

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Fit und stabil

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



A-Koordination und Kondition Beitrag 18 • Core-Training 1 von 18

Fit und stabil – Ganzkörperkräftigung durch Core-Training

Tobias Schwennwiler, Karlsruhe

Ziel	1 bis 2 Doppelstunden
Niveau	Förgezeitstufe bis Körner, Klassen 7-12
Ort	Sporthalle, Freizeitanlage
Ziele	Ganzkörperkräftigung und Kennenlernen des Muskelsystems
Kompetenzen	Schulung der konditionalen Fähigkeiten, Leistungsfähigkeit, Selbstbeherrschung, Analyse sportlicher Bewegung und Testverfahren
Vorkenntnisse	keine notwendig

Fachliche Hinweise

Der Tages- oder Bewegungsablauf eines Jugendlichen setzt heutzutage für gewöhnlich eher bewegungsgerichtet, als für die Frage, was immer mehr Schüler gesundheitliche Herausforderungen darstellen. Eine Studie des Max-Planck-Instituts für Sportwissenschaft in München (2014) hat belegt, dass über die Hälfte der Schüler, die 16-Jährigen und sogar mehr als 60 Prozent der Jugendlichen, die 12-Jährigen, gesundheitliche Probleme haben. Um dies zu vermeiden, sollten die Sportunterrichtsmaßnahmen so gestaltet werden, dass sie die körperliche Belastbarkeit der Schüler fördern. Die Sportunterrichtsmaßnahmen sollten so gestaltet werden, dass sie die körperliche Belastbarkeit der Schüler fördern. Die Sportunterrichtsmaßnahmen sollten so gestaltet werden, dass sie die körperliche Belastbarkeit der Schüler fördern.

Das im Folgenden aufgeführte Core-Training, auch Funktionstraining genannt, benötigt nur wenige oder gar keine Geräte. Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining, dessen Übungen auf den Kernmuskeln des Körpers (Bauchmuskeln, Rückenmuskeln, Hüfte und Beckenboden) und auf der stabilen Muskulatur beruhen. Durch intensive Bewegungen werden in verschiedenen Muskel- und Gelenkgruppen ein erhöhter Beanspruchungsgrad erreicht. Es geht also weniger darum, dass einzelne Muskeln trainiert werden, sondern vielmehr, dass die verschiedenen Muskeln und Gelenke in ihrer Gesamtheit trainiert werden. Die Übungen sind zum Beispiel Ausfallschritte, Koordinations- oder auch Mobilisierungsübungen.

Beim Aufbau des Trainings ist der Amerikaner Mark Verstegen, der die damalige DFB-Turnschulung leitete, ein Vorbild. Verstegen hat im Jahr 2003 zum Fitnesscenter Berlin und dessen Methoden nun viele der Übungen in sein Konzept des Fitnesstrainings der Deutschen Fußballnationalmannschaft übernommen.

Praktische Tipps

Um eine sinnvolle Verbindung von Theorie und Praxis zu erreichen, können die Schüler zunächst das menschliche Muskelsystem und die verschiedenen Pumpfunktionsgruppen mithilfe eines Infoblatts und eines Posters (siehe S. 11 und 12) kennen. Bei der anschließenden praktischen Durchführung des Trainings erhalten sie Durikarten mit den Übungsbeschreibungen und Tipps zur korrekten Ausführung der Bewegungen. Gleichzeitig können sie erfasste, wichtige Muskulatur kennzeichnen.

Beim Ablauf des Trainings sollte immer ein Warm-up (Mobilisation) sowie ein Cool-down (Streckung) durchgeführt werden. Achten Sie darauf, dass sich die Schüler nicht selbst überfordern und anderen etwas beibringen müssen.

20 RABBIT SPORT • November 2019

Fit und stabil – Ganzkörperkräftigung durch Core-Training

Tobias Schwarzwälder, Karlsruhe

Zeit	1 bis 2 Doppelstunden
Niveau	Fortgeschrittene bis Könner, Klassen 7–12
Ort	Sporthalle, Freiplatz
Ziele	Ganzkörperkräftigung und Kennenlernen des Muskelatlas
Kompetenzen	Schulung der konditionellen Fähigkeiten, Leistungsbereitschaft, Selbstwahrnehmung, Analyse sportlicher Bewegung und Transferwissen
Vorkenntnisse	keine notwendig

Fachliche Hinweise

Der Tages- oder Bewegungsablauf eines Jugendlichen sieht heutzutage für gewöhnlich eher bewegungsarm aus. Das hat zur Folge, dass immer mehr Schüler gravierende Haltungsschäden aufweisen. Eine Studie des Marianowicz-Medizin-Zentrums in München (2014) hat belegt, dass über die Hälfte der Sieben- bis 14-Jährigen und sogar mehr als 61 Prozent der Acht- bis Achtzehnjährigen Haltungsfehler haben. Um chronisches Rückenleiden zu verhindern, sollte der Sportunterricht genau da ansetzen und frühzeitig mit der Prävention (statt Rehabilitation) beginnen. Die sogenannten muskulären Dysbalancen, die durch Bewegungsmangel oder einseitige sportliche Betätigungen hervorgerufen werden, können vermieden oder zumindest reduziert werden, wenn im Sportunterricht regelmäßig Ganzkörperkräftigungen durchgeführt werden.

Das im Folgenden aufgezeigte Core-Training, auch Functional Training genannt, benötigt nur wenige oder gar keine Geräte. Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining, dessen Übungen auf den Körperkern abzielen (Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Hüfte und Beckenboden) und auch die tiefe Muskulatur beansprucht. Durch komplexe Bewegungsabläufe werden immer mehrere Muskel- und Gelenkgruppen synchron beansprucht und funktionell trainiert. Es geht also weniger darum, dass einzelne Muskeln wachsen, sondern vielmehr, dass sie leistungsfähiger werden und der ganze Körper stabilisiert wird. Gleichzeitig werden beim Core-Training Fähigkeiten wie Flexibilität, Agilität und Beschleunigung geschult. Klassische Übungen sind zum Beispiel Ausfallschritte, Koordinations-, aber auch Medizinball-Übungen.

Bekanntester Vertreter des Core-Trainings ist der Amerikaner Mark Verstegen, den der damalige DFB-Teamchef Jürgen Klinsmann schon vor der WM 2006 zum Fitnesstrainer berief und dessen Methoden auch unter Jogi Löw fester Bestandteil des Fitnesstrainings der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft sind.

Praktische Tipps

Um eine sinnvolle Verknüpfung von Theorie und Praxis zu erreichen, lernen die Schüler zunächst den menschlichen Muskelatlas und die verschiedenen Rumpfmuskelgruppen mithilfe eines Infoblatts und eines Posters (siehe M 1 und M 2) kennen. Bei der anschließenden praktischen Durchführung des Trainings erhalten sie Stationskarten mit den Übungsbeschreibungen und Tipps zur korrekten Ausführung der Bewegungen. Gleichzeitig können sie ersehen, welche Muskulatur beansprucht wird.

Beim Ablauf des Trainings sollte immer ein Warm-up (Mobilizer) sowie ein Cool-down (Stretching) berücksichtigt werden. Achten Sie darauf, dass sich die Schüler nicht selbst überfordern und anderen etwas beweisen müssen.

Literatur

Prof. Dr. Froböse, Ingo: Das Muskel-Workout. Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte. Gräfe und Unzer Verlag, München 2014 (16,99 €).

In diesem Buch zeigt der renommierte Sportwissenschaftler auf, dass man seinen Körper jederzeit und überall kräftigen kann. Es werden theoretisches Wissen über Muskeln, deren Aufbau sowie die unterschiedlichen Muskeltypen kurz und auch für Laien verständlich vermittelt und die Übungen sowohl schriftlich als auch grafisch erklärt.

Stundenverlauf

Aufwärmen

Einführung (M 1 und M 2)

Nach gemeinsamen Lesen des Arbeitsblatts (M 2) sollen die Schüler eine Legende zu den aufgeführten Fachbegriffen (Agonist, Synergist, Dysbalancen usw.) erstellen. Im Anschluss daran werden die genannten Muskeln und Muskelgruppen anhand des Posters (M 1) gemeinsam gezeigt und deren Bedeutung besprochen.

Erwärmung (M 3)

Führen Sie mit den Schülern die Aufwärmübungen durch. Machen Sie sie ggf. vor und achten Sie darauf, dass die Schüler sie korrekt ausführen.

