

FUNKTIONSGYMNASTIK MIT LANGHANTELTRAINING



Übersicht

- **Einleitung**
- **Tipps und Planungshilfen für die Durchführung**
 - Alternative Übungsgeräte
 - Motivierende Arbeit mit der Langhantel
- **Fitnessübungen mit der Langhantel**
 - Beinmuskulatur
 - Brustmuskulatur
 - Schulter- und Rückenmuskulatur
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Stationskarte "Beine" (1)
 - Stationskarte "Brust" (2)
 - Stationskarte "Schulter und Rücken" (3)
- **Videos**
 - Kniebeugen (1)
 - Wadenheben (2)
 - Kreuzheben (3)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

In dieser Stunde werden verschiedene Kräftigungsübungen mit der Langhantel durchgeführt.

Die Übungen werden durch Vormachen und Nachmachen von allen Teilnehmern erlernt. Die Schüler erarbeiten außerdem eigene Übungen in Kleingruppen, an verschiedenen Stationen. Die Stationen sind nach den jeweiligen Muskelgruppen aufgeteilt.

Die selbständige Gestaltung von Funktionsgymnastik mit der Langhantel steht im Vordergrund. Die Bewegungen werden durch Musik unterstützt.

Tipps und Planungshilfen für die Durchführung

Alternative Übungsgeräte

Da in den meisten Schulen kein kompletter Klassensatz Langhanteln vorhanden ist, müssen hierfür Alternativen aufgezeigt werden. Zum einen bieten einige Fitnessstudios auch Kooperationen mit Schulen an und liefern zu diesem Zweck Langhanteln oder laden die Klassen in ihr Fitnessstudio ein.

Die Langhantel hat den Vorteil, dass hier die Gewichte je nach Leistungsstand und Fitness der Schüler variiert werden können. Zum einen kann nur die Hantelstange für die Übungen verwendet werden, andererseits kann auch die Anzahl und das Gewicht der Gewichte verändert werden, um so eine innere Differenzierung innerhalb einer Gruppe zu erreichen.

Alternativ zu der Langhantel können auch andere Geräte und Gegenstände für die Funktionsgymnastik verwendet werden. Hierzu eignen sich z.B. zwei volle Wasserflaschen (je nach Größe ca. 0,5-1,5 kg je Seite), zwei runde Steine, 200g Schlag- oder Medizinbälle.

Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt, womit diese Stunde auch in Schulen durchzuführen ist, in denen kein Klassensatz Hanteln vorhanden ist. Einige der Übungen sind auch ohne Gewicht auszuführen, wie die Liegestütze oder die Crunches. Diese Übungen haben auch ohne zusätzliches Gewicht schon einen positiven Reiz.

Motivierende Arbeit mit der Langhantel

- Um die Schüler zu motivieren, sollte animierende Musik gewählt werden.
- Durch die Methode des Vormachen-Mitmachens werden die Schüler zu den Bewegungen animiert und können direkt einsteigen.
- Durch die Gruppenarbeit haben die Schüler Gelegenheit, sich mit der Langhantel vertraut zu machen und bereits bekannte Übungen mit dieser zu verändern.
- Der Lehrer sollte seine Freude an der Arbeit demonstrieren.
- Übungswechsel sollten vorher angekündigt werden.

Fitnessübungen mit der Langhantel

Beinmuskulatur




<p>Kniebeugen</p>	<p>Für das Krafttraining der Beine gelten Kniebeugen, auch „Squats“ genannt, als wichtige Trainingsübung. Hierbei ist die richtige Ausführung der Übung wichtig. Bei der Haltung ist allgemein darauf zu achten, dass der Rücken gerade ist. Das der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule geradeaus gerichtet ist und die Belastung auf dem ganzen Fuß verteilt wird.¹</p>	
<p>Ausfallschritte</p>	<p>Der Sportler hat bei der Ausführung dieser Übung eine aufrechte Körperhaltung, die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Langhantel befindet sich auf den Schultern. Mit links wird ein großer Schritt vorgesetzt, bis der linke Oberschenkel parallel zum Boden und das Knie oberhalb des Knöchels ist, dann drückt man sich wieder zurück in die Startposition und die Übung wird mit rechts wiederholt.</p>	
<p>Wadenheben</p>	<p>Beim „Wadenheben“ wird die Langhantel bei einem geraden, leicht vorgebeugten Rücken auf die Schultern gelegt. Die Fersen werden gesenkt und gehoben, die Waden angespannt.</p>	

Abb. 1

¹ vgl. Zawieja 2008

Brustmuskulatur




<p>Bankdrücken</p>	<p>Ausgangsstellung ist die Rückenlage, dabei werden die Beine angestellt oder überkreuzt, so dass der Lendenwirbelbereich Bodenkontakt hat. Die Langhantel wird in Brusthöhe gehalten und im Wechsel nach oben gedrückt beziehungsweise nach unten gesenkt. Es gibt hier zwei Griffvarianten, das enge und das weite Bankdrücken.</p>	
<p>Brustheben</p>	<p>Ausgangslage ist die gleiche wie beim Bankdrücken. Die Langhantel wird eng gefasst und mit gestreckten Armen hinter den Kopf geführt; dabei darf die Langhantel den Boden nicht berühren. Anschließend wird das Gerät mit gestreckten Armen bis zur Brusthöhe nach vorne geführt.</p>	
<p>Hantel-Liegestütz</p>	<p>Beim Liegestütz auf der Langhantel werden die Hände schulterbreit aufgesetzt und Liegestütze ausgeführt. Dabei sollte sich der Kopf stets in Verlängerung der Wirbelsäule befinden. Als Variation können die Knie auf dem Boden aufgesetzt werden, so dass die Muskulatur nicht zu extrem beansprucht wird.</p>	

Abb. 2

Schulter- und Rückenmuskulatur






<p>Kreuzheben</p>	<p>In der Ausgangsposition sind die Beine hüftbreit auseinander und gebeugt, der Oberkörper ist aufrecht, die Langhantel wird schulterbreit gefasst. Nun wird die Hantel in Richtung der Fußspitzen eng am Körper bis kurz unter Kniehöhe heruntergeführt. Der Po wird dabei nach hinten gestreckt und die Beine beugen sich, der Rücken ist gerade und der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Nach dem Absenken der Langhantel kommt es wieder zum Aufrichten des Oberkörpers.</p>	
<p>Rudern</p>	<p>In der Ausgangsposition ist der Oberkörper in Vorlage bei geradem Rücken. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Beine sind hüftbreit aufgestellt und etwas stärker gebeugt. Die Langhantel wird schulterbreit gegriffen und eng am Oberschenkel in Richtung Hüftbeuge gezogen und wieder in Richtung Knie abgelassen. Die Ellenbogen sind dabei eng am Körper zuführen. Schulterblätter bewegen sich währenddessen zueinander.</p>	
<p>Frontheben</p>	<p>Ausgangsstellung ist der hüftbreite Stand in Schrittstellung. Die Knie sind leicht gebeugt. Der Oberkörper ist aufrecht, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Langhantel wird schulterbreit gegriffen und mit langen Armen von Hüfthöhe bis auf Schulterhöhe geführt. Dabei ist darauf zu achten, dass keine Ausweichbewegungen wie unnötiger Oberkörpereinsatz zum Schwung nehmen oder ähnliches gemacht werden. Die Bewegung soll nur aus dem Schultergürtel ausgeführt werden.</p>	

Abb. 3

Verlaufsplan

Phase/ Zeit	Bewegungsanweisung/ Bewegungsaufgaben	Methodische Hinweise	Organisation/ Material
Einführung/ Begrüßung	<i>"Bildet bitte einen Sitzkreis."</i>	L - Begrüßt die SuS und erklärt den Verlauf der Stunde	<ul style="list-style-type: none"> Sitzhalbkreis mit Blick zu L.
Aufwärmen	<i>"Versucht die Übungen mitzumachen. Wir machen euch die Bewegungen vor"</i>	<p>Vormachen/Mitmachen verbale Maßnahme: Mitzählen</p> <p>4 Übungen zur Mobilisation und Muskelaktivierung mit je 15 Wiederholungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> Block auf Lücke Musik
Erarbeitungsphase	<p><i>"Überlegt euch funktionelle Übungen zu dem jeweiligen Stations-Muskel"</i></p> <p><i>"Nun führt die erlernten Übungen gemeinsam auf Musik durch."</i></p>	<p>Stationenarbeit mit Langhanteln Station 1: Beinmuskulatur Station 2: Brustmuskulatur Station 3: Schulter- und Rückenmuskulatur ▶  1-3</p> <p>Kleingruppenarbeit mit Hinweisen und Anregungen „Wie erfolgt die Atmung beim Ausführen von kräftigenden Übungen?“ „Welche Funktion hat der Muskel?“</p> <ul style="list-style-type: none"> SuS erhalten Übungskarten zu der jeweiligen Muskelgruppe Übungen werden in vorgegebener Reihenfolge und Wiederholungszahl eingeübt SuS führen, in ihren jeweiligen Gruppen die gelernten Übungen auf Musik durch 	<ul style="list-style-type: none"> Stationenarbeit in 4 Gruppen einteilen durch Abzählen (1-4); nach 10 min rotieren die Gruppen zur nächsten Station Langhanteln Plakate mit Abbildungen der beanspruchten Muskeln Karten zur Übungsbeschreibung, zum Anpinnen an Plakate. Block auf Lücke Musik
Ergebnissicherung	<i>"Macht die Kräftigungsübungen, mit jeweils 16 Wiederholungen nach."</i>	<p>Lehrerdemo zum Training mit Langhanteln ▶  1-3</p>	<p>3 Gruppen, jeweils Innenstirnkreis mit Blick auf L.</p> <ul style="list-style-type: none"> Langhanteln



1

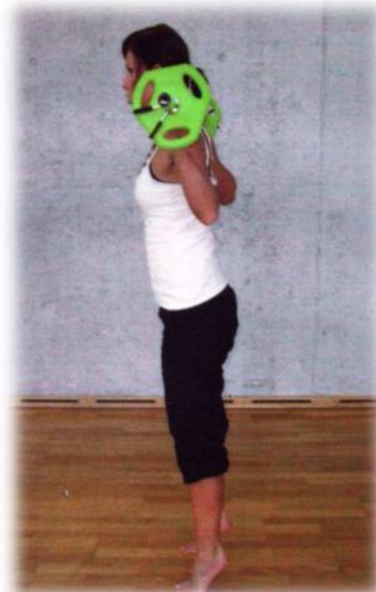
Stationskarte

► Beine

Vorgegebene Übungen



Kniebeugen



Wadenheben

Überlegt euch weitere Übungen für das Training der Beinmuskulatur!



2

Stationskarte

► Brust

Vorgegebene Übungen



Liegestütz mit der Hantel



Brustheben

Überlegt euch weitere Übungen für das Training der Brustmuskulatur!



Stationskarte

► Schulter und Rücken

Vorgegebene Übungen



Frontheben



Kreuzheben

**Überlegt euch weitere Übungen für das Training der
Schulter- und Rückenmuskulatur!**

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Boeckh- Beherns, W.- U und W. Bus- kies	Fitness-Krafttraining	Hamburg	2000	Rowohlt Ta- schenbuch
Bredenkamp, A. und M. Hamm	Trainieren im Sport- studio	Bünde	1990	Fitness- Counter
Kempf, H.-D.	Der Hantel- Krafttrainer	Hamburg	2001	Rowohlt
Knebel, K.	Funktionsgymnastik Dehnen, Kräftigen, Entspannen	Hamburg	1988	Rowohlt
Nepper, H. & Quenzer, E.	Funktionelle Gym- nastik	Wiesbaden	2000	Limpert
Rosenberg, C.	2. Handbuch für Gymnastik und Tanz	Aachen	1988	Meyer & Meyer
Schünke, M.,E. Schulte und Schuma- cher	Prometheus. Lernat- las Anatomie	Stuttgart	2005	Thieme
Weineck, J.	Optimales Training	Balingen	2004	Spitta
Zawieja, M.	Leistungsreserve Hanteltraining	Münster	2008	Philippka- Sportverlag

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber/ Zugriffszeitpunkt
1	Johanna Wollstadt (Bild oben und Bild unten) Fitnessübungen-Zuhause www.fitnessuebungen-zuhause.de / 27.06.2013 (Bildmitte)
2	Johanna Wollstadt (Bildmitte und Bild unten) Fitnessübungen-Zuhause www.fitnessuebungen-zuhause.de / 27.06.2013 (Bild oben)
3	Johanna Wollstadt (Bild oben und Bild unten) Fitnessübungen-Zuhause www.fitnessuebungen-zuhause.de / 27.06.2013 (Bildmitte)

Video

Nummer	Urheber
1-3	Johanna Wollstadt

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Johanna Wollstadt/ Lehramtsstu- dentin	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz