# KRÄFTIGUNG DER GROßEN MUSKELGRUPPEN

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

**Autor:** Katharina Germann

# Übersicht


- **Unterrichtsidee**
  - Wissens- und Kompetenzvermittlung
- **Programm und Übungen**
- **Gruppenübung mit Intention**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Übungskarte Beine (1)
  - Übungskarte Rücken (2)
  - Übungskarte Brust (3)
  - Übungskarte Bauch (4)
- **Quellenverzeichnis**

## Unterrichtsidee

Die allgemeine Fitness spielt im Tanzsport eine große Rolle. In der hier konzipierten Stunde wird ein Beispiel für die Durchführung eines effektiven Ganzkörpertrainings gegeben. Da biologische und morphologische Anpassungsprozesse lediglich bei regelmäßiger Belastung stattfinden, stellt diese Unterrichtsstunde ein exemplarisches, leicht zu variierendes Grundlagentraining dar. In Verbindung mit tänzerischen Elementen werden in einer Doppelstunde vier *große Muskelgruppen* trainiert:

- Beine
- Rücken
- Brust
- Bauch

**Wissens- und Kompetenzvermittlung**

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) kräftigen ihre Muskeln und verbinden vorgegebene Übungen mit tänzerischen Elementen.

| ***Fachliche Kompetenz*** | ***Methodische Kompetenz*** | ***Sozial-emotionale Kompetenz*** |
|---|---|---|
| • erweitern ihr Bewegungsrepertoire<br>• sind in der Lage, sich einen vorgegebenen Tanz einzuprägen und wiederzugeben | • wenden die Methode der Gruppenarbeit an<br>• schulen ihre Präsentations-fähigkeit, indem sie ihre Übungsvariationen vorstellen | • werden kreativ, indem sie kräftigende Übungsvariationen mit tänzerischen Elementen verbinden<br>• lassen sich auf die Bewegungs- und Tanzideen anderer ein |

# Programm und Übungen

Das Trainingsprogramm umfasst ein *tänzerisches Fitnessprogramm*, welches mit der gesamten Lerngruppe einstudiert wird. Dabei sollen die SuS ihren eigenen Ideenreichtum ausleben. Um den Entwicklungsprozess der Bewegungsausführungen in den Gruppen zu vereinfachen und zeitlich einzugrenzen werden vier grundlegende Übungen vorgegeben.

### Vorgegebene Übungen für folgende Muskelgruppen

Beine: Ausfallschritt
Rücken: Schulterbrücke
Brust: Liegestütz
Bauch: Unterarmstütz ▶ **1-4**

Der *einleitende Teil* einer Übung oder Präsentation einer Gruppe wird durch dynamisches Gehen mit Armeinsatz begonnen. Hierbei soll besonders auf die vorgegebene Wegeführung sowie den vorgegebenen Takt geachtet werden, um rechtzeitig die Positionen zu wechseln und Raumwege auszunutzen.
In Verbindung mit Musik wird sowohl die konditionelle Fähigkeit Kraft als auch die gemeinsame Umsetzung von rhythmischen Bewegungen gleichermaßen geschult.
In Bezug auf den Trainingsverlauf über mehrere Unterrichtseinheiten kann die Belastungsdauer durch eine Weiterführung der Präsentation wahlweise verlängert werden. Um eine weiter ansteigende Intensität bzw. das Auftreten von überschwelligen Belastungsreizen zu gewährleisten, können exemplarisch leichte Gewichte in Form von Hanteln oder Bällen hinzugezogen werden. Die einfachste Form der Intensitätssteigerung kann durch eine stetige Verkürzung der Pausen zwischen den einzelnen Belastungen erfolgen.

# Gruppenübungen mit Intention

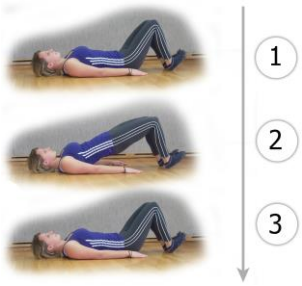
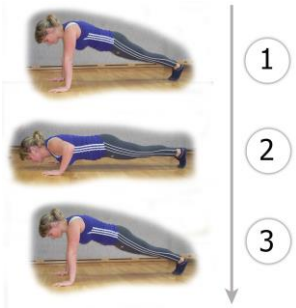
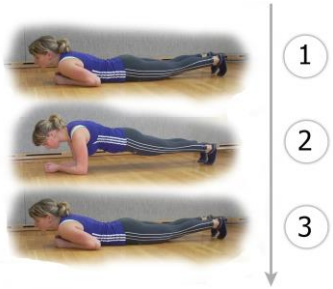
| Muskelgruppe | Übung | Intention/Funktion |
|---|---|---|
| **Beine** | Ausfallschritte | Kräftigung der Beinmuskulatur |
| **Rücken** | Schulterbrücke   | Kräftigung des unteren und oberen Rückens |
| **Brust** | Liegestütz   | Kräftigung der Brustmuskulatur |
| **Bauch** | Unterarmstütz   | Kräftigung der Bauchmuskulatur |

*Abb. 1: Bewegungsausführung der Kräftigungsübungen im Überblick*

# Verlaufsplan

**Motorisches Feinziel:**

Die SuS kräftigen ihre Muskeln und verbinden vorgegebene Übungen mit tänzerischen Elementen.

| Phase | Arbeitsauftrag | Methodische Hinweise | Organisation |
|---|---|---|---|
| **Erwärmung** | • *"Bewegt euch rhythmisch zur Musik durch den gesamten Raum."*<br><br>z.B.: Hüpfen, Federn, Gehen, Galoppieren usw. | **Lehrer-Schülerdemonstration**<br>• Lehrer wählt SuS aus, die Bewegung vormachen<br><br>• Wenn Bewegungen nicht mehr variabel, Lied stoppen und schöne Elemente zeigen lassen | Lernende stehen im gesamten Raum verteilt<br><br>CD-Player<br>Lied: Bob Sinclair - Rock this Body |
| **Erarbeitung** | • *„Erarbeitet in euren Gruppen mindestens zwei Variationen, der euch gegebenen Grundübung. Verbindet diese mit tänzerischen Elementen!“*<br><br>• *„Folgt den Anweisungen auf dem Arbeitsmaterial!“*<br><br>Bewegungssammlung: Varianten für die Grundübungen finden<br>1. Ausfallschritt<br>2. Unterarmstütz<br>3. Liegestütz<br>4. Schulterbrücke | • Musik wird leise eingespielt<br><br>**Lehrerhilfe**<br>• Zeigt SuS mögliche Varianten der Grundübung oder zeigt tänzerische Übergänge | Sitzkreis<br><br>Gruppenarbeit: 4 Gruppen<br><br>CD-Player<br>Lied: Ricky Martin - Maria |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Präsentation** | • *"Stellt die einstudierte Choreographie dem Publikum vor."*<br><br>• Gesamte Gruppe geht rhythmisch zur Musik und motiviert | • Gruppe mit ihrer zu Beginn zugeteilten Grundübung steht vorne in der Raute<br><br>• Auf vereinbartes Signal wechseln Gruppen ihre Stellung durch rhythmisches Gehen<br>• 2-3 Wiederholungen der Präsentation | Blockaufstellung auf Lücke in Gruppe<br><br>Rest der Gruppe bildet Halbkreis; Wechsel erfolgt durch rhythmisches Gehen<br><br>CD-Player<br>Lied: Ricky Martin - Maria |


BY-SA

# Übungskarte: Beine

1

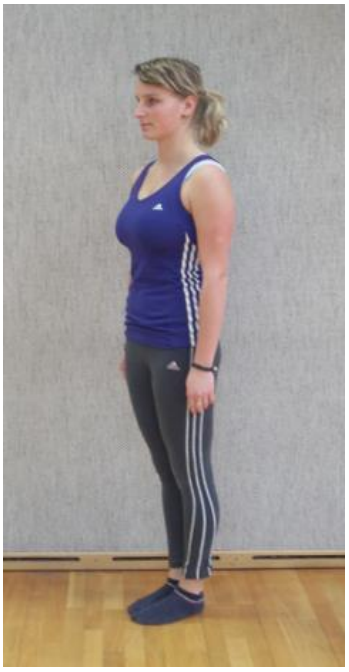
## Ausfallschritt

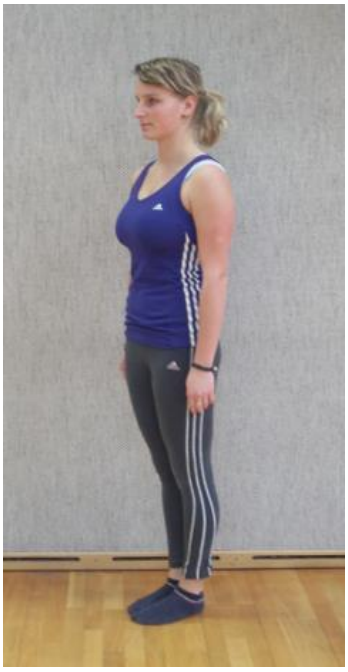
**Bewegungsbeschreibung**

Einen halben Schritt vorwärts/ rückwärts. Das vordere Beine wird bis 90° zwischen Ober-/ Unterschenkel gebeugt.

***Hinweis***

*Das vordere Knie wird nicht über den vorderen Fuß hinweg geschoben.*





**Arbeitsauftrag**

- Entwickelt eigene Varianten der vorgegebenen Übungsform
- Setzt diese Übungsfolge mit tänzerischen Übergängen zusammen
- Überlegt, wie ihr die Übung rhythmisch auf die vorgegebene Musik umsetzt
- Baut zusätzlich Partnerarbeit im Tanz ein

***Achtet darauf, dass JEDER in eurer Gruppe die gestaltete Übung vorführen kann!***

# Übungskarte: Rücken 2

## Schulterbrücke

**Bewegungsbeschreibung**

Die Arme liegen flach auf dem Boden und die Fersen sind auf den Boden gestellt. Hüfte, Schultern und Knie bilden eine Gerade.

***Hinweis***

*Die Gesäßmuskeln werden dabei angespannt.*

**Arbeitsauftrag**

- Entwickelt eigene Varianten der vorgegebenen Übungsform
- Setzt diese Übungsfolge mit tänzerischen Übergängen zusammen
- Überlegt, wie ihr die Übung rhythmisch auf die vorgegebene Musik umsetzt
- Baut zusätzlich Partnerarbeit im Tanz ein

***Achtet darauf, dass JEDER in eurer Gruppe die gestaltete Übung vorführen kann!***

# Übungskarte: Brust

3

## Liegestütz

**Bewegungsbeschreibung**

Die Hände werden etwas mehr als schulterbreit aufgestellt. Der Körper liegt waagerecht in der Luft.

***Hinweis***

*Die Gesäßmuskeln werden dabei angespannt.*

**Arbeitsauftrag**

- Entwickelt eigene Varianten der vorgegebenen Übungsform.
- Setzt diese Übungsfolge mit tänzerischen Übergängen zusammen.
- Überlegt, wie ihr die Übung rhythmisch auf die vorgegebene Musik umsetzt.
- Baut zusätzlich Partnerarbeit im Tanz ein.

***Achtet darauf, dass JEDER in eurer Gruppe die gestaltete Übung vorführen kann!***

# Übungskarte: Bauch 4

## Unterarmstütz

**Bewegungsbeschreibung**

In Bauchlage wird der gesamte Körper angespannt. Der Brustkorb wird so weit wie möglich nach oben gedrückt.

***Hinweis***

*Kopf, Wirbelsäule und Beine bilden eine Linie.*

**Arbeitsauftrag**

- Entwickelt eigene Varianten der vorgegebenen Übungsform.
- Setzt diese Übungsfolge mit tänzerischen Übergängen zusammen.
- Überlegt, wie ihr die Übung rhythmisch auf die vorgegebene Musik umsetzt.
- Baut zusätzlich Partnerarbeit im Tanz ein.

***Achtet darauf, dass JEDER in eurer Gruppe die gestaltete Übung vorführen kann!***

# Quellenverzeichnis

## Abbildung / Foto

| Nummer | Urheber/Zugriffszeitpunkt |
|---|---|
| Titelbild,1, Arbeitsmaterial 1-4 | Germann, K.; Behrens, V. / 29.12.2011 |

## Urheber des Beitrages

| Autor | Berater | Institution |
|---|---|---|
| Germann, K.; Behrens, V. / Lehramtsstudentinnen | Minnich, Marlis | Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz |