

# SCHOOL-SCOUT.DE



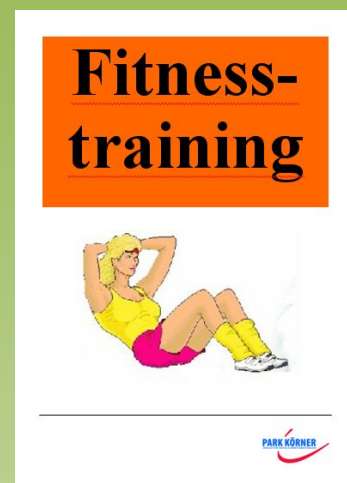
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Allgemeines Fitnessstraining*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)





# Allgemeines Fitnessstraining



## (Vorbereitung für Ballsportarten)

Mayer Michael

### Hinweise zu dieser Einheit

Die vorliegende Unterrichtseinheit ist für die 5. bis 9. Klasse konzipiert. Sie umfasst die folgenden Teilgebiete:

1. Warm-up
2. Dehnen
3. Krafttraining
4. Speedtraining
5. Cool-down

Diese Bereiche sind Bestandteil der Lehrpläne aller Bundesländer. Die einzelnen Bereiche sind frei kombinierbar und damit vielseitig einsetzbar. Es sollte jedoch besonderes Augenmerk auf die Aufwärmphase gelegt werden, da es im Sport häufig zu Verletzungen aufgrund mangelnder Aufwärmung kommt.

Die Teilbereiche Krafttraining und Speedtraining fördern den Muskelaufbau sowie die Fitness und Koordinationsfähigkeit der Schüler.

Das „Cool-down“ sollte nach jeder sportlichen Aktivität ausgeführt werden, um die aktivierten Muskelgruppen wieder zu entspannen bzw. zu lockern.

In kopierter Form dienen die Materialien als Unterrichtshilfe und zugleich auch als Anregung für die Schüler, die darauf abgebildete Aufgabe selbst zu erfassen, den Mitschülern vorzuzeigen und zu erklären. Die Schüler sollen zunächst versuchen, die gestellte Aufgabe zu erfassen und nachzuahmen, bevor die Lehrkraft mit Hilfe gebenden Hinweisen einschreitet.

Autor und Verlag wünschen Ihnen und Ihren Schülern viel Erfolg mit dieser Unterrichtsreihe.

Grafik: <http://www.canisius.de/unterricht/fachbereiche/weitere/sport/schulsport2.jpg>, Link: 06.03.09

# 1. Warm-up

Dieses Teilgebiet ist notwendig, um die Muskulatur zu lockern und somit Verletzungen vorzubeugen.

Karte	Aufgabe
warm1.fol	Einführung: Joggen in der Reihe
warm2.fol	Hallenplan 1
warm3.fol	Hallenplan 2
warm4.fol	Kommando: Hopselauf
warm5.fol	Kommando: Beidbeiniges Hüpfen vorwärts
warm6.fol	Kommando: Beidbeiniges Hüpfen rückwärts
warm7.fol	Kommando: Seitliches Laufen
warm8.fol	Kommando: Seitliches Überkreuz-Laufen
warm9.fol	Kommando: Rückwärts laufen
warm10.fol	Kommando: Fersen an den Hintern
warm11.fol	Kommando: Knie nach oben ziehen
warm12.fol	Kommando: Schnelles Dribbeln
warm13.fol	Kommando: Kurzer Sprint
warm14.fol	Kommando: Kreisdrehung um die eigene Körperachse
warm15.fol	Kommando: Hochsprung mit angezogenen Beinen
warm16.fol	Kommando: Hampelmann
warm17.fol	Kommando: Links- und rechtsseitiges Bodengreifen
warm18.fol	Kommando: Äpfel pflücken
warm19.fol	Kommando: Kniebeuge mit Strecksprung
warm20.fol	Kommando: Purzelbaum vorwärts
warm21.fol	Kommando: Purzelbaum rückwärts
warm22.fol	Kommando: Entengang
warm23.fol	Kommando: Liegestütze

warm24.fol	Flughafen-Check-in 1
warm25.fol	Flughafen-Check-in 2
warm26.fol	Flughafen-Check-in 3
warm27.fol	Flughafen-Check-in: Startpositionen

## 2. Dehnen

Dieses Teilgebiet ist notwendig, um die Muskulatur zu lockern. Ein Nachwippen ist beim Dehnen unbedingt zu vermeiden!

Nach jeder Übung wird die Muskulatur durch leichtes Schütteln wieder gelockert.

Karte	Aufgabe
dehn1.fol	Einführung
dehn2.fol	Durchführung der Übungen
dehn3.fol	Kopf neigen 1
dehn4.fol	Kopf neigen 2
dehn5.fol	Kopf neigen 3
dehn6.fol	Hüfte lockern
dehn7.fol	Langsame Armdrehung
dehn8.fol	Seitliches Dehnen
dehn9.fol	Seitliches Dehnen im Sitzen
dehn10.fol	Armdehnen vor dem Körper
dehn11.fol	Armdehnen über dem Kopf
dehn12.fol	Armdehnen hinter dem Rücken
dehn13.fol	Oberschenkel dehnen in drei Schritten 1
dehn14.fol	Oberschenkel dehnen in drei Schritten 2
dehn15.fol	Oberschenkel dehnen in drei Schritten 3
dehn16.fol	Oberschenkel dehnen mit Verschränkung
dehn17.fol	Oberschenkel dehnen mit Ferse am Gesäß
dehn18.fol	Oberschenkel dehnen am Oberkörper
dehn19.fol	Seitliche Grätsche
dehn20.fol	Ausfallschritt
dehn21.fol	Dehnen der Wadenmuskulatur 1

dehn22.fol	Dehnen der Wadenmuskulatur 2
dehn23.fol	Dehnen des Gesäßes
dehn24.fol	Dehnen des Rückens 1
dehn25.fol	Dehnen des Rückens 2
dehn26.fol	Lotussitz
dehn27.fol	Einseitiges Heben
dehn28.fol	Beidseitiges Heben
dehn29.fol	Einbeiniges Dehnen
dehn30.fol	Schiffschaukel
dehn31.fol	Dehnzirkel

## 3. Krafttraining

Das Krafttraining ist notwendig, um den Muskelaufbau der Schüler zu steigern, da ein schnelles „Antreten“ und ein plötzlicher Richtungswechsel bei vielen Sportarten wichtige Komponenten darstellen.

### 3.1. Krafttraining ohne Gerät

Karte	Aufgabe
kraft1.fol	Allgemeine Informationen
kraft2.fol	Krafttraining: Kniebeugen
kraft3.fol	Krafttraining: Ski fahren
kraft4.fol	Krafttraining: Liegestütze 1
kraft5.fol	Krafttraining: Liegestütze 2
kraft6.fol	Krafttraining: Seitliches Stützen 1
kraft7.fol	Krafttraining: Seitliches Stützen 2
kraft8.fol	Krafttraining: Luftkreise 1
kraft9.fol	Krafttraining: Luftkreise 2
kraft10.fol	Krafttraining: Bauchmuskeltraining – Grundstellung
kraft11.fol	Krafttraining: Bauchmuskeltraining – Beine anziehen und ausstrecken
kraft12.fol	Krafttraining: Bauchmuskeltraining – Beine anheben und senken
kraft13.fol	Krafttraining: Bauchmuskeltraining – Beine im Wechsel überkreuzen
kraft14.fol	Krafttraining: Bauchmuskeltraining – Beine spreizen und schließen
kraft15.fol	Krafttraining: Bauchmuskeltraining – Rad fahren
kraft16.fol	Krafttraining: Bauchmuskeltraining – Einfache Sit-ups
kraft17.fol	Krafttraining: Bauchmuskeltraining – Sit-ups mit verschränkten Beinen
kraft18.fol	Krafttraining: Bauchmuskeltraining – Seitliche Sit-ups
kraft19.fol	Krafttraining: Rückentraining – Waagerechte Brücke
kraft20.fol	Krafttraining: Waagerechte Brücke mit Hebevorrichtung



# SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Allgemeines Fitnessstraining*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

