



Schriftlicher Entwurf für den 3. Unterrichtsbesuch am

1 Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: GK EF (23 SuS, 10w/ 13m)
Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr
Schule:
Sportstätte: Sporthalle Teil C

Fachseminarleiter:
Schulleiter:
Ausbildungsbeauftragte:

Thema des Unterrichtsvorhabens

Krafttraining ohne Fitnessstudio – kooperative Entwicklung eines gesundheitsorientierten Fitnesstrainings zur Kräftigung großer Muskelgruppen mit dem eigenen Körpergewicht.

Thema der Unterrichtsstunde

„Nie mehr Rückenschmerzen!“ – reflektierte Erprobung ausgewählter Kraftübungen zum Entgegenwirken von Haltungsschäden und muskulären Dysbalancen am Beispiel des Rundrückens.

Kernanliegen der Unterrichtsstunde

Die Schüler und Schülerinnen sollen anhand von ausgewählten Übungen ein zielgerichtetes Krafttraining zur Kompensation der muskulären Dysbalance Rundrücken entwickeln, indem sie vorgegebene Übungen in Kleingruppen erproben und diese hinsichtlich ihrer Funktionalität im Rahmen eines Krafttrainings überprüfen.

Inhalt

1	Datenvorspann	0
2	Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge	2
2.1	Themenübersicht des Unterrichtsvorhabens.....	2
2.1.1	Curriculare Legitimation.....	2
3	Unterrichtsstunde	4
3.1	Begründungszusammenhänge	4
3.1.1	Begründung des didaktischen Schwerpunkts	4
3.1.2	Begründung des methodischen Vorgehens	5
3.2	Verlaufsplan.....	7
4	Literatur.....	9
5	Anhang	10
5.1	Stationskarten.....	10
5.2	Arbeitsblatt.....	16
5.3	Tafelbild	17

2 Darstellung der längerfristigen Unterrichtszusammenhänge

2.1 Themenübersicht des Unterrichtsvorhabens

Thema: Krafttraining ohne Fitnessstudio – kooperative und selbstständige Entwicklung eines gesundheitsorientierten Fitnesszirkels zur Kräftigung großer Muskelgruppen mit dem eigenen Körpergewicht.

1. „Was ist Fitness?“ – Kooperative Erarbeitung des Fitnessbegriffs anhand von vorgegebenen Übungen in einem Fitnesszirkel zur Entwicklung eines differenzierten Verständnisses des Fitnessbegriffs.
2. Kooperative Erarbeitung von Kriterien für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining anhand von vorgegebenen Übungen in einem Fitnesszirkel.
3. „Welche Muskeln trainiere ich eigentlich?“ – Mit Hilfe von ausgewählten Kraftübungen die Muskelaktivität erfahren und den Muskelgruppen ihre Funktionen zuordnen.
4. **„Nie mehr Rückenschmerzen!“ – reflektierte Erprobung ausgewählter Kraftübungen zum Entgegenwirken von Haltungsschäden und muskulären Dysbalancen am Beispiel des Rundrückens.**
5. „Das Gegenspielerprinzip“ – Theoretische Erarbeitung und praktische Vertiefung der agonistischen und antagonistischen Arbeitsweise der Muskulatur.
6. „Unser Trainingsplan für zu Hause“ – kooperative Erarbeitung, Präsentation und Reflexion funktionaler Kraftübungen zur Entwicklung eines gesundheitsorientierten Fitnesszirkels für das Training zu Hause.

2.1.1 Curriculare Legitimation

Inhaltsfelder und inhaltliche Schwerpunkte¹

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

¹ Vgl. MSW NRW 2014, S. 22f. 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 Kerne²

<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 • Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase³

<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"> • ein Fitnessprogramm (Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Kraft) präsentieren. • unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.
Sachkompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Krafttraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern. • unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.
Methodenkompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einen zeitlich begrenzten Trainingsplan zur Verbesserung der Kraft erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch). • Sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.
Urteilskompetenz
<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen. • die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

² Vgl. MSW NRW 2014, S. 24f.

³ Vgl. MSW NRW 2014, S. 22ff. 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.

3 Unterrichtsstunde

Thema der Unterrichtsstunde:

„Nie mehr Rückenschmerzen!“ – reflektierte Erprobung ausgewählter Kraftübungen zum Entgegenwirken von Haltungsschäden und muskulären Dysbalancen am Beispiel des Rundrückens.

Kernanliegen der Unterrichtsstunde:

Die SuS sollen anhand von ausgewählten Übungen ein zielgerichtetes Krafttraining zur Kompensation der muskulären Dysbalance Rundrücken entwickeln, indem sie vorgegebene Übungen in Kleingruppen erproben und diese hinsichtlich ihrer Funktionalität im Rahmen eines Krafttrainings überprüfen.

3.1 Begründungszusammenhänge

3.1.1 Begründung des didaktischen Schwerpunkts

Die Überprüfung der verschiedenen Übungen hinsichtlich ihrer Funktionalität zur Kompensation der muskulären Dysbalance Rundrücken bildet inhaltlich den Schwerpunkt der heutigen Unterrichtseinheit (UE). Ausgangspunkt ist ein Stationsbetrieb mit vorgegebenen Übungen zur Kräftigung verschiedener Muskeln/ Muskelgruppen anhand derer die Schülerinnen und Schüler⁴ identifizieren sollen, welche Muskeln ausschlaggebend für eine aufrechte Körperhaltung sind und demzufolge trainiert werden sollen.

Der Stationsbetrieb besteht aus sechs Übungen (s. Anhang S. 10), welche die Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Brust-, Rücken- und Bauchmuskulatur) akzentuieren. Die Übungen 2 und 3 kräftigen vorrangig die Muskulatur im oberen Rücken und die aus vier Muskeln bestehende Rotatorenmanschette, die das Schultergelenk schützt. Durch die Kräftigung dieser Muskelpartien werden die Schulterblätter nach hinten unten gezogen, was zu einer verbesserten Körperhaltung führt. Durch das viele Sitzen, beispielsweise am Schreittisch oder in der Schule, wird zudem der untere Rücken belastet, was wiederum der gesamten Rumpfmuskulatur schadet. Folglich besteht das Ziel der Übungen 1 und 5 darin, die Rumpfstabilität aufzubauen, um den Rücken vor solchen Alltagsbelastungen zu schützen und Haltungsschäden vorzubeugen (vgl. Lenhart & Seibert 2001, S. 10f.; Verstegen 2011, S. 90f.). Damit die SuS ein Bewusstsein für die Funktionalität der vorgegebenen Übungen entwickeln, wurden in den Stationsbetrieb zwei Übungen (4, 6) aufgenommen, die vorrangig die Kräftigung der Bauch- und Brustmuskulatur akzentuieren und somit nicht für die Kompensation des Rundrückens geeignet sind. Daraus leitet sich folgender Arbeitsauftrag ab: Die SuS sollen in Kleingruppen die vorgegebenen Übungen erproben und diese hinsichtlich ihrer Funktionalität überprüfen. Dabei sollen sie darauf achten, ob die Übungen dem Rundrücken entgegenwirken, indem sie die vorrangig trainierte Muskulatur ermitteln und das Trainingsziel der Übungen festlegen. Begleitet wird der Arbeitsauftrag durch die Aufgabe, die Auswahl der Übungen zu begründen, um die „Reflektierte Praxis“ anzuregen (vgl. Serwe-Pandrick 2013, S. 101ff.).

Es ist damit zu rechnen, dass die Ergebnisse der sechs Gruppen sehr ähnlich ausfallen, lediglich die Begründung der Übungsauswahl kann stark divergieren. Zentrale Argumente für die Auswahl der Übungen 1, 2, 3 und 5 ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur im Bereich des oberen

⁴ Im Folgenden mit SuS abgekürzt.

und unteren Rückens, der Rotatorenmanschette sowie der Schulter- und Nackenmuskulatur sowie die Verbesserung der Körperhaltung, die durch das Zurückziehen der Schulterblätter nach hinten unten und den Aufbau von Rumpfstabilität erreicht wird. Ebenfalls können die SuS als weiteres Kriterium für die Auswahl der Übungen anmerken, dass es nicht sinnvoll ist, die Brustmuskulatur zu kräftigen (Übung 4), da diese die Fehlhaltung Rundrücken begünstigt. Denn anstatt die Brustmuskulatur zu kräftigen, muss diese gedehnt werden, um eine aufrechte Körperhaltung zu ermöglichen. Auch eine Kräftigung des Gesäßmuskels und der Oberschenkelmuskulatur (Übung 6) ist für das heutige Trainingsziel nicht relevant. Gegebenenfalls nennen die SuS das Agonist-Antagonist-Prinzip hinsichtlich einer ausgeglichenen Kräftigung der Brust- und Rückenmuskulatur. Dieses Prinzip wurde in dem Unterrichtsvorhaben (UV) bisher nicht thematisiert und bildet den Gegenstand der nächsten UE.

3.1.2 Begründung des methodischen Vorgehens

Die Unterrichtsstruktur folgt einem problemorientierten Ansatz mit reflektierter Praxis. Die Erarbeitung des Schwerpunktes der UE erfolgt im Einstieg mit der Wiederholung der in der vorherigen UE thematisierten positiven Effekte des Krafttrainings auf unseren Körper und den damit neueingeführten Begriff „muskuläre Dysbalancen“. Die SuS sollen den Begriff zunächst erklären sowie Ursachen und konkrete Beispiele nennen. Dadurch soll ein Lebensweltbezug hergestellt und das Stundenthema bereits zu Beginn der UE transparent gemacht werden. Die Problematisierung der Stunde geht mit der Fragestellung einher, welche Muskeln trainiert werden müssen, um die Fehlhaltung Rundrücken zu kompensieren. In diesem Zusammenhang sollen die SuS Vermutungen aufstellen, die auf einem Plakat gesichert werden und zu denen in der Abschlussreflexion ein Rückbezug hergestellt wird.

Für die Erwärmung werden sechs Kleingruppen gebildet, die mit jeweils vier bzw. drei SuS besetzt sind und die in der gesamten UE zusammenbleiben. Falls SuS fehlen sollten oder nicht aktiv am Unterricht teilnehmen können, wird die Anzahl der Gruppen weiterhin bestehen bleiben und lediglich die Mitgliederanzahl reduziert. Die Gruppenkonstellation wird nicht von der Lehramtsanwärterin vorgenommen, sondern findet SuS-orientiert statt. Dies hat in den vorherigen UE sehr gut funktioniert und wird daher fortgesetzt. Gleichzeitig wird eine selbstbestimmte Gruppenbesetzung in motivationaler als auch sozialer Hinsicht gewährleistet.

Aufgrund der geringen Bewegungszeit in der Erarbeitungsphase und den integrierten kognitiven Arbeitsphasen im Stationsbetrieb, fällt die Erwärmung etwas länger und intensiver aus. Für die allgemeine Erwärmung finden sich zunächst die SuS in ihrer Kleingruppe zusammen und laufen in gemäßigttem Tempo durch die Halle. Auf ein akustisches Signal geben jeweils die vorne laufenden SuS eine Bewegung vor, die von allen Gruppenmitgliedern ausgeführt wird. Der Rahmen dieser Erwärmung wird zwar von der Lehramtsanwärterin vorgegeben, ermöglicht den SuS aber zugleich eine gewisse Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit für die Vorbereitung auf das Sporttreiben. Im zweiten Teil der Erwärmung bildet der gesamte Kurs einen großen Kreis und führt verschiedene von der Lehramtsanwärterin vorgegebene Übungen nacheinander durch. Damit wird die Belastungsintensität gesteigert und insgesamt die Bewegungszeit in der UE erhöht.

Zu Beginn der anschließenden Erarbeitung wird die zuvor kognitiv erarbeitete Problematisierung erneut verdeutlicht, um daraus den Arbeitsauftrag abzuleiten (s. Kap. 3.1.1). Gleichzeitig wird auf das Arbeitsblatt verwiesen, das den Arbeitsauftrag ebenfalls beinhaltet und als

Hilfestellung dient. Im Anschluss finden sich die SuS an den ihnen zugewiesenen Stationen ein. Damit die SuS die Übungen während des Stationsbetriebs korrekt ausführen, werden zur Veranschaulichung Stationskarten verwendet, die neben einer kurzen Bewegungsbeschreibung ebenfalls eine visuelle Darstellung umfassen.

Während des Stationsbetriebs arbeitet immer die gesamte Gruppe an der Station und führt gemeinsam die Bewegungen aus. Damit wird die Bewegungszeit für die gesamte Lerngruppe maximiert. Insgesamt wird jede Übung zweimal hintereinander in einem Intervall von 40 Sekunden Belastungszeit und 20 Sekunden Pause durchgeführt. Während die SuS im ersten Durchgang vor allem auf die korrekte Bewegungsausführung achten sollen, sind sie im zweiten Durchgang aufgefordert, die beanspruchte Muskulatur bewusst wahrzunehmen. Inaktive SuS übernehmen währenddessen eine Beobachtungsfunktion und achten insbesondere auf die korrekte Bewegungsausführung der einzelnen Übungen. Anschließend teilen sie den Gruppenmitgliedern ihre Beobachtungen mit, sodass gemeinsam festgelegt und begründet werden kann, welche Übungen funktional und somit geeignet für die Kompensation des Rundrückens sind. Für die kognitive Phase sind pro Station zwei Minuten angesetzt, damit die Bewegungszeit nicht zu lange unterbrochen wird.

Die Arbeitsweise in Kleingruppen soll im Sinne des kooperativen Lernens eine hohe mehrdimensionale Schüleraktivität ermöglichen. So erproben alle SuS die Übungen, verständigen sich miteinander über den Ablauf und beurteilen schließlich die Übungen hinsichtlich ihrer Funktionalität. Die Ergebnisse sichern sie in der dafür vorgesehenen Tabelle auf dem Arbeitsblatt. Um zu gewährleisten, dass alle Gruppen ihre Ergebnisse in der Abschlussreflexion präsentieren können, bekommen die SuS im Sinne der „Reflektierten Praxis on action“ nach der Durchführung der Stationen, falls nötig, einige Minuten zur Verfügung gestellt, um ihre Notizen zu vervollständigen und die Auswahl der Übungen festzulegen (vgl. Serwe-Pandrick 2013, S. 100ff.). Danach erfolgt zur besseren Übersicht die Übertragung der einzelnen Gruppenergebnisse an die Tafel.

Zur Steigerung der Motivation wird die Erarbeitungsphase durch Musik begleitet. Der Wechsel zwischen Belastungsphase und Pause (40 Sek./ 20 Sek.) wird durch ein akustisches Signal (Pfiff) gesteuert. Sobald das Musikstück verstummt, beginnt die kognitive Phase und die Bearbeitung des Arbeitsblatts. Der Stationswechsel wird durch die Lehramtsanwärterin angekündigt. Sobald das Musikstück wieder weiterläuft, ertönt auch das Signal (Pfiff) mit dem die Belastungszeit gestartet wird.

Zur kognitiven Sicherung der Ergebnisse wird die Übungsauswahl der einzelnen Gruppen an der Tafel visualisiert. In einem abschließenden Unterrichtsgespräch wird im Plenum über die Ergebnisse gesprochen, wobei ein Bezug zu den zu Beginn der UE aufgestellten Vermutungen hergestellt werden soll. Hier sollen sich einzelne SuS stellvertretend für ihre Gruppe äußern und die Übungsauswahl hinsichtlich ihrer Funktionalität begründen.

Für den Stationsbetrieb wurden bereits im Vorfeld sechs Stationen aufgebaut, sodass jede Gruppe lediglich für den Abbau der zuletzt durchgeführten Station verantwortlich ist.

