KRAFTAUSDAUERPROGRAMM FÜR ZUHAUSE

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

Autoren: Constanze Hausmann, Hannah Karbach, Ines Weichenberg

Gymnasium auf der Karthause
ELITESCHULE DES SPORTS KOBLENZ

Übersicht

- **Unterrichtsidee**
  - Gründe und Einbettung in den curricularen Rahmen
- **Aufgabenstellung für die Schülerinnen und Schüler**
  - Allgemeine Tipps und Prinzipien
- **Unterrichtseinheit**
- **Arbeitsmaterialien**
  - Bauchmuskulatur (1)
  - Rückenmuskulatur (2)
  - Beinmuskulatur (3)
  - Gesäßmuskulatur (4)
  - Schultermuskulatur (5)
  - Brustmuskulatur (6)
  - Armmuskulatur (7)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Gründe und Einbettung in den curricularen Rahmen

„Eine aktuelle Untersuchung in Norddeutschland hat ergeben, dass heute schon die Hälfte aller Zehn- und Elfjährigen zu dick sind.“[1] „Sind unsere Kinder zu molligen Bewegungsmuffeln («couchpotatoes») geworden?“[2] Körperliche Inaktivität, ihre Ursachen und negativen Auswirkungen sind in den letzten Jahrzehnten zu zentralen Gesundheitsproblemen geworden. Für ein körperliches Wohlbefinden, Widerstandsfähigkeit und Gesundheit sind regelmäßige körperliche Aktivitäten unabdingbare Voraussetzungen.[3]

Das Erreichen einer körperlichen Fitness durch die Förderung der Koordination und konditionellen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sollte ein grundlegendes, langfristiges Ziel in der Schule darstellen. Die zentrale Aufgabe des Schulsports besteht außerdem in der gesundheitsorientierten Erziehung, das heißt „die Entwicklung und Förderung personaler Ressourcen."[4] Eine an der Lerngruppe orientierte Gestaltung der Unterrichtsstunden im Schulsport trägt dazu bei, dass sich die Schülerinnen und Schüler (SuS), auch über den Unterricht hinaus sportlich betätigen. Das führt zu der Forderung, ein Unterrichtsvorhaben zu gestalten, welches abwechslungsreich und motivierend für sportliche Aktivitäten sein sollte und darüber hinaus Übungen mit einbezieht, welche die SuS Zuhause weiterführen können.

Ein übergeordnetes Ziel ist die Gestaltung einer gesundheitsorientierten Form des Fitnesstrainings, das bezüglich des pädagogischen Prozesses weit über das klassische Studiotraining hinausgeht. Im Vordergrund steht ein Unterrichtsvorhaben, das sowohl die motorischen (konditionellen Aspekte) als auch die pädagogischen (Gesundheitserziehung) Dimensionen beinhaltet. Dabei wird vor allem eine Stärkung der „physischen Ressourcen“ [5] wie Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsschulung sowie die Stärkung der „psychosozialen Ressourcen"[6] angestrebt. Hierzu zählen Aspekte wie die theoretischen Grundlagen zum Trainingskonzept, soziale Kompetenzen, Kommunikationsfähigkeit und motivationale Merkmale.

Der Lehrplan in Rheinland- Pfalz sieht in der Jahrgangsstufe 11 ein Halbjahr mit dem Schwerpunkt „themenorientierter Fitnesskurs“[7] vor. Dabei geht es vor allem um die Vielseitigkeit der Gestaltung der physischen Fitness. Ein Zirkel- bzw. Stationstraining ist ebenfalls vorgesehen und kann als Grundlage für die Erarbeitung der folgenden Übungen dienen.

1 Frankenpost 09.11.2006

2 Kriemler 2007, S. 5

3 American College of Sports Medicine 1998

4 Lange 2007, S. 5

5 Brehm 1997, S. 22

6 Ebd.

7 MfBWW 1998, S. 20

CC BY-SA

Aufgabenstellung für die Schülerinnen und Schüler

Es soll ein Kraftausdauerprogramm für Zuhause entwickelt werden.

Ziel ist es,

- die Übungen so auszuwählen, dass alle wichtigen Hauptmuskelgruppen mit einbezogen sind und
- ein Übungsprogramm entsteht, das Spaß bereitet und Aufforderungscharakter für eine längerfristige Durchführung in sich trägt.

Allgemeine Tipps und Prinzipien

Die Wiederholungszahlen sind lediglich Richtlinien und können je nach Trainingsniveau des Übenden angepasst werden. Für Trainingserfolge sind verschiedene Hinweise zu beachten:

- Vor dem Training sollte ein Aufwärmen von ca. 10-15 Minuten erfolgen, um den Muskel auf die folgende Belastung vorzubereiten und um Verletzungen vorzubeugen.
- Auf schmerzfreies Training achten! Wenn es zu Schmerzen kommen sollte, dann sind die Wiederholungszahlen einzuschränken bzw. die Zusatzgewichte (z.B. Flaschen) zu verringern. Zur Not ist ein Arzt zu konsultieren!
- Schnelle und schwungvolle Bewegungen sind zu vermeiden, sonst schadet man seinen Gelenken. Grundsätzlich ist darauf zu achten, ob es sich um eine dynamische oder statische Übung handelt.
- Konzentration bei den Übungen auf die Ausführung!
- Vermeiden eines Trainings bis zur Erschöpfung, vor allem bei Anfängern!
- Aufgrund der Ermüdungserscheinungen sind die großen Muskelgruppen (z.B. Rückenmuskel) vor den kleinen (z.B. Armbeuger) zu trainieren!
- Halten der Muskelspannung bei allen Übungen und Wiederholungen, d.h. kein Absetzen der Gewichte (auch Eigengewicht), nur kurzes innehalten → die positive Bewegungsphase soll genauso lange dauern wie die negative!
- Auf eine gleichmäßige Atmung ist zu achten. Vor allem soll eine Pressatmung vermieden werden (Belastung für das Herz-Kreislauf-System).
- Von der gleichen Übung sollten am besten drei Sätze durchgeführt werden. Zwischen den Sätzen empfehlen sich kleine Pausen von circa einer Minute.
- Damit sich der Muskel vollständig regenerieren und eine Muskelstraffung bzw. ein Aufbau stattfinden kann, sollten zwischen den Trainingseinheiten 48 Stunden Pause liegen.

Unterrichtseinheit

Woche	Thema	Inhalt
1	Fitness – was ist das und wie kann man sie trainieren?	Die SuS sollen anhand unterschiedlicher Übungen die verschiedenen Bereiche des Fitnesstrainings kennenlernen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit). Dabei sollen sie erkennen, dass Kraft durch Muskelaufbau, Ausdauer durch langes Laufen und Beweglichkeit durch Dehnung der Muskulatur erreicht werden.
2	Belastungsintensität von verschiedenen Bewegungssituationen erproben und vergleichen (Ausdauer)	Die SuS erleben durch verschiedene Belastungsintensitäten (z.B. Walking, lockeres Laufen, Rope-Skipping) bei jeweils gleicher Belastungsdauer eine Veränderung der Herzfrequenz. (Anlegen eines Pulsprotokolls) Zum Abschluss wird eine gegenseitige Entspannungsmassage durchgeführt.
3	„Aufwärmen ist mehr als nur warm werden!	Im Bereich der kognitiven Fähigkeiten werden die Grundlagen des Aufwärmtrainings theoretisch sowie praktisch vorgestellt.
4	Wo sitzen welche Muskeln? (Kraft)	Die SuS sollen die wichtigsten Muskeln bzw. Muskelgruppen ihres Körpers kennenlernen, indem sie die verschiedenen Muskeln an- und entspannen. Einen Abschluss dazu bildet die Entspannungsmethode PMR.
5	Statische und dynamische Kraftübungen	SuS erkennen durch unterschiedliche Übungen den Unterschied zwischen dynamischen und statischen Übungen und wiederholen zeitgleich alle Hauptmuskeln des Körpers.
6	Sport im Alltag: Welche Übungen kann ich zu Hause durchführen? (Kraftausdauer)	Kraftübungen für Zuhause entwickeln und erproben (in 4er-Gruppen).

