



RHYTHMISCHES KRAFTTRAINING IM SPORTUNTERRICHT



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Rhythmisches Krafttraining**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Basisschritte des rhythmischen Krafttrainings (1)
- **Videos**
 - Rhythmisches Krafttraining - Demonstration (1)
 - Vormachen - Nachmachen mit 1. Richtungswechsel (2)
 - Vormachen - Nachmachen mit 2. Richtungswechsel (3)
 - Präsentation der Gruppenarbeit (4)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Es wird ein Einblick in die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten von rhythmischem Krafttraining mit Einführung in den Fitnesssport gegeben. Gruppenarbeit mit selbst-kreierten Bewegungsabläufen zu Musik stehen dabei im Mittelpunkt. Zunächst werden die grundlegenden Schritte (Aerobic) und die Armbewegungen mit Kurzhanteln in Blockaufstellung durch Vormachen und Nachmachen erarbeitet. Während der Demonstration wird Marsch ausgeführt. Der Block wechselt dabei 3x durch eine $\frac{1}{4}$ Drehungen in die neue Position des Raumes. 4 Personen leiten an. Ein vereinbartes Signal, das von den Teilnehmern nachgesprochen wird, dient immer als Einstieg in eine neue Bewegung. Im Anschluss werden die Kurzchoreographien der Gruppen mit 4x8 Takten zu je einem Schwerpunkt: Raumwege, Drehungen oder Ebenen erarbeitet und am Ende zu einer Choreographie zusammengefügt.






Rhythmisches Krafttraining

Als *rhythmisches Krafttraining* bezeichnen wir ein Ganzkörpertraining zum Takt von Musik, in dem Ausdauer, Kraft und Rhythmisierungsfähigkeit mit Fremdgewichten trainiert werden. Wichtig ist, dass die Bewegungen durchgehend mit Hilfe von Musik, die einen gleichbleibenden Takt besitzt, unterstützt werden. Dazu kann die Musik individuell aus verschiedenen Musikrichtungen gewählt werden.

Das rhythmische Krafttraining stellt eine Fusion von Aerobic und Körperkräftigungsübungen dar. Während bei reinen Körperkräftigungsübungen Fitnessstudios die Musik im Hintergrund zur Motivation und einer entspannten Atmosphäre läuft, setzen wir beim rhythmischen Krafttraining zielgerichtet Musik ein. Durch die Kombination von Aerobic, Einsatz von Gewichten und Musik wird einen guten Weg ermöglicht, fit zu werden und viel Körperfett zu verbrennen.


Man verbindet rhythmisches Krafttraining in erster Linie mit einem Langhantelprogramm. Der ganze Körper und alle Hauptmuskelgruppen sollen in Form gebracht werden. Die Kraftausdauer soll sich deutlich verbessern. Man verwendet in der Regel einen Step, eine Langhantel und eine Reihe von Gewichten. Kurzhanteln werden aufgrund des geringeren Gewichtes dringend zum Einstieg und zum Schutz vor zu hoher Belastung empfohlen. Es sind auch kleine Wasserflaschen denkbar, wenn keine Kurzhanteln zur Verfügung stehen.

Folgenden Basisschritte werden erarbeitet:

<p>Marsch</p> 	<p>Out In</p> 
<p>Leg Curl</p> 	<p>Lunge</p> 
<p>Heel Dig</p>	

Verlaufsplan

Motorisches Feinziel: Die SuS erlernen Grundschritte des rhythmischen Krafttrainings und präsentieren am Ende der Stunde eine einstudierte Choreographie.				
Phase	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation Material
Einführungsphase	rhythmisches Krafttraining mit Choreographie zur Musik	<p>Die SuS werden motiviert und erhalten eine Einleitung in das Stundenthema.</p> <p>Die SuS erfassen den Ablauf der Choreographie und die Ausführung der Basisschritte.</p>	<p>Einstieg mit Frage</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was verstehen die Schüler unter Fitness und unter rhythmischem Krafttraining? - Die Antworten werden an der Tafel notiert und ergänzt. <p>Lehrerdemonstration mit Basisschritten.</p> <p> 1</p>	Musik
Übungsphase	rhythmische Kraftübungen	<p>Die SuS erlernen die Grundschritte und kombinieren diese mit eigenen Ideen.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 45 Minuten Dauermusik mit einheitlichem Takt - SuS machen Übungen der Lehrperson nach, erhalten aber auch die Gelegenheit, „die Gruppe anzuführen“ und eigene Übungen vorzumachen. - Jeder "Lehrer" steht frontal zur Gruppe und macht seine Übung spiegelbildlich vor. (Korrekturen und zusätzliche Demonstrationen sind nach Bedarf einzubringen) - Übungs- und Richtungswechsel erfolgt auf ein vereinbartes Signal, z.B. FITNESS-GO <p> 2-3</p>	<p>Block auf Lücke</p> <p>Lehrperson (vormachende SuS) frontal zu der Gruppe</p>

<p>Erarbeitungsphase</p>	<p>Fitness-Tanz-Choreographie</p> 	<p>Die SuS erkennen Merkmale des rhythmischen Krafttrainings.</p> <p>Die SuS entwickeln eine Choreographie in Kleingruppen und verinnerlichen diese.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrperson demonstriert Sequenz mit breitem Bewegungsrepertoire und SuS achten dabei auf Bewegungsmerkmale. ▶  1 <p>Gruppenarbeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS bringen Aerobic- und Kräftigungsübungen in eine selbstentwickelte Choreographie ein. - Gruppeneinteilungen mit Fokus auf unterschiedliche Merkmale: Ebenen, Raumwege und Drehungen. - Üben der individuellen Schrittfolgen 	<p>Übungsgruppen mit jeweils 3-4 SuS</p>
<p>Präsentationsphase</p>	<p>Fitness-Bump-Tanzchoreographie</p>	<p>Die SuS präsentieren die Gruppenchoreographien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Abfolge der Präsentation ist nach den Gruppen "Ebenen", "Drehungen" und "Raumwegen" geordnet. - Teamchef ruft „FIT – NESS – GO“ und die 1. Gruppe beginnt auf Musik ihre 4 x 8 Takte. - die übrigen Gruppen marschieren und feuern die aufführende Gruppe durch Klatschen, usw. an. - Zum Schluss zählt der Gruppenchef "Ebene" via „FIT – NESS – GO“ an und alle drei Gruppen führen ihre 4 x 8 Takte gleichzeitig vor. Nachdem alle Achter vollzogen sind, bewegen sich die SuS in die Mitte des Raumes und nehmen für das Schlussbild die TOK- Position ein. ▶  4 	<p>Gruppen</p>



Basisschritte des rhythmischen Krafttrainings

Fachbegriff	Beats	Ausführung und Technikhinweise
Marsch	2	Marschieren am Platz: Oberkörper aufrecht und ruhig, Arme schwingen gegengleich, Kniegelenke leicht gebeugt, Füße rollen vom Ballen bis zur Ferse
V- Step	4	Schrittmuster nach Buchstabe "V": Die ersten beiden Schritte weiter auseinander und nach vorne gesetzt VOR: Von der Ferse zum Ballen abrollen; die letzten beiden werden wieder eng zusammen und rückwärts gesetzt ZURÜCK: Vom Ballen zur Ferse abrollen
Step Touch	2	Schritt seitwärts, Gewichtsverlagerung über das ausgestellte Bein: Abrollen über den Ballen zur Ferse, andere Bein wird herangezogen und Fußspitze tippt auf den Boden; die verdoppelte seitliche Ausführung heißt Double Step Touch mit 4 Beats
Leg Curl	2	Beine in leichter Grätschstellung, Gewichtsverlagerung zur Seite: Das entlastete Bein wird durch Beugung des Kniegelenks in Richtung des Gesäß bewegt, der Unterschenkel wird etwa bis zur Waagrechten gehoben
Heel Dig	2	Beide Beine sind leicht gebeugt, Spielbein wird gerade nach vorne oder diagonal nach vorne gestreckt, die Ferse wird dabei auf den Boden gesetzt
Out In	2	Auf einer gedachten Linie Füße öffnen und schließen, Knie leicht nach außen drehen, Knie bleiben über Fußgelenken
Lunge	2	Beide Beine sind leicht gebeugt, Spielbein wird gestreckt nach hinten geführt, Fußballen berührt den Boden und Belastung auf dem Bein, Oberkörper führt eine leichte Ausgleichbewegung nach vorne

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung	Lehrplan Sport. Sekundarstufe I	Grünstadt	1998	Sommer
Paul Gudrun	Aerobic Training: Wo Sport Spaß macht	Aachen	2000	Meyer & Meyer

Abbildungen

Nummer	Urheber
Alle Bilder, Arbeitsmaterial	David Mirkes, Matthias Paulus, Oliver Seel, Alexander Sonnen

Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
http://www.body-pump.com/bodypump/index.html	11.06.2015; 21:59

Musik

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1-4	KNSU-Musikstudio	Pop-vocal	32 Ani	Teryaiu Tebya

Video

Nummer	Urheber
1-4	David Mirkes, Matthias Paulus, Oliver Seel, Alexander Sonnen und Studenten der Universität Koblenz-Landau; Campus Koblenz; Institut für Sportwissenschaften

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
David Mirkes, Matthias Paulus, Oliver Seel, Alexander Sonnen / Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz