

# Bewegungstipp für den Oktober

## ▶ Übung 1

### Autospiel

Die Teilnehmer walken oder laufen zu rhythmischer Musik ungeordnet durch den Raum. Der Gruppenleiter gibt das Kommando, in welchem „Gang“ gelaufen werden soll, z. B. 1. Gang, 2. Gang, 3. Gang, Rückwärtsgang.

! Die Ausdauer zu üben und zu trainieren, ist wichtig. Dadurch bleiben Herz und Kreislauf gesund und fit, Gefähigkeit und Mobilität werden erhalten.

Bei höheren Gängen sollen die Teilnehmer die Geschwindigkeit erhöhen und sich rückwärts fortbewegen.

## ▶ Übung 2

### Überholmanöver

Die Teilnehmer walken oder laufen moderat in zwei parallelen Schlangen. Die jeweils Letzten der Schlange überholen so schnell wie möglich ihre Schlange in der Mitte zwischen beiden Schlangen und reihen sich am Anfang ihrer Schlange wieder ein.

#### Tipp:

Da die beiden Überholenden in einem kleinen Wettkampf zueinander stehen, wer seine Gruppe zuerst überholt hat, sollte der Übungsleiter hier sehr auf die Trainingssteuerung achten. Besteht die Gefahr, dass sich die Teilnehmer dadurch überbelasten, sollte das Spiel nur mit der Walking-Technik ausgeführt werden, da dann die Intensität nicht zu hoch ist.

Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes