

# PraxisImpulse

Für Übungsleiter\*innen

## WWW: Wunderbares-Wald-Workout

### Willkommen im Wald – Teil 1/2

**D**eutschland im Lockdown: Sporthallen, Fitness-Studios und Hallenbäder geschlossen. Das gewohnte Training im Verein ist nicht möglich. Gruppentraining? Fehlanzeige!

Was geht, sind Online-Angebote für Zuhause. Sicher eine gute Alternative, wenn man gerne unter Anleitung und mit einem festen Termin trainiert. Aber warum nicht öfter an die frische Luft gehen? Und dann am besten in den Wald! Denn der Wald bietet unendlich viele Möglichkeiten, den Alltagsstress hinter sich zu lassen und Energie zu tanken. Ob man die heilende Kraft des Waldes eher bei einem Spaziergang genießen oder die positiven Effekte eines Trainings im Wald mit hohem Fitnessfaktor für sich nutzen möchte, das bleibt jedem selbst überlassen.

#### Warum uns der Wald so gut tut

Bewegung im Wald fördert nachweislich die Gesundheit und ist ein echter Stimmungsaufheller. Die frische und klare Waldluft, raschelnde Blätter und knackende Äste, das Zwitschern der Vögel und der weiche, moosbewachsene Boden unter den Füßen. Der Wald stimuliert nicht nur all unsere Sinne, sondern beruhigt und entspannt uns auch. Die frische Waldluft pusht zudem unser Immunsystem und versorgt uns optimal mit Sauerstoff. Durch die natürlichen Waldgeräusche und -eindrücke sowie die ruhige Atmosphäre im Wald, wird Stress abgebaut und das Wohlbefinden gesteigert.

#### Übungen für dein Wald-Workout

In dieser Ausgabe stellen wir dir effektive Übungen für dein Wald-Workout vor. Es ist ideal für Individualsportler\*innen, aber auch für das Personal- und Gruppentraining. Ob Stabilisations- und Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Zusatzgewichten aus der Natur und Balanceübungen – deiner Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt! Die positiven Wirkungen des Waldes nimmst du ganz nebenbei mit, während herumliegende Baumstämme, abgebrochene Äste und Baumstümpfe gezielt ins Training einbezogen werden. Und so steigertest du nicht nur spielerisch und mit Spaß deine Fitness und fördest deine Ausgeglichenheit, sondern du entwickelst auch ein gutes Körpergefühl.

#### Safety first!

Mal kannst du große Baumstämme als Unterstüßungsfläche, mal kleinere und leichtere Stämme als Zusatzlast nutzen. Achte darauf, dass du zunächst leichtere Äste und Stämme einsetzt und überzeuge dich von der Festigkeit und Rutschsicherheit der Baumstämme, wenn du sie als Unterlage nutzt.

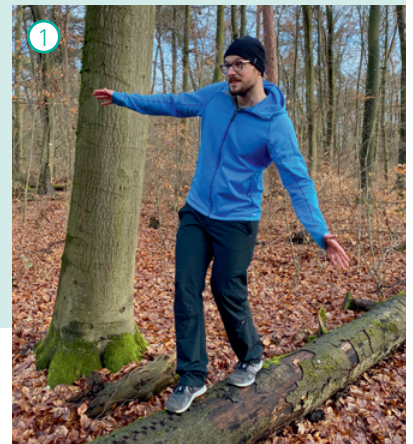
Bevor du mit dem Workout beginnst, laufe dich am besten kurz warm und mobilisiere deine Gelenke (10 - 15 Minuten).

### 1 Baumstamm-Balancieren

Bei dieser Übung ist Koordination gefragt. Du schulst deinen Gleichgewichtssinn und die stabilisierende Tiefenmuskulatur wird effektiv angesteuert.

**Und so geht's:** Balanciere langsam auf dem Baumstamm. Wenn es noch etwas wacklig ist, nutze deine Arme als Unter-

stützung und streck sie seitlich aus (Abb. 1). Als kleine Herausforderung kannst du auch vorsichtig rückwärts oder seitlich über den Baumstamm balancieren. Wiederhole die Übung einfach mehrmals oder bau sie bei deinem Waldspaziergang immer mal wieder ein.



**Variation:** Platziere deinen rechten Fuß gerade ausgerichtet auf dem Baumstamm und hebe das linke Bein ab. Beuge nun leicht das rechte Bein und neige deinen Oberkörper mit stabilem Rumpf sowie geradem Rücken nach vorne und streck die Arme seitlich (Abb. 2), nach vorne oder hinten aus. Halte die Position für 20 - 30 Sekunden und wechsle dann die Seite. 2 - 3 Mal wiederholen.

### 2 Kniebeugen mit Fronldrücken

Diese Übung kräftigt nicht nur die Gesäß- und Beinmuskulatur, sondern auch den Schultergürtel, die Arme sowie die Rumpfmuskulatur.

**Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, die Beine etwa schulterbreit geöffnet. Als Zusatzgewicht bringst du mit deinen Händen einen geeigneten Ast oder Stamm vor die Brust.

**Und so geht's:** Beug deine Beine und schieb dein Gesäß weit nach hinten unten. Der Rücken bleibt möglichst gerade und die Fersen fest am Boden (Abb. 3). Ausatmend



streck die Beine wieder, komm in den aufrechten Stand zurück und drück durch das Strecken der Arme den Stamm nach oben (Abb. 4). Die Arme wieder anwinkeln und die Übung 10 - 12 Mal wiederholen. 2 - 3 Durchgänge.

### 3 Stützübungen am Baumstamm



Mit diesen Übungen stärkst du vor allem deine Körpermitte, die Arme und den Schultergürtel.

**Ausgangsposition:** Platziere beide Hände schulterbreit und weit aufgefächert auf einem liegenden Baumstamm und bring deinen Oberkörper in die Verlängerung der Beine, die Schultern stehen über den Handgelenken. Halte deinen Rumpf stabil, der Nacken ist lang.

**So geht's:** Halte diese Position entweder für 20 - 30 Sekunden oder führe ganz bewusst und langsam 8 - 10 Liegestütze durch (Abb. 5). Lockere dann kurz die Handgelenke und wiederhole die Übung 2 - 3 Mal.



**Variation:** Aus der Stützposition kannst du z.B. auch dein rechtes und linkes Bein im Wechsel heben und kurz halten oder du führst dein rechtes und linkes Knie abwechselnd in Richtung Brust und wieder zurück (Abb. 6). Variiere auch hier gerne etwas das Tempo.

**Variation 2:** Um verstärkt die seitliche Rumpfmuskulatur zu trainieren, kannst du auch die rechte Hand lösen, das Gewicht auf die linke Hand verlagern und den Oberkörper nach oben aufdrehen. Der Blick folgt der rechten Hand nach oben (Abb. 7). Halte die Position für ein paar Sekunden und wechsele dann über die Mitte die Seite und wiederhole die Bewegung 5 - 6 Mal pro Seite.



### 4 Baumstamm-Krabbeln

Das Krabbeln auf dem Baumstamm fördert die Beweglichkeit, schult den Koordinations- und Gleichgewichtssinn und kräftigt den ganzen Körper.

**Ausgangsposition:** Stütz dich mit Händen, Knien und Füßen auf dem liegenden Baumstamm ab und achte auf einen stabilen Rumpf. Die Hände sind breit aufgefächert.

**Und so geht's:** Löse beide Knie sowie einen Fuß und schleiche auf allen Vieren langsam über den Stamm (Abb. 8). Versuche gerne auch mal, den rechten Arm gleichzeitig mit dem linken Bein nach vorne zu bringen. Wenn du das Ende des Stamms erreicht hast, gönne dir eine kurze Pause, lockere deine Handgelenke und wiederhole das Krabbeln von der einen zur anderen Seite noch 2 - 3 Mal.

Wähle deine Lieblingsübungen aus und staune, was dir der Wald an vielfältigen Trainingsmöglichkeiten bietet. Sei kreativ und lass deiner Fantasie freien Lauf!

Freu dich außerdem auf ein weiteres Wald-Special aus unserer Themenreihe in der Mai-Ausgabe. Und nun viel Spaß bei deinem „Wunderbaren-Wald-Workout“!



**WWW: Wunderbares-Wald-Workout** – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter\*innen und Interessierte PraxisImpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Wir bedanken uns bei Andreas Schmitt für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Praxisimpulse.

**Redaktion:** Jutta Schüler, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

[www.bwlsbrlp.de/pi2021](http://www.bwlsbrlp.de/pi2021)