstantes Tempo über die gesamte Strecke hinweg gehalten werden (also kein Endspurt).

Um später den Test sinngerecht auswerten zu können, muss bei Erreichen des Zieles die benötigte Gehzeit und der Puls jedes einzelnen Teilnehmers gemessen werden.

3.7 Testauswertung

Für die Auswertung des Walking-Tests stehen grundsätzlich 2 Möglichkeiten zur Auswahl. Die erste Variante wäre, den Test per Computer beim „Deutschen Walkinginstitut“ auswerten zu lassen. Diese Methode bietet den Vorteil den körperlichen Leistungsstand exakt festzustellen. Da diese Methode jedoch sehr aufwendig und kostenpflichtig ist, werden wir die Variante der Selbstausswertung in Anspruch nehmen. Als Grundlage stehen uns normierte Wertetabellen zur Verfügung, aus denen wir durch die erhobenen Messungen die individuellen Leistungsstände ablesen können.

Tabelle 1 : Bewertung der Walking-Zeit für Frauen

Durchschnittszeiten und Streuungsbreite			
Frauen			
Alter	unterdurchschnittlich	durchschnittlich	überdurchschnittlich
20	> 17:15	17:15 - 15:45	< 15:45
25	> 17:22	17:22 - 15:52	< 15:52
30	> 17:30	17:30 - 16:00	< 16:00
35	> 17:37	17:37 - 16:07	< 16:07
40	> 17:45	17:45 - 16:15	< 16:15
45	> 17:52	17:52 - 16:22	< 16:22
50	> 18:00	18:00 - 16:30	< 16:30
55	> 18:07	18:07 - 16:37	< 16:37
60	> 18:15	18:15 - 16:45	< 16:45
65	> 18:30	18:30 - 17:00	< 17:00
70	> 18:45	18:45 - 17:15	< 17:15

(vgl. Bös & Mommert-Jauch, 2004, S.41)

Tabelle 2: Bewertung der Walking-Zeit für Männer

Durchschnittszeiten und Streuungsbreite			
Männer			
Alter	unterdurchschnittlich	durchschnittlich	überdurchschnittlich
20	> 15:15	15:15 - 13:45	< 13:45
25	> 15:30	15:30 - 14:00	< 14:00
30	> 15:45	15:45 - 14:15	< 14:15
35	> 16:00	16:00 - 14:30	< 14:30
40	> 16:15	16:15 - 14:45	< 14:45
45	> 16:30	16:30 - 15:00	< 15:00
50	> 16:45	16:45 - 15:15	< 15:15
55	> 17:00	17:00 - 15:30	< 15:30
60	> 17:15	17:15 - 15:45	< 15:45
65	> 17:45	17:45 - 16:15	< 16:15
70	> 18:00	18:00 - 16:45	< 16:45

(vgl. Bös & Mommert-Jauch, 2004, S.42)

3.8 Aussagekraft des Walking-Tests

Um aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten, reicht die Gehzeit alleine nicht aus. Aus gesundheitlicher Sicht betrachtet ist es wichtig, die Gehzeit im Verhältnis zur Belastungspulsfrequenz zu sehen. Von daher ist die eine richtige Belastung erforderlich, dass heißt es muss ein Testpuls von 80-95% der maximalen Herzfrequenz erreicht werden. Liegt die Test-Puslfrequenz unter der gewünschten Richtlinie, deutet dies auf eine mögliche Unterforderung hin. Tritt dies auf, sollte der Test nochmals wiederholt werden. Fällt der Wert hingegen zu hoch aus, liegt eine Überbelastung vor. In diesem Fall sollte ein Arzt oder eine sporttherapeutische Beratung aufgesucht werden.

Die aufgeführte Tabelle dient als Richtschnur für die Bewertung.

Bewertung des Testpulses beim Walking-Test

Lebensalter	Optimaler Testpuls 80-90% des Maximalpulses	Maximalpuls 220 - Lebensalter
20	160-190	200
25	165-185	195
30	152-181	190
35	148-176	185
40	144-171	180
45	140-166	175
50	136-162	170
55	132-157	165
60	128-152	160
65	124-147	155
70	120-143	150

(vgl. Bös & Mommert-Jauch, 2004, S.42)

3.9 Mögliche Schwierigkeiten

Da sich die Sportstunden mit großer Wahrscheinlichkeit noch nie, oder wenn dann nur in Ausnahmefällen mit dem Thema „Walking“ auseinander gesetzt haben, ist es für uns als Testleiter notwendig zu Beginn der Stunde eine kurze Einführung in die Thematik und die richtige Technik des Walkings zu geben. Trotz der richtig geschulten Walkingtechnik laufen die Sportstudenten Gefahr, durch übertriebene Motivation diese zu vernachlässigen. Durch ungewohnte Belastungen können

Schmerzen in den Schienbeinen hervorgerufen werden, welche zu einem eventuellen Abbruch des Tests führen könnten. Da wir davon ausgehen, dass die Sportstudenten eine gute körperliche Fitness besitzen, besteht die Gefahr einer Unterforderung.

4 Überlegungen zur Unterrichtsgestaltung

Da unsere Stundenausarbeitung auf die Durchführung des 2 km-Walking-Tests aufbaut, haben wir uns bei unseren Vorbereitungen entschlossen, den Sportstudenten die neue Trendsportart „Walking“ näher zu bringen.

Somit beginnen wir unsere Walkingstunde mit einer kurzen Einführung, die die gesundheitlichen Aspekte sowie die Technik des Walkings beinhaltet.

Da zu erwarten ist, dass sich die Sportstudenten noch nie mit dieser Sportart auseinandergesetzt haben, sehen wir es als zwingend notwendig vor Beginn des 2 km-Walking-Tests die richtige Walkingtechnik zu demonstrieren. Nachdem wir zuerst die Bein/ Fuß- Technik und anschließend die Oberkörper/ Arm- Technik der Sportstudenten schulen, werden wir am Ende beide Teiltechniken miteinander verknüpfen. So kann im Anschluss daran die richtige Technik angewandt werden.

Nach der Technikschiung sollen alle Teilnehmer eine Strecke von ca. 400 Meter mit der gelernten Walkingtechnik zurücklegen, damit sie sich auf die ungewohnte Bewegung einstellen und sich die maximal mögliche Geschwindigkeit bewusst machen können.

Da wir zeitlich sehr stark eingeschränkt sind, haben wir uns dafür entschieden, die Kursteilnehmer in zwei große Gruppen aufzuteilen. Mit Beginn der Testdurchführung schicken wir jeweils alle 10 Sekunden einen Sportstudenten oder eine Sportstudentin auf die 2000 Meter Distanz. Dabei sollten sie während dem Walken einen Puls von etwa 80- 95% der maximalen Herzfrequenz erreichen. Am Ende der 5. Runde werden die gewalkte Zeit und die Pulsfrequenz notiert. So können wir als Testleiter, mit Hilfe von wissenschaftlich erstellten Tabellen, die Leistungsfähigkeit jedes Einzelnen erfassen.

Als Abschluss unserer Stunde werden wir den Sportsudenten die ausgewerteten Ergebnisse mitteilen und ein kurzes Feedback der Stunde geben.

4.1 Tabellarischer Stundenverlaufsplan

Zeit	Übung	Übungsablauf	Organisationsform	Ziel	Material
5 Min.	Vorbesprechung	<ul style="list-style-type: none"> - Kleiner Einblick in die neue gesundheitsfördernde Trendsportart geben - Auf Wirkung und Technik des Walkings hinweisen 	Theoretischer Teil, die Gruppe versammelt sich an einem Platz	Einführung in das Thema	
10 Min.	Schulung der Technik	<p>Die richtige Walkingtechnik setzt sich aus verschiedenen Teiltechniken zusammen. Diese Teiltechniken werden über eine Strecke von ca. 100 Metern geschult. Beim 1. Durchgang wird die Bein/ Fuß Technik, beim 2. Durchgang die Oberkörper/Arm Technik trainiert. Am Ende werden beide Teiltechniken zur gesamten Walkingtechnik verknüpft.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmer stellen sich in Reihen auf und walken die vorgegebene Strecke - Die Testleiter korrigieren die Fehler der Teilnehmer. 	<p>Erlernen der richtigen Walkingtechnik, d.h.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Richtiges Aufsetzen und Abrollen des Fußes - Aufrechter Oberkörper - Richtiges Schwingen der Arme - Richtiges Knieverhalten beim Aufsetzen des Fußes 	
5 Min.	Sportartspezifisches Aufwärmen	Die Teilnehmer erwärmen sich, indem sie die erlernte Walking- Technik über eine Strecke von ca. 400 Metern anwenden. Sie versuchen dabei mit einer maximalen	Die Teilnehmer walken mit ihrem individuellen maximalen Walking- Tempo die vorgegebene 400 Meter Distanz	<ul style="list-style-type: none"> - Mobilisation der Gelenke und Bänder - Aktivierung des Herz- Kreislauf- Systems - Erkennung des individuellen 	

		Geschwindigkeit zu walken.		maximalen Walkingtempos à Einstellung auf den folgenden Walkingtest	
20 Min.	Durchführung des 2 Km Walking-Tests	Die Testteilnehmer müssen die zu walkende Distanz von 2000 Metern, mit einem Testpuls von 80-95 % der maximalen Herzfrequenz bestreiten. Ebenso sollte auf die richtige Durchführung der geschulten Walking-Technik und auf ein konstantes Tempo (kein Endspurt) geachtet werden. Beim Erreichen des Zieles wird die benötigte Laufzeit, als auch die Pulsfrequenz notiert.	Die Sportstudenten werden in 2 Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe startet beim Zieleinlauf, die andere Gruppe beim 200 m Start. Dabei werden sie in einem Zeitabstand von jeweils 10 Sekunden auf die Strecke (2000 Meter = 5 Stadionrunden) geschickt.	Durch die Herzfrequenzmessung als auch Zeitmessung beim Zieleinlauf, lässt sich die Ausdauerleistungsfähigkeit jedes Einzelnen erfassen. Die entstandenen Messwerte kann man mit genormten Wertetabellen vergleichen und somit das individuelle Leistungsniveau bestimmen.	<ul style="list-style-type: none"> - eine ebene und flache 2000 Meter-Strecke - Stoppuhren für die Testleiter - Pulsmessgeräte für die Testteilnehmer - Eine schon fertig erstellte Tabelle, welche Spalten für die Startnummer, Name, Startzeit, Walkingzeit, reine Walkingzeit, Pulsskala besitzt
5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> - Auswertung des durchgeführten 2 Km Walking Tests - Nachbesprechung 			<ul style="list-style-type: none"> - Auswertung des Tests à Bestimmung des individuellen Leistungsniveau der Testteilnehmer 	Testleiter benötigen für die Selbstausswertung die festgelegten Wertetabellen.

5 Literaturverzeichnis

Bös, K. (2000). *Handbuch für Walking* (3. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag

Bös, K. & Saam, J. (2002). *Tipps für Walking* (5. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag

Bös, K. & Mommert-Jauch, P. (2004). *Leitfaden für die Walkingausbildung*. Karlsruhe und Bad Dürkheim: Deutsches Walking Institut