

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Street Workout für die Sporthalle

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5	1.37 Liegestützsprünge mit Medizinball	31
Didaktisch-methodische Vorbemerkungen	7	1.38 Partnerliegestütz nebeneinander	31
1 Ziele und Perspektiven	7	2 Hochreck	32
2 Hinweise zum Einsatz im Unterricht	9	Schwungübungen und Griffwechsel (KS 1)	32
Übungsformen	12	2.1 Griffwechsel im Hang (Ristgriff)	32
1 Liegestütze	13	2.2 Griffwechsel im Hang (Kammgriff)	32
Liegestütze unter vereinfachten Bedingungen (KS 1)	13	2.3 Griffwechsel im Hang (Zwiegriff vorwärts) ...	33
1.1 Verkürzter Liegestütz	13	2.4 Griffwechsel im Hang (Zwiegriff rückwärts) ..	33
1.2 Liegestütz – Hände erhöht	13	2.5 Radfahren im Streckhang bzw. im Schwingen .	34
1.3 Liegestütz rücklings	14	2.6 Grätschschwung	34
1.4 Liegestütz abgelegt	14	2.7 Schwingen mit Grifflösung	35
1.5 Partnerliegestütz „Bank“	15	2.8 Faultier	35
1.6 Unterarmliegestütz	15	2.9 Schweinebaumel	36
1.7 Seitliegestütz	16	2.10 Hüftabzug	36
1.8 Beine anziehen im Liegestütz	16	Klimmzugübungen (KS 2)	37
1.9 Liegestützwandern über Griffe	17	2.11 Klimmziehen im Kammgriff	37
1.10 Liegestützwandern über Medizinbälle	17	2.12 Klimmziehen im Ristgriff	37
Variable Anwendung von Liegestützen (KS 2)	18	2.13 Klimmziehen im Zwiegriff	38
1.11 Liegestützwandern im Kreis	18	2.14 Schwingen im Beugehang	38
1.12 Liegestütz normal	18	2.15 Durchhocken	39
1.13 Liegestütz auf einem Medizinball	19	2.16 Schwingen mit Griffwechseln	39
1.14 Liegestütz – Füße erhöht	19	2.17 Treppensteigen	40
1.15 Partnerliegestütz	20	Artistische Übungen (KS 3)	41
1.16 Salamander im Unterarmliegestütz	20	2.18 Klimmziehen mit Beinheben	41
1.17 Liegestütztauchen	21	2.19 Bizepscurls im Beugehang	41
1.18 Liegestütz auf Fingerspitzen	21	2.20 Rechts-Links-Wechsel im Beugehang	42
1.19 Liegestütz auf Fäusten	22	2.21 Hüftaufzug	42
1.20 Liegestütz – eine Hand diagonal	22	2.22 Hangwaage vorlings	43
1.21 Vom Liegestütz in den Handstand	23	2.23 Vom Hang in den Stütz	43
1.22 Stützwechsel in der Sprossenwand	23	2.24 Hangwaage rücklings	44
1.23 Partnerliegestütz mit Hintermann	24	3 Barren	45
1.24 Partnerliegestütz gleichzeitig	24	Stütz- und Schwungübungen (KS 1)	45
1.25 Partnerliegestütz nacheinander	25	3.1 Stütz	45
1.26 Partnerliegestütz mit Handklatsch	25	3.2 Beinheben	45
Liegestützkunststücke (KS 3)	26	3.3 Grätschsitz vorn	46
1.27 Liegestütz breit	26	3.4 Außenquersitz	46
1.28 Liegestütz mit Handklatsch	26	3.5 Stützwechsel im Liegestütz	47
1.29 Liegestütz mit Handberührung am Gesäß	27	3.6 Liegestütz rücklings	47
1.30 Liegestütz – beide Hände diagonal	27	3.7 Vierfüßlerstand	48
1.31 Liegestütz breit rechts/links	28	Bewegungen im Stützverhalten (KS 2)	49
1.32 Diamantliegestütz	28	3.8 Stützeln vorwärts	49
1.33 Liegestütz mit Armvorhalte	29	3.9 Stützeln rückwärts	49
1.34 Liegestütz rechts/links	29	3.10 Seitstütz	50
1.35 Liegestütz einarmig	30	3.11 Stützeln vorwärts mit Fahrradfahren	50
1.36 Liegestützsprünge mit Griffen	30	3.12 Beugestütz (Dips)	51
		3.13 Statischer Beugestütz	51
		Stützsprünge (KS 3)	52
		3.14 Stützsprünge vorwärts	52
		3.15 Stützsprünge rückwärts	52

Inhaltsverzeichnis

3.16	Stützwechsel	53	für Könner (KS 3)	74
3.17	Stützsprünge vorwärts mit angezogenen Beinen	53	4.39 Einbeinkniebeuge frei	74
3.18	Stützsprünge rückwärts mit angezogenen Beinen	54	4.40 Beinheben mit gestreckten Beinen im Hang	74
4	Mix zur Kräftigung	55	4.41 Aufrollen mit gebeugten Beinen im Hang	75
	für Einsteiger (KS 1)	55	4.42 Scheibenwischer	75
4.1	Halbe Kniebeuge	55	4.43 Halten im Hang	76
4.2	Kniebeuge	55	4.44 Klimmzüge negativ	76
4.3	Halbe Einbeinkniebeuge mit Festhalten	56	4.45 Liegestützroller im Stütz	77
4.4	Ausfallschritt seitwärts	56	Methoden	78
4.5	Beinheben gegrätscht	57	1 Frontaltraining	78
4.6	Beinheben gestreckt	57	2 Circuittraining	78
4.7	Beine einzeln beugen und strecken im Schwebesitz	58	3 Freies Stationstraining	85
4.8	Schwebehänge einbeinig	58	Bewertung und Zensierung	
4.9	Von Sprosse zu Sprosse	59	1 Bewertung einer freien Kür am Hochreck	86
4.10	Klimmzüge im Schrägliegehang	59	2 Bewertung eines Liegestützpasses	87
4.11	Sprung in den Stütz brusthoch	60	3 Bewertung Ganzkörperkrafttests (GKT)	88
4.12	Klimmzüge im Schrägliegehang	60	3.1 Stützkrafttest	89
4.13	Klimmzugsprünge	61	3.2 Rumpfaufrichten aus der Bauchlage	90
4.14	Beine anziehen im Liegestütz vorlings	61	3.3 Hin- und Herspringen	91
4.15	Beine anziehen im Liegestütz rücklings	62	3.4 Sit-ups	92
4.16	Liegestützroller in der Bank	62	Anhang	
4.17	Hyperextensionen	63	1 Kopiervorlage zur Bewertung und Zensierung einer freien Kür am Hochreck	94
4.18	Tauschlagen	63	2 Kopiervorlage zur Bewertung und Zensierung eines Liegestützpasses	95
	für Fortgeschrittene (KS 2)	64	3 Kopiervorlage zur Bewertung und Zensierung des Ganzkörperkrafttests (GKT)	96
4.19	Einbeinkniebeuge mit Festhalten	64	Inhalt Zusatzmaterial:	
4.20	Kniebeuge nach Zählzeiten	64	1 Schülerarbeitskarten (editierbare Word-Dateien)	
4.21	Tiefkniebeuge	65	2 Kopiervorlagen zur Bewertung und Zensierung (editierbare Word-Dateien)	
4.22	Ausfallschritt vorwärts	65		
4.23	Sprungkniebeuge	66		
4.24	Ausfallsprünge vorwärts	66		
4.25	Geschlossene Beine beugen und strecken im Schwebesitz	67		
4.26	Beinheben im Liegen	67		
4.27	Beinheben gestreckt	68		
4.28	Beine scheren im Schwebesitz	68		
4.29	Klappmesser	69		
4.30	Beinheben mit gebeugten Beinen im Hang	69		
4.31	Schwebehänge	70		
4.32	Sprung in den Stütz kopfhoch	70		
4.33	Klimmzüge im Liegehang	71		
4.34	Statischer Klimmzug	71		
4.35	Klimmzüge im Streckhang	72		
4.36	Beine anziehen mit Liegestütz	72		
4.37	Fliegende Bewegungen	73		
4.38	Wackelstütz	73		

Street Workout – oder auch Calisthenics – bezeichnet ein Training, bei dem mit der Bewältigung des eigenen Körpergewichts durch verschiedene Übungen ohne Geräte oder an diversen Stangenkonstruktionen eine Ganzkörperkräftigung angezielt wird.

Diese Form des Fitnessstrainings, das meist im Freien stattfindet, erfreut sich in den letzten Jahren zunehmender Popularität und verbreitet sich vor allem in den größeren Städten – auch in Deutschland. Das Besondere, was die Faszination ausmacht, ist das Einfache. Zurück zu den Wurzeln. Geübt wird vorrangig im Freien – in Parks. Nicht lokalisierte Übungen an vielen Hochglanzmaschinen stehen im Mittelpunkt des Trainings, der eigene Körper dient als Mittel zum Zweck. Das eigene Körpergewicht muss immer wieder gezogen, gestützt, gehalten und überwunden werden, um die Schwerkraft möglichst spielerisch aussehend zu überwinden.

Momentan sind es meist männliche Jugendliche und junge Erwachsene, die sich diesem Training widmen, weil für die Basisübungen des Street Workouts (Klimmzüge, Beugestütze, Liegestütze usw.) ein gewisses Grundlagenniveau Voraussetzung ist, das viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene (vor allem weibliche) nicht per se aufbringen. Die Übungen und Choreografien, die man in verschiedenen Medien sehen kann, sind für die meisten Fitnessinteressierten so nicht durchführbar und selbst nach längerem Training nicht für „jedermann“ realistisch. Es gilt, Übungen zu finden, zu kreieren und mit Varianten zu versehen, die auch für den bisher Untrainierten ein Ziel darstellen und zu einem intensiven Üben motivieren. Wenn dies gelingt, ist der Einsatz von Street Workout in der Schule, auch schon im Sportunterricht der Sekundarstufe I, eine Ergänzung und Bereicherung. Insbesondere der Bereich des Bewegens an Geräten kann durch den vielfältigen Einsatz von Street Workout mit neuen Zugängen für die Schüler¹ versehen werden, um somit ein mehrperspektivisches Vorgehen zu sichern.

Erfahrungen mit dem Einsatz von Street Workout in der Schule machen Mut. Der Aufforderungscharakter der ansonsten teilweise ungeliebten Sportgeräte Reck und Barren wird neu entdeckt. Schüler üben und trainieren selbstständig und es bedarf weniger Impulse der Motivation. Meist entwickelt sich eine fruchtbringende Eigendynamik nach dem Motto:

*„Ich zeig dir was, was du (nicht) kannst,
und das geht so ...“*

Die Schüler versuchen, anderen nachzueifern, sich gegenseitig zu überbieten, wandeln Übungen ab oder erfinden neue. Dadurch lassen sich die übergeordneten Ziele des Sportunterrichts im Kontext mit Bewegungs-, Gesundheits-, Sozial- und Leistungserziehung optimal realisieren.

Durch die gewonnene Erkenntnis „etwas zu können“ wächst die Bereitschaft, sich regelmäßig und gezielt zu bewegen und mit den bekannten Übungen etwas zum Fitnesserhalt oder Fitnesserwerb beizutragen.

Das vorliegende Buch bietet eine fachkundige Heranführung an das Thema „Street Workout“ für damit unerfahrene Sportlehrer. Die übergreifende Perspektive dieses Sportkonzeptes für ein Fitnessstraining bietet eine große pädagogische und didaktische Chance. Street Workout wird in seinen verschiedenen Facetten aufgegriffen und thematisiert, innovative Umsetzungsmöglichkeiten für den Unterricht in der Sporthalle werden beleuchtet. Dabei beschränken sich die Übungsformen auf den Einsatz gängiger Sportgeräte und -materialien, die in jeder Sporthalle zur Verfügung stehen. Das Konzept ist auf eine klare Struktur und Systematik ausgerichtet und auf ein hohes Maß an Übersichtlichkeit bedacht. Die praktische Erprobung der Übungsformen mit sehr hohem Aufforderungscharakter ermöglicht der Lehrkraft ein Mitlernen mit den Schülern. Die schnell auftretenden Erfolge im Unterricht werden die Lehrkraft in ihrem weiteren Vorgehen bestärken. Mit der Planung des Unterrichts auf der Grundlage dieses Konzepts wird die Bewegungsintensität zunehmen, die notwendige Sicherheit im Unterricht gewährleistet und die Gefahren werden minimiert.

Ausgehend von den Zielstellungen und pädagogischen Perspektiven der Bereiche Motorik und Wissensvermittlung, werden didaktisch-methodische Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts im Street Workout gegeben und entsprechend einer Systematik Übungsformen für diesen Prozess vorgestellt. Die vier Säulen dieser Übungsformen bilden:

1. Liegestütze
2. Übungen am Hochreck
3. Übungen am Barren
4. Mix zur Kräftigung

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird innerhalb dieser Publikation die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind jedoch immer Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer usw. gemeint.

Für jede dieser Säulen werden Übungsformen in unterschiedlicher Anzahl auf Arbeitskarten dargestellt. Dabei werden die Übungen entsprechend ihres Schwierigkeitsgrades und ihres Anforderungsprofils weiter in drei Kompetenzstufen unterschieden. Neben der konkreten motorischen Zielstellung (Welche hauptsächlich beanspruchten Muskeln werden gekräftigt?) wird die Übungsdurchführung in Wort und Bild beschrieben. Bemerkungen zum Geräte- und Materialeinsatz harmonisieren die Unterrichtsorganisation.

Die Arbeitskarten (im angefügten Zusatzmaterial in editierbarem Word-Format) können direkt im Unterricht eingesetzt werden und ermöglichen durch selbstständige Schülerarbeit eine hohe Effizienz und Bewegungsintensität. Im Kapitel „Methoden“ werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie mit den einzelnen Übungen des Street Workouts unterschiedliche Verfahrensweisen des Übens und Trainierens gestaltet werden können. Den Abschluss bilden einige Vorschläge zur Bewertung und Zensierung des Street Workouts in der Schule, wenn es nicht nur als zeitweilige Bereicherung des Unterrichts gesehen werden soll, sondern entsprechend umfangreiche Sequenzen geplant und durchgeführt werden.

1 Ziele und Perspektiven

In einer Kurzformel zusammengefasst, können die wesentlichen Ziele für das Street Workout folgendermaßen lauten:

- S** wie Spaß am Miteinander
- T** wie Training der Koordination
- R** wie Risikoeinschätzung und -bewältigung
- E** wie Erfolge wahrnehmen
- E** wie Elementare Körperübungen nutzen
- T** wie Training an und mit Geräten

- W** wie Wissen über den Körper erlangen
- O** wie Organisation eines Selbsttrainings
- R** wie Realistische Selbsteinschätzung
- K** wie Kräftigung des gesamten Körpers
- O** wie Orientierung zur Freizeitgestaltung
- U** wie Umweltbewusstsein entwickeln
- T** wie Toleranz bei Heterogenität

1.1 Motorische Ziele

Street Workout stellt enorme Anforderungen an alle Bereiche der Motorik. So kann behauptet werden, dass alle motorischen Fähigkeiten in ihrer Vervollkommnung von diesem speziellen Fitnesstraining profitieren und durch die Vielfältigkeit und Differenziertheit der Übungen eine größtmögliche Effizienz der zur Verfügung stehenden Bewegungszeit erreicht werden kann. Unter unterrichtsökonomischen Gesichtspunkten gehört methodisch richtig verpacktes Street Workout zu den „Highlights“ des Sportunterrichts. Aus dem gezielten Einsatz von Muskelmasse beim Street Workout resultiert die submaximale bis maximale Beanspruchung der Schüler. Der aktive und passive Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System haben Höchstleistungen zu vollbringen. Damit werden notwendige Anreize für die Entwicklung der Kraft- und Ausdauerfähigkeiten gesetzt. Je nach Dauer und Intensität der Belastungen werden verschiedene Stoffwechselbereiche trainiert. Dosierte Kraft einzusetzen und mit den Kräften zu haushalten, sind Erfahrungen, die aus der Bewältigung der Aufgabenstellungen resultieren. Die Überwindung der Widerstände des eigenen Körpergewichts und der Fliehkräfte erfordert vom Schüler, sich ständig neu zu orientieren, sein Gleichgewicht zu finden und damit immer wieder höhere intermuskuläre Koordinationsleistungen zu vollbringen. Aus der verbesserten Informationsaufnahme und Informationsverarbeitung resultieren eine präzisere Ausübung motorischer Handlungen und eine ökonomisierte Bewegungskoordina-

tion. Durch die meist neuen Bewegungsmuster kommt es zu Anpassungen im Bewegungsvollzug. Hiermit kann das insgesamt erhöhte motorische Potenzial in allen Bewegungsfeldern und Sportarten genutzt werden.

1.2 Kognitive Ziele

Hand und Kopf sind auch beim Street Workout nicht voneinander zu trennen. Bei der Einführung der Übungen und der Nutzung der unterschiedlichen Methoden im Lernprozess ist eine sukzessive Wissensvermittlung zu praktizieren. Kenntnisse zu biologischen und physikalischen Gesetzmäßigkeiten, aber auch sozial- und gesellschaftswissenschaftliche Aspekte, können den Schülern in diesem Zusammenhang interessant vermittelt werden.

Wenn die Übungen für die Schüler neu sind, müssen sie Übungsanweisungen verstehen, verinnerlichen und in der Lage sein, sich Bewegungsabläufe selbst zu erschließen. Dies ist wiederum notwendig, damit alle Schüler freudvoll am Lernprozess teilnehmen und Lernfortschritte erzielen können. Mit dem beim Street Workout erworbenen Wissen und Können ist es Schülern möglich, das Selbsttraining in der Freizeit kompetent zu planen und durchzuführen.

1.3 Sozial-affektive Ziele

Neben dem motorischen Lernen steht beim Street Workout in der Schule auch das soziale Lernen im Mittelpunkt. Aus der bewussten Erkenntnis und Erfahrung der Heterogenität kooperieren die Schüler und werden für den Umgang mit Unterschieden sensibilisiert.

Das Prinzip des Kräftemessens, das von den Schülern während des Übens oftmals praktiziert wird, trägt zur Entwicklung einer realistischen Selbsteinschätzung bei und erzeugt bei einigen Schülern ein positiveres Selbstbild. Weitere Eigenschaften sind Beharrlichkeit und Standhaftigkeit, die beim Street Workout angebahnt und auf andere Lernbereiche übertragen werden können. Schüler erkennen, dass zur Erreichung von Zielen oftmals ein kontinuierliches Anstrengen notwendig ist. Sich selbst zu überwinden, etwas Mutiges tun – vor diese Herausforderungen werden Schüler beim Street Workout gestellt. Dabei lernen sie, bewusst und zielgerichtet ihre Fähigkeiten auch in „gefährlichen“ Situationen einzusetzen.

Durch die nicht normierten Bewegungsleitbilder können Schüler ihre Kreativität bei der Abwandlung oder Neuge-

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Street Workout für die Sporthalle

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

