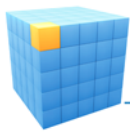


GESUNDHEITSBILDUNG DURCH SELF-TRACKING IM SPORTUNTERRICHT





Übersicht

- **Einleitung**
- **Angestrebte Lernziele**
 - Theoretische und curriculare Einbettung
 - Zentrales Lernziel
- **Überblick Unterrichtsvorhaben**
 - Sachanalyse
 - Übergreifende didaktische Überlegungen
 - Tabellarischer Überblick über das gesamte Unterrichtsvorhaben
- **Stundenverlaufsplan der 4. Unterrichtseinheit**
- **Arbeitsmaterial**
 - Arbeitsblatt zu Station 1: Banksteigen (1)
 - Arbeitsblatt zu Station 2: Pylonen-Rundlauf (2)
 - Arbeitsblatt zu Station 3: Seilspringen (3)
 - Arbeitsblatt zu Station 4: Hampelmänner (4)
 - Arbeitsblatt zu Station 5: Bergsteigerübung (5)
 - Arbeitsblatt zu Station 6: Hula-Hoop (6)
 - Laufzettel (7)
- **Videos**
 - Ausführung des Banksteigens (1)
 - Ausführung des Pylonen-Rundlaufs (2)
 - Ausführung der Bergsteigerübung (3)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Die Digitalisierung prägt zunehmend den Alltag von Kindern und Jugendlichen und eröffnet zugleich neue Perspektiven im schulischen Sportunterricht. Self-Tracking-Technologien spielen hierbei eine zentrale Rolle, da sie eine datenbasierte Analyse sportlicher Aktivitäten ermöglichen und individuelle Fortschritte anschaulich visualisieren können (Duttweiler, 2016). Der Begriff des Self-Trackings wird im Kapitel der Sachanalyse genauer definiert.

Das Ziel des Konzepts ist die Integration von Self-Tracking in den Sportunterricht, um Gesundheitskompetenz, Motivation und Eigenverantwortung der Schüler*innen zu fördern. Dabei wird eine enge Verknüpfung der konditionellen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit und der Gesundheitsbildung und digitaler Bildung angestrebt. Die vorliegende Unterrichtseinheit bezieht sich hauptsächlich auf den Ausdauersport. Die Schüler*innen sollen den bewussten und sicheren Einsatz moderner Technologien erlernen und ihre eigenen körperlichen Aktivitäten analysieren können.

Wichtig ist, diesen Ansatz in den Kontext digitalisierungssensibler Gesundheitsbildung im Sportunterricht (DiGebis) einzuordnen. Im Fokus steht hierbei der Kompetenzerwerb der Schüler*innen in den Bereichen Fitness, Gesundheit und Digitalität sowie den Schnittmengen zwischen diesen Bereichen. Das Konzept dieses Unterrichtsvorhabens orientiert sich zudem an den Vorgaben des Lehrplans für Sport der Sekundarstufe II (Klasse 11) und der KMK-Strategie „Bildung in der digitalen Welt“ (2016), die die Förderung digitaler Kompetenzen als zentrales Bildungsziel betonen. Die Einbettung in den Lehrplan erfolgt durch die gezielte Förderung von Medienkompetenz.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der kritischen Auseinandersetzung mit den Risiken, insbesondere im Hinblick auf den Umgang mit personenbezogenen Daten. Dabei werden die Schüler*innen für Datenschutzfragen sensibilisiert und lernen, verantwortungsvoll mit ihren Daten umzugehen.

Das Konzept fördert digitalisierungs- und gesundheitsbezogene Kompetenzen gleichermaßen und trägt so zur Weiterentwicklung eines kompetenzorientierten Unterrichts bei. Es bereitet die Schüler*innen nicht nur auf die Anforderungen einer zunehmend digitalen Gesellschaft vor, sondern vermittelt auch ein bewussteres Verständnis für die eigene Gesundheit und deren Bedeutung im Alltag.



Angestrebte Lernziele

Theoretische und curriculare Einbettung

Der themenorientierte Fitnesskurs (Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung Rheinland-Pfalz, 1998, S. 19) in der Jahrgangsstufe 11 zielt darauf ab, die aerobe Kapazität der Schüler*innen zu fördern und ein umfassendes Verständnis von Fitnessprozessen zu vermitteln. Im Zentrum stehen Fitnessstests, die den Prozess der körperlichen Fitness sichtbar machen. Diese Tests dienen jedoch nicht der Bewertung, sondern als wertvolles Feedback zur eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit und im Sinne der digitalisierungssensiblen Gesundheitsbildung im Sportunterricht (DiGebiS) eines reflektierten und gesundheitsförderlichen Umgangs mit Self-Tracking (vgl. Teutemacher et al., 2023).

Ein zentrales Ziel ist es die sportliche Betätigung im Unterricht und darüber hinaus zu steigern (vgl. Rode, 2021; Auerbach et al., 2020) sowie die Verbesserung der Fitness als sportartenübergreifende Fähigkeit. Die Schüler*innen reflektieren ihr sportliches Handeln und lernen, Tests durchzuführen und hierbei Daten zu gewinnen, und auszuwerten. Dabei wird ein grundlegendes Verständnis für Trainingsprozesse aufgebaut: Die Schüler*innen erklären und begründen Trainingsmethoden und setzen die gewonnenen Erkenntnisse praktisch um. Durch die Kombination von Theorie und Praxis sind sie in der Lage, ihr sportliches Tun gezielt zu planen und zu organisieren. Dies erfolgt trainingsgerecht, um ihre individuelle Leistungsfähigkeit nachhaltig zu verbessern. Während der Stationsarbeit bemerken die Schüler*innen anatomische und physiologische Veränderungen und verknüpfen diese mit den theoretischen Grundlagen. Dies geschieht beispielsweise mit der Fitnessübungen Seilspringen, wo die Schüler*innen vor und nach jeder Übung ihren Puls messen. Besonders der Einsatz von Wearables, also kleine Computersysteme, die am Körper getragen werden, wie zum Beispiel Fitness-Trackern, ermöglicht eine detaillierte Analyse der Ergebnisse und hilft den Schüler*innen, das erworbene Wissen direkt auf den eigenen Körper anzuwenden. Die praxisorientierte Herangehensweise unterstützt sie dabei, ihre sportliche Entwicklung bewusst und gezielt zu steuern.

Zentrales Lernziel

Das folgende vorliegende Unterrichtsvorhaben beinhaltet mehrere Lernziele, jedoch lässt sich eines als zentrales Lernziel konkretisieren: Bewusstsein für gesundheitsförderliches Verhalten entwickeln. Dabei sollen die Schüler*innen die Bedeutung eines gesunden Lebensstils verstehen und verinnerlichen und im Stande sein, eigenständig Entscheidungen für eine nachhaltige Gesundheitsförderung zu treffen. Aufbauend auf diesem Hauptfokus werden weitere Lernziele verfolgt, die das Verständnis und die praktische Umsetzung vertiefen.

Die Schüler*innen sollen lernen, ihre körperliche Belastung während sportlicher Aktivitäten individuell zu steuern. Dies umfasst die Fähigkeit, die Signale ihres Körpers wahrzunehmen und einzuschätzen, wann eine Belastung förderlich ist und wann sie sich negativ auswirken könnte. Diese Kompetenz ermöglicht es ihnen, ihre sportlichen Aktivitäten an ihre persönlichen Voraussetzungen und Ziele anzupassen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Analyse von Fitnessdaten, die mithilfe von Wearables, wie in diesem Beispiel den Fitness-Trackern, erhoben werden. Die Schü-

ler*innen lernen, diese Daten systematisch auszuwerten und zu interpretieren, um daraus konkrete Maßnahmen für ein optimal auf ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Training abzuleiten. Dieser datenbasierte Ansatz hilft ihnen zudem, ihre Fortschritte sichtbar zu machen und ihre Motivation zu stärken. Dabei wird auch die kritisch-reflexive Ebene einbezogen: Die Schülerinnen sollen sich mit potenziellen Messfehlern der genutzten Technologien auseinandersetzen und erkennen, dass standardisierte Bewegungsempfehlungen nicht immer auf individuelle Bedürfnisse übertragbar sind. So lernen sie, die erhobenen Daten nicht unreflektiert zu übernehmen, sondern diese im Kontext ihrer persönlichen körperlichen Voraussetzungen kritisch zu hinterfragen und sinngemäß zu deuten.

Durch die Nutzung dieser Erkenntnisse wird die körperliche Aktivität der Schüler*innen gezielt gefördert. Sie erfahren, wie sie durch die Anpassung ihres Trainings bestimmte Bewegungsmuster oder körperliche Bereiche gezielt fördern und so ihre allgemeine Fitness verbessern können. Gleichzeitig erwerben sie wichtige Kompetenzen im Umgang mit digitalen Technologien. Die Nutzung von Wearables im Unterricht fördert die Medienkompetenz der Schüler*innen, indem sie lernen, diese Geräte sinnvoll, zielgerichtet und reflektiert einzusetzen.

Darüber hinaus werden die Schüler*innen in ihrer Datenkompetenz geschult. Sie setzen sich mit grundlegenden Fragen zum Umgang mit persönlichen Daten auseinander, beispielsweise wie diese korrekt ausgewertet werden, wie sie datenschutzrechtliche Aspekte beachten und welche zusätzlichen Informationen sie aus den gewonnenen Daten ableiten können. Auf diese Weise werden sie nicht nur im Hinblick auf sportliche Betätigung, sondern auch im Umgang mit modernen Technologien und im Bereich von Datenanalysen gefordert und gefördert.

Überblick Unterrichtsvorhaben

Sachanalyse

Self-Tracking beschreibt die systematische Erfassung und Auswertung von Verhaltens- und Leistungsparametern mithilfe digitaler Geräte wie Wearables und Apps. Dabei werden verschiedene messbare Daten wie Puls, Schrittzahl, Kalorienverbrauch oder die Belastungsintensität erfasst, analysiert und visualisiert, um eine detaillierte Selbsteinschätzung zu ermöglichen (vgl. Rode, 2019; Duttweiler, 2016). Diese Methode eröffnet zahlreiche Potenziale, insbesondere im Kontext des Schulsports. Sie trägt zur Förderung der Gesundheitskompetenz bei und unterstützt Schüler*innen dabei, ihre körperlichen Aktivitäten besser zu verstehen, zu steuern und zu optimieren (vgl. Auerbach et al., 2020). Ein weiterer Vorteil besteht in der Möglichkeit, unterschiedliche Leistungsniveaus durch die Einhaltung individueller Belastungsbereiche zu berücksichtigen. So können personalisierte Ansätze im Sportunterricht realisiert werden, die eine differenzierte Förderung ermöglichen.

Die Implementierung von Self-Tracking im Schulsport bringt jedoch auch Herausforderungen mit sich. Dazu zählen die technische Ausstattung der Schulen und die Digitalisierungsbezogenen Kompetenzen der Lehrkräfte. Zudem erfordert der Umgang mit sensiblen Daten eine Sensibilisierung für Datenschutzfragen (vgl. Brüggem & Schober, 2020). Auch die Gefahr eines verzerrten Körperbildes, das durch den Fokus auf Leis-

tungsdaten entstehen kann, sowie die potenzielle Verletzungsgefahr, etwa durch falsche Interpretation, das Tragen der Uhren oder dessen Überforderung, müssen beachtet werden (vgl. Duttweiler, 2016). Um diesen Herausforderungen zu begegnen, ist ein pädagogischer Rahmen notwendig, der die Schüler*innen begleitet und unterstützt.

Im Kontext digitalisierungssensibler Gesundheitsbildung verfolgt Self-Tracking mehrere Ziele. Es soll helfen, individuelle Belastungsgrenzen zu erkennen und ein gesundheitsorientiertes Bewegungsverhalten zu fördern. Dabei wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, der sportpraktische und theoretische Inhalte kombiniert. Neben der Stärkung der körperlichen Fitness stehen auch die Förderung der Daten- und Medienkompetenz im Fokus, um Schüler*innen optimal auf die Anforderungen einer zunehmend digitalen Welt vorzubereiten.

Übergreifende didaktische Überlegungen

Ein sicheres und sinnvolles Anwenden des Self-Trackings erfordert den gezielten Einsatz entsprechender Wearables, die die Grundlage für die Messung und Auswertung relevanter Daten bilden. Um den Nutzen dieser Technologie voll auszuschöpfen, ist es wichtig, die Integration der Wearables in den Alltag der Schüler*innen zu fördern. Dies kann durch eine schrittweise und aufeinander aufbauende Einführung des Self-Trackings innerhalb der einzelnen Unterrichtseinheiten erreicht werden. Dabei sollten die Schüler*innen zunächst ein grundlegendes Verständnis für den Umgang mit Wearables entwickeln, einschließlich der Messung und Deutung der erfassten Variablen. Diese theoretischen Kenntnisse werden anschließend in die Praxis umgesetzt, indem die erlernten Inhalte aktiv angewandt werden. Auf diese Weise wird ein ganzheitlicher Lernprozess unterstützt, der sowohl theoretische als auch praktische Kompetenzen fördert und den Schüler*innen ermöglicht, Self-Tracking verantwortungsbewusst und effektiv einzusetzen.



Kognitive Fähigkeiten

Die Schüler*innen erlernen den Umgang mit Gesundheitsdaten und entwickeln ein Verständnis dafür, wie sie diese zur Förderung ihrer eigenen Gesundheit nutzen können. Sie analysieren ihre körperliche Leistungsfähigkeit, zum Beispiel durch die Erfassung und Interpretation der Herzfrequenz während der Belastungsdauer sowie in den Pausen der Stationsarbeit. Die Reflexion über das eigene Bewegungsverhalten ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil. Die Schüler*innen können einen Einblick erhalten, wie aktiv sie in ihrem Alltag sind und erarbeiten mögliche Verbesserungsansätze, indem sie kritisch reflektieren.

Methodische Kompetenzen

Im Umgang mit modernen Technologien wie Wearables und Tracking-Apps erwerben die Schüler*innen wichtige methodische Kompetenzen. Dazu gehört die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Daten zu erheben und die erhobenen Daten sinnvoll zu analysieren und daraus Erkenntnisse für das eigene Verhalten abzuleiten. Ein weiterer zentraler Aspekt ist die Zielsetzung: Die Schüler*innen lernen, realistische Fitnessziele zu definieren und deren Erreichung regelmäßig zu überprüfen. Dies trägt zur Entwicklung eines systematischen und strukturierten Vorgehens bei.

Soziale Kompetenzen

Die Stationsarbeit im Sportunterricht bietet zahlreiche Gelegenheiten zur Förderung der sozialen Kompetenzen. Die Schüler*innen üben ihre Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit, indem sie Aufgaben gemeinsam bewältigen, sich gegenseitig unterstützen und Daten miteinander austauschen. Gleichzeitig wird eine Feedback-Kultur aufgebaut, in der die Schüler*innen lernen, konstruktives Feedback zu geben und anzunehmen. Dadurch entsteht eine unterstützende Atmosphäre, die sowohl die Teamarbeit als auch individuelle Fortschritte fördert.

Selbstkompetenzen

Ein zentraler Bestandteil des Unterrichts mit Wearables ist die Förderung der Selbstkompetenz. Die Schüler*innen lernen, ihre Aufgaben und den Einsatz der Technologie eigenständig zu organisieren. Sie entwickeln Strategien zur Motivation, um ihre gesetzten Ziele zu erreichen, und arbeiten an ihrer Selbstregulierung, indem sie ihre Herz-Kreislauf-Werte überwachen und gegebenenfalls anpassen. So wird die Eigenverantwortung für die persönliche Gesundheit gestärkt.

Gesundheitskompetenz

Das Bewusstsein für die Bedeutung eines gesunden Lebensstils wird durch den Einsatz von Tracking-Technologien gefördert. Die Schüler*innen erkennen die Wichtigkeit regelmäßiger Bewegung und lernen, wie sie durch präventive Maßnahmen, wie beispielsweise gezielte körperliche Aktivität, ihre Gesundheit langfristig verbessern können. Die Verknüpfung von Theorie und Praxis unterstützt dabei den Aufbau eines nachhaltigen Gesundheitsbewusstseins.

Medienkompetenz

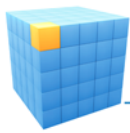
Ein kritischer Umgang mit digitalen Medien spielt beim Einbezug von Wearables in den Sportunterricht eine zentrale Rolle. Die Schüler*innen setzen sich mit der Zuverlässigkeit und möglichen Fehleranfälligkeit der Geräte auseinander. Dabei wird nicht nur die Fähigkeit geschult, die Messungen zu hinterfragen, sondern auch die Kompetenz, mit digitalen Tools verantwortungsvoll umzugehen. Gleichzeitig werden die Schüler*innen auf die Anforderungen einer digitalisierten Gesellschaft vorbereitet, indem sie digitalisierungsbezogene Kompetenzen erwerben und vertiefen.

Organisatorisches

Damit der Unterricht mit Wearables reibungslos verläuft, sind einige organisatorische Aspekte zu beachten. Zunächst muss sichergestellt werden, dass alle Schüler*innen über ein kompatibles Smartphone oder Tablet sowie die benötigte App verfügen. Falls die Schule keine eigenen Self-Tracking-Geräte besitzt, sollte die Möglichkeit geprüft werden, Geräte auszuleihen. Eine stabile Internetverbindung in der Sporthalle ist bei den meisten Wearables essenziell, um diese mit den Smartphones koppeln zu können.

Diese Punkte erfordern eine sorgfältige Vorbereitung und Organisation durch die Lehrkraft, um eine erfolgreiche Umsetzung sicherzustellen.













Tabellarischer Überblick über das gesamte Unterrichtsvorhaben

Einheit	Sinnvolle und sichere Anwendung von Self-Tracking mit Hilfe von Wearables im Kontext Schule
1	Vertraut machen mit Hard- und Software (Wearables) Teillernziel: Schüler*innen beherrschen den sicheren Umgang mit den Wearables und können diese einrichten (Uhren, Apps...).
2	Datenschutz in Bezug auf GPS, Tracking, Sicherheitsmaßnahmen, persönlichen Daten („Wofür die Daten?“) Teillernziel: Schüler*innen erkennen die Bedeutung des Datenschutzes im Umgang mit Wearables und Self-Tracking, indem sie die erfassten Datenarten sowie deren Risiken und Schutzmaßnahmen analysieren und selbstständig reflektieren, wie sensible Daten (z. B. Gesundheitsdaten, GPS) verantwortungsvoll erfasst, verarbeitet und geschützt werden können. Ebenso erlangen sie entsprechende Handlungskompetenzen.
3	Das Tracken von Koordination (Schritte/Schrittlänge) Teillernziel: Schüler*innen bekommen ein Verständnis davon, wie die Uhren ihre Schrittzahl und ihre Schrittlänge messen.
4	Das Tracken von Ausdauer (Pulsmessung) Teillernziel: Schüler*innen bekommen ein Verständnis davon, inwiefern der Puls die Leistungsfähigkeit wiedergibt.
5	Das Tracken von Schnelligkeit (Zeitmessung) Teillernziel: Schüler*innen bekommen ein Verständnis davon, welche Bedeutung die Belastungsdauer (Zeit) und der Puls für das eigene Sporttreiben haben.
6	Das Tracken von Kraft (Wiederholung) Teillernziel: Schüler*innen bekommen ein Verständnis davon, welchen Einfluss die Anzahl der Wiederholungen von Übungen auf den Körper haben.
7	Das Erstellen von personalisierten Trainingsplänen Teillernziel: Schüler*innen setzen die zuvor erarbeiteten Inhalte gezielt und sinnvoll in ihrer individuellen Trainingsplanung um.

Stundenverlaufsplan der 4. Unterrichtseinheit

Phase/Dauer	Inhalt	Material
Praktischer Einstieg (Erwärmung) 10 min	Lauf-ABC 11.Klasse wird vor dem Lauf-ABC in Kleingruppen (Durchzählen von 1-3) eingeteilt. Jede Gruppe bekommt während des Laufens eine andere Aufgabe: <ul style="list-style-type: none"> ○ Gruppe 1: Messt den Puls während des Laufens. ○ Gruppe 2: Messt, wie viele Schritte ihr während des ABC´s gemacht habt. ○ Gruppe 3: Messt den Erholungspuls vor und nach den Übungen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pro Schüler:in (SuS) eine Smartwatch (mit Puls- und Schrittmessung) • Pro SuS ein Smart-phone/Tablet (mit zugehöriger App)
Hauptphase 35 min  1  2  3  4  5  6  7	Stationsarbeit: Ausdauer 6 Stationen, die unterschiedliche Schwerpunkte beinhalten: <ul style="list-style-type: none"> • Jede Station wird kurz erklärt und Bewegungsabläufe demonstriert. • Die Belastungsdauer beträgt 2 Minuten und die Wechselzeit zwischen den Stationen beträgt 1,5 Minuten. Nach jeder Station erfolgt ein Wechsel im Uhrzeigersinn. Station 1: Banksteigen <ul style="list-style-type: none"> • Der rechte und der linke Fuß werden im schnellen Wechsel auf die Bank gestellt. Station 2: Pylonen Rundlauf <ul style="list-style-type: none"> • SuS umrunden die Pylonen. Auf dem Hinweg sollte schneller gelaufen werden als auf dem Rückweg. Station 3: Seilspringen <ul style="list-style-type: none"> • SuS sollen in der angegebenen Zeit Seilspringen. Variationen möglich. Station 4: Hampelmänner <ul style="list-style-type: none"> • SuS sollen so viele Hampelmänner in der vorgegebenen Zeit machen, wie möglich. Dennoch so, dass die 2 Minuten durchgehalten werden können. Station 5: Bergsteigerübung <ul style="list-style-type: none"> • SuS sollen auf den dafür vorgesehenen Matten die Bergsteigerübung machen. Station 6: Hula-Hoop <ul style="list-style-type: none"> • SuS sollen in der vorgegebenen Zeit den Hula-Hoop-Reifen um die Hüften kreisen. • Alternative: SuS sollen in der vorgegebenen Zeit einen kleinen Ball mithilfe der Hände um die Körpermitte kreisen. Variationen möglich, z.B. einen kleinen Wurf einbauen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Stoppuhr • Laufzettel, Stift • Pro SuS eine Smartwatch (mit Puls- und Schrittmessung) • Pro SuS ein Smart-phone/Tablet (mit zugehöriger App) • 1 Bank • 4 Pylonen • 2 Seile • 2 Matten • 2 Hula-Hoop-Reifen • 2 kleine Bälle

Phase/Dauer	Inhalt	Material
<p>Endphase 10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alle SuS laufen sich gemeinsam in einer nach und nach zu reduzierenden Laufgeschwindigkeit aus: Rundenlauf in der Halle • Alle SuS sollen ihre Daten während der Stationen in das dafür vorgesehene Arbeitsblatt (Laufzettel) eintragen • Während sich gedehnt wird, sollen die SuS auf den Puls achten: <ul style="list-style-type: none"> ○ Wie verhält sich dieser? • Außerdem soll besprochen werden: <ul style="list-style-type: none"> ○ Was hat euch am besten/am wenigsten gefallen? ○ Welche Station war am anstrengendsten/am wenigsten anstrengend? 	<ul style="list-style-type: none"> • Laufzettel 



1

Arbeitsblatt zu Station 1: Banksteigen

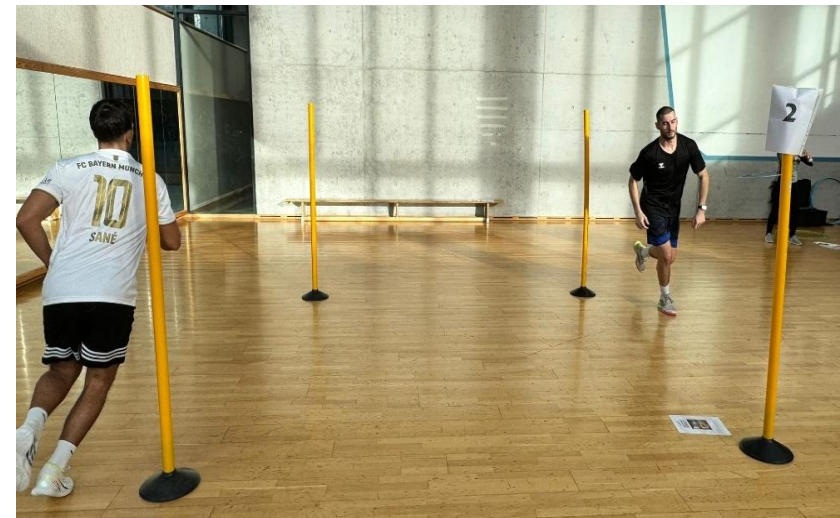
Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> • Stelle dich aufrecht vor die Bank. • Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander.
Bewegungsausführung	<ul style="list-style-type: none"> • Setze den rechten Fuß auf die Bank • Drücke dich nun kraftvoll mit dem linken Bein vom Boden ab, während der rechte Fuß die Bank wieder verlässt. Sobald der linke Fuß auf der Bank aussetzt, setzt der rechte Fuß auf dem Boden auf. • Wiederhole diese Bewegung im gleichmäßigen Rhythmus.
Tempo	<ul style="list-style-type: none"> • Versuche eine gleichmäßige, zügige Bewegung beizubehalten. Die Intensität kann individuell angepasst werden.
Variation für Fortgeschrittene	<ul style="list-style-type: none"> • Hohes Tempo: Schnellerer Wechsel mit kurzem Bodenkontakt. • Zusätzliche Armbewegung: Arme aktiv mit-schwingen, um die Koordination zu fördern. • Sprungvariante: Statt zu steigen, Springen mit Wechsel der Schrittstellung, sodass ein Fuß oben auf der Bank landet und der andere auf dem Boden.
Hinweise zur Ausführung	<ul style="list-style-type: none"> • Achte auf eine stabile Körperhaltung (Oberkörper aufrecht, Bauchspannung halten). • Fußsohle vollständig auf die Bank setzen, um die Belastung gleichmäßig zu verteilen. • Falls nötig, das Tempo reduzieren, um eine saubere Ausführung beizubehalten.





Arbeitsblatt zu Station 2: Pylonen-Rundlauf

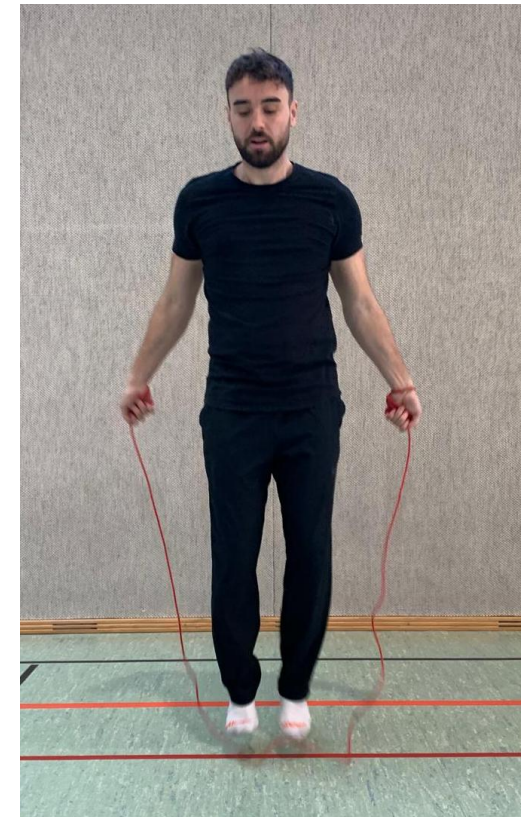
Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> • Stelle dich an der ersten Pylone bereit.
Bewegungsausführung	<ul style="list-style-type: none"> • Laufe um die Pylonen im Uhrzeigersinn herum. • Die Kurven eng und kontrolliert nehmen. • Auf der einen Seite sollte ein schneller Sprint erfolgen • Auf dem Rückweg wird das Tempo reduziert.
Tempo	<ul style="list-style-type: none"> • Die Intensität kann individuell angepasst werden.
Variation für Fortgeschrittene	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint-Intervall: direkter Wechsel zwischen schnellem Sprint und leichtem Traben. • Rückwärtslauf: Auf dem Rückweg rückwärtslaufen, um die Koordination zu schulen.
Hinweise zur Ausführung	<ul style="list-style-type: none"> • Achte auf eine aktive Armführung zur Unterstützung der Laufbewegung. • Laufe möglichst auf dem Vorfuß, um schnelle Richtungswechsel zu erleichtern. • Bei rutschigem Boden das Tempo anpassen.





Arbeitsblatt zu Station 3: Seilspringen

Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> • Stelle dich aufrecht mit leicht gebeugten Knien hin, das Seil hinter dir.
Bewegungsausführung	<ul style="list-style-type: none"> • Beginne mit kleinen, gleichmäßigen und beidbeinigen Sprüngen über das Seil. • Achte auf eine flüssige Armbewegung. • Nutze den Vorfuß für ein federndes Abspringen.
Tempo	<ul style="list-style-type: none"> • Die Intensität kann individuell angepasst werden.
Variation für Fortgeschrittene	<ul style="list-style-type: none"> • Doppelsprünge: Pro Seildurchgang zwei Sprünge machen. • Beinsprünge: <ul style="list-style-type: none"> ○ Abwechselnd den rechten und linken Fuß aufsetzen. ○ Auf einem Bein springen (10-mal linkes Bein, 10-mal rechtes Bein).
Hinweise zur Ausführung	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichmäßige Atmung beibehalten, um nicht zu verkrampfen. • Sprunghöhe moderat halten, um die Knie zu schonen. • Weiches Landen zur Vermeidung von Gelenkbelastungen.





Arbeitsblatt zu Station 4: Hampelmänner

Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> • Stehe aufrecht mit leicht gebeugten Knien • Die Beine und Füße sind geschlossen • Die Arme befinden sich an der Seite deines Körpers.
Bewegungsausführung	<ul style="list-style-type: none"> • Springe mit beiden Beinen nach außen und hebe die Arme über den Kopf. • Springe zurück in die Ausgangsposition.
Tempo	<ul style="list-style-type: none"> • Führe die Bewegung kontrolliert und in gleichmäßigem Tempo und fließendem Rhythmus aus.
Variation für Fortgeschrittene	<ul style="list-style-type: none"> • Knieanzieh-Variante: Beim Springen die Knie höher anziehen. • Explosiver Sprung: Mit zusätzlicher Kraft abspringen und Arme kräftig bewegen.
Hinweise zur Ausführung	<ul style="list-style-type: none"> • In Basisvariante für Anfänger*innen nicht zu hochspringen und in allen Varianten die Landung abfedern, um Gelenke zu schonen. • Rumpf stabil halten und nicht ins Hohlkreuz fallen.





Arbeitsblatt zu Station 5: Bergsteigerübung

<p>Ausgangsposition</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Begib dich in eine hohe Plank-Position (Liegestützposition). • Deine Hände sind flach und schulterbreit auf dem Boden. • Deine Arme und Beine sind gestreckt, sodass dein Körper eine gerade Linie von Kopf bis Fersen bildet.
<p>Bewegungsausführung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ziehe das rechte Knie in Richtung Brust, während das andere gestreckt bleibt. • Dann zurück in die Ausgangsposition. • Ziehe das linke Knie in Richtung Brust, während das andere gestreckt bleibt. • Wechsle die Knie dynamisch, indem du sie in einer fließenden Bewegung vor- und zurückziehst. • Dabei sollten die Füße, während des Wechsels, kurz den Boden berühren.
<p>Tempo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kontinuierliches und dynamisches Tempo, welches an dein Fitnesslevel angepasst ist.
<p>Variation für Fortgeschrittene</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schnellere Bewegung: Intensität steigern. • Beine diagonal zur gegenüberliegenden Schulter ziehen für mehr Rumpfaktivierung.
<p>Hinweise zur Ausführung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rücken gerade halten, kein Hohlkreuz oder Rundrücken. • Spannung in Bauch- und Rumpfmuskulatur beibehalten.

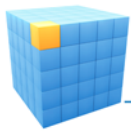




Arbeitsblatt zu Station 6: Hula-Hoop

Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> • Stelle dich schulterbreit hin, die Knie sind leicht gebeugt. • Halte den Hula-Hoop-Reifen auf Höhe deiner Taille fest.
Bewegungsausführung	<ul style="list-style-type: none"> • Setze den Reifen mit einer kräftigen Bewegung in Rotation (Schwung) • Halte ihn durch kreisende oder schiebende Bewegungen (vor und zurück oder seitlich) oben, um den Reifen in Schwung zu halten. • Der Oberkörper bleibt stabil. • Die Bewegung kommt aus der Hüfte.
Tempo	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Tempo durch durchgängiges Kreisen des Reifens.
Variation für Fortgeschrittene	<ul style="list-style-type: none"> • Richtungswechsel: Nach 10 Sekunden die Richtung ändern. • Weiteren Reifen hinzunehmen und um den rechten Arm kreisen. • Schnelligkeit von langsam zu schnell und von schnell zu langsam wechseln.
Alternative	<ul style="list-style-type: none"> • Nimm einen kleinen Ball und kreise ihn mithilfe der Hände um deine Körpermitte. • Wechsel zwischendurch die Richtung. • Variationen möglich, z.B. einen kleinen Wurf während des Kreisens einbauen.
Hinweise zur Ausführung	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichmäßige Bewegung aus der Hüfte, nicht aus den Knien. • Falls der Reifen fällt, sofort wieder aufnehmen und weitermachen.





Laufzettel

Herzfrequenz-Tabelle

Belastungs- und Erholungspuls

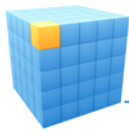
Name: _____



Puls zu Beginn der Stunde: _____
(Ausgangs-/Startpuls)

Stationen	Belastungspuls	Erholungspuls
Aufwärmen		
1. Banksteigen		
2. Pylonen-Rundlauf		
3. Seilspringen		
4. Hampelmänner		
5. Bergsteigerübung		
6. Hula-Hoop		
Auslaufen		





Quellenverzeichnis

Literatur

Auerbach, P., Kleegräfe, A. & Nettersheim, A. (2020). Einsatz von Self-Tracking Geräten im Setting Schule. *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 69(2), 77-82.

Breuer M. & Giuardiera P. (2021). *Sportpädagogik. Sportunterricht und Digitalisierung*, 4(21), 1-48.

Brüggen, N., & Schober, M. (2020). *Erfahrungen von Kindern und Jugendlichen mit Self-Tracking im Freizeitsport. Explorative Studie im Rahmen des Projekts „Self-Tracking im Freizeitsport“*. StMUV. <https://doi.org/10.25656/01:20438>

Duttweiler, S. (2016). Körperbilder und Zahlenkörper. Zur Verschränkung von Medien- und Selbsttechnologien in Fitness-Apps. In S. Duttweiler, R. Gugutzer, J. H. Passoth & J. Straubing (Hrsg.) *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* (S. 221-251). Transcript.

Lichtenthäler et al. (2023). *Self-Tracking im Sportunterricht - Messvariablen*. Zugriff unter <https://www.knsu.de/sport-und/digitale-bildung/self-tracking-im-sportunterricht-messvariablen#pdf>.

Lupton, D. (2014). Self-Tracking Modes: Reflexive Self-Monitoring and Data Practices. *Social Science Research Network*. <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2483549>.

Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung Rheinland-Pfalz (1998). *Lehrplan Sport Sekundarstufe II*. Zugriff unter https://static.bildung-rp.de/lehrplaene/Sport_LP_SekII.pdf.

Rode, D. & Stern, M. (2021). Entanglement, irritation and routinisation: the embodied pedagogy of digital activity tracking. *Education and Society*, 28(4). In J. Evans (Hrsg.), *Sport, Education and Society*, Volume 28, 2023, Issue 4 (S. 341-352). Routledge.

Teutemacher, B., Sudeck, G., & Hapke, J. (2023). Gesundheitsbildung im Sportunterricht im Kontext von Digitalisierung. In E. Balz, & T. Bindel (Hrsg.), *Bildungszugänge im Sport. Grundlagen und Offerten* (S. 133 - 145). Springer VS.

Urheber*innen des Beitrags

Autor*innen	Berater*innen	Institution
Hannah Bindewald, Julian Ferdinand, Noelle Heigl, Saskia Pfeil, Florian Saal, Nele Windhövel/ Lehramtsstudierende	Julia Hapke-König Regina Fink Marlis Minnich	Institut für Sportwissen- schaft, Universität Kob- lenz