



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Fitnesszirkel: Fit mit Wasserflasche, Stuhl und Bettkante

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



Fit mit Wasserflasche, Stuhl und Bettkante – die Muskulatur mit Alltagsgegenständen individuell trainieren

Katharina Straub, Wiesbaden und Jens Kühnast, Leipzig

Illustrationen: Bettina Weyland, Wallerfangen und Oliver Eger, Langerringen

Zeit	4 Doppelstunden
Niveau	Fortgeschrittene, Klassen 9–11
Ort	Sporthalle
Ziele	Training der Muskulatur in einem individuell angepassten Kraftausdauertraining
Kompetenzen	selbstständige Entwicklung und Präsentation eines Kraftzirkels
Vorkenntnisse	keine notwendig

Fachliche Hinweise

Unter den Begriffen „Fitness“ bzw. „fit“ wird allgemein „für etwas geeignet bzw. tauglich sein“ verstanden. Erst wenn die Begriffe durch „körperlich/e“ ergänzt werden, erhalten diese eine auf den Sport bezogene Bedeutung (Hottenrott, 2004). „Körperlich fit“ kann man für ganz verschiedene Tätigkeiten sein, z. B. für alltägliche Betätigungen wie Einkaufen, Treppensteigen und Rennen, um den Bus noch zu erreichen, oder gezielt in sportlichen Anforderungssituationen. Das Ziel eines sportlichen Trainings definiert jeder Athlet unter Betrachtung der Anforderungssituation selbst – Training kann sowohl dem Erhalt der allgemeinen Fitness und Gesundheit dienen als auch sportliche (Höchst-)Leistungen zum Ziel haben.

Krafttraining kann unter einer gesundheitsorientierten Perspektive u. a. dem Erhalt und der Steigerung der physischen Leistungsfähigkeit, vitalitätsbeeinflussender Hormone, des Selbstbewusstseins bzw. Selbstvertrauens sowie der Stimmungsaufhellung dienen. Krafttraining kann außerdem eine Gewichtsreduktion bewirken und eine Haltungsprophylaxe sowie eine Prävention degenerativer Wirbelsäulenerkrankungen darstellen (vgl. Weineck, 2010). Besonders im Bereich des Rumpfes hilft ein Krafttraining, Haltungsschwächen bzw. -schäden vorzubeugen. Gerade Kinder und Jugendliche verbringen sehr viel Zeit im Sitzen – ob im Klassenzimmer oder am heimischen Schreibtisch – und sind daher für Haltungsschwächen bzw. -schäden besonders anfällig.

Jeder Mensch unterscheidet sich in vielfältiger Art und Weise von anderen. Ein wichtiger Begriff in diesem Zusammenhang ist die Beanspruchung des Sportlers. Diese ergibt sich nicht unmittelbar aus der Menge und Stärke der Belastung, sondern ist immer abhängig von den individuellen Leistungsvoraussetzungen und Verarbeitungsmöglichkeiten des Sportlers (u. a. biologisches Alter, Trainingsalter, Geschlecht, körperbauliche Voraussetzungen wie Größe, Hebelverhältnisse und Muskelfaserstruktur). Training muss daher individuell an jeden Einzelnen angepasst werden.

Durch Krafttraining werden kurz- (1–4 Wochen) oder langfristige (4–12 Wochen) Anpassungsprozesse impliziert. Hier unterscheidet man morphologische (z. B. Muskelquerschnitt), metabolische (anaerober Stoffwechsel) und neuromuskuläre Anpassungen (neuromuskuläre Koordination). Kurzfristige Anpassungen mit Leistungszuwächsen von 40–120 Prozent zeigen sich bereits nach 4–8 Trainingseinheiten. Diese beruhen auf neuromuskulären Anpassungen (vgl. Oliver et al, 2008).

Praktische Tipps

Zu Beginn des Unterrichtsvorhabens sollten sich die Schüler mit dem Begriff „Fitness“ befassen, um zu erkennen, welchen Einfluss eine gute Fitnessleistungsfähigkeit auf ihre Gesundheit und ihren Alltag hat. Anschließend sollen sie sich mit den großen Muskelgruppen des Menschen vertraut machen, um einen gesundheits- und fitnessorientierten Kraftzirkel für den gesamten Körper zu entwickeln.

Bei der Entwicklung eines fitnessorientierten Kraftausdauerzirkels ist es wichtig, darauf zu achten, dass alle großen Muskelgruppen (Bauch-, Rückenmuskulatur, Armbeuger und -strecker sowie Beinbeuger und -strecker) einbezogen werden, um den gesamten Körper zu trainieren. Dabei sollen bei den Übungen verschiedene Trainingsmethoden (sowohl statische als auch dynamische bzw. statisch-dynamische) berücksichtigt werden.

Vor der Durchführung des Zirkels sollte immer ein ausführliches Aufwärmprogramm mit einem allgemeinen und einem spezifischen Teil erfolgen. Das allgemeine Aufwärmen regt das Herz-Kreislaufsystem an, erwärmt die großen Muskelgruppen und dient der Verletzungsprophylaxe. Das spezielle Aufwärmen soll gezielt auf die motorische Belastung der Stunde vorbereiten. Um die Ansteuerung der Muskulatur zu verbessern, sollte im Erwärmungsprogramm ein koordinativ ausgerichtetes Teil enthalten sein (z. B. Übungen aus dem Lauf-ABC wie Kniehebelauf, Anfersen, Armkreisen usw.). Es folgen dynamische Mobilisationsübungen.

Zum Ausklang des Kraftzirkels werden die Muskeln ausgedehnt. Ziel ist eine möglichst schnelle Regeneration der beanspruchten Muskulatur. Hierfür eignen sich statische Dehnübungen, die sowohl aktiv als auch passiv ausgeführt werden können. Die Intensität sollte nur gering bis mittel bei relativ langer Dauer (30–40 Sek.) sein.

Als aktiv statische Dehnübungen werden solche Übungen bezeichnet, bei denen ein Muskel oder eine Muskelgruppe in eine Dehnposition gebracht und gehalten wird. Es sollte darauf verzichtet werden, die Position schwingvoll zu erreichen. Bei der passiven Ausführung wird ein äußerer Widerstand (z. B. eine Wand oder ein Partner) zur Hilfe genommen. Der Trainierende hält lediglich die Dehnposition.



Besprechen Sie vorab mit den Schülern, welche Materialien und Geräte sie benutzen dürfen, und überlegen Sie sich eine gute Raumnutzung/Aufteilung der Halle.

Literatur

Hartmann, C. et al.: Sport verstehen – Sport erleben. Lehmanns Media, Berlin 2010.

Hottenrotten, K. und Zülch, M.: Ausdauertrainer Fitness und Gesundheit. Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg 2004.

Klee, A.: Circuit-Training und Fitness-Gymnastik, 5. überarbeitete Auflage. Hofmann Verlag, Schorndorf 2011.

Oliver, N., Marschall, F. und Büsch, D.: Grundlagen der Trainingswissenschaft und -lehre. Hofmann Verlag, Schorndorf 2008.

Weineck, J. et al.: Leistungskurs Sport. Sportbiologische und Trainingswissenschaftliche Grundlagen, Band 1, 8. Auflage. Südost Verlag, Waldkirchen 2010.

Beitrag aus RAAbits Sport

Schwarzwälder, Tobias: Fit und stabil – Ganzkörperkräftigung durch Core-Training (Teil I/A, Beitrag 18). RAAbits Sport, Ausgabe 35/2015.

Hier erhalten die Schüler durch ein Poster einen Überblick über die Skelettmuskulatur sowie Stationskarten mit Übungen für ein funktionales Ganzkörpertraining.

Doppelstunde 1: Wir bringen uns mit unserem selbst entwickelten Kraftausdauerzirkel in Topform

Ziel: Erarbeitung von Stationen in Stammgruppen für einen gesundheits- und fitnessorientierten Kraftausdauerzirkel.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Aufwärmen (15 Minuten)		
M 1	Einstieg Erstellen einer Mindmap zum Begriff „Fitness“.	Sitzkreis, ggf. Flipchart, Stifte
	Aufwärmen Einlaufen mit verschiedenen koordinativen Übungen, dynamische Mobilisation (z. B. Kreisen von Kopf, Schultern, Hüfte).	alle Schüler in der Halle verteilt
Hauptteil (60 Minuten)		
	Kraftarten und -training Erarbeiten von Kriterien für einen effektiven Kraftzirkel, Entwickeln von Stationen für die verschiedenen Muskelgruppen.	ggf. Plakat, Stifte Schüler in Stammgruppen, Material/Geräte den selbst entwickelten Stationen entsprechend
Ausklang (15 Minuten)		
	Dehnen Statisches Ausdehnen der beanspruchten Muskeln.	Stehkreis
M 2	Hausaufgabe Erarbeiten von Aufbau und Arbeitsweise von Muskeln.	

2. Stundenverlauf

Hausaufgabe zur Stunde (M 1)

Geben Sie den Schülern vor Beginn der Unterrichtseinheit das Arbeitsblatt M 1 zur Erarbeitung verschiedener Kraftarten und Krafttrainingsmethoden für einen gesundheits- und fitnessorientierten Kraftausdauerzirkel.

Einstieg

Als Einstieg ins Thema wird gemeinsam eine Mindmap zum Thema erarbeitet. Wichtige Begriffe könnten dabei „Gesundheit“, „Tauglichkeit“ und „schnelle Erholung“ sein.

Aufwärmen

Die Schüler erwärmen sich wie unter Punkt „praktische Tipps“ aufgeführt.

Hauptteil

Zunächst soll in einer kognitiven Phase auf Grundlage der Hausaufgabe (s.o.) besprochen werden, welche Kraftart und welche Krafttrainingsmethode sich für einen gesundheitsorientierten Kraftzirkel anbietet. Erarbeiten Sie anschließend mit den Schülern Kriterien für einen erfolgreichen und effektiven Kraftzirkel, z. B.:

- Beanspruchung verschiedener Muskelgruppen,
- sinnvolle Reihenfolge (Wechsel zwischen Ober- und Unterkörper sowie Rumpf),
- Training von Agonist und Antagonist,
- unterschiedliche Krafttrainingsmethoden (dynamisch, statisch, statisch-dynamisch),
- Pausen zwischen den einzelnen Übungen,
- Musik als Motivationsfaktor.

Besprechen Sie ggf. auch mögliche Vor- und Nachteile der Trainingsmethoden.

Statisches Training

Vorteile:

- Das Gewicht ist gut dosierbar.
- Es können gezielt bestimmte Muskeln trainiert werden.
- Es bietet hohe Effektivität bei geringem Zeitaufwand.
- Es eignet sich z. B. nach Verletzungen in der Rehabilitation.

Nachteile:

- Es fehlt eine Trainingswirkung auf die Schnellkraft und die intermuskuläre Koordination (ungeeignet beim Sportartentraining).
- Die Muskelelastizität nimmt ab.
- Der Kraftzuwachs stagniert rasch.

Dynamisches Training

Vorteile:

- Das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln wird verbessert.
- Der Schwerpunkt der Kraft (also z. B. Maximal-, Schnell-, Ausdauerkraft) kann gezielter trainiert werden.
- Es wird ein wesentlich größeres Muskelwachstum gewährleistet als beim statischen Training.

Nachteile:

- Die Kraft richtet sich nach allen Muskeln des Bewegungsablaufs, d.h., es kann sein, dass bei einer komplexen Übung das Gewicht aufgrund eines anderen Muskels gesenkt werden muss.
- Durch z. T. ungünstige Belastungswinkel kann es zu hoher Belastung der Gelenke kommen.
- Das Verletzungsrisiko ist höher, da es zu Kontrollverlust und falschen Bewegungsabläufen kommen kann.

Nachdem Sie sich mit den Schülern auf Kriterien verständigt haben, entwickeln diese in Stammgruppen je zwei Stationen zu einer bestimmten Muskelgruppe (z. B. Arme, Bauch, Beine) für den Kraftausdauerzirkel und probieren die Übungen selbst aus.

Ausklang

Die Schüler dehnen sich aus (siehe Punkt „praktische Tipps“).

Reflexionsaufgabe

Beschreibt, inwiefern ihr eure Ideen für die jeweilige Muskelgruppe für eine Station umsetzen könntet.

Hausaufgabe zur Folgestunde (M 2)

Die Schüler bereiten sich durch die Bearbeitung von M 2 (Aufbau und Funktion von Muskeln) auf die nächste Stunde vor.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Fitnesszirkel: Fit mit Wasserflasche, Stuhl und Bettkante

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

