



# 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

=



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

