



<p>13=etwas anstrengend bis anstrengendals Anhalt usw.),</p> <p>c) <b>Info zumDWI-Walk-Test :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hintergrund: zur Feststellung des momentanen individuellen Leistungszustandes. Nicht im Vergleich zu Anderen!!, sondern nur intraindividuell!!!</li> <li>• Kein Ausbelastungstest!!</li> <li>• 2000 m gehen in möglichst maximaler Schnelligkeit, aber optimaler Walktechnik!!</li> <li>• Messung der Zeit und des individuellen Belastungspules und Belastungsempfindens (Borg-Skala) (siehe Vorlage)</li> <li>• Auswertung anhand von Tabellen – jeder für sich.</li> </ul>	<p>Verhaltensänderung initiieren, Reflektion des eigenen Bewegungsverhaltens, auch am Arbeitsplatz!</p> <p>Veränderung des Bewegungsverhaltens initiieren u. automatisieren</p>		
<p><b>II. Aufwärmen und Techniks Schulung</b></p> <p>a)<b>Erlernen und Üben der Walking-Basis-Technik (Outdoor)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durch angeleitete Fragen des Kursleiters (KL): siehe Übungsblatt „Die Ortho-Med-Walkingtechnik“</li> <li>• Übung zur Armbewegung: Partnerweise hintereinander stehen. A steht hinter B und greift die Oberarme von B oberhalb des Ellbogens. B soll eine langsame Armschwungbewegung machen (Ellbogen = 90 Grad Winkel) und bekommt jeweils beim Rückschwung des Armes leichten Widerstand von A (ca. 1 Min.). Dann gibt der KL das Signal, dass B los walken soll und den „automatisieren“ Rückschwung des Armes genießen u. bewusst wahrnehmen soll.</li> </ul>	<p>Gelenkschonendes Walking erlernen</p> <p>Selbstwirksamkeit entwickeln Committement zur Maßnahme</p>	<p><b>15 Min.</b></p> <p><b>5 Min.</b></p>	





<p><b>IV. Cool down</b></p> <p>a) Lockeres Auswalken in Schlangenlinien (= zur Entlastung der Hüftgelenke) und auch partnerweise rückwärts (=zur Entlastung der Schienbeinmuskulatur)</p> <p>b) Dehn- bzw. Faszienübungen für Fuß-, Waden- u. Beinmuskulatur und Rücken</p> <p>c) Abfragen wie die Belastung empfunden wurde und auf die Auswertetabellen hinweisen.</p> <p><b>V. Abschluss</b></p> <p><b>a) Hausaufgabe:</b> Überlegen bis zur nächsten KE, wann man sich vorstellen könnte Ausdauersport tatsächlich in seinen subjektiven Alltag einbauen könnte. Evtl. auch schon Erfahrungen damit schildern. 1-2 mal pro Woche 20-30 Minuten aktiv gehen/ laufen/ Rad fahren o.ä. (auch den Arbeitsweg hinterfragen!)</p> <p><b>b) Offene Fragen</b></p>		<p><b>5 Min.</b></p>	
--	--	----------------------	--