

Funktionelles Muskeltraining – online zu Kraft und Fitness

Jahrgangsstufe	9
Fach	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Fachbereich Gesundheit und Fitness: Im Gegenstandsbereich Gesundheit und Fitness erwerben die Schüler:innen wesentliche Grundlagen gesundheitsorientierter sportlicher Betätigung und erkennen dabei deren Bedeutung für eine ganzheitlich gesunde Lebensführung. Neben der Verbesserung ihrer gesundheitsrelevanten Fitness wird auf die Entwicklung von Körperbewusstsein und die Übernahme von Verantwortung für den eigenen Körper Wert gelegt. Gesundheitsförderung: Die Schüler:innen setzen sich mit den Themenfeldern <i>Bewegung und Stress/psychische Gesundheit</i> 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 Schüler:innen. Medienbildung/Digitale Bildung: Schüler:innen erwerben Kenntnisse und Fertigkeiten, um sachgerecht, selbstbestimmt und verantwortungsvoll in einer multimedial geprägten Gesellschaft zu handeln. Kompetenzorientierung Wahrnehmen, analysieren, bewerten: Mit verschiedenen Sinnen nehmen die Schüler:innen beispielsweise ihren Körper, ihre Bewegungen und die ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler wahr. Kommunizieren, kooperieren, präsentieren: Schüler lernen, Bewegungen sowie theoretische Inhalte allein, paarweise und in der Gruppe weiterzugeben und zu präsentieren. Medienbildung/Digitale Bildung: Schüler:innen erwerben Kenntnisse und Fertigkeiten, um sachgerecht, selbstbestimmt und verantwortungsvoll in einer multimedial geprägten Gesellschaft zu handeln.
Zeitraumen	45 min.
Benötigtes Material	Spielkarten, Gymnastikmatten, Notebook-Beamer-Anlage (TV, etc.), Youtube-Video (https://www.youtube.com/watch?v=b5xf64ayl6o&feature=youtu.be), Gruppenhandouts, Übungsplakate, Muskeltafel, Übersicht ‚Muskeln‘, Arbeitsauftrag (Materialien siehe Anhang) <i>[fakultativ:Tablets]</i>

Kompetenzerwartungen

Die Schüler:innen ...

[Lernbereich 1 Gesundheit und Fitness]:

- gestalten selbständig ein sportartspezifisches Aufwärmprogramm.
- setzen ihr Wissen über die Muskulatur und deren funktionelles Training um.

[Stundenziele]:

- wärmen sich selbstständig auf.
- führen ein virtuelles funktionelles Muskeltraining durch.
- dokumentieren anhand einer ausgewählten Übung ihre Sinneswahrnehmungen unter bestimmten Aufgabenstellungen.
- präsentieren ihre Erkenntnisse zu einer ausgewählten Übung und setzen sich mit den Lösungsvorschlägen anderer Schüler:innen auseinander.

Aufgabe (Tabellarischer Unterrichtsverlaufsplan)

Zeit:	Unterrichtsphasen / Lerninhalte:	Organisatorische und methodisch/didaktische Hinweise:	Ziele (operationalisierte Aufgabenziele) /LP-Bezug
0' – 2'	<u>1. Motivation / Einstimmung</u> - Begrüßung durch die Lehrkraft - Andeutung des groben Stundenverlaufs	Sitzkreis in der Hallenmitte, Lehrerzentriert „Heute wollen wir gemeinsam die Entwicklung eines funktionellen Muskeltrainings kennenlernen. Was macht funktionelles Muskeltraining aus und wofür ist es gut?“ LS-Gespräch: - Unterschied zwischen funktionelles Muskeltraining und „reinem“ Krafttraining - Individueller Schüler soll angesprochen werden; Erfahrungen einzelner Schüler/-innen - Extrembeispiele herausarbeiten lassen (Bodybuilder vs. Couch-Potato)	

3' – 8'	<u>2. Aufwärmen</u> Die Schüler:innen wärmen sich selbstständig auf.	Fünfminütiges Warmlaufen. Vier Schüler:innen ergänzen dabei das Warmlaufen mit Übungen aus dem Lauf-ABC. (Anfersen, Kniehebelauf, Hopselauf, seitliches Übersetzen) Dabei sammelt jeder Schüler:innen eine Spielkarte auf und behält sie. Die Schüler:innen werden dadurch in acht Gruppen eingeteilt. Auch passive Schüler:innen erhalten eine Karte. Passive Schüler:innen verteilen Gymnastikmatten so in einer Hallenhälfte, dass alle Schüler:innen eine gute Sicht auf den TV haben.	Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems Ziel 1 Aufbauplan: „Video“
9' – 22'	<u>3. Hauptteil</u> 3.1 Die Schüler:innen führen ein virtuelles funktionelles Muskeltraining durch.	„Verteilt euch bitte auf die in versetzter Blockaufstellung positionieren Gymnastikmatten und richtet euren Blick auf die Leinwand. Gleich seht ihr verschiedene Übungen. Diese werden einmal vorgeführt. und anschließend werden wir sie gemeinsam durchführen. Jede Übung wird für die Dauer von 30 Sekunden angewandt. Zwischen den Übungen gibt es eine Pause von 20 Sekunden.“	VIDEO auf Youtube

		Das Video wird gestartet. Alle Übungen werden einmal präsentiert. <i>Anmerkung: Die Übungen könnten auch an verschiedenen Stationen via Tablets gezeigt werden.</i>	
	3.1 Die Schüler:innen führen ein funktionelles Muskeltraining durch.	Das Video läuft weiter. Es folgt die Aufforderungen an die Schüler:innen, sich dem Training anzuschließen. Die Schüler:innen absolvieren die Übungen in der vorgegebenen Zeit. Obwohl es eigentlich nicht vorgesehen ist, kann das Video jederzeit pausiert werden.	Ziel 2

	3.2 Die Schüler:innen dokumentieren anhand einer ausgewählten Übung ihre Sinneswahrnehmungen unter bestimmten Aufgabenstellungen. -Gruppenarbeit-	In acht Gruppen eingeteilt, erhält jede Schüler:innen-Gruppe die Aufgabenstellung: „Setzt euch mit der Übung Nr. XY auseinander. Welche Muskulatur wird hierbei besonders beansprucht. Welche Vorteile bringt diese Übung für die Fitness im Alltag und in einer speziellen Sportart? Sammelt eure Ergebnisse auf dem Gruppenhandout. Die Abbildungen der Körper könnt ihr nutzen um die beanspruchten Muskeln farbig zu markieren. Bitte führt die Übungen nochmals durch und tauscht euch in der Gruppe über eure Sinneswahrnehmungen und Erfahrungen aus! Jede Gruppe stellt ihr Gruppenhandout vor.“ Jede Übung ist nochmal an den Wänden ausgestellt. Dazu befinden sich Quickload Taschen mit den Nummern 1 bis 8 an den Hallenwänden. Nachdem die Schüler:innen ihr Gruppenhandout erhalten haben, gehen sie zu ihrer Nummer und drehen das Plakat um. Auf der Rückseite der Nummer wird die jeweilige Übung präsentiert.	Gruppenhandout Aufbauplan: GA Übungsplakate Ziel 3
--	---	---	---

	3.3 Die Schüler:innen präsentieren ihre Erkenntnisse zu einer ausgewählten Übung und setzen sich mit den Lösungsvorschlägen anderer Schüler:innen auseinander.	„Nachdem ihr nun Zeit hattet, um euch mit den Gruppenhandouts und den einzelnen Übungsbeschreibungen auseinanderzusetzen, bitte ich euch, die Ergebnisse vorzustellen. Ich bitte die Gruppe eins nach vorne.“ Die Präsentation erfolgt vor den Gymnastikmatten. Die referierende Gruppe steht, alle anderen Schüler:innen sitzen und folgen den Anweisungen. Nachdem eine Gruppe präsentiert hat, geht ein S. zur Muskeltafel und markiert die beanspruchte Muskulatur. Die anderen Schüler:innen werden aufgefordert, sich zu den Ergebnissen der präsentierenden Gruppe zu äußern. Nachdem alle Gruppen ihre Ergebnisse präsentiert haben, zeigt sich, dass die acht Übungen einen großen Teil der Muskelgruppen trainieren. Anschließend wird das Übungsprogramm nochmals durchgeführt.	Ziel 4 <u>MUSKELTAFEL</u> <u>ÜBERSICHT MUSKELN</u>
--	---	--	--

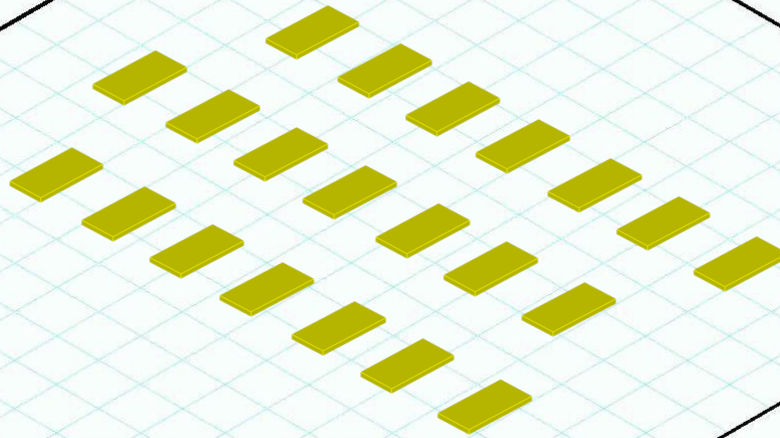
		„Jetzt werden wir jede Übung noch einmal kurz durchführen. Ich bitte einen S. jeder Gruppe nach vorne. Anschließend laufen wir uns kurz zwei Minuten aus.“ Während dem Auslaufen: Passive Schüler:innen räumen die Gymnastikmatten auf.	
	<u>4. Ausklang</u> 4.1 Resümee	„Setzt euch bitte auf eure Matte. Wer von euch kann sich denn vorstellen, weshalb wir die heutige Sportstunde so gestaltet haben?“ ➔ Erlernen/Wiederholen der einzelnen Muskelgruppen ➔ Bedeutung des fkt. Mtr. im Alltag und Sport ➔ Zusammenstellen eines eigenen Trainings	

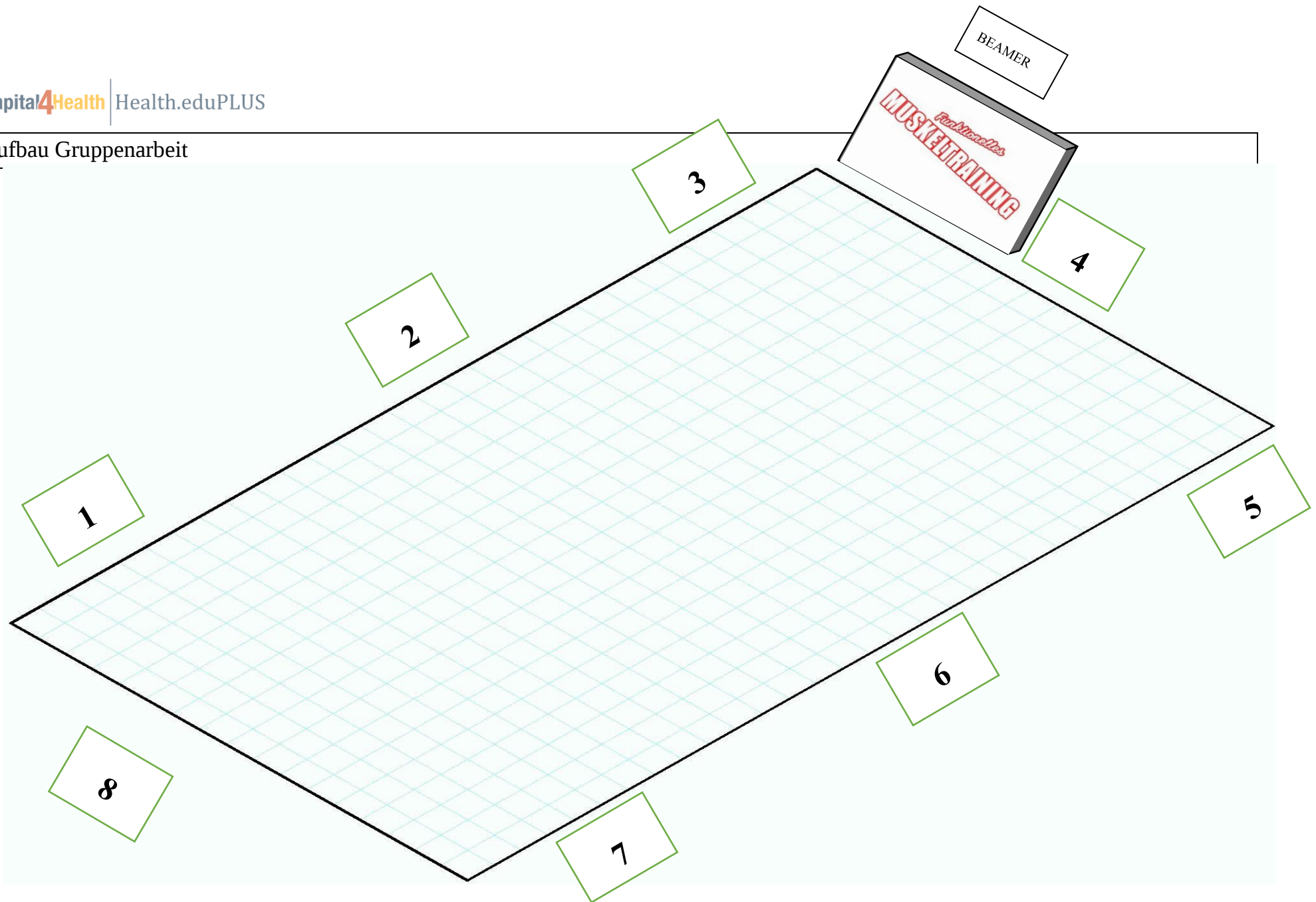
	4.2 Ausblick Die Schüler:innen erarbeiten ein eigenes Funktionelles Muskeltraining auf Basis von darebee.com	Die Schüler:innen erhalten ein Video (Link), welches den Aufbau und die zielführende Verwendung der Homepage darebee.com zeigt. <i>Arbeitsauftrag:</i> In den kommenden acht Sporteinheiten soll jeweils eine Gruppe ein funktionelles Muskeltraining vorstellen und durchführen. Dazu gehören neben einer ansprechenden Übungsanleitung auch die Wahl von passender Musik und die Gestaltung eines Handouts mit den einzelnen Übungen. Zu den einzelnen Muskelpartien sollen jeweils zwei Übungen angeboten werden, die von den Schüler:innen individuell und differenzierend gewählt werden können. Die Handouts werden von der Lehrperson gesammelt und in einer Trainingsmappe zusammengefügt.	Videoerklärung ARBEITSAUFTRAG
	4.3 Verabschiedung	Die Schüler:innen erhalten ihre Arbeitsaufträge beim Verlassen der Sporthalle.	

Anregung zum weiteren Lernen

Quellen- und Literaturangaben

Anhang (Materialien)





Gruppenhandout

- Gruppe Nr. _____ - Namen: _____

Übung: _____

1. Markiert die Muskulatur, die bei eurer Übung besonders beansprucht wird:

Körpervorderseite	Körperrückseite
	

2. Falls möglich, benennt die markierten Muskeln:

3. Nennt Alltagstätigkeiten, bei denen diese Muskulatur benötigt/beansprucht wird.

4. Nennt sportliche Bewegungen, bei denen diese Muskulatur benötigt/beansprucht wird.

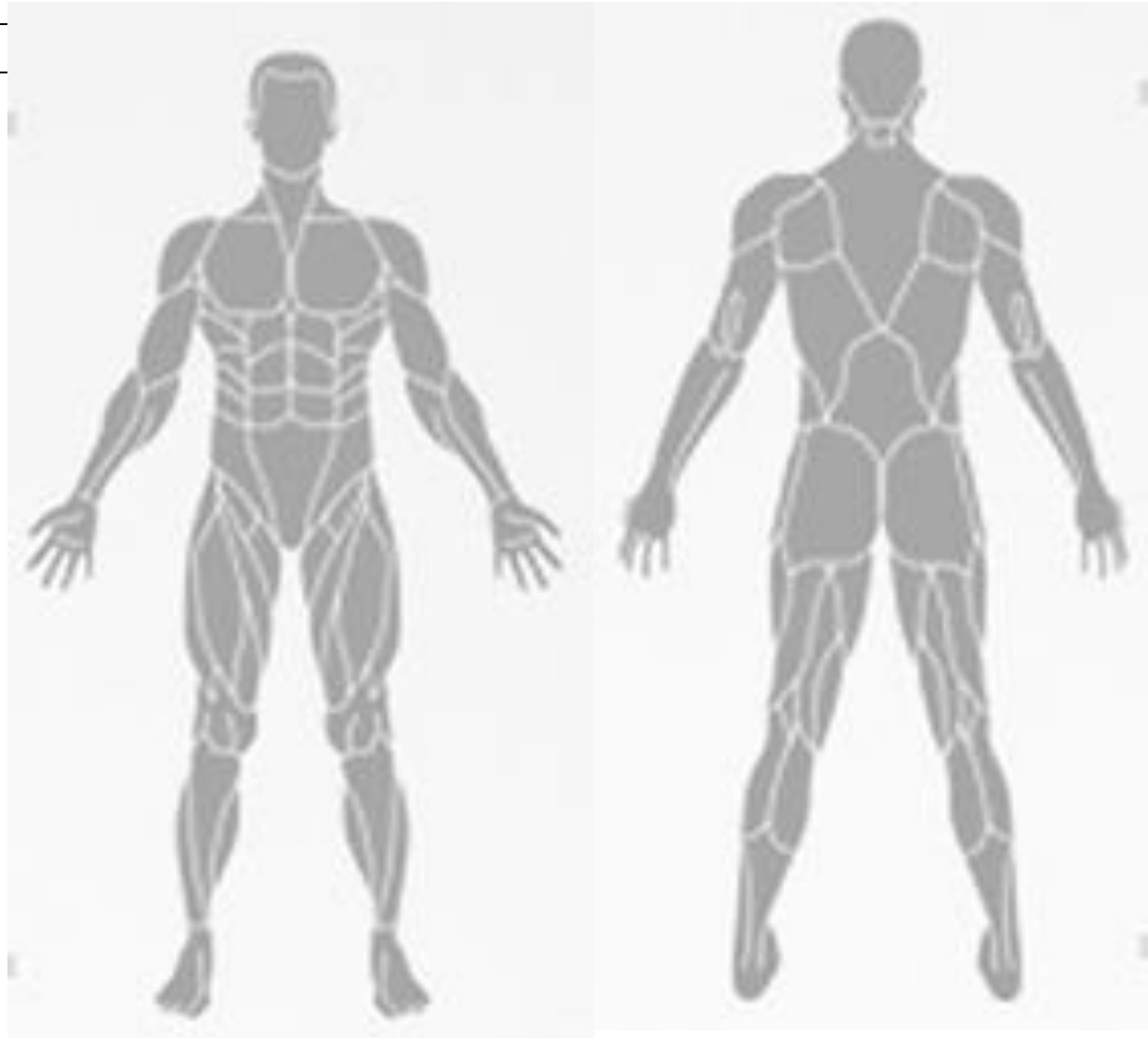
Tipps zur Präsentation

- 1. Nennt den Titel der Übung.**
- 2. Führt die Übung mit dem Rest der Klasse kurz durch.**
- 3. Zeigt, welche Muskulatur besonders beansprucht wird.**
- 4. Stellt die Alltagstätigkeiten bzw. sportlichen Bewegungen vor.**
Wenn es möglich ist, könnt ihr die Bewegungen auch vorführen.
- 5. Sammelt Eindrücke und Ideen eurer Mitschüler:**
 - Stimmt ihr uns bei der beanspruchten Muskulatur zu?**
 - Welche Bewegungen könnt ihr euch noch vorstellen?**

Denkt daran: Sprecht langsam, klar und deutlich.

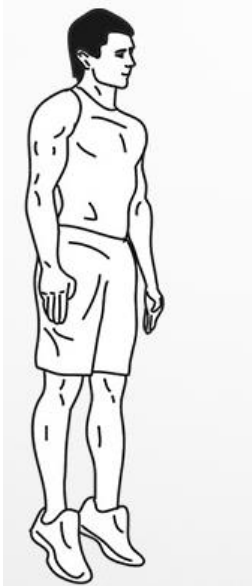
Präsentationsdauer: ca. zwei bis drei Minuten

Muskelplakate



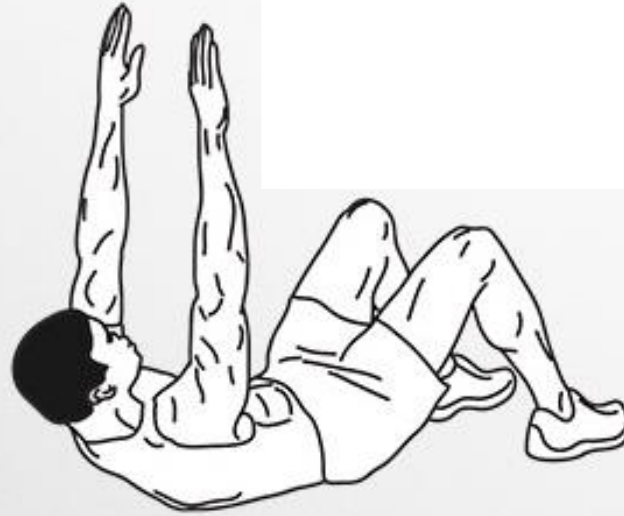
Übungsplakate 1-8

#1 Jump Squats

Position 1	Position 2
- Beine schulterbreit - gerader Rücken - keine Ausholbewegung der Arme	- kräftiger Sprung nach oben - Körper bildet eine Gerade - bei der Landung langsam in Ausgangsposition
	

#2 High Crunches

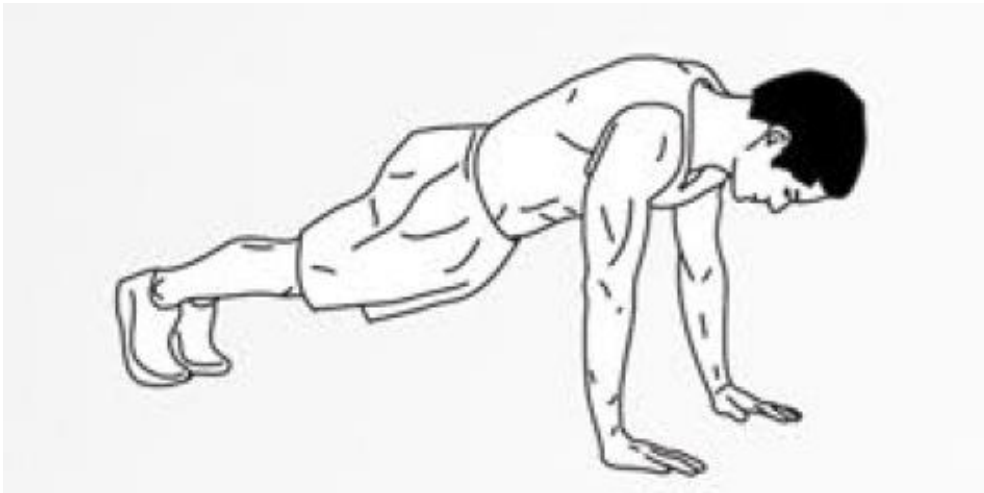
Position 1	Position 2
- auf dem Rücken liegend, Beine angestellt - Arme nach oben gestreckt	- Arme und Schultern werden angehoben - Bewegung kommt aus dem Bauch - Arme bleiben nach oben gestreckt



#3 Accordion Push-ups

Position 1:

- **Liegestütz**
- **Füße zusammen**



Position 2:

- Nach jedem Liegestütz wandern die Hände etwas nach außen (Etwas mehr als schulterbreit)
- danach wandern die Hände nach jedem Versuch nach innen
- Es entsteht eine Art Akkordeon-Bewegung (Ziehharmonika)



#4 Superman

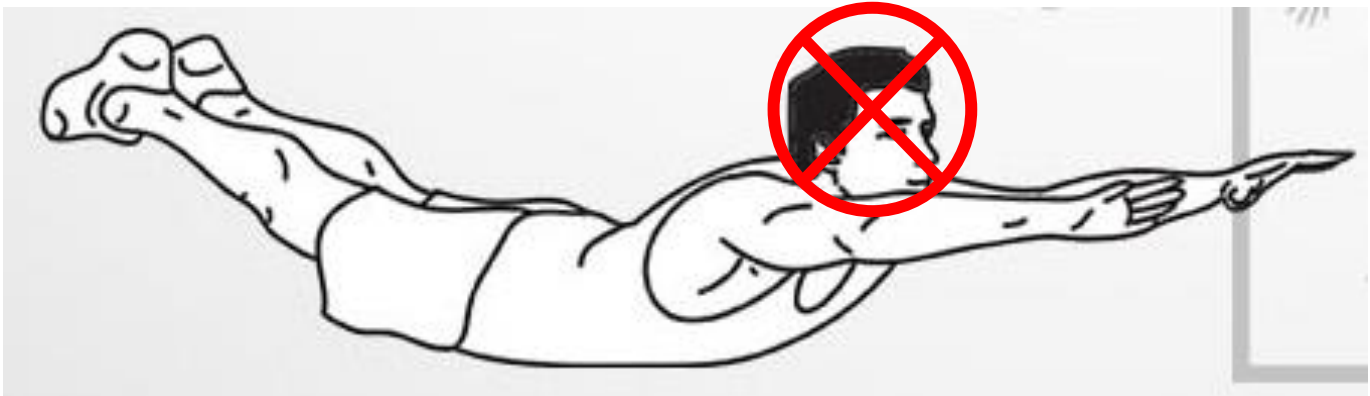
Position 1:

- **Bauchlage**
- **Arme und Beine gestreckt**

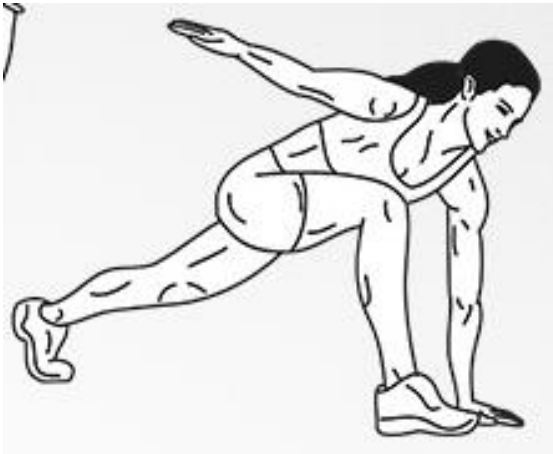


Position 2:

- **Arme und Beine anheben**
- **ABER: Blick bleibt in Richtung Boden**

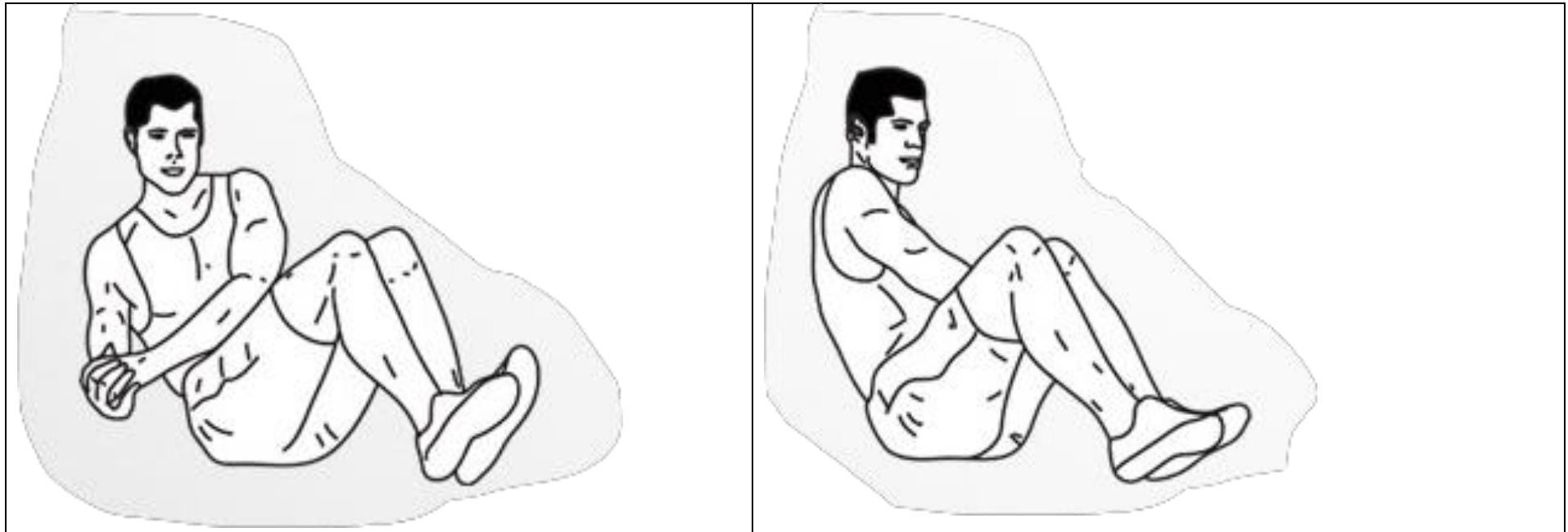


#5 Reverse Lunges – Knee Taps

Position 1	Position 2
- Ausfallschritt nach hinten - Hand berührt den Boden	- Ausgestelltes Bein nach vorne nehmen - in Hüfthöhe mit gegengleicher Hand berühren - Hand / Bein wechseln
	

#6 Sitting Twists

Position 1	Position 2
- auf dem Po sitzend - Beine angewinkelt - Hände gefaltet, auf linker Körperseite	- Hände werden auf die andere Seite gebracht - Beine bleiben angewinkelt - Bauch angespannt



#7 Bodysaw

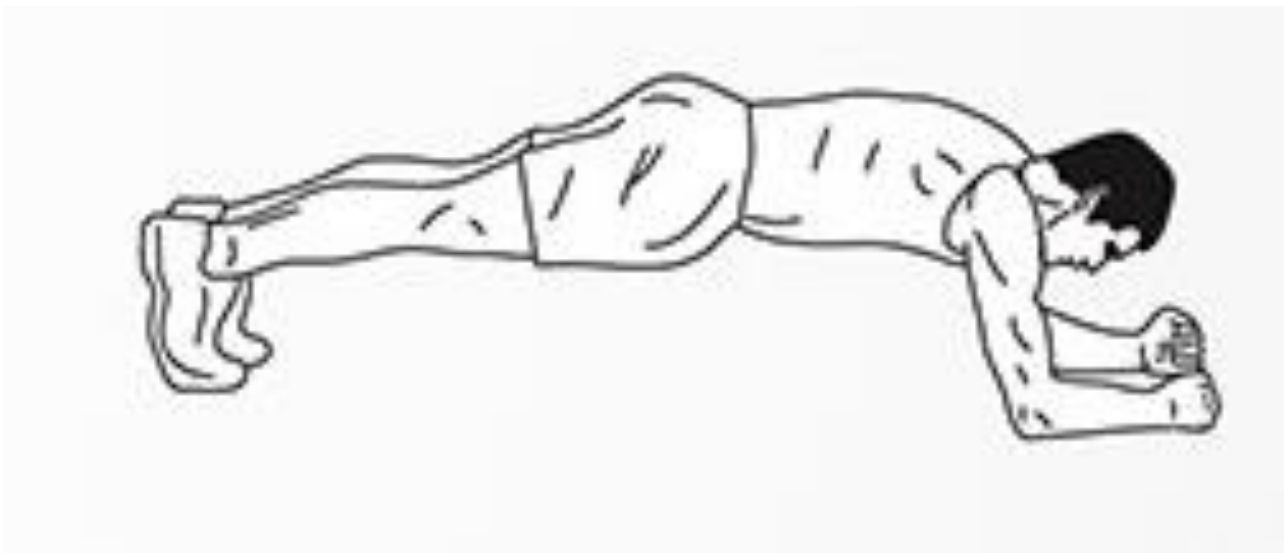
Position 1:

- **Unterarmstütz**
- **Körper bildet eine Gerade**



Position 2:

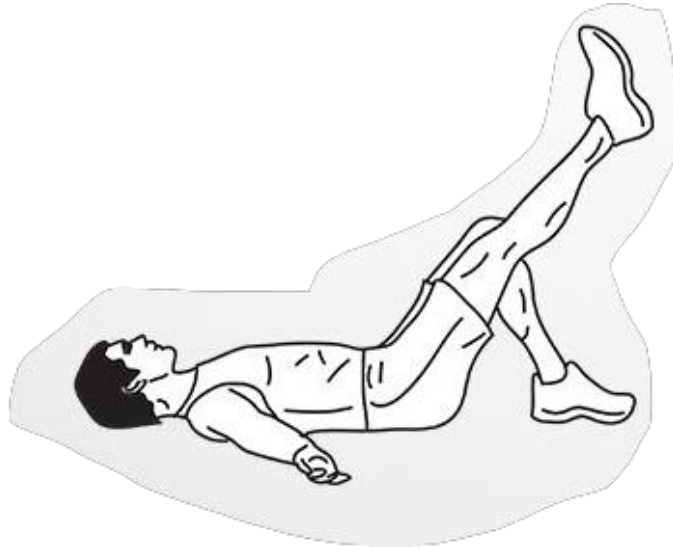
- **Unterarmstütz**
- **leichtes Wippen nach vorne und hinten**



#8 Single Leg Bridges

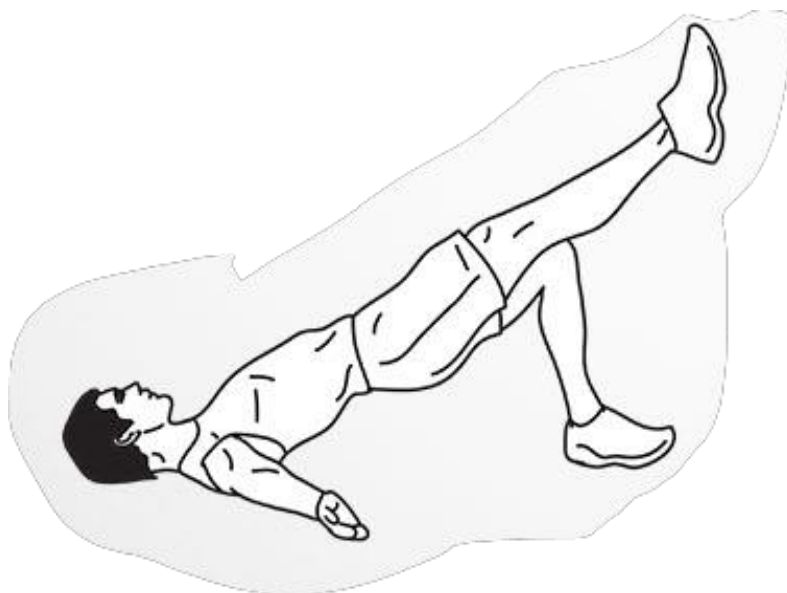
Position 1:

- Rückenlage
- ein Bein angestellt, das andere in Verlängerung gestreckt



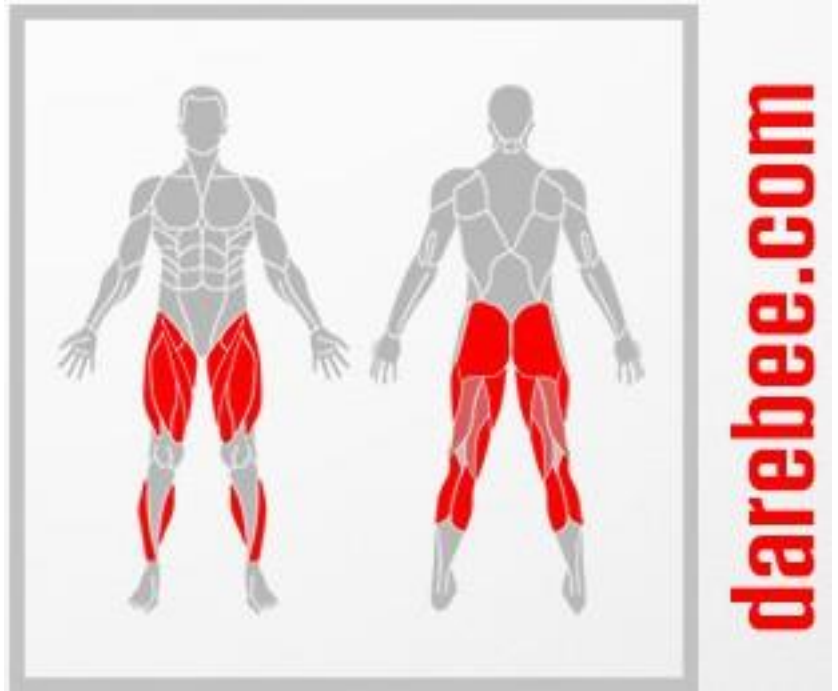
Position 2:

- Gesäß wird angehoben
- Oberkörper und gestrecktes Bein bilden eine Gerade
- Beinwechsel nach 15 Sekunden

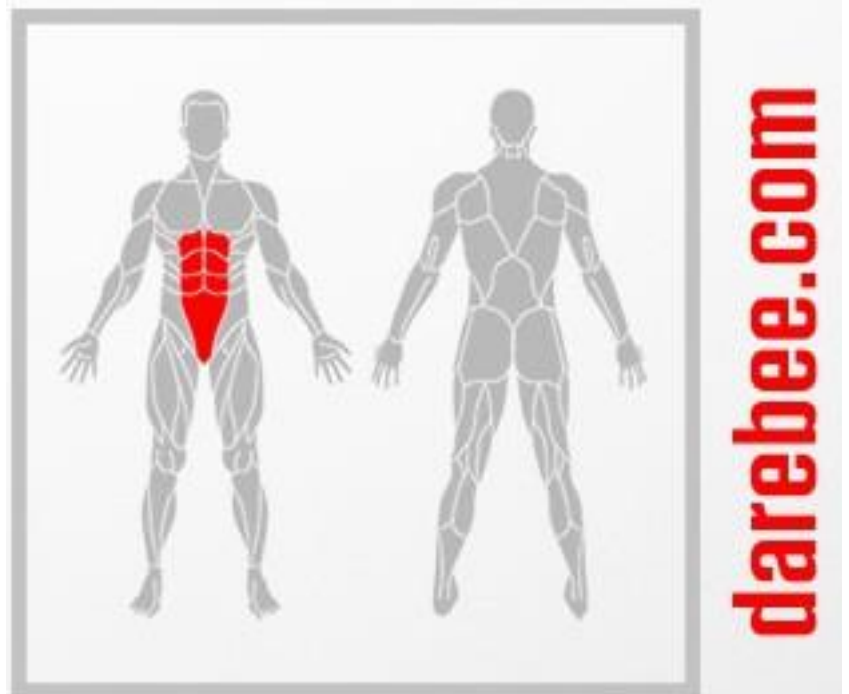


Beanspruchte Muskulatur

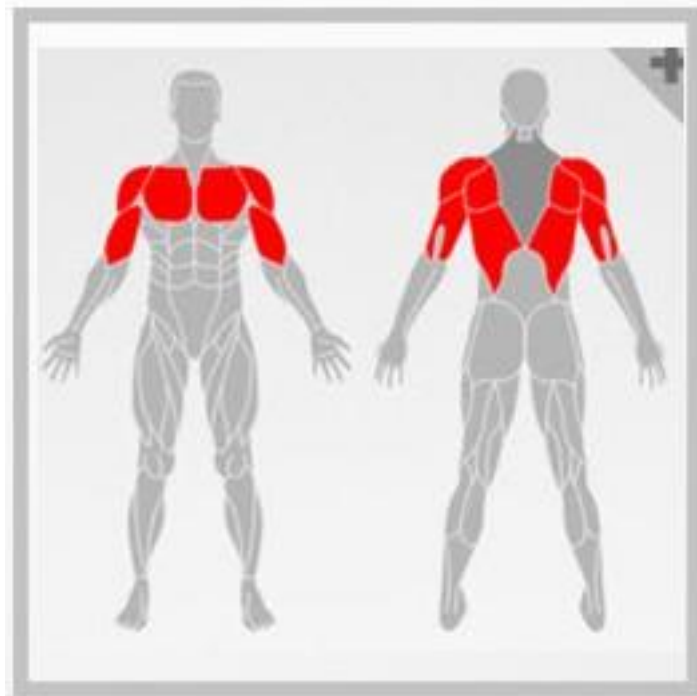
Jump Squats



High Crunches

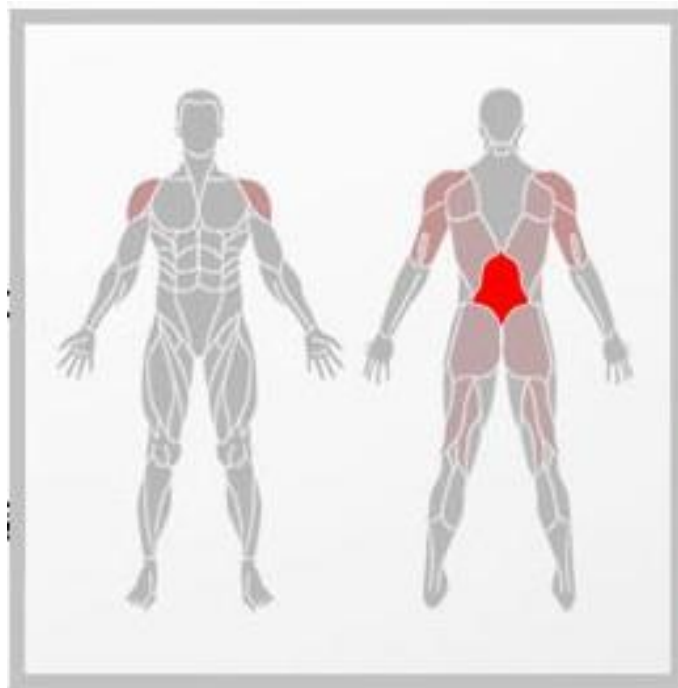


Accordeon Push-Ups



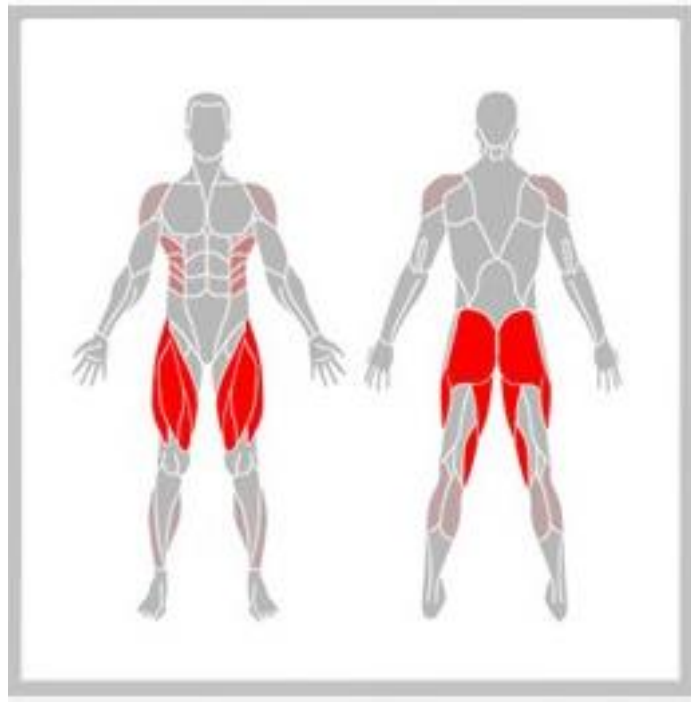
darebee.com

Superman



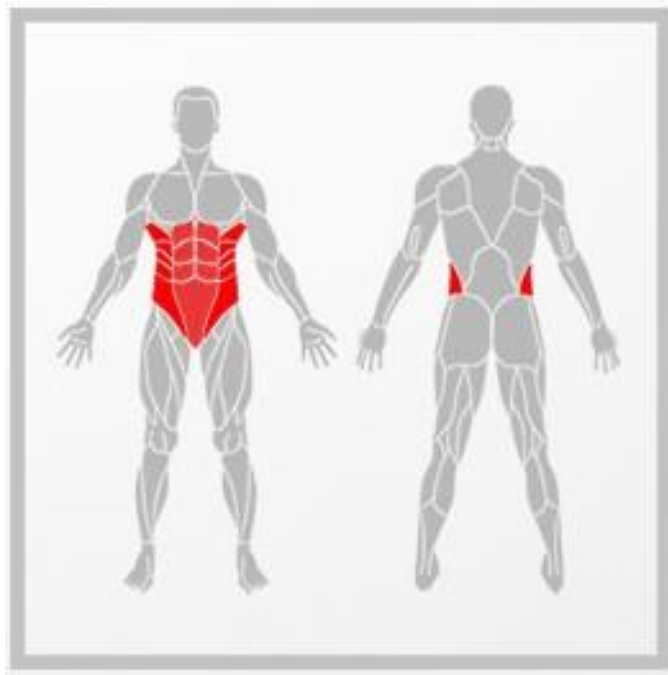
darebee.com

Reverse Lunges – Knee Taps



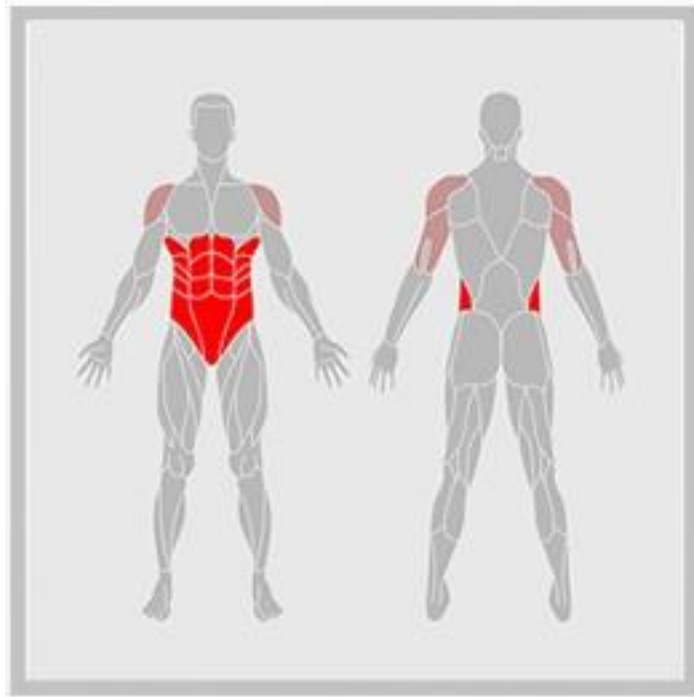
darebee.com

Sitting Twists



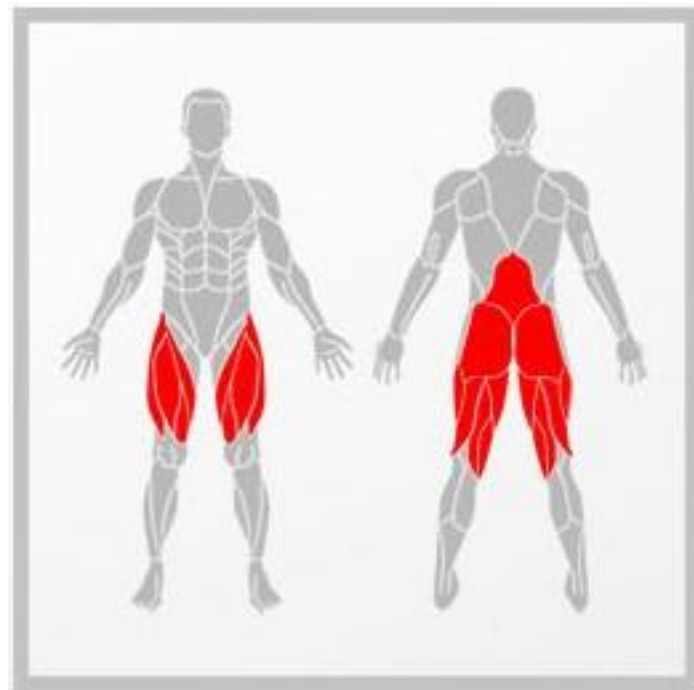
darebee.com

BodySaw



darebee.com

Single Leg Bridges



darebee.com

Arbeitsanweisungen

Arbeitsanweisung Gruppenarbeit Sport:

Gruppe 1:

Xy.Xy.2020

Stellt die Muskelpartien von *darebee.com* vor. Beschreibt die Aufgaben und Funktionen der einzelnen Muskeln. Nennt dabei auch die von darebee.com verwendeten Begriffe.

Erstellt dazu ein kurzes Handout mit den wichtigsten Punkten.

Das Handout schickt ihr bitte bis spätestens Sonntag (vor eurer Präsentation) um 18 Uhr an xx@xx.de. Teilt mir in der E-Mail auch mit wie oft ihr das Handout benötigt und ob ihr auch noch andere Drucke, bzw. Aushänge in DIN-A3 benötigt.

Bei Fragen, Problemen oder ähnlichem könnt ihr euch gerne bei mir im [xx](#) oder per Mail (s.o.) melden.

Tipp: <https://www.darebee.com/posters/what-muscles-do-and-how-to-train-them.html>

Mit sportlichen Grüßen,

Name

Gruppe 2:

Xy.Xy.2020

Stellt für die Muskelgruppe **abs** von *darebee.com* ein Training vor. Dieses Training soll aus drei bis fünf Übungen bestehen, welche ohne Hilfsmittel durchgeführt werden können. Verwendet nur Übungsauszüge der Schwierigkeit 1 oder 2. Ihr könnt aus den Kategorien *cardio/high burn, combat, HIIT/intervall Training* oder *strenght/tone* wählen.

Beschreibt die Übungsausführung möglichst genau und nennt die Muskelgruppen, welche bei den Übungen besonders trainiert werden.

Erstellt dazu ein kurzes Handout mit den wichtigsten Punkten.

Das Handout schickt ihr bitte bis spätestens Sonntag um 18 Uhr (vor eurer Präsentation) an xx@xx-xx.de. Teilt mir in der E-Mail auch mit wie oft ihr das Handout benötigt und ob ihr auch noch andere Drucke, bzw. Aushänge in DIN-A3 benötigt.

Bei Fragen, Problemen oder ähnlichem könnt ihr euch gerne bei mir im **xx** oder per Mail (s.o.) melden.

Mit sportlichen Grüßen,

Name

Gruppe 3:

Xy.Xy.2020

Stellt für die Muskelgruppe **lower body** von *darebee.com* ein Training vor. Dieses Training soll aus drei bis fünf Übungen bestehen, welche ohne Hilfsmittel durchgeführt werden können. Verwendet nur Übungsauszüge der Schwierigkeit 1 oder 2. Ihr könnt aus den Kategorien *cardio/high burn*, *combat*, *HIIT/intervall Training* oder *strenght/tone* wählen.

Beschreibt die Übungsausführung möglichst genau und nennt die Muskelgruppen, welche bei den Übungen besonders trainiert werden.

Erstellt dazu ein kurzes Handout mit den wichtigsten Punkten.

Das Handout schickt ihr bitte bis spätestens Sonntag um 18 Uhr (vor eurer Präsentation) an xx@de. Teilt mir in der E-Mail auch mit wie oft ihr das Handout benötigt und ob ihr auch noch andere Drucke, bzw. Aushänge in DIN-A3 benötigt.

Bei Fragen, Problemen oder ähnlichem könnt ihr euch gerne bei mir [im xx](mailto:im_xx) oder per Mail (s.o.) melden.

Mit sportlichen Grüßen,

xx

Gruppe 4:

Xy.Xy.2020

Stellt für die Muskelgruppe **upper body** von *darebee.com* ein Training vor. Dieses Training soll aus drei bis fünf Übungen bestehen, welche ohne Hilfsmittel durchgeführt werden können. Verwendet nur Übungsauszüge der Schwierigkeit 1 oder 2. Ihr könnt aus den Kategorien *cardio/high burn*, *combat*, *HIIT/intervall Training* oder *strenght/tone* wählen.

Beschreibt die Übungsausführung möglichst genau und nennt die Muskelgruppen, welche bei den Übungen besonders trainiert werden.

Erstellt dazu ein kurzes Handout mit den wichtigsten Punkten.

Das Handout schickt ihr bitte bis spätestens Sonntag um 18 Uhr (vor eurer Präsentation) an kx@xs-de. Teilt mir in der E-Mail auch mit wie oft ihr das Handout benötigt und ob ihr auch noch andere Drucke, bzw. Aushänge in DIN-A3 benötigt.

Bei Fragen, Problemen oder ähnlichem könnt ihr euch gerne bei mir im **xxxxxxx** oder per Mail (s.o.) melden.

Mit sportlichen Grüßen,

xx

Gruppe 5:

Xy.Xy.2020

Stellt für die Muskelgruppe **full body** von *darebee.com* ein Training vor. Dieses Training soll aus drei bis fünf Übungen bestehen, welche ohne Hilfsmittel durchgeführt werden können. Verwendet nur Übungsauszüge der Schwierigkeit 1 oder 2. Ihr könnt aus den Kategorien *cardio/high burn, combat, HIIT/intervall Training* oder *strenght/tone* wählen.

Beschreibt die Übungsausführung möglichst genau und nennt die Muskelgruppen, welche bei den Übungen besonders trainiert werden.

Erstellt dazu ein kurzes Handout mit den wichtigsten Punkten.

Das Handout schickt ihr bitte bis spätestens Sonntag um 18 Uhr (vor eurer Präsentation) an kxx@xxx.de. Teilt mir in der E-Mail auch mit wie oft ihr das Handout benötigt und ob ihr auch noch andere Drucke, bzw. Aushänge in DIN-A3 benötigt.

Bei Fragen, Problemen oder ähnlichem könnt ihr euch gerne bei mir [im xxx](#) oder per Mail (s.o.) melden.

Mit sportlichen Grüßen,

[xx](#)

Gruppe 6:

Xy.Xy.2020

Stellt für die Muskelgruppe **full body** von *darebee.com* ein Training vor. Dieses Training soll aus drei bis fünf Übungen bestehen, welche ohne Hilfsmittel durchgeführt werden können. Verwendet nur Übungsauszüge der Schwierigkeit 1 oder 2. Ihr könnt aus den Kategorien *cardio/high burn*, *combat*, *HIIT/intervall Training* oder *strenght/tone* wählen.

Beschreibt die Übungsausführung möglichst genau und nennt die Muskelgruppen, welche bei den Übungen besonders trainiert werden.

Erstellt dazu ein kurzes Handout mit den wichtigsten Punkten.

Das Handout schickt ihr bitte bis spätestens Sonntag um 18 Uhr (vor eurer Präsentation) an xxx. Teilt mir in der E-Mail auch mit wie oft ihr das Handout benötigt und ob ihr auch noch andere Drucke, bzw. Aushänge in DIN-A3 benötigt.

Bei Fragen, Problemen oder ähnlichem könnt ihr euch gerne bei mir im xxx oder per Mail (s.o.) melden.

Mit sportlichen Grüßen,

xxx