Hauptteil

Aufbau der Stationen (M 4 bis M 17)

Die Schüler gehen in Kleingruppen zusammen und erhalten je eine Stationskarte. Sie richten die Station ein und probieren die Übung aus.



Hinweise: Gehen Sie die Stationen zügig durch und geben Sie Korrekturen bzw. Tipps zur richtigen Ausführung.



Tipp: Die Schüler bilden innerhalb der Gruppen Paare. So kann immer ein Schüler die Bewegung ausführen und sein Partner ihm Feedback geben (und später umgekehrt).

Stationsbetrieb (M 4 bis M 17)

Jede Gruppe zeigt die Übung an ihrer Station und eventuelle Fragen werden geklärt. Weisen Sie die Schüler nochmals auf die Wichtigkeit der korrekten Ausführung hin.

Danach durchlaufen die Schüler die einzelnen Stationen.

Ausklang

Reflexion

Besprechen Sie mit den Schülern, wie sie das Krafttraining empfunden haben. Weisen Sie sie darauf hin, wie wichtig ein regelmäßiges Training als Prävention gegen Dysbalancen und Haltungsschäden ist und dass sie die Übungen auch selbstständig (zu Hause) durchführen können.

Cool down

Die Schüler führen unter Ihrer Anleitung Dehnübung für die zuvor beanspruchten Muskelpartien durch.

M 2**Haltung bewahren!****Arbeitsblatt**

Wusstest du, dass wir uns evolutionär noch in der Steinzeit befinden und unser Körper auf Bewegung ausgerichtet ist? Wenn unsere Muskulatur ständig unterfordert ist, verkümmert sie und wir können uns bei einer Belastung schnell verletzen.

Gegensätzliche Muskelgruppen (z. B. Armbeuger – Armstrecker, Rücken – Bauch usw.) sollten ungefähr gleich stark ausgebildet sein, um ein muskuläres Ungleichgewicht (sogenannte „Dysbalancen“) zu vermeiden. Soll zum Beispiel der untere Rückenstreckmuskel gekräftigt werden (für die aufrechte Körperhaltung), gilt es, ebenso die gerade Bauchmuskulatur zu trainieren. Man spricht vom „Spieler“ und „Gegenspieler“ bzw. vom „Agonisten“ und „Antagonisten“). In diesem Fall ist der Rückenmuskel der Agonist und der Bauchmuskel der Antagonist. Wird der Oberkörper gebeugt, wechselt die Bezeichnung und der Rückenmuskel wird zum Antagonisten.

Arbeitet der gegensätzliche Muskel bei einer Bewegung des Agonisten harmonisch mit, so spricht man vom „Synergisten“, der die Bewegung unterstützt oder sogar ermöglicht. Nicht bei allen Bewegungen ist jedoch derselbe Muskel der Synergist. Wird zum Beispiel der große Brustmuskel beim Bankdrücken trainiert, wirkt der Trizeps als Synergist, beim sogenannten „Butterfly“ jedoch der Bizeps.



Ein Muskel kann zur Abschwächung neigen.

Es gibt gewisse Muskeln und Muskelgruppen (Bauch, Gesäß, Rumpf, Armstrecker), die bei zu wenig Bewegung (z. B. langes Sitzen) zur Abschwächung neigen. Deshalb sollten sie regelmäßig durch sogenannte „Mobilizer“- und Kräftigungsübungen trainiert werden, um muskuläre Dysbalancen vorzubeugen.



Ein Muskel kann zur Verkürzung neigen.

Es gibt gewisse Muskeln und Muskelgruppen (unterer Rücken, Bizeps und Brustmuskel), die sehr anfällig für muskuläre Dysbalancen sind, da sie für die Haltefunktion unseres Körpers zuständig sind. In diesem Fall spricht man von Muskelverkürzung. Ebenso neigen der Hüftbeuger, der Oberschenkel (Vorder- und Rückseite), die Waden- und Schultermuskulatur sowie manche Muskeln des Halses zur Verkürzung. Daher gilt es, speziell diese Muskeln und Muskelgruppen regelmäßig zu dehnen (*Stretching*).



Beim sogenannten Core-Training (engl.: *core* = Kern) wird der Rumpf als Körperkern betrachtet, an dem Arme, Beine und Kopf „eingehängt“ sind. Die Extremitäten bewegen sich also nicht separat, sondern immer zusammen mit dem Rumpf (Rücken-, Schulter und Bauchmuskulatur sowie Hüfte und Becken). Um uns aufrecht halten und alltägliche Bewegungen wie Laufen, Springen, Bücken, Drehen usw. ausführen zu können, sind also mehrere Muskel- und Gelenkgruppen beteiligt und sollten regelmäßig und effektiv (= funktionell) trainiert werden.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Fit und stabil

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



A-Koordination und Kondition Beitrag 18 • Core-Training 1 von 18

Fit und stabil – Ganzkörperkräftigung durch Core-Training

Tobias Schwennwiler, Karlsruhe

Ziel	1 bis 2 Doppelstunden
Niveau	Förderstufen bis Körner, Klassen 7-12
Ort	Sporthalle, Freizeitanlage
Ziele	Ganzkörperkräftigung und Kennenlernen des Muskelsystems
Kompetenzen	Schulung der konditionalen Fähigkeiten, Leistungsfähigkeit, Selbstbeherrschung, Analyse sportlicher Bewegung und Testverfahren
Vorkenntnisse	keine notwendig

Fachliche Hinweise

Der Tages- oder Bewegungsablauf eines Jugendlichen setzt heutzutage für gewöhnlich eher bewegungsgerichtet, das heißt vorwiegend mehr Sportarten, Freizeitsportarten ein. Eine Studie des Max-Planck-Instituts für Sportwissenschaft in München (2014) hat belegt, dass über die Hälfte der Schüler, die 16-Jährigen, und sogar mehr als 60 Prozent der Jugendlichen, die 12-Jährigen, keine sportliche Aktivitäten zu Hause betreiben. Um dies zu ändern, sollte der Sportunterricht genau da ansetzen und Teilhaftigkeit der Passivität durch Realaktivitäten ersetzen. Die sportliche Entwicklung der Jugendlichen, die durch Bewegungsmangel oder einseitige sportliche Betätigungen hervorgerufen werden, können vermieden oder zumindest reduziert werden, wenn im Sportunterricht regelmäßig ganzkörperkräftigende durchgeführt werden.

Das im Folgenden aufgeführte Core-Training, auch Funktionstraining genannt, benötigt nur wenige oder gar keine Geräte. Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining, dessen Übungen auf den Kernmuskeln (Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Hüfte und Beckenboden) und auch die tiefe Muskulatur beruhen. Durch intensive Bewegungskombinationen werden intensive Muskel- und Gelenkgruppen synchron beansprucht und funktionell trainiert. Es geht also weniger darum, dass einzelne Muskeln wachsen, sondern vielmehr, dass sie leistungsfähiger werden und die gesamte per se stabilisiert wird. Gleichartig werden beim Core-Training Fähigkeiten wie Flexibilität, Agilität und Beachtensgüte geschult. Realistische Übungen sind zum Beispiel Ausfallschritte, Koordinations- oder auch Modellball-Übungen.

Beim Namen "Vorteile des Core-Trainings" ist der Amerikaner Mark Verstegen, der den damaligen DHS-Trainer Jürgen Klammann schon vor der WM 2002 zum Fitnesstrainer berief und dessen Methoden nun vielerorts auch im Bereich der Realaktivitäten der Deutschen Fußballnationalmannschaft sind.

Praktische Tipps

Um eine sinnvolle Verbindung von Theorie und Praxis zu erreichen, können die Schüler zunächst das menschliche Muskelsystem und die verschiedenen Pumpfunktionsgruppen mithilfe eines Infoblatts und eines Posters (siehe S. 11 und S. 22) kennen. Bei der anschließenden praktischen Durchführung des Trainings erhalten sie Durikarten mit den Übungsbeschreibungen und Tipps zur korrekten Ausführung der Bewegungen. Gleichartig können sie erhabene, weiche Matten für Körperkontakt mit dem Boden verwenden. Achten Sie darauf, dass sich die Schüler nicht selbst überfordern und anderen etwas beibringen müssen.

20 RABBIT SPORT • November 2019