



GET up!

Gesundheitsförderndes Einsatztraining
in der Jugendfeuerwehr

Prävention in NRW | 60

GET up!
Gesundheitsförderndes Einsatztraining
in der Jugendfeuerwehr

Inhaltsverzeichnis

1	Theorieteil	4
1.1	Einleitung	4
1.2	Der alarmierende Ist-Zustand in der Feuerwehr	6
1.3	Unfallverhütungsvorschriften und Arbeitsschutzgesetz	8
1.4	Versicherungsschutz im GET up!	8
1.5	Mögliche Barrieren	9
1.5.1	Mangelnde Konsequenz bei der Umsetzung	9
1.5.2	Fehlende Räumlichkeiten	10
1.5.3	Motivationsverlust bei den Teilnehmern	10
1.5.4	Heterogene Gruppenzusammensetzung	12
1.5.5	Fehlende Wertschätzung für das Einsatztraining	12
1.5.6	Andere Prioritäten bei den Ausbildungsinhalten	13
1.5.7	Fehlende Vorbildfunktion	13
1.5.8	Zeitliche Überforderung des Multiplikators	14
2	Praxisteil	16
2.1	Auswahl geeigneter Inhalte	16
2.1.1	Geringe Überlastungs-, Überforderungs- und Verletzungsgefahr	16
2.1.2	Altersgemäße Auswahl der Inhalte	17
2.1.3	Berücksichtigung von feuerwehrspezifischen Belastungen	18
2.1.4	Berücksichtigung der Zielbelastungen in der Jugendfeuerwehr	21
2.1.5	Rahmenbedingungen berücksichtigen	25
2.1.6	Kompetenz des Trainers	25
2.2	Roter Faden durch die Übungsstunde	25
2.3	Aktivierungsphase	26
2.3.1	Übungsbeispiele Koordinationstraining	27
2.3.2	Organisationsform Parcourstraining	38
2.3.3	Organisationsform Stationstraining	39
2.3.4	Organisationsform Staffelaufgaben	40
2.3.5	Zwei-Gruppen-Übungsformen	40
2.3.6	Kleine Spielformen mit Ball	44
2.4	Spiel-/Hauptphase	48
2.4.1	Spielformen in Anlehnung an das Fußballspiel (Auge-Fuß-Koordination)	49
2.4.2	Spielformen in Anlehnung an das Basketball-/Handballspiel (Auge-Hand-Koordination)	53
2.5	Abschlussphase/Funktionsgymnastik	56
2.5.1	Übungsgruppe Rot	57
2.5.2	Übungsgruppe Blau	58
2.5.3	Übungsgruppe Gelb	59
2.5.4	Übungsgruppe Grün	60
2.5.5	Praktische Durchführung der Funktionsgymnastik	61
2.6	Dosierung von Belastungen	62
2.7	Gesamtübersicht Stundenverlaufsplan	66
2.8	Materialauswahl	67
2.9	Checkliste für den Neuanfang	68
3	Literaturverzeichnis	70
	Autor	71
	Impressum	72
	Kartenteil: 27 Karten „Übungskatalog Funktionsgymnastik“ in der Umschlagseite hinten	

1 Theorieteil

1.1 Einleitung

Bereits seit 1998 unterstützen die Unfallkassen den Dienstsport der Feuerwehren. Dazu wurde im Jahr 2004 ein Multiplikatorenkonzept entwickelt, um unter Berücksichtigung moderner sportwissenschaftlicher Grundsätze eine große Anzahl von Sportbeauftragten für die Feuerwehren in Kooperation mit dem Institut der Feuerwehr (IdF) in Münster auszubilden. Insbesondere werden den Sportbeauftragten didaktisch-methodisch sinnvolle, leistungssteigernde und risikoarme Trainingsmethoden mit auf den Weg gegeben. Medial unterstützt wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch das Begleitheft „Fit for Fire“ der Feuerwehr-Unfallkassen. Dieses Heft bot den Teilnehmern einige praktische Ideen für die angemessene Umsetzung des Dienstsports.

Abb. 1: Aufbauanleitung eines Circuittrainings am IdF in Münster aus dem Heft „Fit for Fire“



Der Besuch der Seminare am Institut der Feuerwehr (IdF) kann ein Weg sein, die Fitness in der Feuerwehr nachhaltig zu steigern, die erwiesenen gesundheitlichen Risiken zu minimieren und auch Sportunfällen vorzubeugen. Die fortlaufend guten Seminarbewertungen der Teilnehmer unterstreichen den Erfolg und die Notwendigkeit dieser Seminare. Die Schulungsmöglichkeiten am Institut der Feuerwehr sind aufgrund der Ausstattung in den Lehrsälen und der modernen Sporthalle unmittelbar vor Ort als ideal zu bewerten.

Eine gute Ergänzung zum Dienstsport ist das Buch „Fit for Firefighting“ (Schröder, H., Faulhaber, N., Ohmstede, S.; 2008), das in NRW nach dem Vorbild der Feuerwehren und der Unfallkasse in Baden-Württemberg weiterentwickelt wurde. In dem Buch wird nicht nur gezeigt, wie sich Feuerwehrleute und ihre Familien durch Sport fit halten können, sondern auch, wie es am besten gelingt, sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Das Buch hilft dabei mit vielen praktischen Tipps.

Zur Motivation zum zielgerichteten Training unterstützt die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen jährlich zwei ausgewählte Feuerwehrläufe, bei denen die teilnehmerstärksten Mannschaften der Feuerwehren mit Sachpreisen prämiert werden. Jeder „Finisher“ erhält ein T-Shirt.

Seit 2013 werden nun aufgrund einer weiteren erfolgreichen Kooperation mit der Jugendfeuerwehr NRW (www.jf-nrw) über die Seminare für die aktive Feuerwehr hinaus auch Seminare für die Jugendfeuerwehrwarte angeboten. Pro Jahr werden vier Seminare stattfinden, in denen die Jugendfeuerwehrwarte befähigt werden sollen, das gesundheitsfördernde Einsatztraining (GET up!) mit den Kindern und Jugendlichen der Jugendfeuerwehr durchzuführen.

Abb. 2: Pilotseminar „GET up!“ am Institut der Feuerwehr (IdF) in Münster



Der vorliegende Leitfaden möchte den Leserinnen und den Lesern eine Ergänzung bieten, um die praktische Umsetzung vor Ort in den jeweiligen Jugendfeuerwehren möglichst effektiv und nachhaltig zu gestalten.

Um dem gerecht zu werden, wird dieses Heft in einem ersten Bereich Hintergrundinformationen und organisatorische Hilfestellungen bieten. Hier geht es in erster Linie um das Wahrnehmen und Ausräumen möglicher Barrieren bei einer effektiven Umsetzung des Jugendfeuerwehrsports, um Argumentationshilfen beim Einfordern von finanzieller und zeitlicher Unterstützung und um die Sicherheit bei Fragen rund um den Versicherungsschutz.

Im zweiten Bereich werden den Leserinnen und den Lesern aktualisierte Grundlagen für die Praxis vermittelt. Diese praktischen Tipps stellen eine Ergänzung zu dem oben erwähnten Medienpaket der Unfallkasse aus dem Jahr 1998 dar und beziehen sich auf die neue Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen, wobei viele Inhalte auch in den Erwachsenenbereich übertragbar sind. Neben dem trainingswissenschaftlichen Basiswissen erhalten die Leserin und der Leser einen roten Faden zum sinnvollen Planen und Aufbau einer Übungseinheit. Eine vielfältige Ideensammlung für die praktische Umsetzung rundet den zweiten Bereich ab.

Im Anhang dieses Begleit- und Arbeitsheftes werden den Leserinnen und Lesern als Hilfestellung eine Checkliste mit gezielten Fragen rund um den Neustart einer Gruppe,

eine Übersicht der Inhalte, eine mögliche Materialcheckliste, eine weiterführende Literaturliste, eine Anstrengungsbewertungsskala und ein „GET up!“-Trainingsplan angeboten. In der hinteren Umschlagseite finden sich zu guter Letzt die Übungskarten für ein effektives „GET up!“-Circuittraining.

1.2 Der alarmierende Ist-Zustand in der Feuerwehr

Im Jahr 2002 wurde in der Studie „Stressbelastung von Atemschutzgeräteträgern bei der Einsatzsimulation im Feuerwehr-Übungshaus Bruchsal Landesfeuerweherschule Baden-Württemberg“ (STATT-Studie von Finteis et al.; 2002) die akute physische Belastung von Atemschutzgeräteträgern bei der Übung in einem Feuerwehrübungshaus unter Einwirkung von Hitze und beim Tragen der heute üblichen Schutzkleidung untersucht. Die Feuerwehreinsatzkräfte wurden mit einem standardisierten Einsatzszenario konfrontiert. Über alle teilnehmenden Probanden lag eine ärztliche Unbedenklichkeit nach arbeitsmedizinischem Grundsatz G 26.3 vor. Ebenso hatten alle Teilnehmer die vorgeschriebenen Aus- und Fortbildungsveranstaltungen nach FwDV 7 absolviert. Kunkel (2010) merkt diesbezüglich an, dass lediglich ein Standard-Brandeinsatz, wie er sich täglich mehrfach in Deutschland ereignet, gewählt wurde. Dennoch zeigte die Studie, dass die Probanden während der gesamten Einsatzübung oberhalb ihrer errechneten Dauerleistungsgrenze von 75,4 Prozent der persönlichen maximalen Herzfrequenz lagen.

Im Durchschnitt wurden 95,4 Prozent (186 Schläge/Minute) der maximalen Herzfrequenz erreicht. Auch die Körpertemperatur stieg unter den Bedingungen der körperlichen Arbeit während der Brandbekämpfung mit umluftabhängigem Atemschutzgerät und persönlicher Schutzausrüstung signifikant an und erreichte kritisch hohe Werte. Die Ärzte empfahlen als Schlussfolgerung der Studie, zur Vermeidung kritisch hoher Herzfrequenzen nur sportlich aktive, gut trainierte Feuerwehrangehörige zum Einsatz im Feuerwehrübungshaus zuzulassen. Bemerkenswert war auch die Tatsache, dass alle Feuerwehrangehörigen sich subjektiv nicht als überlastet eingeschätzt haben. Auch Angerer et al. (2004) und Lorenz et al. (2007) konnten zeigen, dass junge, trainierte Feuerwehrleute bei realitätsnahen Übungen in Brandsimulationsanlagen unter Hitzeexposition und beim Tragen schwerer Schutzanzüge extrem beansprucht werden. Zum Schutz der Feuerwehrangehörigen und zur Sicherstellung des Einsatzserfolges ist ein überdurchschnittliches Maß an körperlicher Fitness unabdingbar (Kunkel 2010).

Wydra et al. (2008) konnten nachweisen, dass ein unerwartet hoher Anteil von Feuerwehrmännern einem hohen gesundheitlichen Risiko ausgesetzt ist. 40,3 Prozent der 139 männlichen Probanden der Berufsfeuerwehr einer süddeutschen Großstadt hatten in ihren Untersuchungen drei oder mehr kardial bedeutsame Risikofaktoren. Auch die Ausdauer war bei 41,7 Prozent der Probanden schlecht oder sehr schlecht entwickelt. Rund 70 Prozent der untersuchten Feuerwehrmänner machen in ihrer Freizeit kein Ausdauertraining. Wydra et al. (2008) diskutieren eine intensiviertere arbeitsmedizinische Vorsorge mit höheren Mindestvorgaben in der G26.3. Sie schlussfolgern unter anderem jedoch auch, dass bei einem konsequenten Umsetzen der berufsgenossenschaftlichen Vorgaben besonders in der Freiwilligen Feuerwehr die Gefahr eines Nachwuchsman-gels akut würde!

Hier stellt sich jedoch seit Jahren ein weiteres Problem dar. Zum einen ist die verringerte motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen ein gesamtgesell-

schaftliches Problem geworden, zum anderen wird es immer schwieriger, die Jugendlichen bei den vielfältigen Freizeitmöglichkeiten bei der Stange zu halten. Fasst man die aktuelle Datenlage zusammen, hat sich die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen laut Aussage von Prof. Dr. Klaus Bös (Institut für Sport und Sportwissenschaft Uni Karlsruhe; 2009) in den letzten beiden Dekaden je um zehn Prozent verringert!

„KiGGS“ hieß eine weitere interessante bundesweite Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (www.kiggs-studie.de), die das Robert-Koch-Institut vom Mai 2003 bis zum Mai 2006 in insgesamt 167 Städten und Gemeinden mit 17.641 Studienteilnehmern und Studienteilnehmerinnen durchgeführt hat. Die Studie wurde vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) finanziert. Drei Jahre hat es gedauert, die 8.985 Jungen und die 8.656 Mädchen einzuladen, zu untersuchen und zu befragen. Bei den Ergebnissen zu KiGGS, bezogen auf die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen, waren alarmierende Tendenzen zu erkennen.

Beim Blick auf die motorische Leistungsfähigkeit zeigte sich, dass über ein Drittel der Kinder und Jugendlichen (35 Prozent) nicht in der Lage sind, zwei oder mehr Schritte auf einem drei Zentimeter breiten Balken rückwärts zu balancieren. Beim Balancieren auf der T-Schiene gelingt es 86 Prozent der Probanden nicht, eine Minute ohne Bodenberührung auf der Schiene zu stehen. Bei der Rumpfbeuge, einem Test zur Messung der Beweglichkeit, erreichen 43 Prozent nicht das Fußsohlenniveau, wobei hier ein ganz deutlicher Geschlechtsunterschied sichtbar wird: Mit 53 Prozent schafft es über die Hälfte der Jungen gegenüber 33 Prozent der Mädchen nicht, das Fußsohlenniveau zu erreichen. Bei der Messung der Kraftfähigkeit mittels Standweitsprung zeigt sich, dass sich die Kinder und Jugendlichen im Vergleich zu Messungen von 1976 um 14 Prozent verschlechtert haben. Bei der Messung im Jahr 1976 springen die Jungen durchschnittlich 16 Prozent über ihre Körpergröße und dieser Wert hat sich bis heute auf vier Prozent reduziert. Die Mädchen sind vor 30 Jahren neun Prozent über Körpergröße gesprungen und heute schaffen sie im Durchschnitt eine Weite, die sieben Prozent unter ihrer Körpergröße liegt.

Zudem wird sich auch der demographische Wandel als letzter wichtiger Aspekt in den Strukturen der Feuerwehr bemerkbar machen. Wie in allen anderen Wirtschaftsunternehmen werden die Kameraden immer älter und somit leider auch häufiger und länger krank (vgl. TK-Gesundheitsreport 2012). Häufig entstehen dadurch Unterbesetzungen bei den atemschutztauglichen Einsatzkräften. Es können daraus ernsthafte Gefahren für einen erfolgreichen und sicheren Einsatz resultieren.

Betrachtet man abschließend diese unterschiedlichen wissenschaftlichen Erkenntnisse, muss den zuständigen Führungskräften und Politikern bewusst sein, dass nicht nur für aktive Feuerwehrangehörige ein Einsatztraining unabdingbar ist, sondern insbesondere in den Jugendfeuerwehren frühzeitig der Grundstein für eine einsatzfähige Feuerwehr gelegt werden muss. Ohne ein gezieltes Fitnesstraining in der Jugendfeuerwehr wird es in den nächsten Jahren sehr schwierig, ausreichend einsatzfähige und atemschutztaugliche Nachwuchskräfte zu gewinnen.

1.3 Unfallverhütungsvorschriften und Arbeitsschutzgesetz

In der Unfallverhütungsvorschrift (UVV) Feuerwehren ist formuliert, dass für den Feuerwehrdienst nur körperlich und fachlich geeignete Feuerwehrangehörige eingesetzt werden dürfen. Hierin ist jedoch keine Verpflichtung zum Dienstsport oder Einsatztraining verankert.

Das Gesetz über die Durchführung von Maßnahmen des Arbeitsschutzes zur Verbesserung der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes der Beschäftigten bei der Arbeit (Arbeitsschutzgesetz) regelt die Grundpflichten des Arbeitgebers:

1. Der Arbeitgeber ist verpflichtet, die erforderlichen Maßnahmen des Arbeitsschutzes unter Berücksichtigung der Umstände zu treffen, die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten bei der Arbeit beeinflussen. Er hat die Maßnahmen auf ihre Wirksamkeit zu überprüfen und erforderlichenfalls sich ändernden Gegebenheiten anzupassen. Dabei hat er eine Verbesserung von Sicherheit und Gesundheitsschutz der Beschäftigten anzustreben.
2. Zur Planung und Durchführung (...) hat der Arbeitgeber unter Berücksichtigung der Art der Tätigkeiten und der Zahl der Beschäftigten für eine geeignete Organisation zu sorgen und die erforderlichen Mittel bereitzustellen (...).

Der Arbeitgeber hat bei Maßnahmen des Arbeitsschutzes von folgenden allgemeinen Grundsätzen auszugehen:

Die Arbeit ist so zu gestalten, dass eine Gefährdung für Leben und Gesundheit möglichst vermieden und die verbleibende Gefährdung möglichst gering gehalten wird; (...). Bei den Maßnahmen sind der Stand von Technik, Arbeitsmedizin und Hygiene sowie sonstige gesicherte arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu berücksichtigen (...).

Dies stellt für die Städte/Gemeinden und Leiter der Feuerwehr sicherlich keine leichte, dennoch wichtige Aufgabe dar.

Die ausgebildeten Sportbeauftragten im Erwachsenenbereich können den Leiter der Feuerwehr bei der Gestaltung der Sportdienstabende und der Gesunderhaltung der Feuerwehrangehörigen unterstützen. Sie erklären sich bereit, nach dem Seminar in den Feuerwehren vor Ort regelmäßig Trainingseinheiten anzubieten, die erworbenen Erkenntnisse in der Trainingsgestaltung anzuwenden sowie die Angehörigen der Feuerwehren in Fragen der feuerwehrspezifischen Fitness zu beraten und zu unterstützen.

Die ausgebildeten Jugendfeuerwehrwarte können dazu beitragen, die oben genannten gesetzlichen Aufgaben und Anforderungen mit einem gezielten gesundheitsfördernden Einsatztraining im Jugendfeuerwehrbereich präventiv zu unterstützen und sie somit im späteren Verlauf nachhaltig zu reduzieren.

1.4 Versicherungsschutz im GET up!

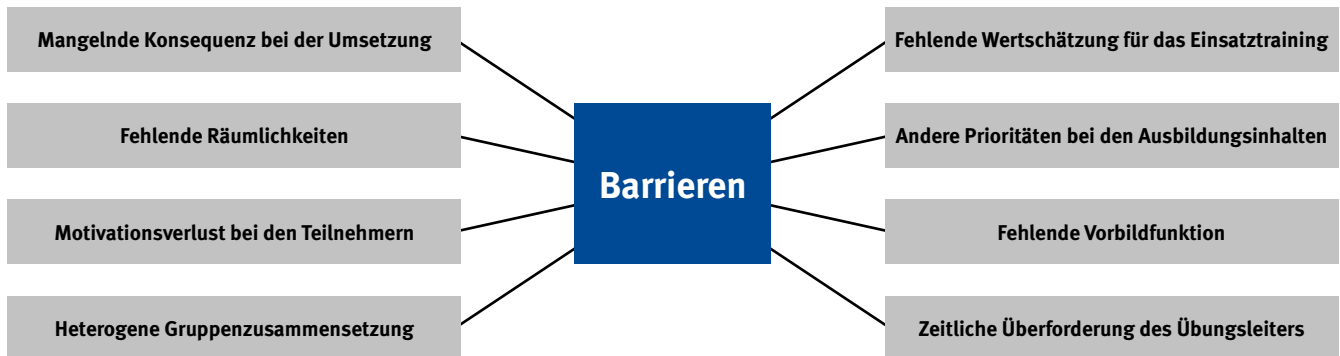
Dienstsport soll die Einsatzkräfte der Feuerwehr in die Lage versetzen, ihren Dienst ordnungsgemäß und ohne Gefahren für die eigene Gesundheit oder das Leben ausüben zu können. Der Dienstsport unterscheidet sich damit vom sonst üblichen Betriebssport. Voraussetzung ist, dass der Dienstsport in organisierter Form von der Feuerwehr durchgeführt wird, nicht der Erzielung von sportlichen Höchstleistungen dient, die Übungen im weiteren Sinne Bezug auf den Feuerwehrdienst nehmen und

unter der fachlichen Aufsicht eines (Sport-)Übungsleiters stehen. Versichert ist dann nicht nur das Lauf- oder Konditionstraining. Auch Sportspiele, wie zum Beispiel Fuß-, Volley- oder Handball, sind im Rahmen des Betriebs- oder Dienstsports versichert. Folgende fünf Kriterien müssen bei der Ausführung von Sport in der freiwilligen Feuerwehr berücksichtigt werden:

- Der Sport soll dazu dienen, einseitige körperliche, geistige oder seelische Arbeitsleistungen auszugleichen. Es soll dabei nicht um das Erreichen einer Höchstleistung gehen.
- Die sportliche Betätigung muss mit einer gewissen Regelmäßigkeit stattfinden. Als untere Grenze für die Regelmäßigkeit ist mindestens der monatliche Zeitabstand notwendig.
- Der Kreis der teilnehmenden Personen sollte sich im Wesentlichen auf Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr beschränken.
- Die Zeit und Dauer des Sports muss mit dem Ausgleichszweck in einem entsprechenden zeitlichen Zusammenhang stehen.
- Es muss ein klarer Bezug zum Unternehmen Feuerwehr bestehen. Dies ist dann der Fall, wenn der Dienstsport im Dienstplan aufgeführt ist und der Leiter der Feuerwehr den Sport genehmigt hat oder wenn finanzielle Mittel von Seiten der Stadt oder Gemeinde zur Verfügung gestellt werden.

1.5 Mögliche Barrieren

Abb. 3: Mögliche Barrieren bei der Umsetzung in der Übersicht



1.5.1 Mangelnde Konsequenz bei der Umsetzung

Die Jugendfeuerwehrwarte kennen Grundelemente der Gruppenführung aus dem Gruppenleiterlehrgang. Besonders bei Kindern und Jugendlichen gilt es, gewisse Aspekte zu berücksichtigen. Beim Einsatztraining gilt es, verbindliche Termine zu setzen, die nicht aus irgendwelchen Gründen (Wetter, Teilnehmerzahl, fehlende Übungsleiter) ständig abgesagt werden. Wichtig ist es, einen verlässlichen Rhythmus in die Übungsstunden zu bekommen. Dabei ist es egal, ob die Übungsstunden wöchentlich oder monatlich stattfinden. Sobald der „Schlendrian“ eingekehrt ist, werden immer mehr Alibis zur Absage des Einsatztrainings führen, und letztlich wird der Übungsbetrieb komplett eingestellt. Dies gilt es konsequent zu vermeiden.

Des Weiteren müssen Regeln, die die Kinder und Jugendlichen aus den Übungsabenden kennen, in das Einsatztraining übertragen werden. Pünktlichkeit, rechtzeitiges

Absagen von Terminen und respektvoller Umgang miteinander sind nur einige von vielen gemeinsam aufzustellenden Regeln. Diese muss der verantwortliche Multiplikator konsequent einfordern. Die Teilnehmer brauchen klare und nachvollziehbare Regeln und müssen auch auf die Konsequenzen bei Nichteinhaltung vorbereitet sein. Der Multiplikator hat bei der regelmäßigen Teilnahme und bei der Einhaltung der Regeln natürlich eine wichtige Vorbildfunktion. Er muss für seine Gruppe präsent sein und den Fokus auf eine gute Gruppendynamik richten. Daher sollte er ständig reflektieren, ob er dieser wichtigen Aufgabe auch gerecht werden kann.

Lösungen:

- verbindliche Termine und Absprachen
- klare und nachvollziehbare gemeinsame Regeln
- ständige Reflexion des Multiplikators

1.5.2 Fehlende Räumlichkeiten

Dieses Problem stellt sich in den verschiedenen Kommunen des Landes sehr unterschiedlich dar. Teilweise wird von den Multiplikatoren berichtet, es sei überhaupt kein Problem, Hallen- oder Sportplatzzeiten zu bekommen. In seltenen Fällen können die Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr auch die Möglichkeiten der jeweiligen Berufsfeuerwehr (eigene Halle, Sport- und Fitnessraum) nutzen. In vielen Fällen sieht die Prioritätenliste bei der Hallen- und Sportplatzplanung jedoch so aus:

1. Schulsport
2. Vereinssport
3. Betriebssport
4. Freiwillige Feuerwehr

In dieser Konstellation wird es für den Multiplikator natürlich sehr schwierig, passende Räumlichkeiten zu finden. Ratsam ist es in solchen Fällen, konsequent städtische Hallen-, Sportplatz- oder Schwimmbadzeiten einzufordern. „Nur nicht abwimmeln lassen“ ist hier die Devise. Zudem müssen auch die zuständigen Führungskräfte in diesen Prozess eingebunden werden, um vorhandene Netzwerke auszuschöpfen. Manchmal öffnet sich unerwarteterweise eine Hallentür, die vorher verschlossen schien. Wenn auch dieser Weg nicht funktioniert, gibt es noch die Möglichkeit, die Abteilung Prävention der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen einzubeziehen. Durch den ständigen Kontakt zu den Wehrleitern und den Bürgermeistern kann dem Einsatztraining eventuell ein wenig Nachdruck verliehen werden. Wenn es dann zur Erteilung einer passenden Hallenzeit kommt, muss diese konsequent genutzt werden.

Lösungen:

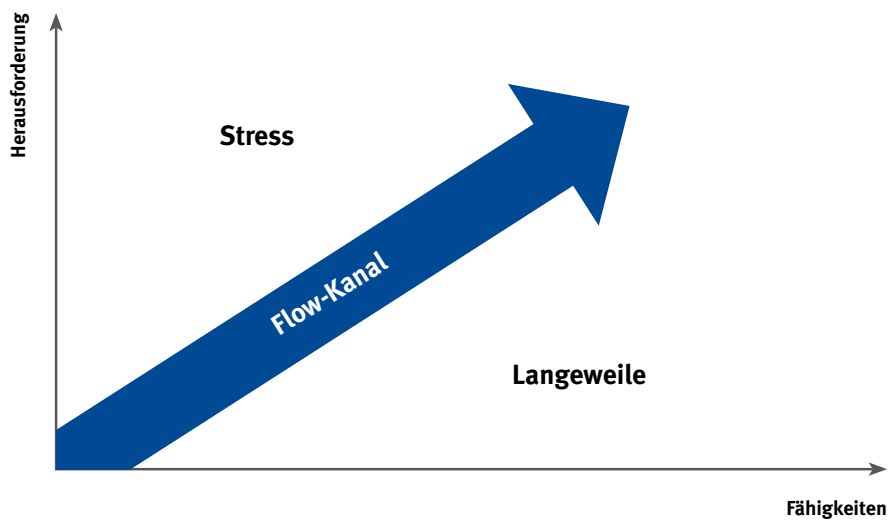
- städtische Hallen-, Sportplatz- und Schwimmbadzeiten konsequent einfordern
- Netzwerke und Kooperationen nutzen (Berufsfeuerwehr, Unfallkasse, Führungskräfte)

1.5.3 Motivationsverlust bei den Teilnehmenden

Diese Problematik gilt es in der Gruppenleitung ständig zu betrachten. Auch hier kennen die Jugendfeuerwehrwarte aus dem Gruppenleiterlehrgang verschiedene Übungen und Spiele, um die Gruppendynamik und den Teamgeist zu fördern. In einer gut funktionierenden Gruppe ist das Thema Motivationsverlust untergeordnet. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen motivieren sich dann in der Regel gegenseitig.

Im Einsatztraining dienen motivierende und abwechslungsreiche Inhalte dazu, bei den Kindern und Jugendlichen eine dauerhafte Begeisterung herzustellen. Dies schließt natürlich das Vorhandensein vielfältiger Trainingsmaterialien mit ein. Langeweile ist ein großer „Motivationskiller“. Deswegen werden den Leserinnen und Lesern im Praxisteil ausreichend Möglichkeiten und Materialien geboten, um die Teilnehmer dauerhaft in der „Spur“ (Flow-Kanal, vgl. Abb. 4) zwischen Langeweile und Stress zu halten.

Abb. 4: Ideale Belastungsdosierung im Flow-Kanal



Hilfreich ist auch das gemeinsame Setzen von Zielen rund um das Thema Bewegung. In der Jugendfeuerwehr ist das in erster Linie die erfolgreiche Teilnahme bei der Leistungsspanne. Aber auch andere gemeinsame Ziele wie zum Beispiel die Teilnahme an einem Feuerwehr- oder Stadtlauf, der gemeinsame Besuch eines Hochseilgartens oder einfach eine gemeinsame Rad-, Wander- oder Kanutour können dazu beitragen, die Motivation in der Gruppe aufrechtzuerhalten.

Abb. 5: Stolz Mitglieder der Jugendfeuerwehr bei einem Wettbewerb (Quelle: JF NRW)



Lösungen:

- Gruppendynamik/Teamgeist entwickeln
- gemeinsame Ziele setzen
- motivierende und abwechslungsreiche Inhalte auswählen
- motivierende Trainingsmaterialien anschaffen

1.5.4 Heterogene Gruppenzusammensetzung

Der Altersbereich der Teilnehmer in der Jugendfeuerwehr liegt zwischen zehn und 18 Jahren. Die Interessen, die Leistungsfähigkeit und die körperliche Entwicklung differieren in diesem Altersbereich sehr stark. Abhängig von der Mitgliederanzahl muss dort, wo es möglich ist, in zwei Gruppen geteilt werden. In der Praxis hat sich die Teilung in die Gruppen „10- bis 14-jährige Teilnehmer“ und „15- bis 18-jährige Teilnehmer“ etabliert. Ist diese Teilung nicht möglich, muss der Multiplikator insbesondere die Aufteilung bei Mannschaftsspielen so gestalten, dass möglichst gleich gute Gruppen entstehen. Die älteren Teilnehmer müssen hier frühzeitig angeleitet werden, sich für die jüngeren Teilnehmer verantwortlich zu fühlen. Auf weiterführenden Schulen hat sich ein Patensystem, bei dem ein älterer Schüler für einen jüngeren Schüler Ansprechpartner ist, als hilfreich erwiesen.

Bei geschlechtsspezifischen Unterscheidungen muss der Multiplikator darauf achten, dass er mit der Auswahl der Inhalte beider Geschlechtern gerecht wird. Die Gruppe muss im Vorfeld bei der Auswahl geeigneter Inhalte einbezogen und auf eine mögliche Konfliktsituation vorbereitet werden. Hier muss die Gruppe frühzeitig lernen, selbständig unter der Moderation des Multiplikators Lösungen zu finden.

Lösungen:

- differenziertes Angebot für 10- bis 14-Jährige und 15- bis 18-Jährige
- ältere Teilnehmer unterstützen jüngere Teilnehmer (Patensystem)
- respektvoller Umgang miteinander (Mädchen – Junge)

1.5.5 Fehlende Wertschätzung für das Einsatztraining

Dieses Problem kann der Multiplikator nicht lösen. Es wird noch ein wenig dauern, bis sich die Wichtigkeit des Einsatztrainings in der Feuerwehr in allen Teilen NRWs gleichmäßig durchgesetzt hat. Das ständige Anführen der Argumente aus wissenschaftlichen Studien oder gesetzlichen Verpflichtungen in Zeitschriften (Brandschutz, Die BG) oder in Führungskräfteausbildungen am IdF (F3/B3; B6) war und ist weiterhin dabei hilfreich, die Sensibilität für das Thema zu erhöhen, jedoch hat dies noch nicht dazu ausgereicht, Gesundheit und Einsatzfähigkeit in das Leitbild der Feuerwehr zu implementieren. Solange Gesundheitsförderung und gezieltes Einsatztraining der Feuerwehrangehörigen eine „Kann-Leistung“ bleibt und nicht regelmäßig evaluiert wird, wird dies nicht flächendeckend zum gewünschten Erfolg führen.

Dabei haben Studien zum Gesundheitsmanagement in Wirtschaftsunternehmen schon lange eindrucksvoll nachgewiesen, dass nicht nur die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter nachhaltig verbessert werden, sondern es insbesondere auch zu einer Senkung der Kosten durch Fehlzeiten, Arztbesuche, Krankheiten und Frühberentungen kommt. Der Return on Investment (ROI) in diesen Übersichtsstudien liegt bei etwa 1 zu 2,3 bis 1 zu 5,9 (IPunkt 21; 2008).

Die Sorge, dass die Bevölkerung kein Verständnis dafür aufbringt, dass die Feuerwehrangehörigen während ihrer Dienstzeit Sport treiben, ist immer wieder ein Punkt, der genannt wird. Umso wichtiger ist es herauszustellen, dass es nicht darum geht, sich die Zeit durch Dienstsport zu vertreiben, sondern darum, durch ein gezieltes gesundheitsförderndes Einsatztraining die Sicherheit der Bevölkerung zu gewährleisten. Wer hätte dafür kein Verständnis? Vielleicht ist es in dieser Hinsicht hilfreich, dauerhaft den Begriff „Dienstsport“ durch den Begriff „Einsatztraining“ zu ersetzen.

Lösungen:

- einheitliches Leitbild „gesunder, atemschutztauglicher Feuerwehrangehöriger“
- konsequentes wissenschaftliches Aufbereiten von Argumenten für ein zielgerichtetes Einsatztraining (z. B. STATT-Studie 2004)
- Verschärfung der gesetzlichen Verpflichtung („Muss-Leistung Einsatztraining“)
- regelmäßige Evaluation der durchgeführten Maßnahmen
- veränderte Namensgebung: „Gesundheitsförderndes Einsatztraining“ statt „Dienstsport“

1.5.6 Andere Prioritäten bei den Ausbildungsinhalten

So traurig es ist, aber leider funktioniert Dienstsport häufig vor allem dann, wenn es bereits zu Unfällen oder Problemen im Einsatz gekommen ist. Die Prioritäten verschieben sich dann meist sehr schnell. Bevor es jedoch zu dieser Erkenntnis kommt, sind viele Dinge (z. B. ordentlicher Grünschnitt, saubere Fahrzeuge, aufgeräumte Fahrzeughalle) vermeintlich wichtiger.

Auch in der Jugendfeuerwehr werden sportliche Aktivitäten anderen Ausbildungsinhalten untergeordnet. Die Führungskräfte sollten jedoch nicht glauben, dass Kinder und Jugendliche selbstverantwortlich dafür sorgen, die notwendige Fitness für einen möglichen späteren Atemschutzeinsatz zu entwickeln. Dies funktioniert bei Erwachsenen schon nicht (vgl. Wydra et al.; 2008) und bei Nachwuchskräften erst recht nicht (vgl. Bös et al.; 2009).

Lösung:

- Prioritäten übergeordnet festlegen
- Verschärfung der gesetzlichen Verpflichtung („Muss-Leistung Einsatztraining“)
- Hochsetzen der Leistungskriterien (z. B. in der G26.3)

1.5.7 Fehlende Vorbildfunktion

Grundsätzlich sind ältere Menschen die Vorbilder für jüngere Menschen. Demnach kommt dem Multiplikator, wie oben schon erwähnt, in diesem Punkt eine zentrale Rolle zu. Ganz entscheidend für das Funktionieren des Einsatztrainings in der Jugendfeuerwehr ist aber der Umgang der Erwachsenen in der aktiven Feuerwehr mit der eigenen Fitness und Gesundheit. Ein gut funktionierendes Einsatztraining in der aktiven Feuerwehr bei den Erwachsenen überträgt sich mit Sicherheit positiv auf die Jugendfeuerwehr. Des Weiteren kommen dem Zugführer und dem Wehrleiter wichtige Vorbildfunktionen zu. Die innere und äußere Haltung der Führungskräfte zum Thema Dienstsport und Einsatztraining ist sehr wichtig. Dabei ist nicht gemeint, dass die Führungskräfte alle „Sportskanonen“ sein müssen. Vielmehr ist es entscheidend, dass ihre Haltung diesem wichtigen Projekt gegenüber positiv und wertschätzend ist.

Lösung:

- bewegungsbegeisterter Multiplikator
- aktive Erwachsene in der Feuerwehr
- positive und wertschätzende Haltung der Führungskräfte gegenüber GET up!

1.5.8 Zeitliche Überforderung des Multiplikators

Bevor mit der Planung und Durchführung eines Bewegungsprogramms in der jeweiligen Jugendfeuerwehr begonnen wird, muss sich jeder Multiplikator die Frage stellen, ob er überhaupt zeitlich in der Lage ist, einen regelmäßigen Übungsbetrieb zu gewährleisten. Hierzu gehört auch eine adäquate Vorbereitung der Übungsstunde. Dieses stellt einen nicht unerheblichen Zeitaufwand dar, der schnell zu einer zeitlichen Überforderung führen kann. Somit ist es immer sinnvoll, die Belastung und Verantwortung auf mehrere kräftige Schultern zu verteilen. Ein gutes und eingespieltes Team aus mehreren Multiplikatoren ist absolut hilfreich und wünschenswert. Die Inhalte in der Praxis sind so gewählt, dass eine einfache Übergabe ermöglicht wird. Es ist hilfreich, neben diesem Leitfaden einen Übungsordner anzulegen, auf den jeder Multiplikator Zugriff hat und der jederzeit mit weiteren interessanten Inhalten ergänzt werden kann. Zudem müssen auch die Jugendlichen lernen, Verantwortung zu tragen. Sie sollten angeleitet werden, Inhalte selbst auszusuchen und sinnvoll zu ergänzen. Dies braucht zwar sehr viel Zeit und Geduld, ist aber eine clevere Investition in ein gutes Gelingen der Übungseinheiten, auch wenn der Trainer einmal nicht da ist.

Abb. 6: Teilnehmer des Pilotseminars in den praktischen Übungen



Lösung:

- Team aus mehreren Multiplikatoren bilden
- Verantwortung auf die Kinder und Jugendlichen mitübertragen
- Anlegen eines Übungsordners neben diesem Leitfaden

2 Praxisteil

2.1 Auswahl geeigneter Inhalte

Ein guter Übungsleiter muss, ähnlich wie ein Arzt bei der Verschreibung eines Medikaments, in der Lage sein, die richtigen Inhalte auszusuchen.

Die Inhalte sollten

- eine geringe Überlastungs-, Überforderungs- und Verletzungsgefahr gewährleisten
- altersgemäß ausgesucht werden
- feuerwehrspezifische Belastungen berücksichtigen
- Zielen und Wünschen der Kinder und Jugendlichen gerecht werden
- alle Teilnehmer integrieren
- an die vorhandenen Rahmenbedingungen angepasst sein
- vom Trainer umsetzbar sein

2.1.1 Geringe Überlastungs-, Überforderungs- und Verletzungsgefahr

Ein Auslöser von Überforderung ist ein unangemessener Übungsaufbau (gefährliche Spiel- oder Stationsauswahl, mangelnde Übungserklärung, ungeeignetes Material, fehlende Hilfestellung). Gefahrensituationen muss ein guter Trainer in der Stundenplanung antizipieren und sinnvollerweise gänzlich vermeiden.

Des Weiteren gibt es Überlastungen bei Kindern und Jugendlichen vor allem dann, wenn dem sich im Wachstum befindlichen Stütz- und Bewegungsapparat zu große Hebel und Lasten angeboten werden. Dies kann zu einer Überlastung des Halteapparats führen, der dann auf Dauer mit Achsfehlstellungen (O- oder X-Beinen, Wirbelgleiten, Skoliosen) reagieren wird. Hier muss der Trainer sehr verantwortungsvoll mit der Übungsauswahl umgehen. Leider werden diese Überlastungsgefahren im leistungsorientierten Kinder- und Jugendsport zum Wohle einer perfekten Leistung häufig von den Trainern ignoriert (rhythmische Sportgymnastik, Eiskunstlauf).

Um die Belastung bei den Kindern und Jugendlichen abzufragen, kann der Trainer eine Anstrengungsskala (Abb. 54) einsetzen. Diese Skala muss jedoch gut eingeführt und sollte regelmäßig abgefragt werden. Zudem muss der Trainer eine Atmosphäre schaffen, in der er auch ein ehrliches Feedback von seinen Teilnehmern bekommt. Letztlich haben sich diese Hilfsmittel in der Trainingsgestaltung im Präventions- und Rehabilitationssport etabliert. Eine genauere Anleitung zum Einsatz dieser Skala erfolgt in Abschnitt 2.6.

Akute Überforderungen entstehen häufig bei koordinativ sehr anspruchsvollen Bewegungsformen (Fußball, Handball, Basketball). Die Kinder und Jugendlichen befinden sich in einer Phase, in der sich die verändernden Körperhebel und -proportionen auf alle Bewegungen erschwerend auswirken. Die häufigsten Verletzungen in diesem Alter sind Kapsel-Band-Verletzungen am oberen Sprunggelenk.

Wenn es dann doch einmal zu einer Verletzung kommt, sind dies häufig Kontusions- oder Distorsionsverletzungen (Prellungen, Verstauchungen, Verdrehungen). Jeder Übungsleiter sollte in diesen Fällen die PECH-Regel kennen und einen gut ausgestatteten Sanitätskoffer zur Verfügung haben.

Pause	Unterbrich sofort die Sportausübung!
Eis	Kühle den betroffenen Bereich!
Compression	Lege einen Kompressionsverband an!
Hochlagern	Lege die betroffene Stelle hoch!

2.1.2 Altersgemäße Auswahl der Inhalte

Kinder und Jugendliche müssen gemäß ihren Entwicklungsphasen individuell betrachtet werden. In Abb. 7 werden zur Orientierung in drei Altersstufen die spezielle Entwicklung, das besondere Verhalten, sinnvolle Tipps, passende Bewegungs- und Sportarten und Vorsichtsmaßnahmen zusammenfassend aufgezeigt.

Abb. 7: Altersgemäße Betrachtung der Belastbarkeit im Kindes- und Jugendalter
(Quelle: GEO Wissen Nr. 39, S. 60–61)

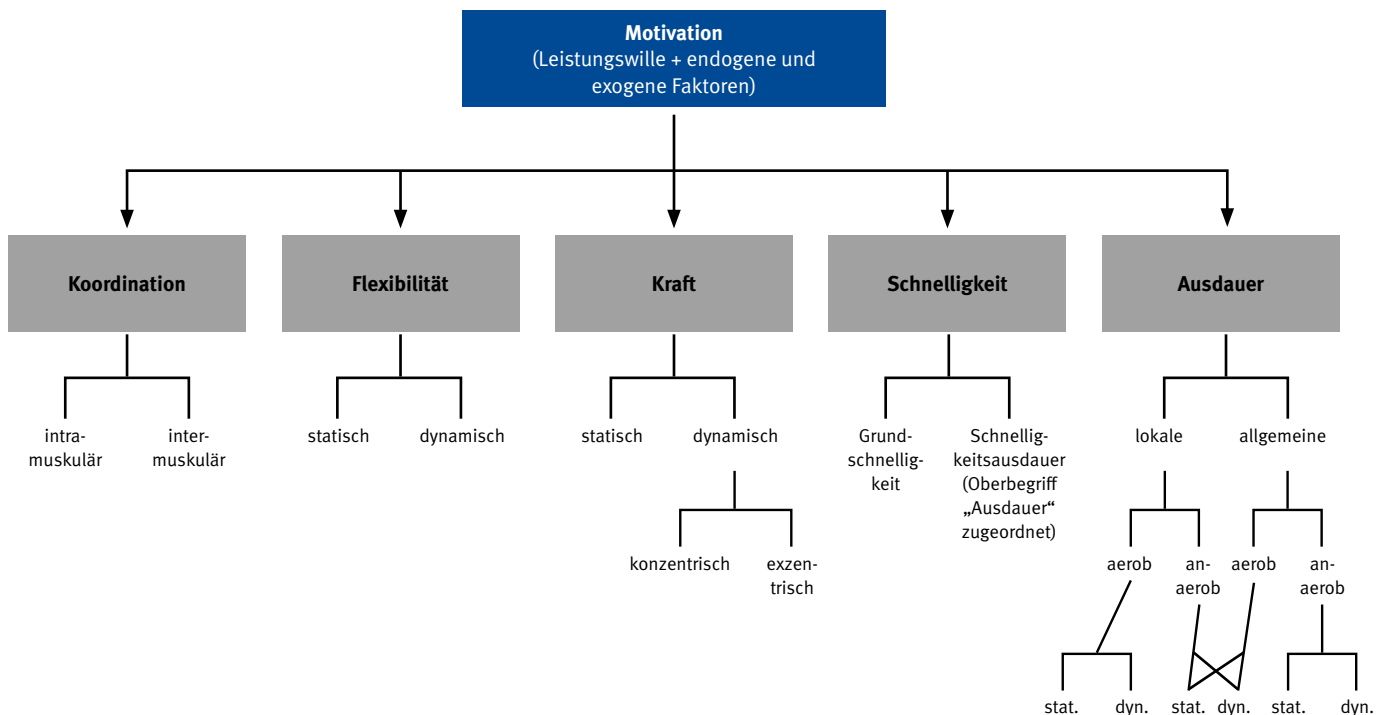
	spätes Schulkindalter	erste puberale Phase (Pubeszenz)	zweite puberale Phase (Adoleszenz)
	zehn Jahre bis Anfang Pubertät	Mädchen: 11/12 bis 13/14 Jahre Jungen: 12/13 bis 14/15 Jahre	Mädchen: 13/14 bis 17/18 Jahre Jungen: 14/15 bis 18/19 Jahre
Entwicklung	<ul style="list-style-type: none"> • Körperproportionen verändern sich (Breitenwachstum) • relativ ausgeprägter Kraftzuwachs bei geringer Größen- und Massenzunahme • nachdem in den Phasen zuvor eine motorische Basis geschaffen worden ist, können jetzt leicht Erfolge erzielt werden; das Bewegungsrepertoire kann enorm erweitert werden (bestes Lernalter) 	<ul style="list-style-type: none"> • Körperproportionen verändern sich stark • Kondition (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit) ist sehr gut trainierbar • Koordinationsfähigkeit nimmt ab; Verschlechterung der Last-Kraft-Verhältnisse (erhöhte Verletzungsgefahr v. a. Sprunggelenke) • psychische Labilität durch Körperveränderungen und hormonelle Schwankungen • Wunsch nach Selbständigkeit und Eigenverantwortung 	<ul style="list-style-type: none"> • ausgeglichene Körperproportionen sind entstanden, der Körper wächst aber noch in die Breite • Koordinationsfähigkeit verbessert sich wieder • Kraft nimmt stark zu • Bewegungsabläufe können besonders gut gespeichert werden • sehr gute Lernphase
Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> • weiterhin ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis • hohe Einsatzbereitschaft beim Lernen neuer Bewegungsformen • Mut und Risikobereitschaft wachsen • zunehmend Interesse an Gruppenaktivitäten 	<ul style="list-style-type: none"> • Distanzierung von Eltern, Lehrern und Trainern • Sportinteresse lässt nach • Konkurrenz- und Wettkampfdanken verlieren an Bedeutung • wachsendes Interesse am anderen Geschlecht • wenn Sport, dann meist aus Bedürfnis nach sozialem Kontakt 	<ul style="list-style-type: none"> • ausgeprägte Identitätssuche • ausgeprägtes Sozialleben • Sport muss sich gegen viele andere Interessen behaupten; führt in vielen Fällen zur Aufgabe des Sportvereins
Tipps	<ul style="list-style-type: none"> • Sport ist in diesem Alter ein Muss für die motorische Entwicklung, auch wenn das Kind vorher inaktiv war • Bewegungsschatz durch unterschiedliche motorische Anforderungen vielseitig erweitern, z. B. Ballsport (Reaktion und Koordination) und Turnen (Gleichgewicht und Körperbeherrschung) kombinieren 	<ul style="list-style-type: none"> • sportliche Entwicklungsreize sind wichtig, denn ein nur wenig motivierendes Training kann in dieser Phase schnell zum Abbruch des Sports führen • demokratisches Mitspracherecht wichtig; Jugendliche können z. B. als Gruppe ein Training selbst planen und durchführen • bei mangelnder Motivation nicht zum Training zwingen 	<ul style="list-style-type: none"> • optimale Bedingungen für Leistungsfortschritte • umfangreiches und intensives Training möglich • sportartspezifische Techniken können perfektioniert werden

	spätes Schulkindalter	erste puberale Phase (Pubeszenz)	zweite puberale Phase (Adoleszenz)
	zehn Jahre bis Anfang Pubertät	Mädchen: 11/12 bis 13/14 Jahre Jungen: 12/13 bis 14/15 Jahre	Mädchen: 13/14 bis 17/18 Jahre Jungen: 14/15 bis 18/19 Jahre
Bewegungs-/ Sportarten	<ul style="list-style-type: none"> • Spielsportarten wie Fußball, Basketball, Handball, Hockey, Volleyball (motivierend; für Reaktion und Koordination; Verbesserung der Sozialkompetenz) • Turnen, Tanzen (für Körperbeherrschung, Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Rhythmusgefühl und Kreativität; aber nicht für jedes Kind motivierend, da beide Sportarten eher wenig spielerische Elemente haben) • Klettern (für Körperbeherrschung, Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Naturerlebnis mit hoher Motivation) • bedingt Rückschlagspiele wie Tennis und Badminton (wegen einseitiger Belastung auf Ausgleich achten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielsportarten mit hohem Konditionsanteil wie z. B. Fußball und Basketball (für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, aber auch für Koordination und Technik) • Kampfsport wie Judo oder Ju-Jutsu (hohe Kraft- und Schnelligkeitsanforderungen; für Körperbeherrschung und Reaktionsfähigkeit; Jugendliche lernen mit Konflikten umzugehen, können Aggressionen kontrolliert abbauen, lernen Selbsteinschätzung) • Turnen (für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Körperbeherrschung, Koordination) • Klettern (für Körperbeherrschung, Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Naturerlebnis mit hoher Motivation) • Rückschlagspiele wie Tennis und Badminton (für Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer, Koordination wird stabilisiert) • Leichtathletik, Schwimmen (für Kraft, Ausdauer), aber Training wird oft als langweilig empfunden 	<ul style="list-style-type: none"> • siehe erste puberale Phase • RadSPORT (sehr hohe Anforderung an Kraft und Ausdauer, bei Mountainbike auch Koordination; wird als Vereinssport meist erst ab diesem Alter angeboten)
Vorsicht	<ul style="list-style-type: none"> • in einigen Sportarten wie Gerätturnen, Rhythmische Sportgymnastik und Eiskunstlauf wird in dieser Phase oft leistungsorientiert trainiert; dadurch kann der Wachstumsprozess gestört werden 	<ul style="list-style-type: none"> • auch wenn Kraft in dieser Phase leicht trainierbar ist: kein Hanteltraining! Dadurch kann während der Wachstumsschübe die Wirbelsäule geschädigt werden 	

2.1.3 Berücksichtigung von feuerwehrspezifischen Belastungen

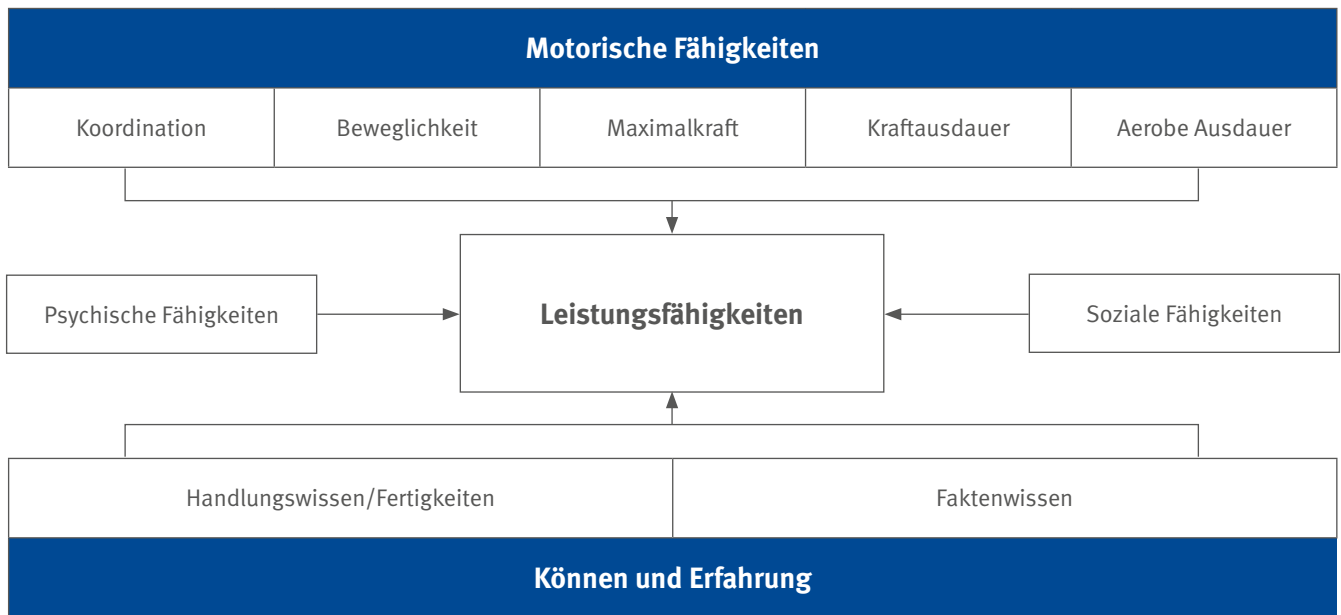
Grundsätzlich wird in der Sportwissenschaft zwischen den fünf großen Hauptbeanspruchungsformen und deren Unterformen unterschieden.

Abb. 8: Übersicht der motorischen Grundbeanspruchungsformen
(Quelle: Hollmann, Hettinger: Sportmedizin, Schattauer-Verlag, 2000)



Diese erhalten in jeder Sportart in ihrer Bedeutung eine unterschiedliche Gewichtung. Es ist nachvollziehbar, dass zum Beispiel ein Schwimmer anders trainieren muss als ein Boxer. Zudem kann ein spezifisches Fitnessstraining für Feuerwehrleute nicht einfach mit einem Konditionstraining in einer bestimmten Sportart (z. B. für Fußballspieler) gleichgesetzt werden. Vielmehr sind besondere und vielfältige Trainingsangebote erforderlich, um den berufsbezogenen Belastungen im Feuerwehrdienst gerecht zu werden. Kiebele und Leubecher (2010) haben eine anschauliche Übersicht (Abb. 9) der Leistungsstruktur für die Sportart „Feuerwehr“ erstellt:

Abb. 9: Feuerwehrspezifische Leistungsfähigkeit nach Kiebele und Leubecher (2010)



Bei einem sinnvollen Training zur Vorbereitung auf den Feuerwehrdienst und zur Erhaltung der Feuerwehrfitness muss der Schwerpunkt auf die Komponenten Maximalkraft, Kraftausdauer, aerobe Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gelegt werden (Kiebele, Leubecher; 2010). Die Beanspruchungsform Schnelligkeit spielt hier eher eine untergeordnete Rolle. Es ist trotzdem sicherlich ein großer Vorteil bei einer Personenrettung aus dem dritten Stock eines Gebäudes, wenn man über eine angemessene Grundschnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer verfügt. Ein weiteres Augenmerk im gemeinsamen Sporttreiben gilt der Verbesserung der psychischen und sozialen Fähigkeiten.

Eine nach Beanspruchungsformen unterteilte Übersicht über mögliche Belastungen in der Feuerwehr und geeignete Sport- und Bewegungsformen liefert die folgende Tabelle.

Abb. 10: Feuerwehrspezifische Belastungen und geeignete Bewegungsformen

	Kraft	Ausdauer	Beweglichkeit	Koordination
Feuerwehrspezifische Belastungen	<ul style="list-style-type: none"> • Heben und Tragen von schweren Geräten • Personenrettung • Dauerhaltebelastungen im Einsatz 	<ul style="list-style-type: none"> • Atemschutzeinsätze • Treppensteigen • Belastungen mit Schutzzug • Hitzeexposition • Dauerbelastungen im Einsatz 	<ul style="list-style-type: none"> • Personenrettung • schwierige Einsatzsituationen • Hebesituationen • Überkopftätigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Drehleitersteigen • vielfältige Einsatzsituationen • Tragen und Bedienen von Geräten
Einsatz				
Sport- und Bewegungsformen	<ul style="list-style-type: none"> • Ballsport • Funktionsgymnastik/ Turnen • Crossfit • Pilates • Gerätetraining • Klettern • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Ballsport • Schwimmen • Laufen • Walking • Nordic Walking • Wandern • Radfahren • Mountainbiking • Inlineskating • Tanzen • Aerobic • Aquajogging • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Ballsport • Funktionsgymnastik/ Turnen • Tanzen • Wassergymnastik • Pilates • Yoga • Thai-Chi • Qigong • Stretching • Klettern • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Ballsport • Funktionsgymnastik/ Turnen • Tanzen • Aerobic • Klettern • Lauf-ABC • Parcours- training • ...

Deutlich wird bei den geeigneten Bewegungsformen, dass Ballsportarten grundsätzlich in der Lage sind, alle motorischen Grundbeanspruchungsformen zu verbessern. Darüber hinaus sind insbesondere Mannschaftssportarten sehr gut geeignet, psychische Fähigkeiten (Umgang mit Misserfolgen, Stressresistenz, mentale Belastbarkeit) und soziale Fähigkeiten (Disziplin, Einhalten von Regeln, Unterordnung im Team, Fairness) auszubauen. Es liegt daher nahe, diese Sportarten ins gesundheitsfördernde Einsatz-
training in der Jugendfeuerwehr zu integrieren.

2.1.4 Berücksichtigung der Zielbelastungen in der Jugendfeuerwehr Leistungsspanne

Für jedes Mitglied in der Jugendfeuerwehr ist es ein besonderer Anreiz, die Leistungsspanne zu erhalten. Viele Jugendbetreuer berichten, dass sich die Kinder und Jugendlichen mit diesem gemeinsamen Ziel sehr gut motivieren lassen. Ein Grund, sich die Inhalte genau anzusehen und sie nach den motorischen Beanspruchungsformen zu analysieren:

Auslegen einer Schlauchleitung (Schnelligkeit und Geschicklichkeit)

Abb. 11: Jugendliche bei der Aufgabenerfüllung in der Leistungsspanne (Quelle: JF NRW)



Bei der Schnelligkeitsübung muss die Gruppe acht doppelt gerollte C-Schläuche hintereinander auslegen, die jeweils von zwei Jugendlichen gekuppelt werden. Die Übung beginnt hinter der Startlinie, die Schläuche stehen oder liegen auf dem Boden. Die Gruppe steht nebeneinander einen Meter dahinter. Der Gruppenführer bekommt das Startsignal und wiederholt dies, dann läuft die Gruppe los und legt die Schlauchleitung aus. Die Übung ist beendet, wenn die Schlauchleitung ohne Verdrehung innerhalb von 75 Sekunden ausgelegt wurde und die Gruppe an der Ziellinie nebeneinander Aufstellung genommen hat.

Kugelstoßen (Maximalkraft Rumpf-/Armmuskulatur und Technik Kugelstoßen)

Beim Kugelstoßen muss jeder aus der Gruppe einmal die Kugel stoßen, dabei ist ein Anlauf von zwei Schritten erlaubt. Nachdem jeder Spieler gestoßen hat, muss die Kugel mindestens 55 Meter zurückgelegt haben. Die männlichen Teilnehmer verwenden eine Kugel mit fünf Kilogramm Gewicht, die weiblichen eine Kugel mit vier Kilogramm Gewicht. Der erste Teilnehmer stößt die Kugel von der Startlinie, der zweite von dem Punkt, an dem die Kugel vom ersten Teilnehmer aufgekommen ist und so weiter. Der letzte Teilnehmer muss mit seinem Stoß die 55-Meter-Marke erreicht haben, damit die Aufgabe erfüllt ist.

Staffellauf (Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer)

Abb. 12: Staffellauf in der Leistungsspange (Quelle: JF NRW)



Beim Staffellauf muss die Gruppe 1.500 Meter laufen, jeder der neun Teilnehmer muss die Strecke einmal laufen, wie viel jeder einzelne dabei zurücklegt, wird von der Jugendfeuerwehr – unter Berücksichtigung der jeweiligen Laufstärke – selbst festgelegt. Nachdem der erste Läufer seine Strecke zurückgelegt hat, übergibt er das Staffelholz an den nächsten, der läuft dann seine Strecke und übergibt das Staffelholz wieder dem nächsten und so weiter. Wenn der Letzte die 1.500-Meter-Marke erreicht hat, dürfen 4 Minuten 10 Sekunden nicht überschritten sein, damit die Aufgabe erfüllt ist.

Löschangriff (Auge-Hand-Koordination und Beweglichkeit)

Es muss ein Löschangriff mit Wasserentnahme offenes Gewässer und der Vornahme von drei C-Rohren, ohne die Annahme von besonderen Lagen, nach FwDV 3 durchgeführt werden. Der Löschangriff wird „trocken“ durchgeführt. Eine Nullwertung gibt es, wenn theoretisch nicht die Möglichkeit besteht, an ein Rohr Wasser abzugeben und wenn der Löschangriff nicht nach der geforderten FwDV 3 („Einheiten im Löschein-satz“) vorgetragen wurde. Der Wertungsrichter bewertet, nach Anhörung der einzelnen Bewerter der Mannschaftsteile, die gesamte Gruppenleistung. Wenn beim Löschangriff eine Nullwertung gegeben wurde, darf dieser nicht wiederholt werden. Das bedeutet, dass die Gruppe die Leistungsspange nicht bestanden hat. Die Übung hat kein Zeitlimit, muss jedoch zügig bestanden werden.

G 26.3

Beim Übergang in die aktive Feuerwehr erwartet den Heranwachsenden dann die G26.3, in der die Atemschutzauglichkeit nachgewiesen werden muss. Es geht bei dieser Untersuchung in erster Linie darum, gesundheitliche Bedenken auszuschlie-

ßen. Die größte Hürde in dieser Untersuchung stellt die Fahrradergometrie dar. In der folgenden Tabelle werden die Zielkriterien dargestellt.

Abb. 13: Leistungskriterien der Fahrradergometrie in der G 26.3

Geschlecht	Leistung bei einem Puls von 170
männlich	3 Watt/kg Körpergewicht
weiblich	2,5 Watt/kg Körpergewicht

Die Zielkriterien können nur von einem Probanden erreicht werden, der über eine normale allgemeine aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit verfügt. Alle anderen motorischen Beanspruchungsformen werden in der G 26.3 nicht untersucht. Zudem sind nach Meinung von Wydra et al. (2010) vor dem Hintergrund der Belege zur Belastung von Feuerwehrleuten bei Hitzeexposition und beim Tragen schwerer Schutzzüge die Zielkriterien zu niedrig angesetzt.

Physische Eignungsfeststellung für die Berufsfeuerwehr in Deutschland

Eine weitere Zielstellung im späteren Verlauf der Jugendfeuerwehrkarriere könnte ein möglicher Einstellungstest für den Beginn der hauptamtlichen Feuerwehrkarriere sein. In Kooperation mit der Sporthochschule Köln wurde speziell ein körperlicher Eignungstest entwickelt, der die Bereiche Kraft, Ausdauer, Koordination und die berufsspezifische Belastung überprüft. Dieser Test ist wesentlich anspruchsvoller als die Inhalte der Leistungsspanne beziehungsweise der G26.3 und somit nur von einem sehr fiten Heranwachsenden zu bewältigen.

Abb. 14: Kriterien für den körperlichen Eignungstest der Berufsfeuerwehr

Bereich	Testverfahren
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> • Liegestütze • Beugehang • CKCU-Test • seitlicher Medizinballwurf • Wechselsprünge • Handkraft
Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> • 400-Meter-Lauf • 3.000-Meter-Lauf • 200 Meter Schwimmen • 15 Meter Tauchen
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewichtstest DFFA • Kasten-Bumerang-Test
berufsspezifisch	<ul style="list-style-type: none"> • Personenrettung • Leiter ausfahren (optional) • Drehleitersteigen (optional) • Atemschutzparcours (optional)

Sportabzeichen

Mögliche weitere Leistungstests in der Feuerwehr, die regelmäßig durchgeführt werden, sind die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens (Kriterien unter <http://www.deutsches-sportabzeichen.de>), welches jeder Feuerwehrangehörige in Silber am Ende der Grundausbildung absolvieren muss (Ausbildungsordnung) und bei den erwachsenen Feuerwehrangehörigen das Deutsche Feuerwehr-Fitness-Abzeichen (Kriterien unter <http://www.dfs-ev.de>).

Spaß und Gemeinschaft

Spaß zu haben und Gemeinschaft zu erleben sind sicherlich die Hauptziele der Kinder und Jugendlichen bei jeder Übungseinheit. Daher sollte der Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen. Auch hier sind natürlich gemeinsam durchgeführte Spiele am ehesten geeignet, um diesen Wünschen und Zielen gerecht zu werden. Bei der Auswahl der Spielformen muss darauf geachtet werden, dass nicht so leistungsfähige oder an Leistung gewöhnte Teilnehmer sensibel integriert werden. Die Zusammenstellung der einzelnen Mannschaften und die festgesetzten Regeln sind dabei entscheidend.

2.1.5 Rahmenbedingungen berücksichtigen

Die weitere Eingrenzung der Inhalte ist natürlich abhängig von den vorhandenen Räumlichkeiten und dem zur Verfügung stehenden Material. In diesem Leitfaden wird davon ausgegangen, dass außer einer Halle oder einem Outdoorfeld mit zwei Körben/Toren, der im Anhang vorgestellten Materialtasche und 20 Matten für die Funktionsgymnastik kein weiteres Material vorhanden ist. Sofern sich die Rahmenbedingungen (z. B. Schwimmbad, Hockeyschläger, Tischtennisplatte, Turn- oder Klettergeräte, Kleinmaterialien) verbessern, eröffnen diese meist auch zusätzliche inhaltliche Möglichkeiten.

2.1.6 Kompetenz des Trainers

Des Weiteren ist die Auswahl der Inhalte von der Kompetenz des Übungsleiters abhängig. Ein gutes Beispiel hierfür sind alle tänzerischen Elemente (z. B. Aerobic, Zumba, Bokwai), die für die Entwicklung der motorischen Grundbeanspruchungsformen (Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) empfehlenswert wären. Die Umsetzung ist aber hier besonders an eine authentische und kompetente Anleitung gekoppelt. Ähnliches gilt für Elemente aus dem Kampfsport oder der Selbstverteidigung.

Zusammenfassung

Unter Berücksichtigung der Vorüberlegungen zur Auswahl der Inhalte werden folgende Elemente in die Übungsstunde beim gesundheitsfördernden Einsatztraining in der Jugendfeuerwehr integriert:

- vielfältiges und abwechslungsreiches Koordinationstraining
- speziell ausgewählte Spielformen
- altersgemäße Turnübungen (Funktionsgymnastik)

Eine zusammenfassende Übersicht der Inhalte in Form eines Stundenaufbauplans wird den Leserinnen und den Lesern in Abb. 56 geboten.

2.2 Roter Faden durch die Übungsstunde

Nachdem übergeordnet die Inhalte festgelegt wurden, wird im folgenden Teil eine Hilfe zur Ausarbeitung und Planung einer Übungseinheit in Form eines Stundenverlaufsplans vorgestellt. Dieser stellt den roten Faden für eine gut strukturierte und gut

vorbereitete Sportstunde dar. Unterteilt wird die Übungseinheit grundsätzlich in drei bis vier Phasen:

Abb. 15: Grobübersicht der Stundenverlaufsplanung

Stundenteil	Inhalte	Methodik	Material	Dauer
Aktivierungsphase I	Koordinations-training			1/4 bis 1/3
Aktivierungsphase II	Kleine Spiele			
Hauptteil	Große Ballspiele			1/3 bis 2/4
Abschlussteil	Funktions-gymnastik			1/3 bis 1/4

2.3 Aktivierungsphase

Diese erste Phase ist der Schlüssel zu einer guten Sporteinheit. Sie bereitet nicht nur auf mögliche folgende komplexe Bewegungsabläufe vor und senkt dadurch nachhaltig die Verletzungsgefahr, sondern dient in erster Linie zur Motivationssteigerung. In GET up! konzentrieren sich die Inhalte dieser Phase auf Elemente eines vielfältigen Koordinationstrainings und kleinere Spielformen.

Kurze Übersicht zum Koordinationstraining:

Eine Verbesserung der Koordination und die damit verbundenen Effekte können nur durch regelmäßige Aktivitäten erreicht werden, die individuell an die Voraussetzungen der zu aktivierenden Person angepasst werden. Koordination ist eine Fähigkeit, die bei vielen sportlichen Aktivitäten automatisch mit beansprucht wird und damit auch gut in das Training integriert werden kann:

- Bewegungskoordination kann als sinnvolles Zusammenspiel der Bewegungen verschiedener Körperteile (z. B. von Arm-, Rumpf- und Beinbewegungen) verstanden werden.

- Bewegungskoordination kann man als dynamische Abstimmung der konditionellen Leistungsbereitschaften Kraft, Schnelligkeit, Schnellkraft, Ausdauer zu einer effektiven Bewegungsgestaltung sehen.
- Bewegungskoordination kann im physiologischen Sinne ein gelungenes Wechselspiel von Agonisten und Antagonisten (z. B. von Bizeps und Trizeps) bei Zug-, Schub-, Drehbewegungen bedeuten.
- Bewegungskoordination resultiert aus der optimalen Funktion physischer, physiologischer, neurologischer, regelungstechnischer, wahrnehmungspsychologischer und mentaler Leistungsfaktoren wie Beweglichkeit, Wendigkeit, Reizempfindlichkeit, Gleichgewichtsgefühl, Raumorientierung, Einstellungsfähigkeit, Antizipationsvermögen u. a.

Ebenfalls kann ein Koordinationstraining nicht losgelöst von den restlichen physischen Ressourcen gesehen werden. Ausdauer-, Kraft- und Dehnfähigkeit müssen eine bestimmte Grundqualität besitzen, damit die Muskulatur bei koordinativen Anstrengungen nicht frühzeitig ermüdet und damit zentralnervöse Regulationen stört.

Mit der regelmäßigen Durchführung von Koordinationsübungen werden folgende Punkte erreicht:

- ein späterer Ermüdungseintritt bedingt durch einen optimierten Krafteinsatz der Muskulatur
- Perfektionierung von Bewegungsabläufen
- Konzentration kann auf weitere wichtige sportartbezogene Aufgaben gelenkt werden
- unbekannte oder knifflige Bewegungen werden rascher einstudiert
- Reduzierung von Unfällen und Verletzungen

Für die Aktivierungsphase werden zwischen einem Viertel und einem Drittel der Gesamtzeit der Stunde eingeplant. Bei einer 90-minütigen Einheit dauert die Aktivierungsphase also exemplarisch 22,5 bis 30 Minuten.

Zwei Drittel dieser Phase werden für ein vielfältiges Koordinationstraining genutzt, bei dem die Belastungsintensität 50 bis 80 Prozent der maximalen Leistungsfähigkeit beträgt. Auf der Anstrengungsskala (Abb. 54) ist dies der Bereich zwischen elf und 14 des subjektiven Anstrengungsempfindens (SAE).

In diesem Begleitheft werden vier unterschiedliche Organisationsformen (Parcourtraining, Stationstraining, Staffelaufgaben, Zwei-Gruppen-Übungen) zum koordinativen Training angeboten, die im späteren Verlauf näher beschrieben werden. In diesen Organisationsformen können den Teilnehmern unterschiedliche koordinative Aufgaben erteilt werden. Diese werden zuerst auf den nächsten Seiten vorgestellt.

2.3.1 Übungsbeispiele Koordinationstraining

Übungen zur Laufkoordination ohne Material

- Skippings (weiß/braun)
- Anfersen (rot/weiß)
- Sprunggelenkslauf
- Sidesteps
- Überstellschritte (blau/weiß)
- Hopslerlauf (grün/gelb)
- Rückwärtslauf
- Armkreisen
- usw.

Abb. 16: Skippings, Hopslerlauf, Anfersen und Überstellschritte als Beispiele für Übungen zur Laufkoordination ohne Material

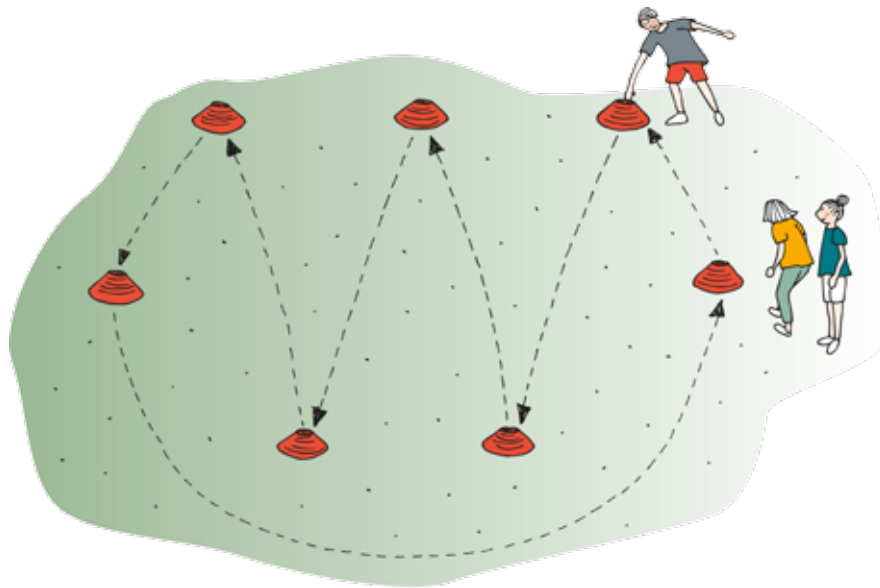


Übungen zur Laufkoordination mit Material

Markierungshütchen

- Slalom um die Hütchen
- Rückwärtsslalom um die Hütchen
- Sidesteps von Hütchen zu Hütchen
- im Wechsel vorwärts und rückwärts laufen
- Hütchen mit der Hand berühren (Abb. 17)
- Aufgaben an den Hütchen (Kniebeuge, Liegestütz, Hinsetzen, Hinlegen, Hochsprung usw.)
- usw.

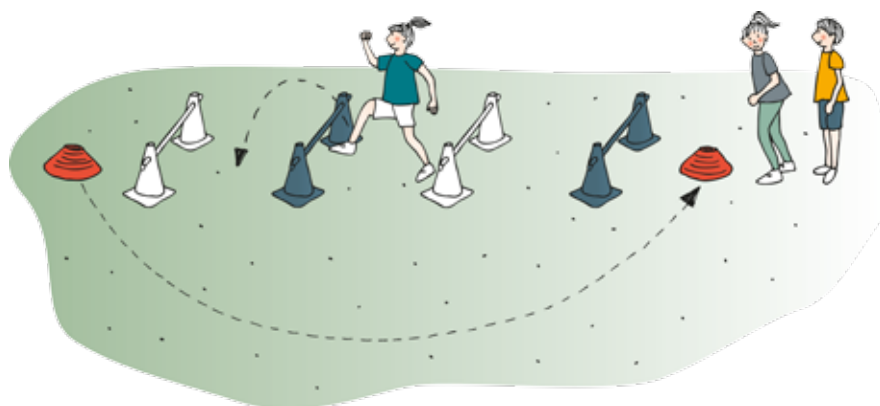
Abb. 17: Hütchen mit der Hand berühren als Beispiel für Übungen mit Markierungshütchen



Kegelhürden

- Sprungvariationen einbeinig/beidbeinig vorwärts (Abb. 18)
- Sprungvariationen seitwärts
- mit schräg versetzten Hürden
- Slalom zwischen den Hürden (vorwärts, Sidesteps, vorwärts/rückwärts)

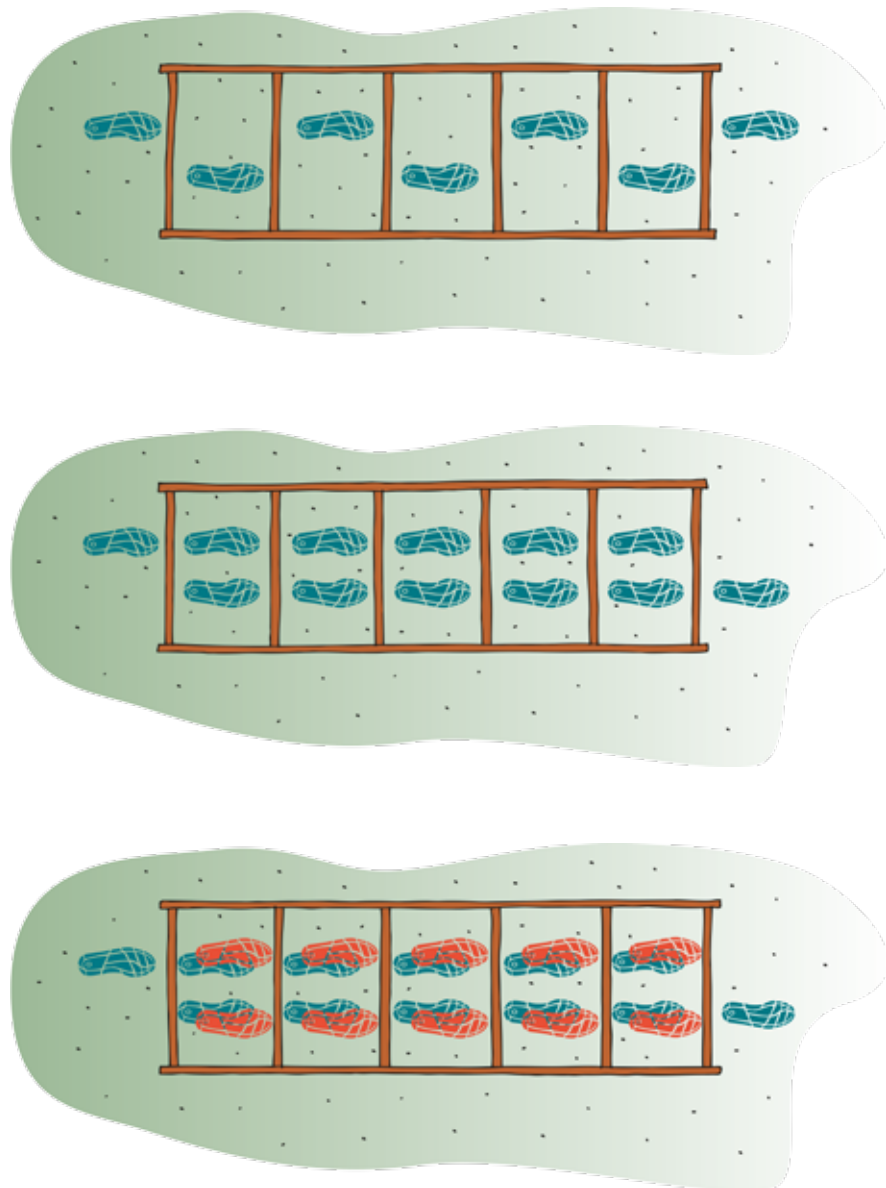
Abb. 18: Einbeinige Sprünge vorwärts als Beispiel für Übungen mit Kegelhürden



Koordinationsleiter

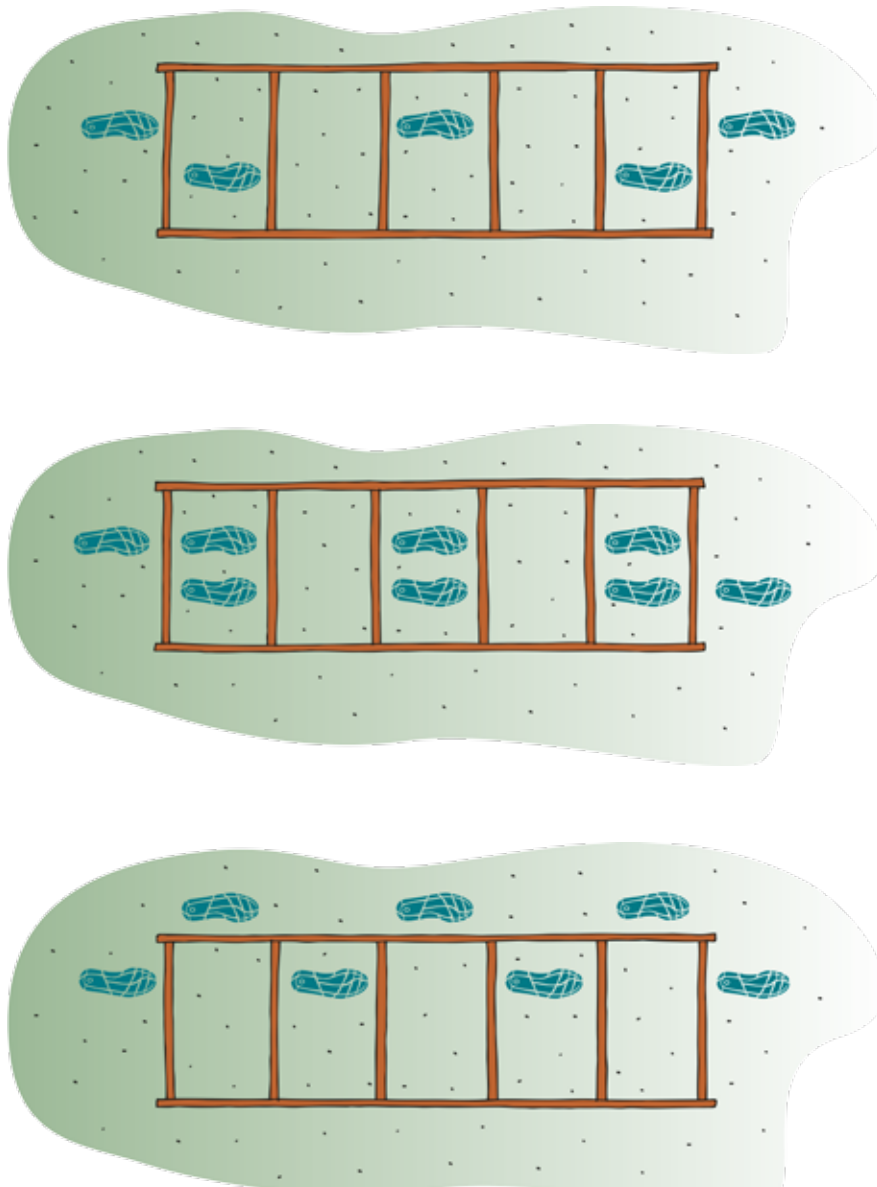
- vorwärts laufen mit einem Bodenkontakt pro Feld
- vorwärts laufen mit zwei Bodenkontakten pro Feld
- vorwärts laufen mit vier Bodenkontakten pro Feld

Abb. 19: Laufübungen vorwärts in der Koordinationsleiter



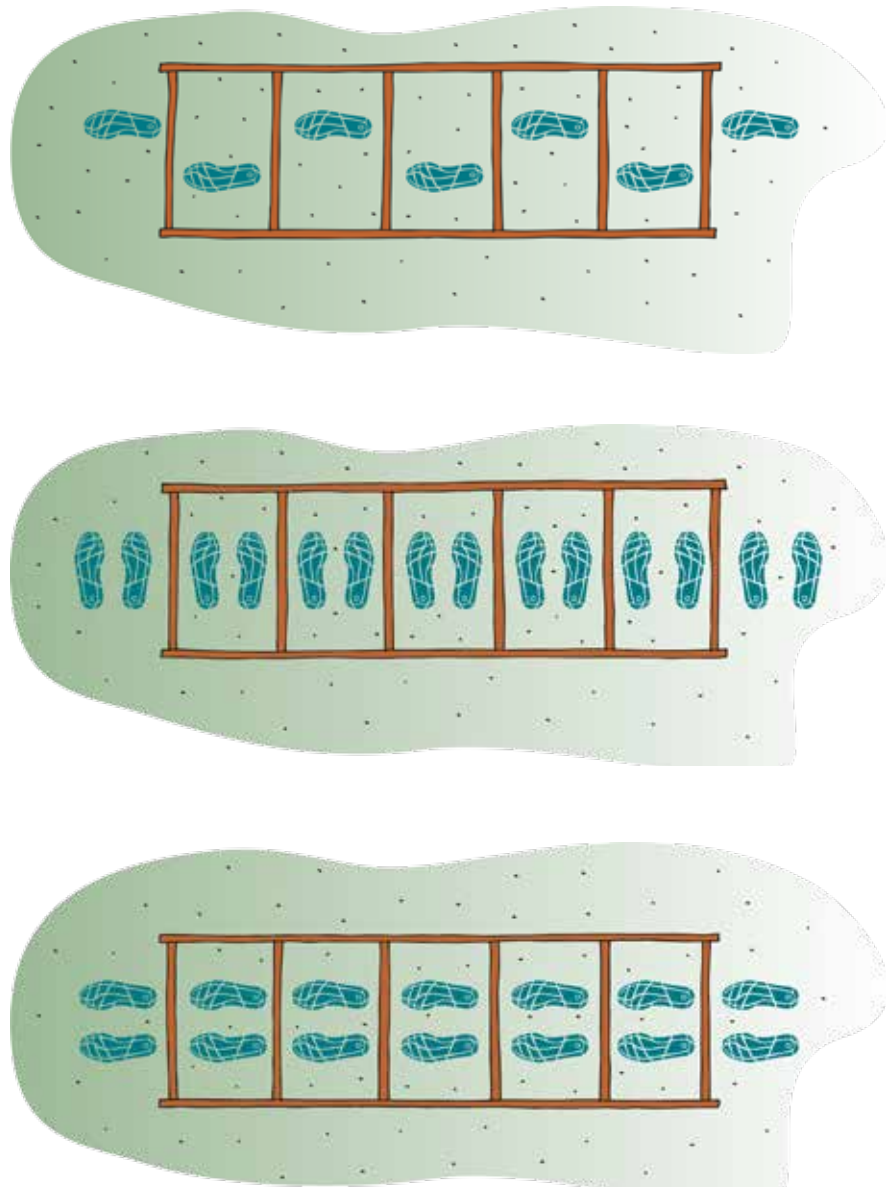
- vorwärts laufen mit einem Bodenkontakt bei jedem zweiten Feld (Sprunglauf)
- vorwärts laufen mit zwei Bodenkontakten bei jedem zweiten Feld
- vorwärts laufen mit einem Fuß innen und einem Fuß außen

Abb. 20: Erweiterte Laufübungen vorwärts in der Koordinationsleiter



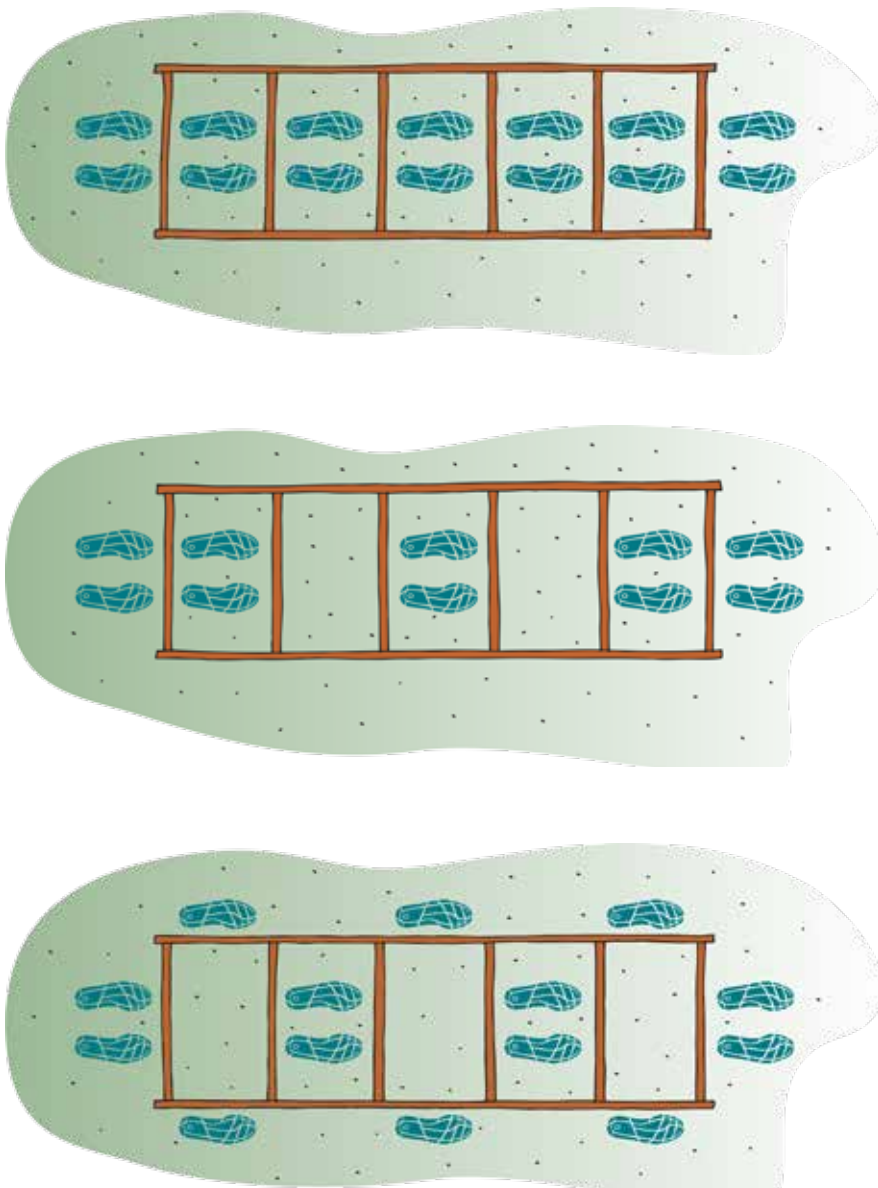
- rückwärts laufen mit einem Bodenkontakt pro Feld
- seitwärts laufen mit zwei Bodenkontakten pro Feld
- rückwärts laufen mit zwei Bodenkontakten pro Feld

Abb. 21: Laufübungen seitwärts/rückwärts in der Koordinationsleiter



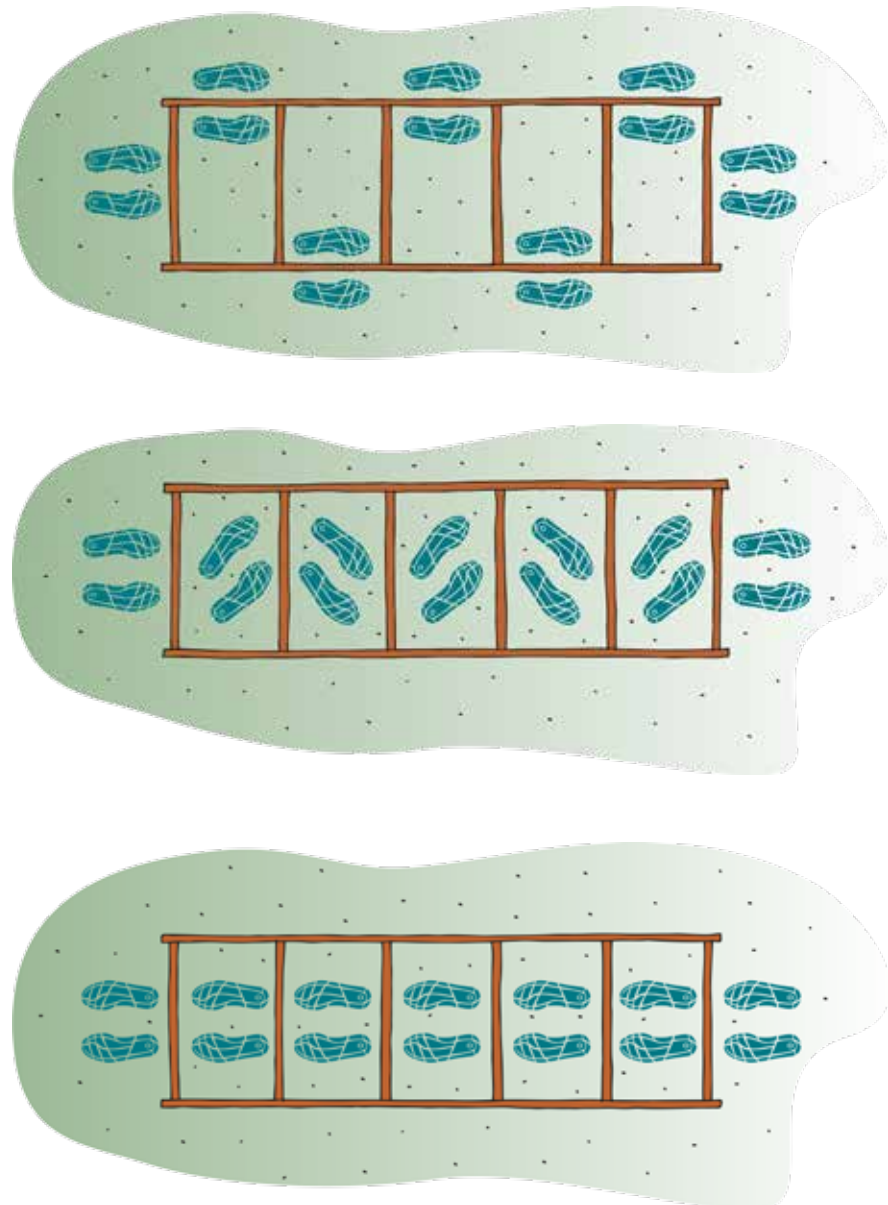
- vorwärts springen beidbeinig in jedes Feld
- vorwärts springen beidbeinig in jedes zweite Feld
- vorwärts springen beidbeinig Innenkontakt und Außenkontakt im Wechsel (evtl. mit Hampelmannbewegung der Arme)

