# Umsetzungsbeispiel

|  |
| --- |
| **Übersicht Stundenverlauf** |
| Stunde/ Thema | Einstieg | Praxis | Theorie | Hinweise/Medien | Kontrollen/Aufträge |
| 1+2Spielbeobachtungen | Was ist das konditionelle Anforderungsprofil des Sportspiels Badminton? | Badminton mit Herzfrequenzmessung | Erarbeitung der Begriffe Kondition u. ä. | Arbeitsblatt Belastungsprotokolls. u. | HA: Geeignete Definition von Fitness recherchieren und auf Badminton anwenden |
| 3+4Fitnesslevel feststellen | Wie fit fühlt ihr euch? | Ausgangstest Fitness | Besprechung FitnessbegriffTesterfassung/-auswertung Führen eines TrainingstagebuchsDiskussion Fitness - Gesundheit | Test z. B. aus CD-Rom „[Gesund & fit im Berufsalltag](http://www.thillm.de/thillm/service/publikation/demos/mat_088/index.html)“ | HA: Definition von Gesundheit recherchieren  |
| 5 + 6Badminton-Circuit | Wie können wir die Kondition für Badminton verbessern? | Erarbeitung eines Badminton-Circuits und/oder Spiel | Grundlagen Circuit-Training | z. B. <http://www.sportunterricht.de/circuit/circuitschule.html>  | HA: Welche Trainingsprinzipien werden beim Circuit-Training berücksichtigt? |
| 7 + 8Badminton-Circuit |  | Badminton-Circuit+ Umsetzung vorgegebener bzw. selbst entwickelter (längerer) Schlagkombinationen und Übungsfolgen + Spiel |  |  |  |
| 9 + 10Badminton-Circuit |  | Badminton-Circuit+ Umsetzung vorgegebener bzw. selbst entwickelter (längerer) Schlagkombinationen und Übungsfolgen + Spiel |  |  |  |
| 11+12Retest |  | Retest Fitness | Testerfassung/-auswertung | Test s. o. |  |

**Arbeitsvorgehen**:

1. Tragt den Namen der beobachteten Personen und die jeweiligen Herzfrequenzen zu den definierten Zeitpunkten in die Tabelle ein. HFHerzfrequenz !!!

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Name | HF in Ruhe | HF vor Spielbeginn | HF nach 1min Spiel | HF nach 3min Spiel | HF nach 5min Spiel | HF nach 7min Spiel | HF nach 9min Spiel | HF nach 11min Spiel | HF nach 13min Spiel | HF am Spielende |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

2. Grafische Darstellung: Übertragt die Messwerte in das Koordinatengitter