



## Stundenbeispiel Erwachsene

# Walk to Run

## Vom Walken zum ausdauernden Laufen

## Vorbemerkungen/Ziele

Die hier vorgestellte Stunde ist Teil eines achtwöchigen Kurses, bei dem die TN zum ausdauernden Laufen hingeführt werden. Ziel des Kurses ist, dass die TN neben dem wöchentlichen Kurstraining und einem zusätzlichen eigenständigen Training (zweimal pro Woche) nach dem Kurs mindestens 30 Minuten ausdauernd laufen. Um eigenständig trainieren zu können, erhalten die TN nach jeder zweiten Stunde ein Handout mit Übungen, die in der Stunde durchgeführt wurden.

Den Teilnehmer\*innen werden in dieser Kurseinheit verschiedene Schritt- und Laufempos vermittelt, um dadurch Trainingsreize zu setzen und das Training intensiver zu gestalten. Sie lernen, längere Laufintervalle zu bewältigen und ihr subjektives Belastungsempfinden besser wahrzunehmen.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Begrüßung und Einstieg in die Stunde**
- Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmer\*innen (TN) stellen sich in einem Innenstirnkreis auf.

Die ÜL begrüßt die TN zur Kurseinheit „Walk to run“ und befragt die TN zum Leistungsstand der eigenständig durchgeführten Übungseinheiten. In dieser Stunde werden verschiedene Methoden vermittelt bzw. welche Möglichkeiten es gibt, um vom Walken in ein (ausdauerndes) Laufen zu wechseln.

Die ÜL weist die TN auf die geeignete Laufbekleidung hin. Die Faustregel der Bekleidung lautet: Reale Temperatur plus 10 Grad. Mit dem Zwiebelprinzip ist man immer richtig gekleidet. Hinsichtlich eines geeigneten individuellen Laufschuhs sollten sich die TN fachlich beraten lassen.

- **„Schulter–Bein–Heber“**

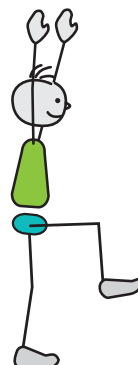
- Die TN stellen sich in Blockaufstellung auf.

Beide Arme werden nach oben über den Kopf gestreckt und zeitgleich das rechte Bein angehoben, bis sich der Oberschenkel waagrecht zum Boden befindet.

Dann werden die Arme und das Bein wieder in die Ausgangsposition geführt.

Seitenwechsel

Die Übung fortlaufend mit Beinwechsel und 15 Wiederholungen pro Beinseite mit zwei Durchgänge durchführen.



## Rahmenbedingungen

**Zeit:**

90 Minuten

**Teilnehmer\*innen (TN):**

15 Personen ab 16 Jahren (Männer und Frauen) mit Walking-Vorerfahrungen (30 Minuten Walken in einem zügigen Tempo)

**Material:**

Handout mit Übungen der Stunde

**Ort:**

Sporthalle oder Außenbereich (Waldwege, Parkanlage oder Feldwege)

## Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN, Vorstellung der Stundenthematik und Zieldefinition der Stunde
- ✔ Falls die TN Fragen haben, werden diese geklärt.
- ✔ Nach der Stunde erhalten die TN ein Handout mit den Übungen der Stunde, so dass die TN die Übungen in ihren eigenständigen Trainingseinheiten durchführen können.
- ◎ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und Muskel-Skelett-Apparates, Mobilisation der Hüftgelenke und Aktivierung der Schultergelenke, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

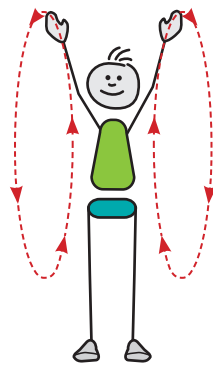
## Stundenverlauf und Inhalte

### ● **Armkreise – „Der Sonnenaufgang“**

- ⦿ Die TN stehen in Blockaufstellung.

In der hüftbreiten Standposition werden beide Arme als Armkreise in einem möglichst großen Radius gleichzeitig nach hinten geführt. Der Oberkörper bleibt aufrecht und der Kopf in der physiologischen Haltung.

Nach 6 Wiederholungen Armkreise nach hinten wird die Richtung gewechselt. Die Übung mit zwei Durchgängen durchführen.



### ● **Schritt-Tempi**

- ⦿ Die TN bewegen sich frei umher.

Die ÜL erläutert drei verschiedene Tempi:

- Tempo 1 ist ein langsames Schrittempo.
- Tempo 2 ist ein schnelleres Schrittempo.
- Tempo 3 ist ein sehr schnelles Schrittempo.

Die TN walken frei umher und bewegen ihre Arme aktiv mit. Auf Zuruf der ÜL passen die TN ihr Walking-Tempo der jeweiligen Tempoangabe an. Die Orientierung der Trainingsbelastung erfolgt in dieser Einheit über das subjektive Belastungsempfinden nach einer modifizierten Borg-Skala von 0 = keine Anstrengung bis 10 = maximale Anstrengung.

### **SCHWERPUNKT (60 Minuten)**

#### ● **„Überholmanöver von hinten“**

- ⦿ Die TN stellen sich zu dritt oder viert hintereinander auf und bewegen sich in ihren Kleingruppen frei umher.

Die TN walken in ihren Kleingruppen mit Tempo 2. Die ÜL gibt Tempowechsel (Schrittempo 1–3) an, die von den Gruppen umgesetzt werden. Zusätzlich besteht die Aufgabe, dass sich der bzw. die letzte TN innerhalb einer Gruppe immer wieder an die Spitze der Gruppe setzen soll, indem er bzw. sie die anderen TN seitlich überholt und im Anschluss die Führung der Kleingruppe übernimmt.

#### ● **Walken und Laufen im Wechsel – Teil I**

- ⦿ Jede\*r TN bewegt sich einzeln frei umher.

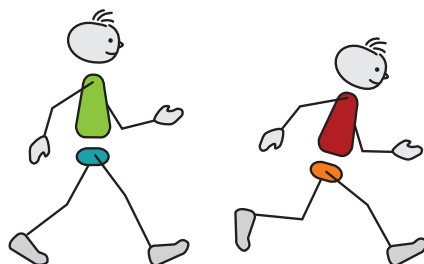
Die ÜL gibt den TN durch Zuruf vor, wann vom Walken ins Laufen übergegangen werden soll.

Während des Walkens sollen sich die TN im Tempo 3 fortbewegen (= ein sehr zügiges Walking-Tempo). Während des Laufens im Tempo 1 (= ein sehr langsames Lauf-Tempo).

Die ÜL gibt die Walking- und Laufintervallwechsel an. Es werden **zwei Walkingintervalle mit je**

**3 Minuten und zwei Laufintervalle mit je 2 Minuten** im Wechsel durchgeführt.

Die ÜL achtet auf die Körperhaltung der TN beim Walken und Laufen und gibt ggf. Hinweise.



## Absichten und Hinweise

- ⦿ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und Muskel-Skelett-Apparates, Mobilisation der Schultergelenke

- ⦿ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und Muskel-Skelett-Apparates, Förderung der Reaktionsfähigkeit

- ✔ Die hier angegebenen Schrittempi 1–3 werden im Verlauf der Stunde beim Walken sowie beim Laufen Anwendung finden.

- ✔ Die optimale Trainingsherzfrequenz und das subjektive Belastungsempfinden nach der Borg-Skala wurden bereits in der den vorherigen Kurseinheiten besprochen.

- ⦿ Moderate Ausdauerschulung mit Tempowechsel, Erhöhung der Schrittfrequenz, Förderung der Reaktionsfähigkeit

- ✔ Die ÜL gibt die Tempi durch Zuruf vor.

- ✔ Die Gesamtbelastungsdauer beträgt 8 Minuten.

- ⦿ Vermittlung der Umstellung vom Walken zum Laufen, Förderung der Ausdauer, Vermittlung der wichtigsten Technikaspekte beim Walken und Laufen

#### ✔ **Wichtiger Hinweis an die TN:**

Das Laufen im Schrittempo 1 kann vom Belastungsempfinden her mit dem Walken im Schrittempo 2 verglichen werden.

- ✔ Die Gesamtbelastungsdauer beträgt 10 Minuten.

**Autorin:**  
Natalie Godau

**Praktisch für die Praxis**

**Illustratorin:**  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### Hinweise an die TN:

- Der Oberkörper ist aufgerichtet und leicht nach vorne gebeugt.
- Im Gegensatz zum Laufen hat beim Walken immer ein Fuß Bodenkontakt.
- Sowohl beim Walken als auch beim Laufen muss auf die Diagonaltechnik von Armen und Beinen geachtet werden.

### • Walken und Laufen im Wechsel – Teil II

- Jede\*r TN bewegt sich einzeln frei umher.

Die Übungsabfolge entspricht der Übung „Walken und Laufen im Wechsel – Teil I“.

Bei Teil II wird der zeitliche Umfang der Intervalle Walken und Laufen verändert.

Es werden **zwei Laufintervalle mit je 3 Minuten** und **zwei Walkingintervalle mit je 2 Minuten** im Wechsel durchgeführt.

Die ÜL gibt die Lauf- und Walkingintervallwechsel an.

Die ÜL achtet wieder auf die Technikausführung der TN und gibt ggf. Hinweise.

### • Fahrtspiel

- Die ÜL und TN kommen im Kreis zusammen.
- Jede\*r TN sucht sich eine eigene Laufstrecke aus.

Jede\*r TN sucht sich eigenständig mehrere Markierungspunkte aus (draußen z. B. einen Baum am Wegesrand, eine Wegkreuzung usw.).

Die TN sollen bis zum ersten Markierungspunkt laufen, zum zweiten Markierungspunkt walken, bis zum nächsten Markierungspunkt wieder laufen usw., so dass immer ein Wechsel zwischen Laufen und Walken stattfindet.

Die Schrittempi-Vorgaben bleiben wie bei den Übungen „Walken und Laufen im Wechsel – Teil I und Teil II“ bestehen.

Die Gesamtbelastungsdauer beträgt 12 Minuten.

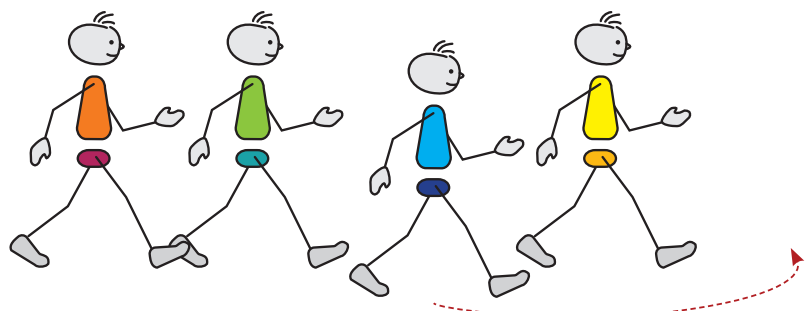
### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

#### • „1-2-3-4 überholt“

- Die TN finden sich in Dreier- oder Vierergruppen zusammen.

Die TN stellen sich in ihren Kleingruppen hintereinander auf. Jeweils die erste Person der Gruppe ist immer die Nummer 1, dann folgt die Nummer 2, die Nummer 3 und ggf. die Nummer 4.

Die TN walken in ihren Kleingruppen mit maximal Tempo 2. Die ÜL ruft „Zwei“ und die Person „Nummer 2“ setzt sich an die Spitze ihrer Kleingruppe. Mit dem Wechsel an die Führungsposition wird auch die Nummer (= Nummer 1) übernommen. Auch die anderen TN der Kleingruppe müssen mitdenken und sich entsprechend ihrer neuen Position in der Gruppe ihre neue Nummer merken.



• = Inhalt, • = Organisation, • = Absicht, • = Hinweis

## Absichten und Hinweise

- Vermittlung der richtigen Trainingstechnik beim Wechsel vom Walken auf das Laufen, Förderung der Ausdauer, Erhöhung des zeitlichen Umfangs des Laufintervalls

- Die Schrittempi-Vorgaben bleiben wie bei der Übung „Walken und Laufen im Wechsel – Teil I“.

- Die Gesamtbelastungsdauer beträgt 10 Minuten.

- Hinweise und Tipps zum Training mit dem subjektiven Belastungsempfinden (Borg-Skala), Schulung der Wahrnehmung hinsichtlich des eigenen Tempos, Förderung der Ausdauer

- Es wird nochmal die Borg-Skala und die Einschätzung des subjektiven Belastungsempfindens thematisiert, um die TN zu sensibilisieren.

- Die ÜL achtet auf die Belastungszeichen der TN und gibt ggf. Empfehlungen bzw. der Wegstreckenlängen zwischen den gewählten Markierungspunkten.

- Cool down, Förderung der Reaktionsfähigkeit

- Dauer der Übung ca. 5 Minuten

#### • Variante:

Eine weitere Variante wäre, dass die TN bei Zuruf ihrer Nummer mit dem Zusatz „Wechsel“ auch noch die Gruppen tauschen sollen.

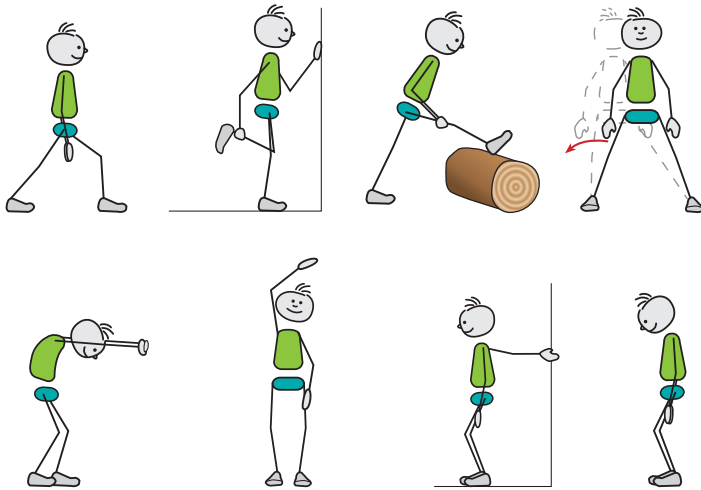
## Stundenverlauf und Inhalte

### AUSKLANG (20 Minuten)

#### ● Dehnungsübungen

- Die TN stellen sich in Blockaufstellung auf.

Gemeinsam werden mit der ÜL bekannte Übungen zur Dehnung der beanspruchten Muskulatur durchgeführt.



#### ● Reflexion und Verabschiedung

- Die TN stellen sich mit der ÜL zusammen in einem Innenstirnkreis auf.






Die TN können eine subjektive Einschätzung der empfundenen Belastung während des Laufens geben.

#### Modifizierte Borg-Skala:

0 = keine Anstrengung bis

10 = maximale Anstrengung

Sollte die Anstrengung bei 10 liegen, wird empfohlen, die Intensität des Lauftempos zu reduzieren.

	BORG-Skala 0–10	Atmung	Subjektives Empfinden
0	keine Anstrengung	ruhig und tief	sehr, sehr leicht 
1 2 3	leichte Anstrengung	leicht beschleunigt	sehr leicht 
4 5 6	mäßige Anstrengung	etwas bis sehr beschleunigt	leicht bis etwas schwer 
7 8 9	anstrengend – sehr anstrengend	sehr, sehr beschleunigt	sehr schwer 
10	maximale Anstrengung	hechelnd bis Atemnot	sehr, sehr schwer 

Dann erfolgt die Austeilung der Handouts mit den Übungen der Stunde. Die ÜL erklärt nochmal kurz die Übungen des Handouts und die eigenständige Umsetzung.

Mit der Verabschiedung der TN gibt die ÜL einen Ausblick auf die nächste Einheit des Kurses „Walk to run“.

## Absichten und Hinweise

- ◎ 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

- ▼ Die Dehnungsübungen jeweils zwei Mal mit einer Haltephase von 15–20 Sekunden durchführen.

- ◎ Reflexion des subjektiven Belastungsempfindens,  
Vermittlung von Wissen für das eigene Training anhand des Handouts,  
Verabschiedung der TN