



Schriftlicher Entwurf für den dritten Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: EF (24 SuS, davon 12w, 12m)

Zeit: 14:50-15:50 Uhr

Schule:

Sportstätte:

Fachseminarleiter:

Kernseminarleiterin:

Schulleitung:

Ausbildungsbeauftragte:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Trainieren, aber richtig – Krafttraining unter dem Gesundheitsaspekt zur Stärkung der großen Muskelgruppen

Thema der Unterrichtsstunde:

„Wir brauchen den Gegenspieler“ - Erprobung eines Fitnesszirkels mit ausgewählten Kraftübungen zur Reflexion eines muskulär ausbalancierten Krafttrainings am Beispiel des Agonisten und Antagonisten

Kernanliegen:

Die Schülerinnen und Schüler schätzen einen vorgegebenen Kraftzirkel im Hinblick auf ein muskulär ausbalanciertes Krafttraining begründet ein, indem sie die jeweiligen Kraftübungen erproben, die beanspruchten Muskelgruppen benennen und die Eignung des Zirkels nach dem agonistisch-antagonistischen Prinzip reflektieren

Inhalt

1	Datenvorspann	1
2	Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge	1
2.1	Themenübersicht des Unterrichtsvorhabens.....	1
2.1.1	Curriculare Legitimation	2
3	Unterrichtsstunde	3
3.1	Begründungszusammenhänge	3
3.1.1	Begründung des didaktischen Schwerpunktes	3
3.1.2	Begründung des methodischen Vorgehens	5
3.2	Verlaufsplan.....	9
4	Literatur.....	11
5	Anhang	12

2 Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge

2.1 Themenübersicht des Unterrichtsvorhabens

Thema:

Trainieren, aber richtig – Krafttraining unter dem Gesundheitsaspekt zur Stärkung der großen Muskelgruppen

1. „Was ist Fitness?“ - Erarbeitung einer Definition des Fitnessbegriffs mit Hilfe eines Fitnesstests zur Bestimmung der eigenen Fitness sowie zur Erlangung eines engen und weiten Fitnessverständnisses
2. „m. trapezius und co“ – kooperative Entwicklung verschiedener Kraftübungen zu vorgegebenen Muskelgruppen, um die jeweilige Funktion der Muskeln zu bestimmen
3. „Wir trainieren gesundfunktional“ – Erarbeitung von Kriterien eines gesundfunktionalen Krafttrainings anhand ausgewählter Übungen zur Verletzungsprophylaxe und Vermeidung von muskulären Dysbalancen
4. **„Wir brauchen den Gegenspieler“ - Erprobung eines Fitnesszirkels mit ausgewählten Kraftübungen zur Reflexion eines muskulär ausbalancierten Krafttrainings am Beispiel des Agonisten und Antagonisten**
5. „Mein eigener Trainingszirkel“ – selbstständige Entwicklung, Erprobung und Reflexion eines eigenen gesundheitsorientierten Krafttrainings zur Stärkung der großen Muskelgruppen
6. Fakultativ: „Verbindung von Kraft und Koordination“ – Reflektierte Erprobung ausgewählter Kraftübungen auf instabilen Untergründen zur Wahrnehmung der veränderten beanspruchten Muskulatur

2.1.1 Curriculare Legitimation

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte¹

Leitendes Inhaltsfeld	Inhaltliche Schwerpunkte
f.) Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
Weiteres Inhaltsfeld	
d.) Leistung	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplanung und -organisation

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne²

Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich	Inhaltliche Kerne
1.) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik

Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase³

BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:
Die SuS können <ul style="list-style-type: none"> • ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren
Sachkompetenz:
Die SuS können <ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. • allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern. • unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.
Methodenkompetenz:
Die SuS können <ul style="list-style-type: none"> • einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch). • sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.

¹ Vgl. MSW NRW 2014, S. 24f. Die in diesem Abschnitt fett gedruckten Ausführungen sind für die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens besonders wichtig. Außerdem sind unter den inhaltlichen Schwerpunkten nicht alle der im KLP der gymnasialen Oberstufe aufgelisteten Schwerpunkte jedes Inhaltsfelds aufgeführt, sondern nur jene, die für den Schwerpunkt des geplanten Unterrichtsvorhabens bzw. der geplanten Stunde relevant sind.

² Vgl. MSW NRW 2014, S. 26.

³ Vgl. MSW NRW 2014, S. 24ff. Die hier aufgeführten Kompetenzerwartungen sind auf jene reduziert, die die Akzentuierung des Unterrichtsvorhabens bestimmen. Besonders wichtige Aspekte – insbesondere auch für die gezeigte Stunde geltend – sind fett gedruckt. Ferner werden an dieser Stelle nur die ausgewählten Kompetenzerwartungen für die BWK des leitenden Bewegungsfelds/des leitenden Sportbereichs und der übrigen Kompetenzbereiche aus den leitenden Inhaltsfeldern dargestellt.

Urteilskompetenz:
Die SuS können
<ul style="list-style-type: none">• ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen.

3 Unterrichtsstunde

Thema der Stunde:

„Wir brauchen den Gegenspieler“ - Erprobung eines Fitnesszirkels mit ausgewählten Kraftübungen zur Reflexion eines muskulär ausbalancierten Krafttrainings am Beispiel des Agonisten und Antagonisten.

Kernanliegen:

Die Schülerinnen und Schüler schätzen einen vorgegebenen Kraftzirkel im Hinblick auf ein muskulär ausbalanciertes Krafttraining begründet ein, indem sie die jeweiligen Kraftübungen erproben, die beanspruchten Muskelgruppen benennen und die Eignung des Zirkels nach dem agonistisch-antagonistischen Prinzip reflektieren.

3.1 Begründungszusammenhänge

3.1.1 Begründung des didaktischen Schwerpunktes

Die Reflexion eines Kraftzirkels im Hinblick auf ein muskulär gleichmäßiges und ausgewogenes Krafttraining im Sinne des agonistisch-antagonistischen Prinzips, auch vor allem zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen, bildet inhaltlich den Schwerpunkt der heutigen Unterrichtseinheit (UE). Ausgangspunkt ist ein Kraftzirkel mit sechs vorgegeben Kraftübungen, bei dem die Schülerinnen und Schüler neben dem Bestimmen der trainierten Muskulatur, die Eignung dieses Kraftzirkels vor dem Hintergrund eines gesundfunktionalen Trainings reflektieren sollen.

Im Bereich der körperlichen Fitness ist der Aufbau der konditionellen Fähigkeit Kraft ein beliebtes Sportmotiv bei den Schülerinnen und Schüler. Im Training kommt es jedoch durch ein fast ausschließliches Trainieren der leistungsbestimmenden Muskulatur zu einer Verkürzung der Agonisten und zu einer Abschwächung der Antagonisten. Die Folge ist eine ungleichmäßige Ausbildung des Muskels, der die Hauptkraft erbringt und die des Gegenspielers. Daraus kann eine muskuläre Dysbalance resultieren (vgl. Lenhart & Seibert, 2001).

Der Kraftzirkel der heutigen UE besteht aus sechs Kraftübungen, die jeweils verschiedene Muskelgruppen fokussieren (siehe Anhang). Die Übungen eins und fünf sind auf die obere Armmuskulatur ausgerichtet und folgen dem agonistisch-antagonistischen Prinzip. Die Übung eins ist auf die Muskulatur des Bizeps ausgerichtet, in dem das Theraband leicht über die waagerechte Stellung des Unterarms gehoben wird. Der Unterarm wird abwechselnd gehoben und gesenkt, wobei das Theraband durchgehend die Spannung beibehält. Durch diese Übung wird gewährleistet, dass der vordere Oberarmmuskel seine Spannung ändert und sich verkürzt. Die Übung fünf beansprucht den Gegenspieler, denn indem der Medizinball in einer aufrechten Sitzposition hinter den Körper geführt und wieder zur Hallendecke gestreckt wird, zieht sich der Trizeps zusammen. Die Übungen drei und sechs sind ebenfalls auf gleichmäßig zu trainierende Muskelgruppen ausgerichtet. Mit der Übung drei, bei der die Schülerinnen und Schüler rücklings auf der Matte liegen, den Kopf und die Schultern vom Boden abheben und den Stab über die Knie nach vorne schieben, rollt sich die Muskulatur auf und die geraden Bauchmuskeln gewinnen an Spannung. Die genau entgegengesetzte Muskulatur wird mit der sechsten Übung trainiert. Durch die Position, die bäuchlings auf der Matte eingenommen wird, gewinnt die Rückenmuskulatur an Bedeutung. Insbesondere durch das Aufstellen der Beine und durch das Heben des Kopfes sowie der Arme wird die untere bzw. mittlere Rückenmuskulatur angespannt. Dieser Spannungszustand wird über die vorgegebene Zeit aufrechterhalten, sodass die Rückenmuskulatur beansprucht wird. Konträr zu den vorherigen vier Übungen folgen die Übungen zwei und vier nicht dem agonistisch-antagonistischen Prinzip. Die Übung zwei, in der die Arme von der Seite halbkreisförmig über der Brust zusammengeführt werden, gewährleistet, dass die Brustmuskulatur abwechselnd angespannt und entspannt wird. Die Übung vier trainiert hingegen nicht den Gegenspieler der Bauchmuskulatur, sondern die Oberschenkelmuskulatur, indem die Schülerinnen und Schüler sich aus dem sogenannten Wandsitz in die Streckung schieben. Bei dieser Übung wird in besonderer Weise die vordere Oberschenkelmuskulatur angespannt (vgl. Duwenbeck, Deddens & Augustin, 2013). Diese beiden Übungen ergänzen sich nicht und folgen demnach nicht dem agonistisch-antagonistischen Prinzip, vielmehr sind für beide Übungen in dem vorgegeben Kraftzirkel keine Übungen des jeweiligen Gegenspielers enthalten und würden bei einem längerfristigen Training das muskuläre Gleichgewicht nicht einhalten.

Daraus leitet sich folgender Arbeitsauftrag ab: Die Schülerinnen und Schüler sollen in Kleingruppen den Kraftzirkel erproben und die Muskulatur bestimmen, die bei den jeweiligen Übungen beansprucht wird. Des Weiteren sollen die Schülerinnen und Schüler darauf achten, ob dieser Kraftzirkel geeignet ist, um ein muskulär ausgewogenes Training durchzuführen und somit die Eignung des Kraftzirkels begründet einschätzen. Durch diesen problemorientierten Ansatz werden die Schülerinnen und Schüler zur Reflexion aufgerufen (vgl. Serwe-Pandrick, 2013). Es ist davon auszugehen, dass die Ergebnisse der Gruppen ähnlich ausfallen und jeweils genannt wird, dass der Bizeps, die Brust-, Bauch und vordere Oberschenkelmuskulatur, der Trizeps und die Rückenmuskulatur bei den Übungen vorrangig beansprucht wird. Die Erarbeitung der großen Muskelgruppen stand in den vorherigen Unterrichtseinheiten im Mittelpunkt. Dadurch, dass in der vorherigen Unterrichtseinheit ebenfalls Kriterien für ein gesundfunktionales Krafttraining erarbeitet wurden, in denen insbesondere das agonistisch-antagonistische Prinzip herausgestellt wurde, wird also erwartet, dass die Schülerinnen und Schüler insgesamt reflektieren, dass der Kraftzirkel nur bedingt zu einem gesundfunktionalen Training beiträgt. Um das muskuläre Gleichgewicht herzustellen bzw. beizubehalten, müssten für die Übungen zwei und vier jeweils Übungen der Antagonisten ergänzt werden.

3.1.2 Begründung des methodischen Vorgehens

Die Unterrichtsstruktur folgt im Schwerpunkt einem problemorientierten Ansatz mit Reflektierter Praxis. Den Einstieg bildet eine Wiederholung der Kriterien, die ein gesundfunktionales Training ausmachen. Die Schülerinnen und Schüler sollen beschreiben, was es bedeutet, gesundfunktional zu trainieren und welche Aspekte bei dieser Art von Krafttraining nicht unberücksichtigt bleiben dürfen. Der Fokus des Unterrichtsgesprächs wird in diesem Zusammenhang auf das agonistisch-antagonistische Prinzip gelenkt, welches von den Schülerinnen und Schüler zunächst erklärt werden soll. Sie sollen vermuten, wie ein Krafttraining nach diesem Prinzip aussehen müsste und warum es wichtig ist nach diesem Prinzip zu trainieren. Durch den Einstieg wird das Stundenthema für die Schülerinnen und Schüler transparent.

Die Erwärmung wird wie in den Unterrichtseinheiten zuvor in der Großgruppe durchgeführt. Jede/r Schüler/in erhält zu Beginn eine Karte, auf der eine Übung des

Lauf-ABCs notiert ist. Die Schülerinnen und Schüler laufen beim Ertönen der Musik durch die Sporthalle und nehmen dabei die Übung, die auf ihrer Karte steht zur Kenntnis. Beim Verstummen der Musik führt jede/r Schüler/in eine Hallenlänge ihre Übung aus. Beim erneuten Ertönen der Musik werden die Karten untereinander getauscht, sodass jede/r Schüler/in eine neue Übung bekommt. Dieses Verfahren wird ungefähr vier bis fünf Mal wiederholt. Im Anschluss findet sich die Lerngruppe in einem großen Kreis zusammen, in dem die Lehramtsanwärterin das gemeinsame Dehnen anleitet. Das Dehnen hat zum Ziel die Schülerinnen und Schüler auf die nachfolgenden Kraftübungen vorbereiten und die Bewegungsintensität zu steigern. Dadurch, dass im Hauptteil der Unterrichtseinheit Kleingruppen gebildet werden, wird das Aufwärmen als Kontrast in der Großgruppe durchgeführt. Die Art des Aufwärmens hat sich in den letzten Unterrichtseinheiten bewährt, sodass auch in der heutigen Unterrichtseinheit daran festgehalten wird. Das Aufwärmen dient dazu, dass der Körper sich auf die nachfolgende körperliche Belastung einstellt und Verletzungen vorbeugt (vgl. Pauls, 2013).

Im Anschluss an das Aufwärmen werden die Schülerinnen und Schüler dazu aufgefordert eigenständig sich in Vierergruppen zusammenzufinden, sodass sechs gleichgroße Gruppen entstehen. Falls in der heutigen Unterrichtseinheit Schülerinnen oder Schüler abwesend sind, wird an sechs Gruppen festgehalten und pro Gruppe die Mitgliederanzahl reduziert, um die Bewegungsintensität möglichst hochzuhalten. Können Schülerinnen oder Schüler nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen, werden diese dennoch einer Gruppe zugeteilt, da sie den Arbeitsauftrag kognitiv erarbeiten und die Gruppe an jeder Station jeweils unterstützen können.

Anschließend wird erneut das gesundfunktionale Krafttraining mit dem agonistisch-antagonistischen Prinzip aufgegriffen, welches den Fokus des Hauptteils bildet. Im Zuge dessen wird den Schülerinnen und Schülern der Arbeitsauftrag mitgeteilt und begleitend dazu Arbeitsblätter ausgeteilt. Den Ablauf des Zirkeltrainings erklärt die Lehramtsanwärterin mündlich, um Missverständnisse zu vermeiden und Klarheit zu schaffen. Die Arbeitsaufträge sollen die Schülerinnen und Schüler in ihrer Vierergruppe gemeinsam lesen, diese sind auf den Arbeitsblättern abgedruckt. Anschließend werden die Gruppen aufgefordert sich einer Station zuzuteilen. Jede Station verfügt über eine Stationskarte, auf der die Kraftübung mit korrekter Bewegungsausführung abgebildet ist.

Die Stationen wurden aus Zeitgründen bereits vor der Unterrichtseinheit aufgebaut. Jede Gruppe ist jedoch am Ende der Unterrichtseinheit für den Abbau einer Station verantwortlich.

Die Vierergruppe bleibt während des gesamten Stationsbetriebes zusammen und wechselt gemeinsam die Station. Beim Eintreffen an der Station wird den Schülerinnen und Schülern ca. zwei Minuten Zeit gegeben sich die Stationskarten durchzulesen und die Kraftübung kurz zu erproben. Innerhalb dieser Zeit sollten alle Gruppenmitglieder einmal die Übung erprobt haben. Da an jeder Station jeweils nur Platz für zwei Schülerinnen und Schüler gegeben ist, sind die zwei anderen Mitschüler/innen der Gruppe dazu aufgefordert, die korrekte Ausführung der Übung zu überprüfen. In der Belastungszeit von 2x30 Sekunden führen zwei Gruppenmitglieder die vorgegebene Übung aus, während die anderen zwei Gruppenmitglieder die korrekte Bewegungsausführung beobachten und ggf. korrigieren. Danach werden die Rollen insgesamt drei Mal gewechselt, sodass jedes Gruppenmitglied die Kraftübung zwei Mal 30 Sekunden ausgeführt hat. Nach der Belastungszeit bleibt die Gruppe für weitere zwei Minuten an der Station, um den Arbeitsauftrag zu bearbeiten. Die Schülerinnen und Schüler entscheiden gemeinsam welche Muskelgruppe bei der jeweiligen Kraftübung beansprucht wurde und zeichnen diese Muskelgruppe in der Abbildung ein. Des Weiteren sollen die Schülerinnen und Schüler bei jeder Station erneut überlegen, ob die bisherigen Übungen des Kraftzirkels zu einem muskulär ausbalancierten Krafttraining im Sinne des agonistisch-antagonistischen Prinzips beitragen.

Um die Motivation hoch zu halten, wird das Krafttraining mit Musik begleitet. Die Zeit wird von der Lehramtsanwärterin gestoppt, sodass jeweils nur in der Belastungszeit von insgesamt 4x30 Sekunden die Musik ertönt. Beim Verstummen der Musik nach Absolvieren der gesamten Station bearbeiten die Schülerinnen und Schüler den Arbeitsauftrag, anschließend wechseln die Gruppen ihre Station, erproben die Kraftübungen und halten sich für die bevorstehende Belastungszeit bereit. Des Weiteren wird ebenfalls durch das Verstummen der Musik der Rollenwechsel innerhalb der Gruppe angezeigt. Es wird versucht durch die Steuerung der Musik den Ablauf zu koordinieren und die Anweisungen der Lehramtsanwärterin somit relativ gering zu halten.

Um im Sinne des kooperativen Lernens eine mehrdimensionale Schüleraktivität zu ermöglichen, erfolgt der Stationsbetrieb in Kleingruppen. Alle Schülerinnen und Schüler erproben die Kraftübungen, beachten die Ausführungskriterien, bestimmen die jeweiligen Muskelgruppen und beurteilen die Eignung des Kraftzirkels vor dem Hintergrund des agonistisch-antagonistischen Prinzips. Die Gruppenergebnisse überträgt jede Gruppe auf dem Arbeitsblatt in der vorgegebenen Abbildung. Nach dem Erproben des gesamten Kraftzirkels wird den Gruppen einige Minuten Zeit gegeben, um den Kraftzirkel in der Gesamtheit zu beurteilen und die Eignung im Hinblick auf ein muskulär ausbalanciertes Krafttraining einzuschätzen. Die Reflexion erfolgt somit retrospektiv, da die Schülerinnen und Schüler auf die vergangene Praxis zurückschauen (vgl. Serwe-Pandrick, 2013). Zeigen Schülerinnen und Schüler Schwierigkeiten im Bezug auf das agonistisch-antagonistische Prinzip oder können die jeweiligen Gegenspieler nicht zuordnen, dient das Plakat aus der vorherigen Stunde als Hilfestellung.

Im Anschluss werden im Sitzkreis die Unterrichtsergebnisse besprochen und ausgewertet. Dabei äußern sich einzelne Schülerinnen und Schüler stellvertretend für ihre jeweilige Gruppe. Zunächst werden den Stationen die Muskelgruppen zugeordnet, bevor im Anschluss eine Beurteilung des Zirkels vorgenommen und die Eignung vor dem Hintergrund des agonistisch-antagonistischen Prinzips geleistet wird.

Zum Abschluss der Stunde werden die Stationen gemeinsam abgebaut und es wird der weitere Verlauf des Unterrichtsvorhabens transparent gemacht.

3.2 Verlaufsplan

Lehrschritt Was macht die Lehrerin?	Inhaltsaspekt (z.B. Übungsformen, Spielformen, Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben, ...) Was ist die Sache?	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten (Was machen die SuS?)	Organisation / Material
<p>Einstieg</p> <p>Eröffnung der UE und Moderation des Einstiegsgesprächs</p> <p>Schaffen von Transparenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Vorstellen der Gäste • Wiederholung der Kriterien für ein gesundfunktionales Krafttraining • Frage: Was ist das agonistisch-antagonistische Prinzip im Krafttraining? Warum sollte man nach diesem Prinzip trainieren? Wie könnte so ein Training aussehen? 	<p>Die SuS benennen die Kriterien eines gesundfunktionalen Trainings und erläutern das agonistisch-antagonistische Prinzip (Gegenspieler-Prinzip)</p> <p>Sie äußern eine Vermutung wie das Krafttraining aussehen könnte.</p>	<p>Sitzkreis</p> <p>Plakat mit Muskeln</p> <p>Plakat mit Kriterien eines gesundfunktionalen Trainings</p>
<p>Erwärmung</p> <p>Koordination der Erwärmungsphase und Anleitung des Dehnens</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS erwärmen sich mit Hilfe von Lauf-ABC-Karten, die während der Erwärmung gewechselt werden • Gemeinsames Dehnen in der Großgruppe – Durchführen gymnastischer Übungen 	<p>Die SuS wärmen sich für die nachfolgende Belastung auf</p> <p>Die SuS mobilisieren ihre Muskeln für eine gesteigerte Bewegungsintensität</p>	<p>Großgruppe</p> <p>Musik</p> <p>Stehkreis</p>
<p>Erarbeitung</p> <p>Organisation der Gruppenbildung und Erläuterung des Arbeitsauftrages</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation der Kleingruppen und Stellen des Arbeitsauftrages • Klärung des Ablaufes des Stationsbetriebes (1-6) Arbeitsauftrag: <ol style="list-style-type: none"> 1. Welcher Muskel wird bei der jeweiligen Übung vorrangig beansprucht? Zeichnet euer Ergebnis auf der Abbildung ein 2. Schätzt ein, ob der Kraftzirkel geeignet ist, um ein muskulär ausbalanciertes Training nach dem agonistisch-antagonistischen Prinzip durchzuführen. 	<p>Die SuS hören zu und klären eventuell Verständnisfragen.</p>	<p>Kleingruppen</p>

<p>Beobachtung, ggf. Korrektur bei falscher Bewegungsausführung</p> <p>Koordination des Zirkeltraining</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS erproben den Kraftzirkel innerhalb einer Kleingruppe mit anschließender Reflexion • Jedes Gruppenmitglied führt die Kraftübung 2x30 Sekunden aus, • Zuvor: zwei Minuten Zeit, um die Kraftübung auszuprobieren und innerhalb der Gruppe Verständnisfragen zu klären • Anschließend: zwei Minuten Bearbeitungszeit für den Arbeitsauftrag 	<p>Die SuS erproben die Übung und bestimmen den jeweils trainierten Muskel, indem sie die beanspruchten Muskeln jeweils einzeichnen</p> <p>Die SuS reflektieren die Übungen des Kraftzirkels im Hinblick auf ein muskulär ausbalanciertes Training</p>	
<p>Reflexion</p> <p>Leiten des Reflexionsgesprächs</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frage nach den beanspruchten Muskelgruppen und Reflexion des Kraftzirkels vor dem Hintergrund des agonistisch-antagonistischen Prinzip 	<p>SuS benennen die beanspruchte Muskulatur und beurteilen den Kraftzirkel im Hinblick auf ein gleichmäßiges, ausgewogenes Krafttraining</p>	<p>Sitzkreis</p> <p>Plakat mit Muskeln</p>
<p>Abbau und Ausblick</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS bauen gemeinsam die Stationen ab und werden über den weiteren Verlauf des Unterrichtsvorhabens informiert. 	<p>SuS hören aktiv zu</p>	<p>Sitzkreis</p>

4 Literatur

Duwenbeck, R., Deddens, E. & Augustin, J. (2013). Fitness & Motorik kompetenzorientiert unterrichten. Grundlagen zur Planung und Umsetzung. Diagnostetests – komplette Unterrichtsvorhaben.

