RHYTHMISIERTES KRAFTTRAINING MIT UND OHNE GERÄT

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

Autoren: Laurens Meurer, Dominik Frank, David Schaab, Chiara Mertens

Übersicht

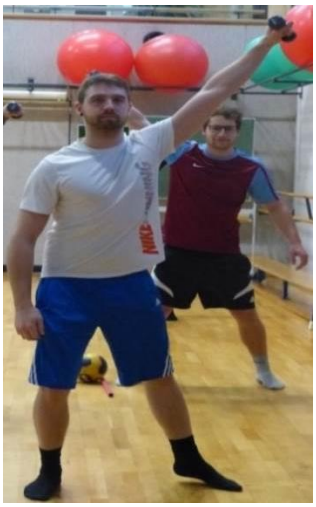
- **Unterrichtsidee**
- **Beispielübungen**
- **Verlaufsplan**
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) lernen mit Hilfe eines rhythmisierten Krafttrainings und unterschiedlichen Geräten, welche Muskelgruppen beansprucht werden und wie man seinen Körper mit und ohne Geräte beanspruchen kann.
In diesem Unterrichtsbeispiel sollen möglichst viele Muskelgruppen trainiert werden und dies sowohl ohne Gerät, also nur mit dem eigenen Körpergewicht, als auch mit verschiedenen Geräten. Dazu werden der Handball, der Gymnastikstab und die Kurzhantel verwendet.
Um den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit zu geben, sich frei und kreativ auf die Musik zu bewegen, ist eine Experimentierphase sehr wichtig. In dieser denken sich die SuS verschiedene Übungen aus und wechseln die Geräte.
Danach wird die Gruppe in vier Kleingruppen aufgeteilt. Jede der Kleingruppen erhält ein Gerät, womit sie nun eine Choreographie entwickeln sollen. Dabei ist es wichtig, dass verschiedene Übungen aneinandergereiht werden und so eine Choreographie (ca. 30 Sekunden) entsteht. Jede Gruppe soll am Ende ihrer Choreo ein Standbild erarbeiten.
Am Ende präsentiert jede Gruppe ihre fertige Choreographie. Der genaue Ablauf wird im Unterrichtsverlauf im Detail erklärt.
Die Gruppe hat Spaß dabei, ihren Körper in einer besonderen Form, die nicht dem traditionellen Krafttraining im Fitnessstudio entspricht, zu trainieren.

Beispielübungen

	Bewegung	Umsetzung
Kein Gerät	Knie hochziehen	
	"Hampelmann"	
Gymnastikstab	Bauchlage: Gymnastikstab mit beiden Händen vor den Kopf und hinter den Kopf führen (Füße werden angehoben).	

	Bewegung	Umsetzung
	Stab nach vorne strecken und Kniebeuge machen	
Kurzhantel	Abwechselndes Armseitheben mit Kurzhantel	
	Abwechselndes Frontheben der Kurzhantel	

	Bewegung	Umsetzung
Hand-ball	Liegestütz vor-lings auf einem Ball – Beu-gen und Strecken der Ar-me	
	Kreisen des Balls um die Hüfte. Auf und ab bewe-gen der Hüfte	

Verlaufsplan

Thema: Rhythmisiertes Krafttraining mit unterschiedlichen Geräten

Motorisches Feinziel: Die SuS können ein Krafttraining rhythmisiert und mit unterschiedlichen Geräten durchführen

Phase/Zeit	Inhalt	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Begrüßung 3 min.			*„Da wir die letzten zwei Stunden schon rhythmisch gearbeitet haben, wollen wir dies heute weiterführen und ein rhythmisiertes Krafttraining durchführen. Ziel der heutigen Stunde ist es, dass ihr eine kurze Choreographie rhythmisch mit Musik präsentieren könnt.“*	Innenstirnkreis
Einführung 10 min.	**Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.** **Übungen mit dem Gymnastikstab** **Übungen mit Kurzhanteln** **Übungen mit dem Handball**	Die SuS lernen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht kennen. Die SuS lernen Übungen mit dem Gymnastikstab kennen. Die SuS lernen Übungen mit der Kurzhantel kennen. Die SuS lernen Übungen mit dem Handball kennen.	**L-Vormachen und S-Mitmachen** *„Macht die folgenden Übungen zeitgleich und im Rhythmus der Musik mit.“*	Block auf Lücke Frontalunterricht Musikeinsatz (z.B. Greg Parys - The Girl is Mine, Nice Music)

CC BY-SA

Phase/Zeit	Inhalt	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Hinführung 10min.	**Experimentieren mit unterschiedlichen Geräten.**	Die SuS lernen die neuen Geräte kennen und bewegen sich damit zur Musik.	**Bewegungsanweisung** *„Wenn die Musik startet, sucht euch ein Gerät eurer Wahl und bewegt euch mit diesem im Takt. Lasst euch eine neue Übung einfallen und führt diese im 8-er Rhythmus aus. Danach wechselt ihr mit einem tänzerischen Element zum nächsten Gerät.“*	Handbälle Gymnastikstäbe Kurzhanteln Musikeinsatz
Erarbeitungsphase 15 min.	**Erarbeitung einer eigenen Choreographie**	Die SuS erarbeiten mit dem jeweiligen Gegenstand eine Choreographie.	**Lehrerdemonstration** *„Wir zeigen euch ein Beispiel wie es nach eurer Erarbeitungsphase aussehen könnte (Beispiel Kurzhantel)."* **Bewegungsaufgabe** „Erarbeitet eine Choreographie mit eurem Gegenstand, passend zur Musik.“	Gruppeneinteilung Musikeinsatz Handbälle Gymnastikstäbe Kurzhanteln
Präsentationsphase 10 min.	**Vorstellung der erarbeiteten Choreographien.**	Die SuS sind in der Lage, ihre Erarbeitung zu demonstrieren.	**Präsentationsabsprache** *„Jede Gruppe beginnt in der zugewiesenen Ecke mit der Musik mitzuwippen. Gruppe 1 bewegt sich in der Mitte, startet ihre Choreo und schließt diese mit dem Standbild ab. Alle anderen Gruppen wippen weiter. Sobald Gruppe 1 ihr Standbild macht kommt Gruppe 2 in die Mitte und beginnt ihre Choreo. Gruppe 1 verlässt die Mitte. Etc.* *Sobald alle Gruppe wieder in ihrer Ecke stehen folgt auf ein Signal das Standbild aller Gruppen.“*	Musikeinsatz Handbälle Gymnastikstäbe Kurzhanteln Tafelbild
Reflexion 5 min.			*„Welche Muskelgruppen wurden eurer Meinung nach am meisten beansprucht?“* *„Welche Gründe hat es, dass ihr ggf. an diesen Stellen Muskelkater bekommt?“*	Sitzkreis

BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Laurens Meurer, Chiara Mertens, David Schaab, Dominik Frank

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Laurens Meurer, Chiara Mertens, David Schaab, Dominik Frank/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz