

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Fitnessstudio im Sportunterricht

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

	Seite
1. Übungsprogramme zur Kräftigung in der Übersicht	4 - 5
Aufwärmübungen und Kräftigen der Hauptmuskelgruppen mit Hand- und Großgeräten	
2. Zeitgemäßer (moderner) Sportunterricht	6 - 7
3. Muskeltraining – ohne Kraft geht gar nichts	8 - 11
4. Krafttraining für Kinder und Jugendliche	12 - 15
4.1 Warum sollte ein Krafttraining durchgeführt werden?	
5. Auswahl der Übungen	16 - 20
5.1 Funktionelle Übungen	
5.2 Dynamische Übungen	
6. Wie wird geübt und trainiert?	21 - 26
6.1 Aufeinanderfolge der Übungen bzw. Anordnung der Stationen	
6.2 Anzahl der Wiederholungen / Übungsdauer und Pausen	
6.3 Individuelles Krafttraining durch Differenzierung	
7. Top-Übungen in der Übersicht	27 - 34
 Übungsprogramme zur Kräftigung	 35 - 112

Literatur:

- Drenkow E. / Marschner P.: Körperliche Grundausbildung in der sozialistischen Schule, Volk und Wissen, Volkseigener Verlag, Berlin 1975
- Gottlob, A.: Differenziertes Krafttraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule, Urban & Fischer Verlag, München / Jena 2001
- Hollmann W./Hettinger T.: Sportmedizin. 3. Auflage Stuttgart, New York; Schattauer 1990
- Kern, U./Söll, W.: Praxis und Methodik der Schulsportarten, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1997
- Lütgeharm, R.: Fit wie die Profis, Kohl-Verlag, Kerpen, 2010
- Lütgeharm, R.: Fit und kreativ durch Bewegung, Kohl-Verlag, Kerpen 2009
- Lütgeharm, R.: Grundschule – Sport in drei Niveaustufen, Kohl-Verlag, Kerpen, 2016
- Lütgeharm, R.: Sekundarstufe – Sport in drei Niveaustufen, Kohl-Verlag, Kerpen, 2017
- Neumann, A. / Wolpers R.: Körperliche Fitness durch Krafttraining in der Sporthalle, Pohl-Verlag, Celle 2001
- Mießner, W.: richtig Krafttraining, BLV Buchverlag. München 2006
- Pühse U. / Illi U: Bewegung und Sport im Lebensraum Schule, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1999
- Reichenbach, C.: Bewegungsdiagnostik in Theorie und Praxis, Borgmann Media, Dortmund 2006
- Roberts S. / Weider B.: Strenght and Weight Training for Young Athletes. 1st ed. Chicago: Contemporary Books 1994
- Söll, W.: Sportunterricht – Sport unterrichten, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1996
- Zimmermann, K.: Fitneß selbst programmiert, Sportverlag, Berlin 1992

1 Übungsprogramme zur Kräftigung in der Übersicht

Aufwärmübungen und Kräftigen der Hauptmuskelgruppen mit Hand- und Großgeräten

Dieses Buch veranschaulicht mit viel Praxis, wie auch im normalen Sportunterricht Kondition und Koordination geschult und verbessert werden können.

Die Sporthalle wird zum „Fitnessstudio“.

In Form von Einzel- und Partnerübungen werden die Hauptmuskelgruppen gekräftigt.

Es kommen Hand- und Großgeräte zum Einsatz. Damit die Übungen auch im Schulalltag sofort umgesetzt werden können, werden unterschiedliche Organisationsformen angewandt.

Die folgende Übersicht nennt unter „Thema/Übungsprogramm“ die Schwerpunkte der jeweiligen Übungs-/Trainingseinheit und auch die Anzahl der ausgewählten Übungen bzw. Stationen.

Somit kann sich der Sportlehrer vor Ort schnell eine erste Übersicht verschaffen und die entsprechende Übungs-/Trainingseinheit für seine Klasse auswählen.

