



Seminar für das Lehramt  
an Gymnasien und Gesamtschulen

### Schriftlicher Entwurf für den 3. Unterrichtsbesuch am

**Name:**  
**Fach:** Sport  
**Lerngruppe:** Stufe 13 (22 SuS, 7 w / 15 m)  
**Zeit:** 14:30 – 15:30  
**Ort:**

**Fachseminarleiter:**  
**Kurslehrerin:**

#### Thema des Unterrichtsvorhabens

Fitness – Erarbeitung von Handlungswissen und Handlungskompetenzen zur Befähigung der SuS gesundheitsfördernde sportliche Aktivitäten selbstständig zu betreiben

#### Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Pädagogische Perspektive: F – Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Leitender Inhaltsbereich: 10 – Wissen erwerben und Sport begreifen

Weiterer Inhaltsbereich: 1 – Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

#### Thema der Stunde

Eigenständige Entwicklung eines gerätegestützten sanften Krafttrainings in Kleingruppen zur Vertiefung gesundheitsorientierter Aspekte für sportliche Aktivität mit Hilfe der zur Verfügung stehenden Materialien der Sporthalle

#### Kernanliegen

Die SuS übertragen Trainingsgeräte aus einem Fitnessstudio in die Sporthalle, indem sie ein gesundheitsorientiertes Krafttraining aus einfachen, in der Sporthalle vorhandenen Materialien entwickeln, um diese im Anschluss mit Hilfe der bereits im Unterricht erarbeiteten Belastungs- und Ausführungskriterien auf ein sanftes Krafttraining zu überprüfen.

## Geplanter Verlauf

Phase	Inhalt	Organisation / Medien	Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang
Einstieg/ Reflexion	Begrüßung Vorstellen des Besuches Bekanntgabe des Stundenverlaufs	Sitzkreis (SK)	Transparenz
Erarbeitung	Erstellen von Trainingsgeräten mit den in der Sporthalle vorhandenen Materialien	Gruppenarbeit (GA)	Die SuS erhalten den Arbeitsauftrag mit Hilfe der in der Sporthalle vorzufindenden Materialien Trainingsgeräte aus dem Fitnessstudio nachzubauen. Die SuS arbeiten in dieser Phase in bereits zuvor eingeteilten „Experten-Gruppen“ (siehe didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang).
Erwärmung	Selbstständiges Erwärmen		Allgemeine Erwärmung und Einstimmung zur Vorbereitung auf ein Krafttraining
Demonstration/ Anwendung	Durchlaufen der einzelnen Trainingsstationen	GA	Die SuS werden in neue Gruppen eingeteilt, so dass aus jeder Experten-Gruppe zwei SuS in den „neuen“ Gruppen vorhanden sind. Die SuS durchlaufen die einzelnen Stationen. Die Experten stellen ihre Trainingsgeräte vor, demonstrieren diese und erläutern Ausführung, Anzahl der Wiederholungen und Anzahl der Sätze. Sollte es sich bei der Trainingsstation um eine Ausführung mit Haltefunktion handeln, geben sie die Haltedauer bekannt. Die anderen SuS der Gruppe trainieren an den Stationen und prüfen diese auf ihre Funktionalität. Die SuS prüfen, ob die angegebenen Muskeln trainiert werden, die Anzahl der Wiederholungen und Sätze als sinnvoll erachtet werden und überlegen sich wenn notwendig Alternativen. Die Experten haben an ihren Stationen die Aufgabe zu kontrollieren, ob die Übungen richtig ausgeführt werden und geben evtl. Hilfestellungen.
Reflexion	Kritische Auseinandersetzung mit den Trainingsstationen	SK	Die SuS reflektieren über die in der vorherigen Phase gemachten Erfahrungen.
Ausstieg	Verabschiedung	SK	

## **Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang**

In dem 13er-Kurs hospitiere ich seit Beginn des Schuljahres. Es handelt sich bei diesem Kurs um einen leistungsstarken und leistungsbereiten Kurs.

Das Thema Fitness wurde von den SuS selbst gewählt. Fitness bietet den SuS zielgerichtet durch Bewegung und Training den Körper präventiv zu schützen und damit die Gesundheit zu verbessern und die Fitness zu steigern. Ein modernes Gesundheitsverständnis bezieht sich dabei nicht nur auf das Abwenden von Risikofaktoren, sondern vielmehr auf das Erkennen und Fördern von persönlichen Schutzfaktoren. Zu den Risikofaktoren gehören unter anderem Bluthochdruck, erhöhte Blutzuckerwerte, Störungen des Fettstoffwechsels, Übergewicht und neuromuskuläre Dysbalancen. Treten mehrere dieser Risikofaktoren gleichzeitig auf, kann dieses zu koronaren Herzerkrankungen und dem Auftreten eines Schlaganfalls führen.

Durch das Thema Fitness können Eigenwahrnehmung und Selbsteinschätzung der SuS verbessert werden und die SuS erwerben durch das Training eine Kompetenz im Einsatz und in der Gestaltung der Trainingsmethoden und –mittel. Im Vordergrund steht beim fitnessorientierten Training die Leistungsverbesserung durch ein eigenverantwortliches Training. Dabei liegt der zentrale Aspekt auf der Stärkung des Herz-Kreislaufsystems sowie des Halte- und Bewegungsapparats.

Die SuS wurden zunächst durch eine von mir gestaltete Trainingseinheit in das Unterrichtsvorhaben eingeführt. Darauf aufbauend wurden die fünf zentralen Fähigkeitsbereiche Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Entspannung behandelt. In dieser Phase wurden die SuS bereits in Experten-Gruppen eingeteilt (1. Rumpf, 2. Hüfte und Beine, 3. Hals-Nacken-Schulter und Arme). In den verschiedenen Unterrichtseinheiten hatten die Gruppen die Aufgabe für ihren speziellen Muskelbereich selbstständig Übungen zu finden, bzw. zu erstellen. In der letzten Stunde besuchten die SuS ein Fitnessstudio. Hier wurden den SuS die unterschiedlichen Trainingsgeräte vorgestellt und sie konnten diese ausprobieren. In der nun folgenden Stunde sollen die SuS versuchen diese Trainingsgeräte für ihren Muskelbereich in die Halle zu übertragen und adäquate Umsetzungsmöglichkeiten finden.

Die SuS sollen innerhalb ihrer Experten-Gruppen sechs Trainingsgeräte (zwei Trainingsgeräte pro Experten-Gruppe) aus dem Fitnessstudio mit den zur Verfügung stehenden Materialien

aus der Sporthalle übertragen. Zusätzlich werden Fahrradschläuche bzw. Therabänder zur Verfügung gestellt. Die SuS sollen die Trainingsgeräte so erstellen, dass immer zwei bis drei SuS gleichzeitig trainieren können, um in der später folgenden Anwendungsphase eine hohe Bewegungszeit für alle SuS zu ermöglichen. Bei den zu erstellenden Geräten handelt es sich um Trainingsgeräte zur Kräftigung der Muskulatur, wodurch die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparats erhalten und verbessert wird. Kraft bildet nicht nur die Grundvoraussetzung für jede Sportart, sondern auch die Basis für eine aufrechte Körperhaltung im Alltag. Die Muskulatur passt sich den Trainingsreizen an. Eine vernachlässigte und abgeschwächte Muskulatur kann ihre Aufgaben nicht mehr vollständig erfüllen, wodurch es zu Fehlhaltungen und damit verbunden zu Beschwerden am Haltungsapparat kommt. Durch Kräftigungsübungen erhöht sich die Festigkeit und Belastbarkeit von Sehnen, Muskeln, Gelenken und Bändern. Ein weiterer positiver Anpassungseffekt ist die Reduzierung des Körperfettanteils.

Bei der Entwicklung der Trainingsgeräte sollen die SuS auf die bereits besprochenen Belastungs- und Ausführungshinweise achten. Ein effektives, gesundheitsorientiertes Krafttraining wird nicht bis zur maximalen Erschöpfung ausgeführt. Dies bedeutet auch, dass die Übungen nicht bis zur größtmöglichen Wiederholungszahl ausgeführt werden. Die SuS sollen ein sanftes Krafttraining durchführen, durch welches sich besonders die Gefahr der Pressatmung, die orthopädischen Beanspruchungen und die Übersäuerung der Muskulatur verringern. Die Belastungskontrolle erfolgt über das subjektive Anstrengungsempfinden. Die SuS sollen ihre subjektive Anstrengung als „leicht“ bis „etwas schwer“ einschätzen. Die jeweilige Übung sollte auch nach etwa 15 Wiederholungen in diesem Trainingsbereich liegen. Eine Überbelastung findet statt, wenn die Anstrengungseinschätzung als „schwer“ oder darüber hinaus eingestuft wird. Die Pausen sollten nicht länger als 1 – 3 Minuten sein. Die SuS sollen vor allem auf die richtige Ausgangsstellung und eine korrekte Übungsausführung achten. Bei Kräftigungsübungen ist vor allem auf einen geraden Rücken zu achten. Die SuS sollen sich daher gegenseitig kontrollieren. Ein weiteres wichtiges Augenmerk kommt den Gelenken in der Bewegungsausführung zu. Eine Überstreckung der Gelenke ist zu vermeiden. Ellbogen- und Kniegelenke sollten immer in einer leichten Schutzbeuge gehalten werden, um die Gelenkstellung muskulär zu schützen und Bänder und Gelenke nicht zu überbeanspruchen.

In dieser Phase werden die Schwierigkeiten nicht in der Ideenvielfalt der SuS liegen, sondern vielmehr in den Umsetzungsmöglichkeiten mit den in der Sporthalle vorzufindenden Materia-

lien. Sollten die SuS die Trainingsgeräte nicht adäquat umsetzen können, erhalten sie Hilfestellungen, in der Form, dass ihnen ein Gerät genannt wird, mit welchem sie eine Übung für ihre Muskelgruppe erstellen sollen. Die Umsetzung muss dabei aber weiterhin durch die SuS geleistet werden. Mögliche Übungen befinden sich im Anhang.

Im Anschluss an das Erstellen der Trainingsgeräte werden die SuS in neue Gruppen eingeteilt. Die Gruppen werden so aus den Expertengruppen zusammengestellt, dass in jeder neuen Gruppe mindestens zwei Experten aus den „alten“ Gruppen vorhanden sind. Durch das Erstellen der neuen Gruppen entfällt die Demonstrationsphase. So ergibt sich für alle SuS eine längere Bewegungszeit und auch die Aufmerksamkeit erhöht sich in den Kleingruppen im Gegensatz zu einer großen Gesamtgruppe.

Die SuS sollen sich im Anschluss eigenständig erwärmen. Das Aufwärmen sollte Bestandteil vor jedem Training sein, um optimale Voraussetzungen für die Trainingsstunde zu schaffen. Der Körper wird in physischer und psychischer Hinsicht auf die kommenden Trainingsbelastungen vorbereitet. Aus diesem Grund wurde das Erwärmen nicht an den Anfang der Stunde, sondern vor die Anwendungsphase gesetzt. Würden sich die SuS am Anfang der Stunde aufwärmen, folgte auf diese Phase eine lange Zeit ohne Bewegungsphase und die SuS würden kalt an den Geräten trainieren. Da die Phase der Erwärmung vor der Anwendungsphase liegt sind die SuS auf die Trainingsbelastungen vorbereitet.

In der Ausführungsphase durchlaufen die SuS die einzelnen Stationen. Die jeweiligen Experten stellen den anderen SuS ihrer Gruppe ihre Geräte vor. Die Belastungs- und Ausführungshinweise werden erläutert. Die Experten achten darauf, dass diese Hinweise beachtet werden, während die anderen SuS an den Geräten trainieren und diese auf ihre Funktionalität hinsichtlich der beanspruchten Muskelgruppe und sanftes Krafttraining überprüfen. Vor allem der Bereich sanftes Krafttraining soll hier in den Vordergrund gestellt werden. Die Stationen sollen die Möglichkeit bieten verschiedene Widerstände zu wählen. Denn dieses ist ein wesentlicher Unterschied zum Training mit dem eigenen Körpergewicht. Sollte diese Möglichkeit nicht gegeben sein, überlegen sich die SuS mögliche Alternativen, welche in der abschließenden Reflexionsphase besprochen werden.

## Literatur- und Quellenverzeichnis

<http://www.sportunterricht.de>

<http://www.schuleundsport.de>

<http://sasu.insweb.de>

## Anhang

### 1.) Rumpf

- a) Crunch (Bauch)
- b) Rückenstrecken auf dem großen Kasten (Rücken)

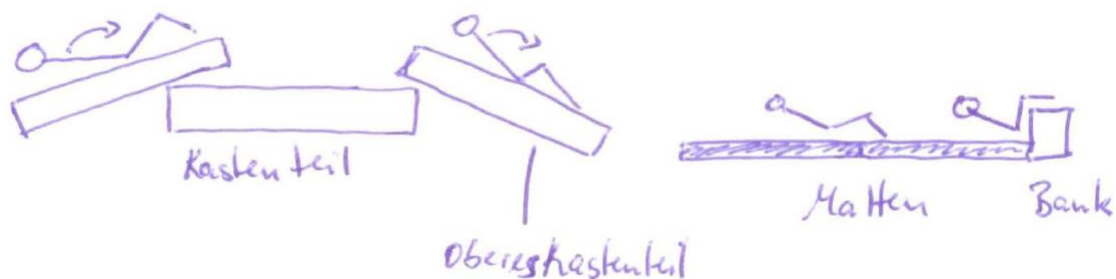
### 2.) Hüfte und Beine

- a) Flopbrücke (Gesäß, Hinterer Oberschenkel, Rücken)
- b) Theraband (Gesäß, Oberschenkel)

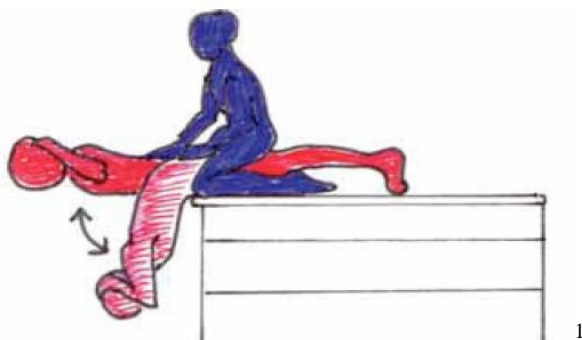
### 3.) Hals-Nacken-Schulter und Arme

- a) Barrenziehen (Brust, Bizeps)
- b) Dips am kleinen Kasten (Trizeps)
- c) Reckstange (Bizeps)
- d) Latissimus mit Theraband (Rücken, Schulter)

1a)

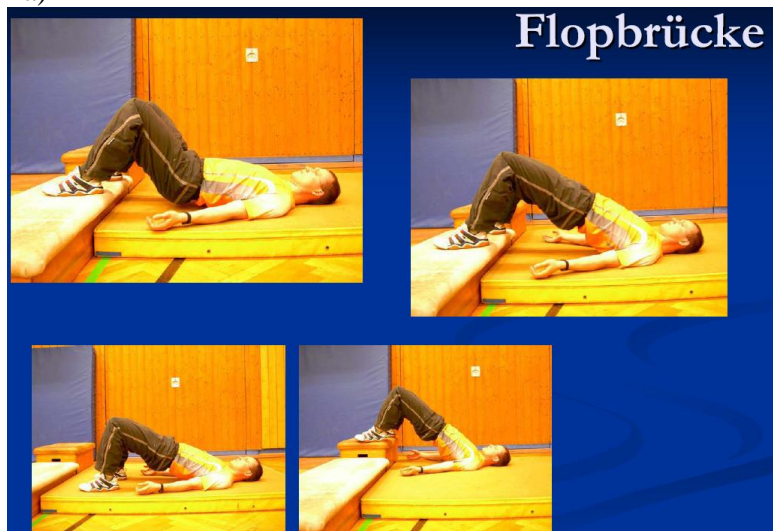


1b)



<sup>1</sup> [http://www.schuleundsport.de/upload/bilder/arbeitshilfen/Die\\_Turnhalle\\_als\\_Fitnessstudio.pdf](http://www.schuleundsport.de/upload/bilder/arbeitshilfen/Die_Turnhalle_als_Fitnessstudio.pdf)

2a)



2b)



3a)

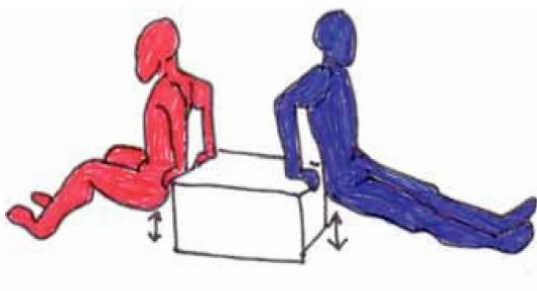


<sup>2</sup> <http://sasu.insweb.de/Material/klasse8/Turnhalle-Fitnesscenter.pdf>

<sup>3</sup> <http://www.sportunterricht.de/sek2/kursdober/lisastefficircuit.html>

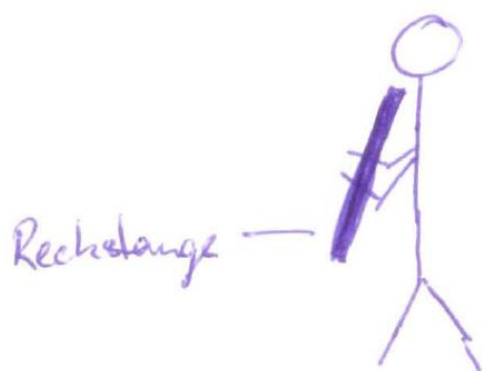
<sup>4</sup> <http://sasu.insweb.de/Material/klasse8/Turnhalle-Fitnesscenter.pdf>

3b)



5

3c)



3d)



6

<sup>5</sup> [http://www.schuleundsport.de/upload/bilder/arbeitshilfen/Die\\_Turnhalle\\_als\\_Fitnessstudio.pdf](http://www.schuleundsport.de/upload/bilder/arbeitshilfen/Die_Turnhalle_als_Fitnessstudio.pdf)

<sup>6</sup> <http://www.sportunterricht.de/sek2/kursdober/cathasvenjacircuit.html>