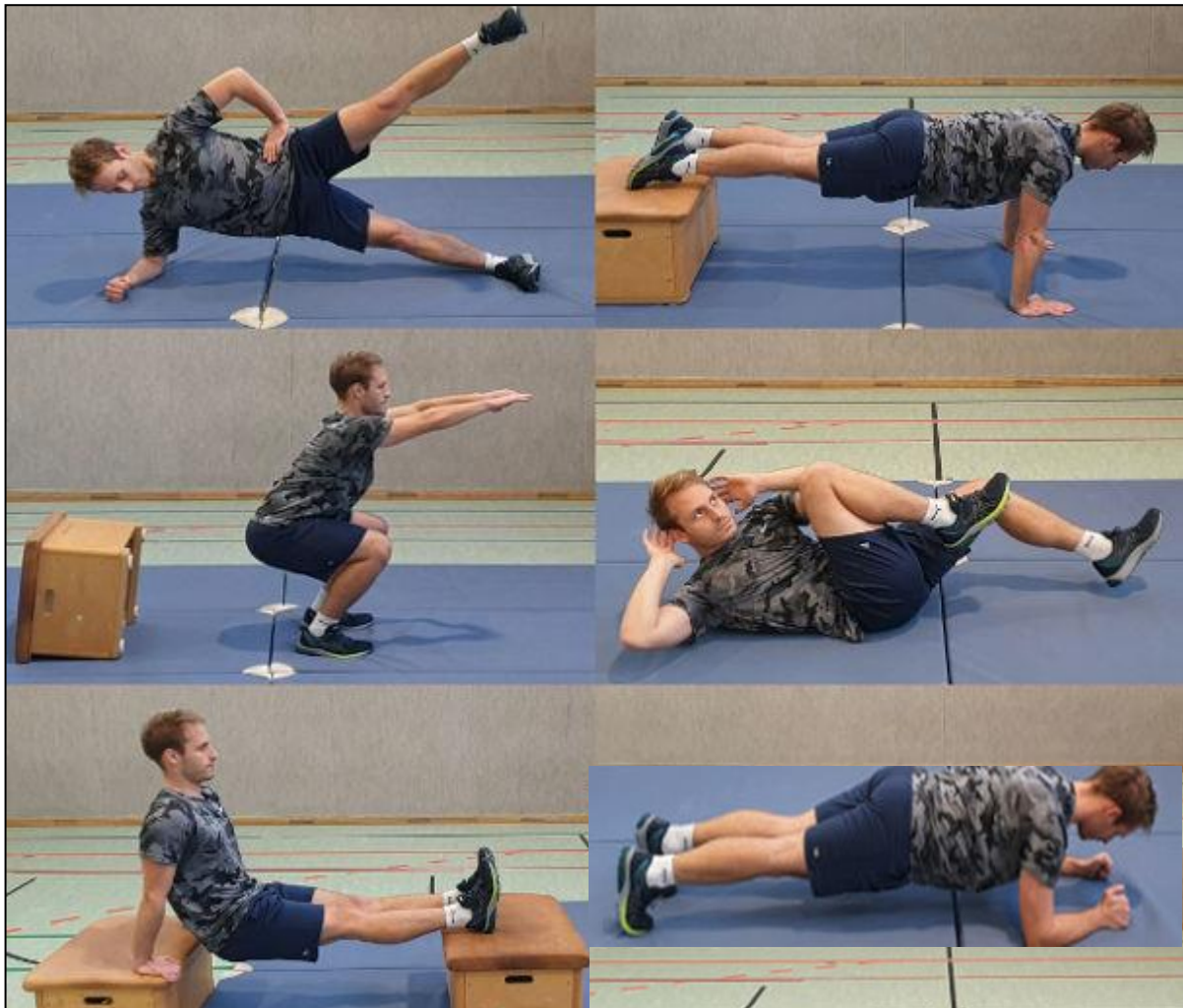
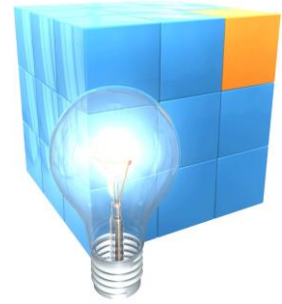


DIFFERENZIIERTES KRAFTTRAINING OHNE GERÄTE



Übersicht

- **Relevante Lernbedingungen**
 - Objektive Aspekte
 - Subjektive Aspekte
- **Thematischer Zusammenhang**
- **Überlegungen zur Sache**
- **Didaktische Überlegungen**
 - Didaktische Reduktion
- **Bezug zum Lehrplan Sek. II**
 - Übergeordnete Ziele für den Sportunterricht in der Oberstufe
 - Kompetenzen und Ziele
- **Methodische Überlegungen**
 - Schwierigkeitsanalyse
- **Stundenverlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Stationskarte - Planks (1)
 - Stationskarte - Sit-ups (2)
 - Stationskarte - Liegestütz (3)
 - Stationskarte - Dips (4)
 - Stationskarte - Squats (5)
 - Stationskarte - Seitliches Beinheben (6)
- **Videos**
 - Planks (1)
 - Sit-ups (2)
 - Liegestütz (3)
 - Dips (4)
 - Squats (5)
 - Seitliches Beinheben (6)
- **Quellenverzeichnis**

Relevante Lernbedingungen

Objektive Aspekte

Bei der Lerngruppe handelt es sich um einen Sport-Leistungskurs der Sekundarstufe 2, welche die 11. Stufe eines Gymnasiums besucht. Die Gruppengröße beträgt 20 Schüler, von denen 8 Jungen und 12 Mädchen sind.

Subjektive Aspekte

Das Leistungsgefälle der Schülerinnen und Schüler (SuS) ist relativ gering. Viele SuS sind stark am Sportunterricht interessiert, sodass die Lernbereitschaft bei diesen SuS entsprechend hoch ist. Trotzdem gibt es ein Leistungsgefälle, sodass der Aspekt der Differenzierung für die folgende Stunde von Nöten ist.

Thematischer Zusammenhang

Der Lehrplan der Sekundarstufe II² beinhaltet die Durchführung eines Projektes zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft oder Schnelligkeit. In diesem Kurs wurde der Kraftaspekt fokussiert, der im Hinblick auf Gesundheit- und Fitnesssport näher beleuchtet wurde.

Die vorliegende Unterrichtsstunde gliedert sich in die vierteilige Unterrichtseinheit (UE) ein:

UE	Stundenumfang	Stundeninhalt
1	4 Unterrichtsstunden	Theoretische Kenntnisse über Krafterwerb und Muskelwachstum
2	4 Unterrichtsstunden	Kenntnis der verschiedenen Trainingsmethoden und ihre Anwendung auf Krafttraining
3	Exkursion	Besuch eines Fitnessstudios zur praktischen Vertiefung der bisherigen Themen
4	2 Unterrichtsstunden	Differenziertes Krafttraining ohne Geräte
	2 Unterrichtsstunden	Zirkeltraining an Stationen der letzten Unterrichtsstunde zur Erfahrung des Krafttrainings unter besonderer Belastung

Überlegungen zur Sache

Das Thema „Differenziertes Krafttraining ohne Geräte“ stellt einen geeigneten Rahmen für die körperliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper dar.

Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht ist im Vergleich zu anderen Krafttrainingsarten, wie das Trainieren mit Freihanteln oder Maschinen, wesentlich einfacher umzusetzen. Hinzu kommt ein viel geringerer Kostenaufwand, sodass sich diese Methode besonders gut für den Schul- und Vereinssport eignet.³ Das Training mit dem eigenem Körpergewicht beinhaltet zudem schonende Belastungen.

In den jeweiligen Gruppen ist Kooperationsgemeinschaft erforderlich, da die SuS sich gegenseitig Rückmeldung über die Ausführung geben sollen. Somit werden neben der motorischen Beanspruchung auch soziale Komponenten gefordert.

² Lehrplan Sport, Sekundarstufe II

³ Faigenbaum et al., 2007.

Didaktische Überlegungen

Der Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe verfolgt das übergeordnete Ziel, motorische Fähigkeiten, sowie die Motivation für ein möglichst dauerhaftes Sporttreiben bei den SuS zu entwickeln. Gleichzeitig soll ein Beitrag zur Gesundheitserziehung geleistet werden. Um dieses dauerhafte und gesundheitlich orientierte Sporttreiben bei SuS zu ermöglichen, ist die Aufarbeitung von entsprechenden Trainingsmethoden unabdingbar. Das Krafttraining ohne Geräte bietet den SuS in diesem Fall einen differenzierten und lebensnahen Zugang.

In der Sekundarstufe II nimmt das sportliche Training einen großen Teil des Lehrplans in der 11. Stufe ein. Dazu gehören anatomische und physiologische Kenntnisse über die Auswirkungen von Krafttraining auf die Skelettmuskulatur. Zudem ist die Planung, Durchführung und Auswertung sportlichen Trainings ein wichtiger Schritt, um den SuS einen praktischen Einblick in die Materie der Trainingslehre zu geben. In dieser Unterrichtsstunde wird sich hauptsächlich auf das Stations- und Zirkeltraining fokussiert, welches zuvor schon während des Besuches im Fitness-Studio angerissen wurde. Der Unterschied liegt in der Abwesenheit der Geräte. Es wird speziell nur mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet.


Gesundheit- und Fitnesssport ist heutzutage auch außerhalb des Lehrplans ein allgegenwärtiges Thema, welches sich bei der Jugend und den Medien großer Beliebtheit erfreut. Immer mehr Jugendliche heutzutage interessieren sich für eine gesündere Lebensweise, sei es durch vegane Ernährung, den Verzicht auf Drogen oder durch sportliche Aktivität. Mittlerweile besitzt rund jeder 8. Deutsche eine Mitgliedschaft in einem Fitness-Studio⁴, aber auch anhand der hohen Anzahl von Sport-Influencern in den sozialen Medien, die besonders die jüngeren Generationen erreichen, ist das weitreichende Interesse erkennbar. Dass der Fitness-Trend auch negative Folgen hat, steht nicht zur Frage. Doch gerade aus diesem Grund müssen SuS im Unterricht darüber aufgeklärt werden. Verzerrte Selbstbilder und das Hinterherjagen eines Idealbildes bilden hier die eine Seite, gesundheitlich negative Folgen durch falsche Ausführung und Übertraining die andere.

Nun ist es wichtig, den SuS für ihr gegenwärtiges wie auch zukünftiges Sporttreiben Anhaltspunkte mitzugeben, mit denen Sie sich eigene Trainingspläne erstellen können. Dafür bekommen sie in dieser Stunde ein breites Spektrum an Übungen zur Hand, um ihren Körper gesund zu halten und dem oft bewegungsarmen Alltag entgegen wirken zu können. Diese werden in direkter Gegenüberstellung zu den Möglichkeiten im Fitness-Studio gesetzt. Denn oft wird gar nicht erst nach Alternativen gesucht, wenn an jeder 2. Ecke eine Werbetafel für ein noch billigeres Studio lockt. Dabei bietet das Krafttraining nur mit dem eigenen Körpergewicht einige Vorteile.

Das Krafttraining ohne Geräte gibt den SuS teils bekannte, teils neue Übungen vor, mit denen die erlernten Prinzipien des Muskelaufbaus praktisch angewendet werden können. Neben den motorischen Kompetenzen werden zudem kognitive abgerufen, indem die SuS während der Durchführung Körpererfahrungen sammeln und später mit der Gruppe teilen sollen. Zugleich werden beim Zirkel-/Stationstraining Inhalte der Trainingslehre wieder aufgerufen und in die Praxis übertragen.

⁴ Deloitte, 2019.

Didaktische Reduktion

Das Zirkeltraining an 6 verschiedenen Stationen ►  1-6 bedarf von den Lerninhalten keiner großen Reduktion und sollte für SuS einer 11. Stufe durchführbar sein, solange gewisse Voraussetzungen erfüllt sind. Diese Voraussetzungen manifestieren sich in den Differenzierungsmöglichkeiten der Stationen. Auf der einen Seite stehen die Differenzierungen hinsichtlich der Ausführungsschwierigkeit und auf der anderen Seite die individuelle Anpassung der Wiederholungen / Ausführungszeit.

Jede Station mit einer Kernübung kommt mit mind. 2 Variationen, welche die Übung entweder erleichtern oder erschweren. Um die Kernübungen altersgerecht zu halten und nicht zu viel Zeit durch zu viele neue Inhalte zu verlieren, werden klassische Übungen verwendet, die den meisten SuS bekannt sein sollten. Pro Station haben die SuS ungefähr 3 Minuten Zeit, um die neuen Variationen der Kernübung auszuprobieren und sollen sich dabei selbst einschätzen, wie viele Wiederholungen von welcher Variation sie in diesen 3 Minuten ausführen wollen. In diesem Sinne ist die Reduktion hier von den konditionellen und Kraft-Ausdauer-Fähigkeiten der SuS abhängig und weniger von einer Vereinfachung der Lerninhalte.

Auf theoretischer Ebene wird mit der Körpererfahrungsaufgabe während den Stationen auf die beanspruchten Muskelgruppen und die Veränderung in den Variationen zu achten, das von den SuS in diesem Jahr angesammelte Wissen über Anatomie angeregt und abgerufen. Auf lateinische Bezeichnungen wird verzichtet. Gleichzeitig können die SuS Erfahrungen zu den Gesetzen der Bewegungslehre sammeln, die im nächsten Jahr einen leichteren Einstieg ins Thema ermöglichen. Dazu gehört beispielsweise die Erhöhung des Trägheitsmoments, um bei gleichbleibender Winkelgeschwindigkeit einen höheren Drehimpuls zu erzeugen. Die wissenschaftlichen Bezeichnungen werden den SuS noch nicht viel sagen und aus diesem Grund nicht während der Stunde vorkommen, allerdings bleibt ihnen die Erfahrung erhalten, dass beispielsweise ein Sit-Up schwerer wird, je weiter man seine Arme oder Füße vom Körper wegstreckt.

Bezug zum Lehrplan Sek II

Übergeordnete Ziele für den Sportunterricht in der Oberstufe

Der Sportunterricht der Oberstufe folgt in erster Linie übergeordneten Zielen. So sollen die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter erworben, erweitert, verbessert und stabilisiert werden. Darüber hinaus soll die Gesundheit gefördert und die sportliche Fitness erhalten und verbessert werden. Außerdem sollen die SuS Kompetenzen vermittelt bekommen, die zur selbständigen Praxis von Sport über den Sportunterricht hinaus verhelfen.

Das differenzierte Krafttraining ohne Geräte erfüllt genau diese Punkte der übergeordneten Ziele. Die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten sollen erweitert und verbessert, die Gesundheit und die sportliche Fitness erhalten und verbessert werden und speziell zur außerschulischen Ausübung des Sports beitragen.

Kompetenzen und Ziele

Der Lehrplan beinhaltet im Groben zwei große Themenbereiche, dessen Kompetenzen durch die geplante Unterrichtseinheit erworben werden sollen. So sollen über die Einführung in die Trainingslehre Grundsätze der Trainingsplanung und -umsetzung kennengelernt werden. Hinzu kommen Kenntnisse der

Belastungskomponenten wie Intensität, Dauer, Dichte und Umfang und unterschiedlicher Trainingsmethoden samt Anwendung des Ausdauer-, Kraft- oder Schnelligkeitstrainings. Die genannten Punkte werden in den ersten Stunden der Unterrichtseinheit erworben und in der geplanten Unterrichtsstunde vorausgesetzt. Der zweite große Bereich, dessen Kompetenzen durch die Unterrichtseinheit erworben werden sollen, ist die Planung, Durchführung und Auswertung sportlichen Trainings. Die SuS besitzen demnach die Fähigkeit zur Anwendung der Erkenntnisse der Trainingslehre. Sie sind in der Lage, Übungs- und Trainingsprogramme zu erstellen und durchzuführen. Dazu zählen unter anderem Stations- und Zirkelprogramme und Kräftigungsprogramme für den Freizeit- und Breitensport. Alle genannten Kompetenzen und Ziele sind der Klassenstufe 11 zugeordnet. Somit wird durch die gesamte Unterrichtseinheit inklusive der geplanten Unterrichtsstunde eine große Menge an Kompetenzen und Ziele erreicht, die für diese Stufe vorgesehen ist.

Methodische und didaktische Überlegungen

- Das *Lehrgespräch* zu Beginn der Unterrichtsstunde knüpft an die vorherige Unterrichtsstunde, der Exkursion ins Fitnessstudio an. Es werden die dort gemachten Erfahrungen zum Thema Krafttraining reflektiert und in die aktuelle Stunde übergeleitet. Die SuS kommen zu Wort und nehmen an der Überleitung aktiv teil. Das *Lehrgespräch* bietet sich deshalb sehr gut für diese Unterrichtsstunde an, da die SuS direkt in das Geschehen integriert werden, bevor sie körperlich aktiv werden und sich mit neuen Inhalten beschäftigen.
- Eine *Lehrerdemonstration* folgt auf das gemeinsame Ansehen der Videos zu den sechs Stationen, in der die korrekte Ausführung der einzelnen Übungen im Vordergrund steht. Die Lehrperson begibt sich dabei in die richtige Ausgangsstellung und führt die Bewegung parallel zur eigenen Bewegungsbeschreibung durch. Dabei können Fehlstellungen direkt mit angesprochen, demonstriert und dementsprechend korrigiert werden. Da an dieser Stelle die Konzentration noch sehr hoch ist und die Inhalte der Demonstration äußerst wichtig sind, eignet sich der Zeitpunkt und diese Art der Informationsweitergabe sehr gut.
- Nun verteilen sich die SuS in Gruppen auf die jeweiligen Stationen. Das *Stationslernen* ist eine effektive Methode, eine große Anzahl an SuS gleichzeitig, differenziert und über 6 Stationen verteilt, unterschiedliche Inhalte erfahrbar zu machen. In diesem Fall ist die gesamte Klasse aktiv, lernt an den jeweiligen Stationen unterschiedliche Übungen kennen, die auf den beiliegenden Stationskarten noch einmal kurz erläutert und mit den wichtigsten Hinweisen versehen sind, und können diese dann noch differenziert ausführen, was ebenfalls auf den Stationskarten aufgeführt ist.
- Durch das Lernen in Kleingruppen kommt auch die Methode des *Beobachten – Korrigieren und Feedback geben* zum Tragen. Das eigene Erfahren der Übung und das Beobachten der anderen Teilnehmer trägt dazu bei, dass die einzelnen Übungen gut und korrekt verinnerlicht werden.

- Das *Coaching* gelingt der Lehrperson während der Erarbeitungsphase. Sie hat dabei einen sehr guten Überblick über die gesamte Klasse, kann das Geschehen gut überwachen, Hilfestellungen geben und gegebenenfalls bei unkorrekter Ausführung eingreifen.


- Die Methode des *Übens und Trainierens* wird durch Musik begleitet. Das dient zum einen dazu, dass die SuS bei der Ausführung der einzelnen Übungen durch die Musik motiviert und „gepusht“ werden. Die Übungszeit endet mit der Musik und die Regenerationszeit wird eingeläutet. Dabei ist es ruhig, man kann sich entspannen und gegenseitig austauschen. Die Lehrperson sollte während des Stationswechsels nicht lauthals eingreifen und die Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Durch den Automatismus "Musik = Übung" und "Ruhe = Pause", entzieht sich die Lehrperson ein wenig des Geschehens und kann sich um Hilfestellungen und Korrekturen bemühen.

- Abgerundet wird die Unterrichtsstunde durch eine *Diskussionsrunde*. Diese Variante der Reflektion ist den SuS bereits bekannt und dient der Ergebnissicherung und der Reflektion. Hier können alle SuS ihre Erfahrungen, Empfindungen und Erkenntnisse mit einbringen.

Schwierigkeitsanalyse

Schwierigkeit	Geplantes Gegenwirken
Unklarheiten bei der Ausführung der Übungen	Eine Lehrerdemo und Stationskarten helfen, die wichtigsten Merkmale der jeweiligen Übung zu erkennen. Zudem kann die Lehrkraft bei der Ausführung unterstützen.
Kontrolle über korrektes Durchführen der Übung	Die Hauptaufgabe der Lehrkraft während des Stationstrainings besteht in der Korrektur einzelner SuS.
Inaktive SuS	Inaktive SuS werden mit zu Kontrollpersonen an den Stationen, indem Sie aufgeteilt werden und mithilfe der Stationskarten die korrekte Ausführung kontrollieren.
Bei der Reflexionsfrage „Wo verspürt ihr die Belastung?“ kann es zu Aussagen über eine ganzheitliche Belastung kommen, da durch die unterschiedlichen Übungen auch eine allgemeine konditionelle Anstrengung zu spüren ist.	Der Gesprächsfokus muss von der konditionellen Anstrengung weggelenkt werden. Weitere Fragemöglichkeit: „Ordnet zu, welche Muskeln heute bei den jeweiligen Stationen am meisten arbeiten mussten“, „Wo habt ihr ggf. morgen Muskelkater?“

Stundenverlaufsplan

Uhrzeit	Phase / Inhalt	Zielstellung	Unterrichtsgeschehen/ Lehrer- Schülerinteraktion	Sozialform & Arbeitsform	Materialien/ Organisation
10:00- 10:07	Einstieg/ Aufwärmen - Sprint ABC - Dehnen	SuS sind in der Lage, das Sprint-ABC für ein ausreichendes Aufwärmen zu nutzen.	- Sprint-ABC mit Impulsen des Lehrers - Ein ausgewählter Schüler der letzten Stunde führt ein ganzheitliches Dehnen des Kurses durch.		- Matten
10:07- 10:17	Hinführung	SuS kennen Übungen und Muskelgruppen des Krafttrainings ohne Geräte. SuS kennen die korrekte Ausführung der einzelnen Übungen.	Lehrer-Schüler-Austausch über Training ohne Geräte - "Welche Übungen kennt ihr und welche Muskelgruppen werden dabei trainiert?" - Die wichtigsten Merkmale der 6 Stationen werden gezeigt und kurz genannt.	Sitzkreis Videoschau und Lehrendemonstration	 1-6
10:17- 10:51	Erarbeitungsphase/ Aufgabenstellung	SuS lernen, auf die korrekte (eigene) Ausführung der Übungen zu achten.	- "Führt die Übungen der 6 Stationen in der Gruppe aus. Alle anderen überprüfen die korrekte Durchführung. Die Stationskarten geben euch dabei eine zusätzliche Orientierung."	Gruppenarbeit 4 á 3 SuS 2 á 4 SuS	- Matten - Bank/ Kasten - Stationskarten - Musikbox

Uhrzeit	Phase	Zielstellung	Unterrichtsgeschehen/ Lehrer-Schülerinteraktion	Sozialform & Arbeitsform	Materialien/ Organisation
	Erarbeitungsphase/ Stationstraining	SuS führen die kennengelernten Übungen aus und erfahren dabei die unterschiedlichen Muskelgruppen.	- Lehrer: <i>"Achtet bewusst auf die Muskelgruppe, die wir mit den einzelnen Übungen ansprechen wollen. Versucht die besondere Anspannung dieses Muskels zu spüren."</i>	Die Erarbeitungsphase beginnt und endet mit der Musik (3 Min. pro Station). Die Ruhephase dient der Regeneration und dem Stationswechsel (2 Min.).	
10:51- 11:00	Ergebnissicherung Reflexion		- Lehrer: <i>"Inwiefern habt ihr Unterschiede in der Arbeitsweise der beanspruchten und von euch trainierten Muskeln festgestellt?"</i> - Lehrer: <i>"Wer hat es, wie anders empfunden?"</i> Mögliche Fragen zur Reflexion - Was sind die Vor- und Nachteile des Stationstrainings ohne Geräte? - Ab wieviel Jahren sollte man anfangen, zu trainieren? - Sind 3 Minuten genug Zeit pro Übung oder würdet ihr mehr/weniger empfehlen und wieso?	Sitzkreis	- Stationskarten



Stationskarte - Plank

**Halte die Position mit angespannten
Bauch- und Rückenmuskeln
solange du kannst.**



- Unterarme stützen auf den Boden
- Ellenbogen unter die Schulter
- Körper gestreckt
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, kein Hohlkreuz!
- Blickrichtung zum Boden

Leichte Variation: Knie-Plank



- Setze die Knie auf und überkreuze die Füße

Schwere Variation: Plank mit Beinheben



- Hebe abwechselnd deine Beine gestreckt nach oben

Schwere Variation: Plank mit Hüftdrehung



- Drehe abwechselnd deine Hüfte zur Seite, ohne dabei den Boden zu berühren
Kehre dazwischen immer wieder in die Ausgangsposition zurück!



2

Stationskarte - Sit-up

**Spanne die Bauchmuskulatur an
und bringe die Schultern nach oben.**



- Rückenlage mit angewinkelten Beinen
- Füße nebeneinander und Hände mit Fingern an die Schläfe
- Schultern kurz abheben, Position kurz halten und wieder absenken
- Lendenbereich bleibt stabil auf dem Boden

Schwere Variation: Fahrrad fahren



- Beuge deine Knie bis 90°
- Halte die Füße knapp über den Boden
- Gegengleicher Ellenbogen geht mit leichter Oberkörperdrehung in Richtung angewinkeltes Knie

Schwere Variation: Toe Touch Crunch



- Halte deine Beine senkrecht zum Boden
- Die Knie sind leicht gebeugt und Füße geschlossen
- Die Arme sind gestreckt und die Finger versuchen, die Zehen zu berühren



Stationskarte - Liegestütz

Spanne deinen gesamten Körper an und trainiere deine Brust- und Schultermuskulatur.



- Setze deine Arme schulterbreit auf
- Setze die Füße hüftbreit auf
- Beuge langsam deine Arme
- Strecke deine Arme kurz bevor der Körper den Boden berührt wieder
- Der gesamte Körper bildet eine durchgehende Achse

Leichte Variation: Knie-Liegestütz



- Setze die Knie anstatt der Füße auf den Boden!

Schwere Variation: Liegestütz mit erhöhter Fußstellung



- Setze die Füße auf eine Erhöhung und führe die Bewegung durch!

Schwere Variation: Dreiecks-Liegestütz



- Setze deine Arme 20cm breiter auf
- Senke deine Brust zur rechten Hand ab
- Bewege dich in tiefer Position zur linken Hand
- Strecke deine Arme wieder durch



Stationskarte - Dips

Spanne deinen gesamten Oberkörper an und trainiere deinen Trizeps und die Brustmuskulatur.



- Setze deine Hände auf eine Erhöhung
- Setze deine Füße über die Ferse
- Richte deinen Blick nach vorn-unten
- Senke deinen Oberkörper durch langsames Beugen der Arme ab
- Drücke ihn dann explosiv wieder hoch

Leichte Variation: Dips mit angewinkelten Beinen



- Setze anstatt der Ferse den ganzen Fuß auf den Boden und beuge deine Knie!

Schwere Variation: Dips mit zwei Bänken



- Setze nicht nur die Hände, sondern auch die Füße auf eine Erhöhung!

Schwere Variation: Einbeinige Dips

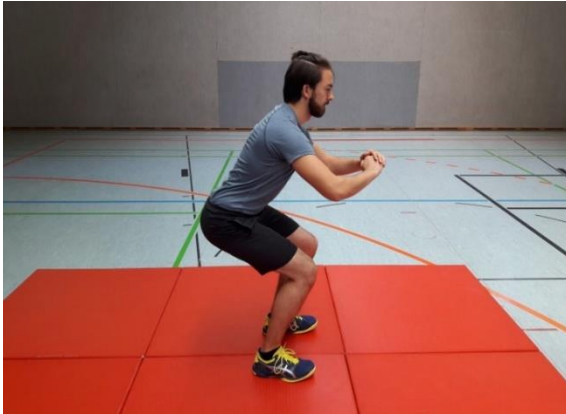


- Hebe während der Bewegungsausführung ein Bein gestreckt an!
- Wechsle nach drei Dips das Bein!



Stationskarte - Squats

Spanne deine Oberschenkel- und deine Gesäßmuskulatur an und führe die Übung aus.



- Stelle deine Füße schulterbreit mit den Zehen nach vorne
- Halte deinen Oberkörper aufrecht und leite dein Gewicht in die Fersen
- Beuge deine Knie so weit bis deine Hüftknochen unter den Knien sind
- Strecke dich dann langsam wieder in die Ausgangsposition

Leichte Variation: Squats am Kasten



- Setze deine Füße eine Fußlänge vor dem Kasten auf
- Setze das Gesäß während der Beuge kurz auf den Kasten ab

Schwere Variation: Squats mit Strecksprung



- Führe eine normale Kniebeuge durch
- Halte am tiefsten Punkt an und führe dann einen Strecksprung aus
- Lande den Strecksprung in einer leichten Kniebeuge



Stationskarte - Seitliches Beinheben

6

**Spanne deine Gesäßmuskulatur an
und hebe dein Bein seitlich an.**



- Lege dich seitlich auf den Boden
- Strecke deine Beine aus und hebe das obere Bein so weit wie möglich nach oben
- Halte am höchsten Punkt kurz an und senke es langsam wieder in die Ausgangsposition
- Wechsle nach acht Wiederholungen die Seite

Leichte Variation: gebeugtes Beinheben



- Beuge das anzuhebende Bein und führe die Übung wie beschrieben durch

Schwere Variation: Beinheben aus dem Unterarmstütz



- Bewege dich seitlich in den Unterarmstütz
- Halte die Körperspannung und führe die Übung wie beschrieben durch

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor*innen	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Deloitte	Der deutsche Fitnessmarkt 2019	https://www2.deloitte.com/de/de/pages/presse/contents/Der-deutsche-Fitnessmarkt-2019.html	2019	Pressemitteilung
Faigenbaum, A. D., McFarland, J. E., Keiper, F. B., Tevlin, W. & Ratamess, N. A.	Effects of a short-term plyometric and resistance training program on fitness performance in boys age 12 to 15 years.	Journal of sports science & medicine	2007	National Library of Medicine
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung	Lehrplan Sport, Sekundarstufe II	Bildungsserver Rheinland-Pfalz	1998	

Abbildung / Foto

Bildbeschreibung	Urheber
Stationskarten	Jan-David Wirtz
Videovorschaubilder	Jonas Prinz

Video

Nummer	Urheber
1-6	Jonas Prinz

Urheber des Beitrages

Autor	Beraterin	Institution
Alexander Tonn / Lehramtsstudierender	Marlis Minnich	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz