

Dossier 1/2023: Agility Based Exercise Training ABET

Auf Agilität basiertes Training (Agility Based Exercise Training) kombiniert innerhalb einzelner Übungen Anforderungen an Kraft, Gleichgewicht und Kognition. Es bildet damit die Herausforderungen alltäglicher und sportlicher Situationen besser ab als herkömmliche Trainingsansätze, bei denen diese Einzelkomponenten losgelöst voneinander geschult werden. Dieses Dossier zeigt auf, wie sich dieser Ansatz in Bewegungsangebote integrieren lässt. Der Fokus liegt auf dem Erwachsenensport.

Beim Training der körperlichen und geistigen Fähigkeiten zur Verbesserung oder Erhaltung der Leistungsfähigkeit und Gesundheit werden neben Trainingsformen für die Ausdauer vermehrt auch Übungen für Kraft und Gleichgewicht empfohlen. Viele Alltagssituationen und Situationen im Sport – vor allem im Spilsport – benötigen darüber hinaus das Wahrnehmen und Reagieren auf Einflüsse und Signale der Umwelt, seien es Hindernisse, wie z.B. eine Bordsteinkante oder andere Verkehrsteilnehmer.

Die Kombination von körperlichem Training und kognitiven Anforderungen gewinnt immer mehr an Bedeutung. Gerade bei Menschen, die grosse kognitive Herausforderungen während ihrer körperlichen Aktivität bewältigen müssen oder bei Menschen mit reduzierten kognitiven Ressourcen wird dieses Training von Kraft, Gleichgewicht und kognitiven Fähigkeiten empfohlen.

Die gängige Praxis

In der Praxis werden meist spezifische Übungen umgesetzt, die jeweils nur eine dieser Komponenten fokussiert schulen. Statt verschiedene Trainingseinheiten für jede der Komponenten zu machen, beinhalten aktuelle Ansätze Einheiten, bei denen verschiedene Übungen kombiniert absolviert werden. Dies spart Zeit und entspannt den häufig vollen Terminkalender.

Das Agility Based Exercise Training (in diesem Dossier als ABET bezeichnet) will eine Verbindung zwischen körperlichem Training und Alltag herstellen. Dabei liegt der Fokus nicht nur auf dem Verbessern der Einzelkomponenten, sondern vor allem auf deren Kombination, wie sie in der realen Situation fast immer benötigt werden.

Der Ansatz kommt aus dem Athletiktraining von Spilsportlerinnen und -sportlern, wurde aber in den vergangenen Jahren gerade auch für Seniorinnen und Senioren im Kontext der Sturzprävention weiterentwickelt. Zur Stärkung dieser Fähigkeiten für die Alltagsbewältigung und einer frühzeitigen Prävention des Verlustes dieser Fähigkeiten eignet sich die Integration des Agility Based Exercise Trainings in das Training aller Erwachsenen. Leiterinnen und Leiter von Erwachsenensport-Angeboten erhalten im Praxisteil konkrete Vorschläge mit Erleichterungen und Erschwerungen für Einsteiger/innen, Fortgeschrittene und Profis.

Dossier als pdf

- [Agility Based Exercise Training](#) ABET (pdf)

Berichte

- [Die Grundlagen](#)
- [Die Umsetzung](#)

Good Practice

- **Einsteiger**
 - [Linienlauf](#)
 - [Reaktives Tapping](#)
 - [Zeitungenlesen](#)
- **Fortgeschrittene**
 - [Ausfallschritte](#)
 - [Doppel-Hirn](#)
 - [Ballwechsel](#)
- **Profis**
 - [Step-Down](#)
 - [Pendeltapping](#)
 - [Balancieren Spezial](#)

Quelle: Eric Lichtenstein, MSc Exercise and Health Sciences, esa-Leiter, Ausbilder
Bewegungsförderung im Alter, Doktorand



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO