

SCHOOL-SCOUT.DE

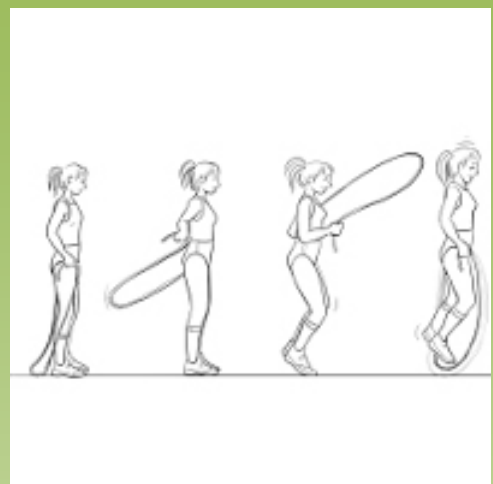
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Geht dir schon die Puste aus?

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Geht dir schon die Puste aus? –

Ausdauer-Trainingsmethoden kennenlernen und beim Rope Skipping anwenden

Dr. Andreas Simon, Bremen

Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart

Zeit	3 Doppelstunden (3 x 80 Minuten)
Niveau	Anfänger bis Fortgeschrittene, ab Klasse 10
Ort	Sporthalle
Ziele	die Anpassung des Organismus durch das Training der Ausdauer erläutern, Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauer kennenlernen und umsetzen, das Training durch Kontrolle der Pulswerte steuern
Kompetenzen	Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Leistung erfahren und reflektieren

Fachliche Hinweise

Die konditionelle Fähigkeit Ausdauer und ihre Trainingsmethoden

Die konditionelle Fähigkeit Ausdauer ist bei der Ausübung nahezu aller Sportarten von Bedeutung. Dennoch erfüllt sie unterschiedliche Funktionen, wie z. B. langes Aufrechterhalten einer optimalen Belastungsintensität, Erhöhung der Belastungsverträglichkeit, Stabilisierung von sportlicher Technik und der Konzentrationsfähigkeit sowie die Beschleunigung der Wiederherstellung. Sie ist ausschlaggebend dafür, dass Sportler noch bis zum Ende der sportlichen Tätigkeit eine hohe Leistung erbringen können. Die Vielschichtigkeit der Aufgaben, die der Ausdauer zukommen, und die unterschiedlichen Zielsetzungen, unter denen Ausdauertraining betrieben werden kann (z. B. Leistung, Gesundheit, Fitness, vgl. M 6), führen dazu, dass sich die Festlegung einer eindeutigen Definition schwierig gestaltet. Weineck (2004) definiert wie folgt: „Unter Ausdauer wird allgemein die psychophysische Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Sportlers verstanden“

Zur Förderung der verschiedenen Aufgaben der Ausdauer haben sich vier Hauptmethoden etabliert: *die Dauer- und Intervallmethode, die Wiederholungsmethode und die Wettkampfmethode*. Bei der Dauer- und Intervallmethode geht es um die gleichmäßige Belastung im Bereich der aeroben Schwelle. Die Wiederholungsmethode zeichnet sich dadurch aus, dass der Trainingsablauf durch Pausen unterbrochen wird. Diese sollen aber nicht zur vollständigen Erholung führen, sondern sind vielmehr so zu wählen, dass man mit dem nächsten Intervall fortfährt, wenn man sich die gleiche Belastung wieder zutraut. Man spricht von „lohnenden Pausen“

Die für die Unterrichtseinheit relevanten Trainingsmethoden unterscheiden sich in den Belastungsparametern Intensität, Dichte (Pausen), Umfang und Dauer (siehe M 27–M 29).



Hinweis: Die Wiederholungs- und Wettkampfmethode werden aufgrund der erhöhten Belastungsspitzen und der Anhäufung von Laktat im Körper nicht im Schulsport praxisnah durchgeführt.

Rope Skipping – Was ist das?

Rope Skipping wurde ursprünglich von einem Sportlehrer aus Amerika mit dem Ziel, Gleichgewicht und Koordination seiner Schüler zu verbessern, ins Leben gerufen. Seit den 60er-Jahren wurde es zusätzlich als gesundheitsbewusste Trainingsmöglichkeit propagiert. Die Trendsportart gelangte dann über Schüleraustausche nach Deutschland. Seit 2000 ist Rope Skipping Fachsportart im Deutschen Turnerbund. Die vorrangigen Unterschiede zum Seilspringen sind:

- Neuartiges Seilmaterial ermöglicht schnelleres Seilkreisen und Springen.
- Verbesserte Schwungeigenschaften ermöglichen *stunts*, also Sprünge in zahlreichen Variationen.
- Der Rhythmus des Springens wird durch entsprechende *beats* begleitet.

Rope Skipping eignet sich für verschiedene Einsatzgebiete, z. B. Aufwärmen, Fitness, Show- und Teamsport.

Die Ropes (Springseile)

Ropes können von ihrer Beschaffenheit sehr unterschiedlich sein und daher auch sehr verschiedene Flugeigenschaften besitzen. Diese wirken sich auf die Bewegungsausführung und damit auf die aufzubringende Intensität aus. Nicht alle Ropes sind gleichermaßen geeignet, um Rope Skipping auch im Fitnessbereich durchzuführen bzw. die Ausdauer-Trainingsmethoden zu erproben. Die folgende Übersicht dient der Orientierung und gibt einen Überblick über das Angebot und die Qualität der Ropes:

- Springseil aus Naturhanf (z. B. von Erhard Sport; 1,70 €). Ist strapazierfähig und abriebfest, nimmt Schweiß gut auf, schwingt gut; um hohe Geschwindigkeiten zu erreichen, jedoch weniger geeignet.
- Springseil aus PP-Multigarn (z. B. von Kübler Sport; 4,70 €). 280 Zentimeter lang, geflochten, 8 Millimeter stark, die Mitte auf 13 Millimeter verstärkt, die Enden verknotet. Es lässt sich besser als das Hanfseil schwingen.
- Springseil aus Kunststoff (z. B. Sportwerk: Speed Rope; 6,95 €). Drehbare Griffe, es sind hohe Geschwindigkeiten möglich.

In Sporthallen sind zumeist Seile aus Hanf vorhanden. Für das Rope Skipping besonders geeignet sind Speed Ropes, denn mit ihnen lassen sich verschiedene Sprünge aufgrund der Flugeigenschaften einfacher durchführen und es können höhere Intensitäten erreicht werden. Es ist auch für Anfänger geeignet.

Die Seillänge

Für eine effiziente Ausführung der Stunts ist das Rope auf die individuelle Größe anzupassen. Zur Ermittlung der passenden Seillänge stellt man sich mit den Fußspitzen auf die Seilmitte und zieht das Seil seitlich am Körper nach oben. Die Griffenden sollten in dieser Position bis unter die Achselhöhlen reichen.

Allgemeine Hinweise

Organisation der Unterrichtseinheit

Die Organisationsstruktur der Doppelstunden 2 und 3 gliedert sich in ein angeleitetes Aufwärmen, eine Instruktionsphase, eine schülerzentrierte Erarbeitungsphase, eine Reflexion der Ergebnisse sowie ein Spiel zum Ausklang. Ein wesentlicher Bestandteil ist außerdem die Instruktionsphase: Da es bei der schülerzentrierten Erarbeitung sehr auf die zeitlich korrekte Reihenfolge und die richtige Dosierung der Intensität beim Springen ankommt, damit die Methoden adäquat umgesetzt werden, ist die Lehrkraft gefordert, die Schüler entsprechend zu sensibilisieren. Auch wenn die Abläufe der Stunden sehr ähnlich sind, zeigt die Erfahrung, dass es nicht ausreicht, auf die vorherige Stunde zu verweisen. Die erneute Fokussierung auf die wesentlichen Aspekte der jeweiligen Stunde ist wichtig, um ein gutes Resultat zu erreichen.

Die Erarbeitungsphasen sollten bezüglich der Lerngruppe so gestaltet sein, dass ...

... möglichst viele Schüler gleichzeitig und auffordernd motorisch aktiviert werden.

... die nicht aktiven Schüler währenddessen eine Korrektur- und Hilfefunktion haben (z. B. Korrektur der Körperhaltung/der Sprünge, Ansagen der Zeit, Notieren der Pulswerte usw.).

... eine fordernde Bewegungsintensität gegeben ist.

... sowohl motorische als auch kognitive Aufgaben gestellt werden.

... eine für die Schüler ungewohnte Bewegungsform vorliegt und somit neue Bewegungsmuster aktiviert werden. (Die meisten Schüler verbinden Ausdauer vermutlich lediglich mit Joggen, Schwimmen und Fahrradfahren.)

(Vor-)Entlastung des Unterrichts

Damit das eigentliche Ziel, nämlich das Erfahren und Erproben der Ausdauer-Trainingsmethoden, nicht in den Hintergrund rückt, können folgende Hinweise zur Umsetzung hilfreich sein:

- Es wird kein spezielles Vorwissen bezüglich der Ausdauerfähigkeit verlangt. Es bietet sich jedoch an, Grundwissen über das Herz-Kreislauf-System, Ausdauer und deren Auswirkungen auf den Organismus sowie Pulsmessung und Belastung (siehe M 1 bis M 6) entweder als vorentlastende Hausaufgabe zu stellen und/oder eine Verbindung zum Fach Biologie herzustellen und die Inhalte in einem Exkurs zu thematisieren.
- Der grundsätzliche Umgang mit dem Springseil sollte den Schülern aus der Sekundarstufe I bekannt sein.
- Die Schulung koordinativer Fähigkeiten (vor allem Kopplungs-, Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit) in vorherigen Stunden hat sich als nützlich erwiesen, um die Kontinuität beim Rope Skipping aufrechtzuerhalten. Ansonsten kann es passieren, dass manche Schüler die gewünschte Intensität aufgrund fehlerhafter Sprünge, verbunden mit immer wieder auftretenden Pausen, nicht erreichen.
- Bei länger andauernden oder intensiv durchgeführten Ausdauerbelastungen ist eine mentale Stärke, auch bekannt als „Willenskraft“, oft der entscheidende Faktor. Viele Schüler müssen sich zwingen, die Belastung auszuhalten, da sie diese aus ihrem Alltag nicht gewohnt sind. Auch hier bietet es sich an, Intensität und Umfang auf spielerische Weise in vorangestellten Sportstunden zu variieren, um einen Gewöhnungsprozess zu initiieren.

Praktische Tipps

Generell gilt, dass der Motivationscharakter einer Übung von der Art und Weise der Einführung, der Umsetzung sowie der Lehrerpersönlichkeit beeinflusst wird. Die Beachtung folgender Punkte kann für einen effizienten Ablauf hilfreich sein:

- Klare Ansagen zur Organisation, insbesondere zum Ablauf der Erarbeitung, haben Einfluss auf die Quantität der Bewegungszeit sowie der Qualität der Ergebnisse.
- Musik wirkt motivierend und fördert den Bewegungsfluss. Allerdings kann sie auch hinderlich sein, wenn Takt und Sprungrhythmus nicht zusammenzuführen sind. Allgemein lässt sich folgende Orientierung geben: Für Anfänger eignet sich Musik mit 110–120 bpm (= beats per minute), für Fortgeschrittene bis zu 160 bpm.
- Die Schüler sollten eigene Ideen (z. B. neue Sprünge) einbringen und ausprobieren können und sie anschließend reflektieren.
- Übertragen Sie den Schülern Verantwortung. Die Qualität der Ergebnisse ist wesentlich von der korrekten und sorgfältigen Ausführung der Übung abhängig. Den Schülern sollte dies vorab verdeutlicht werden, damit am Ende ein qualitativ wertvolles Ergebnis steht.
- Machen Sie in der Instruktionsphase beispielhaft einen Zyklus vor, um den Ablauf der Erarbeitungsphase aufzuzeigen.
- Stehen Sie den Gruppen während der Erarbeitungsphase zur Seite und erinnern Sie die Schüler ggf. an die Einhaltung bestimmter Pulsfrequenzen. Im Eifer der Bewegung und Anstrengung geht dies manchmal unter.

Stundenübersicht

Die Stunden bauen methodisch nicht zwingend aufeinander auf, da jede Methode für sich erprobt werden kann. Dennoch ist es sinnvoll, sie in einen zusammenhängenden Kontext zu stellen, um Unterschiede und Gemeinsamkeiten aufzuzeigen. Außerdem bedarf das Springen beim Rope Skipping einer gewissen Übung, weshalb sich eine zeitlich zusammenhängende Durchführung eignet.

Literatur

Böttcher, Henner (Hrsg.): Rope Skipping. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2013.

Ein Grundlagenbuch, in dem die Trendsportart Rope Skipping einführend beleuchtet wird. Von Ideen zum Aufwärmen über Grundsprünge bis hin zu Partner- und Gruppenübungen wird das Thema sehr anschaulich und detailliert präsentiert.

Rühl, Jörn; Kreuzer, Sandra und Obenauer, Kerstin: Cardio-Aktiv. Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2007.

Ein Buch, das Anregungen für einen motivierenden Sportunterricht geben kann, indem es Freude an der Bewegung vermittelt und dadurch zu wachsender Fitness und der Wahrnehmung des eigenen Körpers führt.

Weineck, Jürgen (Hrsg.): Optimales Training (14. Auflage). Spitta Verlag, Balingen 2004.

Der Klassiker im Bereich Training. Neben allgemeinen Grundsätzen der Trainingslehre werden das Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen, der sportlichen Technik und Taktik, psychologisches Training, beeinflussende Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit sowie das Gesundheitstraining thematisiert.

Zintl, Fritz und Eisenhut, Andrea (Hrsg.): Ausdauertraining – Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung. BLV Verlagsgesellschaft mbH, München 2004.

Dieses Grundlagenbuch stellt die Erkenntnisse der Sportwissenschaft zusammen und gibt einen detaillierten Überblick über die Charakteristik der konditionellen Fähigkeit Ausdauer, z. B. sportbiologische Grundlagen, Ausdauer in verschiedenen Sportarten und -bereichen, Trainingsmethodik sowie Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter.

Beitrag aus RAAbits Sport

Bieligk, Michael: Musik, Tricks und flottes Tempo – eine Einführung ins Rope Skipping (Teil IV/Beitrag 1). Grundwerk RAAbits Sport 2012.

In diesem Beitrag werden verschiedene Grund- und anspruchsvollere Sprünge aus dem Rope Skipping vorgestellt, die gut mit den vorliegenden Materialien kombiniert werden können.

Musikvorschläge

David Guetta: Titanium (136 bpm)

Katy Perry: Firework (124 bpm)

Kelly Clarkson: Stronger (116 bpm)

Lady Gaga: Just dance (120 bpm)

Madonna: Give it 2 me (132 bpm)

Metro Station: Shake it (153 bpm)

Rihanna: Please don't stop the music (126 bpm)

The Pussycat Dolls: When I grow up (123 bpm)

Doppelstunde 1: Einführung ins Rope Skipping – Grundlagen vermitteln

Ziele: Die Schüler erarbeiten Kriterien zur Beurteilung von Bewegungsqualität und -ästhetik und wenden sie an, indem sie eine eigene Kurzchoreografie erstellen.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Einführung (5 Minuten)		
	Einführung Die Lehrkraft stellt das Thema (ggf. mit einer Videosequenz) vor. Die Schüler führen dann ein Brainstorming zum „Rope Skipping“ durch.	alle Schüler im Sitzkreis evtl. Laptop/Tablet o. Ä.
Aufwärmen (5 Minuten)		
	Reise nach Jerusalem Alle Schüler bewegen sich mit dem Seil zur Musik durch die Halle. Bei Musikstopp lassen sie ihr Seil fallen und suchen sich ein anderes.	alle Schüler in der Halle verteilt 1 Seil pro Schüler Abspielgerät und Musik
Hauptteil (65 Minuten)		
M 4	Bevor es losgeht ... Die Lehrkraft demonstriert die Puls-messung sowie die Ausgangsstellung beim Grundsprung.	1 Stoppuhr 1 Seil Lehrer- oder Schülerdemonstration
M 8, M 9–M 16	Jumps erarbeiten Die Schüler probieren verschiedene Sprünge aus.	4er-Gruppen in der Halle verteilt 1 Seil pro Schüler 1 Stift und 1 Stoppuhr pro Gruppe
	Reflexion Die Schüler beschreiben die wesentlichen Technikmerkmale der Grundsprünge.	alle Schüler im Sitzhalbkreis vor einem Flip Chart/Tafel, Stift/Kreide
M 17	Eine Choreografie erstellen Die Grundsprünge werden nochmals gefestigt, indem sich die Gruppen eine kleine Choreografie überlegen.	4er-Gruppen in der Halle verteilt 1 Seil pro Schüler Abspielgerät und Musik, ggf. Handys
	Vorstellung der Choreografien Die Gruppen stellen ihre Choreografien vor. Die anderen achten auf die Ausführung der Sprünge und geben Feedback.	alle Schüler im Stehhalbkreis Abspielgerät und Musik
Ausklang (5 Minuten)		
	Einbeinticken Die Fänger versuchen, die Mitschüler zu ticken. Sie dürfen sich nur auf ihrem schwächeren Bein fortbewegen, alle anderen auf ihrem stärkeren.	alle Schüler in der Halle verteilt 2–3 Fänger

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Geht dir schon die Puste aus?

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

