Lektion 1:
Überblick über Fitness

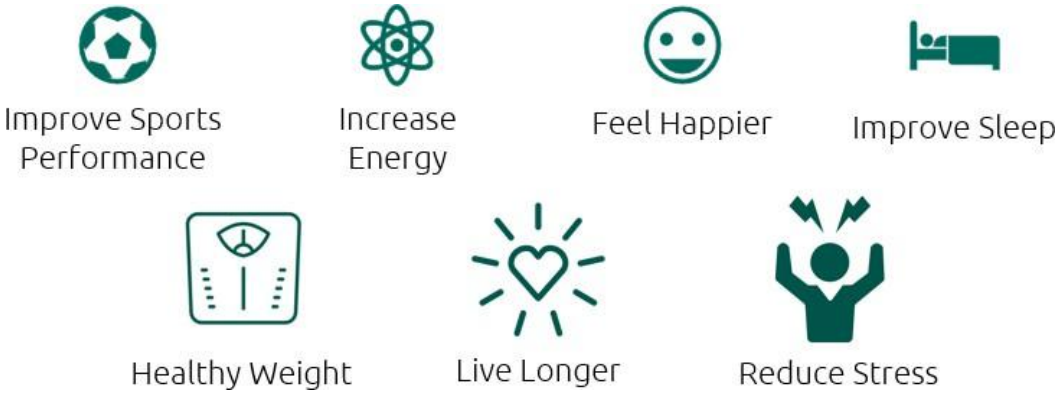
2025

Lektion 1:
Überblick über Fitness

Fitness ist deine beste Gesundheit und Leistung durch richtige **körperliche Aktivität**, **Ernährung** und **Flüssigkeitszufuhr.**

FRAGE: Denken an eine Person, die dich für dich fit ist. Was tut diese Person, oder was glaubst du, tut sie, um fit zu bleiben?

Fit zu sein, hat viele Vorteile für deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit:



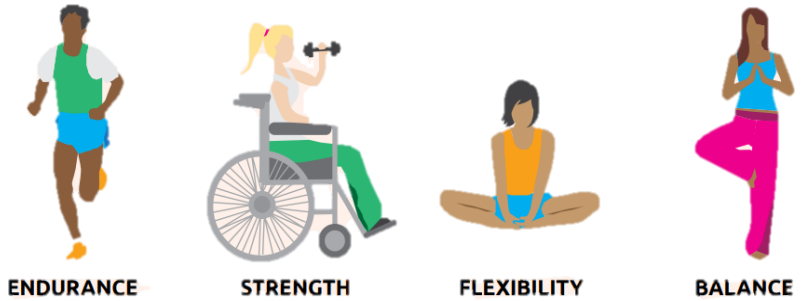
KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Körperliche Aktivität ist jede Bewegung, die unser Körper ausführt. Sie wird von unseren Muskeln erzeugt und verbraucht Energie.

Körperliche Aktivität kann die Art und Weise umfassen, wie du deinen Körper im Laufe des Tages bewegest, z. B. beim Lebensmitteleinkauf, bei der Arbeit oder bei der Gartenarbeit.

Das Training ist geplant, strukturiert und wiederholend und konzentriert sich auf die Erhaltung oder Verbesserung einer oder mehrerer Komponenten der körperlichen Fitness.

Sport besteht aus vier verschiedenen Komponenten, die dein Körper auf unterschiedliche Weise trainieren. Bestimmte Übungen können dir helfen, die für deinen Sport erforderlichen Fähigkeiten zu verbessern.



Ausdauer

Ausdauer ist die **Fähigkeit deines Körpers, sich über längere Zeiträume hinweg zu bewegen.** Sie kann auch als aerobe Fitness, kardiovaskuläre Fitness oder Kardio bezeichnet werden.

Frage: Welche Beispiele für Ausdauerübungen fallen dir ein?

Kraft

Kraft ist die **Fähigkeit deines Körpers, Arbeit zu verrichten.** Für diese Übungen kannst du dein eigenes Körpergewicht oder Gewichte (z. B. Hanteln) und Widerstandsbänder verwenden.

FRAGE: Welche Beispiele für Kraftübungen fallen dir ein?

Beweglichkeit

Beweglichkeit ist die **Fähigkeit des Körpers, sich leicht in alle Richtungen zu bewegen.** Die beste Art, beweglich zu werden, ist, sich zu dehnen! Beweglichkeit erleichtert die Ausübung von Sportarten und beugt Verletzungen der Muskeln und Gelenke vor.

FRAGE: Welche Beispiele für Beweglichkeitsübungen fallen dir ein?

Was ist der Unterschied zwischen **statischen und dynamischen Übungen?**

Statisch	Dynamisch

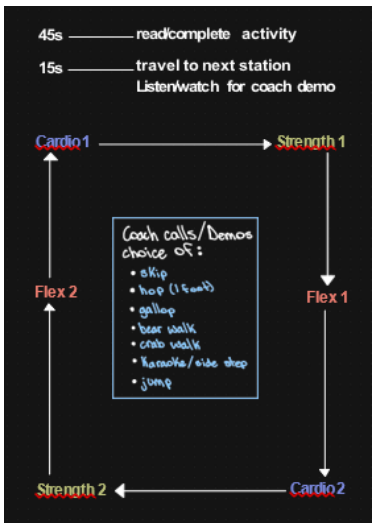
Bilanz

Gleichgewicht ist die **Fähigkeit des Körpers, aufrecht zu bleiben oder die Kontrolle über seine Bewegungen zu behalten**. Das Gleichgewicht hilft Ihnen, die Kontrolle zu behalten, wenn Sie Sport treiben, und Stürze zu vermeiden.

Frage: Welche Beispiele für Gleichgewichtsübungen fallen dir ein?

Beispielübung:

Sportler:innen stehen mit dem Gesicht nach vorne in Reihen von 3-6 Personen. ♣ Die Sportler:innen, die am Anfang jeder Reihe stehen haben einen Ball oder einen Bohnensack. Das Ziel der Übung besteht darin, den Ball bis zum Ende der Reihe und wieder zurückzuspielen.



Aufbau:

- 4 oder 8 Fit-5-Übungskarten auswählen (z. B. 2 Ausdauer, 2 Kraft, 2 Beweglichkeit und 2 Gleichgewicht).
- Karten in einem Kreis mit gleichem Abstand aufteilen. Sportler:innen genug Platz lassen, um sich zwischen den Karten zu bewegen und dabei verschiedene Bewegungsabläufe zu nutzen.

Anleitung:

- Sportler:innen gleichmäßig auf die Stationen aufteilen.
- Sportler:innen daran erinnern, wie wichtig es ist, alle Arten von Übungen zu machen: Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht.
- Sportler:innen erklären, dass sie an einer Station beginnen und die Übung auf der Karte 30 Sekunden lang ausführen, bis sie das Signal zum Anhalten hören.
- (Optional) Um von einer Station zur nächsten zu gelangen, kann man den Sportler:innen eine Fortbewegungsart sagen die sie ausführen. Z.B. Springen, Seitwärtsschritte, Rückwärtslaufen, Hüpfen, Galoppieren, Springen, Bärenlauf, Dribbeln eines Fußballs, usw.

ERNÄHRUNG

Der Verzehr einer Vielzahl von Lebensmitteln kann dir die Nährstoffe liefern, die du benötigst, um deinen Körper richtig zu versorgen.

Sich richtig zu ernähren kann ganz einfach sein, denn es gibt viele leckere und gesunde Alternativen!

Eine gesunde Ernährung hilft dir sowohl auf als auch neben dem Spielfeld. Sie **hält deinen Körper und Geist gesund und steigert deine sportliche Leistung und Erholung**.

Gesunde Ernährung hält Körper und Geist gesund:

- Deinem Körper die nötige Energie geben, um aktiv zu sein und gut zu funktionieren
- Deinem Körper helfen, zu wachsen und sich selbst zu reparieren
- Unterstützung des Körpers bei der Bekämpfung von Infektionen und Krankheiten

Eine gesunde Ernährung kann deine sportliche Leistung und Erholung verbessern:

- Mehr Energie für dich
- Stärkung von Muskeln und Knochen
- Verbessere deinen Fokus

FRAGE: Welche Art von gesunden Lebensmitteln isst du gerne?

Obst und Gemüse:

Obst und Gemüse **liefern dem Körper wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Energie**, die er für eine gute Gesundheit und sportliche Leistung benötigt. Versuche bei den Mahlzeiten, die Hälfte deines Tellers mit Obst oder Gemüse zu belegen.

FRAGE: Was sind deine Lieblingsfrüchte und -gemüse? Schreibe mindestens 3 Früchte und 3 Gemüsesorten auf.

Früchte	Gemüse

Milchprodukte:

Milchprodukte enthalten Vitamin D und Kalzium, die dazu beitragen, **dass deine Knochen stark bleiben.** Dies kann Knochenbrüchen vorbeugen und Muskelschmerzen und -schwäche verhindern.

FRAGE: Was sind deine Lieblingsmilchprodukte? Schreibe mindestens 3 Beispiele auf.

Getreide:

Getreide ist von Natur aus reich an Ballaststoffen, die dir hilft, sich satt und zufrieden zu fühlen - was es leichter macht, **ein gesundes Körpergewicht zu halten!**

FRAGE: Was sind deine Lieblingsgetreideprodukte? Schreibe mindestens 3 Beispiele auf.

Eiweiß:

Eiweiß hilft bei der **Erholung und Reparatur von Gewebe in Muskeln, Haut, Organen, Blut, Haaren und Nägeln.** Eiweiß **gibt dir Energie.**

FRAGE: Was sind deine bevorzugten Eiweißquellen? Schreibe mindestens 3 Beispiele auf.

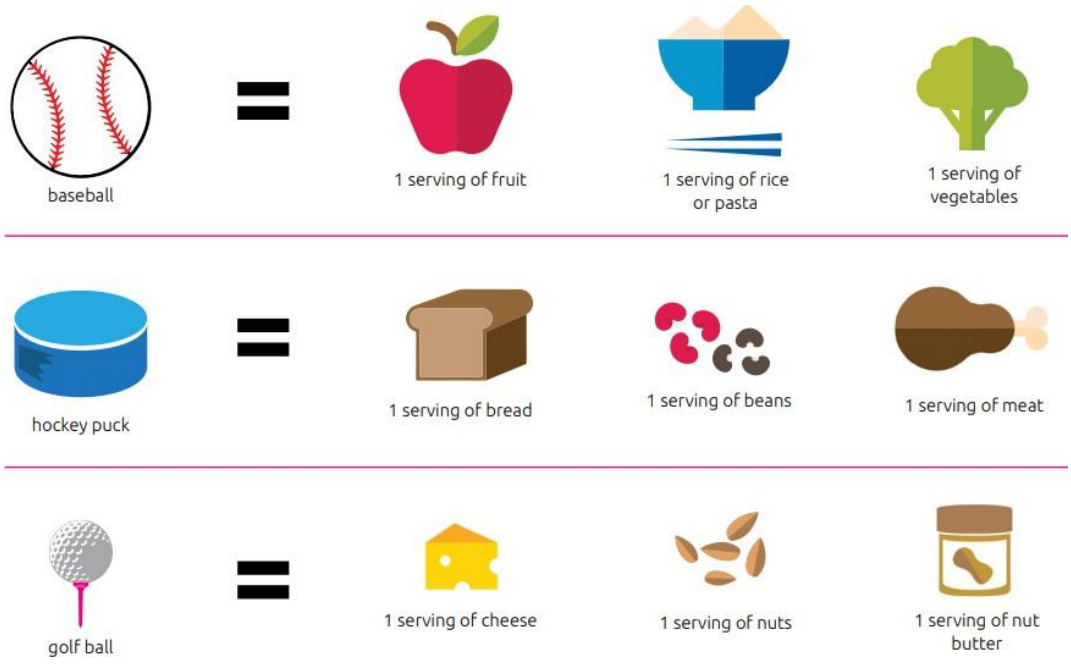
Portionskontrolle:

Portionskontrolle bedeutet, **eine gesunde Menge eines bestimmten Lebensmittels zu wählen**.

Esse, was dein Körper braucht. Hier sind einige Tipps, die dir bei der Portionskontrolle helfen:

- Verwenden kleinere Teller und Schüsseln
- Ablenkungen während der Mahlzeiten einschränken
- Essen vom Tisch fernhalten
- Langsam essen und kaue dein Essen

FRAGE: Gibt es noch andere Dinge, die Sie versuchen, um zu kontrollieren, wie viel Sie essen?



Flüssigkeitszufuhr

Flüssigkeitszufuhr bedeutet, dass der Körper die benötigte Menge an Flüssigkeit erhält.

Die richtige Menge Wasser zu trinken trägt dazu bei, dass dein Körper richtig funktioniert, vor allem wenn du Sport betreibst!

Wusstest du, dass dein Körper zu 60 % aus Wasser besteht? Es ist nicht überraschend, dass Wasser das wichtigste Getränk für Ihren Körper ist. Es wird für jede Funktion in unserem Körper benötigt!

Gesunde Getränkewahl

Es gibt viele Getränkeoptionen, aber einige davon sind gesünder als andere:

Limonaden, Energydrinks und Sportgetränke **sind keine gute Wahl für Getränke.**

- Diese Getränke enthalten **zusätzlichen Zucker und können zu einer Gewichtszunahme führen.**
- Auch Energy-Drinks und viele Limonaden enthalten Koffein. **Koffein hilft nicht, hydratisiert zu bleiben.**

Mäßige Mengen fettarmer Milch und 100%iger Saft sind **in kleinen Mengen** ebenfalls eine **gute Wahl**.

- Nicht mehr als 3 Tassen Milch und 1 Tasse Saft pro Tag.

Wasser ist die beste Wahl für ein Getränk! Trinke jeden Tag Wasser! Wasser muss auch nicht langweilig sein. Wenn du aromatisierte Getränke magst, probiere Wasser mit Kohlensäure oder versuche, dein Wasser zu infundieren.

AKTIVITÄT: Wähle deine 5 Lieblingsgeschmacksrichtungen aus, um eine personalisierte Empfehlung für ein Wasserrezept zu erhalten:

SÜSSE	HERBAL	ZITRUS	TROPISCH
☐ Erdbeere	☐ Minze	☐ Orange	☐ Mango
☐ Wassermelone	☐ Rosmarin	☐ Zitrone	☐ Ananas
☐ Weintrauben	☐ Basilikum	☐ Limette	☐ Kiwi
☐ Blaubeere	☐ Gurke	☐ Grapefruit	☐ Passionsfrucht

Dehydrierung

Trinke den ganzen Tag über ausreichend Wasser, um gesund und hydriert zu bleiben und deine beste Leistung zu erbringen. Du verlierst Wasser, wenn du auf die Toilette gehst, schwitzst, Sport betreibst und atmest. Wenn du zu viel Wasser verlierst, ohne mehr zu trinken, funktioniert dein Körper nicht mehr so gut, was man Dehydrierung nennt.

Dein Ziel bei Fit 5 ist es, jeden Tag 5 Flaschen Wasser zu trinken und nur eine Cola!

Anzeichen für Dehydrierung:

- Sich durstig fühlen
- Sich müde oder träge fühlen
- Man hat Kopfschmerzen
- Der Mund ist trocken
- Der Urin ist dunkelgelb-braun

FRAGE: Welche Tipps gibt es, um ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen?

LEKTION 1: HAUSAUFGABEN

Erstelle einen Gesundheitstipp

Die Fitness-Kaptän:innen nutzen ihre Führungsqualitäten, um ihren Teamkollegen Gesundheitstipps zu geben. Gesundheitstipps sind kleine, aber nützliche Ratschläge, die dir und deinen Teamkollegen helfen können, gesunde Entscheidungen zu treffen.

Du kannst einen Gesundheitstipp zu einem der Bereiche der Fitness geben:

- ✓ Körperliche Aktivität
- ✓ Hydratation
- ✓ Ernährung

Beispiel:

Thema: Flüssigkeitszufuhr	
Wann wirst du deinen Tipp weitergeben?	Ich werde meinen Tipp während der Abkühlungsphasen weitergeben.
Was möchtest du deinen Teamkollegen mitteilen?	Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgt dafür, dass Ihr Körper richtig funktioniert.
Was sollen sie tun?	Trinken Sie mindestens 5 Flaschen Wasser pro Tag.
Gesundheitstipp (3-4 Sätze)	Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig für deine Gesundheit, besonders beim Sport treiben! Wenn du zu viel Wasser verlierst, ohne mehr zu trinken, funktioniert dein Körper nicht mehr so gut. Ziel bei Fit 5 ist es, jeden Tag 5 Flaschen Wasser zu trinken und nur eine Cola.

Du bist dran!

Thema: _____	
Wann wirst du deinen Tipp weitergeben?	
Was möchtest du deinen Teamkollegen mitteilen?	
Was sollen sie tun?	
Gesundheitstipp (3-4 Sätze)	

Lektion 2:

Aufwärmübungen und Abkühlungen leiten

Lektion 2:
Aufwärmübungen und Abkühlungen leiten

Fitness-Kapitän:inne können die Verantwortung dafür übernehmen, dass **ihr Team** bei allen Übungen und Wettkämpfen **sichere und effektive Aufwärm- und Abkühlroutinen durchführt**.

WARM-UPS

Das Aufwärmen sollte die erste körperliche Aktivität bei jeder

Trainingseinheit oder jedem Wettkampf sein. **Es hilft den Sportlern, ihren Körper und Geist auf ihren Sport vorzubereiten.**

Wenn sich Sportler sowohl körperlich als auch geistig vorbereiten, ist die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung geringer und sie erbringen bei jedem Training, jeder Übung und jedem Wettkampf bessere Leistungen.

AUFWÄRMEN: KÖRPERLICHER UND GEISTIGER NUTZEN
• Erhöhung der Herzfrequenz • Erhöhung der Atemfrequenz • Erhöhung der Körper- und Muskeltemperatur • Besserer Blutfluss zu den aktiven Muskeln • Verlagerung des Schwerpunkts vom Leben auf den Sport • Verbindet den Geist und den Körper

Jede Sportart ist anders, und jede Sportart hat spezifische Fähigkeiten und Bewegungen. **Das Aufwärmen sollte auf die Sportart, die du betreibst, und auf die Fähigkeiten deiner Mitspieler:innen abgestimmt sein.**

Diese beiden Elemente sollten in allen Aufwärmübungen enthalten sein:

1. Aerobe Aktivität
2. Dynamische Dehnungen

1 Aerobe Aktivität

Aerobe Aktivitäten sind Ganzkörperbewegungen, die die Herzfrequenz erhöhen.

- Beginne mit einem langsamen Tempo und steigere allmählich die Intensität/Schwierigkeit
- Mindestens 5 Minuten dauern

Denken Sie an Lektion eins zurück...
Aerobic =

FRAGE: Was sind einige aerobe Aktivitäten, die du durchführen können?

Dynamische Dehnungen

Sobald dein Körper aufgewärmt ist, ist es an der Zeit, sich auf die Dehnung der Muskeln zu konzentrieren, die während des Sports beanspruchen werden!

Dynamische Dehnungen bestehen aus aktiven, kontrollierten Bewegungen, bei denen die Körperteile einen vollen Bewegungsumfang durchlaufen.

WIE MAN EIN WARM-UP LEITET

- Aufwärmübungen können auf dem Platz oder auf dem Spielfeld durchgeführt werden.
- Langsam anfangen und allmählich die Geschwindigkeit/das Tempo erhöhen.
- **Biete deinen** Teamkollegen, wenn möglich, **Änderungen an,** wenn die Übungen zu leicht oder zu schwer sind.

AKTIVITÄT: Welche Möglichkeiten gibt es, diese dynamischen Dehnungen einfacher oder anspruchsvoller zu gestalten?

Übung	Leichtere Modifizierung	Schwierigere Modifikation
Beispiel: Hohe Knie	• *Langsamer gehen* • *Marsch an Ort und Stelle* • *Schnelle Füße*	• *Erhöhe die Geschwindigkeit*
Hintern-Tritte		
Hüftgelenke		
Armkreise		

STOP TANZ: Musik abspielen und die Sportler:innen sollen verschiedene Bewegungen (springen, rückwärtsgehen, dehnen, ...) zur Musik ausführen. Wenn die Musik stoppt, müssen sie die letzte Pose, die sie eingenommen haben, "einfrieren" oder halten. Danach geht es weiter mit den Bewegungen.

COOL-DOWNS

Nach einem Training, einer Übung oder einer Sporteinheit sollte man sich immer abkühlen. Eine gute Abkühlung ist genauso wichtig wie ein gutes Aufwärmen.

Eine gute **Abkühlung ermöglicht es dem Körper, allmählich in einen Zustand der Ruhe zurückzukehren.**

ABKÜHLUNG: KÖRPERLICHER UND GEISTIGER NUTZEN
• Senkung der Herzfrequenz • Verringern der Atemfrequenz • Senkung der Körper- und Muskeltemperatur • Bringt die Durchblutungsrate der aktiven Muskeln auf den Ruhezustand zurück • Verringerung von Muskelkater • Verbesserung der Flexibilität • Erhöht die Erholungsrate nach dem Sport • Förderung der Entspannung

Was fällt dir an dieser Liste auf? Wie unterscheidet sie sich von Aufwärmübungen?

Wie das Aufwärmen sollte auch das Abkühlen auf die jeweilige Sportart und das Leistungsniveau der Mitspieler:innen abgestimmt sein.

Diese beiden Elemente sollten in alle Abkühlungsmaßnahmen einbezogen werden:

1. Leichte aerobe Aktivität
2. Statische Dehnungen

1 Leichte aerobe Aktivität

Die Intensität oder der Schwierigkeitsgrad der aeroben Aktivität sollte allmählich abnehmen. Man sollte sich **höchstens halb so stark anstrengen wie bisher.**

Beispiele:

- Leichtes Joggen in einen Spaziergang übergehen
- Langsames Schlittschuhlaufen auf der Eisbahn

2 Statische Dehnungen

Dehnen ist eine großartige Möglichkeit, die Regeneration der Muskeln zu fördern und Verletzungen vorzubeugen! **Statische Dehnungen sollten mindestens 30 Sekunden lang gehalten werden und können zur Verbesserung der Beweglichkeit beitragen**.

WIE MAN EIN COOL-DOWN LEITET

- Befolge eine Standardroutine für deine Cool-downs
- Lasse dein Team in einem Kreis stehen. Du kannst in der Mitte stehen, so dass alle dich sehen und deine Bewegungen verfolgen können.
- Ermutige deine Teamkollegen, sich an einer festen Oberfläche oder an den Schultern der anderen festzuhalten, um das Gleichgewicht zu halten.
- Du kannst die Zeit am Ende des Trainings auch nutzen, um gesunde Gewohnheiten zu Hause zu fördern.

Tipps gegen Stress

Welche Momente stressen dich?

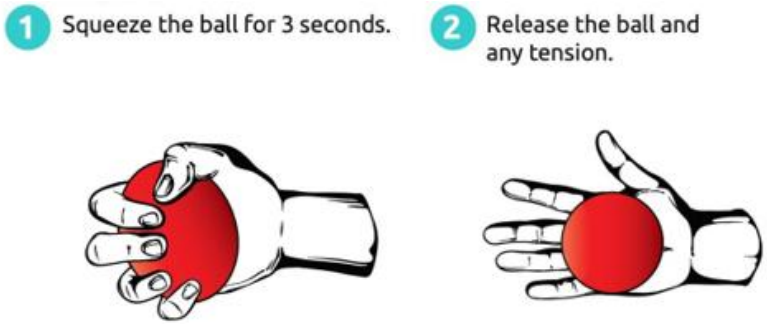
- Wettkämpfe
-
-
-
-
-

Wege zur Stressbewältigung

- **Verbinden durch Teambuilding**

  - Sportler:innen stehen mit dem Gesicht nach vorne in Reihen von 3-6 Personen.
  - Die Sportler:innen, die am Anfang jeder Reihe stehen haben einen Ball oder einen Bohnensack. Das Ziel der Übung besteht darin, den Ball bis zum Ende der Reihe und wieder zurückzuspielen.
  - Die Sportler:innen dürfen miteinander kommunizieren
  - Optionen: man kann die Art des Zuspiels jedes Mal beibehalten oder sie mit den folgenden Ideen variieren.
    - Runde 1: Über - den Bohnensack über den Kopf werfen
    - Runde 2: Unter - den Bohnensack unter/durch die Beine führen
    - Runde 3: Über, Unter - die Sportler:innen spielen sich abwechselnd über und unter zu.

- **Stressbälle**
-
  - Das Zusammendrücken eines Balls hilft uns, zusätzliche Energie loszuwerden. Es ist auch eine Ablenkung, die uns helfen kann, uns entspannter zu fühlen.
  - Wie fühlt es sich an?. Wann würden Sie das verwenden?
    -
    -



Einfach Atmen

Atemübungen:

Die Atmung ist ein nützliches Hilfsmittel für Sportler:innen, um sich zu beruhigen, zu regenerieren und zu entspannen.

- **Blume und Kerze:** Beim Einatmen tue so, als würdest du an einer Blume riechen, indem du langsam durch deine Nase einatmest. Beim Ausatmen tue so, als würdest du eine Kerze langsam ausblasen. Wiederhole dies 8 Mal

- **Dreiecksatmung:** 3 Sekunden lang einatmen, 3 Sekunden lang halten, 3 Sekunden lang ausatmen. Wiederhole dies 8 Mal.

  (Wiederholung der beiden Übungen)

- **Blume und Kerze:** Tue so, als würdest du an einer Blume riechen, indem du langsam durch deine Nase einatmest. Tun Sie so, als würden Sie eine Kerze langsam ausblasen. Fahren Sie für etwa 8 Atemzyklen fort.

- **Dreiecksatmung:** 3 Sekunden lang einatmen, 3 Sekunden lang halten, 3 Sekunden lang ausatmen. Wiederhole dies 8 Mal. Zeichne zur Veranschaulichung ein Dreieck in die Luft.

    - Wie fühlst du dich nach dem Üben der Atemübungen:
        - Entspannt?
        - Positiv?
        - Gut?
        - Ruhig?
        - Lockerer in den Muskeln?
        - Höher in der Wirbelsäule?
        - Unruhig?
        - Schläfrig?
        - Bereit zum Spielen?

Starke Botschaften

Einführung positiver Botschaften und Unterstützung der Sportler:innen beim Üben ihrer Anwendung.

- Erstellt eine Liste mit positiven Botschaften. Wer kann ein Wort oder einen Satz nennen, der uns hilft, uns vor einem Wettbewerb bereit zu fühlen, unser Bestes zu geben?
    - Beispiele:
        - Du schaffst das!
        - Im Spiel bleiben
        - Ruhig, zuversichtlich, unter Kontrolle
        - Hart arbeiten
        - Das kann ich tun

- Welche positive Botschaft wirst du während deines Trainings/Wettbewerb verwenden?
- _____
- Übung: Alle gehen im Spielbereich herum und schütteln sich gegenseitig die Hände. Während ihr euch die Hände schüttelt, erzählt euch gegenseitig eure positive Botschaft.
-
- Wie hat es sich angefühlt, eine positive Botschaft zu vermitteln?
    -
    -
    -

LEKTION 2: HAUSAUFGABEN

Erstelle einen Praxisplan für dein Team

Mit einem Trainingsplan können die Fitness-Kapitän:innen organisiert bleiben und sich darauf vorbereiten, Aufwärmübungen, Abkühlübungen und Gesundheitstipps durchzuführen.

Fülle mit Hilfe des Fitness-Kapitän:innen-Übungsplaner die Informationen für dein erstes Training der Saison aus.

Denke daran, dass du diese hilfreichen Ressourcen bei der Planung nutzen können:

- Special Olympics Aufwärmleitfäden
- Cool-Down-Leitfaden von Special Olympics
- Gesundheitstipps im Überblick
- Fit 5 Leitfaden und Fitness-Karten
- Special Olympics Toolkit zur Gesundheitserziehung
- High 5 für Fitness
- Gesundheitsförderung - Bildungsmaterialien
- Fitness Captain Arbeitsbuch
- Die Fitness-Ressourcen und -Leitfäden Ihres Programms

Du bist dran! Fülle den Fitness-Übungsplaner für dein erstes Training der Saison aus. Du kannst diesen Planer vor jeder Trainingseinheit wiederverwenden.

Übung #_1_ Datum: _____

Stelle dir vor und teile deinem Team mit, dass du Fitness-Kapitän:in bist und während der gesamten Saison die Aufwärm- und Abwärmübungen leiten wirst.

Gesundheitstipp des Tages:

Aufwärmen **5 -7 Minuten**

Aerobe Aktivität	Modifizierung(en)
1.	
2.	

Dynamische Dehnung	Modifizierung(en)
1.	
2.	
3.	
4.	

Übung #_1_ Datum: _____

Abkühlung **5 -7 Minuten**

Leichte aerobe Aktivität	Modifizierung(en)
1.	
Statische Dehnung	**Modifizierung(en)**
1.	
2.	
3.	
4.	

Was lief heute gut? Was nicht? Fülle diesen Abschnitt nach dem Training aus.

Herzlichen Glückwunsch! Vielen Dank für deine Teilnahme, du hast nun den Fitness-Kapitän:innen-Kurs abgeschlossen.

Deine Rolle als Fitness-Kapitän:in ist wichtig! Du ermutigst und befähigst deine Teamkollegen, gesund und fit zu sein.

Wenn du sportartspezifische Aufwärm- und Abkühlroutinen erlernen und üben willst, kann dir die Anleitungen und Videos von Special Olympics helfen:

- Dynamisches Aufwärmen - Leitfäden und Videos

Die Trainer:innen, die Mitarbeiter:innen des Programms und die anderen Fitness Kapitän:innen sind für dich da!