



SCHOOL-SCOUT.DE

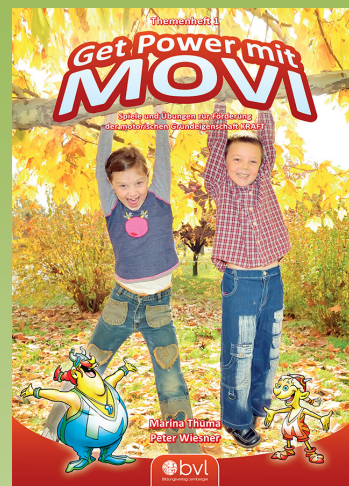
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Movi - Themenheft 1: Get Power mit Movi

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de





Einleitung	7
Motorische Kraft, was ist das?	8
1. Planung, Gestaltung und Durchführung von Bewegung und Sport-Einheiten (BESP-Einheiten) mit dem Ziel, die motorische Kraftfähigkeit zu verbessern	
Trainingsprinzipien	13
Prinzip der optimalen Dosis der Belastung	14
Prinzip der optimalen Abstimmung von Belastung und Erholung	14
Prinzip der progressiven Belastungssteigerung	14
Prinzip der Trainingsvariation	14
Prinzip der Individualisierung	15
Allgemeine methodisch-didaktische Überlegungen bei der Planung von BESP-Einheiten	15
Gedanken zur zeitliche Einbettung	16
Organisatorische Ideen	17
Circuit-Training	18
Stationenbetrieb	18
2. Besonderheiten des Krafttrainings mit Kindern	19
3. Kräftigung der Bein- und Fußmuskulatur	
Einleitung	21
Zeitung lesen mit den Füßen	22
Wandsitz	23
Hampelmann	24
Einbeinige Kniebeuge	25
Sprint auf Weichboden	26
Rollende Matte	27
Abflug	28
Auf der Startrampe	29
Hüpfen wie ein Tier	30
Tempelhüpfen	31
Partnerschaftliches Storchenhüpfen	32



Springkrabbe.....	33
Sprung über Hindernisse.....	34
Bergauf.....	35
Rollbrettschiebekampf.....	36
Komm auf meine Seite.....	37
Matten schieben.....	38
Pferderennen.....	39
Schlangenfangen.....	40
Step Aerobics.....	41

4. Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Einleitung.....	43
Balltunnel.....	44
Wäsche aufhängen.....	45
Balltausch.....	46
Trockenschwimmen.....	47
Segelflieger.....	48
Medizinball schleudern rückwärts.....	49
Förderband.....	50
Stab erobern.....	51
Klimmzüge.....	52
Crunches.....	53
Tag- und Nachtblume.....	54
Scheibenwischer.....	55
Kreisverkehr.....	56
Spinnenrangeln.....	57
Medizinball ziehen.....	58
Schiebekampf.....	59
Über die Gletscherspalte.....	60
Kletterpartie.....	61
Tauziehen im Viereck.....	62



5. Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur

Einleitung	63
Kopfball.....	64
Hockwende.....	65
Fliegender Teppich.....	66
Medizinball stoßen.....	67
Mattenkampf.....	68
Hahnenkampf am Reck.....	69
Propeller.....	70
Liegestütz.....	71
Stützen über den Barren.....	72
Kutsche	73
Slalom	74
Rollfähre.....	75
Schiebesitz.....	76
Netz einholen.....	77
Armziehen	78
Die Wand hochgehen.....	79
Karottenziehen	80
Tarzan.....	81

6. Mehrdimensionale Spiele und Übungen zur Kräftigung

Einleitung	83
Rope skipping.....	84
Funktionales Training - Boxen.....	85
Radtour	86
Schwertransport.....	87
Raupengang.....	88
Staubsauger	89
Mattenlegstaffel.....	90
Zwergenkampf.....	91
Störrischer Widder.....	92
Kanaldeckel treten.....	93



Inhaltsverzeichnis

Schildkröte umdrehen	94
Basketball mit Sitzball	95
Spagetti rollen	96
Steifer Mann	97
Körperpyramiden	98
Stangen klettern mit Seilen	99
Cliffhanger	100
Schräge lange Leitern	101
Seilklettern	102
Anhang	103
Literaturverzeichnis	103
Abbildungsverzeichnis	104
Leistungsdokumentation für Kinder	105
Leistungsdokumentation für Lehrer/innen	107
Tempelhüpfelder	109
Stationenbetrieb 1	110
Stationenbetrieb 2	111
Stationenbetrieb 3	112
Stationenbetrieb 4	113





E Einleitung

Es dürfte ziemlich unumstritten sein, dass der Mensch ein gewisses Kraftpotential zur Bewältigung des täglichen Lebens braucht, sei es um in den ersten Stock eines Wohnhauses gehen zu können oder um die Einkaufstasche nach Hause zu tragen. Schon das aufrechte Sitzen verlangt ein gewisses Maß an Kraftaufwand. Aber auch das Werfen eines Balles oder das Überspringen eines Hindernisses ist mit Muskelkraft verbunden.

Der Motor für Bewegungsänderungen ist also die Muskulatur. Je mehr Muskelmasse vorhanden ist und je besser diese geschult ist, umso idealer funktioniert dieser Motor. Eine gut ausgebildete und funktionierende Muskulatur dient dem menschlichen Körper aber auch zur Gelenksicherung und Erhaltung des Gleichgewichts. Die Muskeln helfen den Körper zu stabilisieren und übernehmen bei Läufen und Sprüngen einen Großteil der Dämpfungsarbeit.

Die vorhandene Muskulatur muss aber trainiert und geschult werden, um Kraft entwickeln zu können. Nach dem Prinzip „Use it or lose it“ kann sehr vereinfacht gesagt werden: Wer die Muskulatur beansprucht, wird sie kräftigen, und wer aufhört sich zu bewegen, wird diese aufgebaute Muskelmasse wieder verlieren.

Wie alles im menschlichen Körper unterliegt auch die Muskelkraft dem Altersgang. Mit zunehmendem Alter kann der Verlust der Muskelkraft nicht gänzlich aufgehalten werden. Aber durch ein hohes Ausgangsniveau kann dieser Abbauprozess, welcher letztendlich irgendwann zur Immobilität führt, möglichst lange hinausgezögert werden. Tomasits und Haber schreiben in diesem Zusammenhang:

„Die Muskelkraft erreicht zwischen dem 20.-30. Lebensjahr ihren Höhepunkt, nimmt dann bis zum 50. Lj. nur unmerklich ab. Aber dann nimmt sie mit 12-15 % pro Dekade ab, wobei man über 65 schneller an Muskelkraft verliert. Bis zum 70. Lj. nimmt die Skelettmuskelmasse um über 1/3 ab.“ (Tomasits, Haber, 2005, S. 26)

Um ein möglichst hohes Ausgangsniveau erreichen zu können, sollte der Mensch schon möglichst früh beginnen sich viel und effektiv zu bewegen. Daher wird auch in den Lehrplänen der Primarstufe und der Sekundarstufe dieser Forderung nachgekommen. Die Entwicklung und Verbesserung eines adäquaten Kraftniveaus sind Anforderungen der entsprechenden Lehrpläne, welche von den Lehrern und Lehrerinnen umgesetzt werden sollten.

Wollen Lehrer und Lehrerinnen nun diesen Anforderungen gerecht werden, brauchen sie fachliche Kompetenzen, welche helfen, den Kindern und Jugendlichen passende Übungen und Programme zusammenzustellen.

Aus diesem Grund werden im Folgenden nun einige trainingswissenschaftliche Theorien und Erkenntnisse vorgestellt. Trainingsprinzipien und methodische Hinweise, welche dem Autor/der Autorin als für den Bewegungs- und Sportunterricht relevant erscheinen, werden ebenfalls erläutert. Den Großteil dieses Praxisbuches bilden im Anschluss Übungen und Spiele, die helfen können, das Kraftniveau der Schüler und Schülerinnen zu verbessern.



Motorische Kraft, was ist das?

Bereits in der Überschrift finden sich zwei Begriffe, welche sowohl gemeinsam als auch getrennt voneinander verwendet werden. Für beide Begriffe gibt es unterschiedliche Definitionen und sie werden je nach Sinnzusammenhang unterschiedlich interpretiert. Um in diesem Praxisband keine Missverständnisse aufkommen zu lassen, werden die Begriffe kurz definiert und erklärt. Des Weiteren wird eine Definition des Begriffes Bewegung im sportlichen Sinn vorgestellt, da nicht jede Bewegung unweigerlich zu einer sportlichen Handlung führen muss.

Motorik

„Unter Motorik versteht man die Gesamtheit der „**Willkürbewegungen**“ und der kontrollierten Bewegungen (Kognition), sie ist aber auch ein Begriff zur Kennzeichnung elementarer Bewegungsleistungen im Vergleich zu motorischen Fertigkeiten (**motor skills**), die eher auf komplexere Bewegungsmuster Bezug nehmen (**Psychomotorik**). Die Motorik umfasst somit die gesamten Körperbewegungen des Menschen, also das Geh-, Steh- und Sitzverhalten.“ (Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik, o.J.)

Im Online Duden findet man eine dreigeteilte Definition:

1. (Medizin) Gesamtheit der aktiven, vom Gehirn aus gesteuerten, koordinierten Bewegungen des menschlichen Körpers
2. (Medizin) Lehre von den Funktionen der Bewegung des menschlichen Körpers und seiner Organe
3. (bildungssprachlich) gleichmäßiger, keinen oder nur geringfügigen Schwankungen unterliegender Bewegungsablauf, Rhythmus (www.duden.de, o.J.)

Bewegung

Ditmar Wick beschreibt den Begriff der Bewegung in seinem Buch Biomechanik im Sport folgendermaßen:

„Bewegung ist im Sport der Bestandteil und zugleich Hauptmittel des Vollzuges sportlicher Handlungen. Bewegung entsteht vorwiegend als Folge regulierter Muskeltätigkeit und wird in einer zielgerichteten koordinierten Ortsveränderung des Körpers bzw. seiner Glieder sichtbar.“ (Wick, 2013, S. 285)

Kraft

Egal wohin man sieht, immer wieder kommt der Begriff Kraft vor. Wurfkraft, Sprungkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer, Maximalkraft ... Die in der Literatur verwendeten Unterteilungen des Begriffes weisen schon auf die Wichtigkeit dieser motorischen Grundeigenschaft hin. Im fachlichen Sprachgebrauch finden sich zusätzlich die Begriffe der motorischen Kraft und der Kraftfähigkeit.

Zugeteilt wird die Kraft den motorischen Fähigkeiten. Diese werden unterteilt in die konditionellen und die koordinativen Fähigkeiten. Im vorliegenden Modell stehen die Begriffe der Schnelligkeit und der Beweglichkeit dazwischen, da sie sowohl mit den konditionellen als auch mit den koordinativen Fähigkeiten in Wechselwirkung stehen. Die Kraft wird bei dieser Einteilung den konditionellen Fähigkeiten zugeteilt.



Motorische Fähigkeiten

Konditionelle Fähigkeiten

Ausdauer

Kraft

Koordinative Fähigkeiten

Gleichgewichts-
fähigkeitOrientierungs-
fähigkeitDifferenzierungs-
fähigkeitRythmierungs-
fähigkeitReaktions-
fähigkeitUmstellungs-
fähigkeitKopplungs-
fähigkeit

Schnelligkeit

Beweglichkeit

Abbildung 1: Einteilung der motorischen Fähigkeiten

Es gibt aber auch Modelle, die die Kraft auf die gleiche Ebene wie die Schnelligkeit und die Beweglichkeit stellen, dabei sollen die Wechselbezüge der drei in den Vordergrund gestellt werden. (vgl. Hohmann, Lames & Letzelter 2010, S. 49)

Bei Wick findet man eine Unterteilung, bei der Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit den konditionellen Fähigkeiten zugeteilt werden und die koordinativen Fähigkeiten eine eigene Kategorie bilden. (Wick, 2013, S. 107)

Für Söll beruht jede körperliche Tätigkeit auf Muskelaktivität. Dies begründet er mit der Überlegung, dass der Muskel lediglich Spannung und somit Kraft erzeugen kann. Für ihn sind daher in weiterer Folge die Beanspruchungsformen der Muskulatur relevant. (vgl. Söll, 2011, S. 259f.)

Einig ist sich die Fachwelt wieder bei der weiteren Unterteilung des Kraftbegriffes. Als erstes wird unterschieden zwischen der allgemeinen Kraft, welche von Sportarten unabhängig ist, und der speziellen Kraft. Die spezielle Kraftfähigkeit ist für eine bestimmte Sportart typisch. So brauchen z.B. Sprinter/Sprinterinnen andere speziell trainierte Muskeln zur Ausübung ihrer Sportart und ein anderes Training als Speerwerfer/Speerwerferinnen.

Nach dieser Strukturierung in allgemeine und spezielle Kraftfähigkeit erfolgt eine weitere Unterteilung in Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft und Kraftausdauer. Diese Unterteilung ist aus sport- und trainingswissenschaftlicher Sicht entscheidend für die Auswahl der geeigneten Sportart und der entsprechenden Trainingsplanung. Wer zu wenige schnellzuckende Muskelfasern (zu wenig Schnellkraft) hat, kann niemals Sprintweltmeister/Sprintweltmeisterin werden. Egal wie gut die Trainingsplanung und Umsetzung auch sein mögen.

Da auch im Bewegungs- und Sportunterricht (BESP) die unterschiedlichen Kraftfähigkeiten geübt und verbessert werden sollen, wird hier in sehr vereinfachter Form kurz darauf eingegangen.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Movi - Themenheft 1: Get Power mit Movi

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