Die Zuordnung/Eignung „ab Klasse“ ist nur als grobe Orientierung zu verstehen. Der Sportlehrer kennt seine Klasse, kann die „Fitness“ seiner Schüler einschätzen, ob die hier ausgewählten Übungen bzw. auch die vorgeschlagene Organisationsform und die Handhabung der Großgeräte von seinen Schülern zu schaffen ist.

Damit auch alle Schüler „aktiv mitmachen“ und ihre Muskulatur kräftigen können, werden bei jeder Übung Variationen und Möglichkeiten der Differenzierung angeboten.

Übungsprogramme zur Kräftigung in der Übersicht

	Thema Übungsprogramm	ab Klasse	Anzahl der Übungen / Stationen	Seite
P1	Aufwärmübungen	3./4.	10-14	35-37
P2	Kräftigung an bekannten Großgeräten ... an großen Kästen	5./6.	4	38-40
P3	8 Stationen vielseitig und abwechslungsreich ... an/mit Kastenteilen und kleinen Kästen	5./6.	8	41-45
P4	Fitnessübungen mit einem Alltagsgerät ... mit Teppichfliesen	3./4.	8	46-49
P5	Der Partner als „Übungsgerät“ ... mit Partnerübungen	4./5.	4	50-53

1 Übungsprogramme zur Kräftigung in der Übersicht

Aufwärmübungen und Kräftigen der Hauptmuskelgruppen mit Hand- und Großgeräten

Übungsprogramme zur Kräftigung in der Übersicht

	Thema Übungsprogramm	ab Klasse	Anzahl der Übungen / Stationen	Seite
P6	Großgeräte im Wechsel einsetzen ... an Recken, kleinen/großen Kästen und Turnbänken	5./6.	4	54-58
P7	Partnerübungen – einer übt, der andere unterstützt ... an Barren, kleinen Kästen und Bänken	5./6.	4	59-63
P8	Einzel- und Partnerübungen ... an und mit Turnbänken	7./8.	10	64-68
P9	Großgeräte im Einsatz ... an Recken, Barren und Turnbänken	5./6.	9-10	69-73
P10	Zu zweit und zu viert intensiv trainieren ... an kleinen Kästen	4./5.	9	74-79
P11	Werfen und Stoßen und Muskeln kräftigen ... mit Medizinbällen	5./6.	9	80-85
P12	Stützen, hängen, schwingen – mit eigenem Körpergewicht trainieren ... an Recken und Barren	6./7.	8	86-92
P13	Zweikampfübungen und Übungen zu dritt ... mit Gymnastikstäben	5./6.	8	93-97
P14	Gemeinsam ein Großgerät bewegen und transportieren ... an und mit Weichböden	5./6.	12	98-102
P15	Kondition und Koordination komplex verbessern ... an Gerätebahnen	5./6.	1. Beispiel 2. Beispiel	103-108
P16	Steigen, stützen, stoßen und Muskeln kräftigen ... mit Bällen	5./6.	10	109-112

2 Zeitgemäßer (moderner) Sportunterricht

Wird es auch in Zukunft Schulsport an Deutschlands Schulen geben? Ja, davon bin ich felsenfest überzeugt. Ob er allerdings noch so heißt und welche Struktur, welche Inhalte, Formen und zeitliche Umfänge er im Schulwesen von morgen haben wird, und ob er noch von Lehrkräften mit einer Hochschulausbildung erteilt wird, darüber wird in nächster Zeit gestritten werden müssen.¹

In diesem Buch wird der Frage nachgegangen, warum schon heute viele Jugendliche (auch Kinder) regelmäßig ein Fitnessstudio besuchen, um dort an ihrer „Figur“ zu arbeiten, um wichtige Muskelgruppen (Hauptmuskelgruppen) zu kräftigen.

- Sind sie mit dem normalen Sportunterricht ganz allgemein nicht zufrieden und/oder reicht ihnen das Angebot nicht?
- Entsprechen die angebotenen Spiel- und Übungsformen und die fachlichen Inhalte nicht mehr ihren Vorstellungen?

Die Institution Schule und jeder Sportlehrer vor Ort muss sich die Frage stellen, ob der herkömmliche Sportunterricht evtl. zeitgemäßer/moderner gestaltet werden müsste? Andere Schwerpunkte/Inhalte/Übungs- und Organisationsformen wären die Konsequenzen.

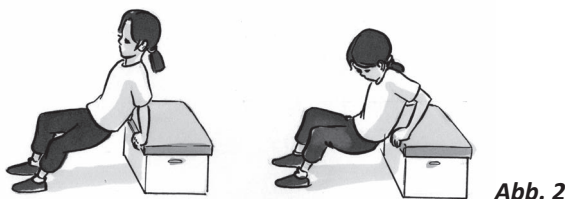
Es ist ohne große Probleme möglich, auch im regulären Sportunterricht in der ganz normalen Sporthalle, ähnliche Angebote/Übungsprogramme wie im Fitnessstudio mit funktionellen Übungen bereitzustellen.

Mit etwas Fantasie und Kreativität stellt der Sportlehrer eine entsprechende Übungsauswahl an Großgeräten zusammen und bereitet sie methodisch/organisatorisch entsprechend auf. So entsteht ein abwechslungsreiches und interessantes Übungsangebot.

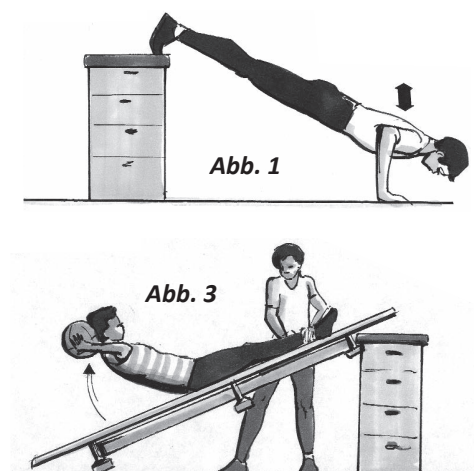
Kinder und Jugendliche werden hoch motiviert diese Übungen ausführen und dabei erkennen, dass man auch ohne hochtechnisierte Geräte seine Muskeln kräftigen und dabei auch noch die koordinativen Fähigkeiten verbessern kann.

Die in diesem Buch genannten beispielhaften Anregungen/Übungsprogramme ...

- an großen Kästen (Abb. 1)
- an kleinen Kästen (Abb. 2)



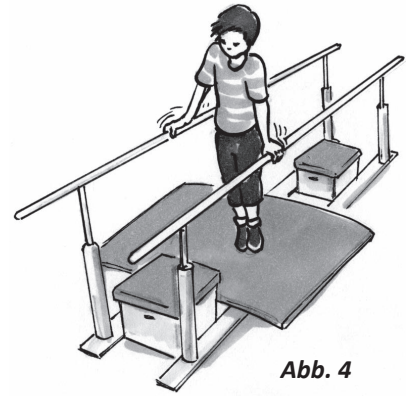
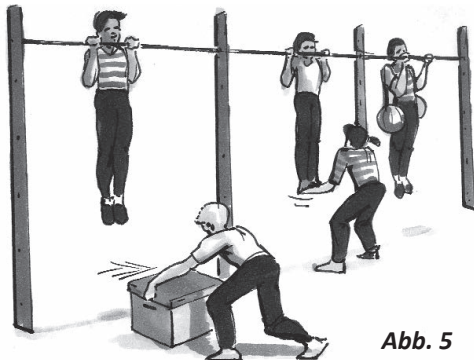
- an und mit Turnbänken (Abb. 3)



