



Outdoor Sports

Mag. Peter Gebetsberger





Outdoor Sports

Mag. Peter Gebetsberger

Outdoorsports bei den Naturfreunden

- Wandern & Bergsteigen
- Ski-/Snowboard-/Schneeschuhtouren
- Alpin- & Sportklettern
- Paddeln und Raften
- Ski & Snowboard auf der Piste
- Radsport (Tourenrad und MTB)
- Laufsport
- Orientierungslauf



Outdoor Sports

Mag. Peter Gebetsberger

Allgemeine Ansprüche an Sporttreibende

- Ausdauer
- Kraft
- Beweglichkeit
- Gleichgewicht
- Koordination



Outdoor Sports

Mag. Peter Gebetsberger

Ausdauer

Komponenten

- Pulsfrequenz
- Atemfrequenz

Methoden

- Dauermethode
- Intervallmethode



Outdoor Sports

Mag. Peter Gebetsberger

Kraft

- Yoga
- Hanteln
- Wasserflaschen
- Theraband
- Klassiker (auf der ISO-Matte)



Outdoor Sports

Mag. Peter Gebetsberger

Einflussgrößen der Beweglichkeit

- Gelenke
- Bänder
- Sehnen
- Muskeln



Outdoor Sports

Mag. Peter Gebetsberger

Training der Beweglichkeit

YOGA – Feldenkrais - DEHNEN



Outdoor Sports

Mag. Peter Gebetsberger

Gleichgewichtstraining

- OHNE Stöcke wandern
- auf Wurzeln Balancieren
- von Stein zu Stein steigen
-



Outdoor Sports

Mag. Peter Gebetsberger

Gleichgewichtstraining

- Rollschuh- & Schlittschuhlaufen, Rollerskaten
- Yoga



Outdoor Sports

Mag. Peter Gebetsberger

Koordination

=



kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Fähigkeit zum Erreichen einer hohen Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen, die in großer Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsökonomie zum Ausdruck kommt
Reaktionsfähigkeit	Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmäßiger motorischer Aktionen auf Signale.
Kopplungsfähigkeit	Fähigkeit, Teilkörperbewegungen bzgl. eines bestimmten Handlungsziels räumlich, zeitlich und dynamisch aufeinander abzustimmen
Orientierungsfähigkeit	Fähigkeit zur Bestimmung und zielangepassten Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers im Raum
Gleichgewichtsfähigkeit	Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverschiebungen diesen Zustand beizubehalten oder wiederherzustellen.
Umstellungsfähigkeit	Fähigkeit während des Handlungsvollzugs das Handlungsprogramm veränderten Umgebungsbedingungen anzupassen oder evtl. ein völlig neues und adäquates Handlungsprogramm zu starten
Rhythmisierungsfähigkeit	Fähigkeit einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch umzusetzen. Außerdem die Fähigkeit einen verinnerlichten Rhythmus einer Bewegung in der eigenen Bewegungstätigkeit zu realisieren.



Outdoor Sports

Mag. Peter Gebetsberger

Koordination

=

**das harmonische Zusammenwirken von Sinnesorganen
(Wahrnehmung & Bilder), Nervensystem und der
Skelettmuskulatur**



Outdoor Sports

Mag. Peter Gebetsberger

Sport und Risiko



Outdoor Sports

Mag. Peter Gebetsberger





Outdoor Sports

Mag. Peter Gebetsberger





Outdoor Sports

Mag. Peter Gebetsberger

Viel Spaß & Freude
bei Sport und Bewegung

