



Dr. Werner Schwarz
Sportwissenschaftler, Trainer, Lehrer, AHS-Direktor



EINFACH STARK MIT KONDITIONELLEN BASISÜBUNGEN UND GRUNDSPORTARTEN

In den letzten Jahren konnten viele engagierte und begeisterte Sporttrainer:innen gemeinsam mit vielen Initiativen und Organisationen zeigen: Sport kann so viel – Sport steigert die Fitness, fördert die Gesundheit, macht schlau und mental stark, bringt Lebenslust, Freude und fördert die Gemeinschaft. Ein wichtiger Stein im Puzzle des „Sportbildes“ sind neue Trends, neue Sportarten, Trainingsinnovationen und Bewegungsanimationen. Vergessen wir aber bei allem guten Neuen am Bewegungs- und Sportartenmarkt nicht bewährtes Altes und Erprobtes.

Im aktuellen Workshop werden Basisübungen aus dem **Konditionstraining** – alt, aber bewährt – vor den Vorhang gebracht, die konditionell fordernd und fitness-fördernd sind, von jung bis alt ausgeführt werden können, immer und überall zur Anwendung kommen können und sich hervorragend im Hauptteil einer Sparteinheit im Verein einbauen lassen. Dazu kommen als neuer Ansatz die Wechselwirkungen mit der **Koordination** vom Gleichgewicht bis zur Differenzierungsfähigkeit und der **Kognition** von der Wahrnehmung über die Konzentration bis hin zur Kreativität. Die Strukturen und Gliederungen der drei genannten Fähigkeitsbündel wurden im Bericht zum Partnerworkshop schon vorgestellt.

Alle Übungen zu den konditionellen Basisübungen gibt es für die TeilnehmerInnen als Video und – ganz aktuell – auch am Fitstream. Die Workshop-Übungen können interessierte LeserInnen und die zukünftigen Workshopteilnehmer:innen schon jetzt auf der Homepage www.simplystrong.at anschauen und machen. Dazu gibt es auf der Homepage auch Skripten mit den konditionellen Übungen aus „Vital4Body“ in Wort und Bild zum „Download“, und das Kartenset „**Vital4Body**“ zeigt alle Übungen in Wort und Bild zusammengefasst und sogar mit Spielanleitungen.





EINFACH STARK MIT KONDITIONELLEN BASISÜBUNGEN




Grundlegende, wesentliche, ja fast unverzichtbare Übungen aus dem Bereich des Sports zur Entwicklung von Kondition bringt das Bewegungsprogramm „Vital4Body“. Es ist jedoch schon viel geschrieben und daher wollen wir das jetzt zeigen. Und zwar wollen wir Basisbewegungsübungen aus dem Bewegungsprogramm Vital4Body vorstellen und mit Bildern und Text zu Papier bringen. Im Bewegungsprogramm wurden keine neuen Übungen erfunden. Es wurden bekannte, ja schon „klassische“ Übungen aus dem Trainingsbetrieb vieler Sportart zusammengesucht und in „Form“ für einen motivierenden, freudvollen und dynamischen Auftritt im Klassenraum der Schüler:innen gebracht. Von den vielen Einheiten wählen wir

nachfolgend Auszüge aus einer Ausdauer-, einer Kraft- und einer Schnelligkeitseinheit. Mehr dazu und alle unsere Bewegungseinheiten finden Sie kostenlos und mit freiem Zugang auf unserer Homepage www.simplystrong.at.

DIE VITAL4BODY-EINHEIT „RUNNING KID“ IN WORT UND BILD:





| Warm Up: Mobilisation | |
|-----------------------|--|
| <p>MX3</p> | <p>Laufschrittmobilisation</p> <p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im Beidbeinstand und hebe das Spielbein in die Beugeposition, Fußsohle ist parallel zum Boden gerichtet.</p> <p><i>Bewegung:</i> Ahme nun die Laufbewegung nach und führe das Spielbein gestreckt nach hinten und wieder gebeugt nach vorne. Das Spielbein bleibt immer in der Flugphase und wird nicht abgestellt. Arme schwingen wechselseitig mit. 10 Wiederholungen pro Bein</p> |
| <p>MX4</p> | <p>Kreuzmobilisation</p> <p><i>Ausgangsposition:</i> Stelle das Spielbein über das Standbein. Lege die gegenüberliegende Hand über die Körpermitte und die andere Hand an das Brustbein.</p> <p><i>Bewegung:</i> Heb das Spielbein und die gegenüberliegende Hand gestreckt zur Seite. Achte darauf, dass das Spielbein aus der Mitte zur Seite dreht. Du kannst dir dabei helfen, indem du die Zehenspitzen in der Bewegung vom Körper wegdrehst. 10 Wiederholungen pro Bein</p> |
| <p>KX7</p> | <p>Standlauf</p> <p>Laufe am Stand. Schultern lockerlassen und Arme wechselseitig mitschwingen. Achte auf eine gleichmäßige Atmung und einen angenehmen Rhythmus. Dauer: 1 Minute</p> |




| KX8 | Kniehebelauf |
|---|---|
|  | <p>Laufe am Stand und führe das Knie dabei vor dem Körper hoch in die Waagrechte. Dauer: 1 Minute</p> |
| KX9 | Fersenlauf |
|  | <p>Laufe am Stand und führe dabei die Fersen an das Gesäß. Lehne deinen Körper etwas nach vorne und schwinde die Arme wechselseitig mit. Dauer: 1 Minute</p> |
| KX10 | Langlauf |
|  | <p>Springe aus dem Beidbeinstand auf das Standbein und verlagere das Gewicht darauf. Dein Oberkörper ist nach vorne geneigt. Das Spielbein ist gestreckt in der Luft und nach hinten gerichtet. Der gleichseitige Ellenbogen ist gebeugt, die Finger zeigen nach oben. Dann wechsele das Bein – das Spielbein wird zum Standbein. Dauer: 1 Minute</p> |
| KX11 | Skaten |
|  | <p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im engen Beidbeinstand, Knie sind leicht gebeugt und die Hände liegen am Rücken</p> <p><i>Bewegung:</i> Springe mit beiden Beinen auf eine Seite, das innere Bein bleibt in der Luft. Springe aus der Position auf die andere Seite, das innere Bein bleibt wieder in der Luft. Achte auf einen geraden Rücken. Dauer: 1 Minute</p> |

| | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">KX12</p>  | <p style="text-align: center;">Seilspringen</p> <p>Stell dir vor, du hast ein Springseil in den Händen, und drehe das Seil aus den Handgelenken und mache kleine Hopsen. Dauer: 1 Minute</p> |
| Cool Down: Dehnung | |
| <p style="text-align: center;">EX3</p>  | <p style="text-align: center;">Laufsrittdehnung</p> <p>Aus dem Beidbeinstand beuge ein Knie und zieh die Ferse Richtung Gesäß. Halte dich zur Stütze an einem Sessel an, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren. Halte die Dehnung für 20 sec. und wechsele das Bein.</p> |
| <p style="text-align: center;">EX4</p>  | <p style="text-align: center;">Diagonaldehnung</p> <p><i>Ausgangsposition:</i> Aus dem Beidbeinstand stelle ein Bein nach vorne und winkle es an. Die Hände liegen am Rücken.</p> <p><i>Dehnung:</i> Ziehe mit dem diagonalen Arm Richtung angewinkelten Fuß. Halte die Dehnung für 20 sec. und wechsele das Bein.</p> |

DIE VITAL4BODY-EINHEIT „SPEEDY KID“ IN WORT UND BILD:

| Warm Up: Mobilisation | |
|-------------------------------------|--|
| <p>MX15</p> | <p>Mobiknie</p> <p>Stell dich auf ein Bein, bringe den Oberschenkel des freien Beins in eine Waagrechte und umgreife ihn mit den Händen. Schwinde den Unterschenkel des Spielbeins nach vorne und zurück – achte dabei, auf einen ruhigen, sicheren Stand. Dann wechsele die Seite.</p> <p>10 Wiederholungen pro Bein.</p> <p><i>Variation:</i> Versuche in dieser Position die Zehenspitzen nach links und rechts zu drehen – somit entsteht eine Rotation des Unterschenkels.</p> |
| <p>MX16</p> | <p>Mobiefuß</p> <p>Stell dich auf ein Bein und bring das Spielbein gestreckt vor dich, so dass dein Sprunggelenk frei beweglich ist. Strecke und beuge nun abwechselnd im Sprunggelenk.</p> <p>10 Wiederholungen pro Bein.</p> <p><i>Variation:</i> Versuche nun im Sprunggelenk nach innen und dann abwechseln nach außen zu drehen.</p> <p>10 Wiederholungen pro Bein.</p> |
| Work Out: Kondition - Schnelligkeit | |
| <p>KX43</p> | <p>Komm nicht vom Fleck</p> <p>Beginne langsam am Stand zu laufen – steigere dein Tempo. Nimm deine Arme wechselseitig mit und versuche immer schneller zu werden.</p> <p>Du wirst merken, dass deine Schritte mit zunehmendem Tempo immer kürzer werden und du deine Beine nicht mehr so hochhebst.</p> <p>Mach nach dem Erreichen der „Höchstgeschwindigkeit“ eine kurze Pause und wiederhole diese Übung 3-5 Mal.</p> |



| KX44 | Hebe das Knie |
|---|--|
|  | <p>Beginne langsam am Stand im Kniehebelauf zu laufen – steigere nach und nach dein Tempo.</p> <p>Führe deine Arme aktiv wechselseitig mit und achte darauf, dass die Knie bis in die Waagrechte gehoben werden. Schau auch, dass dein Oberkörper in einer aufrechten Position bleibt.</p> <p>Mach zwischendurch eine Pause und wiederhole dies Übung 3-5 Mal.</p> |
| KX45 | Stop and Go |
|  | <p>Laufe langsam am Stand im Kniehebelauf – auf Kommando des Coaches bleibst du in der jeweiligen Position, in der du dich befindest, wie erstarrt, stehen– achte dabei auf eine angespannte Muskulatur.</p> <p>Nach dem kurzen Stop läufst du wieder im Kniehebelauf weiter und wartest auf das nächste Kommando des Coaches.</p> |
| KX46 | Sprint |
|  | <p>Stelle dich in die Ausgangsposition eines Sprints – achte dabei, dass du genug Platz in deinem Umfeld hast.</p> <p>Auf Kommando des Coaches beginnst du für 6-8 sec. einen Sprint am Stand. Der Coach zählt laut die Sekunden mit.</p> <p>Mach dann eine kurze Pause und wiederhole die Übung 3-5 Mal.</p> |
| KX47 | Intervall |
|  | <p>Laufe ganz ruhig am Stand – achte darauf, dass du genug Platz in deinem Umfeld hast.</p> <p>Auf Kommando des Coaches beginnst du für 10-15 sec. mit einer deutlichen Erhöhung deiner Laufgeschwindigkeit.</p> <p>Laufe nach dem Zwischensprint wieder entspannt weiter und warte auf das neuerliche Kommando des Coaches.</p> |

| KX48 | Fantasielauf |
|--|---|
|  | <p>Deine Klasse läuft mit dem Coach eine gemeinsame Fantasie – Laufrunde – dabei beschreibt der Coach die Umgebung und du musst durch Anpassung der Laufgeschwindigkeit und des Laufstils auf die Gegebenheiten Rücksicht nehmen.</p> <p>Der Coach verwendet Begriffe wie „wir laufen den Berg hinauf – es wird steil“, „wir legen einen Zwischensprint ein“, „wir laufen entspannt zurück zur Ausgangsstelle“, „wir müssen über ein Hindernis springen“.</p> |
| Cool Down: Dehnung | |
| EX17 | Os-Strech |
|  | <p>Stell dich in einen gesicherten Stand hinter deinem Stuhl auf. Winkle ein Bein so ab, dass du es mit deiner Hand erreichen kannst und bringe die Ferse langsam in Richtung Gesäß.</p> <p>Halte die Spannung für ca. 20 sec. und wechsele dann die Seite.</p> |
| EX18 | Us-Strech |
|  | <p>Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Stütze deine Hände an der Hüfte ab, um Balance zu schaffen.</p> <p>Beuge das vordere Knie und versuche nun die Ferse des hinteren Beins zum Boden zu bringen. Halte die Spannung für ca. 20 sec. und wechsele dann die Seite.</p> |

DIE VITAL4BODY-EINHEIT „POWER KID“ IN WORT UND BILD:

| Warm Up: Mobilisation | |
|-----------------------|---|
| MX9 | Korkenzieher |
| | <p><i>Ausgangsposition:</i> Stell dich hüftbereit hin und strecke deine Arme zur Seite bis in die Waagerechte. Beide Handflächen zeigen nach oben.</p> <p><i>Bewegung:</i> Drehe deine Arme jetzt so, dass die Handflächen nach unten – und wenn möglich – nach hinten zeigen. Gehe zurück in die Ausgangsposition. 20 Wiederholungen.</p> <p><i>Variation:</i> Drehe nun deine Arme gegengleich mehrmals so, dass am Ende der Bewegung eine Handfläche nach oben, die andere nach unten zeigt. 20 Wiederholungen</p> |
| MX10 | Baum im Wind |
| | <p><i>Ausgangsposition:</i> Stell dich hüftbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Deine Finger berühren deine Schultern.</p> <p><i>Bewegung:</i> Drehe nun mit festem Stand deinen Oberkörper abwechselnd nach links und nach rechts. Dein Blick ist dabei immer nach vorne gerichtet. 20 Wiederholungen</p> <p><i>Variation:</i> Stell dich mit nach vorn geneigtem Oberkörper hin, dein Blick ist nach unten gerichtet. Führe nun die Übung in dieser Position aus. 20 Wiederholungen</p> |

| Work Out: Kondition - Kraft | |
|-----------------------------|--|
| KX25 | Ellbogen zu Knie |
| | <p><i>Ausgangsposition:</i> Stell dich hüftbreit hin und verschränke die Hände hinter dem Kopf.</p> <p><i>Bewegung:</i> Führe nun den Ellbogen in die Richtung des gegenüberliegenden Knies, welches du gleichzeitig bis zur Waagrechten anhebst. 20 Wiederholungen</p> <p><i>Variation:</i> Strecke einen Arm und das gegenüberliegende Bein schräg diagonal aus. 20 Wiederholungen</p> |
| KX26 | Ich helfe gern im Garten |
| | <p><i>Unkraut jäten:</i> Stelle dich hüftbreit hin, beuge dich leicht nach vorne und gehe dabei in die Knie – die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen. Führe nun wechselseitig deine Arme dynamisch zum Boden und wieder zurück. Versuch den Ellbogen in der Endposition sehr hoch zuführen. 20 Wiederholungen</p> <p><i>Rasenmäher starten:</i> Stütze dich mit einer Hand auf dem Knie ab und führe die Spielhand hoch und tief. Beim Hochziehen strecke auch das Kniegelenk.</p> <p><i>Variation:</i> Beim Hochziehen des Ellbogens springe leicht in die Höhe. 20 Wiederholungen</p> |

| KX27 | Schmetterlingsstart |
|--|---|
|  | <p><i>Ausgangsposition:</i> Stell dich hüftbreit hin und hebe deine Arme neben dem Körper so, dass deine Ellenbogen gebeugt sind und deine Fäuste nach oben zeigen.</p> <p><i>Bewegung:</i> Gehe in die Kniebeuge und führe dabei deine Oberarme in einer fließenden Bewegung zusammen. 20 Wiederholungen</p> <p><i>Variation:</i> Stelle beim Hochgehen abwechselnd einmal das rechte und dann das linke Bein zur Seite. 20 Wiederholungen</p> |
| KX28 | Die Heckenschere |
|  | <p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im hüftbreiten Beidbeinstand mit leicht gebeugten Knien.</p> <p><i>Bewegung:</i> Kreuze nun deine ausgestreckten Arme so, dass einmal die linke und dann die rechte Hand oben ist. 20 Wiederholungen</p> <p><i>Variation:</i> Führe nun gleichzeitig eine Rotation mit dem Oberkörper aus – drehe dich einmal nach links und dann nach rechts. Achte dabei auf einen geraden Rücken. 20 Wiederholungen</p> |

| KX29 | Twist Schritt |
|------|--|
| | <p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im hüftbreiten Beidbeinstand mit leicht gebeugten Knien. Fingerspitzen berühren deine Schultern.</p> <p><i>Bewegung:</i> Rotiere mit geradem Rücken den Oberkörper nach links und nach rechts. Dein Blick folgt der Bewegung. 20 Wiederholungen</p> <p><i>Variation:</i> Führe bei jeder Rotation einen langen Ausfallschritt nach vorne aus. Kehre nach jedem Schritt wieder in die Ausgangsposition zurück. 20 Wiederholungen</p> |
| KX30 | Ganz nach oben |
| | <p><i>Bewegung:</i> Stelle dich hüftbreit hin und führe nun dynamisch abwechselnd deine Arme hoch und wieder tief. 20 Wiederholungen</p> <p><i>Variation 1:</i> Bei der Streckung des Arms stelle das gleichseitige Bein zur Seite, sodass du in eine seitliche aber gestreckte Lage kommst. 20 Wiederholungen</p> <p><i>Variation 2:</i> Führe nun einen Arm nach oben und drehe dabei deinen Oberkörper soweit es möglich ist zur Seite des gebeugten Knies. Folge dieser Bewegung mit deinem ganzen Körper. Dabei drehen die Fußspitzen des hinteren Beines in Richtung des ausgestreckten Arms. Führe die Bewegung abwechselnd nach links und nach rechts aus. 20 Wiederholungen</p> |

| Cool Down: Dehnung | |
|--------------------|---|
| EX9 | Die Windmühle |
| | <p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im geöffneten Beidbeinstand und strecke beide Arme bis in die Waagrechte zur Seite.</p> <p><i>Bewegung:</i> Beuge und drehe nun im Hüftgelenk und führe einen gestreckten Arm zum gegengleichen Fuß. Dein anderer Arm zeigt dabei gestreckt nach oben. Halte diese Position für ca. 20 Sekunden und wechsle dann die Seite.</p> |
| EX10 | Hinter dir ein Apfelbaum |
| | <p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im hüftbreiten Beidbeinstand und führe einen Arm schräg nach hinten oben und folge dieser Bewegung mit deinem Körper.</p> <p><i>Bewegung:</i> Stelle dabei das gegenüberliegende Bein nach hinten und beuge das vordere Knie. Halte diese Position für ca. 20 Sekunden. Achte auf eine ruhige und regelmäßige Atmung. Dann wechsle die Seite.</p> |

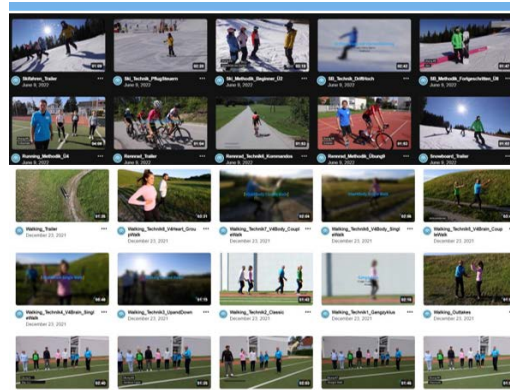
Die exemplarisch ausgewählten und vorgestellten Bewegungseinheiten von www.simplystrong.at wurden, wie im Artikeltext erklärt, für den Einsatz im Unterricht im Klassenzimmer konzipiert. Erfahrungen unserer Sportlehrer:innen aber auch unserer externen Vereinstrainer:innen zeigen uns, dass sich die Bewegungseinheiten wunderbar als Teile Ihrer Sporteinheiten in der Schule und im Verein für Koordinations- und Konditionstraining eignen oder kombiniert mit zweiten und dritten Bewegungseinheiten ein wunderbares Workout im Sportunterricht und im Vereinstraining ergeben.

EINFACH STARK MIT EINEM SPORTFUNDAMENT VON GRUNDSPORTARTEN

Wie im Titel angekündigt, wollen wir in diesem Workshop eine neue Seite – im doppelten Sinn: ein neuer Inhalt und eine neue Homepage-Seite – von SIMPLY STRONG vorstellen. Dieser Seite wurde der Name Sport Practice gegeben. Dort finden interessierte Besucher:innen **Technik- und Methodikvideos** ausgewählter Grundsportarten.

Die aktuell präsentierten Sportarten sind:

| | |
|-----------|----------------|
| Laufen | |
| Walking | Nordic Walking |
| Roadbike | Mountainbike |
| Schwimmen | Skilanglaufen |
| Ski alpin | Snowboard |



Wir, eure Trainerkolleg:innen vom Schulverein SIMPLY STRONG, wünschen euch mit unseren Übungen und Einheiten aus **Vital4Body** und mit unseren Sportarten-Videos aus **SportPractice** viel Spaß und Erfolg beim Training.

| KX15 | Ausfallschritt seitwärts |
|------|--|
| | <p><i>Ausgangsposition</i> Stehe im engen Beidbeinstand, Knie sind leicht gebeugt. Beuge die Ellbogen, Daumen zeigen nach oben.</p> <p><i>Bewegung:</i> Mache einen Ausfallschritt zur Seite mit geradem Rücken. Achte darauf, dass dein Knie nicht über die Zehen ragt. Nimm beide Arme mit gebeugtem Ellenbogen mit, die Unterarme halte parallel zum Boden. Komm zurück in die Ausgangsposition und mache einen Ausfallschritt zur anderen Seite.</p> <p><i>Dauer: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause, 2 Serien</i></p> |
| KX16 | Hampelmann |
| | <p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im engen Beidbeinstand. Halte die Körperspannung vom Oberschenkel bis zum Rumpf, bringe deine Schultern nach hinten und unten, stolze Brust. Arme liegen eng am Körper.</p> <p><i>Bewegung:</i> Mache einen Hampelmann. Springe in den geöffneten Beidbeinstand, strecke die Arme nach oben und klatsche mit den Händen zusammen. Springe zusammen und führe deine Arme in ein tiefes V.</p> <p><i>Dauer: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause, 2 Serien</i></p> |
| KX17 | Hockstretcsprung |
| | <p><i>Bewegung:</i> Springe aus dem engen Beidbeinstand in die Hocke und berühre mit deinen Fingern den Boden. Aus der Hocke springe in den Stretcsprung und führe die Arme nach oben mit.</p> <p><i>Dauer: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause, 2 Serien</i></p> |

| KX18 | Sumostrecksprung |
|--------------------|---|
| | <p><i>Bewegung:</i> Stehe im breiten Beidbeinstand, Zehen zeigen nach außen. Beug die Knie und berühre mit den Fingern den Boden, Rücken bleibt dabei gerade. Springe aus der breiten Hockposition in den Strecksprung mit geöffneten Armen in der V-Position.</p> <p><i>Dauer: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause, 2 Serien</i></p> |
| Cool Down: Dehnung | |
| EX5 | Ausfallschrittdehnung |
| | <p>2 Serien</p> <p>Mache einen Ausfallschritt nach vorne und bringe das Knie Richtung Boden. Strecke beide Arme nach oben, schiebe das Becken nach vorne und achte auf einen stabilen Rumpf. Halte die Dehnung für ca. 20 Sek., dann wechsele das Bein.</p> |
| EX6 | Ausfallschrittdehnung seitwärts |
| | <p>2 Serien</p> <p>Mache einen Ausfallschritt zur Seite. Drehe den Oberkörper mit zur Seite und stütze deine Hände am Knie des zu dehnenden Beins ab. Den anderen Arm strecke über Kopf in Richtung des zu dehnenden Beins. Halte die Dehnung für ca. 20 Sek., dann wechsele das Bein.</p> |