¹ Kofink, H.: Schulsport morgen? Politische Perspektiven, Forderungen und inhaltliche Empfehlungen in Pühse U. / Illi U: Bewegung und Sport im Lebensraum Schule, S. 263

2 Zeitgemäßer (moderner) Sportunterricht

- an Stützbarren (Abb. 4)
- an Recken (Abb. 5)



- an und mit Kastenteilen (Abb. 6)



... stehen im klaren Gegensatz zum häufig langweiligen/eintönigen Bewegen an einem Gerät, man denke hierbei an den „trostlosen“ Einsatz von Cardiogeräten (Stepper, Ergometer und Laufband) im Fitnessstudio. Wichtig hierbei ist, dass der Sportlehrer den Kindern und Jugendlichen seiner Klasse klarmacht, dass es auch im regulärem Sportunterricht möglich ist, „an der Figur“ zu arbeiten und die Grundlagen im konditionellen und koordinativen Bereich mit abwechslungsreichen Spiel- und Übungsformen zu verbessern.

Dieses Buch zeigt Möglichkeiten auf und veranschaulicht mit viel Praxis, dass es auch im ganz normalen Sportunterricht machbar ist, den Wünschen und Vorstellungen der Kinder und Jugendlichen „Üben und Trainieren wie im Fitnessstudio“ nachzukommen und dabei ein gesundheitsorientiertes und vielseitig ausgerichtetes Muskeltraining anzubieten.

Sportlehrer, aber auch fachfremd unterrichtende Lehrkräfte finden in diesem Buch viele Anregungen und Beispiele, die sie für ihre Klassen und Gruppen sofort praktisch umsetzen können.

In diesem Buch werden Übungsprogramme zum Kräftigen der Hauptmuskelgruppen an großen Kästen, kleinen Kästen, Stützbarren, Recken, Turnbänken, Weichböden und mit Handgeräten etc. vorgestellt.

Häufig sorgt allein der Einsatz von Großgeräten und ihre Anwendung in einer bisher nicht bekannten Art und Weise für eine hohe Motivation der Kinder und Jugendlichen. Wenn Großgeräte mit anderen Geräten kombiniert werden, entstehen weitere interessante Übungsvariationen.

3 Muskeltraining – ohne „Kraft“ geht gar nichts

Kraft ist die Fähigkeit des Muskels, Widerstände zu überwinden (dynamische Kraft) bzw. einer einwirkenden Kraft Widerstand zu bieten (statische Kraft).¹

Die muskulär erzeugte Körperkraft versetzt uns in die Lage, Gegenstände zu halten und zu bewegen, Arbeit und Leistung zu erbringen und auch Widerstände zu überwinden.

Eine leistungsfähige, voll funktionsfähige Muskulatur ist eine wesentliche Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Die über 400 Skelettmuskeln des Menschen machen beim Mann 40-50 % und bei der Frau 25-35 % des Körpergewichts aus. Mit diesen Muskeln wird es überhaupt erst möglich, Körperbewegungen auszuführen bzw. bestimmte Körperhaltungen aufrechtzuerhalten.²

Die Kraft ist eine unserer fünf motorischen Fähigkeiten. Die anderen sind Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Hierbei ist die Kraft eine der wichtigsten, da erst durch sie muskuläre Arbeit möglich wird und die anderen motorischen Fähigkeiten auf ihr aufbauen.³

Schon bei ganz alltäglichen Tätigkeiten braucht jeder von uns Kraft. Man benötigt Kraft zum Stehen, beim Gehen, sich hinsetzen, wieder aufstehen, beim Sitzen selbst, usw.

Man muss sich das einmal klar „vor Augen führen“ und bewusst machen, dass die unterschiedlichen Hauptmuskelgruppen für eine natürliche Körperhaltung sorgen und zur Bewältigung des normalen Alltags beitragen.

Alles was man im Alltag manchmal „tut“ oder was man im Sportunterricht für Übungen ausführt, hat mit „Kraft“ zu tun.

Wenn man ...

- einen Fuß auf die Sitzfläche eines Stuhls hebt, um sich leichter die Schuhe zuzubinden, wird dafür Kraft in den Beinen benötigt (Abb. 7).
- eine Treppe hinauf- und wieder herabsteigt, braucht man eine gut entwickelte Beinmuskulatur. (Abb. 8).
- Wenn ein Kind auf eine Mauer klettert, benötigt es dafür Kraft in den Armen und beim Hinabspringen wiederum Kraft in den Beinen (Abb. 9).
- eine Getränkekiste anhebt und anschließend transportiert, braucht man eine gut entwickelte Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur (Abb. 10).

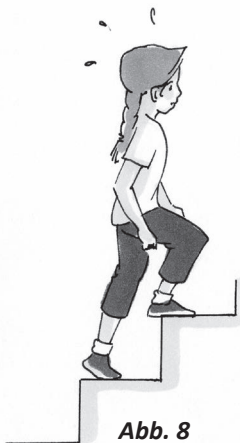


Abb. 8



Abb. 7



Abb. 10

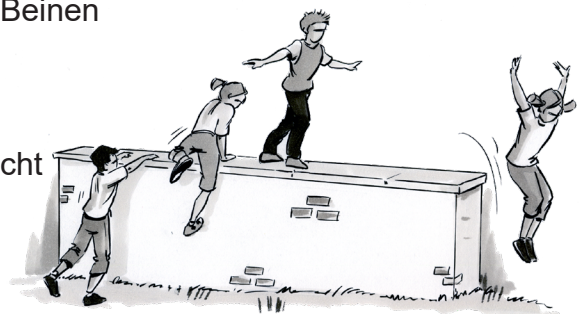


Abb. 9

¹ Neumann, A. / Wolpers R.: Körperliche Fitness durch Krafttraining in der Sporthalle, S. 6

² Zimmermann, K.: Fitneß selbst programmiert, S. 9

³ Mießner, W.: richtig Krafttraining, S. 9

3 Muskeltraining – ohne „Kraft“ geht gar nichts



Abb. 11

- aufrecht am Pult oder Tisch sitzt, braucht man eine gut entwickelte Rücken- und Bauchmuskulatur (Abb. 11 und 12).



Abb. 12

Für das sportliche Üben und Trainieren ist die Kraft eine ganz wichtige Voraussetzung, wie die folgenden exemplarischen Beispiele veranschaulichen.

- Wenn ein Schüler im Sportunterricht über den Bock eine Grätsche springt, braucht er dafür Kraft in den Beinen und in den Armen (Abb. 13).

- Wenn ein Schüler an der Bank die Vorübung zum Handstand ausführt benötigt er dafür insbesondere Armkraft (Abb. 14).

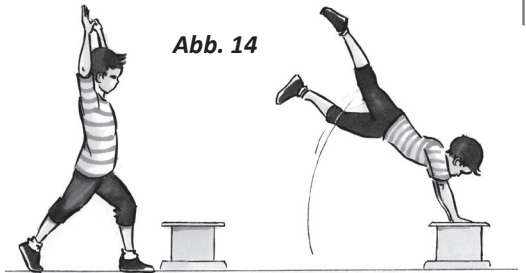


Abb. 14

Ohne Kraft könnte man ...

- kein Ausdauertraining betreiben
– Beispiel: Linienlauf.

Alle Schüler stehen in der Sporthalle an der Grundlinie (ca. 1-2 m von der Wand entfernt), gemeinsam nebeneinander zur ersten Linie laufen und mit der rechten Hand kurz antippen. Anschließend zurück zur Grundlinie laufen und auch diese mit der linken Hand berühren, danach gemeinsam zur zweiten Linie laufen und wieder mit der rechten Hand antippen usw. So werden alle Linien nacheinander abgelaufen (Abb. 15).

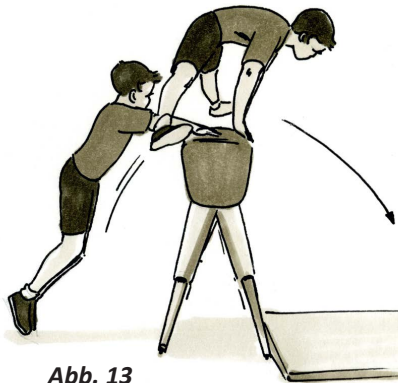


Abb. 13

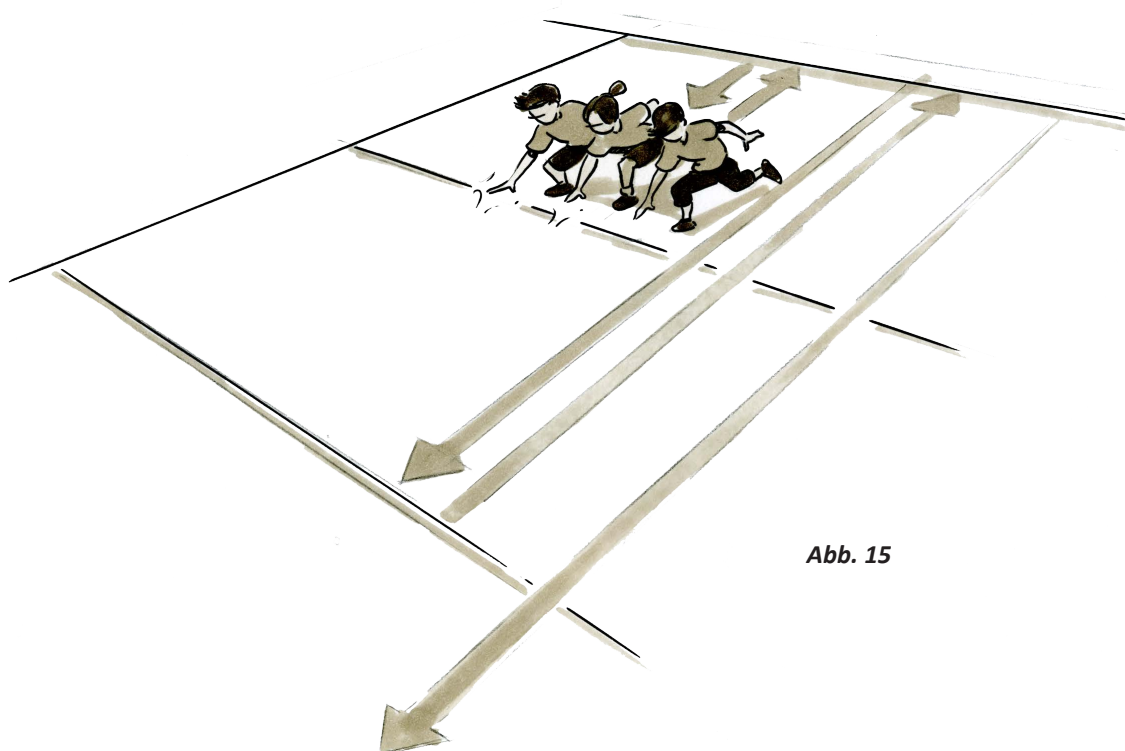


Abb. 15

Fitnessstudio im Sportunterricht

Krafttraining für Kinder & Jugendliche

3. Digitalauflage 2024

© Kohl-Verlag, Kerpen 2018
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm
Umschlagbild: © Sergey Novikow - AdobeStock.com
Illustrationen: Scott Krausen
Redaktion: Kohl-Verlag
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P12 200

ISBN: 978-3-96040-858-1

© Kohl-Verlag, Kerpen 2024. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2024

Unsere Lizenzmodelle



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Fitnessstudio im Sportunterricht

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

