# Umsetzungsbeispiel

**Vorbemerkung**

Dieses Umsetzungsbeispiel ist ab Klasse 7 geeignet, um einen Kräftigungszirkel in Form eines Gruppenpuzzles altersgemäß einzuführen. Übungsauswahl und Belastungszeiten sind beliebig austauschbar und der jeweiligen Klassenstufe und dem Ziel der Kräftigung anzupassen.

**Stufenspezifische Hinweise Klasse 8**

Die konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit (…) bleiben weiterhin ein zentraler Bestandteil des Unterrichts.

**Bildungsstandards Klasse 8**

Die Schülerinnen und Schüler können

* Bewegungsabläufe beschreiben;
* Geräte auf- und abbauen;
* die Reaktionen und Anpassungserscheinungen des Körpers bei Belastung nennen.

**Kompetenzerwartung**

Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre allgemeine Kraftfähigkeit. Sie erweitern ihr theoretisches Wissen, indem sie für ausgewählte Muskelgruppen gezielt Übungen kennen lernen. Sie erkennen Ausführungsfehler bei ihren Mitschülerinnen und Mitschülern und können sie korrigieren.

Durch das Gruppenpuzzle erweitern die Schülerinnen und Schüler nicht nur ihre Methodenkompetenz, sondern entwickeln auch ihre sozialen und personalen Kompetenzen weiter. Im Bereich der Methodenkompetenz lernen sie, sich in der Gruppe zu organisieren, Informationen zu verstehen und umzusetzen sowie Erarbeitetes zu vermitteln. Im Hinblick auf die sozialen und personalen Kompetenzen wird hier z. B. die Teamfähigkeit geschult. So nehmen sie als Mitglieder der Stammgruppe zwei verschiedene Rollen an. Als Experten leiten sie zum einen die Stammgruppe an und tragen in dieser Funktion die Verantwortung dafür, dass die Aufgabe richtig ausgeführt wird, zum anderen müssen sie Anweisungen ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler ausführen.

**Sozialform**

Gruppenarbeit (vgl. Methoden - Sozialformen)

**Unterrichtsform**

Gruppenpuzzle (vgl. Methoden - Unterrichtsformen)

Die Gruppeneinteilung erfolgt hier am Beispiel mit 25 Schülerinnen und Schülern.

**Unterrichtsverlauf**

Die Lehrkraft teilt die Schülerinnen und Schüler in fünf Stammgruppen ein und teilt ihnen die Arbeitsblätter 1 und 2 aus, die mit den Schülerinnen und Schülern kurz besprochen werden. Danach gehen sie in ihre Expertengruppen und bearbeiten selbstständig in der Gruppe ihre Aufgaben. Hierzu erhält jede Expertengruppe ihre entsprechende Stationskarte. Sobald alle Expertengruppen ihre Aufgaben beendet haben, gehen die Experten zurück in ihre Stammgruppen. In der Stammgruppe wird der Kraftzirkel zweimal unter Berücksichtigung ihrer Aufgaben durchlaufen. Die Lehrkraft fungiert als Zeitnehmer. Im Anschluss an das Zirkeltraining wird von den Schülerinnen und Schülern das Lösungswort genannt und die beanspruchten Muskelgruppen der einzelnen Stationen im Plenum kurz besprochen.

**Material**

* Arbeitsblatt 1: Hinweis zum Gruppenpuzzle
* Arbeitsblatt 2: Hinweise zu den Aufgaben in den Experten- und Stammgruppen
* Fünf Stationskarten mit der Beschreibung zu jeder Station

**Arbeitsblatt 1**

**Zirkeltraining zur allgemeinen Kräftigung**

In der heutigen Stunde führt ihr ein Zirkeltraining zur allgemeinen Kräftigung in Form eines **Gruppenpuzzles** durch. Der Ablauf erfolgt in drei Schritten:

1. Ausgangssituation: Stammgruppen

Ihr seid zunächst zu fünft zusammen. Diese Fünfergruppe ist eure Stammgruppe. Jeder Schüler der Stammgruppe wird zum Experten für eine der Stationen im Zirkeltraining und bildet mit den jeweiligen Experten aus den anderen Stammgruppen die sogenannte Expertengruppe.

Die nachfolgende Tabelle zeigt ein Muster für die Einteilung in Stamm- und Expertengruppen.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Gruppeneinteilung | Stammgruppe 1 | Stammgruppe 2 | Stammgruppe 3 | Stammgruppe 4 | Stammgruppe 5 |
| Expertengruppe 1 (Station 1) |  |  |  |  |  |
| Expertengruppe 2 (Station 2) |  |  |  |  |  |
| Expertengruppe 3 (Station 3) |  |  |  |  |  |
| Expertengruppe 4 (Station 4) |  |  |  |  |  |
| Expertengruppe 5 (Station 5) |  |  |  |  |  |

1. Erarbeitungsphase in den Expertengruppen:

Ihr bekommt jetzt eure Stationskarte, mit deren Hilfe ihr die gestellten Aufgaben von Arbeitsblatt 2 bearbeiten könnt.

1. Durchführung des Zirkeltrainings in der Stammgruppe.

Ihr führt das Zirkeltraining so durch, wie es auf dem Arbeitsblatt 2 beschrieben ist. Die Zeiten für die Belastungen und Pausen werden von der Lehrkraft gestoppt und sind wie folgt:

* Belastungszeit an einer Station: 40 sec
* Zeit für den Wechsel zur nächsten Station: 1 min
* Anzahl der Durchgänge: 2

**Arbeitsblatt 2**

**Aufgaben in den jeweiligen Expertengruppen**

* Baut eure Station nach folgendem Plan auf:

Station 4 (Paddeln)

Station 2 (Langbankzug)

Station 3 (Aufsteiger)

Station 5 (Liegestützwandern)

Station 1 (Crunch)

* Probiert und übt an eurer Station, sodass ihr in der Lage seid, euren Stammgruppenmitgliedern die Übung zu erklären und zu zeigen.
* Überlegt gemeinsam, welche der nachstehend aufgeführten Muskelgruppen bei eurer Station besonders beansprucht wird, und merkt euch den Buchstaben dahinter.  
  + Armbeuger (A)
  + Armstrecker (K)
  + Beinbeuger (E)
  + Beinstrecker (R)
  + Gerade Bauchmuskulatur (T)
  + Nackenmuskulatur (I)
  + Rückenmuskulatur (F)
  + Schräge Bauchmuskulatur (S)

**Aufgaben in der Stammgruppe**

* Durchführung des Zirkeltrainings
  + Jeder Experte erklärt und demonstriert kurz die Übung.
  + Jeder Experte achtet bei seinen Gruppenmitgliedern auf die richtige Ausführung der Übung. Deshalb macht der Experte als „Trainer“ an seiner Station nicht mit.
  + Der Experte lässt sich von seiner Stammgruppe den Buchstaben hinter der beanspruchten Muskulatur nennen. Nach Abschluss aller fünf Stationen erhält man so das Lösungswort.
* Abbau der Station, an der man sich nach Beendigung des Zirkeltrainings befindet.

**Stationskarte**

**Station 1 (Crunch)**

**Benötigtes Material und Aufbau**

So viele Turnmatten und Kleinkästen, dass alle Schülerinnen und Schüler der Stammgruppe (ohne den jeweiligen Experten) die Übung zeitgleich machen können.

**Beschreibung der Übung**

Ausgangstellung: In Rückenlage die Beine im 90°-Winkel auf einen Kleinkasten legen.

Aufgabe: Rumpf in Richtung Knie anheben und wieder senken.  
Die Arme werden dabei seitlich am Kasten nach vorne gestreckt.

Beachte: Wirbelsäule und Kopf bilden beim Nach-Oben-Gehen eine Linie, die Schulterblätter müssen sich deutlich vom Boden lösen.   
Langsame Ausführung.

**Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur**

* + - Armbeuger (A)
    - Armstrecker (K)
    - Beinbeuger (E)
    - Beinstrecker (R)
    - Gerade Bauchmuskulatur (T)
    - Nackenmuskulatur (I)
    - Rückenmuskulatur (F)
    - Schräge Bauchmuskulatur (S)

**Stationskarte**

**Station 2 (Langbankzug)**

**Benötigtes Material und Aufbau**

Mindestens 2 Langbänke, wenn vorhanden auch mehr, sodass alle Schülerinnen und Schüler der Stammgruppe (ohne den jeweiligen Experten) die Übung zeitgleich machen können.

**Beschreibung der Übung**

Ausgangstellung: In Bauchlage sich auf die Bank legen und die Arme nach vorne strecken.

Aufgabe: Sich in Bauchlage über die Bank ziehen. Am Bankende zurückgehen und wieder von vorne anfangen.

Beachte: Bei jedem Zug möglichst weit vorne greifen.

**Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur**

* + - Armbeuger (A)
    - Armstrecker (K)
    - Beinbeuger (E)
    - Beinstrecker (R)
    - Gerade Bauchmuskulatur (T)
    - Nackenmuskulatur (I)
    - Rückenmuskulatur (F)
    - Schräge Bauchmuskulatur (S)

**Stationskarte**

**Station 3 (Aufsteiger)**

**Benötigtes Material und Aufbau**

Eine Langbank oder so viele Kleinkästen, dass alle Schülerinnen und Schüler der Stammgruppe (ohne den jeweiligen Experten) die Übung zeitgleich machen können.

oder

**Beschreibung der Übung**

Ausgangstellung: Ein Fuß befindet sich auf dem Kleinkasten.

Aufgabe: Abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß nach oben steigen.

Beachte: Oben auf dem Kasten (auf der Bank) muss das Bein ganz gestreckt sein.   
Langsame Ausführung.

**Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur**

* + - Armbeuger (A)
    - Armstrecker (K)
    - Beinbeuger (E)
    - Beinstrecker (R)
    - Gerade Bauchmuskulatur (T)
    - Nackenmuskulatur (I)
    - Rückenmuskulatur (F)
    - Schräge Bauchmuskulatur (S)

**Stationskarte**

**Station 4 (Paddeln)**

**Benötigtes Material und Aufbau**

So viele Matten, dass alle Schülerinnen und Schüler der Stammgruppe (ohne den jeweiligen Experten) die Übung zeitgleich machen können.

**Beschreibung der Übung**

Ausgangstellung: Bauchlage mit ausgestreckten Armen.

Aufgabe: Arme und Beine vom Boden lösen und kurze Auf-Ab-Bewegungen wechselseitig ausführen (🡪 Paddeln).

Beachte: Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, nicht in den Nacken nehmen.

**Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur**

* + - Armbeuger (A)
    - Armstrecker (K)
    - Beinbeuger (E)
    - Beinstrecker (R)
    - Gerade Bauchmuskulatur (T)
    - Nackenmuskulatur (I)
    - Rückenmuskulatur (F)
    - Schräge Bauchmuskulatur (S)

**Stationskarte**

**Station 5 (Liegestützwandern)**

**Benötigtes Material und Aufbau**

Eine Langbank oder so viele Kleinkästen, dass alle Schülerinnen und Schüler der Stammgruppe (ohne den jeweiligen Experten) die Übung zeitgleich machen können.

oder

**Beschreibung der Übung**

Ausgangstellung: Liegestützposition einnehmen. Die Füße befinden sich auf der Langbank.

Aufgabe: In dieser Liegestützposition mit den Händen nach rechts und links wandern.

Beachte: Die Füße bleiben am Ausgangspunkt, der Körper ist angespannt und nicht im Hohlkreuz.

**Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur**

* + - Armbeuger (A)
    - Armstrecker (K)
    - Beinbeuger (E)
    - Beinstrecker (R)
    - Gerade Bauchmuskulatur (T)
    - Nackenmuskulatur (I)
    - Rückenmuskulatur (F)
    - Schräge Bauchmuskulatur (S)