



Schriftlicher Entwurf für den 3. Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: Kurs Q1 (Anzahl 26 SuS, 16 w/ 10m)

Zeit: 8:00 – 9:00 Uhr

Schule:

Sportstätte:

Fachseminarleiter/in:

Hauptseminarleiter/in:

Ausbildungslehrer/in:

Schulleiter/In:

Ausbildungsbeauftragte/r:

Thema des Unterrichtsvorhabens:

„Wer rastet der rostet“ – Erarbeitung eines ganzheitlichen und funktionalen Fitnesstrainingsprogramms unter Berücksichtigung einer gesundheitsorientierten und bewussten Auseinandersetzung ausgewählter Belastungsparameter

Thema der Unterrichtsstunde:

„Trainieren mit der Mehrsatzmethode“ – SuS-orientierte Erarbeitung einer funktionalen Wiederholungszahl für die Dreisatzmethode eines sanften Krafttrainings am Beispiel ausgewählten Stationen zur Körperkräftigung

Kernanliegen der Unterrichtsstunde

Die Schülerinnen und Schüler¹ können ein sanftes Mehrsatztraining mit einer gesundfunktionalen Wiederholungszahl ausführen, indem sie eine Übung mit dysfunktionaler Wiederholungszahl erproben und identifizieren, orientierende Wiederholungszahlen erarbeiten und individuell an verschiedenen Kräftigungsübungen anwenden.

¹ Im Folgenden mit SuS abgekürzt

2 Inhalt

1	Datenvorspann.....	0
2	Inhalt.....	1
3	Längerfristige Unterrichtszusammenhänge.....	2
3.1	Darstellung des Unterrichtsvorhabens.....	2
3.2	Begründungszusammenhänge	2
3.2.1	Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen	2
3.2.2	Curriculare Legitimation	3
4	Unterrichtsstunde	4
4.1	Ziele	4
4.2	Begründungszusammenhänge	5
4.2.1	Didaktische Begründung des Schwerpunkts	5
4.2.2	Begründung des methodischen Vorgehens	6
4.3	Verlaufsplan.....	8
5	Literatur.....	10
6	Anhang.....	10

3 Längerfristige Unterrichtszusammenhänge

3.1 Darstellung des Unterrichtsvorhabens

Thema:

1. „Mein Körper das unbekannte Wesen“ – Erprobung und Reflexion eines Kraftzirkels zur Sensibilisierung für unterschiedliche Muskelgruppen und mögliche Dysbalancen
2. „Isometrisch, Konzentrisch, Exzentrisch - Wo ist denn da bitte der Unterschied?“ – Erfahrungsorientierte Erarbeitung der grundlegenden Arbeitsweisen des Muskels
3. „Welche Dauer macht denn Sinn?“ SuS-orientierte Entwicklung einer funktionalen Belastungsdauer am Beispiel eines Stationstrainings
4. **„Trainieren mit der Mehrsatzmethode“ – SuS-orientierte Erarbeitung einer funktionalen Wiederholungszahl für die Dreisatzmethode eines sanften Krafttrainings am Beispiel ausgewählter Stationen zur Körperkräftigung**
5. „Wir entwickeln ein gesundes Krafttraining“ – SuS-orientierte Entwicklung eines eigenen Kraftzirkels unter Berücksichtigung der erarbeiteten Belastungsparameter
6. „Das können wir noch besser“ – Reflexion und Optimierung des erarbeiteten Kraftzirkels

3.2 Begründungszusammenhänge

3.2.1 Schulische und lerngruppenspezifische Rahmenbedingungen

Die hier gezeigte Lerngruppe setzt sich aus 16 Schülerinnen und 10 Schülern der Qualifikationsphase 1 (Q1) zusammen. In der Willy-Brandt-Schule Mülheim gibt es 4 verschiedene Profilkurse in der Q1, wobei sich hier das Profil aus den Bewegungsfeldern/Sportbereichen (BF/SB) „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ (1) und „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ (7) bildet. Im BF/SB 7 ist die Rückschlagsportart Badminton Schwerpunkt. Die Einteilung in die unterschiedlichen Profilkurse erfolgte über eine Wahl der SuS. Zwischen den Sommer- und Herbstferien erfolgte ein Unterrichtsvorhaben zum Bereich der Ausdauerfähigkeit und bis zu den Weihnachtsferien soll das UV zum Thema Krafttraining abgeschlossen werden.

Für dieses Unterrichtsvorhaben im Bereich Fitness sind die Rahmenbedingungen in Hinblick auf die zur Verfügung stehenden Materialien und Sportanlagen als einigermaßen gut zu bewerten, da ein Hallendrittel für die Durchführung eines abwechslungsreichen Stationstrainings durchaus ausreicht, auch wenn der Unterricht in dem angrenzenden Hallenteil in Gesprächsphasen eventuell störend wirken könnte. Lediglich die Tatsache, dass nur eine Unterrichtsstunde in der Woche zur Verfügung steht, schränkt den Unterricht ein, so dass nur exemplarisch mit einigen Belastungsparametern und Methoden des Krafttrainings gearbeitet wird.

Auch wenn die Lerngruppe erst seit kurzer Zeit in dieser Zusammensetzung miteinander arbeitet, laufen grundsätzliche strukturelle Abläufe sehr selbstständig ab. Dies lässt sich anhand der allgemeinen Erwärmung erkennen, die jeweils von einzelnen Schülergruppen selbstständig vorbereitet und anschließend mit dem gesamten Kurs strukturiert und überwiegend funktional durchgeführt wird, ohne dass die Lehrkraft diese Phase aktiv steuern muss. Auch im Umgang mit grundlegenden Arbeitsabläufen (Auf- und Abbau, Gesprächsphasen, Sicherheit etc.) zeigt sich eine hohe Selbstverständlichkeit und Handlungsfähigkeit von Seiten der SuS. Auch in Hinblick auf motivationale Faktoren ist ein hohes Engagement zu erkennen, so dass auch in der heutigen Stunde mit selbstgewählten Partnern gearbeitet werden kann. Lediglich in Gesprächsphasen zeigen sich die SuS häufiger als etwas zurückhaltend, obwohl ein Teil des Kurses durch einen von Schulseite angebotenen Projektkurs zum Thema Fitness gewisse Vorkenntnisse beisteuern könnte und einige SuS auch aus ihrem persönlichen Sporttreiben gewisse Vorerfahrungen mitbringen. Daher ist es hier wichtig passende Gesprächsimpulse zu geben.

Für den Verlauf der heutigen Stunde sind einzelne SuS noch kurz im Besonderen zu nennen. So sind zwei Schülerinnen des Kurses von Immunkrankheiten betroffen, welche hauptsächlich die Ausdauerfähigkeit beeinträchtigen. Diese Schülerinnen führen daher ihr eigenes Aufwärmprogramm durch um Überbelastungen zu vermeiden und haben stets die Möglichkeit individuelle Pausen einzulegen, falls die Belastung für sie zu hoch wird. Da beide Schülerinnen dennoch sehr motiviert und sportinteressiert sind, gilt es daher sie sowohl beim Aufwärmen als auch bei der Durchführung des Stationstrainings besonders zu beobachten.

3.2.2 Curriculare Legitimation

Sek II

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte²

<i>Leitendes Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
e) Leistung	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplanung und –organisation • Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training
<i>Weiteres Inhaltsfeld</i>	<i>inhaltliche Schwerpunkte</i>
f) Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none"> • Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden

² Vgl. MSW NRW 2014, S31ff. 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.

Bewegungsfelder, Sportbereiche und inhaltliche Kerne³

<i>Leitendes/r Bewegungsfeld/Sportbereich</i>	<i>inhaltliche Kerne</i>
1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik • Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase im Grundkurs⁴

<i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)</i>
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen • Funktionsgerechtes Bewegen und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden
Sachkompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern
Methodenkompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen
Urteilskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (konditionelle/koordinative Fähigkeiten) hin beurteilen

4 Unterrichtsstunde

4.1 Ziele

Kernanliegen

Die SuS können ein „sanftes“ Mehrsatztraining mit einer gesundfunktionalen Wiederholungszahl ausführen, indem sie eine Übung mit dysfunktionaler Wiederholungszahl erproben und

³ Vgl. MSW NRW 2014, S.35f.

⁴ Vgl. MSW NRW 2014, S. 35ff. 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.

identifizieren, orientierende Wiederholungszahlen erarbeiten und individuell an verschiedenen Kräftigungsübungen anwenden.

4.2 Begründungszusammenhänge

4.2.1 Didaktische Begründung des Schwerpunkts

Im Zentrum der heutigen UE steht die Erarbeitung einer gesundfunktionalen Wiederholungszahl bei einem „sanften Krafttraining“ im Rahmen einer Mehrsatzmethode, wobei die Mehrsatzmethode als „neuer“ Gegenstand im Zentrum der Vermittlung steht. Die individuelle sportliche Leistungsfähigkeit im Rahmen der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz wird somit nur am Rande thematisiert und implizit durch den Arbeitsauftrag gefördert.

Bevor näher auf die Relevanz des Mehrsatztrainings eingegangen wird, soll hier kurz der Begriff des „sanften Krafttrainings“ thematisiert werden. Dieser Begriff geht auf Boekh-Behrens und Buskies zurück, welche den Begriff in den 1990er Jahren für das gesundheitsorientierte Krafttraining geprägt haben. Bei dieser Trainingsform wird ein Trainingssatz „nicht wie im herkömmlichen Krafttraining bis zur letztmöglichen Wiederholung (also vollständigen kurzfristigen Ermüdung des Muskels) durchgeführt, sondern deutlich vorher abgebrochen“ (Boekh-Behrens/Buskies 2000, S.48ff). Diese Form des Krafttrainings bietet sich besonders für den Sportunterricht an, da es sich bei vielen SuS um Anfänger in Hinblick auf Krafttraining handelt. Es gilt daher SuS dafür zu sensibilisieren, dass bei einem effektiven Krafttraining nicht bis zur absoluten Belastungsgrenze trainiert werden muss, sondern eine mittlere Wiederholungszahl durchaus ausreicht um längerfristige Effekte zu erzielen. Im Rahmen der Erprobung sollen die SuS dennoch erfahren, wie sich das Training mit maximaler Wiederholungszahl beim Mehrsatztraining auf die Qualität der Bewegungsdurchführung auswirkt.

Betrachtet man die Methode des Mehrsatztrainings an sich, so zeigt sich, dass seit einigen Jahren diskutiert wird in wie weit Mehrsatztraining im Vergleich zu einem Einsatztraining sinnvoll ist. Grund dafür sind verschiedene Vergleichsstudien (wie beispielsweise von Klüsener 2001), die ergaben, dass es keine signifikanten Unterschiede beim Leistungszuwachs zwischen Einsatz- und Mehrsatztraining gibt (vgl. Ehlenz/Grosser/Zimmermann 2003, S. 163). Dennoch wird die Mehrsatzmethode im Leistungssport und vor allem auch im informellen Sport, wie zum Beispiel im Fitnessstudio durchgeführt. Laut Fröhlich sind Mehrsatzmethoden im Allgemeinen zudem auch günstiger für leistungsorientiertes Fitnesstraining, Gesundheitssport und Prävention (vgl. Fröhlich 2014, S.9). Da viele SuS in ihrer Freizeit das Fitnessstudio besuchen und dort nicht immer ein Trainer zur Verfügung steht, der auf einen gesunden und funktionalen Umgang mit den Geräten und Methoden achtet, bietet es sich somit an die Methode im Schulsport zu thematisieren. Durch die Fokussierung auf ein „sanftes Krafttraining“ werden die SuS für den Umgang mit der Mehrsatzmethode sensibilisiert und üben ihre eigene Leistungsfähigkeit einzuschätzen und auch in Ansätzen deren Grenzen kennenzulernen.

In der Erarbeitung sollen die SuS selbstständig konstante Wiederholungszahlen für drei Sätze der jeweiligen Übung erarbeiten und erproben. Dadurch erhalten sie Referenzwerte und Ansätze für ihre individuelle Trainingsplanung und erweitern so ihre Methodenkompetenz. Da es sich um ein gesundheitsorientiertes Krafttraining handeln soll, wird nicht mit progressiven Wiederholungszahlen gearbeitet, sondern versucht, die Wiederholungszahlen über die einzelnen

Sätze möglichst konstant zu halten (vgl. Fröhlich 2014, 7). Aufgrund unterschiedlicher Vorerfahrungen ist damit zu rechnen, dass es bei der Selbsteinschätzung und Prognose der SuS zu ihrer individuellen Wiederholungszahl deutliche Differenzen geben wird. Dennoch dürften alle SuS durch den Arbeitsauftrag und die Erarbeitung für funktionale Wiederholungszahlen sensibilisiert werden und auch implizit erkennen, für welche Muskelgruppen sie höhere Wiederholungszahlen ansetzen müssen als für andere. In der abschließenden Reflexion sollen die SuS, erläutern und reflektieren, wie sie zu ihrer Einschätzung gekommen sind und welche Strategien besser oder schlechter funktioniert haben.

4.2.2 Begründung des methodischen Vorgehens

Der Unterricht folgt in seiner Konzeption einem erfahrungs- und problemorientierten Ansatz, der ein bewusstes und selbstständiges Lernen der SuS ermöglichen soll.

Um das zentrale Problem der Stunde und die sich daraus ergebende Lernaufgabe (funktionale Wiederholungszahlen für die Dreisatzmethode entwickeln) zu initiieren, wird nach der allgemeinen Erwärmung eine bereits bekannte Kräftigungsübung in Form der Dreisatzmethode erprobt. Dabei werden die SuS dazu aufgefordert in jedem Satz so viele Wiederholungen durchzuführen wie, nach eigenem Belastungsempfinden, möglich sind. Dabei sollen vor allem Ausführungskriterien eines gesundfunktionalen Krafttrainings berücksichtigt werden, wie beispielsweise eine langsame und kontrollierte Bewegungsausführung und eine gesunde Körperhaltung (vgl. Duwenbeck/Deddens/Augustin 2013, M20). Zur Vermeidung einer, durch Motivation oder Ehrgeiz, möglichen Fehlhaltung oder Überbelastung arbeiten die SuS mit einem Partner, der sowohl auf die zuvor festgelegten Ausführungskriterien achtet, als auch die jeweiligen Wiederholungen der Übung zählt. Bei der gewählten Übung wird eine Muskelgruppe (unter anderem der Trizeps) in den Fokus gestellt, die in der Alltagsmotorik weniger beansprucht und daher bei dem Großteil der SuS weniger ausgeprägt ist. So können die SuS exemplarisch den Einfluss der Ermüdung sowohl auf die mögliche Wiederholungszahl als auch auf die Bewegungsausführung selber spüren und erfahren, da hier ein hoher Kraftaufwand nötig ist das eigene Körpergewicht korrekt zu bewegen. Diese Problematisierung stellt die Grundlage für die Zielsetzung der Stunde dar.

Die erfahrenen und beobachteten Ergebnisse aus der Praxis dienen der problematisierenden Reflexion. So ist davon auszugehen, dass die SuS rückmelden werden, dass im Verlauf der Trainingssätze die Zahl der möglichen maximalen Wiederholungen abnimmt und der Anstrengungsgrad steigt, da die Muskulatur zunehmend ermüdet. In dieser Phase muss unbedingt geklärt werden, dass sich vor allem auch die Qualität der Bewegungsausführung zunehmend vermindert und dadurch auch ein Verletzungsrisiko entstehen kann, damit im Anschluss gesundfunktionale und sinnvolle Lösungen für ein sanftes Krafttraining erarbeitet werden können. Den SuS soll begrifflich werden, dass die Quantität der Wiederholungszahlen nicht auf Kosten der Qualität der Bewegungsausführung gehen darf und eine Übung nicht bis zum Muskelversagen durchgeführt werden muss um einen Effekt zu erzielen.

Aus diesem Zusammenhang wird anschließend die Lernaufgabe abgeleitet „Schätze bei einer Station zunächst ein wie viele Wiederholungen du drei Sätze lang durchführen kannst, die den Muskel zwar beanspruchen aber sich nicht schädlich auf die Qualität der Bewegungsausführung

auswirken. Notiere sowohl diesen Wert in der Tabelle ein, als auch die Wiederholungen, die du in jedem Satz tatsächlich durchführst. Dein Partner kontrolliert dabei jeweils deine Bewegungsausführung.“ Dieser Arbeitsauftrag soll einerseits gewährleisten, dass die SuS zwischen den Übungen ausreichend Pausenzeiten haben um einer Überbelastung vorzubeugen, als auch durch den Beobachtungsauftrag ihre eigenen Praxis reflektieren.

In einer abschließenden Sicherung sollen die SuS reflektieren und vorstellen, in wie fern ihnen eine Einschätzung ihrer individuellen Wiederholungszahl gelungen ist. Möglicherweise finden sich hier Unterschiede in Hinblick auf die unterschiedlichen Übungen oder auch in Hinblick auf die Vorkenntnisse und Vorerfahrungen der einzelnen SuS. Durch die individuellen Bewertungen der eigenen Einschätzung und den Austausch der Erfahrungen wird hier zudem die Basis für eine Lernprogression geschaffen.

Die UE findet in einem Hallendrittel der Sporthalle an der Von-der-Tann-Straße statt. Die SuS wählen ihren Partner für die Erprobung und Erarbeitung selbstständig um eine möglichst hohe Motivation zu schaffen. Aus diesem Grund wird auch während der Erarbeitungsphase Musik gespielt.

Die allgemeine Erwärmung wird jeweils von Seiten der SuS durchgeführt um die Selbstständigkeit und Selbstverantwortlichkeit der SuS zu fördern. In der heutigen Stunde wird dieser Teil der Stunde von einem Schüler durchgeführt, der durch sein eigenes Sporttreiben ein ausgeprägtes Vorwissen mitbringt.

Auch SuS, die unter Umständen aufgrund von Krankheit oder Verletzungen nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen können, können die Partnerarbeit und die Erprobungsphase beobachten und unterstützen sowie am Aufbau der Stationen beteiligt werden.

Durch den geringen Materialaufwand der einzelnen Stationen kann die zur Verfügung stehende Zeit optimal genutzt und der organisatorische Aufwand reduziert werden.

4.3 Verlaufsplan

Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft	Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, , Aufgaben ...)	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten	Organisation
<i>Einstieg</i>			
kurze Begrüßung und Vorstellen des Besuchs	Transparenz, klarer Stundenbeginn		Sitzkreis
<i>Allgemeine Erwärmung</i>			
L beobachtet und gibt ggf. Rückmeldung hinsichtlich Funktionalität	Einlaufen in gemäßigttem Tempo, Intensivierung mit Betonung unterschiedlicher Extremitäten, kurzes Dehnprogramm	SuS erwärmen sich unter Anleitung der vorher festgelegten Schülergruppe	Alle wärmen sich gemeinsam auf, abgesehen von den 2 Sonderfällen
<i>Aufbau/ kurze Wiederholung der aktuellen Thematik</i>			
L leitet den Aufbau der Stationen an	Aufbau des Stationstrainings, jede Station wird doppelt aufgebaut	SuS bauen die Stationen mit dem notwendigen Material selbstständig auf	Es werden 2er Gruppen gebildet Therabänder, Kästen, Bänke, kleine Matten
<i>Erprobung</i>			
L erklärt den Arbeitsauftrag und demonstriert die ausgewählte Übung und verweist auf die Kriterien bei der Durchführung	Dreisatztraining - Jeder Durchgang soll bis zur subjektiven Maximalgrenze durchgeführt werden - Langsame und kontrollierte Bewegungsausführung, jeweils ca. 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen	SuS - Führen 3 Durchgänge bis zur jeweiligen Belastungsgrenzen durch - Partner kontrolliert die Bewegungsausführung, stoppt den Partner bei dysfunktionale Ausführung und zählt die Wiederholungen pro Satz	Partnerarbeit
<i>Problematisierung</i>			

<p>Moderation: Vergleich der Erfahrungen bezogen auf die Wiederholungszahl der Übungen innerhalb der Sätze</p> <p>Arbeitsauftrag</p>	<p>1) Vergleich der Anzahl der Wiederholungen im Verlauf der Sätze: Anzahl der möglichen Wiederholungen nimmt ab, Muskeln brennen/zittern, korrekte Bewegungsausführung wird schwieriger</p> <p>2) Ableitung einer Bewertung zur Wahl einer Wiederholungszahl die drei Sätze lang durchgeführt werden kann: mittlere Wiederholungszahl, zu niedrige Wiederholungszahl ermüdet den Muskel nicht genug zur Steigerung der Kraftausdauer</p>	<p>SuS</p> <ul style="list-style-type: none"> - artikulieren ihre subjektiven Eindrücke, Erfahrungen und Beobachtungen und vergleichen diese - formulieren Begründungen für die Abnahme der Wiederholungszahl - lesen das Arbeitsblatt und verstehen die Aufgabenstellung für die Weiterarbeit 	<p>Sitzkreis</p>
<p><i>Erarbeitung</i></p>			
<p>L beobachtet, berät, klärt mögliche Verständnisfragen, achtet auf die Bewegungsausführungen</p>	<p>Passende Wiederholungszahl, die 3 Sätze lang durchgeführt werden kann</p> <p>Training verschiedener Muskelgruppen</p>	<p>SuS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prognostizieren, Erproben und Erarbeiten realistische Wiederholungszahlen für ein Dreisatztraining an den verschiedenen Stationen - Optimieren ihre Selbsteinschätzungen - Führen jeweils Partnerkontrollen aus zur Vermeidung von Überbelastungen oder Verletzungen und geben Feedback zur Bewegungsausführung - Führen selbstständig ein Training zu verschiedenen Muskelgruppen durch 	<p>Partnerarbeit Musik</p>
<p><i>Abschlussreflexion</i></p>			
<p>L fordert zur Rückmeldung auf und entwirft im Gespräch einen Ausblick auf die nächste Stunde</p> <p>Abbau der Stationen</p>	<p>Was hat mir diese Stunde vermittelt: z.B. verbesserte Wahrnehmung und Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit, Kennenlernen einer weiteren Methode des Krafttrainings, manche Muskelgruppen die im Alltag nicht so häufig genutzt werden ermüden schneller</p>	<p>SuS reflektieren ihre Erfahrungen und beteiligen sich am Gespräch und bauen anschließend die Stationen wieder ab</p>	<p>Sitzkreis</p>

5 Literatur

Boekh-Behrens, W./ Buskies, W. (2000): *Fitness-Krafttraining*. Rowohlt Verlag: Reinbeck.

Duwenbeck, R./ Deddens, E. / Augustin, J. (2013): *Fitness und Motorik kompetenzorientiert unterrichten*. Auer Verlag: Donauwörth.

Ehlenz, H./ Grosser, M./ Zimmermann, E.(2003): *Krafttraining – Grundlagen, Methoden, Übungen, Leistungssteuerung, Trainingsprogramme*. BLV Verlagsgesellschaft: München.

Fröhlich, M. (2014): *Funktionelles Training mit Hand- und Kleingeräten*. Springer Verlag: Heidelberg.

MSW NRW (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen). (2012). Kernlehrplan für die Gesamtschule – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen. Sport. Ritterbach: Frechen.

6 Anhang

Materialien

Stationskarten aus Duwenbeck/Deddens/Augustin



Fußbeuger

Ort: Torpfosten oder Sprossenwand
Material: eventuell 1 kleine Matte, 1 Theraband

Ausgangsposition:
Sitzposition ist freigestellt (mit oder ohne Abstützen der Hände); so weit zurückrutschen, bis das Theraband „auf Spannung“ ist; die Füße sind dabei gestreckt

Bewegung:
Füße beugen und strecken

Variation:
verschiedene Therabänder

Hinweis:
das Theraband wird verknotet und muss in der Ausgangssituation gespannt sein; Knoten kontrollieren!



Fußstrecker

eventuell mit Zusatzgewicht

Ort: umgedrehte Bank an einer Wand
Material: 1 Bank (umgedreht), eventuell 1 Sandsack o.Ä.

Ausgangsposition:
beide Fußspitzen bis zur Mitte des Fußballens parallel auf die Kante einer Bank stellen, Spannung in Po und Bauch halten

Bewegung:
den Körper so weit wie möglich nach unten absenken, dann so hoch wie möglich in den Zehenballenstand heben

Variation:
leichter: ohne Zusatzgewicht
schwieriger: mit Zusatzgewicht oder gegen Theraband

Hinweis:
Bewegung nur aus dem Fußgelenk ausführen!



Armbeuger

Ort: an beliebiger Stelle in der Halle, eventuell auch mit dem Rücken angelehnt, etwa an einer Wand, Torpfosten o.Ä.

Material: Therabänder in verschiedenen Zugstärken

Ausgangsposition:

gerader Stand, Körperschwerpunkt genau über den Füßen; die Hände halten das Theraband so kurz wie nötig, damit es gespannt ist

Bewegung:

Arme ohne Schwung bis leicht über die waagerechte Stellung des Unterarms heben; kurz halten und wieder senken; beide Arme gleichzeitig heben

Variation:

verschiedene Therabänder erst den einen, dann den anderen Arm heben; Arme in der Bewegung im „Hammergriff“ halten

Hinweis:

das Theraband muss in der Ausgangssituation gespannt sein, Arme werden in der Bewegung nicht gedreht; Ellbogen eng am Körper halten, Handgelenke gerade halten!



Beinbeuger

Ort: an beliebiger Stelle in der Halle

Material: Bank, Theraband

Ausgangsposition:

auf der Bank liegen, Kopf und Hals in Verlängerung der Wirbelsäule; Theraband ist um den Fuß gelegt. Füße leicht anheben, Band ist „unter Spannung“

Bewegung:

Knie langsam beugen, Füße nähern sich dem Gesäß an, dann wieder strecken

Variation:

Therabänder mit verschiedenen Zugstärken, einbeinige Ausführung

Hinweis:

Hüfte bleibt auf/an der Bank; Gesäß nicht abheben, eventuell ein zusammengerolltes Handtuch unter die Hüfte schieben. Das Theraband wird verknottet: Knoten kontrollieren!



Rumpfstrecker

Ort: an beliebiger Stelle in der Halle

Material: 1 kleine Matte

Ausgangsposition:

auf dem Rücken liegen, die Beine sind wie im Bild angewinkelt, die Arme ruhe neben dem Gesäß

Bewegung:

Hüfte wird bis zur vollständigen Streckung anheben, dann wieder absenken

Variation:

einbeiniger Stand, anderes Bein dabei in Verlängerung des Körper halten

Hinweis:

Achtung: In der Endposition Hüfte nicht überstrecken!



Armzusammenbringer (nach vorne)

Ort: an beliebiger Stelle in der Halle

Material: kleine Matten

Ausgangsposition:

a) leichtere Ausführung
Hände schulterbreit aufsetzen, Knie auf der Matte, Beine angewinkelt/überkreuzt, Hüfte gestreckt

b) schwierigere Ausführung

Hände schulterbreit aufsetzen, Zehenspitzen aufgesetzt, Körper komplett gestreckt

Bewegung:

die Arme beugen, bis das Kinn kurz vor dem Boden ist (deutlich vor den Händen); der Kopf bleibt gerade; dann wieder strecken

Variation:

siehe links

Hinweis:

Hände zeigen nach vorne, Gesäß nicht nach oben strecken, keine Hohlkreuzhaltung/Überstreckung: Hüfte bleibt gestreckt!

Arbeitsblatt

KRAFTTRAINING nach der Mehrsatzmethode

Schritt 1: Selbsteinschätzung

Schritt 2: 3 Durchgänge mit x Wiederholungen

- Langsame und kontrollierte Bewegungsausführung
- nicht mit Schwung arbeiten
- auf Körperhaltung achten (kein Hohlkreuz, keine Überstreckung im Nacken)
- Jeweils 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen

PARTNERKONTROLLE

- Auf richtige Bewegungsausführungen achten (nicht mit Körperteilen „ausweichen“)
- STOP bei drohenden Überbelastungen/ Verletzungsgefahren ausschließen!

Station	Selbsteinschätzung/ Prognose (Wiederholungen bei 3 Sätzen)	1. Satz	2.Satz	3.Satz		Bewertung der Prognose (+/-)