Lenhart, P. & Seibert, W. (2001). Funktionelles Bewegungstraining. Muskuläre Dysbalance erkennen, beseitigen und vermeiden. München: Urban und Fischer

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2014). Kernlehrplan für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf.

Pauls, J. (2013). Krafttraining für jeden Tag. Die 365 besten Übungen. München: Sportpress.

Serwe-Pandrick, E. (2013). Learning by doing and thinking? Zum Unterrichtsprinzip der „reflektierten Praxis. Sportunterricht, 62 (4).

5 Anhang



Ausgangsposition:

- Gerader Stand
- Körperschwerpunkt genau über den Füßen
- Hände halten das Theraband so kurz wie nötig, damit es gespannt ist

Bewegungsausführung:

- Arme werden ohne Schwung bis etwas über die waagerechte Stellung des Unterarms gehoben – kurz halten und wieder senken
- Beide Arme werden gleichzeitig gehoben

Hinweis:

- Das Theraband muss in der Ausgangssituation gespannt sein
- Die Ellbogen werden dicht am Körper geführt



Ausgangsposition:

- Mit dem Rücken auf der Bank liegen, Beine sind aufgestellt
- Gewicht mit leicht gebeugten Armen halten, sodass eine leichte Dehnung in der Brust zu spüren ist

Bewegungsausführung:

- die leicht gebeugten Arme werden halbkreisförmig zusammengeführt, sodass sich beide Hände über der Brust treffen

Hinweis:

- Arme nicht durchstrecken



Ausgangsposition:

- Auf der Matte sitzen, die Füße sind angewinkelt und aufgestellt
- Der Stab wird mit gestreckten Armen auf den Oberschenkeln gehalten
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Blick geht zur Hallendecke

Bewegungsausführung:

- Kopf und Schultern vom Boden heben und Stab nach vorne über die Knie schieben

Hinweis:

- Rücken bei der Bewegung möglichst gerade halten



Ausgangsposition:

- Faszienrolle zwischen Wand und Rücken klemmen
- Auf die Bank setzen – die Faszienrolle mittig am Rücken platzieren
- Gesäß von der Bank heben, sodass die Knie im rechten Winkel (90°) sind

Bewegungsausführung:

- Beine gleichmäßig ohne Schwung strecken

Hinweis:

- Rücken bleibt gerade



Ausgangsposition:

- Auf den Kasten setzen, die Beine sind ungefähr im rechten Winkel
- Der Sitz ist aufrecht
- Der Medizinball wird mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten

Bewegungsausführung:

- Der Ball wird hinter dem Körper – Richtung Schulterblatt geführt
- Gleichmäßige Beuge- und Streckbewegung

Hinweis:

- Der Rücken bleibt gerade



Ausgangsposition:

- Mit dem Bauch auf der Matte liegen
- Kopf und Arme leicht anheben
- Brust behält Kontakt zu Matte
- Ball seitlich greifen und Ellbogen nach außen
- Fußspitzen aufstellen

Bewegungsausführung:

- Ball gegen die Wand stoßen, Arme dabei strecken

Hinweis:

- Kopf nicht zu sehr in den Nacken strecken
- Hohlkreuz vermeiden

Arbeitsauftrag:

1. Welcher Muskel wird bei der jeweiligen Übung vorrangig beansprucht? Zeichnet euer Ergebnis auf der Abbildung ein.



2. Schätzt ein, ob der Kraftzirkel geeignet ist, um ein muskulär ausbalanciertes Training nach dem agonistisch-antagonistischen Prinzip durchzuführen.



Ja, geeignet, weil...



Nein, nicht geeignet, weil....



Eingeschränkt geeignet, weil...