



# Heute: O wie Outdoor-Fitness-Training



**Aufwärmen, Funktionsgymnastik, Zirkeltraining – diesen Elementen einer Trainingseinheit begegnen Übungsleiter/-innen in Sportvereinen häufig in ihrer Praxis. Basiswissen zu diesen und weiteren Begriffen sowie aktuelle Informationen zu wichtigen Themen aus dem Übungsleiteralltag werden in unserer Serie „Das kleine ABC für Übungsleiter“ vorgestellt. Alle Artikel von A bis Z ergeben eine Sammelmappe für Übungsleiter/-innen.**

Balancieren über kleine Mauern, Hangeln von einer Klettergerüstseite zur anderen, Springen über Stock und Steine – alles nur Kinderkram? Durchaus nicht. Es gibt einen zunehmenden Trend, Spielplätze, Parkanlagen und andere wohnortnahe Umgebungen als Trainingsort zu erkunden und zu nutzen. Neben den bekanntesten Outdoor-Sportarten wie Radfahren, Walken, Klettern und den Trendsportarten Parcours sowie Slackline rollt nun auch in Deutschland die Outdoor-Fitness-Welle an, z. B. mit Outdoor-Zirkeltrainings.

## Kreativ und facettenreich

Charakteristisch für ein Fitness-Training im Freien ist in erster Linie, dass statt normierter Sport- und Fitnessgeräte der eigene Körper in Verbindung mit den Gegebenheiten der Umgebung genutzt wird. Hierbei kommen z. B. Parkbänke, Spielplatzgeräte, kleine Mauern und Treppen für kreative und vielseitige Trainingszwecke in Frage. Unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten, verschieden hohe Hindernisse, Treppen mit hohen Stufen oder/und niedrigen Stufen, Äste zum Hangeln oder Hochziehen – diese natur- bzw. umweltgegebenen Voraussetzungen verlangen vom Trainierenden ein permanentes Reagieren, Orientieren und Differenzieren und somit die Fähigkeit der Anpassung auf immer neue Reize. Gepaart mit einer Extraportion Sauerstoff und Vitamin D

verbessert Outdoor-Fitness-Training die körperliche Leistungsfähigkeit, sorgt für aktiven Stressabbau und Wohlbefinden. Da das Trainingsprogramm individuell angepasst und spontan umgestellt werden kann (je nach Voraussetzungen in der Umgebung) ist es für Menschen jeden Alters und unterschiedlicher Fitnesslevel geeignet.

## Ausstattung und Übungen

Zu einer optimalen Ausstattung für Outdoor-Trainingseinheiten gehört neben Sportkleidung und Sportschuhen auf jeden Fall genügend Wasser, für den Ausgleich des Elektrolythaushalts, etwas Traubenzucker für den Fall der Unterzuckerung und ggf. ein Handtuch, denn auch draußen kann man ins Schwitzen geraten. Empfehlenswert ist ein Handy für den Notfall.

Direkt vor der Haustür kann das Training beginnen – mit schnellem Gehen oder Laufschritten zur nächsten Grünfläche, Parkanlage oder zum nahegelegenen Spielplatz. Nach 5 bis 10 Min. lockeren Laufens sind Körper und Geist auf die dann folgende Trainingseinheit gut vorbereitet.

Outdoor-Übungen lassen sich grob in vier Kategorien unterteilen (nach Jörg Birkel – [www.trainingsworld.com](http://www.trainingsworld.com))

### 1. Zugübungen

Übungen wie Klimmzüge oder Rudern gehören in die Kategorie Zugübungen. Als Trainingswiderstand dient Ihnen Ihr eigenes Körpergewicht, welches Sie gegen die Schwerkraft nach oben ziehen. Dabei trainieren Sie vor allem die großen Rückenmuskeln und den Armbeuger. Beispiel: Klimmzüge am Klettergerüst.

### 2. Druckübungen

Liegestütze und Dips gehören in die Kategorie Druckübungen. Dabei drücken Sie Ihren Körper durch eine Armstreckung gegen die Schwerkraft nach oben. Dabei werden mit Armstrecker, Brust- und Schultermuskulatur die Gegenspieler der Zugsbewegung trainiert. Beispiel: Dips oder Liegestütze auf der Parkbank.

### 3. Stabilisationsübungen

Die dritte Kategorie bilden Stabilisationsübungen, die vorwiegend die Muskeln der Körpermitte (Bauch, unterer Rücken, Beckenboden, Zwerchfell) kräftigen. Brett- bzw. Unterarmstütz und Seitstütz sind typische Übungen für die Körpermitte.

### 4. Beinübungen

Rund zwei Drittel unserer Muskelmasse

sitzt an den Beinen. Daher gehören Beinübungen in jedes ganzheitliche Fitnesskonzept. Mit Kniebeugen und Ausfallschritten kräftigen Sie Ihre Beine effektiv und kurbeln den Kalorienverbrauch deutlich an. Beispiel: Step Ups oder Ausfallschritte an der Parkbank oder Treppe. Mit je einer Übung aus jeder Kategorie (Ausführung 1 min pro Übung), können Sie sich ein kleines Programm zum Einstieg in ihr Outdoor-Training zusammenstellen. Abgerundet wird diese Einheit mit je 10 min Laufen zum Ein- und Ausklang des Trainings.

## ParkSportAbzeichen

Als eine weitere Facette des Outdoor-Fitness Trends kann der ParkSport gesehen werden. In diesem Bereich gibt es unter anderem das erste „ParkSportAbzeichen“ des Hamburger Sportbundes. Das ParkSportAbzeichen ist eine innovative Mischung aus dem weithin bekannten Deutschen Sportabzeichen und dem Trend des Outdoorsports. Der Fitnessstest findet in der entspannten Atmosphäre von Parks und Grünanlagen statt. In der Hamburger Version sind folgende Disziplinen nach altersentsprechender Vorgabe zu bewältigen:

**Ausdauer:** Walken über 1-2 km

**Kraft 1:** Liegestütz an einer Parkbank über 45 sek.

**Kraft 2:** Standweitsprung soweit es geht. Schnelligkeit: Stepping innerhalb von 30 sek. so viele Steps wie möglich über eine markierte Linie vollziehen.

**Koordination1:** Seilspringen mit verschiedenen Sprungvarianten (Grund-, Lauf-, Kreuz- oder Doppelsprung)

**Koordination2:** (Rückwärts) Balancieren über eine Bodenlinie über 6 m Länge ohne Fehler.

Weitere Informationen zum ParkSportAbzeichen und ParkSport unter [www.parksport.de](http://www.parksport.de).

Diana Bruch

## LITERATUR

Jens Baltrusch: „Outdoor Fitness Core: Effektive Körperstabilisation in der Natur“; Books on Demand; 2011

Jens Baltrusch: „Outdoor Fitness Beweglichkeit: Effektives Beweglichkeitstraining in der Natur“ Books on Demand; 2011

Quellen: Jens Birkel

[www.trainingsworld.com](http://www.trainingsworld.com);

Hamburger Sportverband;

[www.parksport.de](http://www.parksport.de)