



# Präventives/Gesundheitsförderndes Walking

## Vorbemerkungen/Ziele

Im Rahmen eines präventiven Angebotes für das Herz-Kreislaufsystem „Gesund und fit durch Ausdauertraining“ kann z.B. in der 8. Angebots-einheit das Thema „Gesundheitsförderung durch Walking“ durchgeführt werden.

Themen der Stunde sind das moderate Training des Herz-Kreislaufsystems, die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung beim Walking und die Integration von Bewegungsaktivitäten in den Alltag.

Diese Beispielstunde bezieht sich auf die allgemeinen theoretischen Grundlagen, wie sie in der Ausgabe 02.2009 „Gestaltung von Präventionsstunden“ dargestellt worden sind.

## Stundenverlauf und Inhalte

### BEGRÜSSUNG (5 Minuten)

- ⊙ Halbkreis
- Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit
- Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“
- Vorstellung der Inhalte dieser Einheit

### INFORMATIONSPHASE (5 Minuten)

- Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Tipps für Bewegung im Alltag“  
*Beispiele für Info-Materialien befinden sich in der Praxishilfe: Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für den Angebotsbereich „Herz-Kreislaufsystem“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen, 2007, Seite 67 ff.*

### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- „Alltags-warm-up“
- ⊙ Halbkreis  
Die Übungsleitung (ÜL) führt Alltagsbewegungen von Morgens bis Abends vor, welche von den TN nachgeahmt werden (Aufstehen, Duschen, Zähneputzen, Brötchen holen etc.). Die TN sollen im Verlauf eigene Ideen einbringen und vormachen, die von der Gruppe nachgemacht werden.
- „Transfermarkt“  
Die TN sollen konkret in einer kleinen moderaten Walking-Einheit von 10 Minuten Dauer mit einer Partnerin/einem Partner besprechen, wo sie in Ihrem Alltag Spielraum haben, sich mehr zu bewegen. Die Aussagen sollen sich möglichst auf präzise Situationen beziehen und werden im Anschluss in der Großgruppe vorgestellt.

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

## Rahmenbedingungen

**Zeit:** 90 Minuten

**Teilnehmer/innen (TN):** Erwachsene, Sportanfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen

**Material:** Evtl. Augenbinden, kurze Seile/Wollfäden

**Info-Material:**

- „Tipps für Bewegungen im Alltag“
  - „Bewegungstagebuch“
- Ort:** Sporthalle oder auch im Freien

## Absichten und Hinweise

- ⊕ Begrüßung und Eröffnung der Stunde, Rückblick, Vorstellung und Veranschaulichung des Stundenthemas

- ⊕ Auseinandersetzung mit dem Thema: Bewegung im Alltag:

- Fortbewegungen im Alltag
- Hausarbeit
- Gartenarbeit
- Sonstiges, z.B. Auto waschen



- ⊕ Körperliche Einstimmung auf das Stundenthema

- ♣ Mögliche Reflexionsfragen:

- Wie viel „Bewegungszeit“ ist in Ihrem Alltag eingeplant?
- Wo nutzen Sie Bewegungsmöglichkeiten nicht?

- ⊕ Körperliche Erwärmung

- ⊕ Die TN finden Wege, die Inhalte des Angebots auf den Alltag zu übertragen

- ♣ Mögliche Reflexionsfragen:

- In welchen konkreten Situationen können Sie sich mehr bewegen, z.B. am Arbeitsplatz, zu Hause etc.?

Prävention/  
Gesundheits-  
orientierter  
Sport

05.2010



**SCHWERPUNKT (45 Minuten)**

● „Blind-Walking“

- Die TN bilden Paare (A und B).

A schließt die Augen, bzw. verbindet sich die Augen.

B führt den „Blinden“ mit Hilfe eines kurzen Seils/Wollfadens oder durch Auflegen einer Hand auf die Schulter über eine Strecke von ca. 200 Metern. Die TN mit den verbundenen Augen sollen versuchen, die Walking-Technik möglichst korrekt auszuführen.

Rollenwechsel

**DIE ZEHN REGELN DER WALKING-TECHNIK**

- 1 *Gemäßigtes Tempo zu Beginn.*
- 2 *Fersen bei leicht gebeugten Knien gerade 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, Brustkorb anheben.*

- ◎ Wahrnehmungsförderung durch Sensibilisierung für die Walking-Technik

- ✔ Mögliche Reflexionsfragen:
  - Was haben Sie „blind“ besonders wahrgenommen?
  - Wo gab es Schwierigkeiten, die Technik beim „Blind-Walking“ korrekt auszuführen?

● „Schattenwalken“

- Die TN bilden Paare (A und B).

A wackelt voraus, B hinterher. B beobachtet die Technik von A und kommentiert/korrigiert diese. Im Anschluss wackelt A voraus, B dahinter versucht, als „Schatten“ dessen Walking-Gang möglichst präzise nachzumachen. Dazu muss B die Besonderheiten des Ganges von A wahrnehmen und wiedergeben. A kann sich dann nach zwei Minuten das Ergebnis, seinen/ihren Laufstil, anschauen (jeweils Rollenwechsel)

- ✔ Mögliche Reflexionsfragen:

- Können Sie Ihre „Gehbewegung“ in der Darstellung Ihres Partners wiederfinden?
- Sehen Sie irgendwelche Besonderheiten Ihrer Gangart, die Ihnen vorher nicht aufgefallen sind?



● „Raserei“

- 15 Minuten Walking im eigenen individuellen Tempo, was für jeden einzelnen stimmig ist. Die TN sollen sich im Rahmen ihrer moderaten Herzfrequenz belasten (d.h., mit einer leicht beschleunigten Atmung). Dabei sollen die TN beobachten, was sie erleben, wenn neben ihnen andere Personen schneller oder langsamer gehen.

- ✔ Mögliche Reflexionsfragen:

- Passen sie sich schnell an das Tempo in der Gruppe an?
- War es schwierig für Sie, ihr eigenes Tempo zu finden und beizubehalten?
- Was verändert sich an Ihrer Walking-Technik, wenn Sie *nicht* Ihr eigenes Tempo laufen?

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)**

● Dehnübungen

- Dehnung der Wadenmuskulatur
- Dehnung der Oberschenkelmuskulatur
- Dehnung der Rumpfmuskulatur
- Dehnung der Nackenmuskulatur

- ◎ Förderung der Dehnfähigkeit

- ✔ Mögliche Reflexionsfragen:

- Welche Körperteile waren sehr angespannt? Welche sind es immer noch?
- Wo spüren Sie die Entspannung am deutlichsten?

**AUSKLANG (10 Minuten)**

● „Fliegen abschütteln“

- Die TN bilden Paare (A und B).

A berührt mit dem Finger kurz verschiedene Körperteile (Arm, Bein, Schulter etc.) von B. B schüttelt dann das Körperteil sanft aus.

- ◎ Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit

- ✔ Mögliche Reflexionsfragen:

- Spüren Sie Ihre Beine, Ihren Rücken etc. jetzt anders als vor der Übung?
- Ist die Lockerungsübung auch eine Entspannungsübung, die Sie zu Hause anwenden können?

**TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG (5 Minuten)**

- Halbkreis

● Tipps und Übungen für zu Hause

Die Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Bewegungstagebuch“ mit dem Angebot, es bis zur nächsten Woche an einem Tag zu erproben.

● Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde (z.B. Thema)

● Verabschiedung

**BEWEGUNGSPROTOKOLL**

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

1. Wie viel habe ich mich heute bewegt?  0  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  
sehr wenig sehr viel
2. Wie habe ich mich bewegt?  
gewohnte Freizeitaktivitäten mit leichtem Bewegung  Ja  Nein  
Zu Hause habe ich mich viel bewegt.  Ja  Nein  
Ich habe heute einen Sportkurs.  Ja  Nein  
Ich habe heute viel gelaufen und mich wenig bewegt.  Ja  Nein
3. Habe ich mich heute mehr bewegt als sonst?  
immer  Ja  Nein  
keine Möglichkeit mehr gemacht  Ja  Nein
4. Ist für mich die Bewegungsmenge des heutigen Tages zufrieden?  
sehr zufrieden  Ja  Nein
5. Was, wo und wie werde ich mich morgen zu bewegen?

- ◎ Beobachtung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag

- ✔ Info-Material: „Bewegungstagebuch“



Autoren:  
Rainer Peters,  
Thorsten Späker

Illustratorin:  
Claudia Richter