3.2 Verlaufsplan

<i>Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft</i>	<i>Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, Aufgaben ...)</i>	<i>Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten</i>	<i>Organisation</i>
Wiederholender Einstieg			
Begrüßung Transparenz über den Ablauf der UE Moderation	Ausblick über den weiteren Verlauf der Stunde. Wiederholung „Muskuläre Dysbalancen“ (Begriffsbestimmung, Entstehung, Anknüpfung an den Alltag der SuS durch konkrete Beispiele) Beispiel: Rundrücken – Welche Muskeln muss ich trainieren, um eine Fehlhaltung zu kompensieren?	SuS hören aufmerksam zu. Aktivierung von Vorwissen und Überleitung zum Stundenthema. Bezug zur Lebenswelt der SuS. SuS formulieren Vermutungen.	Sitzkreis UG
Allgemeine Erwärmung			
Beobachtung und ggf. Rückmeldung	Erwärmung auf die kommende Belastung akzentuieren: Einlaufen in gemäßigttem Tempo mit verschiedenen gymnastischen Übungen, Betonung der oberen Extremitäten.	SuS erwärmen sich selbstständig in den zuvor eingeteilten Kleingruppen aus drei bis vier SuS.	Kleingruppen
Anleitung	Aneinanderreihung verschiedener gymnastischer Übungen zur Steigerung der Bewegungsintensität.	SuS erwärmen sich gemeinsam.	Stehkreis
Arbeitsauftrag			
Organisation der Gruppenbildung Erklärung des Arbeitsauftrags	Durchführen verschiedener Übungen im Stationsbetrieb mit anschließender Reflexion. Impulsfragen: Welcher Muskel wird trainiert? Welches Trainingsziel verfolgt die Übung?	SuS hören zu und klären fragengeleitet das Verständnis zum Arbeitsauftrag. SuS teilen sich in 6 Gruppen auf.	Stehkreis AB
Erarbeitung			

Aktive Aufsicht, LAA beobachtet und interveniert, wenn Probleme oder Gesundheitsgefährdungen auftreten	Erprobung der Übungen (1-6) im Stationsbetrieb. Jeweils zwei Durchgänge im Intervall 40 Sek./ 20Sek. Anschließend ca 2 Min. Bearbeitungszeit der zuvor gestellten kognitiven Aufgabe.	SuS verständigen sich, erproben verschiedene Übungen, reflektieren ihre Erfahrungen und bewerten die Übungen	6 Stationen Stationskarten Kleingruppen Musikbegleitung
Reflektiere Praxis (on action)			
Frage nach der Funktionalität der Übungen	Auswertung der Übungen innerhalb der bestehenden Kleingruppen und Übertragung der Ergebnisse auf Tafel.	SuS äußern ihre Meinung, beziehen sich aufeinander.	Kleingruppe
Abbau			
Organisation des Abbaus	Gemeinsamer Abbau der Stationen.	SuS organisieren die Arbeitsschritte	
Abschlussreflexion			
LAA fordert zur Rückmeldung auf und gibt einen Ausblick auf die nächste Stunde	Besprechung der Ergebnisse. Beurteilung der Funktionalität der Übungen bezogen auf die zu Beginn aufgestellten Vermutungen zur Kompensation des Rundrückens.	SuS äußern sich, hören aufmerksam zu, beteiligen sich am Gespräch.	Sitzkreis UG

4 Literatur

Lenhart, P. & Seibert, W. (2001): *Funktionelles Bewegungstraining – Muskuläre Dysbalancen erkennen, beseitigen und vermeiden* (6. Aufl.). München: Urban & Fischer.

MSW NRW (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen) (2014): *Kernlehrplan für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Sport*. Ritterbach: Frechen.

Serwe-Pandrik, E. (2013): Learning by doing and thinking? Zum Unterrichtsprinzip der „reflektierten Praxis“ In: *Sportunterricht* 62 (4), Schorndorf. S. 100 – 106.

Verstegen, M. & Williams, P. (2011): *Core Performance – das revolutionäre Workoutprogramm für Körper und Geist* (9. Aufl.). München: Riva.

Bildquellen:

Übung 1, 2, 4, 6:

Duwenbeck, R., Deddens, E., & Augustin, J. (2013): *Fitness & Motorik kompetenzorientiert unterrichten: Grundlagen zur Planung und Umsetzung - Diagnostetests - komplette Unterrichtsvorhaben*. Donauwörth: Auer Verlag.

Übung 3, 5:

Pauls, J. (2013): *Krafttraining für jeden Tag – die 365 besten Übungen*. München: Copress Verlag.

5 Anhang

5.1 Stationskarten

Station 1: Armheben in Bauchlage



Ausgangsposition

- Bauchlage auf zwei aneinandergestellten Kästen oder auf einer Bank
- Stirn liegt auf

Bewegungsausführung

- die Arme gleichzeitig und gleichmäßig in einem seitlichen, halbkreisförmigen Bogen bis auf Schulterhöhe anheben
- Arme wieder absenken, nicht ablegen
- kontrolliert langsame Bewegungsausführung – ohne Schwung!

Achtung: Die Arme sind (und bleiben) leicht gebeugt!

Station 2: Arme auseinander führen in Bauchlage



Ausgangsposition

- Bauchlage, Fußspitzen aufstellen
- die Arme im Ellenbogengelenk um 90° beugen und seitlich ablegen (ebenfalls rechter Winkel zwischen Oberarm und Körper)
- Kopf leicht angehoben, Blick nach unten

Bewegungsausführung

- Arme langsam so weit wie möglich anheben und halten
- langsam absenken

Station 3: Dorsalziehen mit dem Latexband



Ausgangsposition

- stabiler, hüftbreiter Stand
- die Hände fassen das Latexband etwas breiter als schulterbreit
- die Arme auf der Höhe der Schultern gerade nach vorne strecken
- das Band ist etwas unter Spannung

Bewegungsausführung

- die gestreckten Arme so weit nach hinten ziehen bis das Band die Mitte des Brustbeins berührt und die Hände sich etwas hinter der Schulter befinden
- dann Arme langsam nach vorne führen

Achtung: Das Band hängt niemals durch!

Station 4: Liegestütze



Ausgangsposition

- Fußspitzen sind aufgestellt
- Hände auf der Matte etwa Schulterbreit und in Brusthöhe, Fingerspitzen zeigen nach vorne
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Bewegungsausführung

- Arme durchdrücken und strecken, Körper/Rücken bleibt gerade und in einer Linie
- kontrolliert nach unten absenken, nicht ablegen

Achtung: Gesäß nicht nach oben strecken!

Station 5: Armkreisen in Bauchlage mit Gewicht



Ausgangsposition

- Bauchlage, Füße sind hüftbreit aufgestellt
- Brustbein leicht vom Boden abheben
- Arme sind lang nach vorne gestreckt
- Blick nach unten gerichtet, Nacken lang

Bewegungsausführung

- die Scheibe/ Hantel wird in einer Kreisbewegung jeweils hinter dem Rücken bzw. vor dem Kopf übergeben
- die Arme bleiben möglichst lang
- Richtungswechsel nach 5 Kreisbewegungen

Achtung: Den Blick nicht vom Boden lösen!

Station 6: Ballkreisen



Ausgangsposition

- auf dem Rücken/ den Schultern liegen
- Füße aufsetzen, Knie im rechten Winkel
- Hüfte ist gestreckt

Bewegungsausführung:

- Becken vom Boden abheben
- Position halten
- Ball um den Unterkörper/ das Gesäß kreisen lassen

Achtung: Nicht überstrecken!

5.2 Arbeitsblatt

„Nie mehr Rückenschmerzen“ – Entgegenwirken von Fehlhaltungen und muskulären Dysbalancen

Arbeitsauftrag

1. Führt die Übung an den Stationen zweimal zusammen durch (Zeitintervall in Sek.: 40/20).
2. Beurteilt innerhalb eurer Gruppe die Übungen hinsichtlich ihrer **Funktionalität zur Kompensation des Rundrückens**. Nutzt dazu die nachfolgende Tabelle.

Nr.	Übung	<u>Vorrangig</u> trainierte Muskulatur	Aufnahme in Kraftzirkel		Begründung der Auswahl
			JA	NEIN	
1	Armheben in Bauchlage				
2	Arme auseinander-führen				
3	Dorsalziehen mit dem Latexband				
4	Liegestütze				
5	Armkreisen in Bauchlage				
6	Ballkreisen				

5.3 Tafelbild

Auswahl funktionaler Übungen zur Kompensation des Rundrückens

Nr.	Name der Übung	Aufnahme in den Zirkel	
		JA (✓)	NEIN (X)
1	Armheben in Bauchlage		
2	Arme auseinanderführen		
3	Dorsalziehen mit dem Latexband		
4	Liegestütze		
5	Armkreisen in Bauchlage		
6	Ballkreisen		