

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Selbstständiges Ausdauer- und Krafttraining für zuhause*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



# I.A.31

## Koordination und Kondition

# Wohnzimmer-Workout – Selbstständiges Ausdauer- und Krafttraining für zuhause

Manuel Rhode



© RAABE 2023

© Justin Paget / Digital Vision / Getty Images

In dieser Unterrichtseinheit wird ein Ausdauer- und Krafttraining aufgezeigt, das die Schülerinnen und Schüler je nach individuellen Voraussetzungen selbstgesteuert zu Hause durchführen können. Die Idee entstand in der Phase des Distanzlernens mit dem Hintergrund, die Jugendlichen mit anschaulich gestalteten und zugleich herausfordernden Challenges und Workouts zum Sporttreiben zu animieren. Die Materialien stellen darüber hinaus eine gute Ergänzung zu jeglichen Sequenzen rund um das Thema Fitness dar und können sowohl im Unterricht als auch als Hausaufgabe eingesetzt werden.

---

### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe/Niveau:</b>	7–13, Anfänger bis Könner
<b>Dauer:</b>	7 Unterrichtswochen
<b>Kompetenzen:</b>	Ausdauerfähigkeit und Kraft trainieren, persönliche Leistungsfähigkeit steigern
<b>Thematische Bereiche:</b>	Funktionales Muskeltraining, Workout, Fitness
<b>Medien:</b>	Übungs- und Lernkarten

---

## Allgemeine Hinweise

### Einleitung

Mehr Süßigkeiten, weniger Bewegung ... Eine repräsentative Forsa-Umfrage für die Deutsche Adipositasgesellschaft (DAG) und das Else Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin (EKFZ) ergab kürzlich, dass jedes sechste Kind in Deutschland seit Beginn der Corona-Pandemie zugenommen hat. Fast die Hälfte der Kinder und Jugendlichen (44 Prozent) bewegt sich demzufolge weniger als zuvor und bei einem Drittel hat sich die körperlich-sportliche Fitness verschlechtert. Diese Entwicklung gilt auch im Hinblick auf den Sportunterricht als äußerst besorgniserregend und wird durch den erhöhten Medienkonsum der Kinder und Jugendlichen zusätzlich verschärft.

Der Schulsport mit seinen zwei Unterrichtsstunden pro Woche wird diesen Trend allein nicht umkehren können. Es muss daher auch nach Möglichkeiten gesucht werden, Kinder und Jugendliche außerschulisch für das regelmäßige Sporttreiben zu sensibilisieren. Hier setzen die vorliegenden Materialien zum selbstständigen Ausdauer- und Fitnesstraining an: Mit verschiedenen niedrigschwelligen Challenges und Workouts, die einen hohen Aufforderungscharakter besitzen, sollen die Schülerinnen und Schüler zur sportlichen Aktivität in ihrer Freizeit animiert werden.

### Kurze Workouts zur Fitness und Gesunderhaltung

Auch kurze, intensive Workouts tragen zur Gesunderhaltung und Fitness bei, insbesondere in einem Alltag, in dem auch die Schülerinnen und Schüler mehr und mehr sitzen. Eine Studie des Deutschen Verbands für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) ergab, dass die mittlere „Sitzzeit“ bei Kindern und Jugendlichen unter der Woche bei rund 10,5 Stunden liegt. Bedauerlicherweise verstärkt die Schule diese Entwicklung und negative Nebeneffekte wie das Risiko, dick zu werden, steigen. Auch hier greifen kurze Workouts, die in Kombination mit einer bewussten Ernährung eine Gewichtsabnahme zwar nicht garantieren, aber zumindest ermöglichen. Grundsätzlich bieten schnelle, intensive Workouts somit einige Vorteile, speziell hinsichtlich der einfachen Durchführbarkeit. Hinzu kommt, dass man zehn bis zwanzig Minuten Sport auch in einen terminreichen Tag integrieren können sollte und Ausreden damit obsolet sind.

### Dynamisches und statisches Krafttraining

Die Motive eines Krafttrainings sind vielseitig und reichen von der Verbesserung des allgemeinen Fitnesszustands bis hin zur Verletzungsprophylaxe. Im Bereich Schule besteht die Herausforderung eher darin, die Schülerinnen und Schüler an eine gesteigerte körperliche Leistungsfähigkeit heranzuführen. Die vorliegenden Lernkarten bedienen sich an Übungen aus dem dynamischen und statischen Krafttraining.

Das dynamische Krafttraining wird in ein positiv dynamisches und in ein negativ dynamisches Krafttraining unterteilt, wobei das positiv dynamische Training in der Sportpraxis die häufigste Trainingsform darstellt (siehe Weineck, 2010). Beim positiv dynamischen Krafttraining steht das Überwinden von Lasten im Vordergrund, z. B. Streckung der Arme beim Liegestütz, während es beim negativ dynamischen Krafttraining um das Abfangen des eigenen Körpergewichts geht, z. B. Absenken des Körpers bei einer Kniebeuge. Beim statischen Krafttraining hingegen kommt es nicht zu einer sichtbaren Kontraktion oder Dehnung, sondern ausschließlich zu einer hohen Spannungsentwicklung (siehe Weineck, 2010), z. B. beim Unterarmstütz.

### Sicherheitshinweise

Die Sicherheit steht beim Krafttraining an erster Stelle, um Verletzungen vorzubeugen. Die Schülerinnen und Schüler müssen daher lernen, auf ihren Körper zu hören und die Trainingsbelastung entsprechend der eigenen Leistungsfähigkeit zu steuern. Neben einer korrekten „sauberen“ Bewegungsausführung ist es daher wichtig, dass sich die Lernenden nicht überschätzen und überfordern. Dies schließt eine ausreichende Erholungsphase nach intensiver sportlicher Anstrengung mit ein. Da eine zu hohe Belastung, auch im Hinblick auf die Gefahr eines Übertrainings, unbedingt vermieden werden sollte, sind die Lernkarten so angelegt, dass die Übungen über den Tag bzw. die Woche verteilt durchgeführt werden können. Sinnvoll ist es, die Ausführung bestimmter Übungen, die den Schülerinnen und Schüler unter Umständen schwerfallen könnte, zuvor im Unterricht zu thematisieren. Beim Thema Sicherheit spielen auch vermeintlich banale Aspekte wie das Tragen von Sportkleidung und des richtigen Schuhwerks eine wichtige Rolle (z. B. bei der Outdoor-Challenge oder allen Übungen, die mit Springen zu tun haben) und tragen dazu bei, dass Verletzungen minimiert werden.

### Didaktisch-methodische Überlegungen

Die Lernkarten eignen sich für einen Einsatz in der Mittel- und Oberstufe. Die Reihenfolge ist beliebig und kann je nach Bedarf oder Schwerpunkt variiert werden. Der Aufbau der Karten erfolgt nach dem gleichen Schema: Die Schülerinnen und Schüler können sich die verschiedenen Übungen über die Woche oder den Tag hinweg selbst frei einteilen. Zur Differenzierung ist auf manchen Karten eine zusätzliche anspruchsvollere Übung aufgeführt. Gleichmaßen kann aber auch nach unten differenziert werden (z. B. „Knie-Liegestütze“). Die Übungen haben gemein, dass sie alle mit nur wenigen Hilfsmitteln (z. B. Springseil, Stuhl) durchführbar sind, wobei ausschließlich das eigene Körpergewicht als Widerstand eingesetzt wird.

Die gesamte Einheit ist auch als Langzeithausaufgabe denkbar, bei der die Lehrkraft im wöchentlichen Rhythmus eine Arbeitskarte als Hausaufgabe an Lernenden ausgibt. Bei aktuell sieben Karten wäre somit ein Zeitraum von sieben (Schul-)Wochen abgedeckt, womit ein freiwilliger Einsatz durchaus auch in den Sommerferien vorstellbar wäre. Die Einheit kann zusätzlich durch das Lauftagebuch (siehe **M 8–M 10**) begleitet werden, auf dem die Schülerinnen und Schüler individuelle Laufeinheiten während des Trainingszeitraums dokumentieren. Im Idealfall stellt sich eine Ritualisierung ein und die Schülerinnen und Schüler setzen das Krafttraining auch nach dem genannten Zeitraum in Eigenregie fort.

Am Ende dieser außerunterrichtlichen Einheit könnte dann eine mögliche Überprüfung der Ausdauer (z. B. Cooper-Test, Shuttle-Run-Test) und/oder Fitness (z. B. Münchner Fitnesstest) stehen. Auch eigene, kreative Ideen einer Überprüfung sind hier denkbar. Die gezeigten Übungen zur Kräftigung und Stabilisation können darüber hinaus in den regulären Sportunterricht integriert werden, wofür sich insbesondere die allgemeine Erwärmung zu Beginn einer jeden Sportstunde eignet. Denkbar wäre auch die Durchführung eines Ausdauer- oder Fitnesstests zu Beginn der Einheit, um eine mögliche Progression der Schülerinnen und Schüler sichtbar zu machen.

### Mediathek

- **Weineck, J.:** Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings (16., durchgesehene Auflage). Spitta, Balingen 2010.

---

## Auf einen Blick

---

### 1. Woche

**M 1**                      **100er-Challenge**

**Benötigt:**              ggf. 1 Gymnastikmatte

---

### 2. Woche

**M 2**                      **Chair-Challenge**

**Benötigt:**              1 Stuhl

---

### 3. Woche

**M 3**                      **Outdoor-Challenge**

**Benötigt:**              Laufschuhe

---

### 4. Woche

**M 4**                      **Plank-Challenge**

**Benötigt:**              ggf. 1 Gymnastikmatte

---

### 5. Woche

**M 5**                      **Push it to the limits**

**Benötigt:**              ggf. 1 Gymnastikmatte und 1 Springseil

---

### 6. Woche

**M 6**                      **Wall-Workout**

**Benötigt:**              1 Wand

---

### 7. Woche

**M 7**                      **Würfel-Workout**

**Benötigt:**              Würfel

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Selbstständiges Ausdauer- und Krafttraining für zuhause*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

