Funktionelles Krafttraining - sicher und fit auf der Piste

Jahrgangsstufen	7 und 8
Fach/Fächer	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Gesundheitsförderung zielt auf eine aktive Gesundheitsvorsorge, Suchtprävention und die Entwicklung eines gesunden Lebensstils, der auf einer physischen, psychischen, sozialen, ökologischen und spirituellen Balance beruht. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit den Themenfeldern *Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress/psychische Gesundheit, Sucht-/Gewaltprävention* auseinander und lernen, achtsam und verantwortungsvoll mit sich selbst umzugehen. Eine aktive Freizeitgestaltung sowie die Kenntnis von Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen stärken und schützen die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler.
Zeitrahmen	- 1. Stunde: Einführung (ca. 30 bis 40 Min) plus Hausaufgabe - 2. Stunde: Präsentation der Gruppenarbeiten (ca. 30 bis 40 Min); anschließend regelmäßige Wiederholungen (ca. 6 Wochen) bis zum Skikurs (Zeitbedarf jeweils ca. 10 bis 15 Min) - Abschluss und Reflexion nach dem Schulskikurs (ca. 20 Min)
Benötigtes Material	- Stoppuhr - selbst gestaltete Plakate (vgl. Vorlage Plakate) - Gymnastikmatten bei Bedarf - Trainingstagebuch (vgl. Vorlage Trainingstagebuch) - Lose für Muskelgruppen (vgl. Vorlage Lose Muskelgruppen) - Stifte

Kompetenzerwartungen

<u>Gesundheit und Fitness; Sich auf Eis und Schnee bewegen/Wintersport:</u>

Die Schülerinnen und Schüler

- erweitern systematisch ihr Repertoire an funktionalen Übungen zur Kräftigung und erfahren dabei die Bedeutung der Skelettmuskulatur für den Bewegungsapparat am Beispiel funktioneller Übungen zur Vorbereitung des Schulskikurses.
- setzen sich individuelle Ziele und erfahren, dass sie durch regelmäßiges Trainieren diesen näher kommen.

Aufgabe

Der Stundenvorschlag verfolgt das Ziel, die Bedeutung von Kräftigungsübungen zur Vorbereitung auf den Schulskikurs zu unterstreichen sowie die funktionale Ausführung der Übungen zu trainieren. Darüber hinaus sollen die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass sie durch regelmäßiges Trainieren einen wesentlichen Beitrag zu ihrer eigenen Fitness leisten können, was deren physisches Selbstkonzept positiv beeinflussen kann.

1. Stunde: Einführung (ca. 30 bis 40 Min)

Nach einem Einstieg ins Thema (z.B. Video, Interview, eigener Erfahrungsbericht) nennen die Schülerinnen und Schüler Muskelgruppen, welche für das Skifahren bedeutsam sind. Dies können beispielsweise Folgende sein:

- Bauchmuskulatur
- Obere / untere Rückenmuskulatur
- Rumpfmuskulatur
- Arm- und Schultermuskulatur
- Gesäßmuskulatur
- Beinmuskulatur

Anschließend wird die Bedeutung einer funktional ausgebildeten Muskulatur für kraftintensive Sportarten wie Ski alpin besprochen. Hier gilt es, den Bezug zum baldigen Skikurs herzustellen und die Bedeutung der Muskulatur für diesen herauszuarbeiten (z.B. Armmuskulatur: Stockeinsatz, Aufstehen nach Sturz). Außerdem bietet es sich an, einen Bogen in den Alltag der Kinder zu spannen, um die Bedeutung der Muskulatur für die eigene Gesundheit zu verdeutlichen. Hiernach werden die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen (Zweier- bis Vierergruppen) aufgeteilt. Jede Kleingruppe lost eine Muskelgruppe (vgl. Vorlage Lose), für welche sie im Rahmen der Hausaufgabe eine Kräftigungsübung (ohne Geräteeinsatz / nur mit dem eigenen Körpergewicht) recherchieren. Je nach Klassengröße können Muskelgruppen auch doppelt vergeben werden (circa 6 bis 10 Stationen). Zur Visualisierung und als Übungsgrundlage für die folgende Sportstunde erstellen die Schülerinnen und Schüler ein Plakat mit einer Skizze der Übung und einer kurzen Erklärung (z.B. „Beachte bei der Übung, dass du …"; vgl. auch Vorlage).

In dieser und auch in der folgenden Stunde liegt der Fokus bewusst auf der kognitiven Aktivierung, um dann in den Folgestunden die Bewegungszeit hinsichtlich der gestellten Aufgabe größtmöglich zu halten.

2. Stunde: Präsentation der Gruppenarbeiten (ca. 30 bis 40 Min)

Die gestalteten Plakate werden von den Kleingruppen im Plenum präsentiert und die Übungen demonstriert. Hierbei gibt die Lehrkraft Feedback, achtet auf die korrekte Übungsausführung und ergänzt im Bedarfsfall Ausführungshinweise auf dem Plakat. Diese werden anschließend als Zirkel in der Halle verteilt und von den Schülerinnen und Schülern in Kleingruppen erprobt. Hierbei ist die korrekte Übungsausführung von der Lehrkraft sorgfältig zu prüfen. Nachfolgend absolvieren die Schülerinnen und Schüler den Zirkel unter Zeitvorgabe der Lehrkraft, z. B. 30 Sekunden Belastungszeit, 30 Sekunden Pause (30/30). Ziel sollte es sein, so viele Wiederholungen wie möglich im Belastungsfenster zu schaffen.

Die Schülerinnen und Schüler führen während der Unterrichtsreihe ein Trainingstagebuch. Dieses wird in einem von der Lehrkraft gewählten Rhythmus bearbeitet, z.B. alle zwei Wochen. Hier wird zu Beginn für jede Station des Zirkels die Anzahl geschaffter Wiederholungen sowie das eigene Belastungsempfinden notiert. Demnach setzen sich die Schülerinnen und Schüler ein Trainingsziel, welches sie in der nächsten Einheit (z.B. in zwei Wochen) erreichen möchten. Als Hausaufgabe und zur Sicherung vervollständigen die Schülerinnen und Schüler das Trainingstagebuch, indem sie die Ausführungshinweise aller Übungen ergänzen (evtl. Überprüfung durch die Lehrkraft).

Regelmäßige Wiederholungen im Sportunterricht bis zum Skikurs (je ca. 10 bis 15 Min)

Der Übungszirkel wird im Stationenbetrieb als regelmäßig wiederkehrendes Element des Sportunterrichts durchgeführt. Durch die Gewöhnung der Schülerinnen und Schüler an die Übungsformen kann relativ zeitökonomisch gearbeitet werden, sodass im weiteren Verlauf der Unterrichtsstunden auch andere Lehrplaninhalte bearbeitet werden können.

Es gilt hierbei zu beachten, dass der Sportunterricht bei uns in den 5. bis 8. Klassen einstündig erfolgt.

Abschluss und Reflexion nach dem Schulskikurs (ca. 20 Minuten)

Wiederholung des Zirkels nach dem Schulskikurs, um evtl. noch weitere Leistungssteigerung durch das intensive Training währenddessen zu verdeutlichen. Anschließend findet ein Reflexionsgespräch z.B. über die wahrgenommenen körperlichen Veränderungen durch das regelmäßige Üben, das Erreichen persönlicher Ziele, Gefühle vor/nach dem Absolvieren des Zirkels, … statt (siehe auch Anregungen im Trainingstagebuch).

Anregung zum weiteren Lernen

- In der 1. Stunde (Einführung) können durch eine bewegte methodische Gestaltung Standzeiten reduziert werden. So können beispielsweise die Schülerinnen und Schüler paarweise relevante Muskelgruppen während eines Plauderlaufs sammeln. Darüber hinaus kann die Besprechung der Bedeutung einer gut ausgebildeten Muskulatur in einem aktiven Kreis stattfinden. Hierbei werden bekannte Dehnübungen ausgeführt während zentrale Aspekte thematisiert werden.

- Anpassung der durchgeführten Sätze pro Stunde.

- Kräftigungszirkel als Hausaufgabe zur Steigerung des Übungspensums.

Quellen- und Literaturangaben

Download von Beispielen für den Kräftigungszirkel (Posten 1 bis 6) abrufbar unter:
http://www.zssw.unibe.ch/biss/leistung.htm; zuletzt geprüft am 12.11.2020

Trainingstagebuch: verändert und angepasst nach einer Idee von:
http://www.zssw.unibe.ch/biss/docs/AB_167.pdf; zuletzt geprüft am 12.11.2020

Vorlage Trainingstagebuch

Übung / Station: ……

Beachte bei der Übung, dass du

- ……
- ……
- ……

Mein Resultat zu Beginn des Trainings:

Datum	**Ergebnis**	**So fühle ich mich …**
		☺ 😐 ☹

Mein Ziel:

Beim nächsten Test möchte ich …… Wiederholungen schaffen.

Mein Ergebnis nach …… Tagen Training:

Datum	**Ergebnis**	**So fühle ich mich …**
		☺ 😐 ☹

Mein Ziel:

Beim nächsten Test möchte ich …… Wiederholungen schaffen.

Mein Ergebnis nach …… Tagen Training:

Datum	**Ergebnis**	**So fühle ich mich …**
		☺ 😐 ☹

Mein Ergebnis nach dem Schulskikurs:

Datum	**Ergebnis**	**So fühle ich mich …**
		☺ 😐 ☹

Beschreibe, was du aus dem Training mitnehmen kannst (z.B. konntest du dich verbessern, hast du dein Ziel erreicht, bist du zufrieden mit deiner Leistung, …?)

……

……

……

Vorlage Lose Muskelgruppen

Wadenmuskulatur	Muskulatur der Oberschenkelvorderseite
Muskulatur der Oberschenkelrückseite	Gesäßmuskulatur
Seitliche Bauchmuskulatur	Vordere Bauchmuskulatur
Obere Rückenmuskulatur	Untere Rückenmuskulatur
Brustmuskulatur	Vordere Oberarmmuskulatur (Bizeps)
Hintere Oberarmmuskulatur (Trizeps)	Schultermuskulatur
...	...

Vorlage Plakat

Versuche/-t bei der Gestaltung möglichst wenig Text zu verwenden.

Folgende Merkmale sollte dein/euer Plakat enthalten.

Name der gelosten Muskulatur sowie Übung, mit welcher die Muskulatur gekräftigt wird:

Kräftigung der vorderen Bauchmuskulatur mit dem Käfer-Crunch

– Bild zur Übung –

1 Material:

- zwei Matten

2 Aufgabe:

- Ausgangsposition: Rückenlage
- Presse deinen unteren Rücken in die Matte
- …

3 Achte besonders auf:

- eine ruhige und regelmäßige Atmung
- …

4 Zu einfach/zu schwer?

- Führe die Übung in Zeitlupe aus
- …

Gestaltet von ….