 CC BY-SA

Bauchmuskulatur

1

1. Übung: Gerade und schräge Bauchmuskulatur (M. rectus abdominis)

Durchführung

Lege dich in Rückenlage auf den Boden/Isomatte und hebe deine Beine angewinkelt auf ein Sofa/Stuhl/Bett. Löse nun sowohl deinen Kopf als auch deine Schultern vom Boden. Hierbei streckst du deine Arme aus und drückst sie gegen die Knie.

Merke

Achte darauf, dass zwischen Hüft- und Kniegelenk ein Winkel von 90° bestehen sollte!

Variation: schräge Bauchmuskulatur

Drücke nun die Hände im Wechsel gegen das gegengleiche Knie und halte diese Position kurz.

Wiederholungen

15-20 gerade und jeweils 15-20 seitlich.

BY-SA

2. Übung: Gerade Bauchmuskulatur (M. rectus abdominis)

Durchführung

Lege dich in Rückenlage flach auf den Boden/Isomatte und verschränke deine Hände hinter deinem Kopf. Zur Übungsausführung: Du beginnst mit deinem rechten Bein, welches du zunächst anhebst und dabei ausatmest. Wenn das Bein oben ist, atmest du wieder ein.

Nun hebst du dein linkes Bein (das rechte Bein verbleibt dabei oben). Auch hierbei atmest du wieder aus. Nun sind beide Beine in der Luft und du kannst wieder einatmen. Das rechte Bein wird nun wieder Richtung Boden geführt, wobei du erneut ausatmest. Sobald es auf dem Boden liegt, atmest du wieder ein und führst die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein aus (dabei ausatmen). Diese Übung wiederholst du mehrmals. Die einzelnen Schritte sollten ohne Pausen und zügig nacheinander durchgeführt werden.

Wiederholungen

15 - 20

BY-SA

Rückenmuskulatur

2

1. Übung: Rückenstrecker (Erector spinae)

Durchführung
Stelle dich aufrecht hin.
Strecke die Arme nach oben und verschließe sie über dem Kopf. Neige nun deinen Oberkörper im Wechsel nach links und rechts.

Merke
Dein Becken sollte nicht zur Seite ausweichen und deine Spannung sollte nach oben (nicht nach unten) erfolgen.

Alternative
Lege dich auf den Bauch, positioniere die Hände flach neben dem Körper. Nun hebe deinen Oberkörper an und halte diese Position ein paar Sekunden. Dann senkst du deinen Körper wieder. Drücke dich nicht mit den Händen ab, die Kraft soll aus dem Rücken kommen.

Wiederholungen
20

BY-SA

2. Übung: Breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi)

Durchführung

Stelle dich mit aufrechtem Oberkörper hin. Öffne deine Beine schulterbreit.
Halte ein Theraband so über dem Kopf, dass deine Ellenbogen dabei gebeugt sind und nach außen zeigen.
Ziehe nun das Theraband hinter deinem Kopf herunter, bis deine Oberarme und Schultern eine Waagerechte bilden.

Alternative

Knie dich mit einem Bein auf eine Bank (Sofakante), das andere Bein stellst du seitlich daneben ab. Beuge dich vor und stütze dich mit der Hand ab. Der Rücken muss durchgestreckt sein. Nun nehme ein Gewicht (z.B. Wasserflasche, Hantel) in die andere Hand und ziehe den Arm nach oben, sodass der Ellbogen auf gleicher Höhe mit der Schulter ist. Senke den Arm wieder und wiederhole dies mehrmals.

Wiederholungen

Jeweils 15

BY-SA

Beinmuskulatur

3

1. Übung: Äußerer Oberschenkelmuskel (M. vastus lateralis)

Durchführung

Lege dich seitlich auf den Boden (Isomatte) und stütze/ lege deinen Kopf auf dem unteren Arm ab. Winkele nun dein unteres Bein leicht an und lasse dein oberes Bein gestreckt. Hebe und senke dein oberes Bein nun langsam und wiederhole diese Übung einige Male.

Merke

Versuche das Bein nur zu senken, nicht abzusetzen.
Außerdem sollte das Bein nicht zu weit nach oben geführt werden. (Suche dir hierzu einen Partner, der dir helfen und Anweisungen geben kann.)

Variation

Die Übung wird erschwert, indem du dein Bein oben länger hältst.

Wiederholungen

15-20

BY-SA

2. Übung: Innerer Oberschenkelmuskel (M. adductor)

Durchführung

Lege dich seitlich auf den Boden (Isomatte).
Strecke dein unteres Bein aus und lege das obere Bein leicht angewinkelt auf dem Boden (gegebenenfalls Isomatte) ab.

Bewege dein unteres Bein nun langsam auf und ab (heben).

Variation

Die Übung wird erschwert, indem dein Partner auf dein unteres Bein einen leichten Druck ausübt (Achtung: der Druck sollte angemessen sein).

Wiederholungen

15-20

BY-SA

3. Übung: Gerader Oberschenkelmuskel (M. quadrizeps femoris)

1

2

3

Durchführung

Stelle dich aufrecht hin und strecke die Arme aus (1). Gehe in die Hocke und halte den Rücken gerade (3). Bewege dich wieder ein paar Zentimeter nach oben und halte diese Position und die Spannung ein paar Sekunden (2). Bewege dich nun weitere Zentimeter nach oben und halte die Spannung wieder ein paar Sekunden lang. Führe dies fort, bis du wieder stehst (1).

Merke

Der Rücken bleibt gerade.

Wiederholungen

20

BY-SA

4. Übung: Wadenmuskel (M. triceps surae)

Durchführung

Stelle dich mit den Fußballen auf eine niedrige Bank oder eine Treppenstufe. Halte dich mit den Händen an der Wand oder dem Geländer fest und beginne nun, dich mit den Ballen nach oben zu drücken. Lasse dich wieder zurücksinken (abwärts).

Variation

Stelle dich mit beiden Füßen in die Mitte deines Therabandes und richte dich auf. Winkele deine Arme an und fixiere diese vor der Brust. Hebe nun die Fersen an (als würdest du über eine Menschenmenge hinwegschauen) und halte diese Position einige Sekunden. Wiederhole diesen Vorgang mehrere Male.

Wiederholungen

20

BY-SA

Gesäßmuskulatur

4

1. Übung: Großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus)

Durchführung

Ausgangsstellung ist die Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Stelle nun dein linkes Bein mit der Ferse auf dein rechtes Knie; der rechte Unterschenkel muss senkrecht zum Boden sein. Beginne nun dein Becken, unter gleichmäßigem Abrollen der Wirbel, zu heben und zu senken, ohne es auf dem Boden abzusetzen.

Alternative

Du gehst in den Unterarmstütz, das heißt deine Unterarme liegen auf dem Boden (Isomatte). Dann streckst du ein Bein nach hinten aus und hebst und senkst es (ohne dabei deinen Fuß abzusetzen). Dein Kopf sollte die Verlängerung der Wirbelsäule sein und während der ganzen Übung nicht abgesenkt werden. Dein Gesäß ist angespannt. Wenn du dein Bein mehrmals gehoben und gesenkt hast, stelle es wieder auf dem Boden ab und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.
Merke: Dein Bein sollte, wenn es gehoben wird, nur eine Verlängerung der Wirbelsäule sein und du solltest auf keinen Fall ins Hohlkreuz gehen!

Wiederholungen
20

CC BY-SA

Schultermuskulatur

5

1. Übung: Kapuzenmuskel (M. trapezius)

Durchführung

Stelle dich mit gegrätschten Beinen (schulterbreit) hin und halte den Kopf gerade oder etwas nach vorne geneigt. Nimm in jede Hand ein Gewicht (Hantel, Wasserflasche) und lasse die Arme locker am Körper herabhängen. Hebe nun die Schultern an und führe eine Rotationsbewegung nach vorne aus. Gehe nun wieder zurück in die Ausgangsstellung und führe die gleiche Bewegung nach hinten aus.

Wiederholungen

15

BY-SA

2. Übung: Deltamuskel (M. deltoideus)

Durchführung

Stelle dich aufrecht hin und mache einen kleinen Ausfallschritt, wobei das vordere Bein auf dem Theraband steht. Halte das Theraband in Hüfthöhe fest. Ziehe das Theraband nun bis zu deiner Brust nach oben, wobei die Ellenbogen nach außen zeigen. Führe deine Arme anschließend in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Übung einige Male.

Wiederholungen

15-20

BY-SA

Brustmuskulatur

6

1. Übung: Großer Brustmuskel (M. pectoralis major)

Durchführung

Ausgangsposition ist der Liegestütz. Stütze dich mit den Händen (sie sollten in schulterbreitem Abstand voneinander positioniert werden) auf dem Boden ab, die Finger zeigen leicht nach innen. Strecke nun die Beine und vermeide ein Hohlkreuz. Der Körper sollte von den Füßen bis zum Kopf eine gestreckte Linie ergeben. Beuge nun die Arme und senke den Körper Richtung Boden, berühre diesen aber nicht. Drücke dich nun wieder nach oben und halte dabei die Spannung im Körper.

Alternative

Hände stützen sich auf einer Erhöhung ab und die Knie bleiben am Boden.

Wiederholungen

10-15

BY-SA

Armmuskulatur

1. Übung: Armbeuger (M. biceps brachii)

Durchführung

Begebe dich in eine aufrechte Position mit schulterbreit gegrätschten Beinen. Nimm in jede Hand eine volle Wasserflasche. Strecke deine Arme im 90° Winkel nach vorne. Führe nun durch Anspannen des Bizeps die Flaschen zur Schulter, wodurch der Winkel zum Arm deutlich verkleinert wird. Nun kehrst du langsam zur Ausgangsposition zurück und wiederholst die Übung einige Male.

Variation (schräge Bauchmuskulatur)

Führe nun die Hände im Wechsel gegen das entgegengesetzte Knie und halte diese Position kurz.

Wiederholungen

20

BY-SA

2. Übung: Armstrecker (M. triceps brachii)

Durchführung

Nimm dir einen Stuhl und stütze dich mit den Händen auf den Armlehnen oder auf der Sitzfläche ab. Deine Beine stehen angewinkelt auf dem Boden, sodass sich im Kniegelenk ein 90° Winkel ergibt. Beuge nun deine Arme und führe somit deinen Oberkörper nach unten. Drücke deine Arme anschließend durch, wodurch du wieder in die Ausgangsposition gelangst.

Merke

Dein Rücken sollte stets gerade bleiben und dein Bauch angespannt sein.

Wiederholungen

15

BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Quelle	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Brehm, W.	Gesund durch Gesundheitssport. Zielgruppenorientierte Konzeption, Durchführung und Evaluation von Gesundheitssportprogrammen	Weinheim	1997	Juventa
Kultusministerium des Landes NRW und AOK in Nordrhein-Westfalen	Gesundheitserziehung in der Schule durch Sport, Handreichung für die Sekundarstufe II	Remagen	1993	
Lange,H.	Fitness im Schulsport - Zwischen Bodybuilding und Körperbildung, In: Vössing, U. (Hrsg.): Sport Praxis. Fitness in Schule und Verein	Wiebelsheim	SH/2007 S. 4-10	
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung	Lehrplan Sport, Sekundarstufe II	Mainz	1998	
Ringat, H.	Funktionelle Gymnasik, Praxis in 25 Stundenbildern	Wiebelsheim	2008 2. Auflage	Limbert

Internet

URL	Urheber/Zugriffszeitpunkt
http://www.medicalforum.ch/pdf/pdf_d/2007/2007-09/2007-09-151.PDF	Kriemler,S.: „Sind unsere Kinder zu molligen Bewegungsmuffeln («couchpotatoes») geworden?“ (2007) Zugriff am: 09.03.2009

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, 1-2, Arbeitsmaterial 1-7	Constanze Hausmann

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Constanze Hausmann / Gymnasiallehrerin/ Gymnasium der Karthause in Koblenz	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz