

Nordic Walking zur Stoffwechselaktivierung (bei Übergewicht)

Zielgruppe: Erwachsene mit (leichtem) Übergewicht

Voraussetzung: Nordic Walking Technik ist bekannt und wird gut beherrscht

Thema der Stunde: Walken mit unterschiedlichen Herzfrequenzen, in unterschiedlichem Gelände; mit Ganzkörper-Kräftigungsübungen

Zielsetzung der Stunde: abwechslungsreiche Nordic Walking Stunde (mit gezielter Muskelbeanspruchung), Kennenlernen unterschiedlicher Herzfrequenzbereiche (dadurch: Schulung der Körperwahrnehmung, Stoffwechselaktivierung)

Max. Teilnehmerzahl: 12-15

Dauer: 75-90min

Kursleiter/in:

Stunden-sequenz/ Zeit	Übungsauswahl/ Informationen	Zielsetzung	Methodische/ inhaltliche Hinweise	Organisations- form/ Geräte/ Hilfsmittel
Begrüßung und Informationen / Fragen ca. 5(-10)min	<p>Begrüßung und Hintergrundinformationen zu den Zielsetzungen der Stunde / Fragen? / (wie ging's nach der letzten Einheit? HA?)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung v.a. von Ausdauer- aber auch von Krafttraining für das Abnehmen (neben der richtigen Ernährung) • Bedeutung der richtigen Nordic Walking Technik für ein effektives und gelenkschonendes Training • Bedeutung von Ruhepuls sowie herzfrequenzgesteuertem Training (auch: Walken in unterschiedlichen Herzfrequenzbereichen → Stoffwechselaktivierung!) / Einschränkung bei Medikamenten 	<ul style="list-style-type: none"> • Handlungs-kompetenz vermitteln • Akzeptanz für bevorstehende Aufgabenstellungen und Übungen, Motivation 	<ul style="list-style-type: none"> • u.a. aktives nach-hinten-Schieben des Stockes; kein zu steiler Fußaufsatz • Erklärung der Funktionsweise und Handhabung des Pulsmessers 	<ul style="list-style-type: none"> • Austeilen von Pulsmessern
Erwärmung/ Sensibilisierung/ Körperwahrnehmung ca. 10 min	<ul style="list-style-type: none"> • zunächst: Puls 1min im Stehen beobachten; danach mit Teilnehmern zusammenfinden, die den gleichen „Ruhepuls“ haben (jeweils in '5er-Schritten') + gegenseitiges vorstellen • 1:30min lockeres Walken, danach wie oben • ca.1:30min flotteres Walken: Ziel: Pulserhöhung um bis zu 5 Schläge; • ca. 2min: Fußgelenkskreisen, Hüftmobilisation (mit Oberschenkel Kreise nach innen und außen beschreiben, Bein schwingen), Schultern kreisen, Arme schwingen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen • Gefühl für HF* und Belastungsempfinden entwickeln • Vorbereitung auf die Stunde: Erwärmung (Anregung Herz-Kreislauf-System), Mobilisation der großen Gelenke • Ablenkung von Alltagsgedanken/ Konzentration auf die Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> • unterschiedlich schnelles Walken (ohne Stöcke, aber mit aktivem Armeinsatz) 	<ul style="list-style-type: none"> • ein Rechteck mit ca. 10x15m mit Stöcken an den Ecken markieren
Hauptteil 1: Nordic Walken in angenehmen Tempo; GA*1-Bereich; ca. 10min	<ul style="list-style-type: none"> • 5min: Teilnehmer versuchen herauszufinden, welches Tempo für sie „angenehm“ ist, mit dem sie sich vorstellen können 1 Stunde und mehr zu walken (Voraussetzung: gewisse Basisausdauer vorhanden) • nach 5min verschiedene Aufgabenstellungen: kleinere/ größere Schritte; aktives-nach-hinten-Schieben des Stockes; 	<ul style="list-style-type: none"> • in das (technisch korrekte) Nordic Walken hinein finden; Gefühl für den GA1-Bereich entwickeln • Erfahrungsaustausch/Kennenlernen der TN • KL kann sich ein 	<ul style="list-style-type: none"> • Motto: noch miteinander sprechen können, leichte Erwärmung/ Schwitzen fühlen 	

	verschiedene Technikelemente wieder ins Gedächtnis rufen (tiefe Schultern, Schulter-Beckenrotation, Öffnen der Hände etc.)	Bild des Niveaus der Gruppe machen • Sensibilisierung für die Technik- und einige varianten		
Hauptteil 2: Kräftigungsübungen für die unteren Extremitäten; ca. 5min	<ul style="list-style-type: none"> • Kniebeugen: 3x15 Stück • Beinabspreizen im Stehen, links-rechts je 20-30 Wdh. (evtl. mit Variation nach hinten-seitlich bzw. nach hinten) • Bein Strecken im Stand, je 15 Wdh. 	<ul style="list-style-type: none"> • zusätzliche Stoffwechselaktivierung • Kräftigung v.a. der OsVs, des Gesäßes sowie der • Abduktoren (+kleiner/großer Gesäßmuskel) • Kräftigung OsVs (M. rectus femoris) 	<ul style="list-style-type: none"> • Knie nicht über Fußspitzen hinaus schieben; achsen-gerechtes Training; gerader Rücken; • Konzentration auf Spannung in den trainierten Muskelpartien (Os, Gesäß, OS-Aussenseite); immer: Rumpf! • Standbein leicht gebeugt im Knie 	<ul style="list-style-type: none"> • die Stöcke helfen den Teilnehmern das GGW* zu halten (damit sie sich besser auf die Spannung in den trainierten Muskeln konzentrieren können)
Hauptteil 3: Nordic Walking; GA 1; ca. 10min	• lockeres, technisch sauberes Nordic Walken zum Anstieg	<ul style="list-style-type: none"> • Möglichkeit des Erfahrungsaustauschs für die TN* • KL kann den TN individuell Hinweise zur Technik geben 		
Hauptteil 4: Belastungen am Anstieg im GA1/2 bzw. GA2-Bereich; ca. 10min	<ul style="list-style-type: none"> • (3-)5Mal eine Steigung/Treppe (ca. 30m) zügig hochsteigen (→ Schnaufen als Zeichen der Anstrengung!); Pulsanstieg beobachten (GA1/2 bis GA2); oben kurze Verschnaufpause, dann lockeres nach-unten-gehen; Beobachten wie schnell Puls wieder abfällt (Vss.: keine Medikamente (z.B. Betablocker) → verhindern natürlichen Pulsanstieg-v.a. bei intensiveren Belastungen!/ sonstige Kontraindikationen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen unterschiedlicher Intensitätsbereiche • Schulung der Körperwahrnehmung, neues Körpergefühl durch Anstrengung • Stoffwechselaktivierung • Abwechslung • Handlungskompetenz, Stolz 	<ul style="list-style-type: none"> • sicherer, dynamischer Abdruck & Hilfestellung durch die Stöcke • Abbruch bei Schwäche/Schwindel/unsicherem Tritt 	<ul style="list-style-type: none"> • im Vorfeld: Strecke mit Anstieg bzw. Treppe auswählen • 'zur Not': KH*-haltiges Getränk, Traubenzucker, Handy in Rucksack mitnehmen
Hauptteil 5: erholendes Walken; ca. 5min	• lockeres, technisch sauberes Nordic Walken	<ul style="list-style-type: none"> • Möglichkeit des Erfahrungsaustauschs für die TN • ggf. Korrekturhinweise durch den KL 		
Hauptteil 6: Kräftigungsübungen für die oberen Extremitäten; ca. 5min	<ul style="list-style-type: none"> • Brust: Butterfly mit Stöcken (20x) oder gegen Partnerwiderstand (10x); Liegestütze gegen Baum (10-20x) • Schulter: seitliches Armheben gestreckt mit Nordic Walking Stöcken, ca. 1min • Trizeps: Arm-Rückstrecken gestreckt mit Endkontraktionen, mit Stöcken, 30x 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansprache zusätzlicher Muskelgruppen, Körperformung • Kräftigung der Brust-, Schulter- sowie Trizepsmuskulatur • TN sehen, wie sich eine Nordic Walking-Einheit intensivieren, aufwerfen und abwechslungsreich gestalten lässt 	<ul style="list-style-type: none"> • Brust: Ellbogen auf Schulterhöhe zusammenführen; bei Partnerübung: einer versucht die Arme des anderen zusammenzudrücken; der andere hält dagegen • immer: Rumpfspannung und Schultern tief! 	<ul style="list-style-type: none"> • das (geringe) Gewicht der Stöcke reicht bei den vorliegenden Übungen als Zusatzgewicht durchaus aus
Hauptteil 7/Cool Down: lockeres Zurückgehen; ca. 10min	• lockeres, technisch sauberes Nordic Walken	<ul style="list-style-type: none"> • Möglichkeit des Erfahrungsaustauschs für die TN • ggf. Korrekturhinweise durch den KL • Cool Down 		

Dehnen/ Mobilisieren: ca. 5-10min	<ul style="list-style-type: none"> • Dehnübungen für folgende Muskel(gruppe)n: Waden, OsVs, OsRs*, Gesäß/Abduktoren im Stehen, Brust, oberer Rücken, Rumpfseite, Trizeps, Schulter, Hals seitlich, Hals-Nacken; Lockerung: Beine schwingen, Arme schwingen/Schultern kreisen; - bei Zeitknappheit: Beschränkung auf 3-5 zentrale Übungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausklang der Stunde • Beschleunigung der Regeneration • wichtigste Dehnübungen- und methoden kennenlernen und den Muskeln zuordnen können 	<ul style="list-style-type: none"> • KursleiterIn macht Dehnübungen vor und gibt Ausfühungshinweise • verschied. Dehnmethode: z.B. stat./dynam. Dehnen) ausprobieren lassen 	<ul style="list-style-type: none"> • in Kreisform aufstellen • ruhiger Platz zum angemessenen Abschluss der Stunde
Feedback, ggf. Hausaufgabe,, Ausblick, Verabschiedung: ca. 5min	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmern soll die Möglichkeit gegeben werden sich zur Stunde zu äußern & ihre Erfahrungen und Wünsche mitzuteilen • HA: ein Mal pro Woche eine Nordic Walking Runde mit Anstiegen einplanen und diese zügig hochmaschieren; zusätzlich 3x15 Kniebeugen einbauen; (kurzes) Dehnen als Abschluss gehört immer mit dazu • Ausblick auf die nächste Stunde: Stundenschwerpunkt, Treffpunkt etc. • Verabschiedung 	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmer sollen Anregungen bekommen, ihr eigenes Nordic Walking Training effektiver und interessanter zu gestalten • Handlungskompetenz • Bindung • Motivation 	<ul style="list-style-type: none"> • Stoffwechselaktivierung! 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgabenblatt mit den (drei) wichtigsten Kräftigungs- und Dehnübungen sowie deren Ausführung als Reminder und Motivationshilfe mit nach Hause geben

* HF = Herzfrequenz

La = Lebensalter

OsVs, Rs = Oberschenkel Vorderseite, Rückseite

KL = KursleiterIn

GGW = Gleichgewicht

GA = Grundlagenausdauer

TN = Teilnehmer

KH = Kohlenhydrat

Das Stundenbild wurde ausgearbeitet von: K. Troch, April 2012