

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Bodyweight-Training im Sportunterricht 8-13

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



ÜBERSICHT



GRUNDLEGENDES

- I Allgemeines
 - II Trainingswissenschaftliche Grundlagen
 - III Bodyweight-Training im Sportunterricht: Hinweise und Regeln
 - IV Aufbau einer Bodyweight-Training-Stunde
- 13 #FightersFinest
 - 14 #StrongArms
 - 15 #StrongLegs
 - 16 #15MinutesOfFame
 - 17 #Sixpack
 - 18 #Core
 - 19 #BackPack

WORKOUT OF THE DAY (WOD)

- 1 #GirlsOfSummer
- 2 #BoysOfSummer
- 3 #SimpleAndHard I
- 4 #SimpleAndHard II
- 5 #Frontside
- 6 #Backside
- 7 #FromAtoZ
- 8 #BodyweightChamp
- 9 #Tabata I
- 10 #Tabata II
- 11 #EgyptianFitness
- 12 #Hardcore

WARM-UP

- 1 Jumping Jack
- 2 Single Under
- 3 Frankensteiner
- 4 Bear Walk
- 5 Alis
- 6 Dynamic Squat
- 7 Worm Walk
- 8 Crab Walk
- 9 Lying Jack
- 10 Side Stepper

STRETCHING / COOL-DOWN

- 11 Cross Leg
- 12 Sumo Stretch
- 13 Side Warrior
- 14 Child's Pose
- 15 Scorpion
- 16 Cobra
- 17 Dog
- 18 Butterfly
- 19 Walkout Hip Stretch
- 20 Camel

RUMPF

- 21 Good Morning
- 22 Bridge Hold
- 23 Swimmer
- 24 Superman
- 25 Criss Cross
- 26 Side Plank
- 27 Crunch Sit-up
- 28 Reverse Crunch
- 29 Russian Twist

ÜBERSICHT



- 30 Hollow Hold
- 31 Rotator
- 32 Cross
- 33 Side Plank Lifted Leg
- 34 Knee To Elbow
- 35 Scissor
- 36 Hip Lift

GANZER KÖRPER

- 37 Burpee
- 38 Frogger
- 39 Hindu Push-up
- 40 Plank Push-up
- 41 Mountain Climber
- 42 Cross Mountain Climber
- 43 Elbow Plank
- 44 Shoulder Tap
- 45 Dancing Crab
- 46 T-Rex
- 47 Plank Leg Lifter
- 48 Open T
- 49 Delfin

- 50 Boxer Sit-up
- 51 Shocker
- 52 Sitting Handstand

SCHULTER / BRUST

- 53 Hand Release Push-up
- 54 Push-up On Knees
- 55 Diamond Push-up
- 56 One Arm Push-up
- 57 Spiderman Push-up
- 58 Deficit Push-up
- 59 Pike Push-up
- 60 Handstand Push-up
- 61 Lat Press
- 62 Lifter
- 63 Curl
- 64 Ground Dip
- 65 Push-up Clap
- 66 Lying Pike

BEINE

- 67 Air Squat
- 68 Wall Squat
- 69 Jumping Squat
- 70 Frog Jump
- 71 Lunge
- 72 Jumping Lunge
- 73 Simplified Pistol
- 74 Pistol
- 75 Dirty Dog
- 76 Lying Dirty Dog
- 77 Lateral Lunge
- 78 Lateral Cross Lunge
- 79 Side Leg Raises
- 80 Donkey Kick
- 81 Tuck Jump
- 82 Knee Jump

I ALLGEMEINES

Fitnessstraining ohne Geräte, auch Bodyweight-Training genannt, ist – wie so viele Fitnesstrends – aus den USA zu uns gekommen. Ursprünglich als Training für Elitesoldaten konzipiert fand es mit der Zeit immer mehr Anhänger in der Bevölkerung.

Ein Grund ist sicherlich das veränderte Körperideal: Nicht mehr der „aufgepumpte“ Bodybuilder, sondern der athletische, funktionale Körper ist derzeit das Maß der Dinge. Die abwechslungsreichen Übungen des Bodyweight-Trainings sind für den Sport und den Alltag und nicht nur für das Spiegelbild konzipiert.

Das vorliegende Kartenset enthält sowohl altbekannte Übungen, die wiederentdeckt und in ein neues Gewand gesteckt wurden, als auch neue Bewegungsabläufe, die so noch nicht bekannt sind. Alle Übungen sind praxiserprobt!

Bodyweight-Training kann im Grunde überall ausgeführt werden: Eine Fläche von ca. 2 x 2 Meter reicht im Extremfall aus, um sich körperlich zu verausgaben. Im Vergleich zum Gang in ein Fitnessstudio ist der zeitliche Aufwand beim Bodyweight-Training gering, zudem entfallen die vor allem bei Schülern stark ins Gewicht fallenden Kosten.

All diese Gründe sprechen dafür, Bodyweight-Training auch im Sportunterricht durchzuführen – vor allem auch im Hinblick auf den Auftrag, die Schüler zum lebenslangen Sporttreiben zu befähigen und so bis ins hohe Alter ihre körperliche Leistungsfähigkeit und ihre Gesundheit durch regelmäßiges Sporttreiben zu erhalten.

Der Begriff Fitness soll hier vor allem im Hinblick auf die motorischen Fähigkeiten definiert werden. Im Vergleich zum Training mit Geräten werden beim Bodyweight-Training alle motorischen Fähigkeiten trainiert.

Fitness

Kraft	Ausdauer	Schnelligkeit	Koordination	Beweglichkeit
-------	----------	---------------	--------------	---------------

Kraft ist die Fähigkeit, einen Widerstand zu überwinden bzw. dem Widerstand standzuhalten oder nachzugeben, wie dies beispielsweise beim *Hand Release Push-up* beim Absenken bzw. Hochdrücken des Körpers geschieht.

Ausdauer wird definiert als die physische und psychische Widerstandsfähigkeit des Menschen gegen Ermüdung bei lang andauernden Belastungen sowie die schnelle Wiederherstellungsfähigkeit nach einer Belastung.

Physisch und psychisch werden diese Fähigkeiten beim Bodyweight-Training durch das genaue Absolvieren des WODs (*Workout Of The Day*) und das damit verbundene Kennenlernen (aber nicht Überschreiten!) der individuellen Grenzen trainiert.

Schnelligkeit bezeichnet die Fähigkeit, auf einen Reiz zu reagieren sowie Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit bei geringen Widerständen durchzuführen. Da bei den meisten

WODs auf Zeit trainiert wird, wird die Schnelligkeit beim Bodyweight-Training mehrheitlich angesprochen.

Unter **Koordination** versteht die Sportwissenschaft die räumliche, zeitliche und kräftemäßige Ordnung und Abstimmung der Bewegungen eines Menschen. *Burpees* beispielsweise verlangen ein hohes Maß an intermuskulärer Koordination und trainieren diverse koordinative Fähigkeiten.¹

Beweglichkeit meint kurz gesagt, dass Bewegungen mit einem großen Bewegungsausmaß durchgeführt werden können. Dieser Bestandteil – eine der wichtigsten Maßnahmen zur Prävention von Verletzungen – wird beim *Warm-up* und *Cool-down* trainiert.

Zusammengefasst ist Bodyweight-Training also ein funktionelles Training, d.h. es ist ein auf die natürliche Funktion des Körpers abgestimmtes Bewegungsprogramm. Isolierte Bewegungen, die lediglich bestimmte Muskelgruppen trainieren, wie dies beispielsweise beim Training mit Geräten der Fall ist, werden hier größtenteils vermieden.

¹ Für die vertiefte Schulung der koordinativen Fähigkeiten kann der Band „Stationentraining Koordination – Differenzierte Stations-, Spiele- und Reflexionskarten für einen offenen Sportunterricht“ (Auer Verlag, ISBN: 978-3-403-07324-6) zu Rate gezogen werden.



BODYWEIGHT-TRAINING IM SPORTUNTERRICHT: HINWEISE UND REGELN



Folgende Grundsätze sollten beim Bodyweight-Training im Sportunterricht beachtet werden:

- **Qualität vor Quantität!** Die korrekte Bewegungskorrektur ist wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen. Es empfiehlt sich, dass vor Beginn des WODs (*Workout Of The Day*) der Bewegungsablauf aller Übungen zunächst demonstriert wird, während des WODs kann korrigierend eingegriffen werden.
- **Mit modifizierten Varianten arbeiten!** Schafft ein Schüler bei einer Übung nicht mindestens 6–8 Wiederholungen in korrekter Ausführung, sollte eine modifizierte Variante ausgeführt werden (z. B. *Hand Release Push-up* → *Push-up On Knees*).
- **Kein Training gegen den Schmerz!** Bei Schmerzen muss das Training sofort abgebrochen werden.
- **Kein Training bis zur absoluten Erschöpfung!** Vor allem Jungen neigen dazu, sich zu überlasten. Dieses Problem sollte zu Beginn immer thematisiert werden.
- **Kein Training ohne Warm-up und Cool-down!** Diese bei den Schülern meist unbeliebten aber festen Bestandteile des Bodyweight-Trainings sollten ritualisiert werden, damit sie auch beim späteren Üben außerhalb der Schule nicht vernachlässigt werden.
- **Langsamer ist besser!** Die Bewegungen sollten nicht zu schnell ausgeführt werden. Durch die langsame Ausführung werden die Bewegungen zwar anstrengender, aber sicherer.

- **Nie überstrecken!** Die Sprung-, Knie-, Hüft- und Ellbogengelenke sollten, um Schäden im Gelenk zu verhindern, nie komplett gestreckt werden.
- **Kein Hohlkreuz!** Das Becken sollte immer etwas nach vorne gekippt sein.
- **Gerader Rücken!** Die Wirbelsäule sollte immer gerade sein, um Schäden vorzubeugen.
- **Achtung Nacken!** Vor allem bei Bauchmuskelübungen sollte nicht an der Halswirbelsäule gezerrt werden.
- **Drehungen nur auf dem entlasteten Bein!** Um Verletzungen im Knie zu vermeiden, sollten Drehungen nicht auf dem Standbein durchgeführt werden.
- **Das Knie geht nicht über die Fußspitzen!** Zeigt das Knie, z. B. beim *Air Squat*, über die Fußspitzen hinaus, wirkt sich dies negativ auf das Kniegelenk aus. Überprüft werden kann dies mit einer Schnur, die als Lot am Knie hängt.
- **Nach Möglichkeit immer Agonist und Antagonist trainieren!** Dadurch werden muskuläre Dysbalancen vermieden.
- **Körperspannung!** Das Augenmerk sollte immer auch auf die Körperspannung und die Core-Muskulatur gelegt werden.
- **Abwärts langsamer als aufwärts!** Die exzentrische Bewegung (abwärts) sollte länger dauern als die konzentrische Bewegung (aufwärts).



BODYWEIGHT-TRAINING IM SPORTUNTERRICHT: HINWEISE UND REGELN



- **Erholung ist wichtig!** Bodyweight-Training sollte von Jugendlichen nicht öfter als 2- bis 3-mal die Woche durchgeführt werden (auch wichtig für Schüler, die zu Hause trainieren wollen). Zwischen den WODs sollte jeweils mindestens ein Tag pausiert werden. Der Satz „Die Muskeln wachsen in der Pause!“ erinnert die Schüler immer wieder an diesen Grundsatz.

Zusammengefasst:

Bodyweight-Rules

- Qualität vor Quantität!
- Kein Training bis zum Umfallen!
- Kein Training gegen den Schmerz!
- Langsamer ist besser!
- Nie überstrecken!
- Kein Hohlkreuz!
- Achtung Nacken!
- Immer auf die Körperspannung achten!
- Abwärts dauert länger als aufwärts!
- Erholung ist wichtig! Muskeln wachsen in der Pause!

Kritiker führen oft ins Feld, dass Krafttraining (wozu Bodyweight-Training im weitesten Sinne zählt) für Jugendliche

schädlich sei. Folgende Argumente – alle wissenschaftlich belegt¹ – sollen helfen, dies zu widerlegen:

- Krafttraining erhöht die Knochendichte und verstärkt die Knochenstrukturen.
- Krafttraining, richtig angeleitet, beugt Muskelverletzungen und Haltungsschäden vor.
- Krafttraining führt bei Jugendlichen zu einer verbesserten intramuskulären Koordination.
- Jugendliche, die Krafttraining betreiben, zeigen wesentlich bessere Ergebnisse im kardiovaskulären Bereich als inaktive Jugendliche.
- Krafttraining fördert die Leistungsfähigkeit der Jugendlichen in den Bereichen Koordination und Kondition in anderen Sportarten.
- Krafttraining schädigt nur bei unkontrollierter Belastung die Wachstumsfuge. Dies gilt aber auch bei allen anderen Sportarten, wie Fußball oder Leichtathletik.
- Eine große Risikoquelle stellt beim Krafttraining die unsachgemäße Nutzung von Geräten dar. Das Bodyweight-Training kommt ohne Geräte aus.

¹ Eine Übersicht zu Forschungsergebnissen findet sich in folgender Literatur: Fröhlich, M./ Gießing, J./ Strack, A.: Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen. Hintergründe, Trainingspläne, Übungen, 2011. Gießing, J.: Muskeltraining mit Kindern und Jugendlichen, 2009. Chu, D./ Faigenbaum, A./ Falkel, J.: Progressive Plyometrics for Kids, Healthy Learning, 2006.

Mithilfe des vorliegenden Kartensets lässt sich Bodyweight-Training jederzeit und schnellstmöglich ohne großen Aufwand im Sportunterricht durchführen. Das Set besteht aus *Warm-up*-, Übungs-, *Cool-down*- und WOD-Karten. Die Karten sind so gestaltet, dass die Bewegungsausführung in der Regel selbsterklärend ist. Es empfiehlt sich jedoch, dass bei der erstmaligen Durchführung die Bewegungsabläufe zunächst gemeinsam durchgesprochen und demonstriert werden. Bei einem Großteil der Karten ist auf der Rückseite jeweils eine leichtere oder schwierigere Übung zur Differenzierung aufgeführt.

Die **Warm-up-Karten** zeigen Übungen, die dazu dienen, den Körper zu erwärmen und mental auf das Training vorzubereiten und somit einen „Kaltstart“ zu vermeiden.

Die **Übungskarten** sind nach Körperpartien, die mit der jeweiligen Übung trainiert werden, eingeteilt, wobei eine genaue Zuteilung nicht immer möglich ist, da bei den meisten Übungen der komplette Körper beansprucht wird.

Die **Cool-down-Karten** beinhalten Übungen zum Beweglichkeitstraining (oftmals aus dem Yoga-Bereich), die im Grunde auch beim *Warm-up* verwendet werden können. Zum *Cool-down* kann langsame, beruhigende Musik eingespielt werden.

Die verschiedenen **WOD-Karten** (= *Workout Of The Day*, ein Begriff aus dem Bereich Crossfit) sind auf unterschiedliche Bedürfnisse ausgerichtet. Auch der Zeitfaktor spielt eine wichtige Rolle. Die angegebenen Zeiten sind durchschnittliche Zeiten, die durchaus – je nach Schülergruppe – variieren können.

Die länger andauernden WODs fungieren zumeist als Hauptthema einer Stunde. Die kürzer dauernden WODs können beispielsweise zum Einstieg oder als Abschluss einer Sportstunde eingesetzt werden. Auch ist es möglich, im Sinne der Binnendifferenzierung, in einer Stunde parallel unterschiedliche WODs, je nach Anforderung und Trainingslevel der Schüler, anzubieten.

Darüber hinaus können mit den Übungskarten natürlich auch eigene WODs zusammengestellt werden. Haben die Schüler nach mehrmaligem Durchführen schon Erfahrung im Bodyweight-Training, kann dies auch gut an die Schüler übergeben werden. Dies fördert nicht nur die Motivation der Schüler, sondern regt sie auch an, sich intensiver mit dem Thema zu beschäftigen.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Bodyweight-Training im Sportunterricht 8-13

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

