



Ganzkörpertraining im Wald

Kräftigungsübungen mit Bäumen und Baumstämmen

Vorbemerkungen/Ziele

Vor allem bei schönem Wetter ist eine abwechslungsreiche Trainingseinheit im Freien eine willkommene Alternative. Der Wald eignet sich besonders gut, da der weiche Boden die Gelenke schont und liegende Baumstämme oder große Äste einen hohen Aufforderungscharakter haben.

Bei der beschriebenen Trainingseinheit ist zu beachten, dass zwischen den Übungen jeweils 400 m gejoggt / intensiv gewalkt werden soll. Dies bedeutet bei 12 Übungen eine „Gesamtlaufstrecke“ von circa 5 Kilometern.

Die Anzahl der Kräftigungsübungen sollte an die Fähigkeit der Gruppe angepasst werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Einführung in den Stundenablauf**
- Innenstirnkreis

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN zur Wald-Trainingseinheit und erläutert ihnen den Stundenablauf:

Nach dem „Einjoggen/-walken“ werden im Wald Kräftigungsübungen und Lauf-/Walkeinheiten von 400 m im Wechsel durchgeführt.

Für die 12 Kräftigungsübungen werden Bäume, Baumstämme und dicke Äste nahe des Wegesrandes genutzt.

- **Einjoggen / Einwalken**
- Vom Ausgangspunkt in den Wald walken.

Gemeinsam joggt/walkt die Gruppe in einem lockeren Tempo in den Wald.

● **Baum-Liegestütz**

Die Hände werden gegen einen Baumstamm gestützt und Liegestütze durchgeführt. Schwieriger wird die Übung, sobald ein Arm weggenommen wird (= Liegestütz einarmig).

Alternativ kann der Liegestütz auch auf einem liegenden Baumstamm in der Horizontalen ausgeführt werden.



Rahmenbedingungen

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

10 – 20 Erwachsene (Frauen und Männer), von jung bis älter

Material:

Liegende Baumstämme, Bäume, große Äste

Ort:

Wald

Absichten und Hinweise

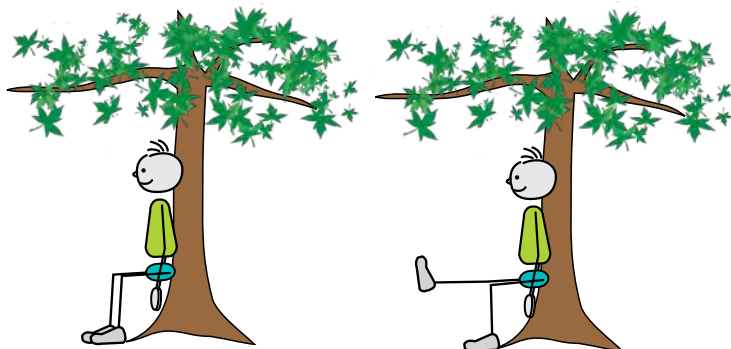
- ⊙ Begrüßung und Einstimmung in das Stundenthema und den Stundenablauf
- ⊙ Allgemeine Erwärmung
- ⊙ Kräftigung der Rumpf- und Armmuskulatur
- ✔ Wichtig hierbei ist, dass die ganze Rumpfmuskulatur angespannt wird – kein „Durchhängen“!

Autorin:
Marleen Meier

Stundenverlauf und Inhalte

● Baum-Sitz

Die TN lehnen sich mit dem Rücken an einen Baumstamm. Der Hüft- und Kniewinkel sollte dabei 90 Grad betragen. Nun wird ein Bein bis in die Horizontale angehoben und gehalten.



Beinwechsel und Übung mehrmals wiederholen

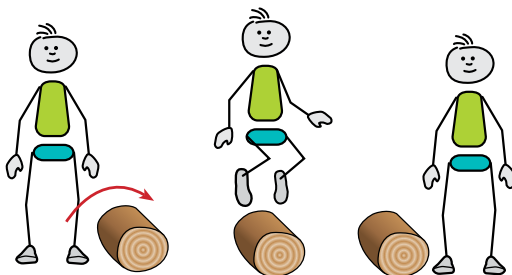
● Wechselsprünge am Baumstamm

Ein Fuß wird auf einen liegenden Baumstamm aufgesetzt und der andere steht davor auf dem Boden. Auf ein Kommando der Übungsleitung (ÜL) beginnen die TN Wechselsprünge durchzuführen; das heißt, die Füße wechseln im Sprung die jeweilige Position.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Baumstamm Seitwärts-Hopp

Die TN stehen seitlich neben einem liegenden Baumstamm (nicht zu groß im Durchmesser). Nun sollen sie den Baumstamm seitlich, mit geschlossenen Beinen überspringen.



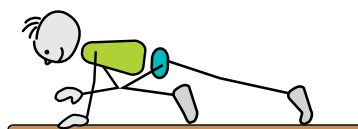
● Ast-Drücken

Die TN legen sich auf den (trockenen) Boden und fassen einen größeren Ast schulterbreit mit beiden Händen. Wie beim Bankdrücken den Ast in die Höhe drücken und wieder bis auf die Brust absinken lassen. Mehrere Wiederholungen

Alternativ (bei feuchtem Boden): Den Ast schulterbreit mit beiden Händen vor der Brust halten und wie beim Bankdrücken den Ast von der Brust wegdrücken und wieder zurückführen.

● Knie zu Ellbogen auf dem Waldboden

Die TN begeben sich in Liegestützposition. Aus dieser Position heraus werden abwechselnd die gegenüberliegenden Knie und Ellbogen angenähert/berührt.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur
- ✔ Die Wirbelsäule sollte während der Übung immer Kontakt mit dem Baumstamm haben.

- ⊙ Verbesserung der Kraftausdauer der Beinmuskulatur
- ✔ Die Übung wird intensiver, wenn sich die TN intensiv nach oben abdrücken.
- ✔ Auf einen ebenen Boden vor dem Baumstamm achten!

- ⊙ Verbesserung der Kraftausdauer der Beinmuskulatur
- ✔ Die ÜL sollte darauf achten, dass der Durchmesser des Baumstamms dem Leistungsniveau der TN entspricht.

- ⊙ Kräftigung der Armmuskulatur
- ✔ Die TN können sich bei dieser Übung gegenseitig helfen; je nachdem wie schwer der Ast ist, kann dies von Vorteil sein.

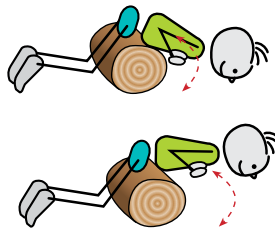
- ⊙ Kräftigung der Rumpf- und Armmuskulatur
- ✔ Hierbei ist es wichtig, dass die Hüfte permanent stabilisiert wird!

Illustratorin:
Claudia Richter



● **Rumpfheben auf einem Baumstamm**

Die TN legen sich bäuchlings auf einen dicken liegenden Baumstamm. Der Oberkörper sollte sich in der Ausgangsposition unterhalb der Waagerechten befinden. Nun wird der Oberkörper bis zur Waagerechten angehoben/aufgerollt und wieder abgesenkt. Die Arme sind vor der Brust gekreuzt.



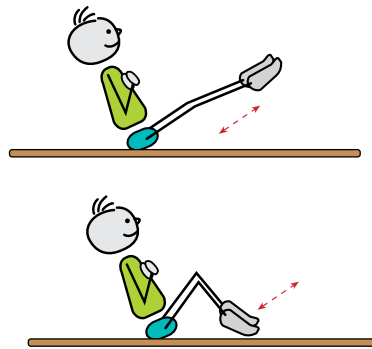
⊙ Kräftigung der Rückenmuskulatur

✔ Um eine Überstreckung der Wirbelsäule zu vermeiden, sollten sich die TN maximal bis in die Waagerechte aufrichten.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● **Beine anziehen auf dem Waldboden**

Die TN setzen sich auf den Waldboden und heben die gestreckten Beine leicht an. Der aufgerichtete Oberkörper fällt gleichzeitig leicht zurück und die Arme sind vor der Brust gekreuzt. Der Hüftwinkel sollte circa 90 Grad betragen. Aus dieser Position heraus werden die Unterschenkel angewinkelt und wieder gestreckt.



⊙ Kräftigung der Bein- und Bauchmuskulatur

✔ Bei dieser Übung gilt ebenfalls, dass der Rücken dauerhaft gerade gehalten werden sollte. Ein Hohlkreuz ist in jedem Fall zu vermeiden, und zeugt von Überforderung der TN.

● **Ausfallschritt über einen Ast**

Die TN stellen sich vor einen Ast und führen aus der Standposition abwechselnd mit dem rechten und linken Bein einen tiefen Ausfallschritt nach vorne über den Ast aus. Die Ausfallschrittposition jeweils für ein paar Sekunden halten. Mehrfach wiederholen

⊙ Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

✔ Den Oberkörper bei dieser Übung aufrecht halten. Die Arme können unterstützend mitschwingen und in der Ausfallschrittposition über Kopf gehalten werden.

● **Ast-Heben-Senken**

Die TN fassen einen großen Ast mit beiden Händen senkrecht vor dem Körper in Hüfthöhe. Den Ast senkrecht nach oben gen Himmel anheben und wieder absenken.

⊙ Kräftigung der Armmuskulatur

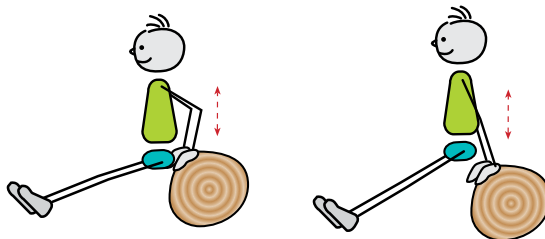
✔ Auf einen geraden Rücken achten!

● **Baumstamm-Dips**

Die TN stützen ihre Hände rückwärts auf einen dicken liegenden Baumstamm ab. Der Rücken und die Beine sind bei dieser Übung permanent gestreckt. Mit Armbeugung und -streckung bewegen sich die TN nun auf und ab.

⊙ Kräftigung der Armmuskulatur

✔ Die ÜL sollte auf eine passende Größe des Baumstamms achten. Bei einem zu großem/kleinem Baumstamm ist es möglich, dass die Übung nicht korrekt ausgeführt werden kann.



● **Ast-Klimmzüge**

Bei der letzten Übung sollte ein dicker stabiler Baumast zur Verfügung stehen. Die TN umgreifen diesen von beiden Seiten und winkeln die Unterschenkel an. Nun sollen Klimmzüge durchgeführt werden.

⊙ Verbesserung der Armmuskulatur

✔ Sollte diese Variante zu einfach sein, können die Hände nur von einer Seite greifen.



Stundenverlauf und Inhalte

AUSKLANG (10–15 Minuten)

- Cool down
- Vom Wald zum Ausgangspunkt walken oder locker joggen.

Gemeinsam joggt/walkt die Gruppe vom Wald wieder zum Ausgangspunkt zurück.

- **Dehnungsübungen**
 - Dehnung der Wadenmuskulatur
 - Dehnung der vorderen und hinteren Beinmuskulatur
 - Dehnung der Adduktoren
 - Dehnung der Rückenmuskulatur
 - Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur
 - Dehnung der Brustmuskulatur
 - Dehnung der Nackenmuskulatur

Absichten und Hinweise

- ⊙ Cool down
- ⊙ Dehnung der beanspruchten Muskulatur