Abb. 22: Sprungübungen vorwärts in der Koordinationsleiter



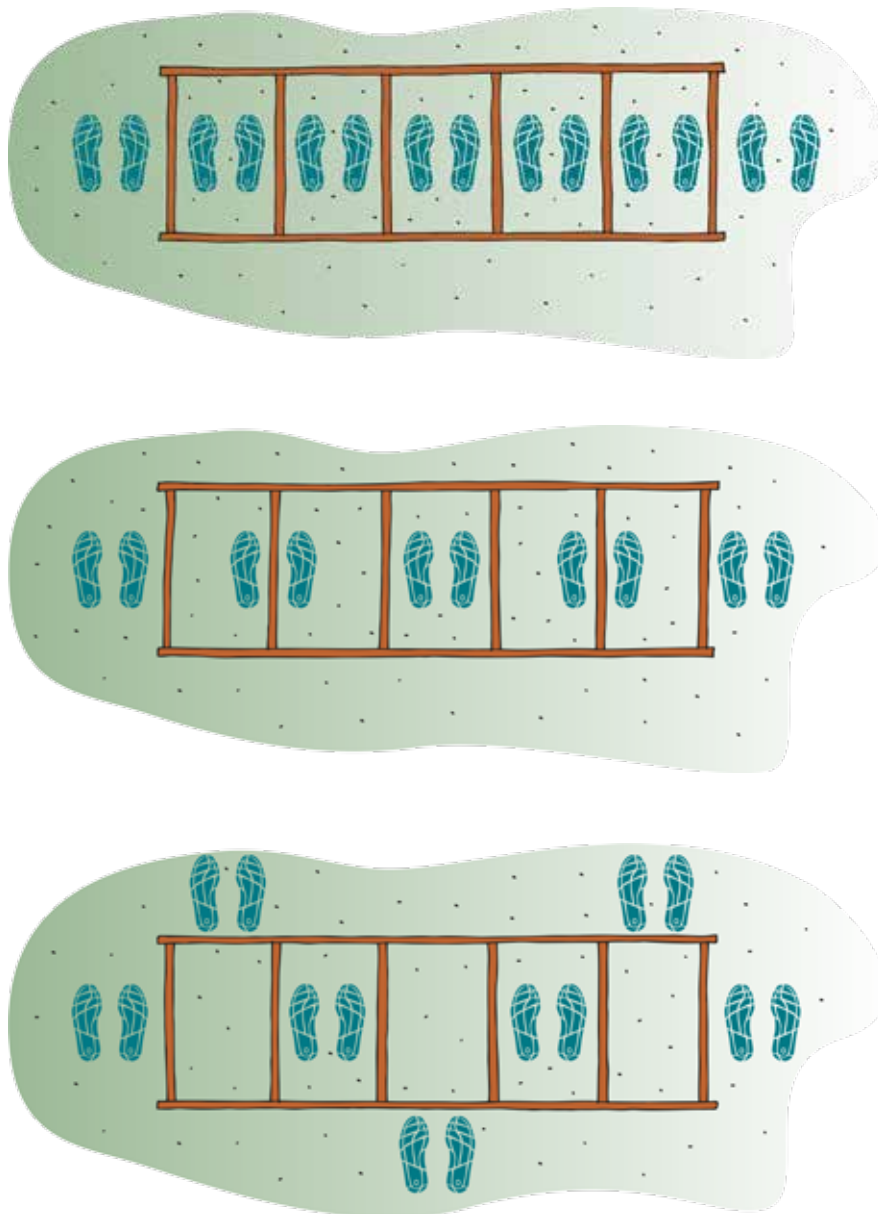
- beidbeinig springen mit Wedelbewegung nach rechts und links
- beidbeinig springen mit Twistbewegung nach rechts gedreht und nach links gedreht
- beidbeinig springen rückwärts

Abb. 23: Erweiterte Sprungübungen in der Koordinationsleiter



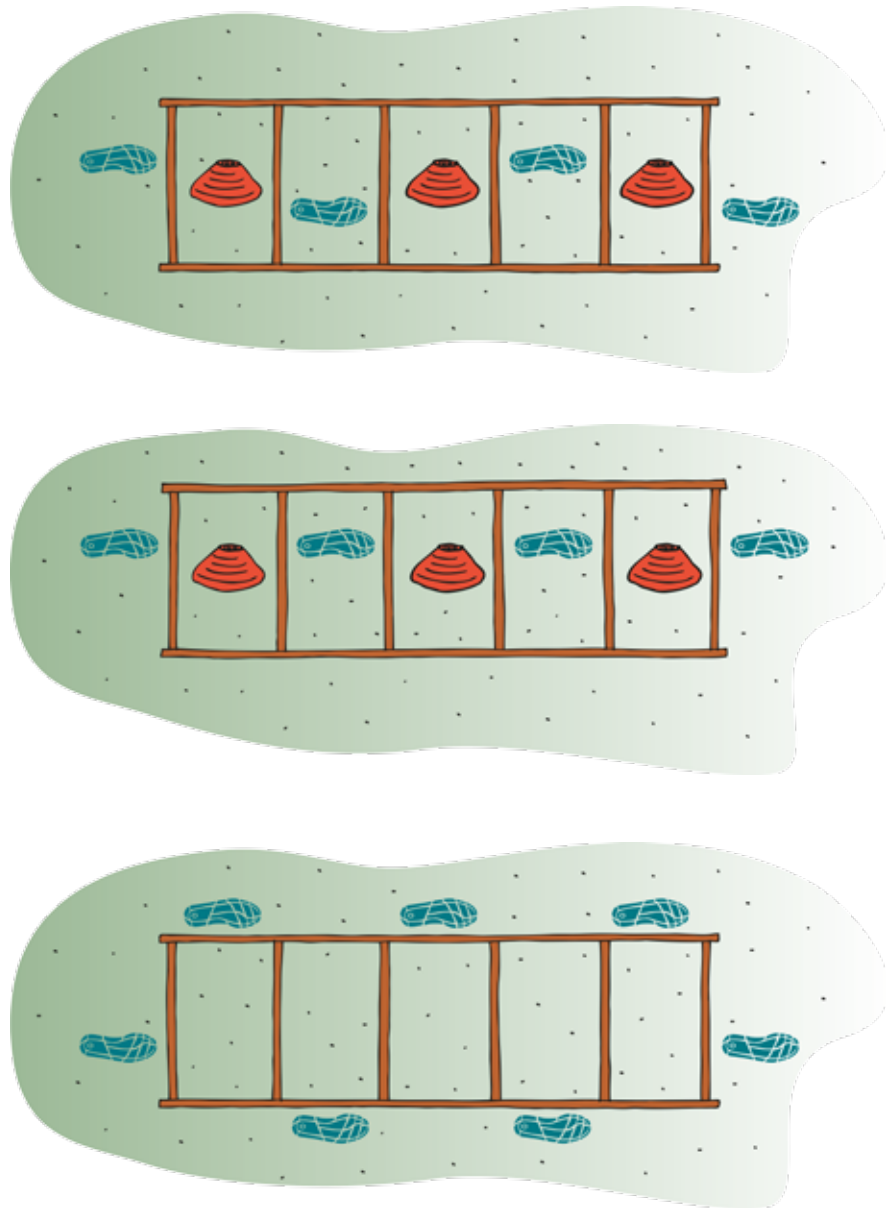
- beidbeinig springen seitwärts in jedes Feld
- beidbeinig springen seitwärts in jedes zweite Feld
- beidbeinig springen seitwärts (ins Feld – schräg nach oben aus dem Feld – schräg nach hinten ins Feld – schräg nach hinten unten aus dem Feld – schräg nach oben ins Feld)

Abb. 24: Sprungübungen seitwärts in der Koordinationsleiter



- einbeinige Sprünge im Wechsel über ein Markierungshütchen (alternativ Kegelhürde)
- einbeinige Sprünge über ein Markierungshütchen (alternativ Kegelhürde)
- einbeinige Seitwärtssprünge außen neben das Feld

Abb. 25: Einbeinige Sprungübungen in der Koordinationsleiter



Übungen zum Ballgefühl mit den Füßen

Ball führen

- ohne Gegenspieler
- mit passiven Gegenspielern
- mit teilaktiven Gegenspielern
- mit Gegenspielern
- in großen und weiten Räumen
- in kleinen und engen Räumen

Ball passen

- flach (Innen- und Außenspann, Vollspann)
- aus der Luft
- mit dem Kopf

Ball annehmen

- mit dem Fuß
- mit dem Oberschenkel
- mit der Brust
- aus dem Stand
- aus dem Lauf

Übungen zum Ballgefühl mit den Händen

Ball dribbeln

- ohne Gegenspieler
- mit passiven Gegenspielern
- mit teilaktiven Gegenspielern
- mit Gegenspielern
- in großen und weiten Räumen
- in kleinen und engen Räumen

Ball werfen (Fußball oder Medizinball)

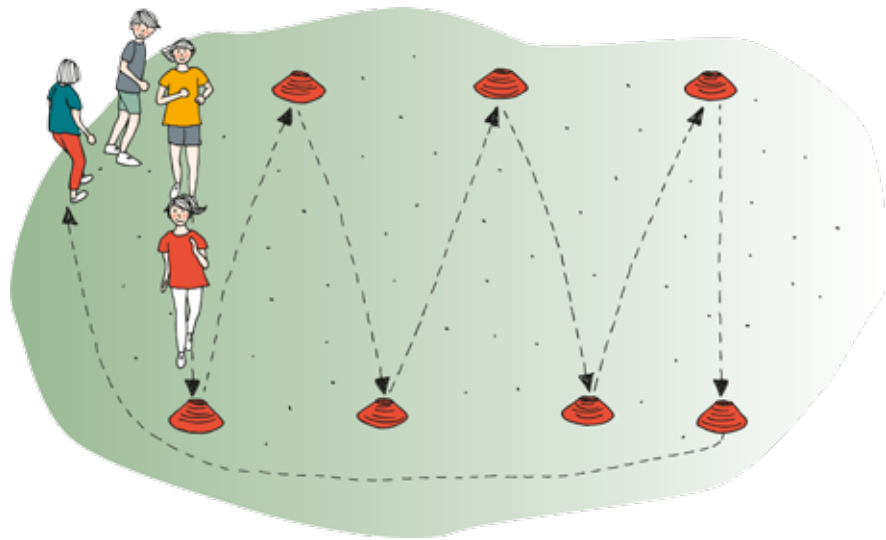
- beidarmiger Druckpass
- beidarmiger Bodenpass
- beidarmiger Fußballeinwurf
- einarmiger Wurf
- einarmiger Stoß (Kugelstoßtechnik)
- einarmiges Kegeln

Ball fangen

- mit beiden Händen
- mit einer Hand
- aus dem Stand
- aus dem Lauf

2.3.2 Organisationsform Parcourtraining

Abb. 26: Organisationsform Parcourtraining



Aufgaben vom oberen zum unteren Hütchen

- Bewegungs- und Laufkoordination ohne Material: Skippings, Anfersen, Sprunggelenkslauf, Sidesteps, Überstellschritte, Hopslerlauf, Rückwärtslauf, Armkreisen
- Bewegungs- und Laufkoordination mit Material: Aufgaben mit Kegelhütchen, Minihürden und Koordinationsleiter

Aktive Pause vom unteren zum oberen Hütchen und vom Ende des Parcours zum Anfangshütchen

- Gehen, leichter Trab, Hopslerlauf oder normales Tempo

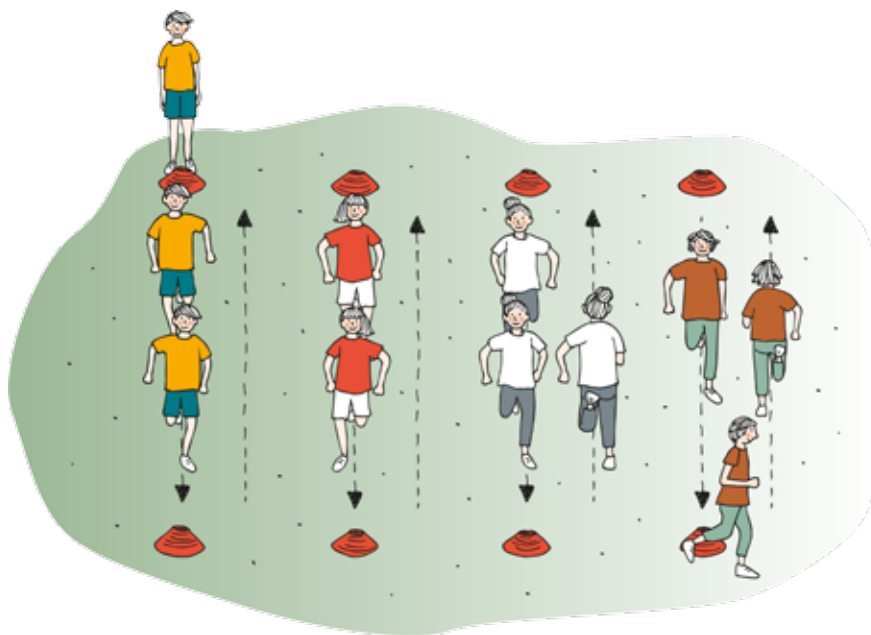
Wichtig: Je schneller das Tempo in der aktiven Pause ist, desto intensiver ist die Gesamtbelastung des Parcours.

- Zur Verringerung der Intensität können auch jeweils nach zwei bis vier Durchgängen Intervallpausen von 30 bis 60 Sekunden eingebaut werden.
- Zudem macht es Sinn, das Tempo in den Durchgängen nach und nach zu steigern, um effektiv auf die Belastung in der Spiel-/Hauptphase vorzubereiten.
- Grundsätzlich gilt: Je schneller das Tempo ist, desto höher ist die koordinative und kardiovaskuläre Belastung!

Die Stationsanzahl ist variabel und abhängig von der Teilnehmerzahl und der Raum-/ Platzgröße.

2.3.3 Organisationsform Stationstraining

Abb. 27: Organisationsform Stationstraining



Aufgaben an den jeweiligen Stationen

- Bewegungs- und Laufkoordination ohne Material: Skippings, Anfersen, Sprunggelenkslauf, Sidesteps, Überstellschritte, Hopslerlauf, Rückwärtslauf, Armkreisen
- Bewegungs- und Laufkoordination mit Material: Aufgaben mit Kegelhütchen, Minihürden und Koordinationsleiter

Beachte:

- Je schneller das Tempo ist, desto höher ist die koordinative und kardiovaskuläre Belastung!
- Nach 60 bis 120 Sekunden werden im Uhrzeigersinn die Stationen gewechselt.
- Die Intensität nimmt mit der Dauer der Belastung an der jeweiligen Station zu.
- Zudem ist die Pause beim Stationswechsel wie beim Intervalltraining entscheidend für die Belastungsintensität. Je kürzer die Pause ist, desto größer wird die Belastung.
- Empfehlenswert ist eine lohnende Pause von circa 30 Sekunden beim Stationswechsel.

2.3.4 Organisationsform Staffelaufgaben

Abb. 28: Organisationsform Staffelaufgaben



Staffelaufgaben

- Bewegungs- und Laufkoordination ohne Material: Skippings, Anfersen, Sprunggelenkslauf, Sidesteps, Überstellschritte, Hopslerlauf, Rückwärtslauf, Armkreisen usw.
- Bewegungs- und Laufkoordination mit Material: Aufgaben mit Kegelhütchen, Minihürden und Koordinationsleiter
- Ballgefühl mit dem Fuß (Übungen mit Ball führen, Ball passen und Ball annehmen)
- Ballgefühl mit den Händen (Übungen mit Ball dribbeln, Ball werfen und Ball fangen)

Beachte:

- Je weniger Teilnehmer in einer Gruppe sind, desto höher ist die Belastung.
- Durch den Aufgabenwechsel entstehen kurze Erholungspausen wie beim Intervalltraining.
- Die Staffelaufgaben können vielfältig variieren.
- Am Ende der Aktivierungsphase sind kleine Wettkämpfe mit unterschiedlichen Staffelaufgaben sehr motivierend für die Teilnehmer.

2.3.5 Zwei-Gruppen-Übungsformen

- Bewegungs- und Laufkoordination ohne Material: Skippings, Anfersen, Sprunggelenkslauf, Sidesteps, Überstellschritte, Hopslerlauf, Rückwärtslauf, Armkreisen usw.
- Bewegungs- und Laufkoordination mit Material: Aufgaben mit Kegelhütchen, Minihürden und Koordinationsleiter
- Ballgefühl mit dem Fuß (Übungen mit Ball führen, Ball passen und Ball annehmen)
- Ballgefühl mit den Händen (Übungen mit Ball dribbeln, Ball werfen und Ball fangen)

Beachte:

- Die Gruppen außerhalb und innerhalb des Vierecks erhalten unterschiedliche Aufgaben, die entweder nach Zeit (ca. 60 bis 120 Sekunden) regelmäßig wechseln (A), oder es entsteht durch die Übung ein stetiger Wechsel der Aufgabe (B).

Beispiele (A):

Abb. 29: Übersicht der wechselnden Aufgaben (nach Zeit)

Spieler mit Ball	Spieler ohne Ball
Ball am Fuß dribbeln (Abb. 30)	kurze Bahnen: traben oder gehen/ lange Bahnen: Laufkoordination mit/ohne Hilfsmittel
Ball mit der Hand prellen	kurze Bahnen: traben oder gehen/ lange Bahnen: Laufkoordination mit/ohne Hilfsmittel
Ball mit Fuß/Hand in die Ecken dribbeln/ prellen	kurze Bahnen: traben oder gehen/ lange Bahnen: Laufkoordination mit/ohne Hilfsmittel
Doppelpässe mit Fuß/Hand (Abb. 31)	Wandspieler
Ballklau-Spiel (vgl. Kleine Spielformen)	kurze Bahnen: traben oder gehen/ lange Bahnen: Laufkoordination mit/ohne Hilfsmittel
Ball mit Fuß/Hand dribbeln und behaupten (Abb. 32)	passiver oder teilaktiver Gegenspieler

Abb. 30: Ball dribbeln (Gruppe A führt den Ball/Gruppe B macht Übungen zur Laufkoordination)



Abb. 31: Doppelpässe (Gruppe A Innenspieler/Gruppe B Wandspieler)

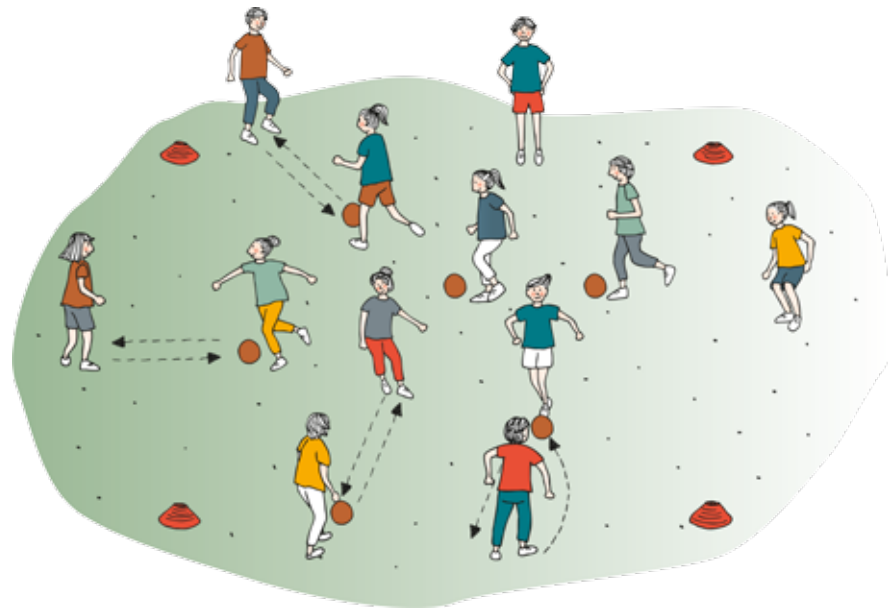


Abb. 32: Störspieler (Gruppe A führt den Ball/Gruppe B stört die ballführenden Spieler)



Beispiele (B):

- Der Ball wird mit dem Fuß nach außen gepasst. Der Außenspieler nimmt den Ball an und dribbelt mit dem Ball ins Feld, um dort den nächsten Spieler außen anzupassen. Der Innenspieler wird zum Außenspieler (Abb. 33).

- Der Ball wird mit den Händen per Druckpass oder Bodenpass nach außen gepasst. Der Außenspieler nimmt den Ball an und dribbelt wie beim Basketball mit dem Ball ins Feld, um dort den nächsten Spieler außen anzupassen. Der Innenspieler wird zum Außenspieler.
- Der Ball wird vom Innenspieler nach außen gepasst. Der gleiche Spieler bleibt etwa vier Meter vor dem Außenspieler als passiver Gegenspieler stehen. Der Außenspieler nimmt den Ball an und dribbelt rechts oder links an dem passiven Gegenspieler vorbei, um dann zum nächsten Spieler zu passen und dort ebenfalls zum passiven Gegenspieler zu werden. Nachdem die Innenspieler umdribbelt wurden, werden sie zu Außenspielern (Abb. 34).

Abb. 33: Aufgabenwechsel beim Passspiel

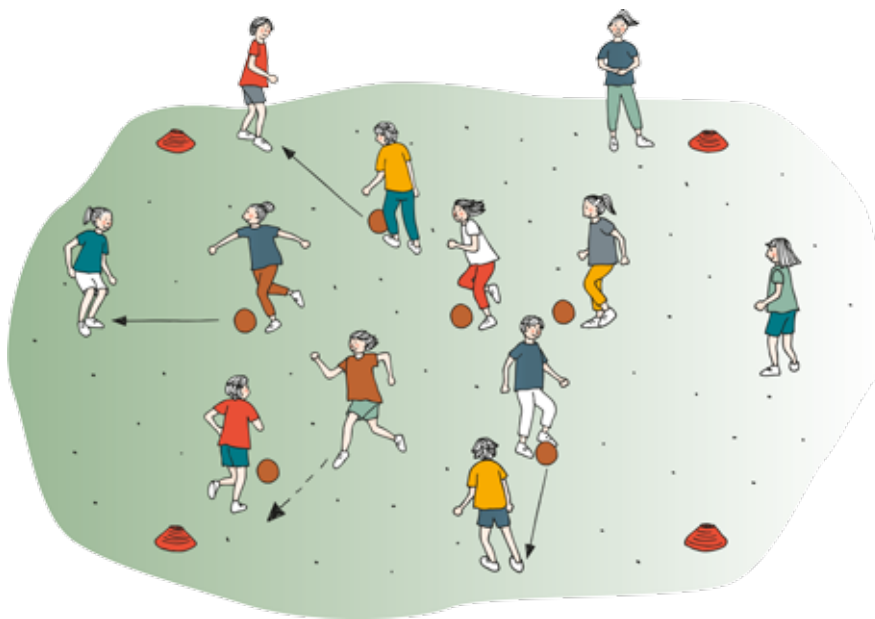


Abb. 34: Aufgabenwechsel 1:1-Situation (passiver Gegenspieler)



Eine Alternative zu den genannten Elementen in der Aktivierungsphase stellen wie bereits erwähnt die modernen tänzerischen Bewegungsformen (Aerobic, Step-Aerobic, Hip-Hop, Zumba, Bokwa, Thai Bo) dar. Bewegungen in der Gruppe zu Musik sind hochgradig effektiv für ein Training aller motorischen Grundbeanspruchungsformen (v. a. Koordination). Wenn also eine Übungsleiterin oder ein Übungsleiter in der Lage ist, einfache Schrittfolgen anzuleiten, wäre dieses eine sinnvolle Ergänzung in dieser Phase.

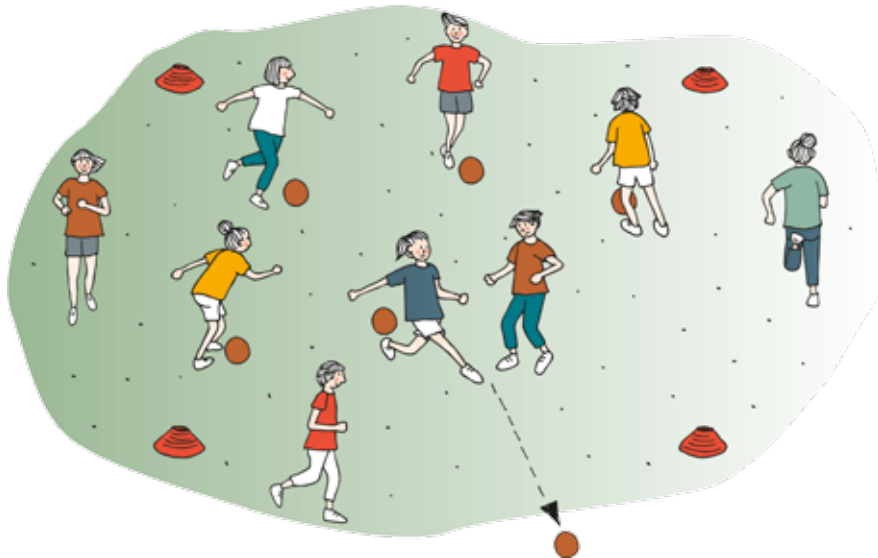
2.3.6 Kleine Spielformen mit Ball

Ein weiteres Drittel der Aktivierungsphase kann für kleinere Spielformen genutzt werden. Diese stellen einen idealen Übergang zu den großen Spielen im Hauptteil dar. Die Intensität bei diesen kleinen Spielformen darf ein wenig höher bei rund 70 bis 90 Prozent bzw. auf der Skala (Abb. 54) zwischen 13 und 16 des subjektiven Anstrengungsempfindens (SAE) liegen.

Ballklau-Spiel

Die Spieler dribbeln wie beim Fußball oder wie beim Basketball einen Ball in einem abgesteckten Feld. Jeder Spieler hat die Möglichkeit, einen anderen Spieler zu stören und ihm den Ball aus dem abgesteckten Feld zu schlagen. Verlässt der Ball das Feld, muss der Spieler, dem der Ball gehörte, pausieren oder außerhalb des Felds eine Sonderaufgabe erledigen (z. B. um das Feld laufen). Der letzte Spieler, der übrig bleibt, hat das Spiel gewonnen.

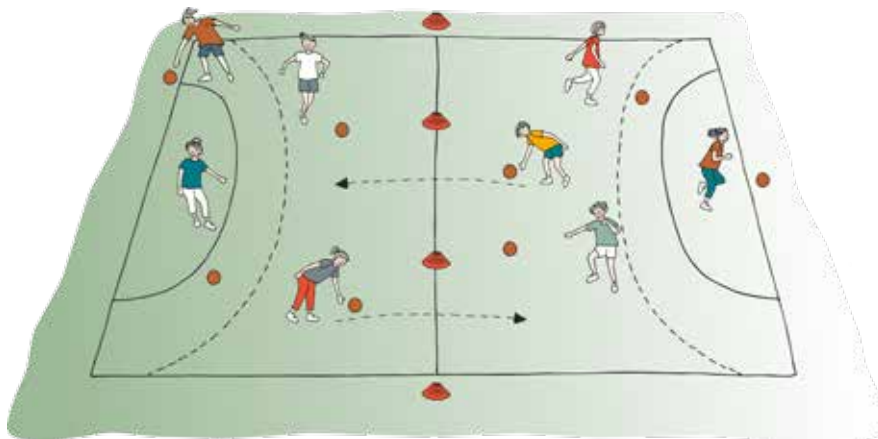
Abb. 35: Ballklau-Spiel (mit dem Fuß)



Haltet das Feld frei

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft verteidigt ihre Hallen- oder Platzhälfte, indem sie alle Bälle mit den Händen aus der eigenen Hälfte flach über den Boden in die gegnerische Hälfte rollt. Die Spieler dürfen dabei nicht über die Mittellinie treten und der Ball darf nicht geschossen oder geworfen werden. Nach einer Spielzeit von 120 bis 180 Sekunden wird das Spiel vom Trainer spontan beendet. Die Mannschaft, die bei Beendigung des Spiels weniger Bälle in ihrer Hälfte hat, bekommt einen Punkt.

Abb. 36: Haltet das Feld frei

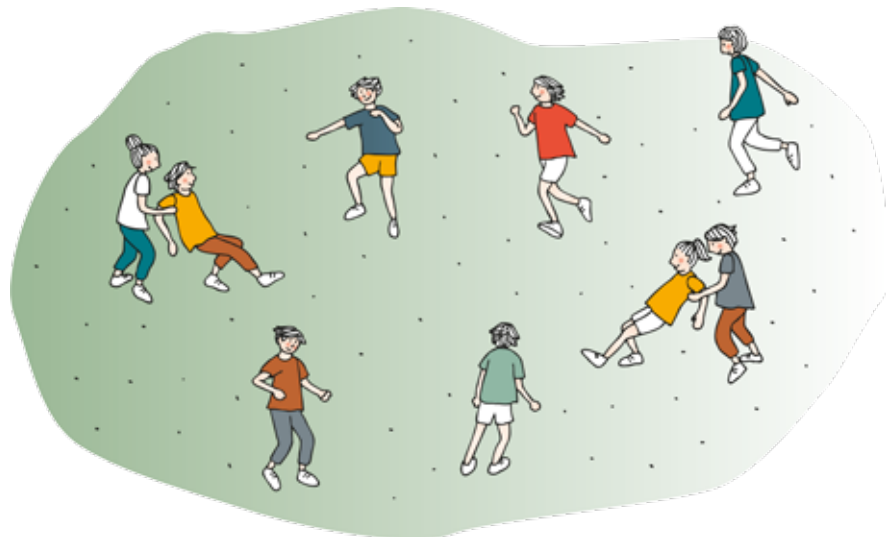


Fang- und Verfolgungsspiele

Sanitäterfangen

Es wird ein Fänger (rotes Trikot) bestimmt. Dieser muss alle anderen Teilnehmer der Reihe nach fangen, indem er die Spieler mit der Hand berührt. Sobald ein Teilnehmer gefangen wurde, muss er sich auf den Boden setzen. Jeder Gefangene kann jedoch von den anderen Teilnehmern wieder erlöst werden, indem diese den gefangenen Teilnehmer in der Art eines Sanitäters rückengerecht aus einer Kniebeuge heraus hochheben (alternativ müssen die Gefangenen wie in der Personenrettung zu einer von zwei/vier ausgelegten Turnmatten transportiert werden). Sind alle Teilnehmer gefangen, wird ein neuer Fänger bestimmt. Bei großer Teilnehmerzahl können auch zwei oder drei Fänger bestimmt werden. Das Feld sollte bei diesem Spiel nicht zu groß abgesteckt werden.

Abb. 37: Sanitäterfangen



Wechselfangen

Es werden ein Fänger und ein weiterer Teilnehmer bestimmt, der gefangen werden soll (rote Trikots). Alle anderen Teilnehmer stellen sich im Feld verteilt zu zweit nebeneinander auf (alternativ: setzen oder legen sich hin). Der Teilnehmer, der gefangen werden soll, hat die Möglichkeit, sich zu retten, indem er sich rechts oder links an eine der Zweiergruppen stellt (1). Der Teilnehmer auf der anderen Seite wird sofort zum Fänger (2) und der ehemalige Fänger wird zum Gefangenen (3). Wird ein Teilnehmer gefangen, wechseln sofort die Rollen. Der Gefangene wird zum Fänger. Dieses Spiel ist ein Reaktionsspiel, welches eine hohe Konzentration von allen Teilnehmern erfordert.

Abb. 38: Wechselfangen



Ballfangen

Es wird ein Fänger (rotes Trikot) bestimmt. Dieser kann einen anderen Teilnehmer zum Fänger machen, indem er diesem einen Ball ans Bein wirft. Sobald ein Teilnehmer getroffen wurde, wird dieser zum Fänger. Besonderheit: Schafft es ein Teilnehmer, den vom Fänger geworfenen Ball zu fangen, darf er diesen hochwerfen und schnell wegrennen. Der gleiche Fänger muss sich den Ball schnell holen und weiterfangen.

Abb. 39: Ballfangen



Weiterführende Spielesammlung der Unfallkasse NRW

Viele weitere interessante Anregungen gibt der Leitfaden „Kleine Spiele für alle Schulformen“ von den Autoren Ursula und Dr. Kurt Zimmer, der seit 2011 von der Unfallkasse NRW herausgegeben wird. Dieser kann bei der Unfallkasse NRW unter PIN 29 kostenfrei bestellt werden.

**Abb. 40: Übungssammlung „Kleine Spiele für alle Schulformen“
(Quelle: Unfallkasse NRW)**



2.4 Spiel-/Hauptphase

Diese Phase dient in erster Linie dazu, die Motivation hochzuhalten, Spaß in den Vordergrund zu stellen und die Ausdauer zu trainieren. Daher ergibt sich die Auswahl an Inhalten für diese Phase durch die Berücksichtigung folgender Kriterien:

- Spaß
- reduzierte Verletzungsgefahr
- Integration aller Teilnehmer
- Gruppensportart
- Berücksichtigung von allen motorischen Grundbeanspruchungsformen
- hoher Ausdaueranteil durch ständiges In-Bewegung-Sein
- in- und outdoor durchführbar
- einfache Regeln
- mit vorhandenem Material durchführbar

Abb. 10 hat bereits gezeigt, dass Ballsport grundsätzlich dazu beitragen kann, verschiedene motorische Grundbeanspruchungsformen zu entwickeln. Ein zusätzlicher Blick auf die 15 beliebtesten Vereinssportarten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland hilft bei der weiteren Eingrenzung geeigneter Inhalte. In erster Linie erfüllen die drei großen Ballsportarten Fußball, Basketball und Handball fast alle Kriterien. Eine weitere Alternative stellt das Hockeyspiel dar, bei dem jedoch zusätzliches Material (Schläger, Ball, Puck) erforderlich ist. In vielen Feuerwehren wird diese Sportart jedoch regelmäßig durchgeführt.

Abb. 41: Beliebteste Sportarten bei Kindern und Jugendlichen
 (Quelle: Bestandserhebung Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) 2012)

	Sportart	Jungen	Mädchen	Gesamt
1	Fußball	1.185.077	269.255	1.454.332
2	Turnen	348.174	641.465	989.639
3	Schwimmen (inkl. DLRG)	212.523	213.831	426.354
4	Tennis	139.592	100.850	240.442
5	Leichtathletik	107.221	125.598	232.819
6	Kampfsport (Judo, Ringen, Taekwondo, Jiu- Jitsu, Karate)	147.347	73.289	220.636
7	Handball	121.893	90.361	212.254
8	Reiten	16.178	136.103	152.281
9	Tischtennis	75.396	23.673	99.069
10	Volleyball	17.504	41.806	59.310
11	Basketball	39.428	15.901	55.329
12	Tanzen	4.800	38.894	43.694
13	Badminton	20.280	17.487	37.767
14	Hockey	16.509	13.280	29.789
15	Golf	19.746	10.008	29.754

Um allen Kriterien weitestgehend gerecht zu werden, werden den Leserinnen und den Lesern modifizierte Spielvarianten zur Durchführung im Jugendfeuerwehrsport angeboten. Die Modifikationen sollen dazu beitragen, die Verletzungsgefahr zu reduzieren und die Integration leistungsschwächerer Teilnehmer zu fördern.

2.4.1 Spielformen in Anlehnung an das Fußballspiel (Auge-Fuß-Koordination)

Pro:

- meistausgeübte Sportart in Deutschland
- hoher Spaßfaktor
- gutes Training aller motorischen Grundbeanspruchungsformen
- überall spielbar

Contra:

- hohe Verletzungsgefahr durch
 - gering ausgeprägte Auge-Fuß-Koordination (Ballannahme, Dribbling, Schuss)
 - anspruchsvolles peripheres Sehen (Ball, Gegner, Raum)
 - übertriebenen Gegnerkontakt, harte Zweikämpfe und unnötige Grätschen
 - räumliche Umgebung (z. B. Hallenwand)
- Ausgrenzung nicht so guter Teilnehmer

Kompromiss:

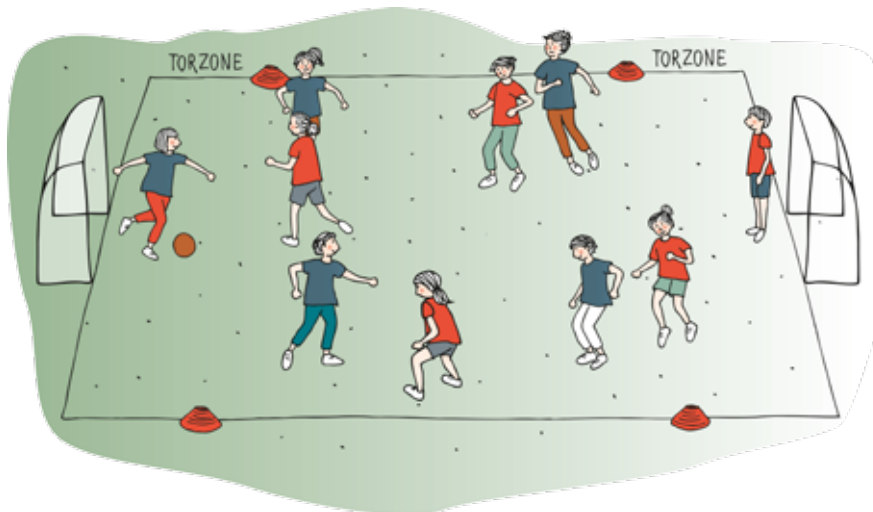
- Vorbereitung der Auge-Fuß-Koordination, der Laufkoordination und des peripheren Sehens in der Aktivierungsphase
- Anpassung der Regeln, um die nicht so spielstarken Teilnehmer zu integrieren und die Verletzungsgefahr zu reduzieren
- grundsätzliche Vereinbarung eines „Fairplay“
- Einhaltung aller festgelegten Regeln
- weitere wichtige Spielvorkehrungen treffen:
 - Uhren und Schmuck ablegen
 - geeignetes Schuhmaterial auswählen
 - Gefahrenstellen (z. B. offene Türen, nasser Boden in der Halle, Löcher im Rasen) vermeiden
- Trink- und Erholungspausen durch ausreichend Wechselspieler oder Intervallpausen nach maximal zehn Minuten Spielzeit
- Benutzung eines Futsalballs, der durch ein reduziertes Rückprallverhalten weniger fehlerhafte Ballannahmen und Anschlussaktionen ermöglichen kann.

Angepasste Regeln:

- Grätschen sind verboten!
 - Grätsche führt sofort zu einem Gegentor
- Der Spieler darf den Ball maximal drei Mal hintereinander berühren (drei Ballkontakte).
 - Der vierte Ballkontakt führt zu einem Ballverlust (Gegner darf aus der eigenen Hälfte weiterspielen).
- Tore werden innerhalb einer festgelegten Begrenzung (z. B. Drei-Punkte-Zone Basketball, Handballkreis, Torzone mit Hütchen abgesteckt (Bild)) erzielt.
- An den seitlichen Spielfeldbegrenzungen (Hallenwand) wird ohne Gegnerkontakt gespielt. Der Spieler, der den Ball an der Wand hat, darf sich drehen und das Spiel frei fortsetzen. Gibt es keine Wände, darf die Mannschaft den Ball, nachdem dieser ins Seitenaus gerollt ist, wie beim Hallenfußball einrollen.
- Fair geht vor!

Da diese Regeln den Charakter des ursprünglichen Spiels „Fußball“ sehr stark verändern, erhält das Spiel den Namen „Torball“.

Abb. 42: Torballspiel



Wenn keine richtigen Tore vorhanden sind, gibt es verschiedene Tor- oder Spielalternativen:

Toralternativen:

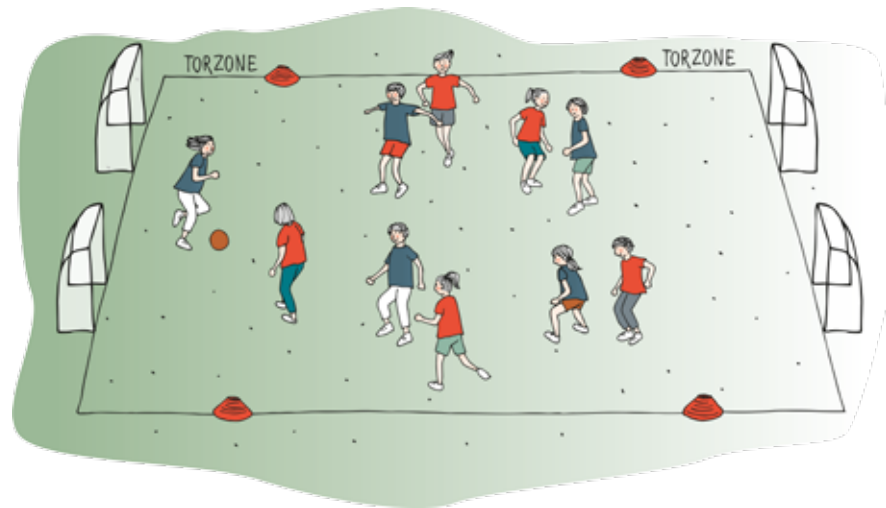
- abgesteckte Kegelhütchen
- kleine Kästen
- Kastenteil eines großen Kastens
- Stangen

Spielalternativen:

Vier-Tore-Ball

- Die Grundregeln werden übernommen.
- Tore werden erzielt, indem der Ball in eines von zwei rechts und links auf der Torauslinie platzierten kleinen Toren (Kasten, Hütchen, Stangen) geschossen wird.
- Mögliche Zusatzregel: Für die abwehrende Mannschaft gilt die Torzonenzzeitbegrenzung von drei Sekunden. Ein abwehrender Spieler muss eine gedachte Ein-Meter-Zone um den Kasten nach drei Sekunden wieder verlassen, damit er das Tor nicht blockieren kann.

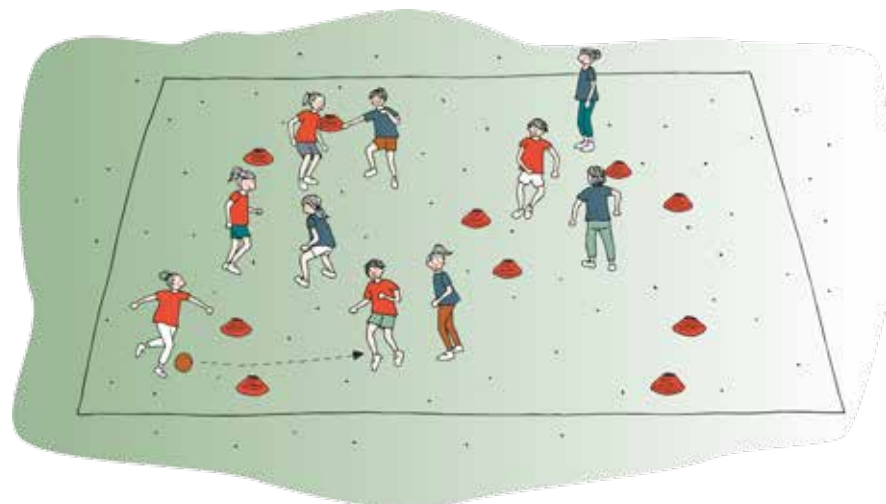
Abb. 43: Vier-Tore-Ball



Hütchentoreball

- Die Grundregeln werden übernommen.
- Tore werden erzielt, indem der Ball durch eines von mehreren im Feld platzierten Toren zu einem Mitspieler gepasst wird. Sobald der Mitspieler den Ball angenommen bzw. berührt hat, gibt es ein Tor und das Spiel wird nahtlos fortgesetzt.
- Mögliche Zusatzregeln:
 - Es darf immer nur ein Tor an dem jeweiligen Hütchentor erzielt werden oder
 - der Ball darf nicht mehr zu dem Spieler gepasst werden, von dem der Ball vorher kam oder
 - ein Tor wird erst dann erzielt, wenn die ballbesitzende Mannschaft durch alle aufgestellten Tore einmal erfolgreich gepasst hat.

Abb. 44: Hütchentoreball



2.4.2 Spielformen in Anlehnung an das Basketball-/Handballspiel (Auge-Hand-Koordination)

Pro:

- sehr beliebte Sportarten in Deutschland
- hoher Spaßfaktor
- gutes Training aller motorischen Grundbeanspruchungsformen
- überall spielbar

Contra:

- hohe Verletzungsgefahr durch
 - gering ausgeprägte Auge-Hand-Koordination (Ballfangen, Dribbling, Ballwerfen)
 - anspruchsvolles peripheres Sehen (Ball, Gegner, Raum)
 - übertriebenen Gegnerkontakt, harte Zweikämpfe und gefährliche Sprung- und Reboundaktionen
 - Würfe in Kopfhöhe (Torwart)
 - räumliche Umgebung (z. B. Hallenwand)
- Ausgrenzung leistungsschwächerer oder ängstlicher Teilnehmer

Kompromiss:

- Vorbereitung der Auge-Hand-Koordination, der Laufkoordination und des peripheren Sehens in der Aktivierungsphase
- Anpassung der Regeln, um die nicht so spielstarken Teilnehmer zu integrieren und die Verletzungsgefahr zu minimieren
- grundsätzliche Vereinbarung eines „Fairplay“
- Einhaltung aller Regeln
- weitere wichtige Spielvorkehrungen:
 - Uhren und Schmuck ablegen
 - geeignetes Schuhmaterial auswählen
 - Gefahrenstellen (z. B. offene Türen, nasser Boden in der Halle, Löcher im Rasen) vermeiden
- Trink- und Erholungspausen durch ausreichend Wechselspieler oder Intervallpausen nach maximal zehn Minuten Spielzeit

Angepasste Grundregeln:

- Der Spieler darf maximal drei Schritte mit dem Ball gehen.
 - Der vierte Schritt führt dazu, dass die ballbesitzende Mannschaft den Ball an die gegnerische Mannschaft abgeben muss.
- Geht der Ball über die Spielfeldbegrenzung ins Aus, kommt die andere Mannschaft in Ballbesitz.
- Berührt der Ball den Boden, bekommt die Mannschaft den Ball, die den Ball nicht zuletzt berührt hat.
- Fair geht vor!

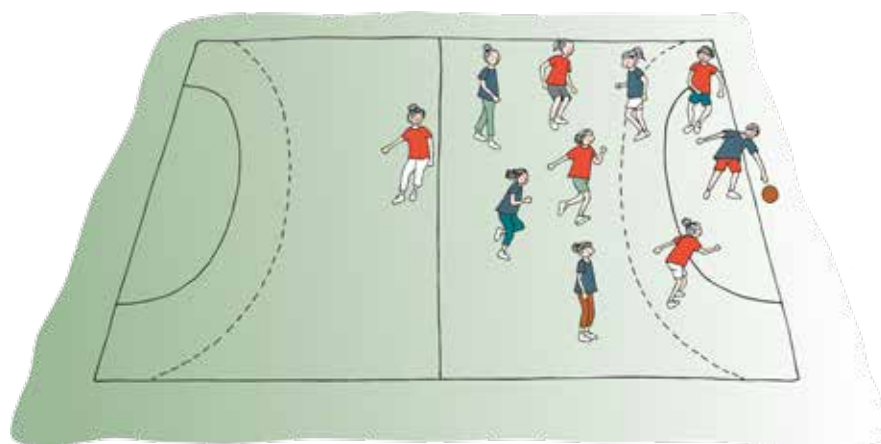
Korbball

- Punkte werden erzielt, indem der Ball an das Basketballbrett (1 Punkt) oder in den Basketballkorb (3 Punkte) geworfen wird. Berührt der Ball nur den Korb, ohne reinzugehen, gibt es keinen Punkt und das Spiel läuft weiter.
- Punkte werden innerhalb einer festgelegten Begrenzung (z. B. Drei-Punkte-Zone Basketball, Handballkreis) erzielt, um Weitwürfe auszuschließen.

Linienball

- Grundregeln werden beibehalten.
- Punkte werden erzielt, indem der Ball hinter der gegnerischen Torauslinie abgelegt wird.

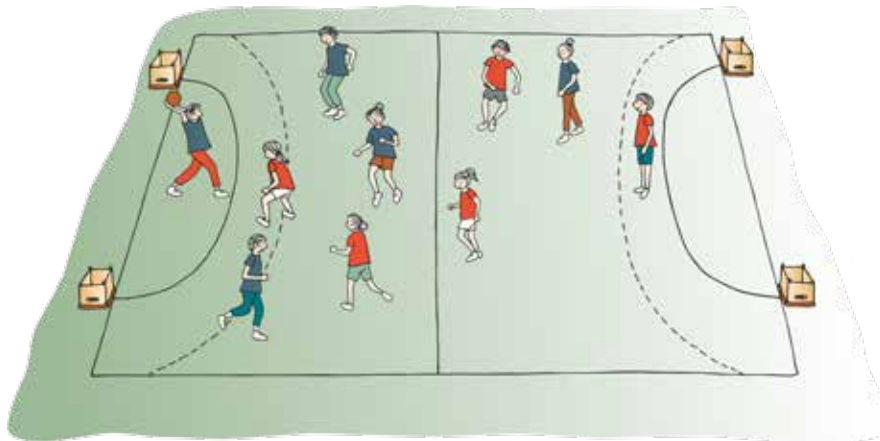
Abb. 45: Linienball (rote Trikots)



Vier-Körbe-Ball

- Die Grundregeln werden beibehalten.
- Punkte werden erzielt, indem der Ball in einen von zwei rechts und links auf der Torauslinie platzierten kleinen Kästen abgelegt wird.
- Mögliche Zusatzregel: Für die abwehrende Mannschaft gilt die Torzonenzzeitbegrenzung von drei Sekunden. Ein abwehrender Spieler muss eine gedachte Ein-Meter-Zone um den Kasten nach drei Sekunden wieder verlassen, damit er den Kasten nicht blockieren kann.
- Alternative für draußen: Mülltonnen oder Laubsäcke als Alternative für den kleinen Kasten.

Abb. 46: Vier-Körbe-Ball



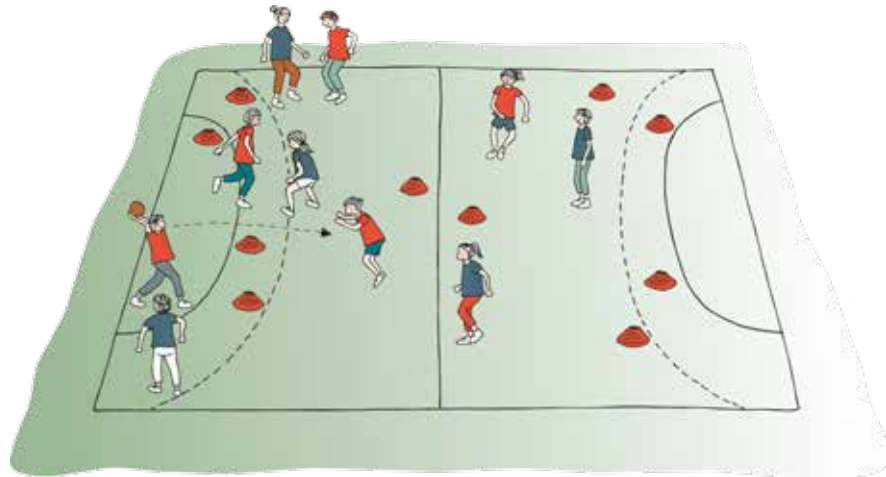
10er-Ball

- Die Grundregeln werden beibehalten.
- Punkte können erzielt werden, indem der Ball zehn Mal hintereinander innerhalb der eigenen Mannschaft von Spieler zu Spieler gepasst wird.
- Mögliche Zusatzregel: Der Ball darf nicht mehr zu dem Spieler gepasst werden, von dem der Ball vorher kam.

Hütchenpunkteball

- Die Grundregeln werden beibehalten.
- Punkte werden erzielt, indem der Ball durch eines von mehreren im Feld platzierten Toren zu einem Mitspieler gepasst wird. Sobald der Mitspieler den Ball gefangen bzw. berührt hat, gibt es ein Tor und das Spiel wird nahtlos fortgesetzt.
- Mögliche Zusatzregeln:
 - Es darf immer nur ein Punkt an dem jeweiligen Tor erzielt werden oder
 - der Ball darf nicht mehr zu dem Spieler gepasst werden, von dem der Ball vorher kam oder
 - ein Punkt wird erst dann erzielt, wenn die ballbesitzende Mannschaft durch alle aufgestellten Tore einmal erfolgreich gepasst hat.

Abb. 47: Hütchenpunkteball



2.5 Abschlussphase/Funktionsgymnastik

In dieser Phase werden Übungen im Vordergrund stehen, die die Funktionalität des Körpers in Alltag, Freizeit, Sport und späterem Beruf erhalten bzw. verbessern sollen. Bisher gab es zur Unterstützung eines Circuittrainings in der Feuerwehr das Begleitheft „Fit for Fire“ (Eyting; 1999). Inhalt dieses Heftes waren u. a. 23 Übungskärtchen, die sich nach fünf Farben unterschieden und das Training von Armen, Beinen, Ganzkörper, Bauch und Rücken beinhalteten. Ziel des vorliegenden Begleitheftes ist es, diese sehr praktikable Idee sinnvoll zu ergänzen. Dabei werden folgende Kriterien bei der Ergänzung und Umsetzung Berücksichtigung finden:

- aktuelle circuittraininggeeignete Übungen
- verschiedene Schwierigkeitsstufen für unterschiedlich fitte Teilnehmer
- eine möglichst einfache Systematik
- eine gute Umsetzbarkeit des Übungsaufbaus
- Verzicht auf Klein- und Großgeräte (außer Matten)
- in- und outdoor durchführbar
- geeignet für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Grundsätzlich gibt es hierzu noch weitere sinnvolle Ergänzungen und Erweiterungen. Gerade das Hinzunehmen von Kleinmaterialien (Rollen, Kugeln, Theraband, Kettlebells, Pezzibälle, Hanteln usw.) erweitert die Möglichkeiten in diesem Bereich auf ein Vielfaches. Dies hätte aber die Systematik verwaschen, die Materialkosten weiter erhöht und zudem den Umfang dieses Begleitheftes gesprengt. Das zugrundeliegende Konzept setzt sich aus den Ideen und den Erkenntnissen mehrerer Bausteine zusammen, zu denen die Leserinnen und die Leser im Literaturverzeichnis weiterführende Literaturvorschläge finden:

- Pilates
- Core-Training ohne Geräte
- Faszientraining
- Training in Muskelketten
- Übungsdurchführung mit Hilfe von Vorstellungsbildern

Folgende Ziele sollen bei einer regelmäßigen Durchführung erreicht werden:

- Verbesserung der Bewegungsqualität
- Verbesserung des Körper- und Selbstbewusstseins
 - unbewusst unfähig
 - bewusst unfähig
 - bewusst fähig
 - unbewusst fähig (Automatisation)
- Verbesserung der dynamischen Stabilität (Beweglichkeit und Kraftfähigkeit in allen möglichen Alltags-, Freizeit- und Sportsituationen)
- Verbesserung der Selbstwirksamkeit und somit Prävention von Beschwerden und Einschränkungen (v. a. Rückenbeschwerden)

Besonders in der Feuerwehr muss sich auf Dauer durchsetzen, dass mehr Kraft nicht unbedingt mehr Leistung und Gesundheit bedeutet. Im bildlichen Sinne geht es in den Übungen also nicht darum, sich einen Ferrari mit 360 PS anzueignen, sondern in der Lage zu sein, immer und überall jedes Fahrzeug ohne Probleme fahren und lenken zu können.

Die Übungen zum komplexen Thema Funktionsgymnastik werden in unterschiedliche Übungsgruppen unterteilt, die ebenfalls durch verschiedenfarbige Übungskarten dargestellt werden. Diese Gruppen orientieren sich an den anatomischen „Eisenbahnlinien“ aus dem Konzept „Anatomy Trains“ von Tom Myers (2010). Folgende vier Gruppen werden dabei durch 25 verschiedene Übungskarten, die in die letzte Heftseite integriert sind, aktiviert und trainiert:

2.5.1 Übungsgruppe Rot

Abb. 48: „Rote Muskeln“ auf der Vorderseite des Körpers



Aufgabe: Die Muskeln, die in der Übungsgruppe Rot („rote Muskeln“) beansprucht werden, befinden sich auf der Vorderseite des Körpers. Sie sorgen für einen Schutz der lebenswichtigen Organe im Bauch und Brustkorbbereich. Wird diese „Panzerfunktion“ zu fest, ziehen sie den Körper dauerhaft in eine vorgebeugte Haltung. Beim Versuch, sich aus dem Stand nach hinten fallen zu lassen, werden sofort alle „roten Muskeln“ aktiviert, damit die Balance nicht verloren geht. Im Alltag sind die Muskeln unter anderem für das Greifen, das Beinanheben, das Schieben/Drücken und für das Nachvorn-Beugen des Oberkörpers verantwortlich. Auch aus der Rückenlage helfen sie dem Körper bei der Aufrichtung. Im Sport sind die Muskeln bei allen Schuss-, Schlag- oder Wurfbewegungen beteiligt. Daher müssen sie ebenfalls in der Lage sein, schnell und dynamisch zu arbeiten.

2.5.2 Übungsgruppe Blau

Abb. 49: „Blaue Muskeln“ auf der Rückseite des Körpers



Aufgabe: Die Muskeln, die in der Übungsgruppe Blau („blaue Muskeln“) beansprucht werden, befinden sich auf der Rückseite des Körpers. Sie ziehen vom Fußgewölbe bis über den Schädel zu den Augenbrauen und sorgen in erster Linie dafür, dass der Mensch in der Lage ist, sich aufrecht zu halten. Des Weiteren schützen die großen „blauen Muskeln“ wichtige Teile des zentralen und vegetativen Nervensystems, die in

der Wirbelsäule angelegt sind. Beim Versuch, sich aus dem Stand nach vorne fallen zu lassen, werden sofort alle „blauen Muskeln“ aktiviert, damit man das Gleichgewicht nicht verliert. Im Alltag sind die Muskeln für das Ziehen, das Heben und das Aufrichten verantwortlich. Zudem geben sie den „roten Muskeln“ auf der Vorderseite des Körpers ein Widerlager, damit diese ihre volle Kraft entfalten können. Bei schlecht ausgeprägten „blauen Muskeln“ gewinnt im Alltag immer mehr die Schwerkraft, die den Körper in eine schlechte, nach vorn gebeugte Haltung zieht.

2.5.3 Übungsgruppe Gelb

Abb. 50: „Gelbe Muskeln“ an den jeweiligen Seiten des Körpers



Aufgabe: Die Muskeln, die in der Übungsgruppe Gelb („gelbe Muskeln“) beansprucht werden, ziehen auf beiden Seiten des Körpers von den jeweiligen Fußaußenseiten bis hinter die Ohren. Sie sind für den Schutz der in der seitlichen Rumpfwand gelegenen Organe verantwortlich. Zudem geben sie dem Körper bei allen Tätigkeiten seitlichen Halt und sorgen dafür, dass der Oberkörper zur Seite geneigt oder die Beine seitlich angehoben werden können. Bei sportlichen Aktivitäten nehmen sie gemeinsam mit den anderen Linien eine Vermittlerrolle bei seitlichen Lauf-, Abbrems- und Sprungbelastungen sowie bei Schlag- und Schwungbewegungen der Arme und Beine ein. Droht ein Verlust der Balance durch ein seitliches Umkippen, werden direkt alle „gelben Muskeln“ der Gegenseite aktiviert, um die Balance wiederherzustellen. Bei einer

einseitigen Belastung (wie z. B. dem Tragen einer schweren Tasche über der rechten Schulter) wird der Körper mit einer Aktivierung der „gelben Muskeln“ auf der linken Seite reagieren, um nicht nach rechts umzukippen. Geschieht dies über einen sehr langen Zeitraum oder immer wiederkehrend, kann sich dies auch im Stütz- und Bewegungsapparat in Form von neuromuskulären Dysbalancen oder Fehlstellungen von Brustkorb, Wirbelsäule und Becken bemerkbar machen, als würde der Körper zu einem „schiefen Turm von Pisa“.

2.5.4 Übungsgruppe Grün

Abb. 51: „Grüne Muskeln“ ziehen diagonal um den Körper



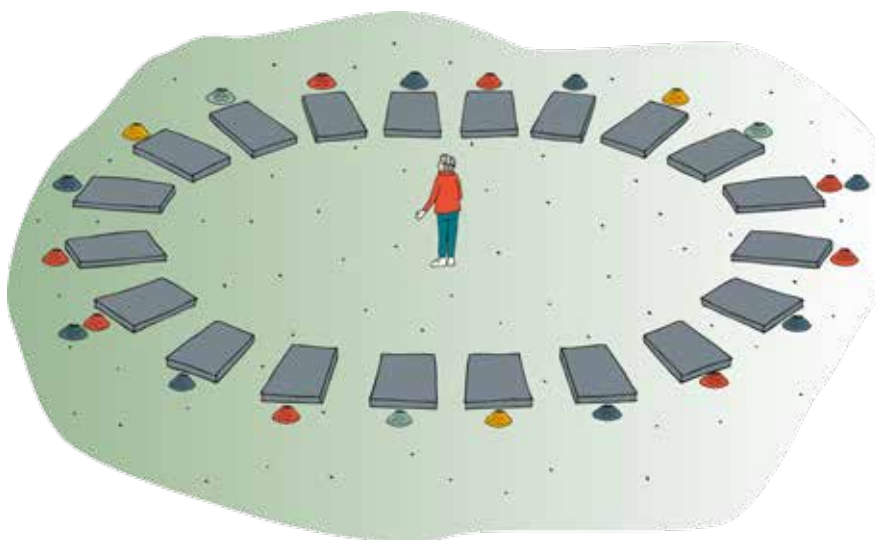
Aufgabe: Die Muskeln, die in der Übungsgruppe Grün („grüne Muskeln“) beansprucht werden, ziehen sich wie Schlingen einer Ranke um den Körper. Sie sind in erster Linie für sämtliche Drehbewegungen verantwortlich. Im Sport unterstützen sie gemeinsam mit den funktionellen Muskeln ebenfalls komplexere Drehbewegungen wie z. B. beim Golfen oder beim Tennis. Durch Rechts- oder Linkshändigkeit gibt es häufig eine dominante Drehrichtung, die sich mit den Jahren auch im Stütz- und Bewegungsapparat in Form von neuromuskulären Dysbalancen oder Fehlstellungen von Brustkorb, Wirbelsäule und Becken bemerkbar machen kann, als würde sich das „Chassis“ verziehen. Eine harmonische Funktion dieser Muskeln ist daher sehr wichtig für Alltag und Sport.

2.5.5 Praktische Durchführung der Funktionsgymnastik

Das Training erfolgt am Ende der Übungseinheit in Form eines Circuittrainings. Folgende Regeln werden bei der Organisation und Durchführung empfohlen:

- Es werden 20 Übungen ausgewählt:
 - sechs rote Übungskärtchen
 - sechs blaue Übungskärtchen
 - zwei rot-blaue Übungskärtchen
 - drei gelbe Übungskärtchen
 - drei grüne Übungskärtchen
- Die Übungen werden gemeinsam in Kreisform nach Aufbauplan aufgebaut (Abb. 52).
- Die farbigen Übungskarten liegen anstatt der Hütchen zur besseren Orientierung an der jeweiligen Matte.
- Die Teilnehmer können an der jeweiligen Matte je nach Leistungsstand zwischen zwei bis vier Varianten auswählen. Die Belastung soll von den Teilnehmern in den ersten zehn Einheiten als „13 – etwas anstrengend“ empfunden werden. In den weiteren Einheiten darf die Belastung auf „15 – anstrengend“ erhöht werden. Zur Orientierung dient die Anstrengungsskala (Abb. 54).
- Das Anstrengungsempfinden wird in der Pause in den individuellen Trainingsplan (Abb. 55) für jede durchgeführte Übung eingetragen. Die Anstrengungsskala hängt gut sichtbar für alle Teilnehmer aus.
- Es gilt grundsätzlich die Regel: hohe Ausführungsqualität vor hoher Schwierigkeitsstufe!
- Jede Übung wird 30 Sekunden durchgeführt.
- Zur Erschwerung kann die Dauer der Belastung auf 45 bis 60 Sekunden verlängert werden.
- Die Pausendauer zum Wechseln der Übung beträgt 30 Sekunden.
- Die Gesamtdauer für einen Durchlauf liegt so bei 20 bis 30 Minuten.

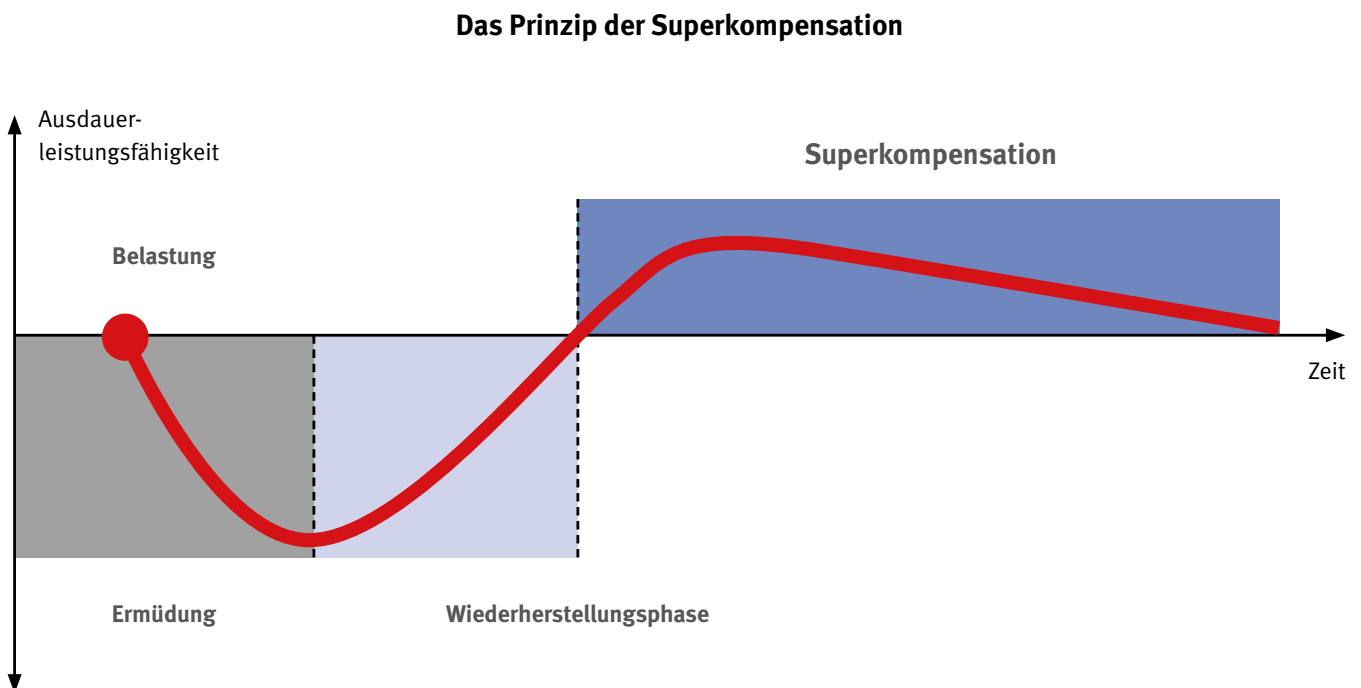
Abb. 52: Aufbauplan für die Funktionsgymnastik



2.6 Dosierung von Belastungen

Ganz einfach gesagt ist Training gezielter und planmäßiger Stress für den Menschen! Dieser Stress (Ermüdung) bringt ihn aus seinem persönlichen Gleichgewicht (Homöostase). Da das Gleichgewicht für den Körper des Menschen aber sehr wichtig ist, reagiert er kompensierend (Wiederherstellungsphase) auf diese Belastung, um wieder zurück in sein Gleichgewicht zu kommen.

Abb. 53: Das Trainingsprinzip der Superkompensation



Da der Mensch clever ist, versucht er im Sinne eines Schutzmechanismus, eine Reserve anzulegen, um bei der nächsten Belastung dem erzeugten Stress besser standhalten zu können. Die Leistungsfähigkeit steigt (Superkompensation)!

Zu einem langfristigen Anstieg der Leistungsfähigkeit kommt es, wenn

- die Belastung regelmäßig in angemessenen Abständen wiederholt wird
- die Belastung langsam progressiv steigt
- die Belastung den individuellen Voraussetzungen entspricht
- die Erholungspausen angemessen sind

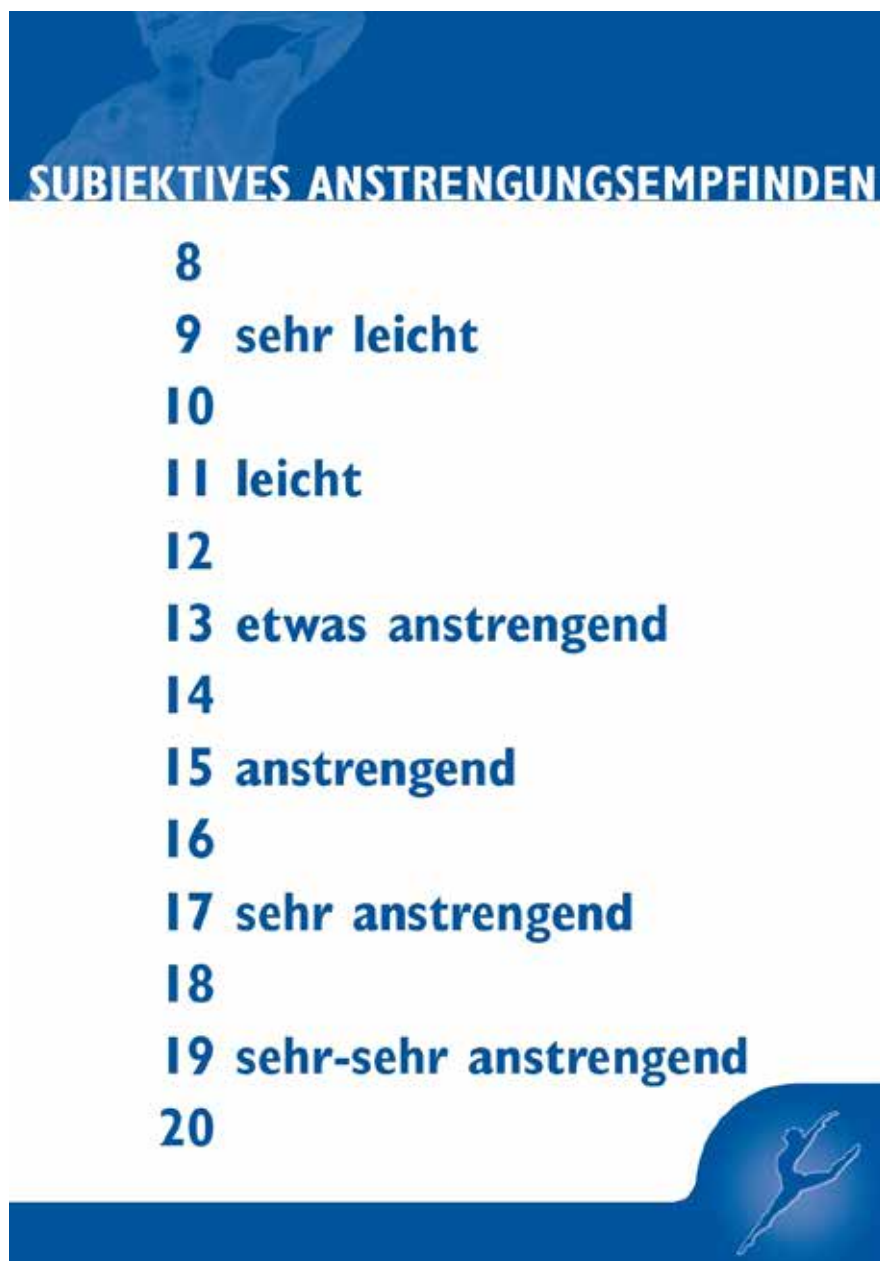
Da das Training in der Jugendfeuerwehr aufgrund der mangelnden Frequenz der Übungsabende selten systematisch und planmäßig erfolgen kann, ist es zwar sinnvoll, die oben genannten Kriterien zur Leistungssteigerung zu kennen, jedoch müssen in der praktischen Umsetzung Abstriche gemacht werden. Besonders das optimale Training der Ausdauerleistungsfähigkeit bedarf einer gezielten Steuerung. Diese ist im gesundheitsfördernden Einsatztraining in der Jugendfeuerwehr nicht zu leisten.

Um dennoch eine grundsätzliche Belastungssteuerung zu integrieren, wird dem Leser

bei der Umsetzung der Funktionsgymnastik eine Möglichkeit angeboten. Die Übungskarten sind so ausgewählt, dass den Teilnehmern unterschiedliche Belastungslevels angeboten werden können.

Anstrengungsskala

Abb. 54: Skala zur Bestimmung des subjektiven Anstrengungsempfindens (SAE)



Diese Skala (SAE-Skala) dient zur Abfrage des subjektiven Belastungsempfindens. Sie hat sich im Rehabilitations- und Gesundheitssport etabliert. Die Teilnehmer können mit Hilfe dieser Skala ihre individuelle Anstrengung dem Trainer rückmelden. Ein Beispiel: Der Trainer möchte, dass die Belastung in der Funktionsgymnastik für Kinder und Jugendliche bei 13 bis 14 auf der Skala liegt. Nachdem die Übung durchgeführt wurde, gibt der Teilnehmer dem Trainer ein Feedback über die wirklich empfundene Anstrengung. Es gibt nun drei Möglichkeiten des Feedbacks:

- die Belastung wird als geringer als 13 bis 14 empfunden (Belastungslevel kann erhöht werden)
- die Belastung wird als 13 bis 14 empfunden (Belastungslevel kann beibehalten werden)
- die Belastung wird als höher als 13 bis 14 empfunden (Belastungslevel muss verringert werden)

Trainingsplan

Abb. 55: Trainingsplan Funktionsgymnastik

Trainingsplan GET up! _____

Nr. _____

Übung/Datum										
Karte 2										
Karte 3										
Karte 4										
Karte 5										
Karte 6										
Karte 7										
Karte 8										
Karte 9										
Karte 10										
Karte 11										
Karte 12										
Karte 13										
Karte 14										
Karte 15										
Karte 16										
Karte 17										
Karte 18										
Karte 19										
Karte 20										
Karte 21										
Karte 22										
Karte 23										
Karte 24										
Karte 25										
Karte 26										

Der in Abb. 55 dargestellte Trainingsplan hilft dem Trainer bei einer langfristigen Belastungsdosierung. Des Weiteren wird mit dem Trainingsplan ein Prozess dargestellt, der über zehn Trainingseinheiten dokumentiert wird. Hier wird auch für den Teilnehmer ersichtlich, ob sich die Belastungstoleranz nach und nach verändert. Diese längerfristige Dokumentation hilft den Kindern und Jugendlichen, das Belastungsgefühl besser wahrnehmen zu können, lässt sie ihre Grenzen kennenlernen und verhilft ihnen so zu einem besseren Selbstbewusstsein. Dies ist später in Einsatzsituationen in der aktiven Feuerwehr enorm wichtig.

In der Praxis nimmt der Teilnehmer den Plan von Matte zu Matte mit und trägt in der Pause kurz die empfundene Belastung (8 bis 20) bei der jeweiligen Übung auf dem Trainingsplan ein. Die Skala sollte gut sichtbar für alle Teilnehmer aushängen. Am Ende der Einheit kann sich der Übungsleiter in wenigen Minuten einen Überblick über das Belastungsempfinden aller Teilnehmer verschaffen, ohne mit jedem einzeln gesprochen zu haben.

Wichtig: Im Übungsteil in der Umschlagseite hinten (Karte 27) sind diese zwei Hilfsmittel als Kopiervorlage zur Trainingssteuerung eingefügt.

2.7 Gesamtübersicht Stundenverlaufsplan

In Abschnitt 2.2 wurde den Leserinnen und den Lesern eine erste grobe Übersicht über eine Stundenverlaufsplanung gegeben. Eine übersichtliche Zusammenfassung der gesamten Inhalte und deren Gliederung bietet der Stundenverlaufsplan in Abb. 56.

Abb. 56: Zusammenfassender Stundenverlaufsplan

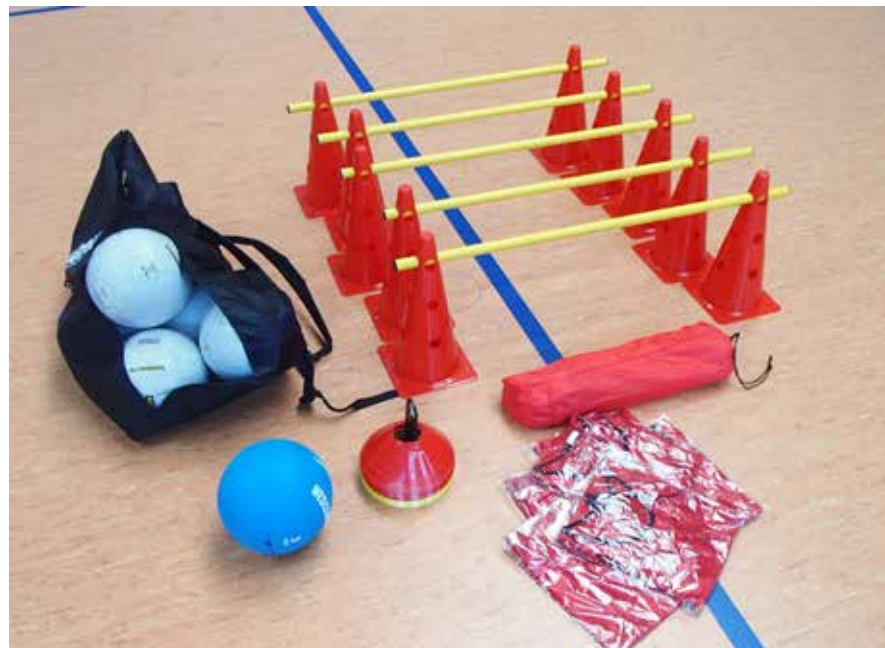
Stundenteil	Inhalte	Organisationsform	Material	Dauer
Aktivierungsphase I	Koordinationstraining <ul style="list-style-type: none"> • Lauf-ABC • Hilfsmittel (z. B. Leiter, Hütchen) • Ballübungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Parcourtraining • Stationstraining • Staffelübungen • Zwei-Gruppen-Übungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kegelhürdenset • Koordinationsleiter • Markierungskegel • Fußbälle • Medizinbälle 	1/3 bis 1/4
Aktivierungsphase II	Koordinationstraining <ul style="list-style-type: none"> • Ballklauspiel • Haltet das Feld frei • Sanitärerfangen • Wechselfangen • Ballfangen 	<ul style="list-style-type: none"> • abhängig von der Spielform 	<ul style="list-style-type: none"> • Bälle • Markierungskegel • zwei bis vier Matten 	
Hauptteil	Modifizierte große Ballspiele <ul style="list-style-type: none"> • Torball • Korbball • Linienball • 4-Tore-Spiel • Hütchentorespiel • 10er-Ball 	<ul style="list-style-type: none"> • zwei oder mehrere Mannschaften 	<ul style="list-style-type: none"> • zwei Fußbälle • Leibchen • Markierungshütchen • Tore, Körbe • Kegelhütchen, Kästen, Stangen, Mülltonnen 	1/3 bis 2/4
Abschlussteil	Funktionsgymnastik <ul style="list-style-type: none"> • rote Karten • blaue Karten • rote und Blaue Karten • gelbe Karten • grüne Karten • 10er-Ball 	<ul style="list-style-type: none"> • Circuittraining nach Aufbauplan 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 Matten • 20 Übungskarten • Kugelschreiber • Schreibbretter • Trainingspläne (A4) • A3-Poster Skala 	1/3 bis 1/4

2.8 Materialauswahl

Um die im Praxisteil beschriebenen Inhalte umsetzen zu können, ist entsprechendes Material erforderlich. Zur einfacheren Planung dient die folgende Checkliste:

- zehn Fußbälle
- zwei Medizinbälle
- eine Ballpumpe
- 20 Markierungshütchen (zweifarbige)
- eine Koordinationsleiter (8 m)
- ein Kegelhürdenset (10 Kegelhütchen und 5 Stangen)
- zehn Leibchen
- eine Balltasche und eine Materialtasche

Abb. 57: Materialtasche GET up!



2.9 Checkliste für den Anfang

Wenn Sie Übungsleiter sind: Fragen, die Sie sich vor dem Start stellen sollten:

- Habe ich Zeit für einen regelmäßigen Übungsbetrieb (mind. monatlich)?
- Habe ich Spaß an Bewegung und an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen?
- Bin ich begeisterungsfähig?
- Kann ich mich in die Teilnehmer einfühlen? Nehme ich wahr, wenn ein Teilnehmer über- oder unterfordert ist?
- Welche Zeit muss ich investieren, bis die Gruppe stabil läuft?
- Habe ich die Zeit für die regelmäßige Vorbereitung (Stundenverlaufsplanung) auf die Übungsstunden (rund 20 bis 30 Minuten)?
- Wann habe ich überhaupt Zeit?
- Wie lässt sich der Sport mit der Schule und den übrigen Freizeitgestaltungen der Teilnehmer vereinbaren?
- Wann gibt es freie Hallen-, Schwimmbad- oder Sportplatzzeiten?

- Kann ich mir ein Team aus mehreren Multiplikatoren aufbauen und mich dadurch entlasten?
- Kann ich die Kinder und Jugendlichen mit in die Verantwortung nehmen (GET up!-Team bilden)?
- Habe ich mit der Gruppe Ziele vereinbart?
- Welche Führungskräfte kann ich involvieren?
- Habe ich geeignetes und ausreichendes Material?
- Wer trägt die Kosten?
- Was brauche ich eventuell zusätzlich?

Wenn Sie Führungskraft sind: Fragen, die Sie sich stellen sollten:

- Ist mir die Wichtigkeit einer fitten, aktiven Feuerwehr bewusst?
- Was braucht der Übungsleiter an Zeit?
- Wie kann ich den Übungsleiter bei Hallenzeiten oder Materialanschaffungen unterstützen?
- Gibt es bestehende Kontakte beim Sport- und Bäderamt?
- Gibt es vorhandene Netzwerke innerhalb der Feuerwehr?
- Können wir mit den hauptamtlichen Wachen kooperieren?
- Welche zusätzlichen Qualifikationen machen für den Übungsleiter Sinn?
Kann ich ihn finanziell oder zeitlich unterstützen?
- Wer kann zusätzlich als Multiplikator ausgebildet werden?

Wenn Sie Übungsleiter oder Übungsleiterin sind: Fragen zur Umsetzung und Stundenreflexion im weiteren Verlauf:

- Habe ich die Wünsche und Anregungen bei den Kindern und Jugendlichen erfragt?
- Habe ich geeignete Inhalte ausgesucht?
- Habe ich Gefahrensituationen berücksichtigt?
- Waren die Teilnehmer weder unter- noch überfordert (Anstrengungsskala/Trainingsplan)?
- Ist es mir gelungen, eine angenehme Atmosphäre herzustellen?
- Wie reagiere ich auf Launen und Provokationen der Teilnehmer?
Nehme ich diese persönlich?
- Ist es mir gelungen, positive Bewegungs- und Gruppenerlebnisse zu schaffen?
- Konnte ich alle Teilnehmer gut integrieren?
- Haben wir uns in der Gruppe erreichbare Ziele gesetzt?
Müssen diese verändert, angepasst oder neu gesetzt werden?

3 Literaturverzeichnis

Spezifische Betrachtung der Belastung in der Feuerwehr

Cronauge, Dietmar: Fit For Fire: Die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei den freiwilligen Feuerwehren in NRW; 10 Jahre Förderung durch die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen in Kooperation mit dem Institut der Feuerwehr in Münster; Sonderdruck Unfallkasse NRW; 2014

Eyting, Gereon: Fit For Fire: Das Begleitheft der Feuerwehr-Unfallkassen zum Medienprogramm „Fitnesstraining in den Feuerwehren“; 1998

Finteis, Thorsten et al.: Stressbelastung von Atemschutzgeräteträgern bei der Einsatzsimulation im Feuerwehr-Übungshaus an der Landesfeuerwehrschule Baden-Württemberg (STATT-Studie); 2002

Kiebele, Armin (Hrsg.): Tagungsband 1. Symposium 2010 Feuerwehrfitness und -diagnostik; Münster, Edition Octopus; 2010

Kortt, Ulrich; Schröder, Herrmann; Dentz, Udo: Belastungsstudie: Atemschutzgeräteträger müssen umdenken; BRANDSCHUTZ; S. 375-380; 5/2003

Wydra, Georg et al.: Die Bedeutung der körperlichen Fitness für Feuerwehrleute; Die BG, S. 358-362; 10/2008

Körperliche Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen

Bös, Klaus et al.: Motorik-Modul: Eine Studie zur körperlichen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland; Baden-Baden, Nomos-Verlag; 1. Auflage 2009

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Gesundheitsreport 2012 – Veröffentlichung zum betrieblichen Gesundheitsmanagement der TK, Band 27 (<http://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/457490/Datetei/118375/Gesundheitsreport%202012.pdf>)

i.Punkt 21 – Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention; 3/2008 (http://www.iga-info.de/fileadmin/Veroeffentlichungen/i-Punkte_Kurzfasung/ipunkt_021.pdf)

Koordinationstraining

Schreiner, Peter: Effektiver Einsatz der Koordinationsleiter im Fußball; BFP; 1. Auflage 2003

Teamsportbedarf (www.teamsportbedarf.de): Trainingskartotheken (Koordinationsleiter, Koordinationstraining, koordinative Spiele)

Funktionsgymnastik

Bohlander, Alexander; Geweniger, Verena: Das Pilates-Lehrbuch; Berlin, Springer Verlag; 2012

Clark, Joshua; Lauren, Marc: Training ohne Geräte; Riva; 2011

Franklin, Eric: Befreite Körper – Handbuch zur imaginativen Bewegungspädagogik; Freiburg, VAK Verlag; 5. Auflage 2008

Myers, Thomas: Anatomy Trains – Myofasziale Leitbahnen; München, Urban & Fischer Verlag; 2. Auflage 2010

Thömmes, Frank: Faszientraining; München, Copress Verlag; 1. Auflage 2013

Autor

Stefan Bußkönning

geboren 1975, verheiratet, drei Kinder

1998 Abschluss zum Diplom-Sportlehrer (Deutsche Sporthochschule in Köln),
Rückenschulleiter nach KddR und Fachübungsleiter Rehabilitationssport

seit 1999 Fachlicher Leiter eines Sport & Reha Zentrums in Borken (Westf.)

seit 2006 Dozent für den Deutschen Verband für Gesundheitssport und
Sporttherapie (DVGS)

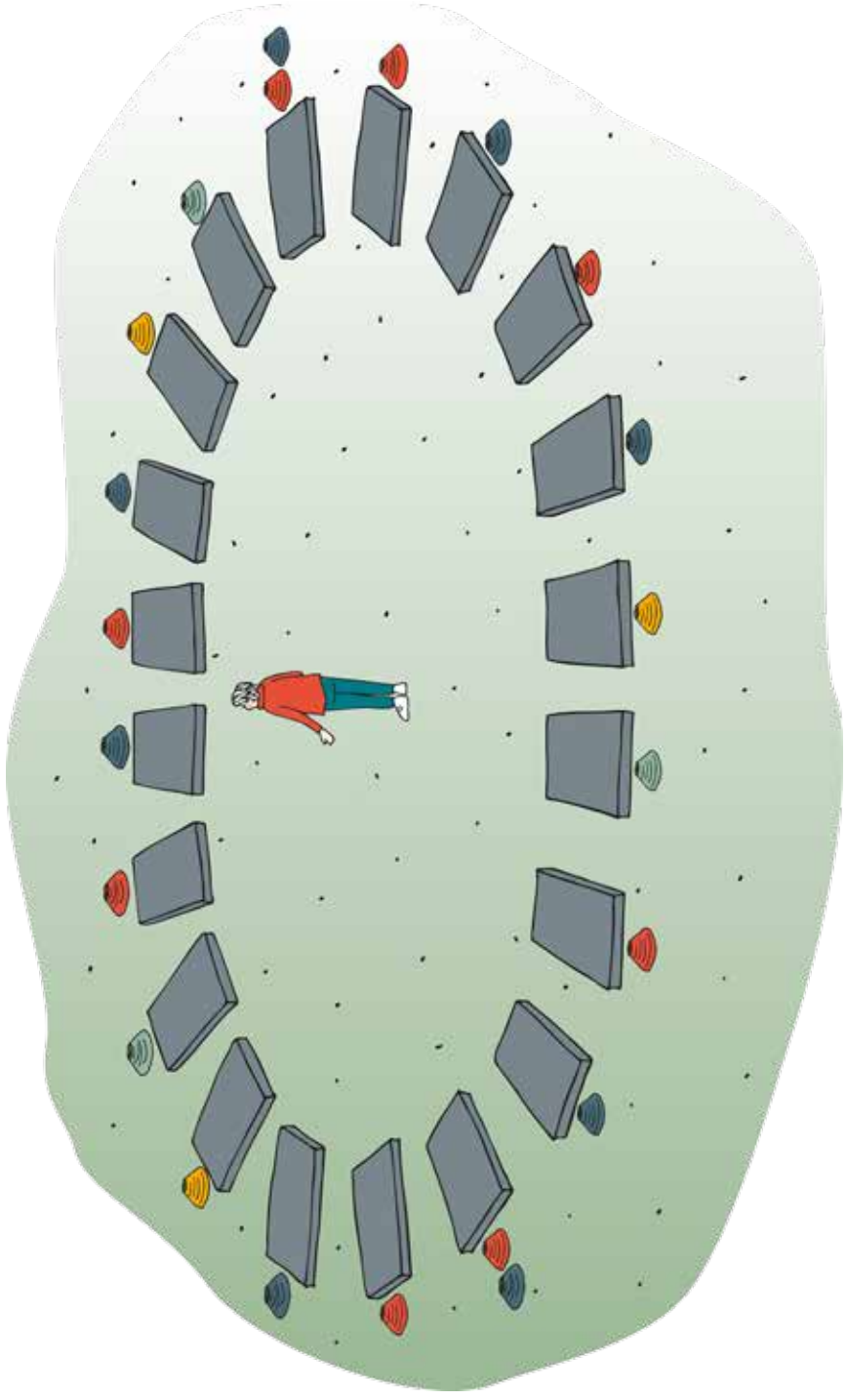
seit 2007 Dozent für die Unfallkasse NRW am IdF in Münster

2008 Abschluss zum Polestar Pilates Reha-Trainer

Aufbauanleitung Funktionsgymnastik

- **Es werden 20 Übungskarten ausgewählt:**
 - sechs rote Übungskärtchen*
 - sechs blaue Übungskärtchen*
 - zwei rot und blaue Übungskärtchen*
 - drei gelbe Übungskärtchen*
 - drei grüne Übungskärtchen*
- **Die Übungen werden gemeinsam in Kreisform nach dem umseitigen Aufbauplan aufgebaut (Rückseite der Karte). Die farbigen Übungskarten liegen anstatt der Hütchen zur besseren Orientierung an der jeweiligen Matte.**
- **Die Teilnehmer können an der jeweiligen Matte je nach Leistungsstand zwischen zwei bis vier Varianten auswählen. Die Belastung soll von den Teilnehmern in den ersten zehn Einheiten als „13 – etwas anstrengend“ empfunden werden. In den weiteren Einheiten darf die Belastung auf „15 – anstrengend“ erhöht werden.**
- **Das Anstrengungsempfinden wird in der Pause auf den individuellen Trainingsplan für jede durchgeführte Übung eingetragen. Die Anstrengungsskala hängt gut sichtbar für alle Teilnehmer aus (s. auch Karte 27).**
- **Es gilt grundsätzlich die Regel: hohe Ausführungsqualität vor hoher Schwierigkeitsstufe!**
- **Jede Übung wird 30 Sekunden durchgeführt.**
- **Zur Erschwerung kann die Dauer der Belastung auf 45 bis 60 Sekunden verlängert werden.**
- **Die Pausendauer zum Wechseln der Übung beträgt 30 Sekunden.**
- **Die Gesamtdauer für einen Durchlauf liegt somit zwischen 20 bis 30 Minuten.**

Aufbauplan Funktionsgymnastik



Crunch (Level 1)

Beschreibung:

Mit der Ausatmung werden die Arme nach vorne geführt. Ziehen die Hände an den Augen vorbei, folgt der Blick den eigenen Händen, und der Brustkorb wird gleichzeitig bis zu den unteren Schulterblattspitzen angehoben. Mit der Einatmung wird die Ausgangsstellung wieder eingenommen.

1



2



Beachte:

- **Bewegung der Arme**
Die Arme beschreiben den größtmöglichen Halbkreis, als würden die Fingerspitzen an der Decke entlangkratzen wollen.
- **Position des Kopfes**
*Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (leichte Doppelkinnposition).
Der Nacken bleibt so lang, als würde er durch eine Halskrause gestützt.
Der Blick folgt den Fingerspitzen.*
- **Position des Bauchnabels**
Der Bauchnabel wird so weit nach innen eingezogen, als wollte er die Wirbelsäule berühren.

Waschbär

(Level 2–3)

Beschreibung:

Mit der Ausatmung werden die Beine nacheinander in die 90/90°-Position gebracht. Mit der nächsten Ausatmung werden die Arme nach vorne geführt. Ziehen die Hände an den Augen vorbei, folgt der Blick den eigenen Händen. Der Brustkorb wird gleichzeitig bis zu den unteren Schulterblattspitzen angehoben und gegebenenfalls werden die Beine nach vorne in den Raum gestreckt (Level 3). Mit der Einatmung wird die Ausgangsstellung wieder eingenommen. Die Beine werden locker in der Luft gehalten.

Beachte:

- **Position des Rückens**
Der untere und mittlere Rücken hält während der Bewegungsausführung einen leichten Kontakt zur Matte, in etwa wie ein Stempel, der sanft in ein Stempelkissen gedrückt wird.
- **Bewegung der Arme**
Die Arme beschreiben den größtmöglichen Halbkreis, als würden die Fingerspitzen an der Decke entlang kratzen wollen.
- **Position des Kopfes**
*Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (leichte Doppelkinnposition).
Der Nacken bleibt so lang, als würde er durch eine Halskrause gestützt.
Der Blick folgt den Fingerspitzen.*
- **Position des Bauchnabels**
Der Bauchnabel wird soweit nach innen eingezogen, als wollte er die Wirbelsäule berühren.



2



3



Kleiner Roll-up

(Level 1)

Beschreibung:

Mit der Ausatmung wird der Oberkörper gleichmäßig „Wirbel für Wirbel“ vom Boden aufgerollt, während die Beine sich entsprechend zum Boden absenken. In der Endposition wird eine aufrechte Sitzposition eingenommen. Mit der Ausatmung wird die Ausgangsposition mit einer gleichmäßigen Abrollbewegung eingenommen. Die Einatmung erfolgt als kleine Pause in der Ausgangs- und Endposition.

1



2



Beachte:

- **Position des Kopfes**
Der Kopf wird wie bei einer Schildkröte, die ihren Kopf aus dem Panzer schiebt, zur Decke hochgestreckt.
Der Nacken bleibt langgezogen, als würde eine Halskrause diesen Bereich stützen.
- **Position des Bauchnabels**
Der Bauch wird beim Auf- und Abrollen komplett „ausgehöhlt“, als ob der Bauchnabel die Wirbelsäule berühren wollte.
- **Position der Schultern**
Zwischen der rechten Schulter und dem rechten Ohr und der linken Schulter und dem linken Ohr befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schulter und Ohr).
Zwischen beiden Schultern bleibt ein großer Abstand und somit ein breites „Dekolleté“.

3



Großer Roll-up

(Level 2)

1



Beschreibung:

Mit der Ausatmung ziehen die Arme an den Augen vorbei. Während der Blick den Händen folgt, wird der Oberkörper gleichmäßig „Wirbel für Wirbel“ vom Boden in die Langsitzposition aufgerollt. Die Beine bleiben dabei so gut es geht lang gestreckt auf der Matte liegen. Mit der folgenden Ausatmung wird die Ausgangsposition mit einer gleichmäßigen Abrollbewegung wieder eingenommen. Die Einatmung erfolgt als kleine Pause in der Ausgangs- und Endposition.

2



Beachte:

- **Position des Kopfes**
*Der Kopf wird wie bei einer Schildkröte, die ihren Kopf aus dem Panzer schiebt, zur Decke hochgestreckt.
Der Nacken bleibt langgezogen, als würde eine Halskrause diesen Bereich stützen.*
- **Position des Bauchnabels**
Der Bauch wird beim Auf- und Abrollen komplett „ausgehöhlt“, als ob der Bauchnabel die Wirbelsäule berühren wollte.

3



- **Position der Schultern**

Zwischen der rechten Schulter und dem rechten Ohr und der linken Schulter und dem linken Ohr befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schulter und Ohr).

Zwischen beiden Schultern bleibt ein großer Abstand und somit ein breites „Dekolleté“.

- **Aktivität in den Beinen**

Die Beine werden beim Auf- und Abrollen so in die Länge gestreckt, als ob sie einen Zentimeter wachsen wollten.

Kleiner Roll-over

(Level 1)

Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung, bei der die Beine sich in der 90/90°-Position befinden, wird mit der Ausatmung das Becken ohne Schwung angehoben und die Wirbelsäule wird „Wirbel für Wirbel“ bis zwischen die Schulterblätter nach hinten überrollt. In dieser Position wird einmal eingeatmet, bevor es mit der Ausatmung langsam wieder zurück in die Ausgangsstellung geht.

1



2



3



Beachte:

- **Position des Bauchnabels**
Der Bauch wird beim Auf- und Abrollen komplett „ausgehöhlt“, als ob der Bauchnabel die Wirbelsäule berühren wollte.
- **Position des Kopfes**
Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (Doppelkinnposition).
- **Position der Wirbelsäule**
Die einzelnen Wirbel verlassen/berühren beim Auf- und Abrollen wie die Perlen einer Perlenkette nacheinander die Matte.

Großer Roll-over

(Level 2–3)

Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung, in der die Hüfte 90° gebeugt und die Knie gestreckt sind, werden mit der Ausatmung und dem tiefen Einziehen des Bauchnabels die Beine und das Becken ohne Schwung angehoben und die Wirbelsäule wird „Wirbel für Wirbel“ bis zwischen die Schulterblätter nach hinten übergerollt. Ziel ist es, in der Endposition die Beine bis zum Boden abzusenken, wobei eine Dehnung auf der Rückseite des Körpers entstehen kann. Diese Dehnung sollte zu jeder Zeit angenehm bleiben. In dieser Position wird einmal eingatmet, bevor es mit der Ausatmung langsam wieder zurück in die Ausgangsstellung geht. Für eine höhere Intensität können beide Beine gestreckt auf dem Boden abgelegt werden, um sie dann von dort wieder anzuheben und die Übungsausführung wie oben weiterzuführen (Level 3).



2



3



Beachte:

- **Position des Kopfes**
Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (Doppelkinnposition).
- **Position des Bauchnabels**
Der Bauch wird beim Auf- und Abrollen komplett „ausgehöhlt“, als ob der Bauchnabel die Wirbelsäule berühren wollte. Die Rückenmuskeln müssen dabei „butterweich“ nachgeben.
- **Position der Wirbelsäule**
Die einzelnen Wirbel verlassen/berühren beim Auf- und Abrollen wie die Perlen einer Perlenkette nacheinander die Matte.

U-Bogen

(Level 1-2)

1



Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung wird mit der Ausatmung der Bauchnabel tief eingezogen, der Oberkörper angehoben. Beide Beine werden zur Decke in die Länge gestreckt. Ziel ist es, in der Endposition die Beine komplett durchgedrückt zu haben, ohne dabei mit dem Gesäß vom Boden hochzukommen. Dabei ist eine Dehnung der Beinrückseite erwünscht. Mit der Einatmung wird die Position gehalten und mit der anschließenden Ausatmung wird in die Ausgangsstellung zurückgekehrt. Mit der nächsten Ausatmung beginnt die nächste Wiederholung. Zur Erhöhung der Dehnung können in der Endposition die Füße mit angezogen werden (Level 2).

2



Beachte:

- **Position des Kopfes**
Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (Doppelkinnposition).
- **Position des Bauchnabels**
Der Bauch wird beim Auf- und Abrollen komplett „ausgehöhlt“, als ob der Bauchnabel die Wirbelsäule berühren wollte. Die Rückenmuskeln und die hinteren Beinmuskeln müssen dabei „butterweich“ nachgeben.
- **Position der Schulterblätter**
Zwischen der rechten Schulter und dem rechten Ohr und der linken Schulter und dem linken Ohr befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schulter und Ohr).

C-Bogen

(Level 1-2)

Beschreibung:

Aus der Langsitzposition wird der Oberkörper mit der Ausatmung nach vorne gebogen. Mit der folgenden Einatmung wird die Position gehalten und mit der anschließenden Ausatmung wird in die Ausgangsstellung zurückgekehrt. Mit der nächsten Ausatmung beginnt die nächste Wiederholung. Zur Erhöhung der Dehnung können in der Endposition die Füße mit angezogen werden (Level 2).

1



2

Beachte:

- **Position des Oberkörpers**
Der Oberkörper wird so nach vorne bewegt, als ob er sich über einen dicken Ball biegen wollte.
- **Position des Kopfes**
Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (Doppelkinnposition).
- **Position des Bauchnabels**
Der Bauch wird beim Auf- und Abrollen komplett „ausgehöhlt“, als ob der Bauchnabel die Wirbelsäule berühren wollte. Die Rückenmuskeln und die hinteren Beinmuskeln müssen dabei „butterweich“ nachgeben.
- **Position der Schulterblätter**
Zwischen der rechten Schulter und dem rechten Ohr und der linken Schulter und dem linken Ohr befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schulter und Ohr).



Luftzange

(Level 1)

Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung wird mit der Ausatmung das untere Bein gestreckt vom Boden angehoben. Mit der Einatmung kehrt das Bein in die Ausgangsstellung zurück. Nach etwa drei bis fünf Wiederholungen wird über den Bauch auf die andere Seite gerollt und die Übung dort genauso durchgeführt. Es folgt ein ständiger Wechsel.

1



2



Beachte:

- **Aktivität in den Beinen**
Die Beine werden beim Abheben so in die Länge gestreckt, als ob sie einen Zentimeter wachsen wollten.
- **Position der Taille:**
Unter der unteren Taille sollten Ameisen durchkrabbeln können („kleiner Tunnel“).

Bodenzange

(Level 2–3)

1



Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung, in der das gestreckte obere Bein auf der Innenseite des Fußes belastet wird und das untere Bein leicht nach vorne gestreckt liegt, wird das Becken seitlich vom Boden angehoben und das untere Bein im Knie gebeugt. Der obere Arm wird dabei zur Decke ausgestreckt. Diese Stützposition wird zwei Atemzüge lang gehalten, um mit der folgenden Ausatmung in die Ausgangsstellung zurückzukehren. Mit der nächstmöglichen Ausatmung wird die Endposition wieder eingenommen und kurz gehalten. Nach etwa zwei bis drei Wiederholungen wird über den Bauch auf die andere Seite gerollt und die Übung dort genauso durchgeführt. Es folgt ein ständiger Wechsel.

2



Beachte:

- **Aktivität in der Schultermuskulatur**
Vor dem Anheben des Beckens müssen alle Schulterstützmuskeln so aktiviert werden, als würde eine Manschette die Schulter von vorne und hinten stabilisieren.
- **Position der Schulterblätter**
Zwischen der rechten Schulter und dem rechten Ohr und der linken Schulter und dem linken Ohr befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schulter und Ohr).
- **Position des Beckens**
Das Becken bleibt in der Endposition so stabil, als würde ein Stützpfiler es in der Luft halten.

Kleine Brettposition

(Level 1)

1



Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung wird mit der Ausatmung der Bauchnabel tief nach innen gezogen und das Becken von der Matte angehoben. Diese Position wird zwei Atemzüge gehalten, um mit der folgenden Ausatmung in die Ausgangsstellung zurückzukehren. Mit der nächstmöglichen Ausatmung wird die Endposition wieder eingenommen und kurz gehalten.

2



Beachte:

- **Position der Schulterblätter**
*Zwischen der rechten Schulter und dem rechten Ohr und der linken Schulter und dem linken Ohr befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schulter und Ohr).
Zwischen beiden Schultern bleibt ein großer Abstand und somit ein breites „Dekolleté“.*
- **Position des Bauchnabels**
Der Bauchnabel wird so weit nach innen eingezogen, als wollte er die Wirbelsäule berühren oder einen Tischtennisball nach innen saugen.

Große Brettposition

(Level 2)

Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung wird mit der Ausatmung der Bauchnabel tief nach innen gezogen und somit werden das Becken und die Knie von der Matte angehoben. Diese Position wird zwei Atemzüge lang gehalten, um mit der folgenden Ausatmung in die Ausgangsstellung zurückzukehren. Mit der nächstmöglichen Ausatmung wird die Endposition wieder eingenommen und kurz gehalten.

1



2



Beachte:

- **Position der Schulterblätter**
Zwischen der rechten Schulter und dem rechten Ohr und der linken Schulter und dem linken Ohr befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schulter und Ohr).
Zwischen beiden Schultern bleibt ein großer Abstand und somit ein breites „Dekolleté“.
- **Position des Bauchnabels**
Der Bauchnabel wird so weit nach innen eingezogen, als wollte er die Wirbelsäule berühren oder einen Tischtennisball nach innen saugen.

Kleine Push-up-Position

(Level 1)

1



Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung werden mit der Ausatmung die Knie einen Zentimeter von der Matte angehoben. Diese Position wird etwa zwei Atemzüge lang gehalten, um mit der folgenden Einatmung in die Ausgangsstellung zurückzukehren. Mit der nächstmöglichen Ausatmung wird die Endposition wieder eingenommen und kurz gehalten.

2



Beachte:

- **Position der Schulterblätter**
*Zwischen der rechten Schulter und dem rechten Ohr und der linken Schulter und dem linken Ohr befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schulter und Ohr).
Zwischen beiden Schultern bleibt ein großer Abstand und somit ein breites „Dekolleté“.*
- **Position des Bauchnabels**
Der Bauchnabel wird so weit nach innen eingezogen, als wollte er die Wirbelsäule berühren oder einen Tischtennisball nach innen saugen.

Große Push-up-Position

(Level 2)

1



Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung wird mit der Ausatmung die Liegestützposition eingenommen. Diese Position wird etwa zwei Atemzüge lang gehalten, um mit der folgenden Einatmung in die Ausgangsstellung zurückzukehren. Mit der nächstmöglichen Ausatmung wird die Endposition wieder eingenommen und kurz gehalten.

2



Beachte:

- **Position der Schulterblätter**
*Zwischen der rechten Schulter und dem rechten Ohr und der linken Schulter und dem linken Ohr befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schulter und Ohr).
Zwischen beiden Schultern bleibt ein großer Abstand und somit ein breites „Dekolleté“.*
- **Position des Bauchnabels**
Der Bauchnabel wird so weit nach innen eingezogen, als wollte er die Wirbelsäule berühren oder einen Tischtennisball nach innen saugen.
- **Länge des Gesamtkörpers**
Aus der Mitte des Körpers entsteht wie bei einem Knickstrohhalm, der auseinandergezogen wird, eine Verlängerung. Haarspitzen und Füße entfernen sich maximal voneinander. Es entsteht ein Brett und keine Hängematte oder Pyramide.

Kleiner Push-up

(Level 1-2)

1



Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung werden mit der Einatmung beide Arme soweit gebeugt, dass die Brettlposition des Oberkörpers beibehalten werden kann und die Arme mit der nächsten Ausatmung wieder gestreckt werden können. Ziel ist es, mit Stirn und Nasenspitze in der Endposition den Boden kurz zu berühren (Level 2). Je enger die Hände und Arme v. a. Ellenbogen) am Körper stützen, desto schwieriger wird das Hochstemmen zurück in die Ausgangsstellung.

2



Beachte:

- **Position der Schulterblätter**
Zwischen der rechten Schulter und dem rechten Ohr und der linken Schulter und dem linken Ohr befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schulter und Ohr).
Zwischen beiden Schultern bleibt ein großer Abstand und somit ein breites Dekollété.
- **Position des Bauchnabels**
Der Bauchnabel wird so weit nach innen eingezogen, als wollte er die Wirbelsäule berühren oder einen Tischtennisball nach innen saugen.
- **Position des Kopfes**
Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (Doppelkinnposition).

Großer Push-up

(Level 2–3)

Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung werden mit der Einatmung beide Arme so weit gebeugt, dass die Brettposition beibehalten werden kann und die Arme mit der nächsten Ausatmung wieder gestreckt werden können. Ziel ist es, in der Endposition mit der Nasenspitze den Boden kurz zu berühren (Level 3).

1



2



Beachte:

- **Position der Schulterblätter**
Zwischen der rechten Schulter und dem rechten Ohr und der linken Schulter und dem linken Ohr befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schulter und Ohr).
Zwischen beiden Schultern bleibt ein großer Abstand und somit ein breites „Dekolleté“.
- **Position des Bauchnabels**
Der Bauchnabel wird so weit nach innen eingezogen, als wollte er die Wirbelsäule berühren oder einen Tischtennisball nach innen saugen.
- **Position des Kopfes**
Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (Doppelkinnposition).
- **Länge des Gesamtkörpers**
Aus der Mitte des Körpers entsteht wie bei einem Knickstrohhalm, der auseinandergezogen wird, eine Verlängerung. Haarspitzen und Füße entfernen sich maximal voneinander. Es entsteht ein Brett und keine Hängematte oder Pyramide.

Nussknacker (Level 1)

Beschreibung:

Mit der Ausatmung wird der Bauchnabel nach innen gezogen, die Gesäßmuskulatur wird wie ein „Nussknacker“ aktiviert und beide Beine werden gestreckt vom Boden angehoben. Die Beine werden in der Luft einen Atemzug lang gehalten und mit der nächsten Ausatmung wieder abgelegt. Die Übungsfolge im Atemrhythmus weiterführen.

1



2



Beachte:

- **Aktivität der Hüftstreckmuskulatur**
Die Gesäßmuskeln aktivieren sich wie ein Nussknacker, der zusammengedrückt wird.
Zwischen den Sitzbeinhöckern wird ein Golfball festgehalten.
Das Schambein drückt wie ein Stempel in den Boden.
- **Einziehen des Bauchnabels**
Unter dem Bauchnabel sollten Ameisen durchkrabbeln können.
Unter dem Bauchnabel liegt ein Eiswürfel, der nicht berührt werden soll.

Flosse

(Level 2)

1



Beschreibung:

Mit der Ausatmung wird der Bauchnabel nach innen gezogen, die Gesäßmuskulatur wird wie ein „Nussknacker“ aktiviert und beide Beine werden gestreckt vom Boden angehoben. Mit der nächsten Ausatmung beide Knie beugen und mit der Einatmung wieder strecken, während die Knie und die Oberschenkel vom Boden entfernt bleiben. Die Übungsfolge im Atemrhythmus weiterführen.

2



Beachte:

- **Aktivität der Hüftstreckmuskulatur**
Die Gesäßmuskeln aktivieren sich wie ein Nussknacker, der zusammengedrückt wird.
Zwischen den Sitzbeinhöckern wird ein Golfball festgehalten.
Das Schambein drückt wie ein Stempel in den Boden.
- **Einziehen des Bauchnabels**
Unter dem Bauchnabel sollten Ameisen durchkrabbeln können.
Unter dem Bauchnabel liegt ein Eiswürfel, der nicht berührt werden soll.

Flieger (Level 1-2)

Beschreibung:

Mit der Ausatmung wird der Bauchnabel nach innen gezogen, die Gesäßmuskulatur wird wie ein „Nussknacker“ aktiviert und der Schultergürtel, der Kopf und die Arme, in U-Halte oder gestreckt (Level 2), werden vom Boden angehoben. Mit der Einatmung wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren. Die Übungsfolge im Atemrhythmus weiterführen.

1



2



Beachte:

- **Position der Schulterblätter**
Zwischen der rechten Schulter und dem rechten Ohr und der linken Schulter und dem linken Ohr befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schulter und Ohr).
- **Position des Kopfes**
Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (Doppelkinnposition).
- **Aktivität der Hüftstreckmuskulatur**
Die Gesäßmuskeln aktivieren sich wie ein Nussknacker, der zusammenge-drückt wird.
- **Einziehen des Bauchnabels**
Unter dem Bauchnabel sollten Ameisen durchkrabbeln können.

3



Superman

(Level 2–3)

Beschreibung:

Mit der Ausatmung wird der Bauchnabel nach innen gezogen, die Gesäßmuskulatur wird wie ein „Nussknacker“ aktiviert und die gestreckten Beine, der Schultergürtel, der Kopf und die Arme, in U-Halte oder gestreckt (Level 3), werden vom Boden angehoben. Mit der Einatmung wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren. Die Übungsfolge im Atemrhythmus weiterführen.

1



2



Beachte:

- **Position der Schulterblätter**
Zwischen der rechten Schulter und dem rechten Ohr und der linken Schulter und dem linken Ohr befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schulter und Ohr).
- **Position des Kopfes**
Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (Doppelkinnposition).
- **Aktivität der Hüftstreckmuskulatur**
Die Gesäßmuskeln aktivieren sich wie ein Nussknacker, der zusammendrückt wird.
Das Schambein drückt wie ein Stempel in den Boden.
- **Einziehen des Bauchnabels**
Unter dem Bauchnabel sollten Ameisen durchkrabbeln können.

3



Seepferdchen (Level 1-2)

Beschreibung:

Mit der Ausatmung wird der Bauchnabel nach innen gezogen, die Gesäßmuskulatur wird wie ein „Nussknacker“ aktiviert und der Schultergürtel mit dem Kopf gemeinsam vom Boden angehoben. Aus dieser Position werden jetzt im Wechsel ein Bein und der diagonale Arm vom Boden angehoben. Die Atmung wird dabei ruhig und gleichmäßig weitergeführt.

1



2

Beachte:

- **Position der Schulterblätter**
Zwischen der rechten Schulter und dem rechten Ohr und der linken Schulter und dem linken Ohr befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schulter und Ohr).
- **Position des Kopfes**
Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (Doppelkinnposition).
- **Aktivität der Hüftreckmuskulatur**
Die Gesäßmuskeln aktivieren sich wie ein „Nussknacker“, der zusammengedrückt wird.
Das Schambein drückt wie ein Stempel in den Boden.
- **Einziehen des Bauchnabels**
Unter dem Bauchnabel sollten Ameisen durchkrabbeln können.



Rettungsschwimmer

(Level 2–3)

1



Beschreibung:

Mit der Ausatmung wird der Bauchnabel nach innen gezogen, die Gesäßmuskulatur wird wie ein „Nussknacker“ aktiviert, die gestreckten Beine und der Schultergürtel mit dem Kopf werden gemeinsam vom Boden angehoben. Aus dieser Position werden jetzt wechselseitige diagonale Arm- und Beinbewegungen (Kraulschwimmen) durchgeführt, ohne dabei mit den Händen oder Füßen den Boden zu berühren. Die Atmung wird dabei ruhig und gleichmäßig weitergeführt.

2



Beachte:

- **Position der Schulterblätter**
Zwischen der rechten Schulter und dem rechten Ohr und der linken Schulter und dem linken Ohr befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schulter und Ohr).
- **Position des Kopfes**
Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (Doppelkinnposition).
- **Aktivität der Hüftstreckmuskulatur**
Die Gesäßmuskeln aktivieren sich wie ein „Nussknacker“, der zusammengedrückt wird.
Das Schambein drückt wie ein Stempel in den Boden.
- **Einziehen des Bauchnabels**
Unter dem Bauchnabel sollten Ameisen durchkrabbeln können.

Wirbelkette (Level 1-2)

Beschreibung:

Mit der Ausatmung bewegt sich der Rücken „Wirbel für Wirbel“ vom Boden hoch bis eine Brückenposition erreicht ist. In dieser Position einmal einatmen und mit der nächsten Ausatmung wieder in die Ausgangsstellung abrollen. Zur Erschwerung werden die Arme gestreckt nach oben abgelegt (Level 2). Die Übungsfolge im Atemrhythmus weiterführen.

1



2



3



Beachte:

- **Bewegungen in der Wirbelsäule**
Die Wirbelsäule wird wie eine Perlenkette (Kreuzbein, fünf Lendenwirbel und etwa zehn Brustwirbel) nacheinander vom Boden aufgerollt bzw. zurück abgerollt.
- **Position der Oberschenkel**
Die Oberschenkel sind parallel geführt, als würde man einen Ball leicht zwischen den Innenseiten festhalten.

Schulterbrücke

(Level 2–3)

Beschreibung:

Mit der Ausatmung bewegt sich der Rücken „Wirbel für Wirbel“ vom Boden hoch, bis eine Brückenposition erreicht ist. In dieser Position einmal einatmen und mit der nächsten Ausatmung ein Bein gebeugt oder gestreckt (Level 3) vom Boden anheben. Mit der nächsten Einatmung das Bein wieder absenken und danach mit der Ausatmung das andere Bein vom Boden anheben. Die Übungsfolge im Atemrhythmus weiterführen. Mit dem Übungsende die Wirbelsäule wieder wie eine Perlenkette zurück zum Boden ablegen.

1



2



3



Beachte:

- **Bewegungen in der Wirbelsäule**
Die Wirbelsäule wird wie eine Perlenkette (Kreuzbein, fünf Lendenwirbel und ca. zehn Brustwirbel) nacheinander vom Boden aufgerollt bzw. zurück abgerollt.
- **Position der Oberschenkel**
Die Oberschenkel sind parallel geführt, als würde man einen Ball leicht zwischen den Innenseiten festhalten.
- **Position des Beckens während des Beinhebens**
*Auf dem Bauchnabel steht ein randvoll gefülltes Glas, welches nicht umkippen darf.
Das Becken bleibt so stabil, als wäre es in Beton gegossen.*

Taucher (Level 3)

1



Beschreibung:

Mit der Ausatmung wird der Bauchnabel nach innen gezogen, die Gesäßmuskulatur wird wie ein „Nussknacker“ aktiviert und beide Beine werden gestreckt vom Boden angehoben. Mit der Einatmung die Beine wieder ablegen und gleichzeitig Schultergürtel, Kopf und Arme vom Boden hochheben. Dann den oberen Teil wieder „eintauchen“ und gleichzeitig die Beine wieder anheben. Die Übungsfolge im Atemrhythmus weiterführen. Zur Erleichterung den Armhebel verringern (U-Halte).

2



Beachte:

- **Position der Schulterblätter**
Zwischen den Schultern und den Ohren befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schultern und Ohren).
- **Position des Kopfes**
Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (Doppelkinnposition).
- **Aktivität der Hüftstreckmuskulatur**
Die Gesäßmuskeln aktivieren sich wie ein „Nussknacker“, der zusammengedrückt wird.
Das Schambein drückt wie ein Stempel in den Boden.
- **Position des Bauchnabels**
Unter dem Bauchnabel sollten Ameisen durchkrabbeln können.

Delfin (Level 3)

Beschreibung:

Mit der Ausatmung wird der Bauchnabel nach innen gezogen, die Gesäßmuskulatur wird wie ein „Nussknacker“ aktiviert, beide Beine werden gestreckt vom Boden angehoben und zuletzt werden die Knie gebeugt. Mit der Einatmung werden die Beine wieder gestreckt abgelegt und dabei gleichzeitig Brustkorb und Kopf vom Boden angehoben. Die Arme drücken sich dabei vom Boden ab. Dann den oberen Teil wieder „eintauchen“ und gleichzeitig die Beine wie oben beschrieben anheben. Die Übungsfolge im Atemrhythmus weiterführen.

1



2



Beachte:

- **Position der Schulterblätter**
Zwischen der rechten Schulter und dem rechten Ohr und der linken Schulter und dem linken Ohr befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schulter und Ohr).
- **Position des Kopfes**
Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (Doppelkinnposition).
- **Aktivität der Hüftstreckmuskulatur**
*Die Gesäßmuskeln aktivieren sich wie ein „Nussknacker“, der zusammengedrückt wird.
Das Schambein drückt wie ein Stempel in den Boden.*
- **Einziehen des Bauchnabels**
Unter dem Bauchnabel sollten Ameisen durchkrabbeln können.

Krebs (Level 1)

Beschreibung:

Aus dem Stütz rücklings werden mit der Einatmung die Ellenbogen gebeugt. Mit der nächsten Ausatmung werden sie dann wieder gestreckt. Die Übungsfolge im Atemrhythmus weiterführen.

1



2



Beachte:

- **Position der Schulterblätter**
Die Schulterblätter gleiten weg vom Hinterkopf nach unten in die gedachten Hosentaschen.

Leg Pull

(Level 2–3)

Beschreibung:

Mit der Ausatmung mit den Armen rücklings in den Boden stützen und das Becken in die Brettposition anheben und mit der folgenden Einatmung wieder absetzen. Die Übungsfolge im Atemrhythmus weiterführen. Zur Erschwerung aus der Brettposition beide Beine im Wechsel gestreckt vom Boden anheben (Level 3).

1



2



Beachte:

- **Position der Schulterblätter**
Die Schulterblätter gleiten weg vom Hinterkopf nach unten in die gedachten Hosentaschen.
Zwischen der rechten Schulter und dem rechten Ohr und der linken Schulter und dem linken Ohr befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schulter und Ohr).
- **Position des Beckens während des Beinhebens**
Auf dem Bauchnabel steht ein randvoll gefülltes Glas, welches nicht umkippen darf.
Das Becken bleibt so stabil, als wäre es in Beton gegossen.

Katze und Pferd (Level 1)

Beschreibung:

Aus dem Vierfüßerstand wird mit der Ausatmung der Bauchnabel tief nach innen „ausgehöhlt“, der Blick zu den eigenen Oberschenkeln gerichtet und der Rücken maximal zur Decke gerundet. Mit der folgenden Einatmung wird der Rücken gestreckt, der Rücken zum Boden durchgebogen und der Blick leicht nach vorne gerichtet. Es folgt ein ständiger Wechsel dieser beiden Positionen.

1



2



3



Beachte:

- **Bewegungen der Wirbelsäule**
Es ist hilfreich, sich einen Katzenbuckel und einen Pferderücken (aber kein Hängebauchschwein) während der beiden Endpositionen vorzustellen.
- **Position der Schulterblätter**
Zwischen der rechten Schulter und dem rechten Ohr und der linken Schulter und dem linken Ohr befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schulter und Ohr).

Igel und Schwan

(Level 2)

Beschreibung:

Aus der Embryosstellung werden mit der Einatmung die Hände nach vorne auf die Matte gestellt und der Oberkörper wird durch die gestreckten Arme in einen weiten gestreckten Bogen gestützt. Mit der Ausatmung wird wieder in die Ausgangsstellung zurückgekehrt. Es folgt ein ständiger Wechsel dieser beiden Positionen.

1



2



3



Beachte:

- **Position der Wirbelsäule**
Der Bogen des Rückens darf nicht mit einer durchknickenden Pflanze verwechselt werden. Der Bauchnabel bleibt leicht eingezogen, damit die Bauchwand wie eine Hängematte funktioniert.
- **Position der Schulterblätter**
Die Schulterblätter bleiben weit entfernt von den Ohren. Es ist hilfreich, sich vorzustellen, dass zwischen den Schultern und den Ohren jeweils ein großer Airbag Platz hat.

Schaukelpferd

(Level 1)

Beschreibung:

Aus der ausbalancierten sitzenden Position wird mit der Einatmung über einen komplett gerundeten Rücken nach hinten zu den Schulterblättern gerollt. Mit der folgenden Ausatmung wird wieder nach vorne gerollt, ohne dass in den Endpositionen die Füße oder der Kopf den Boden berühren. Durch ein Hin- und Herrollen folgt ein ständiger Wechsel der Positionen.

1



2



Beachte:

- **Position des Bauchnabels**
Der Bauchnabel bleibt während des Rollens maximal „ausgehöhlt“, als wollte er die Wirbelsäule berühren.
- **Position des Kinns**
Es ist hilfreich, sich vorzustellen, mit dem Kinn eine reife Orange festzuhalten, die weder gepresst noch losgelassen wird.
- **Position der Schultern**
Zwischen der rechten Schulter und dem rechten Ohr und der linken Schulter und dem linken Ohr befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schulter und Ohr).

Robbe

(Level 2)

Beschreibung:

In der ausbalancierten, sitzenden Position greifen beide Hände von innen nach außen an die Sprunggelenke. Danach wird mit der Einatmung über einen komplett gerundeten Rücken nach hinten zu den Schulterblättern gerollt. Am höchsten Punkt kurz anhalten und zweimal mit den Füßen klatschen wie eine Robbe. Mit der folgenden Ausatmung wird wieder nach vorne gerollt, um auch dort, bevor die Füße den Boden berühren, wiederum zweimal mit den Füßen zu klatschen. Durch ein Hin- und Herrollen folgt ein ständiger Wechsel der Positionen.

1



2



Beachte:

- **Position des Bauchnabels**
Der Bauchnabel bleibt während des Rollens maximal „ausgehöhlt“, als wollte er die Wirbelsäule berühren.
- **Position des Kinns**
Es ist hilfreich, sich vorzustellen, mit dem Kinn eine reife Orange festzuhalten, die weder gepresst noch losgelassen wird.
- **Position der Schultern**
Zwischen der rechten Schulter und dem rechten Ohr und der linken Schulter und dem linken Ohr befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand zwischen Schulter und Ohr).

Reisbauer

(Level 1-2)

Beschreibung:

Aus der stehenden Position wird mit der Ausatmung die Wirbelsäule „Wirbel für Wirbel“ nach unten abgerollt. Ziel in der Endposition ist es, dass die Hände bei durchgestreckten Knien den Boden berühren. Diese Position für circa zwei bewusste Atemzüge halten, um mit der nächstmöglichen Ausatmung wieder in die Ausgangsposition aufzurollen. Alternativ kann auch in der tiefen Endposition eine leicht wippende Bewegung (Level 2) durchgeführt werden, bei der wie bei einem „Reisbauern“ die Hände bei gestreckten Beinen wechselweise vom Boden weg und wieder hingeführt werden.

1



2



3



Beachte:

- **Position des Bauchnabels**
Der Bauchnabel bleibt während des Rollens maximal „ausgehöhlt“, als wollte er die Wirbelsäule berühren. Es ist hilfreich, sich dabei vorzustellen, dass man sich über einen Gartenzaun hinweg zum Boden bücken möchte.
- **Belastung der Füße**
Beide Füße werden rechts wie links, aber auch vorne und hinten gleichmäßig belastet. Es ist hilfreich, sich vorzustellen, dass beide Füße sich wie Saugnäpfe am Boden festsaugen.

Holzhacken

(Level 2)

Beschreibung:

Aus der Ausgangsposition, in der sowohl die Knie als auch der Rücken leicht gebeugt sind, schwingt der Oberkörper mit der Einatmung nach oben bis sich der Rücken streckt. Beide Arme werden in einer Ausholbewegung hoch zur Decke geführt. Mit der anschließenden Ausatmung geht es mit Schwung wieder in die Ausgangsstellung zurück. Es folgt ein dynamischer Wechsel beider Endpositionen wie beim „Holzhacken“.

1



2



3



Beachte:

- **Position der Wirbelsäule**
Der Rücken wird nach oben ein wenig gebogen, aber nicht im unteren Rücken überbogen bzw. geknickt.
- **Aktivität der Beine**
Die Beine unterstützen leicht federnd aus den langen Beinen in die leichte Kniebeuge und aus der leichten Kniebeuge in die Streckung der Knie.

Schere

(Level 1)

Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung wird mit der Einatmung das obere Bein zur Decke angehoben. Mit der Ausatmung wird das Bein in Ausgangsstellung zurückgebracht. Nach etwa fünf Wiederholungen wird über den Bauch auf die andere Seite gewechselt, um von dort aus der eingenommenen Ausgangsstellung die Übung neu zu starten. Es folgt ein ständiger Wechsel.

1



2



Beachte:

- **Position der unteren Körperseite in Seitlage**
Unter der Taille der Bodenseite bleibt ein kleiner Tunnel.
Das untere Bein drückt aktiv in den Boden und verankert somit die Stützbeinseite wie ein Hering bei einem Zelt.
- **Bewegung des Schwungbeins**
Der Fuß des Schwungbeins malt gedanklich ein großes I an eine weit entfernte Wand.

Luftschere

(Level 2)

Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung werden mit der Einatmung beide Beine geöffnet. Mit der Ausatmung werden beide Beine in die Ausgangsstellung zurückgeführt. Nach rund fünf Wiederholungen wird über den Bauch auf die andere Seite gewechselt, um von dort aus der eingenommenen Ausgangsstellung die Übung neu zu starten. Es folgt ein ständiger Wechsel.

1



2



Beachte:

- **Position der unteren Körperseite in Seitlage**
Unter der Taille der Bodenseite bleibt ein kleiner Tunnel.
- **Länge in den Beinen**
Beide Füße versuchen, mit lang gestreckten Beinen bei der Auf- und Abbewegung eine weit entfernte Wand zu berühren.
- **Position des Bauchnabels**
Der Bauchnabel bleibt in Seitlage und beim Transfer über den Bauch auf die andere Seite nach innen gezogen, als wollte er den Rücken berühren.

Beinheber

(Level 1)

Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung werden mit der Ausatmung beide Beine zur Decke angehoben. Die Endposition wird für etwa zwei Atemzüge gehalten. Mit der nachfolgenden Einatmung werden beide Beine in die Ausgangsstellung zurückgebracht, der Körper wird auf die andere Seite gerollt. Mit der folgenden Ausatmung wird die Endposition wieder eingenommen und kurz gehalten. Es folgt ein ständiger Seitenwechsel.

1



2



Beachte:

- **Position der unteren Körperseite in Seitlage**
Unter der Taille der Bodenseite bleibt ein kleiner Tunnel.
- **Länge in den Beinen**
Beide Füße versuchen mit lang gestreckten Beinen in der Luft eine weit entfernte Wand zu berühren.
- **Position des Bauchnabels**
Der Bauchnabel bleibt in Seitlage und beim Transfer über den Bauch auf die andere Seite nach innen gezogen, als wollte er den Rücken berühren.

Seitheber

(Level 2)

Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung werden mit der Ausatmung beide Beine, der Oberkörper und der obere Arm zur Decke angehoben. Die Endposition wird für etwa zwei Atemzüge gehalten. Mit der nachfolgenden Einatmung wird in die Ausgangsstellung zurückgekehrt und der Körper auf die andere Seite gerollt. Mit der folgenden Ausatmung wird die Endposition wieder eingenommen und kurz gehalten. Es folgt ein ständiger Seitenwechsel.

1



2



Beachte:

- **Position der unteren Körperseite in Seitlage**
Unter der Taille der Bodenseite bleibt ein kleiner Tunnel.
- **Länge in den Beinen**
Beide Füße versuchen, mit lang gestreckten Beinen in der Luft eine weit entfernte Wand zu berühren.
- **Position des Bauchnabels**
Der Bauchnabel bleibt in Seitlage und beim Transfer über den Bauch auf die andere Seite nach innen gezogen, als wollte er den Rücken berühren.
- **Position der Arme**
Der obere Arm wird von einem gedachten Faden zur Decke hochgezogen. Der untere Arm stützt sich über die Kleinfingerseite aktiv in den Boden und verankert sich in der Matte, wie ein Hering bei einem Zelt.

Kleiner Seitstütz

(Level 1–2)

Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung wird mit der Ausatmung das Becken seitlich angehoben und der obere Arm zur Decke hochgeführt. Die Endposition, in der das obere Bein abgestellt bleibt, wird für etwa zwei Atemzüge gehalten. Das obere Bein verlässt nur dann den Boden (Level 2), wenn die Schulter und der seitliche Rumpf die Position gut halten können. Mit der folgenden Einatmung wird in die Ausgangsstellung zurückgekehrt und zügig auf die andere Seite gewechselt. Dort wird mit der nächsten Ausatmung die Endposition wieder eingenommen und kurz gehalten. Es folgt ein ständiger Seitenwechsel.

1



2



3



Beachte:

- **Position der Schulter**
*Bevor das Becken angehoben wird, werden um die Schulter herum alle Muskeln so aktiviert, als wollten sie den Oberarm wie bei einem Korken, der aus der Weinflasche herausgezogen wird, aus dem Schulterdach herausziehen.
Zwischen Ohr und Schulter sitzt auf jeder Seite ein großer Airbag.*
- **Position des Halses**
Es ist hilfreich, sich vorzustellen, eine Halskrause zu tragen, um den Nacken in der geraden Position zu halten. Der Blick geht dabei nach vorne.

Großer Seitstütz

(Level 2–3)

Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung werden mit der Ausatmung das Becken und die Knie seitlich angehoben und der obere Arm zur Decke hochgeführt. Die Endposition wird für circa zwei Atemzüge gehalten. Das obere Bein verlässt nur dann den Boden (Level 3), wenn die Schulter und der seitliche Rumpf- und Beinbereich die Position gut halten können. Mit der folgenden Einatmung wird in die Ausgangsstellung zurückgekehrt und zügig auf die andere Seite gewechselt. Dort wird mit der nächsten Ausatmung die Endposition wieder eingenommen und kurz gehalten. Es folgt ein ständiger Seitenwechsel.



Beachte:

- **Position der Schulter**
*Bevor das Becken angehoben wird, werden um die Schulter herum alle Muskeln so aktiviert, als wollten sie den Oberarm wie bei einem Korken, der aus der Weinflasche herausgezogen wird, aus dem Schulterdach herausziehen.
Zwischen Ohr und Schulter sitzt auf jeder Seite ein großer Airbag.*
- **Position des Halses**
Es ist hilfreich, sich vorzustellen, eine Halskrause zu tragen, um den Nacken in der geraden Position zu halten. Der Blick geht dabei nach vorne.
- **Position des Rückens**
Der Rücken wird wie durch einen Nierengurt in der Luft stabilisiert. Rücken, Becken und Beine beschreiben dabei eine gerade Linie (wie ein Brett).

Kleiner Stern

(Level 1–2)

Beschreibung:

Aus der Vierfüßerposition wird ein Unterschenkel nach außen gedreht, der Arm auf der gleichen Seite durch einen einarmigen Stütz belastet und der Körper komplett in den Seitstütz nachgedreht. Die Endposition, in der das obere Bein abgestellt bleibt, wird für circa zwei Atemzüge gehalten. Das obere Bein verlässt nur dann den Boden (Level 2), wenn die Schulter und der seitliche Rumpf die Position gut halten können. Mit der folgenden Einatmung wird in die Ausgangsstellung zurückgekehrt und zügig auf die andere Seite gewechselt. Dort wird mit der nächsten Ausatmung die Endposition wieder eingenommen und kurz gehalten. Es folgt ein ständiger Seitenwechsel.

1



2



3



Beachte:

- **Position der Schulter**
*Bevor das Becken angehoben wird, werden um die Schulter herum alle Muskeln so aktiviert, als wollten sie den Oberarm wie bei einem Korken, der aus der Weinflasche herausgezogen wird, aus dem Schulterdach herausziehen.
Zwischen Ohr und Schulter sitzt auf jeder Seite ein großer Airbag.*
- **Position des Halses**
Es ist hilfreich, sich vorzustellen, eine Halskrause zu tragen, um den Nacken in der geraden Position zu halten. Der Blick geht dabei nach vorne.
- **Position des Rückens**
Der Rücken wird wie durch einen Nierengurt in der Luft stabilisiert. Rücken, Becken und Beine beschreiben dabei eine gerade Linie (wie ein Brett).

Großer Stern

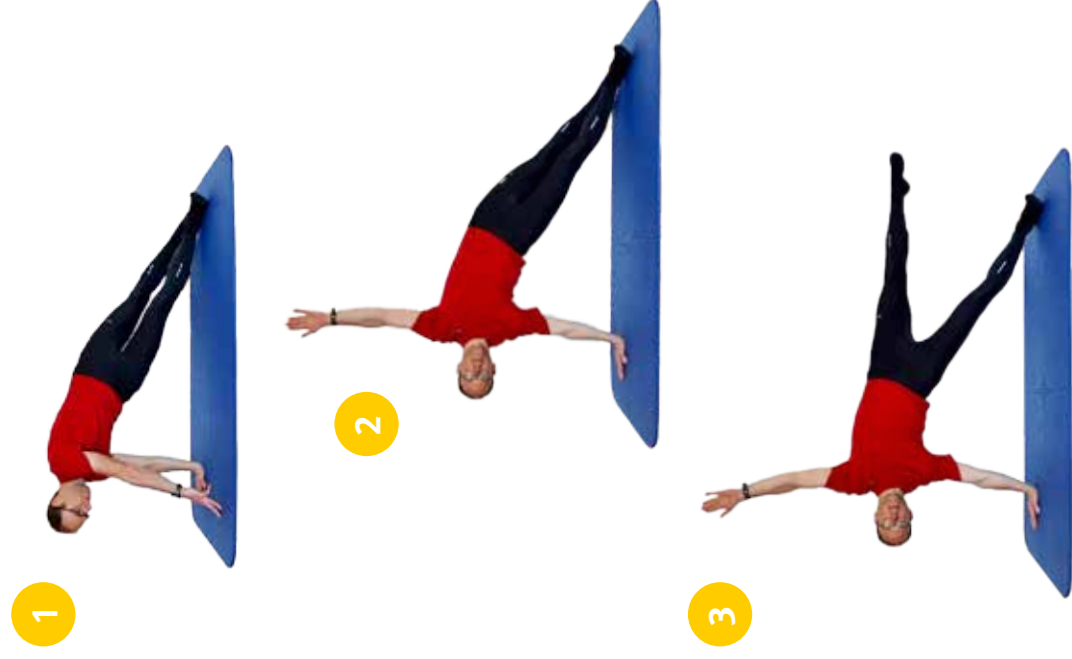
(Level 2–3)

Beschreibung:

Aus der Liegestützposition wird ein Fuß nach hinten übersetzt, so dass dieses Bein auf der Innenseite des Fußes und das untere Bein auf der Außenseite des Fußes belastet wird. Gleichzeitig wird ein Arm in den Boden gestützt und der Körper nachgedreht, wodurch die Endposition eingenommen wird. In dieser Position wird für circa zwei Atemzüge der Körper ausbalanciert und gestützt. Das obere Bein verlässt nur dann den Boden (Level 3), wenn die Schulter und der seitliche Rumpf- und Beinbereich die Position gut halten können. Mit der folgenden Einatmung wird in die Ausgangsstellung zurückgekehrt und zügig auf die andere Seite gewechselt. Dort wird mit der nächsten Ausatmung die Endposition wieder eingenommen und kurz gehalten. Es folgt ein ständiger Seitenwechsel.

Beachte:

- **Position der Schulter**
*Bevor das Becken angehoben wird, werden um die Schulter herum alle Muskeln so aktiviert, als wollten sie den Oberarm wie bei einem Korken, der aus der Weinflasche herausgezogen wird, aus dem Schulterdach herausziehen.
Zwischen Ohr und Schulter sitzt auf jeder Seite ein großer Airbag.*
- **Position des Halses**
Es ist hilfreich, sich vorzustellen, eine Halskrause zu tragen, um den Nacken in der geraden Position zu halten. Der Blick geht dabei nach vorne.
- **Position des Rückens**
Der Rücken wird wie durch einen Nierengurt in der Luft stabilisiert. Rücken, Becken und Beine beschreiben dabei eine gerade Linie (wie ein Brett).



Buchöffner (Level 1)

Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung hebt sich mit der Ausatmung der obere Arm in Richtung Decke. Kopf, Brustkorb und Wirbelsäule drehen dem Arm hinterher. Ziel ist es, in der Endposition den oberen Arm, den Schultergürtel der gleichen Seite und den Brustkorb auf der Matte abzulegen, ohne die Beine und das Becken in der Ausgangsposition zu verändern. In dieser Position circa zwei Atemzüge lang bleiben, um dann komplett in die Ausgangsstellung auf der anderen Seite zu wechseln. Von dort beginnt die Übung mit dem anderen Arm. Es folgt ein ständiger Seitenwechsel.

1



2



Beachte:

- **Orientierung durch den Blick**
Der Blick folgt beim Drehen der Hand des oberen Arms. Grundsätzlich wird nur so weit gedreht, wie die Übung nicht unangenehm wird.
- **Position von Beinen und Becken**
Es ist hilfreich, sich vorzustellen, ein Kissen zwischen den Oberschenkeln festzuhalten, wenn die Drehbewegung des Oberkörpers durchgeführt wird. Auf dem seitlichen Becken bleibt während der Drehung des Oberkörpers ein randvolles Glas ausbalanciert.

Seitblick (Level 2)

Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung hebt sich mit der Ausatmung der obere Arm in Richtung Decke. Kopf, Brustkorb und Wirbelsäule drehen dem Arm hinterher, ohne Beine und Becken in der Ausgangsstellung zu verändern. Es folgt ein ständiger Wechsel der Seite.

1



2



Beachte:

- **Die Bewegung wird in erster Linie durch den Brustkorb vermittelt.**
Es ist hilfreich, sich vorzustellen, dass im Brustbein ein Auge sitzt, welches wechselweise nach rechts und links schaut.
- **Position des Beckens**
Das Becken bleibt dabei so stabil, als würde auf dem Kreuzbein (verlängerter unterer Rücken) ein randvolles Glas ausbalanciert.

Schnappi (Level 1)

Beschreibung:

Mit der Ausatmung werden aus der Ausgangsstellung (Füße stehen auf dem Boden) die sich berührenden Beine gemeinsam zum Boden abgelegt. Der Brustkorb und der Schultergürtel bleiben dabei ruhig liegen. Ziel in der Endposition ist es, beide Beine komplett am Boden abzulegen, ohne den Kontakt zwischen Unter- und Oberschenkelinnenseite zu verlieren. In dieser Position circa zwei Atemzüge lang bleiben. Die Beine werden dann wieder nach oben angehoben und auf die andere Seite abgelegt. Es folgt ein ständiger Wechsel der Seite.

1



2



Beachte:

- **Position der Beine zueinander**
Es ist hilfreich, sich vorzustellen, ein Kissen zwischen den Oberschenkeln festzuhalten, um den Kontakt der Beine zueinander nicht zu verlieren.
- **Position des Brustkorbs**
Der Brustkorb und die Schultern bleiben während der Beckendrehung schwer wie ein Zementsack auf dem Boden liegen. Grundsätzlich wird nur so weit gedreht, wie die Übung nicht unangenehm wird.

Side to side

(Level 2–3)

Beschreibung:

Mit der Ausatmung werden aus der Ausgangsstellung die sich berührenden Beine gemeinsam in Richtung Boden bewegt. Der Brustkorb und der Schultergürtel bleiben dabei ruhig liegen. Ziel in der Endposition ist es, beide Beine komplett am Boden abzulegen (Level 3), ohne den Kontakt zwischen Unter- und Oberschenkelinnenseite zu verlieren. In dieser Position circa zwei Atemzüge lang bleiben. Die Beine werden dann wieder nach oben angehoben und auf die andere Seite abgelegt. Es folgt ein ständiger Wechsel der Seite.

1



2



Beachte:

- **Position der Beine zueinander**
Es ist hilfreich, sich vorzustellen, ein Kissen zwischen den Oberschenkeln festzuhalten, um den Kontakt der Beine zueinander nicht zu verlieren.
- **Position des Brustkorbs**
Der Brustkorb und die Schultern bleiben während der Beckendrehung schwer wie ein Zementsack auf dem Boden liegen. Grundsätzlich wird nur so weit gedreht, dass der Zementsack liegen bleiben kann und die Übung nicht unangenehm wird.

Kreuz und quer

(Level 1–2)

Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung mit den Händen am Kopf wird mit der Ausatmung beim Anheben des Brustkorbs vom Boden der eine Ellenbogen in Richtung Boden und der andere in Richtung des gegenüberliegenden Knies geführt. Mit der Einatmung wird in die Ausgangsposition zurückgekehrt. Es folgt ein ständiger Wechsel der Seite. Alternativ werden die hinter dem Kopf ausgestreckten Arme mit der Ausatmung beim Anheben des Brustkorbs an einem Oberschenkel seitlich vorbeigeführt (Level 2).

1



2



3



Beachte:

- **Orientierung durch den Blick**
Der Blick geht mit dem Anheben des Brustkorbs rechts bzw. links an der jeweiligen Oberschenkelseite vorbei.
- **Position des Kopfes**
Es ist hilfreich, sich vorzustellen, mit dem Kinn eine reife Orange festzuhalten, die weder gepresst noch losgelassen wird.
- **Position des Beckens**
Das Becken bleibt während der Oberkörperverwindung schwer wie ein Zementsack auf dem Boden liegen. Der untere Rücken wird dabei wie ein Stempel leicht in den Boden gedrückt.

Criss Cross

(Level 2–3)

Beschreibung:

Aus der Ausgangsstellung mit den Händen am Kopf wird mit der Ausatmung beim Anheben des Brustkorbs der eine Ellenbogen in Richtung Boden und der andere in Richtung des angehobenen gegenüberliegenden Knies geführt. Mit der Einatmung wird in die Ausgangsposition zurückgekehrt. Es folgt ein ständiger Wechsel der Seite.

Alternativ wird das eine Bein in die Länge gestreckt und der Oberkörper, ohne abgelegt zu werden, von der einen zur anderen Seite gedreht (Level 3).

1



2



3



Beachte:

- **Orientierung durch den Blick**
Der Blick geht mit dem Anheben des Brustkorbs rechts bzw. links an der jeweiligen Oberschenkelseite vorbei.
- **Position des Kopfes**
Es ist hilfreich, sich vorzustellen, mit dem Kinn eine reife Orange festzuhalten, die weder gepresst noch losgelassen wird.
- **Position des Beckens**
Das Becken bleibt während der Oberkörperverwindung schwer wie ein Zementsack auf dem Boden liegen. Der untere Rücken wird dabei wie ein Stempel in den Boden gedrückt.

Kleiner Twist

(Level 2)

Beschreibung:

Aus der Vierfüßerposition wird ein Unterschenkel nach außen gedreht, der Arm auf der gleichen Seite durch einen einarmigen Stütz belastet und der Körper komplett in den Seitstütz nachgedreht. Aus dieser Ausgangsstellung wird der zur Decke gestreckte obere Arm mit der Ausatmung durch eine Drehung des Brustkorbs durch das untere Bein und den unteren Stützarm geführt und mit der folgenden Einatmung wieder in die Ausgangsstellung zurückgebracht. Nach fünf Wiederholungen wird die Seite zügig gewechselt und dort genauso wiederholt. Es folgt ein ständiger Seitenwechsel.

1



2



Beachte:

- **Position des Beckens**
Es ist hilfreich, sich vorzustellen, dass jemand während der Drehungen das Becken mit seinen Händen fixiert.
- **Orientierung durch den Blick**
Der Blick folgt der Hand, die sich durch den „Tunnel“ bewegt.
- **Position der Schultern**
Zwischen Ohr und Schulter sitzt auf jeder Seite ein großer Airbag.

Großer Twist

(Level 3)

Beschreibung:

Aus der Liegestützposition wird ein Fuß nach hinten übersetzt, so dass dieses Bein auf der Innenseite des Fußes und das untere Bein auf der Außenseite des Fußes belastet wird. Gleichzeitig wird ein Arm in den Boden gestützt und der Körper nachgedreht. Aus dieser Ausgangsstellung wird der zur Decke gestreckte obere Arm mit der Ausatmung durch eine Drehung des Brustkorbs durch den „Tunnel“ des unteren Beins und des unteren Stützarms geführt und mit der folgenden Einatmung wieder in die Ausgangsstellung zurückgebracht. Nach fünf Wiederholungen wird die Seite zügig gewechselt und dort genauso wiederholt. Es folgt ein ständiger Seitenwechsel.

1



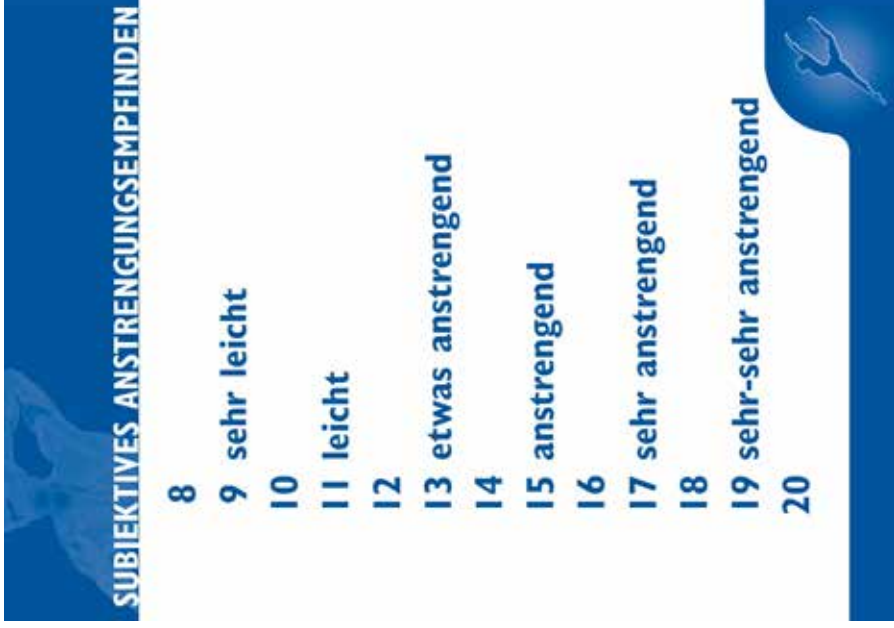
2



Beachte:

- **Position des Beckens**
Es ist hilfreich, sich vorzustellen, dass jemand während der Drehungen das Becken mit seinen Händen fixiert.
- **Orientierung durch den Blick**
Der Blick folgt der Hand, die sich durch den „Tunnel“ bewegt.
- **Position der Schultern**
Zwischen Ohr und Schulter sitzt auf jeder Seite ein großer Airbag. Bevor die Seitstützposition eingenommen wird, werden um die Schulter herum alle Muskeln so aktiviert, als wollten sie den Oberarm wie bei einem Korken, der aus der Weinflasche herausgezogen wird, aus dem Schulterdach herausziehen.

Skala zur Bestimmung des subjektiven Anstrengungsempfindens (SAE)



SUBJEKTIVES ANSTRENGUNGSEMPFINDEN	
8	
9	sehr leicht
10	
11	leicht
12	
13	etwas anstrengend
14	
15	anstrengend
16	
17	sehr anstrengend
18	
19	sehr-sehr anstrengend
20	

Trainingsplan Funktionsgymnastik

Trainingsplan GET up! _____ Nr. _____

Übung/Datum																																					
Karte 2																																					
Karte 3																																					
Karte 4																																					
Karte 5																																					
Karte 6																																					
Karte 7																																					
Karte 8																																					
Karte 9																																					
Karte 10																																					
Karte 11																																					
Karte 12																																					
Karte 13																																					
Karte 14																																					
Karte 15																																					
Karte 16																																					
Karte 17																																					
Karte 18																																					
Karte 19																																					
Karte 20																																					
Karte 21																																					
Karte 22																																					
Karte 23																																					
Karte 24																																					
Karte 25																																					
Karte 26																																					

Impressum

Herausgeber

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
Sankt-Franziskus-Straße 146
40470 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
E-Mail info@unfallkasse-nrw.de
Internet www.unfallkasse-nrw.de

Autoren

Stefan Bußkönning, Diplom-Sportlehrer, Borken

Redaktion

Dietmar Cronauge, Unfallkasse NRW
Karin Winkes-Glüssenkamp, Unfallkasse NRW

Gestaltung

Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

Druck

F und D, Schwerte

Zeichnungen

Sarah Gertzen, Gathmann Michaelis und Freunde

Bildnachweis

Abb. 5, 11, 12: Jugendfeuerwehr NRW

1. Auflage November 2014

2.000 Exemplare

Bestellnummer

PIN 60

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Sankt-Franziskus-Str. 146
40470 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
Telefax 0211 9024-355