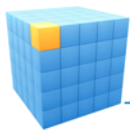


ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER KONDITIONELLEN FÄHIGKEITEN





Übersicht

- **Einleitung**
- **Einordnung in den Lehrplan**
- **Allgemeine motorische Grundlagen**
 - Konditionelle Fähigkeiten
 - Ausdauer
 - Kraft
 - Beweglichkeit
 - Schnelligkeit
- **Praxisbezug**
 - Differenzierung
- **Tierische Übungen zur Verbesserung der Kraft**
- **Variationsmöglichkeiten des Unterarmlieggestütz**
- **Stationäre Übungen zur Verbesserung der Ausdauer**
- **Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit**
- **Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit**
- **Videos**
 - Tierische Übungen zur Verbesserung der Kraft (1-14)
 - Variationsmöglichkeiten des Unterarmlieggestütz (15-32)
 - Stationäre Übungen zur Verbesserung der Ausdauer (33-42)
 - Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit (43-64)
 - Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit (65-74)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Sport und Bewegung sind wichtige Faktoren für die Entwicklung im Kindes- und Jugendalter. Zum einen helfen sie bei der altersgemäßen Entwicklung des Gehirns und somit der Ausbildung emotionaler und kognitiver Fähigkeiten, zum anderen wirken sie vorbeugend gegenüber physischen und psychischen Erkrankungen. Des Weiteren verbessert sich die Behaltenswahrscheinlichkeit von gelernten Inhalten, wenn diese von einem Gehirn aufgenommen werden, welches ausreichend Bewegung erfährt².

Sportliche Erfahrungen müssen vielfältig sein, um das Gehirn auf möglichst unterschiedliche Art und Weise zu fordern und somit zu entwickeln. Eine möglichst breit gefächerte motorische Grundlagenausbildung muss somit das Ziel kindlichen und jugendlichen Sporttreibens im pädagogischen Kontext sein. Diese motorische Grundlagenausbildung erfuhren Kinder früher vorwiegend über eigenes informelles Sporttreiben und Bewegungsausübungen in ihrer Freizeit. Bereits im Jahre 2004 wurden veränderte Lebensumstände der Kinder unter anderem bedingt durch die Digitalisierung beobachtet, welche mit einem Rückgang dieser informellen Bewegungsschulung einhergingen³. Diese Bewegungslücke muss somit verstärkt von der Institution Schule geschlossen werden. Besonders im Kindesalter ermöglichen sensible Phasen des Bewegungslernens eine ideale motorische Entwicklung, welche, wie bereits beschrieben, auch positive Auswirkungen auf die kognitive und emotionale Entwicklung hat. Das Zeitfenster des goldenen motorischen Lernalters schließt sich etwa mit dem zwölften Lebensjahr, in welchem sich die meisten Lernenden in der sechsten oder siebten Klasse befinden. Im Grundschulalter sowie in der Unterstufe der weiterführenden Schulen muss im Sportunterricht folglich eine möglichst breit gefächerte motorische Grundlagenausbildung stattgefunden haben. Aber auch in älteren Jahrgangsstufen ist die Wichtigkeit einer allgemeinen motorischen Grundausbildung nicht zu unterschätzen. Die Wachstumsschübe in der Pubertät verändern Längen-, Größen- und Winkelverhältnisse der Körper der Jugendlichen, an welche diese sich neu gewöhnen müssen. Auch hier können Übungen aus diesem Beitrag für verwendet werden.

In den späteren Lebensphasen nach Beendigung der Schule, wird Gesundheit und Wohlbefinden ebenso von der motorischen Aktivität des Individuums beeinflusst, weswegen lebenslange altersgemäße Bewegung empfehlenswert ist⁴. Auch aus Sicht einer späteren sportartspezifischen Spezialisierung der Kinder und Jugendlichen sind breit gefächerte Bewegungserfahrungen substanziell, da diese die grundlegenden motorischen Fähigkeiten vermitteln, auf welchen jede Sportart aufbaut.

Einordnung in den Lehrplan

Im Teilrahmenplan Sport der Grundschule wird dieser Notwendigkeit von vielfältigen Bewegungserfahrungen mit den verschiedenen Bewegungsfeldern, welche explizit nicht sportartspezifisch sind, Rechnung getragen. Im Lehrplan wird die "Ausformung einer sportlichen Grundbildung"⁵ als Ziel für die Primarstufe gesetzt. Es soll keine sportartspezifische Ausbildung, sondern eine allgemeinmotorische Bildung durch vielfältige Bewegungs- und Spielformen erfahren werden. Die sechs Bewegungsfelder sind benannt als *Bewegen mit Geräten und Materialien*, *Bewegen an Geräten*, *Laufen*,

2 vgl. Oppolzer, 2015, S.9

3 vgl. Both et al., 2004, S. 11

4 vgl. Wollny, 2002, S. 23

5 vgl. Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur, 2008, S. 10

*Springen, Werfen/Stoßen, miteinander und gegeneinander spielen, Bewegen im Rhythmus und zur Musik, Bewegen im Wasser*⁶. Inhaltlich decken sich diese Ausführungen mit den allgemeinen motorischen Grundlagen.

Zu Beginn der fünften Klasse sind im Lehrplan Sport 20 Unterrichtsstunden der Entwicklung der allgemeinen motorischen Grundfähigkeiten verschrieben. Über die Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten soll der motorischen Heterogenität der Lernenden Rechnung getragen werden. Mithilfe vielfältiger Übungs- und Spielformen soll die Spielfähigkeit der Lernenden angenähert und soziale Kontakte entwickelt werden. Dieser Block von 20 Unterrichtsstunden soll den Lernenden helfen sich sozial und emotional an die neue Schule zu gewöhnen. Dazu müssen über den Themenblock der allgemeinen motorischen Grundlagen individuelle und soziale Erfolgserlebnisse ermöglicht werden⁷.

Allgemeine motorische Grundlagen

Im Lehrplan der Sekundarstufe I des Bundeslandes Rheinland-Pfalz werden unter dem Begriff der allgemeinen motorischen Grundlagen die folgenden drei Bereiche subsumiert. Koordinative Fähigkeiten, konditionelle Fähigkeiten und Spielfähigkeiten. Dieser Beitrag fokussiert die konditionellen Fähigkeiten, welche nachfolgend komprimiert vorgestellt werden. Zu den konditionellen Fähigkeiten⁸ wurde bereits ein ausführlicher Theoriebeitrag auf der KNSU-Webseite hochgeladen, welcher zur vertiefenden Literatur in den Fußnoten verlinkt ist. Der hier vorliegende Beitrag fokussiert sich auf die Vorstellung einiger Praxisbeispiele zur Verbesserung dieser konditionellen Fähigkeiten. Analog zu diesem ist auf der KNSU-Webseite ein Beitrag zu den koordinativen Fähigkeiten veröffentlicht. Des Weiteren finden sich auf der KNSU-Webseite⁹ viele Anwendungsbeispiele zur Verbesserung der Spielfähigkeiten. Die allgemeinen motorischen Grundlagen sind zur theoretischen Rahmung getrennt voneinander aufgeführt. In der Realität existiert diese Trennschäfte nicht, da diese untereinander in wechselwirkenden Beziehungen stehen.

Konditionelle Fähigkeiten

Die konditionellen Fähigkeiten geben den physischen Zustand des Körpers aus einer Perspektive der sportlichen Leistungsfähigkeit wieder. Diese sind dabei unterteilt in Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit, welche jeweils nochmal in mehrere Unterkategorien zerteilt sind. Sie bilden zusammen mit den koordinativen Fähigkeiten die physische Grundlage der sportlichen Leistungsfähigkeit. Je nach Sportart werden die konditionellen Fähigkeiten unterschiedlich stark beansprucht. Die einzelnen Faktoren sind in der sportlichen Realität nicht isoliert zu betrachten, sondern wechselwirken miteinander¹⁰.

Ausdauer

Ausdauer beschreibt die konditionelle Fähigkeit eine bestimmte Intensität über einen möglichst langen Zeitraum aufrecht erhalten zu können beziehungsweise deren Abnahme möglichst lange hinauszögern zu können. Außerdem umfasst die Ausdauer

6 vgl. Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur, 2008, S. 10

7 vgl. Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung, 1998

8 KNSU-Beitrag konditionelle Fähigkeiten: <https://www.knsu.de/sport-und/bewegung/die-konditionellen-faehigkeiten>

9 KNSU-Webseite: <https://www.knsu.de/>

10 vgl. Hottenrott & Seidel, 2017, S. 97

die Regenerationsfähigkeit nach einer Belastung. Sie wird, je nach Belastungsdauer, in Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauer unterteilt. Die Kurzzeitausdauer beschreibt eine Reizdauer von 35 bis 120 Sekunden. Die Dauer einer Belastung, welche der Mittelzeitausdauer zugeordnet wird beträgt zwischen zwei und zehn Minuten. Längere Belastungen werden der Langzeitausdauer zugeordnet¹¹.

Kraft

Als Kraft wird die Fähigkeit bezeichnet, durch Muskelkontraktion einen äußeren Widerstand zu überwinden, ihm entgegenzuwirken oder ihn statisch zu halten. Die Kraft kann dabei in vier Kategorien unterteilt werden. Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer und Reaktivkraft. Hierbei sind die Schnellkraft, die Kraftausdauer und die Reaktivkraft in hohem Maße von der Maximalkraft abhängig¹².

Beweglichkeit

Die Beweglichkeit beschreibt den maximal erreichbaren Bewegungsspielraum von Gelenksystemen und den damit verbundenen größtmöglichen Bewegungsamplituden. Ihre limitierenden Faktoren sind die Länge sowie Dehnfähigkeit der Muskeln, Bänder und Sehnen. Eine gute Beweglichkeit ist für den Sportler wichtig, da Kraft- und Schnellkeitsleistungen mit möglichst geringen innerem Widerstand effizienter vollzogen werden können¹³.

Schnelligkeit

Schnelligkeit befähigt den Sportler auf ein Zeichen oder einen Auslöser schnellstmöglich zu reagieren. Diese Art der Schnelligkeit wird Reaktionsschnelligkeit genannt. Des Weiteren wird die Aktionsschnelligkeit unterschieden. Sie ermöglicht es Bewegungen mit größtmöglicher Geschwindigkeit oder in möglichst kurzer Zeit zu vollziehen¹⁴.

Praxisbezug

Im nun folgenden Praxisteil werden Möglichkeiten der Weiterentwicklung der konditionellen Fähigkeiten vorgestellt. Dazu werden verschiedene Übungs- und spielformen beschrieben. Bei inhaltlicher Betrachtung wird deutlich, dass eine überschneidungsfreie Trennung des Definitionsbereichs konditioneller Fähigkeiten in der Sportpraxis nicht möglich ist. Dies ist für den Unterrichtsalltag von nachrangiger Bedeutung. Die aufgeführten Übungs- und Spielformen können im Sportunterricht auf verschiedene Arten und Weisen genutzt werden.

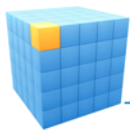
- allgemeine Erwärmung
- sportartspezifische Erwärmung (z.B. mit Ball)
- explizite Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten

11 vgl. Hottenrott & Seidel, 2017, S. 101

12 vgl. Hottenrott & Seidel, 2017, S. 100

13 vgl. Hirtz, 2007, S. 229

14 vgl. Hottenrott & Seidel, 2017, S. 98










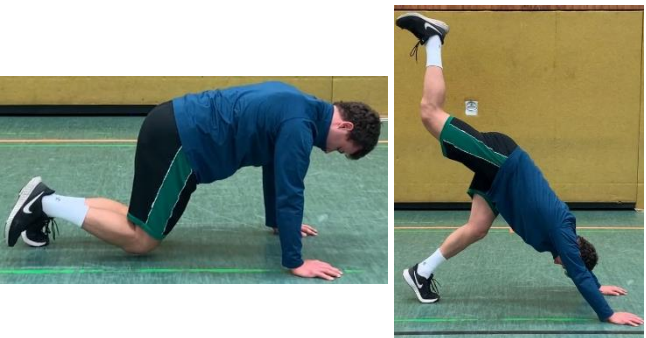
Differenzierung

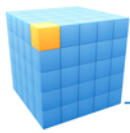
Je nach Entwicklungsstand der Lernenden können innerhalb einer Lerngruppe mit ähnlichem kalendarischen Alter große motorische Unterschiede auftreten. Die Lehrkraft muss sich dieser Unterschiede bewusst sein, um Anpassungen der Übungs- und Spielformen vorbereiten zu können. Dadurch können diese vereinfacht oder erschwert werden, um sie den Fähigkeiten der Lernenden anzupassen. Bei der Differenzierung ist auf die Passung zum Leistungsstand der Lernenden zu achten. Die Übungs- und Spielformen sollten einen Schwierigkeitsgrad besitzen, welcher die Lernenden insofern fordert, dass die Zielbewegung nur unter Anstrengungsbemühungen erreicht werden kann. Ansonsten droht eine Unterbeziehungsweise Überforderung.






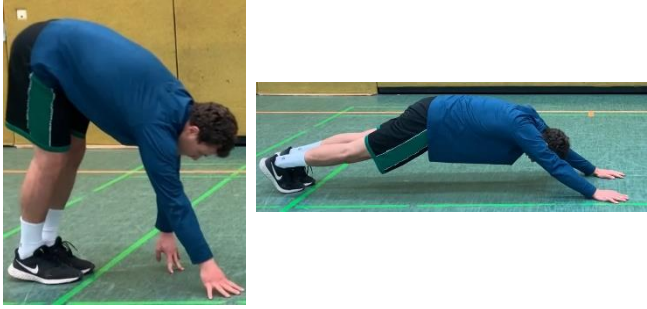





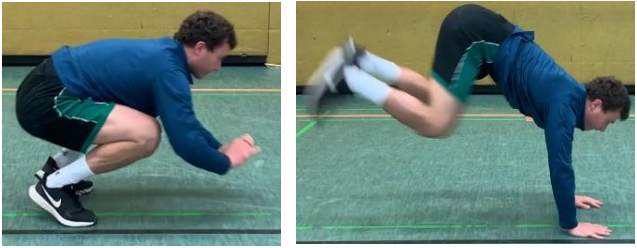



In diesem Beitrag können die Übungen selbst nur bedingt differenziert werden. Die Differenzierung findet zum einen durch die Auswahl der Übungen sowie über die Durchführungsdauer statt.

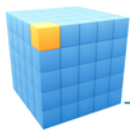
Tierische Übungen zur Verbesserung der Kraft











Im Folgenden werden verschiedene Kräftigungsübungen vorgestellt. Die Kraftübungen sollen nicht eine spezielle Muskelgruppe isolieren, sondern dienen der allgemeinen Kräftigung des gesamten Körpers. Bei der Auswahl und Benennung der Übungen sind Parallelen zur Tierwelt hergestellt worden. Die Übungen eignen sich somit speziell für eine spielerische Kräftigung mit jüngeren Kindern, welche sich von einer spielerischen Vermittlung eher angesprochen fühlen.

Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Frosch 	<p>Mit beiden Beinen am Boden werden die Knie so gebeugt, dass die Hände den Boden berühren. Aus dieser Position werden Sprünge nach vorne ausgeführt. Jede Landung erfolgt in der beschriebenen Position.</p>	
Spinne 	<p>Die Fortbewegung erfolgt im rückwärtigen Vierfüßlergang.</p>	
Tiger 	<p>Zur Fortbewegung dürfen nur die Füße und Ellbogen beziehungsweise Unterarme den Boden berühren. Dabei muss der Körper möglichst nah am Boden geführt werden.</p>	
Skorpion 	<p>Aus dem Vierfüßlerstand wird ein Fuß so hoch wie möglich himmelwärts ausgestreckt.</p>	




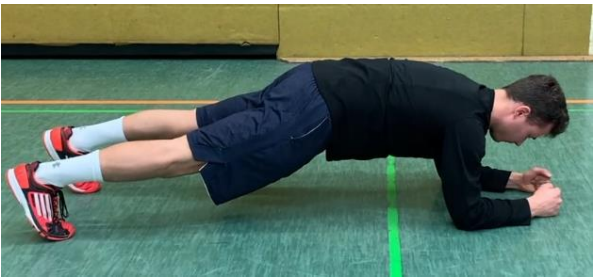






Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Robbe   5	Zur Fortbewegung dürfen nur die Hände genutzt werden. Diese Übung sollte mit langer Hose oder eine Teppichfliese zur Schonung der Knie ausgeführt werden.	
Raupe   6	Aus dem Stand wird mit den Händen so weit wie möglich nach vorne gekrabbelt. Ist diese Position erreicht, arbeiten die Füße nach, sodass diese den Händen möglichst nahe kommen.	
Katze   7	Aus dem Vierfüßlerstand wird sich fortbewegt. Dabei ist zu beachten, dass die Knie und Hüfte möglichst nah an ihrer Ausgangsposition im Vierfüßlerstand bleiben. Dazu sollen kleine und kontrollierte Bewegungen gemacht werden.	
Hase   8	Aus der Hocke wird ein Sprung nach vorne ausgeführt. Der Körper befindet sich für kurze Zeit in der Luft und stellt zuerst mit den Händen wie Bodenkontakt her.	
Affe   9	In der Hocke wird möglichst leise geschlichen. Dabei müssen die Knie seitlich am Körper vorbeigezogen werden.	

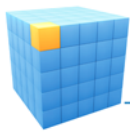





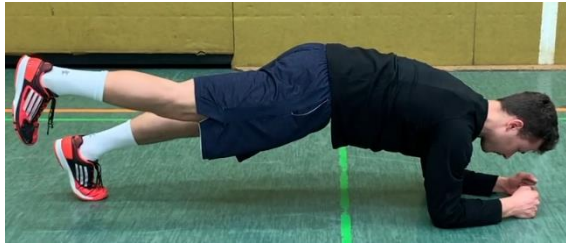






Übungsname	Ausführung	Visualisierung
<p>Flamingo</p> <p> 10</p>	<p>Aus dem Einbeinstand heraus wird eine Standwaage ausgeführt.</p>	
<p>Ente</p> <p> 11</p>	<p>Die Hände werden seitlich an die Ohren gehalten. Aus dieser Position wird sich in der Hocke fortbewegt.</p>	
<p>Elefant</p> <p> 12</p>	<p>Aus dem Vierfüßlerstand wird abwechselnd ein Arm angehoben und nach vorne ausgestreckt. Die Knie- und Hüftposition ist dabei möglichst stabil und bewegungslos zu halten.</p>	
<p>Chamäleon</p> <p> 13</p>	<p>Nur die Füße und Arme dürfen den Boden berühren. In der Liegestützposition wird sich mit den diagonalen Extremitäten fortbewegt. Nach jeder gegengleichen Bewegung wird eine Liegestütz ausgeführt.</p>	
<p>Auf dem Rücken liegender Käfer</p> <p> 14</p>	<p>Im Schwebesitz werden die Hände an die Ohren gehalten und die Ellbogen seitlich weggespreizt. Aus dieser Position werden fortlaufend gegengleich Ellbogen und Knie aneinander geführt.</p>	




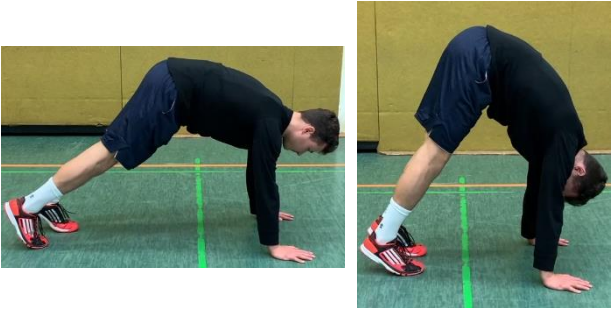

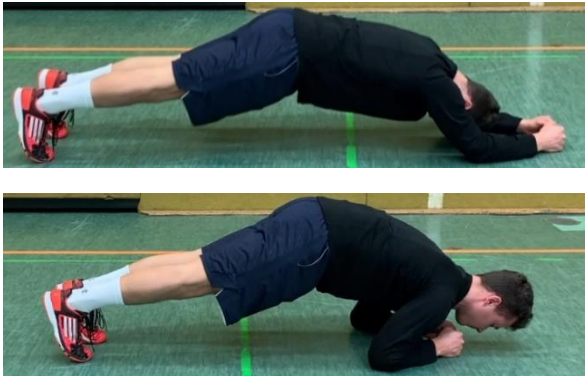




Variationsmöglichkeiten des Unterarmliegestütz

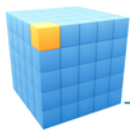
Bei der Durchführung der verschiedenen Varianten der Unterarmliegestütze sind grundsätzlich folgende Punkte zu beachten. Um die Schultergelenke möglichst wenig zu belasten, müssen die Ellbogen in der Unterarmliegestütz direkt unter den Schultern positioniert sein. In der Liegestützposition gilt für die Hände der analoge Grundsatz. Der Bauch muss angespannt sein, sodass die Hüfte als Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper weder durchhängt, noch zu stark in die Höhe steht.









Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Unterarmstütz  15	Füße, Ellbogen und Unterarme berühren den Boden. Der ganze Körper ist muskulär angespannt und möglichst in einer geraden Linie gehalten. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule positioniert.	
Liegestütz  16	Füße und Hände berühren den Boden. Der ganze Körper ist muskulär angespannt und möglichst in einer geraden Linie gehalten. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule positioniert.	
Von Liegestütz zu Unterarmstütz  17	Die Positionierung des Körpers wird fortlaufend zwischen der Liege- und Unterarmstütz gewechselt.	
Liegestütz mit Ellbogen einknicken  18	Aus der Liegestütz wird der Ellbogen diagonal zur Hand des anderen Arms geführt.	

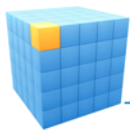


Übungsname	Ausführung	Visualisierung
<p>Liegestütz unterm Arm strecken</p> <p> 19</p>	<p>Aus der Liegestütz wird der Arm fortlaufend möglichst weit unter dem anderen Arm hindurchgestreckt.</p>	
<p>Unterarmstütz Bein anheben</p> <p> 20</p>	<p>Aus dem Unterarmstütz wird abwechselnd ein Bein knapp über den Boden angehoben.</p>	
<p>Unterarmstütz Beine überkreuz</p> <p> 21</p>	<p>Aus dem Unterarmstütz wird abwechselnd ein Bein über das andere Bein zur Seite gekreuzt.</p>	
<p>Unterarmstütz seitlich rollen</p> <p> 22</p>	<p>Aus dem Unterarmstütz wird der Oberkörper abwechselnd zu Seite bewegt.</p>	
<p>Liegestütz und diagonal anheben</p> <p> 23</p>	<p>Aus der Liegestützposition werden abwechselnd ein Arm und ein Bein diagonal gestreckt.</p>	

Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Liegestütz mit Schulterberührung  24	Aus der Liegestütz wird abwechselnd mit der Hand diagonal die Schulter berührt.	
Liegestütz Beine klettern  25	Aus der Liegestütz bewegen sich die Beine so nah wie möglich an die Hände und anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück.	
Unterarmstütz Beine klettern  26	Aus dem Unterarmstütz bewegen sich die Beine so weit wie möglich nach hinten, anschließend so weit wie möglich nach vorne.	
Unterarmstütz Beine öffnen und schließen  27	Aus dem Unterarmstütz öffnen und schließen sich die Beine in einer sprungartigen Bewegung.	
Unterarmstütz ein Bein tippt raus  28	Aus dem Unterarmstütz tippt abwechselnd ein Bein seitlich raus und berührt mit dem Fuß den Boden.	









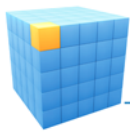
Übungsname	Ausführung	Visualisierung
<p>Liegestütz diagonal zum Fuß</p> <p> 29</p>	<p>Aus der Liegestütz berührt ein Arm den diagonalen Fuß unterm Körper und wird anschließend wieder nach vorne gestreckt.</p>	
<p>Liegestütz diagonal Ellbogen</p> <p> 30</p>	<p>Aus der Liegestütz bewegt sich das Knie zum diagonalen Ellbogen.</p>	
<p>Liegestütz Teppichfliese mit</p> <p> 31</p>	<p>Aus der Liegestütz werden die Füße, welche auf einer Teppichfliese positioniert sind, so nah wie möglich an die Hände herangezogen.</p>	
<p>Vierfüßlerstand diagonal</p> <p> 32</p>	<p>Hände und Füße berühren den Boden. Dabei haben Knie- und Hüftgelenk einen 90°-Winkel. Es werden abwechselnd diagonal Fuß und Arm gestreckt. Knie- und Hüftwinkel des Standbeins bleiben möglichst in der Ausgangsposition.</p>	



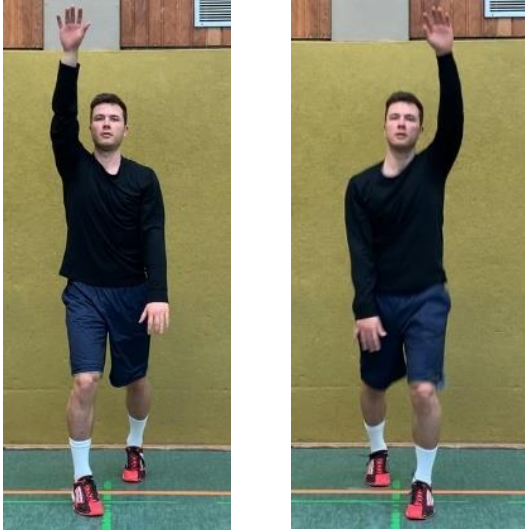


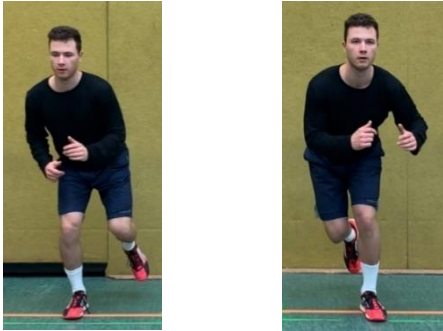


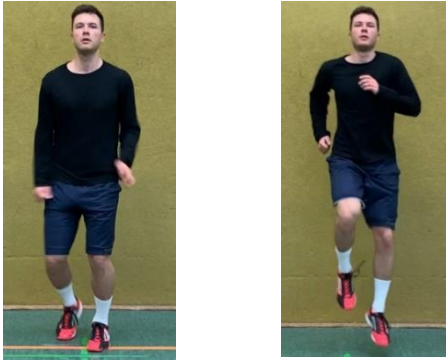





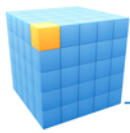
Stationäre Übungen zur Verbesserung der Ausdauer




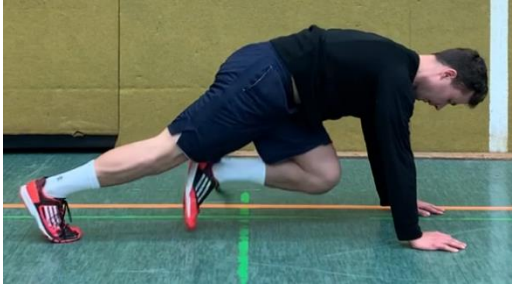

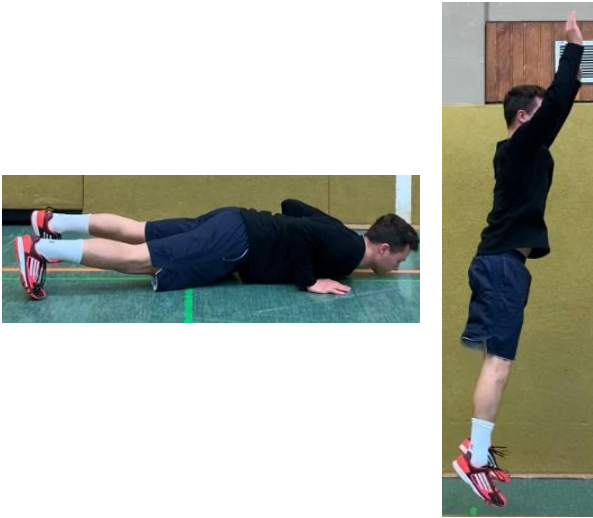
Um bei fehlenden Sportstätten oder schlechten Wetterbedingungen trotzdem die allgemeine Ausdauer trainieren zu können, sind alle Übungen so konzipiert, dass sie in der Halle, ohne zusätzliche Geräte und mit minimalem Platz durchgeführt werden können. Es bietet sich an verschiedene Übungsformen miteinander zu kombinieren und ein Zirkeltraining zu entwickeln.

Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Kniehebelauf 	Die Knie werden abwechselnd in Richtung Bauch angezogen. Dabei soll versucht werden mindestens einen 90°-Winkel im Hüftgelenk zu erreichen. Die Arme arbeiten gegengleich mit.	
Anfersen 	Die Fersen werden abwechselnd so nah wie möglich in Richtung Gesäß bewegt. Die Arme arbeiten gegengleich mit.	
Hampelmänner 	In der Ausgangsposition sind die Beine geschlossen und die Arme am Körper angelegt. In der folgenden Position sind die Beine gespreizt und die Hände berühren sich über dem Kopf. Zwischen diesen beiden Positionen wird fortlaufend springend gewechselt.	






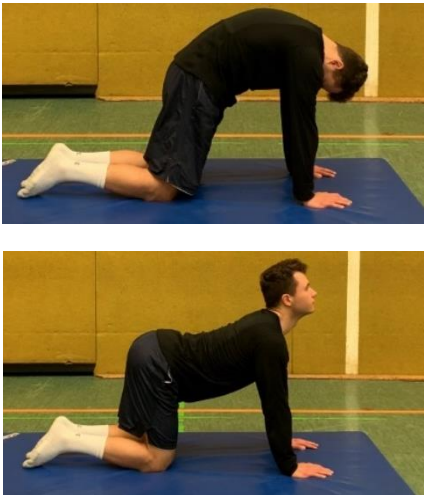

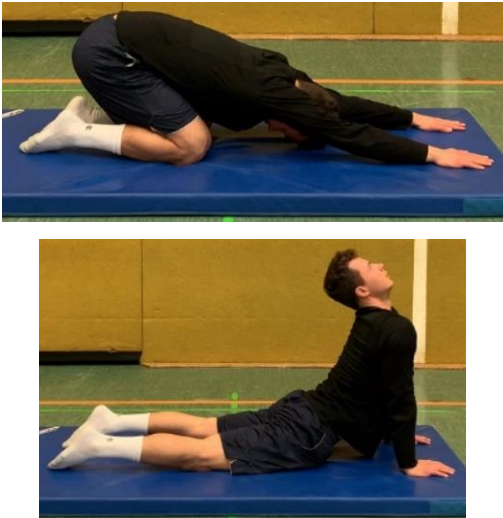
Übungsname	Ausführung	Visualisierung
<p>Hampelmänner vorwärts</p> <p>  36</p>	<p>Wie zuvor wird zwischen zwei Positionen springend gewechselt. Die Ausgangsposition ist in Schrittstellung, wobei der Arm auf der Seite, dessen Fuß in der Schrittstellung vorne steht, nach oben gehoben ist. Der andere Arm ist nach unten gestreckt. In der anderen Position haben Fuß- und Armstellung analog gewechselt.</p>	
<p>Skisprünge</p> <p>  37</p>	<p>Aus dem Einbeinstand wird seitlich auf das andere Bein gesprungen. Bei der einbeinigen Landung wird der Körper zunächst stabilisiert, bevor der Sprung zurück in die Ausgangsposition erfolgt.</p>	
<p>Hopsasprünge</p> <p>  38</p>	<p>Der Bodenkontakt der Sprünge erfolgt immer zeitgleich mit beiden Beinen. In der Luft wird abwechselnd ein Knie höher angezogen als das andere.</p>	
<p>Boxbewegungen</p> <p>  39</p>	<p>Es werden fortlaufend Boxbewegungen ausgeführt.</p>	

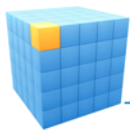












Übungsname	Ausführung	Visualisierung
<p>Mountainclimbers</p> <p> 40</p>	<p>In der Liegestützposition ist ein Fuß neben den Händen platziert, das andere Bein normal gestreckt. In einer springenden Bewegung werden diese Fußpositionen fortlaufend gewechselt.</p>	
<p>Liegestützlauf</p> <p> 41</p>	<p>In der Liegestützposition werden die Knie in einer laufähnlichen Bewegung abwechselnd unter die Brust bewegt.</p>	
<p>Burpee</p> <p> 42</p>	<p>Aus dem Stand wird eine Liegestütz ausgeführt und anschließend ein Streck sprung gemacht. Diese Bewegungen werden fortlaufend abgewechselt.</p>	

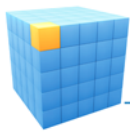
Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit











Die Übungen fokussieren verschiedene Gelenke und sollen somit die allgemeine Beweglichkeit des gesamten Körpers verbessern. Um die Verletzungsgefahr bei diesen Übungen zu verringern, muss zuvor eine allgemeine Erwärmung stattgefunden haben. Die Übungen sollen mit größtmöglicher Bewegungsamplitude ausgeführt werden, jedoch ohne dabei Schmerzen zu empfinden.




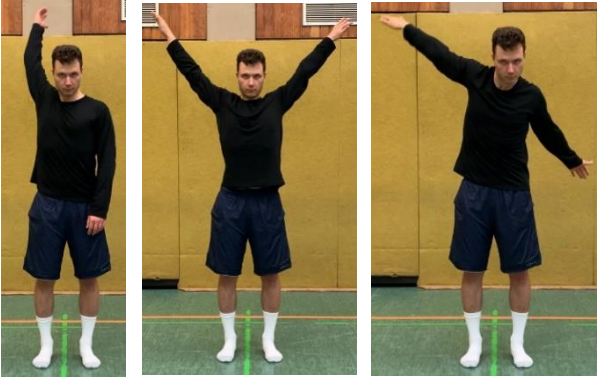






Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Vierfüßlerstand Hüfte kreisen  43	Im Vierfüßlerstand wird ein Bein abgewinkelt und mit sowie gegen den Uhrzeigersinn rotiert.	
Buckel Hohlkreuz  44	Im Vierfüßlerstand wird der Rücken abwechselnd in ein Hohlkreuz und einen Buckel positioniert.	
Rückendehnung  45	Die Hände bleiben vorne an der Matte positioniert. Zunächst wird der Oberkörper so weit wie möglich von den Händen weg auf die Oberschenkel gelegt. Anschließend wird der Oberkörper über den Boden auf den Hände positioniert.	

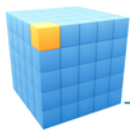



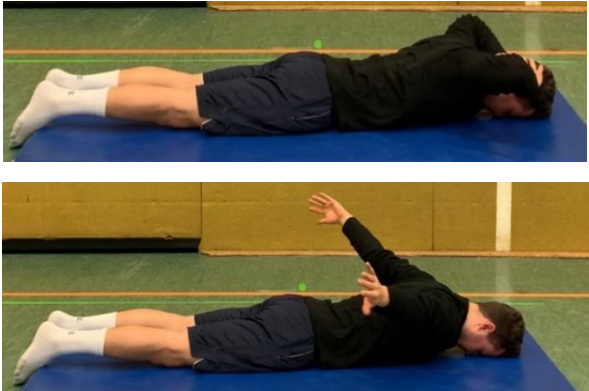






Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Vierfüßlerstand Arm unter Körper  46	Aus dem Vierfüßlerstand wird ein Arm unter dem Körper möglichst weit hindurch gestreckt.	
Pistol Squat  47	Das Gewicht wird in einer breit ausgeführten Kniebeuge von einem Knie zum anderen bewegt.	
Fuß zur diagonalen Hand in Bauchlage  48	In Bauchlage sind die Arme in Form eines "T" ausgestreckt. Ein Fuß wird möglichst weit zur diagonalen Hand bewegt.	
Fuß zur diagonalen Hand in Rückenlage  49	In Rückenlage sind die Arme in Form eines "T" ausgestreckt. Ein Fuß wird möglichst weit zur diagonalen Hand bewegt.	
Hürdensitz hinteres Bein nach vorne ziehen  50	Im Hürdensitz wird das hintere Bein um das vordere herumgeführt und gestreckt, ohne dass es dabei den Boden berührt.	



Übungsname	Ausführung	Visualisierung
<p>Hürdensitz mit Seitenwechsel</p> <p> 51</p>	<p>Im Hürdensitz erfolgt ein Seitenwechsel, ohne dass dabei die Hände genutzt werden dürfen.</p>	
<p>Hürdensitz Oberkörper ablegen</p> <p> 52</p>	<p>Aus dem Hürdensitz wird der Oberkörper mit erhobenen Armen möglichst weit nach vorne bewegt.</p>	
<p>Ausfallschritt Ellbogen in Richtung Boden</p> <p> 53</p>	<p>Im Ausfallschritt wird der Ellbogen auf der Seite des vorne positionierten Beines in Richtung des Bodens bewegt.</p>	
<p>Ausfallschritt Oberkörperdrehung</p> <p> 54</p>	<p>Im Ausfallschritt wird der Oberkörper mit erhobenen Armen seitlich über das vordere Bein gedreht.</p>	
<p>Einbeinstand Fußkreisen</p> <p> 55</p>	<p>Im Einbeinstand wird das Fußgelenk in alle Bewegungsrichtungen bewegt.</p>	


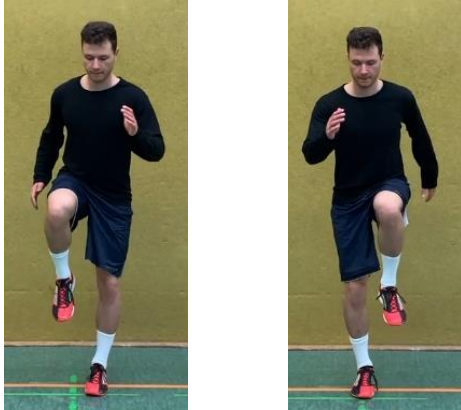




Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Einbeinstand Hüftkreisen  56	Im Einbeinstand wird das Hüftgelenk in alle Bewegungsrichtungen bewegt.	
Armkreisen verschiedene Varianten  57	Die Arme werden langsam und kontrolliert vorwärts, rückwärts, gleichzeitig vorwärts, rückwärts oder gegengleich bewegt.	
Kniebeuge tief  58	Es wird eine tiefe Kniebeuge ausgeführt. Dabei drücken die Ellbogen die Knie auseinander und der Rücken befindet sich in einer geraden und gestreckten Position.	
Knietippen aus der tiefen Kniebeuge  59	Aus der tiefen Kniebeuge berühren die Knie abwechselnd den Boden. Die Hände bleiben dabei in der Luft.	
Wippen Rückenlage  60	in Nur der Rücken berührt den Boden. Die Beine werden mit den Händen fixiert. Nun wird seitlich über den Rücken gerollt.	

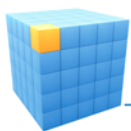







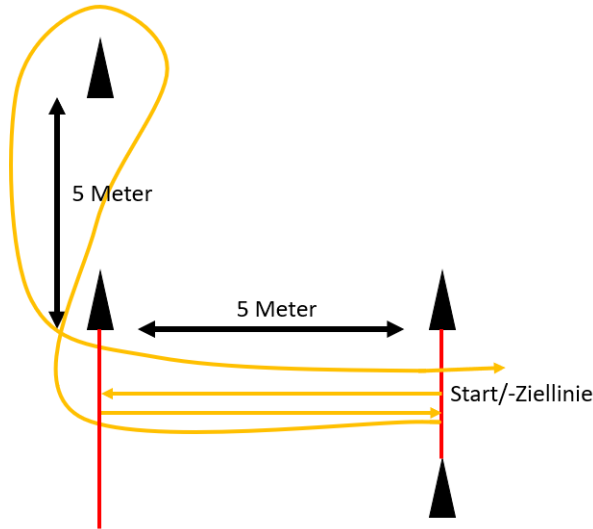


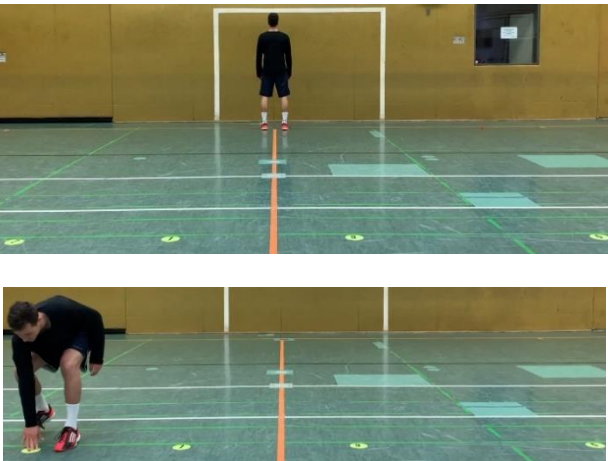
Übungsname	Ausführung	Visualisierung
<p>Schwimmer</p> <p> 61</p>	<p>Der Sportler ist in Bauchlage positioniert. Die Hände sind zu Beginn hinter dem Kopf verschränkt. Von dort aus werden sie angehoben und nach vorne gestreckt. Anschließend werden sie hinter den Rücken gelegt, wo sie sich wieder verschränken.</p>	
<p>Schulterzucken</p> <p> 62</p>	<p>Die Arme sind nach vorne parallel zum Boden gestreckt. Die Bewegung erfolgt nun ausschließlich aus den Schultergelenken, welche vor, hoch, runter und zurück arbeiten.</p>	
<p>Hüftstreckung</p> <p> 63</p>	<p>Aus dem rückwärtigen Vierfüßlerstand wird die Hüfte nach oben gestreckt.</p>	
<p>Schulterheben Bauchlage</p> <p> 64</p>	<p>Aus der Bauchlage werden die nach vorne gestreckten Schultern in Richtung Himmel angehoben.</p>	

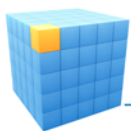
Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit



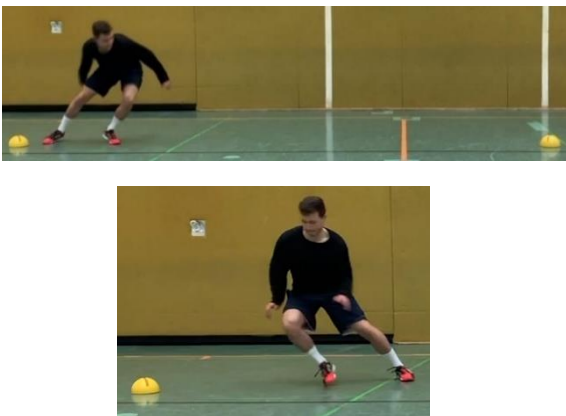





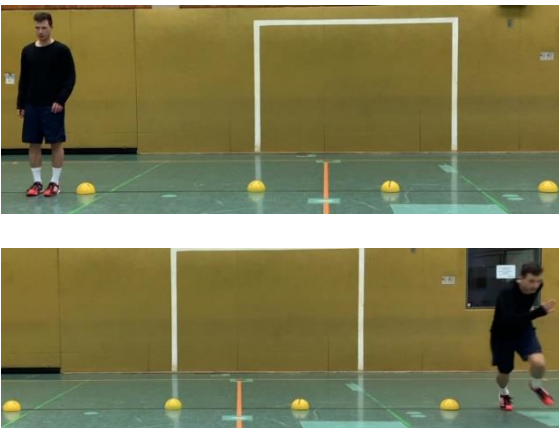



Diese Übungssammlung unterteilt sich in Übungen, welche ohne zusätzliches Material auf der Stelle ausgeführt werden können und Übungen, für welche Material und Platz benötigt wird. Die konditionelle Fähigkeit Schnelligkeit kann nur verbessert werden, wenn der Lernende jede Wiederholung mit maximaler Schnelligkeit ausführt. Dabei muss Folgendes beachtet werden. Zur Reduzierung der Verletzungsgefahr ist ein allgemeines und spezifisches Aufwärmen unerlässlich. Um die Wiederholungen mit größtmöglicher Schnelligkeit ausführen zu können, muss zwischen jedem Durchgang eine vollständige Pause erfolgen, sodass sich der Lernende im Anschluss wieder mit maximaler Geschwindigkeit bewegen kann. Als Richtwert kann eine Minuten Pause pro zehn Meter maximal gesprinteter Strecke angenommen werden. Übungen, die aus dem Stand absolviert werden, können über die Beobachtung des Pulses sowie der Atemfrequenz gesteuert werden. Wenn diese beiden Parameter nach der Belastung ihren Ausgangswert angenommen haben, kann die nächste Belastung erfolgen.

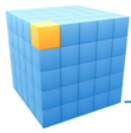
Übungsname	Ausführung	Visualisierung
3-Schritt-Sprint auf der Stelle 	Aus der Sprintfigur heraus werden drei Schritte mit maximaler Geschwindigkeit ausgeführt, sodass der dritte Schritt auf dem anderen Bein endet. In dieser Position wird kurz verharret, bevor die Bewegung erneut ausgeführt wird.	
Schrittstellung Sprung Doppelwechsel in der Luft 	Aus der Schrittstellung erfolgt ein Sprung in die Höhe. In der Luft werden die Beine geschert. Vor der Landung wird die ursprüngliche Beinposition eingenommen und in Schrittstellung gelandet.	
Sprung aus der Kniestellung 	Aus der Kniestellung wird ein Sprung ausgeführt, sodass der Sportler auf den Füßen stehend landet.	



Übungsname	Ausführung	Visualisierung
<p>Sprintsprünge</p> <p>  68</p>	<p>Aus der Schrittstellung wird ein Sprung in die Höhe ausgeführt. Im Sprung wird das hintere Bein in die Kniehubposition geführt. Die Landung erfolgt wieder in der Schrittstellung mit der gleichen Fußpositionierung.</p>	
<p>3-Cone-Drill</p> <p>  69</p>	<p>Die Hütchen werden wie auf der Zeichnung positioniert. Von der Startlinie aus muss die rote Linie am gegenüberliegenden Hütchen mit der Hand berührt werden. Anschließend muss die Startlinie wieder mit der Hand berührt werden. Nun erfolgt ein Slalomlauf entlang der gelben Linie auf der Zeichnung.</p>	
<p>Plättchensprint</p> <p>  70</p>	<p>Es werden vier Plättchen mit Zahlen oder Farben markiert wie auf der Abbildung ausgelegt. Der Lernende positioniert sich rückwärtig mit ein paar Metern Distanz zu den Plättchen. Auf Zuruf muss das ausgerufene Plättchen möglichst schnell berührt werden.</p>	



Übungsname	Ausführung	Visualisierung
<p>Liniensprint</p> <p>  71</p>	<p>Mit zwei Hütchen wird eine Strecke markiert. Der Lernende muss bei der Überwindung dieser Strecke jede Linie einmal mit dem Fuß berühren. Nachdem eine Linie des erste Mal mit dem Fuß berührt worden ist, muss das Ausgangshütchen einmal mit der Hand berührt werden.</p>	
<p>Rückwärtssprint mit Drehung</p> <p>  72</p>	<p>Der Lernende läuft möglichst schnell rückwärts bis zu einer vorher vereinbarten Linie. Ab dort dreht sich dieser um und sprintet bis zur Ziellinie vorwärts.</p>	
<p>Slalomsprint</p> <p>  73</p>	<p>Vier Hütchen werden wie auf dem Bild gezeigt ausgelegt. Der Lernende muss diese vier Hütchen im Slalom umlaufen, bevor er ab dort zu einer vorher festgelegten Linie sprintet. Das erste Hütchen muss aus der späteren Sprinrichtung umlaufen werden, damit das letzte Hütchen aus der richtigen Richtung umlaufen wird.</p>	
<p>Slalomsprint beidbeinig hüpfend</p> <p>  74</p>	<p>Wie zuvor, nur dass während des Slaloms mit Schlussprüngen gehüpft wird.</p>	



Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Both, A., Brandt, B., Breithecker, D., Jaklen, M., Kosel, A., Langen, H. J., Pollähne, H., Stanowski, H. & Wnuck, A.	Bewegte Kinder - Schlaue Köpfe	Sinzig	2004	Krupp
Hirtz, P.	Koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit. In: Meinel, K. & Schnabel, G. (2007): Bewegungslehre Sportmotorik	Aachen	2007	Meyer & Meyer
Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur	Rahmenplan Grundschule. Teilrahmenplan Sport	Mainz	2008	MF Druckserive
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung	Lehrplan Sport	Grünstadt	1998	Sommer Druck
Oppolzer, U.	Bewegte Schüler lernen leichter. Ein Bewegungskonzept für die Primarstufe, Sekundarstufe I und II	Dortmund	2015	Borgmann
Wollny, R.	Motorische Entwicklung in der Lebensspanne	Schorndorf	2002	Hofmann

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Abbildungen und Fotos	Florian Genn

Video

Nummer	Urheber
1-74	Florian Genn

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Florian Genn/Lehramtsstudierender	Minnich, Marlis; Backes Alexander	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz