

Stefan Bodenseh

Kräftigungsübungen an Großgeräten

Unterrichtsversuch in einer 5. Jungenklasse

André Partale

„Fitness-Studio Turnhalle“

Krafttraining in einer 10. Jungenklasse

Unterrichtsbeispiele für den Schulsport

Heft 35

2002

Stefan Bodenseh

Kräftigungsübungen an Großgeräten

Unterrichtsversuch in einer 5. Jungenklasse

Einleitung

Kraft – genauer gesagt Muskelkraft – ist die Voraussetzung für jegliche menschliche Bewegung, in besonderem Maße für die sportliche. Damit kommt der Entwicklung von Kraftfähigkeiten im Sportunterricht eine besondere Bedeutung zu, nicht zuletzt auch deshalb, weil viele Schüler gerade in diesem Bereich erhebliche Defizite zu verzeichnen haben. Bedenkt man außerdem, dass 60 bis 70% der Schulkinder Haltungsschwächen aufweisen, wird auch die gesundheitliche Bedeutung dieses Problemkomplexes unmittelbar deutlich.

Seit langem weiß man, dass ein gezieltes Krafttraining bereits ab dem 4. Schuljahr deutlich positive Auswirkungen hat. Der Kraftzuwachs ist dabei vor allem auf die Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination zurückzuführen.

Die hier genannten Aspekte finden ihren Niederschlag im „Übergeordneten Sportbereich“ des Lehrplans, der in der 5. und 6. Klasse die Hälfte der Unterrichtszeit einnehmen soll und eine „allgemeine Kräftigung und Koordinationsschulung“ in den Vordergrund stellt.

Kraftzuwachs kann durch dynamisches und statisches Krafttraining erzielt werden, wobei das dynamische allgemein bevorzugt wird. Jedoch sollte auch das statische oder isometrische Training nicht vernachlässigt werden, da es eine sehr effektive Trainingsform darstellt, bei der Überbelastungen kaum möglich sind. Bei komplexen, ganzkörperlichen Anforderungen, wie sie bei der Verwendung von Großgeräten vorwiegend auftreten, entstehen meistens Mischformen, so dass Einseitigkeit vermieden wird.

Als weitere Vorteile des Geräteeinsatzes lassen sich folgende herausstellen:

- Die Großgeräte haben gerade für Kinder dieser Altersstufe einen hohen Aufforderungscharakter.
- Physiologisch bedenkliche Belastungen sind kaum möglich.
- Das Krafttraining kann vielseitig, abwechslungsreich und anwendungsbezogen gestaltet werden.
- Die Übungen lassen zahlreiche Differenzierungsmöglichkeiten zu, z.B. durch das Angebot unterschiedlicher Bewegungsausführungen und Übungsbedingungen ansteigenden Schwierigkeitsgrades.

Die Übungsauswahl sollte so erfolgen, dass mittlere Wiederholungszahlen (etwa 10) erreicht werden. Dies entspricht am ehesten dem Unterrichtsziel einer „allgemeinen Kräftigung“, kann aber nicht bei allen Schülern und nicht bei allen geeigneten Übungen erreicht werden.

Als Unterrichtsform wurde der Klassenunterricht gewählt: Die Schüler üben jeweils gemeinsam an einem Geräteaufbau (wobei natürlich darauf geachtet werden muss, dass möglichst viele Schüler gleichzeitig tätig werden) und wechseln dann gemeinsam zum nächsten. Diese Form erlaubt eine genauere Kontrolle der Übungsausführung durch den Lehrer. Alle Geräte wurden jedoch zu Beginn der Stunde nach einem vorgegebenen Aufbauplan bereitgestellt.

Aus organisatorischen Gründen wurde die Klasse – durch Selbstzuweisung – in drei feste Gruppen eingeteilt. Dabei zeigte sich, dass die schwächeren Schüler sich in einer Gruppe zusammenfanden. Dies stellte sich im Verlauf der Unterrichtseinheit als recht positiv heraus.

Die einzelnen Stunden standen jeweils unter einem – möglichst abenteuerlich klingenden – „Bewegungsthema“, das bestimmte Assoziationen wecken sollte.

Der Unterrichtserfolg wurde in Vor- und Nachtest durch folgende Übungen überprüft: Differenzsprung („Jump and reach“), Rumpfbeugen in Rückenlage, Liegestütz verkürzt und Beugehang.

Lerngruppe und Rahmenbedingungen

Die Lerngruppe bestand aus 15 Schülern der 5. Klasse eines Gymnasiums. Mit dieser Schülerzahl waren für den Unterrichtsversuch günstige Bedingungen gegeben, doch dürften sich die gewählten Inhalte bei entsprechender Geräteausstattung auch in größeren Klassen bewältigen lassen.

Bis auf wenige Schüler war das Leistungsniveau recht ausgeglichen, zwei Schüler lagen deutlich darunter, drei erwiesen sich als erkennbar leistungsstärker. Alle zeigten sich lernwillig und – was in dieser Altersstufe nicht immer selbstverständlich ist – kooperationsbereit.

Der Unterricht fand in einem Drittel einer Dreifachhalle statt. Alle Großgeräte waren in der benötigten Anzahl vorhanden und standen nach Absprache mit den Kollegen immer zur Verfügung.

Die Unterrichtseinheit erstreckte sich über drei Doppel- und vier Einzelstunden. Dazu kamen je eine Einzelstunde für den Vor- und für den Nachtest.

Durchführung des Unterrichts

Stundengliederung

Geräteaufbau: Dazu erhielten die Schüler entsprechende Pläne, nach denen sie selbständig arbeiteten.

Aufwärmen: Allgemeine Herz-Kreislauf-Aktivierung, möglichst unter Einbeziehen der Geräte.

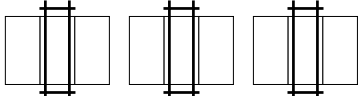
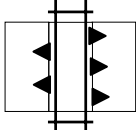
Hauptteil A: 1. Stundenschwerpunkt; ggf. Umbau.

Hauptteil B: 2. Stundenschwerpunkt (bei Doppelstunden).

Abschluss: Resümee; ggf. Spiel als emotionaler Ausklang.

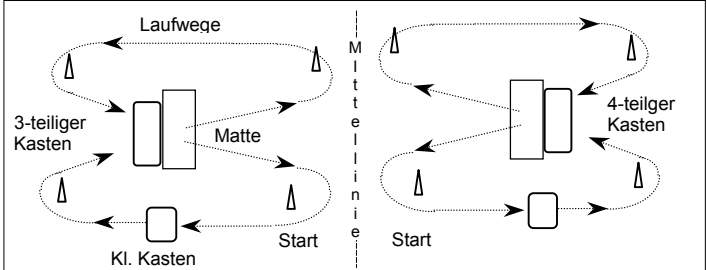
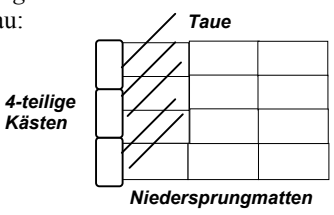
In den nachfolgenden Entwürfen werden nur die Hauptteile dargestellt.

1. Stunde (Doppelstunde): „Die Affen turnen durch den Wald“ (Barren; Stufenbarren)
Arme, Rumpf

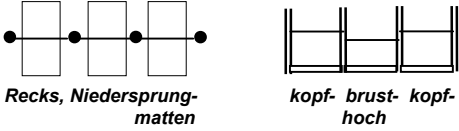
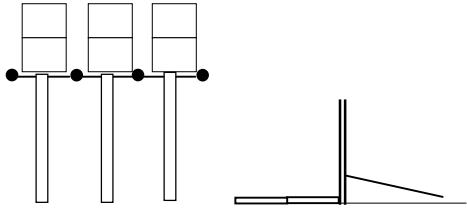
Inhalte/Organisation	Hinweise
<p><i>Barren</i></p> <p>Aufbau:</p>  <p style="text-align: center;">3 Barren mit je 3 Turnmatten</p> <p>Jeweils eine Gruppe an einem Barren:</p> <ul style="list-style-type: none"> – „Vierfüßlergang“ über die Barrenholme. – Dasselbe, dabei dreimal die Arme beugen und wieder strecken. – „Krebsgang“ über die Barrenholme. – Dasselbe, dabei Gesäß angehoben halten. – „Stützel“ durch die Holmengasse. <p>Jeweils zwei Durchgänge.</p> <ul style="list-style-type: none"> – „Affenrolle“: Aus dem Hangstand, Knie gebeugt, Durchhocken unter dem Holm, Rücken senken zum Stand.  <p>Vier Durchgänge.</p>	<p>Assoziation: Eine Affenschar muss auf dem Weg durch den Wald Hindernisse überwinden.</p> <p>„Schaut tief hinunter in die Schlucht.“</p> <p>„Streckt den Bauch zur Decke.“</p> <p>Erleichterung: Kleinkasten in der Mitte als „Raststation“.</p> <p>Differenzierung: „Wer schafft dies mehrmals hintereinander, auch ohne dass die Füße den Boden berühren?“</p>

<p><i>Stufenbarren</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Seitwärts hangeln mit Griff am oberen Holm. – Dasselbe, dabei die Arme gebeugt halten. <p>Jeweils zwei Durchgänge.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Übungsfolge: Griff am hohen Holm, aufwinden zum Stand auf dem niederen Holm, Hüftabschwung am hohen Holm (vier Durchgänge). 	<p>Differenzierung: „Wer schafft es, die Füße ganz langsam auf den Boden zu bringen.“</p>
--	---

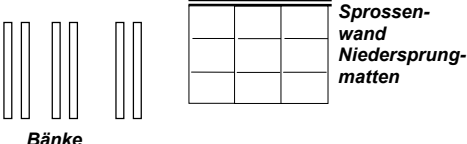
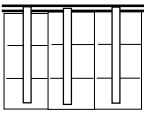
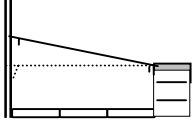
2. Stunde (Einzelstunde): **„Känguru-Parcours; Tarzanland“** (Kasten; Taue)
Beine, Arme, Hüftbeuger

Inhalte/Organisation	Hinweise
<p><i>Springen</i></p> <p>Aufbau:</p>  <p>Jeweils eine Runde (7 bzw. 8 Schüler an einer Anlage); am kleinen Kasten: beidbeiniger Auf- und Niedersprung; am großen Kasten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Runde: Aufhocken, Strecksprung. 2. Runde: Fechterkehre (einbeiniger Absprung). 3. Runde: „Wälzspung“. 4. Runde: Drehhocke (Hockwende) rechts. 5. Runde: Drehhocke (Hockwende) links. 	<p>Assoziation: Junge Kängurus lernen springen.</p> <p>Anlauf je nach Sprungart von vorn oder etwas mehr von der Seite.</p> <p>„Welche Kastenhöhe traut ihr euch zu?“</p> <p>Vgl. „Straddle“ (aber mit Aufstützen).</p>
<p><i>Schwingen</i></p> <p>Aufbau:</p>  <ul style="list-style-type: none"> – Pendelschwünge vom Kasten; Niedersprung auf die Matte am Umkehrpunkt. – Dasselbe mit an die Brust angezogenen Knien. – Dasselbe mit gebeugten Armen. – Dasselbe mit angezogenen Knien und gebeugten Armen. <p>Jeweils drei Durchgänge.</p> <ul style="list-style-type: none"> – „Stehaufmännchen“: Sich aus der Rückenlage mit Griff am Tau in den Stand hochhangeln. 	<p>Assoziation: Tarzan an Lianen.</p> <p><i>Sicherheitsregeln:</i></p> <p>Es steht an einer Bahn immer nur einer auf dem Kasten.</p> <p>Nur auf ein Zeichen losschwingen.</p> <p>Körper gestreckt halten (Körperspannung).</p> <p>Erleichterung: Die Füße aufsetzen.</p>

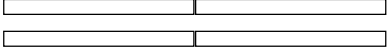
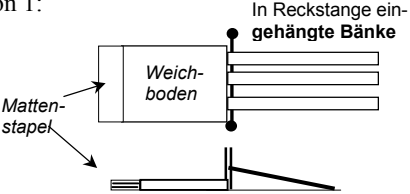

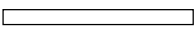
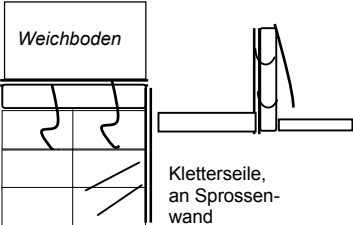
3. Stunde (Doppelstunde): „*Faultier, Fledermaus, mexikanische Springmaus*“ (Reck, Bänke)
Arme, Bauch, Hüftbeuger, Beine

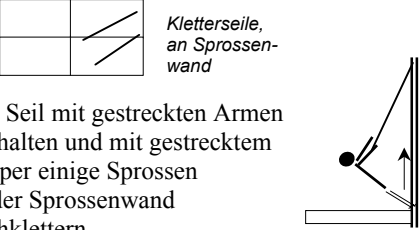
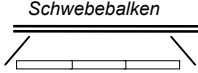
Inhalte/Organisation	Hinweise
<p>Reck Aufbau:</p>  <p>3 Recks, Niedersprungmatten kopf- brust- kopf- hoch</p> <p>An jedem Reck eine Gruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> – „Faultierhangeln“: Hände und Füße an der Stange. – Seitwärts hangeln: Die Füße dürfen nicht den Boden berühren. – Dasselbe mit gebeugten Armen. <p>Jeweils drei Durchgänge.</p> <ul style="list-style-type: none"> – „Fledermaushang“: Kniehang, leicht schaukeln. – Kniehang, dabei versuchen, den Oberkörper „aufzurollen“. – Sprung in den Stütz; Hüftabschwung. – Arme beugen im Hangstand. <p>Jeweils dreimal vier Wiederholungen.</p>	<p>Assoziation: Typisches Verhalten von Faultieren bzw. Fledermäusen.</p> <p>„Welche Höhe traut ihr euch zu?“</p> <p>Erleichterung: Hände bleiben an der Stange, Kopf in Richtung Knie bringen.</p>
<p>Reck-Bank-Kombination Aufbau:</p>  <p>Bänke in Reckstangen (hüfthoch) eingehängt</p> <p>An jeder Anlage eine Gruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> – An selbst gewählten Höhen auf die Bank aufspringen: <ul style="list-style-type: none"> – dreimal Absprung rechts, – dreimal Absprung links. – Wechselsprünge an der aufsteigenden Bank: <ul style="list-style-type: none"> – dreimal von rechts, – dreimal von links. – Hockwenden an der aufsteigenden Bank: <ul style="list-style-type: none"> – „Wer kommt bis ganz nach oben?“ <p>Vier Durchgänge.</p> <p>Für alle Übungen gilt: Auf der Bank bis ganz nach oben steigen und auf die Matte abspringen.</p>	<p>Assoziation: Woher hat diese Maus wohl ihren Namen?</p> <p>Einbeiniger Absprung, beidbeinige Landung. Die Höhe immer so wählen, dass noch ein Sprung möglich ist. Sprungbein beim Absprung strecken.</p> <p>„Lande wie ein Fallschirmspringer.“</p>

4. Stunde (Einzelstunde): **Gletscher-Reise** (Sprossenwand; Bänke)
Arme, Bauch und Hüftbeuger, Rumpf

Inhalte/Organisation	Hinweise
<p>Aufbau:</p>  <p>Bänke</p> <p>Sprossenwand Niedersprungmatten</p> <p>Bänke</p> <ul style="list-style-type: none"> – Im Liegestütz (Füße auf der Bank) seitlich an der Bank entlang „stützeln“. – Dasselbe im Liegestütz rücklings. – „Krebsgang“ auf der Bankgasse. – Dasselbe, dabei 4 mal die Arme langsam beugen. – Sich in Bauchlage über die Bank ziehen. – Dasselbe in Rückenlage. – Hinweg (1. Bank) sich in Bauchlage, Rückweg (2. Bank) in Rückenlage über die Bank ziehen. <p>Sprossenwand</p> <ul style="list-style-type: none"> – Im Hang rücklings Knie bis zur Brust anheben (8 - 10 Wiederholungen). – Dasselbe, dabei versuchen, die Unterschenkel zu strecken. – Dasselbe, dabei die Beine über die kniehoch eingehängte Bank anheben. 	<p>Assoziation: Mit ‚Ötzi‘ unterwegs.</p> <p>Körperspannung.</p> <p>Bauch immer in Richtung Hallendecke.</p> <p>Gestreckte Beine, leicht angehoben.</p> <p>Langsame Ausführung.</p>
<p>Aufbau:</p>  <p>Bänke brusthoch in Sprossenwand eingehängt</p> <ul style="list-style-type: none"> – „Auf allen Vieren“ die Bank hochlaufen. – Dasselbe rückwärts. – Sich in Bauchlage an der Bank hochziehen. <p>Jeweils drei Durchgänge.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Klettern:  <p>Bänke in Sprossenwand eingehängt, auf Kästen aufliegend; 2 Bänke ansteigend, 1 gerade</p> <p>An der Unterseite der Bank vom Kasten zur Sprossenwand klettern.</p>	<p>Kästen zu Beginn der Stunde für schnellen Umbau bereitgestellt.</p> <p>Eigene Lösungsmöglichkeiten ausprobieren.</p>

5. Stunde (Doppelstunde): „*Himalaya-Expedition*“ (Reck, Kasten, „Kletterwand“, Schwebebalken)
Beine, Arme, Rumpf

Inhalte/Organisation	Hinweise
<p><i>Vorbereitung</i> „Zaubertunnel“: <i>Bankgasse</i></p>  <p>Alle Schüler dicht nebeneinander in Bankstellung rücklings auf der Gasse: Auf Kommando heben alle das Gesäß an, so dass der Erste auf Händen und Füßen durch den „Tunnel“ gehen kann. Am Ende der Reihe schließt er sich an, der Nächste folgt, wenn der Erste angekommen ist usw.</p>	<p>Assoziation: Auf den Spuren des Yeti.</p> <p>Zeitnahme. „Geht es beim 2. (und 3.) Durchgang schneller“?</p>
<p><i>Sprungparcours</i> (30 Sekunden an jeder Station, 40 Sekunden Pause; 3 Durchgänge): Station 1:</p>  <p>Mit Anlauf auf der Bank nach oben laufen und weit auf den Weichboden springen</p> <p>Station 2: <i>Kleine Kästen; Niedersprungmatten</i></p>  <p>Schluss sprünge über die Kastenbahn.</p> <p>Station 3: </p> <p>Wechselsprünge über die Bank.</p>	<p>Stationsbetrieb. Jede Station so oft wie möglich durchlaufen.</p> <p>Wer schafft es ohne Zwischenfedern?</p>
<p><i>Kletterparcours</i> (jede Gruppe übt an jeder Station sieben bis acht Minuten): Station 1:</p>  <p>Weichboden senkrecht an ausgeklappter Sprossenwand, befestigte Kletterseile</p> <p>Kletterseile, an Sprossenwand</p> <p>Mit Hilfe der Seile am Weichboden hochklettern; auf der Rückseite der Sprossenwand abklettern oder (aus etwa $\frac{3}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Höhe) abspringen.</p>	<p>Stationsbetrieb.</p> <p>Absprunghöhe selbst wählen.</p>

<p>Station 2:</p>  <p>Kletterseile, an Sprossen- wand</p> <p>Das Seil mit gestreckten Armen festhalten und mit gestrecktem Körper einige Sprossen an der Sprossenwand hochklettern.</p> <p>Station 3:</p>  <p>Schwebebalken</p> <p>Unter dem Balken entlang klettern. Wer kann einmal den Balken umklettern?</p>	<p>Körperspannung.</p> <p>Hände und Füße umklammern den Balken.</p>
--	---

6. Stunde (Einzelstunde): **„Kraftzirkel“** (Bänke, Kasten, Sprossenwand)
Arme, Rumpf, Bauch und Hüftbeuger, Rücken

Inhalte/Organisation	Hinweise
<p><i>Circuittraining</i> (30 Sekunden üben, 30 Sekunden Pause; 3 Durchgänge):</p> <p>Station 1: Liegestütz gegen die Bank, Hände auf der Bank.</p> <p>Station 2: Schlussprüge über 4 kleine Kästen.</p> <p>Station 3: Krebsgang über die Bankgasse mit angehobenem Gesäß.</p> <p>Station 4: Im Hang (reichhoch) an der Sprossenwand die Beine rechts und links über einen kleinen Kasten anheben.</p> <p>Station 5: Klimmzüge am Tau mit Anspringen.</p> <p>Station 6: In Bauchlage am 4-teiligen Kasten (Gesäß am Kastenende) Beine beugen, strecken, in der Waagerechten kurz halten, wieder beugen.</p>	<p>Assoziation: „Kraft tanken“ für die Expedition.</p> <p>Es kommt auf die korrekte Ausführung der Übungen an, nicht auf die Wiederholungszahl.</p>

7. Stunde (Einzelstunde): **„Urwaldexpedition“** (Bänke, Kasten, Sprossenwand)
Rumpf, Bauch, Arme, Beine

Inhalt, Organisation	Hinweise
<p><i>Parcours kennenlernen</i></p> <p>Alle Schüler durchlaufen in ihren Gruppen eine Station nach der anderen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – „Zaubertunnel“. – Springen und Stützen an der Bankgasse. – Sprünge an der aufsteigenden Bank. – Übungen an der Sprossenwand-Bank-Kasten-Kombination. <p>Übungszeit an jeder Station 6 bis 8 Minuten.</p>	<p>Assoziation: Alte Bekannte aufsuchen.</p> <p>Vgl. 5. Stunde.</p> <p>Vgl. 3. und 4. Stunde.</p> <p>Vgl. 2. Stunde.</p> <p>Vgl. 4. Stunde.</p>

Ergebnisse

Die Testübungen erbrachten folgende Ergebnisse:

Beim Differenzsprung verbesserten sich 6 Schüler, 8 blieben gleich oder verschlechterten sich geringfügig. Die durchschnittliche Sprunghöhe blieb mit 28,6 cm gleich. Offensichtlich hatte das Übungsprogramm auf die Sprungmuskulatur nur geringe Auswirkungen, was vor allem auf die schwächeren Schüler zutraf.

Beim Rumpfbeugen verbesserten sich 12 der 15 Schüler, und dies in allen Leistungsbereichen. Die durchschnittliche Wiederholungszahl stieg von 17,5 auf 21,5.

Beim Liegestütz konnten sich 9 Schüler verbessern. Der Durchschnitt stieg von 15,8 auf 17,4.

Beim Beugehang konnten sich nur 5 Schüler deutlicher verbessern, von den 5 leistungsschwächsten (bis 2 s im Vortest) nur einer. Für sie war die Testübung zu schwer. Dennoch stieg der Mittelwert von 13,5 auf 15,8 s.

Generell kann festgestellt werden, dass die Schüler sehr motiviert und engagiert mitgearbeitet haben. Die Formulierung von „Bewegungsthemen“ hat sich bewährt, ebenso das organisatorische Prinzip, mit möglichst geringem Geräteinsatz möglichst viele Übungsmöglichkeiten zu schaffen. Auch der Unterricht im Klassenverband erwies sich, zumal bei der geringen Schülerzahl, als vorteilhaft, doch ergab auch der Versuch mit einem Stationstraining keine Probleme.

Es bietet sich an zu untersuchen, ob ein entsprechendes, über einen längeren Zeitraum verteiltes Training vergleichbare oder vielleicht bessere Ergebnisse bringen könnte.

Literaturauswahl

CURT, B./MEDLER, M./RÄUPKE, R.: Erlebnisturnen. Flensburg, 1998.

KERN, U./SÖLL, W.: Praxis und Methodik der Schulsportarten. Schorndorf, 1997².

MEDLER, M./MIELKE, W.: Fitness im Schulsport und im Breitensport. Neumünster, 1992.

André Partale

„Fitness-Studio Turnhalle“

Krafttraining in einer 10. Jungenklasse

Einleitung

Gegenstand dieses Unterrichtsversuchs war ein auf dem „Studiogedanken“ aufbauendes, vorwiegend funktional und präventiv ausgerichtetes Krafttraining.

Eine 10. Klasse erschien hierfür besonders geeignet,

- weil ein Krafttraining gerade in dieser Entwicklungsstufe gute Erfolge verspricht,
- weil in diesem Alter ein gesteigertes Fitness- und Gesundheitsbewusstsein zu erwarten ist,
- weil in dieser Klassenstufe mit dem Hauptthema der Biologie („Organsysteme des Menschen“) ein theoretischer Anknüpfungspunkt gegeben ist.

Im Hinblick auf diese Zielsetzungen erschien die *Kraftausdauermethode* als die geeignetste. Dabei muss es darum gehen, die Belastungsintensität so zu wählen,

- dass bei jedem „Satz“ etwa 15 bis 20 Wiederholungen möglich sind,
- dass an jeder „Station“ zwei bis drei „Sätze“ absolviert werden können,
- dass die Bewegungsgeschwindigkeit möglichst konstant gehalten wird, d.h. sowohl in der überwindenden („konzentrischen“) als auch in der nachgebenden („exzentrischen“) Phase „gleichmäßig langsam“, z.B. mit einer Zeitdauer von etwa drei Sekunden pro Wiederholung, geübt wird.

Die Pausenlängen nach jedem „Satz“ sollten, je nach dem subjektiven Empfinden, zwischen einer und fünf Minuten liegen.

Mit den ausgewählten Übungen sollten die folgenden Funktionskreise angesprochen werden, wobei Agonisten und Antagonisten im Wechsel belastet wurden:

- Arme (Ober- und Unterarm),
- Beine und Gesäß,
- Bauch und unterer Rückenabschnitt,
- Brust, Schulter und oberer Rückenabschnitt.

Außerdem wurden als unterrichtliche Prinzipien beachtet:

- einfacher und schneller Geräteaufbau zu Beginn der Stunde,
- Anordnung der Stationen so, dass alle Schüler möglichst gleichzeitig trainieren konnten,
- Differenzierung im Schwierigkeitsgrad der Übungen und in der Belastungsintensität.

Hauptsächliches Ziel des Versuchs war, möglichst einfache und doch attraktive Übungen zu finden und zu erproben.

Lernfortschritt und Unterrichtserfolg wurden durch einen Krafttest unter Studiobedingungen und durch Fragebogenerhebungen – für jede Stunde und jede Station gesondert – überprüft.

Lerngruppe und Rahmenbedingungen

Die Lerngruppe bestand aus 16 Schülern der 10. Klasse eines Gymnasiums. Die Jungen zeigten eine positive Einstellung zum Sportunterricht und waren neuen Inhalten gegenüber recht aufgeschlossen. Elf Schüler gaben an, außerhalb des Unterrichts regelmäßig Sport zu treiben. Keiner hatte Vorerfahrungen mit gezieltem Krafttraining.

Für den Unterricht stand eine mit den für den Versuch erforderlichen Großgeräten ausgestattete Sporthalle zur Verfügung; lediglich die Physiobänder wurden von Verfasser mitgebracht.

Die Unterrichtseinheit erstreckte sich über sechs Doppelstunden. Davon wurden die erste und die sechste für den Test im Studio verwendet, die übrigen für das Hallentraining.

Durchführung des Unterrichts

In der folgenden Darstellung des Unterrichts soll das Hallentraining in nachvollziehbarer Form wiedergegeben werden: Stundenaufbau, ein Beispiel für den „Trainingsplan“ (für alle Stationen und alle Stunden identisch), die Stationskarten, deren Zuordnung zu den einzelnen Stunden und der zugehörige Hallenplan.

Stundenaufbau des Hallentrainings

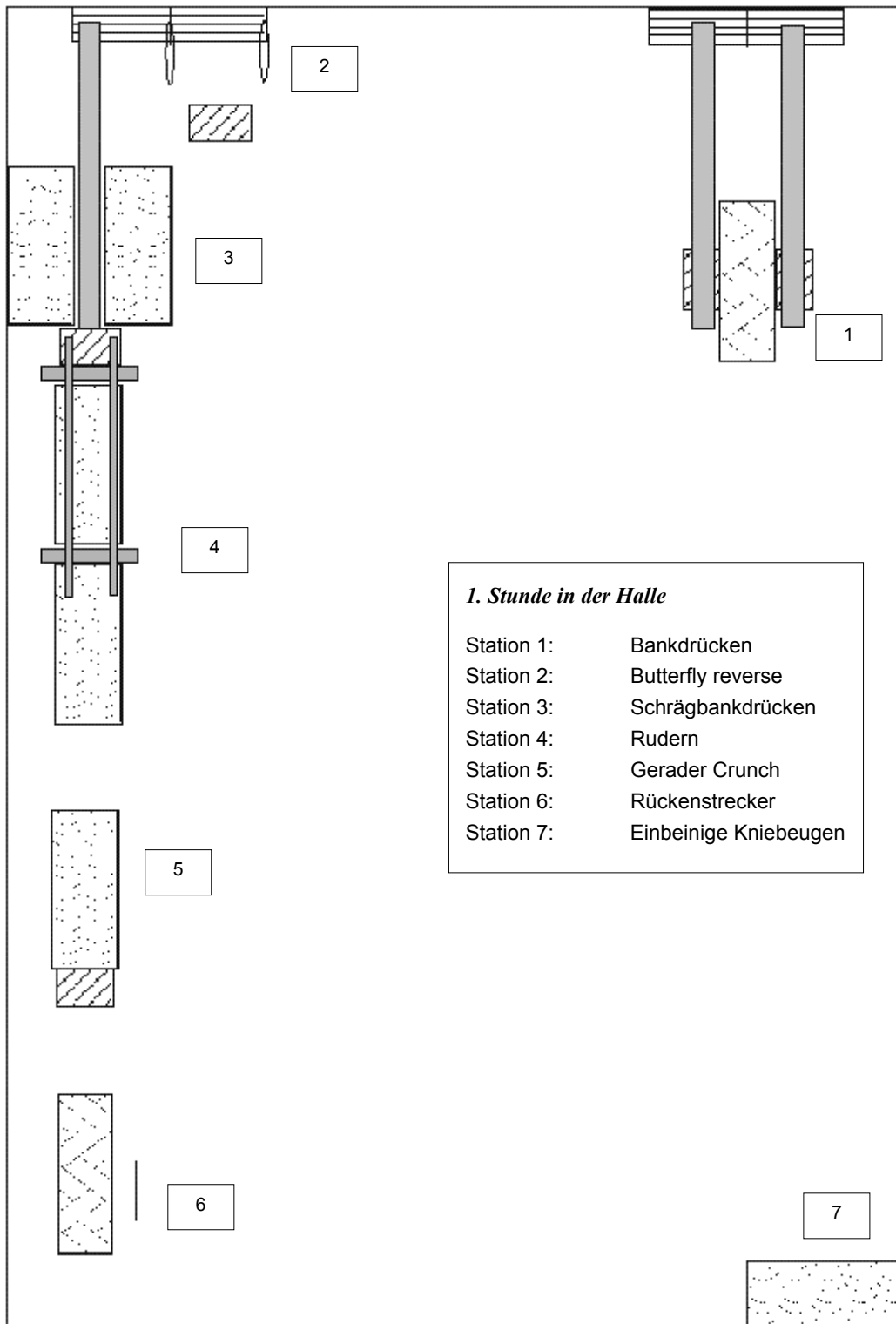
- Aufbau der Stationen anhand vorgefertigter Aufbaupläne und der Stationskarten.
- Hinweise zur Durchführung auf DIN A 3 Plakat (in der 1. Stunde ausführlich besprochen):

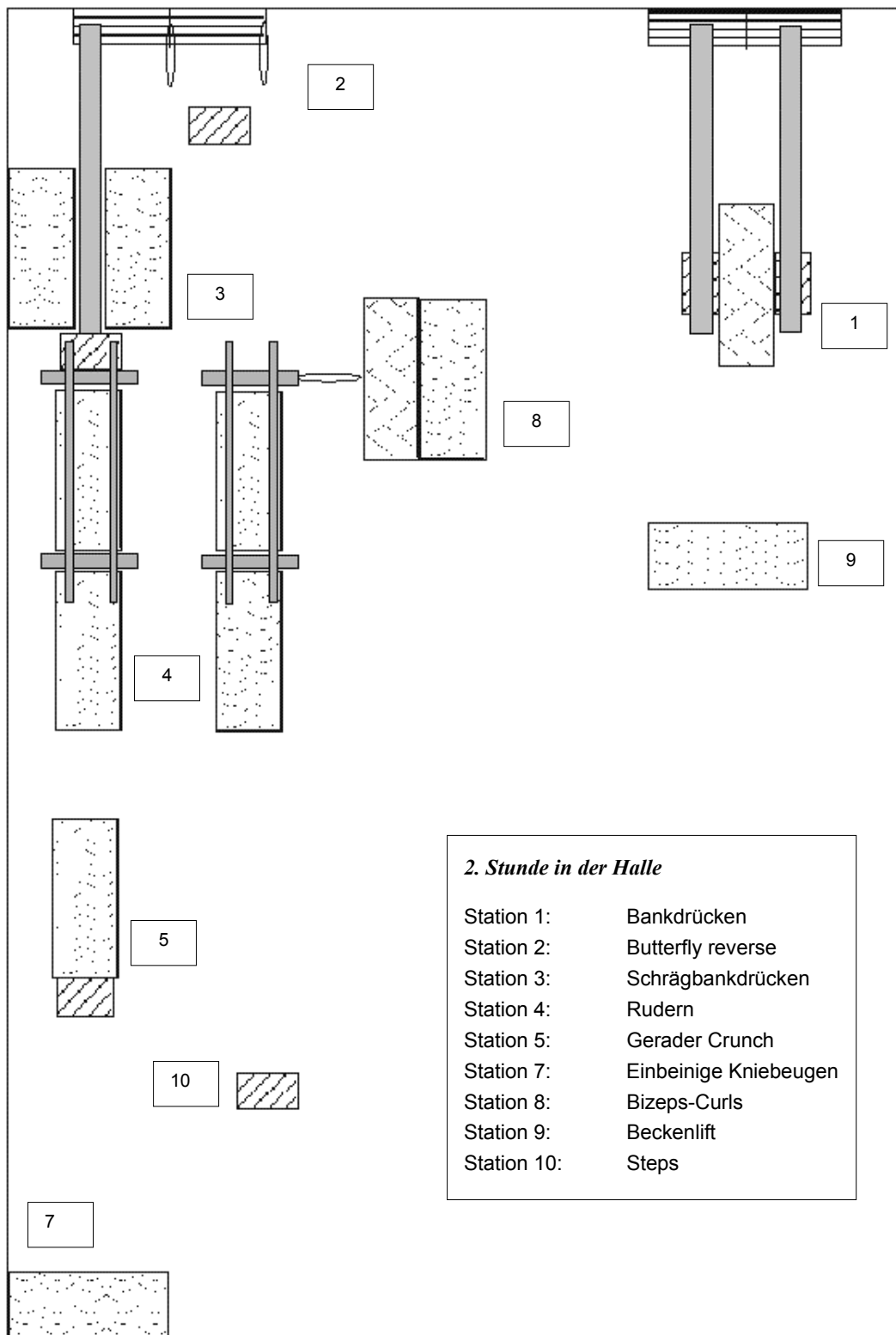
- *Lest die Stationsbeschreibungen genau durch.*
- *Achtet auf korrekte Bewegungsausführung: Qualität vor Quantität.*
- *Führt die Übungen langsam durch (ca. 3 Sekunden pro Wiederholung).*
- *Der Partner korrigiert, wenn eine Übung falsch ausgeführt wird.*
- *Nutzt die Differenzierungsmöglichkeiten, die bei jeder Station angegeben sind.*
- *Die Arbeit an einer Station besteht aus 3 Sätzen à 15 Wiederholungen. Füllt in der jeweiligen Pause euren Trainingsplan aus.*
- *Jede Gruppe beginnt an der Station, die sie aufgebaut hat.*
- *Die Stationsreihenfolge ist beliebig, aber alle Stationen müssen aufgesucht werden.*

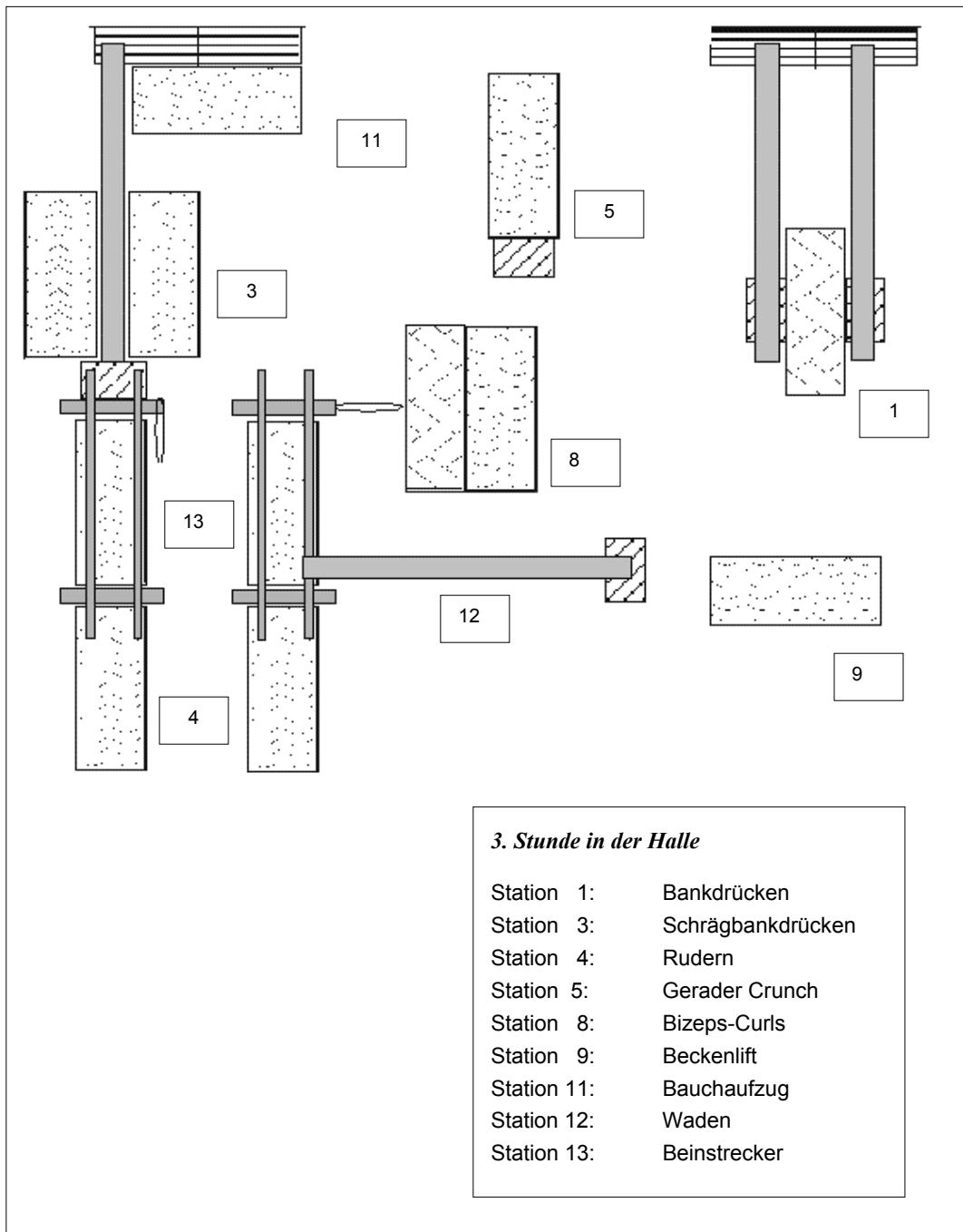
- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, meist durch „Aufwärmspiele“.
- Selbständiges Training an den einzelnen Stationen.

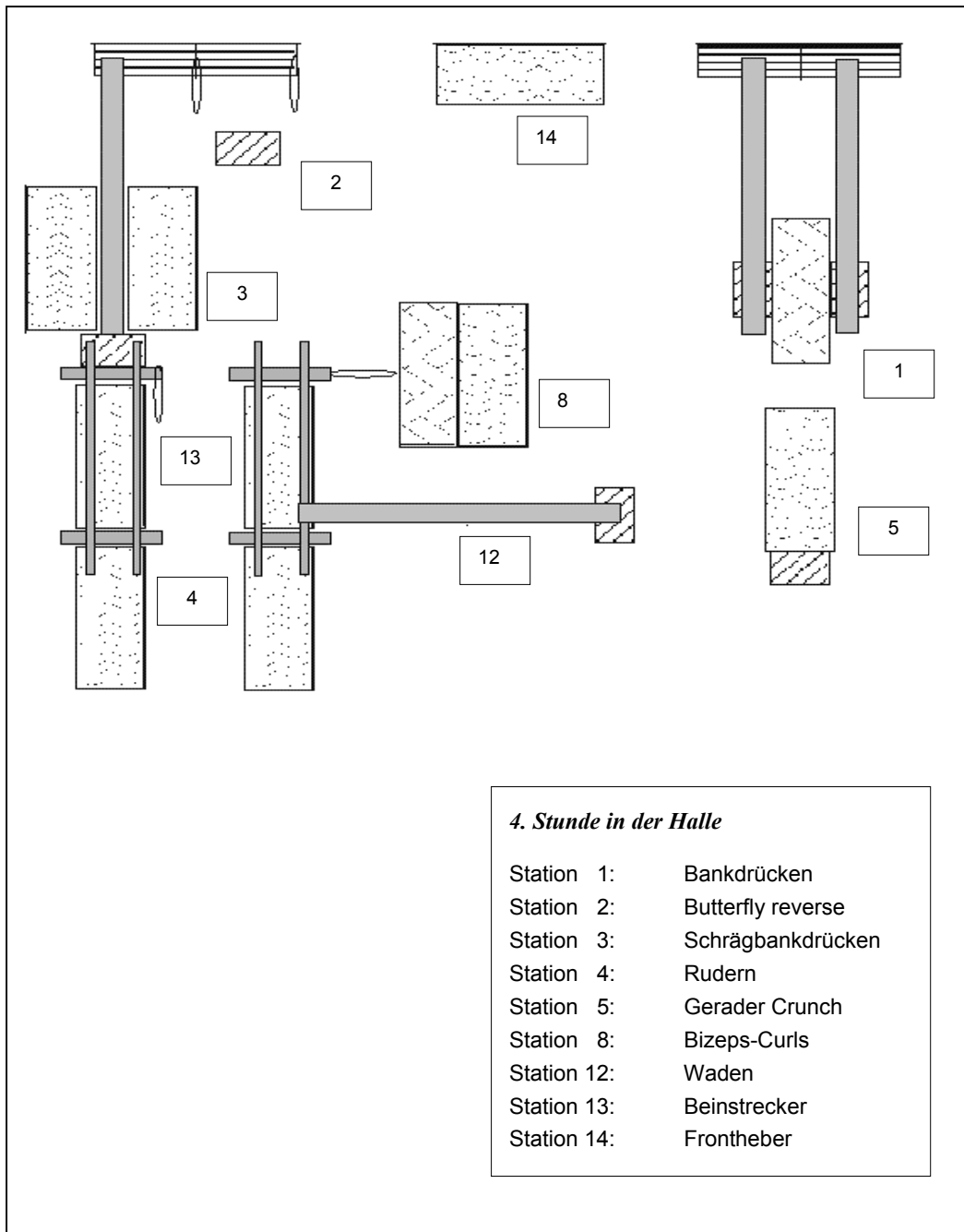
Trainingsplan (Beispiel)

Trainingsplan			Name	Datum
Station 1			Bankdrücken	
Sätze	Zahl der Wiederholungen	Differenzierung bzw. Gewicht (leichter, schwerer) nur eintragen, wenn abweichend	Wie anstrengend waren die Trainingssätze für dich? sehr leicht ←————→ sehr schwer	
1			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
2			Wie hat dir diese Übung gefallen? sehr gut ←————→ gar nicht	
3			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	





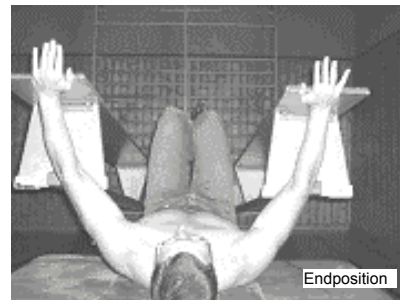






Ausgangsposition

Station 1 Bank- drücken



Endposition

Bewegungsausführung:

- Beine anheben
- Kopf liegt auf dem Kasten; Blick zur Decke
- Ellenbogen auf Schulterhöhe

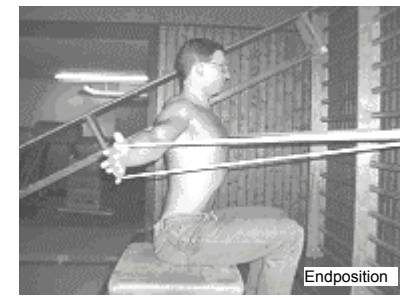
Differenzierung:

- schwerer: Matte über beide Bänke legen
- leichter: Bank tiefer einhängen



Ausgangsposition

Station 2 Butterfly reverse



Endposition

Bewegungsausführung:

- Gerade Sitzposition, Oberkörper ruhig halten
- Physiobänder möglichst weit zurückziehen
- Bänder nicht umklammern

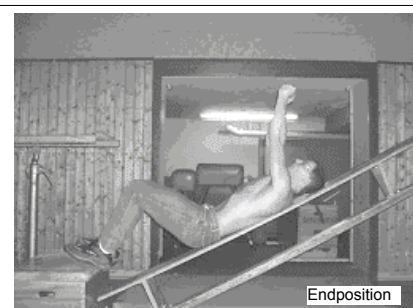
Differenzierung:

- angemessen starke Physiobänder
- den Kasten näher an bzw. weiter von der Sprossenwand stellen



Ausgangsposition

Station 3 Schräg- Bank- drücken



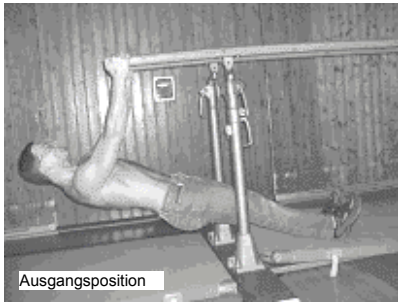
Endposition

Bewegungsausführung:

- Beine auf dem Kasten aufstellen
- Kopf liegt auf der Bank; Blick zur Decke
- Ellenbogen in Schulterhöhe, Handgelenke gerade

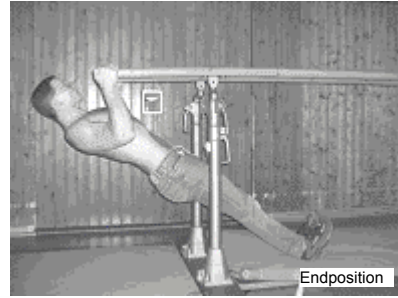
Differenzierung:

- schwerere bzw. leichtere Gewichtsscheiben auf den Kurzhanteln



Ausgangsposition

Station 4 Rudern



Endposition

Bewegungsausführung:

- Körper gerade (Bauch u. Gesäß anspannen)
- Blick zur Decke
- Ellenbogen dicht am Körper vorbeiziehen

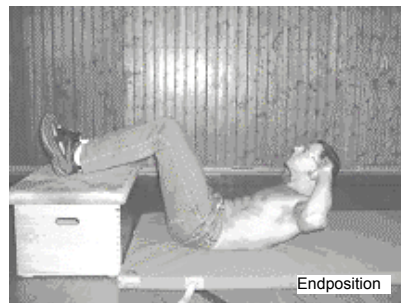
Differenzierung:

- leichter: hohe Holmeinstellung
- schwerer: niedrige Holmeinstellung



Ausgangsposition

Station 5 gerader Crunch



Endposition

Bewegungsausführung:

- Fingerspitzen an den Schläfen
- Blick an die Decke
- Ellenbogen zurücknehmen

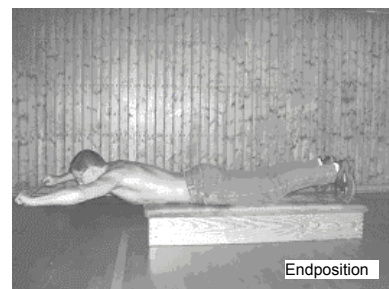
Differenzierung:

- weniger bzw. mehr Wiederholungen
- langsamere, schnellere Bewegungsausführung
- ohne Kasten (Beine bewegen sich nicht)



Ausgangsposition

Station 6 Rücken- strecker



Endposition

Bewegungsausführung:

- Brust vor dem Kasten anfang, Blick zum Boden
- Bauch und Gesäß anspannen
- Stab parallel zum Boden führen

Differenzierung:

- leichter: Brust auf den Kasten auflegen
- schwerer: Stab in der Endposition einige Sekunden halten



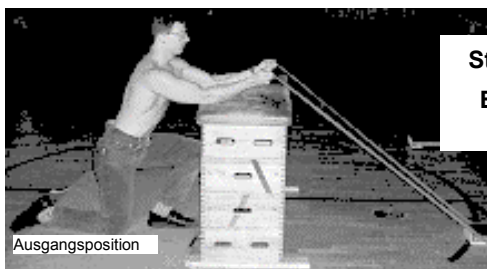
Station 7 Einbeinige Kniebeugen

Bewegungsausführung:

- Oberkörper ist zur Hallenmitte gerichtet; Blick geradeaus
- Hände berühren die Wände leicht (Balance)
- Endposition: Ober- und Unterschenkel im Winkel von 90°

Differenzierung:

- langsamere oder schnellere Bewegung
- Knie mehr oder weniger beugen.



Station 8 Biceps Curls

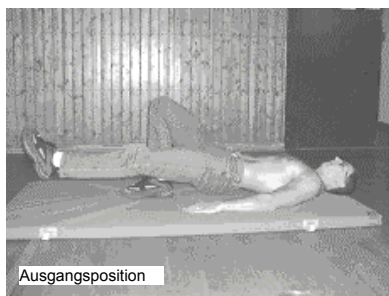


Bewegungsausführung:

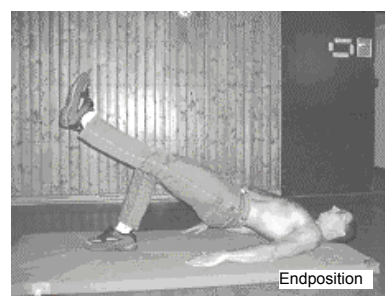
- Ein Bein kniet auf der Matte, ein Fuß aufgestellt
- Ellenbogen nahe am Kastenrand aufsetzen
- Schultern leicht zurück, Handgelenke gerade

Differenzierung:

- Physioband kürzer greifen
- verschieden starke Physiobänder
- zwei Physiobänder übereinander



Station 9 Beckenlift

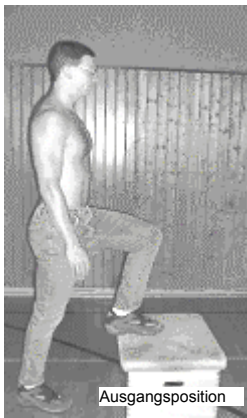


Bewegungsausführung:

- Ausgangsstellung: s. Foto,
- Bauchmuskeln anspannen
- gestrecktes Bein anheben (s. Foto)

Differenzierung:

- langsame Bewegungsausführung
- in der Endposition einige Sekunden halten



Station 10

Steps

Bewegungsausführung:

- Oberkörper gerade; Blick geradeaus
- Mit einem Bein auf den Kasten aufsteigen; das andere nicht auf den Kasten aufstellen.

Differenzierung:

- Tempo der Bewegungsausführung variieren



Station 11

„Bauchaufzüge“

Bewegungsausführung:

- Beine anwinkeln
- Hüfte in Startposition deutlich gebeugt
- Rücken immer an Sprossenwand

Differenzierung:

- weniger bzw. mehr Wiederholungen
- langsamere bzw. schnellere Bewegungsausführung



Station 12

Waden

Bewegungsausführung:

- Oberkörper gerade, Blick geradeaus
- Kniegelenk immer gestreckt
- nur das Sprunggelenk beugen und strecken

Differenzierung:

- langsamere bzw. schnellere Bewegungsausführung
- Matte auf der Bank



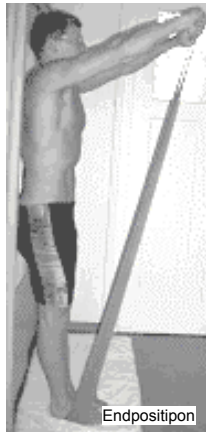
Station 13 Beinstrecker

Bewegungsausführung:

- am Barren festhalten (Gleichgewicht)
- Oberkörper gerade, Blick geradeaus
- beide Kniegelenke auf einer Höhe
- nur den Unterschenkel bewegen (mit Stab fixieren)

Differenzierung:

- Verschieden starke Physiobänder



Station 14 Frontheber

Bewegungsausführung:

- Rücken an die Wand lehnen, Beine gestreckt;
- Füße ca. 20 cm von der Wand entfernt; Arme gestreckt
- Arme vor dem Körper nach oben ziehen.

Differenzierung:

- verschieden starke Physio-Bänder verwenden
- Physio-Bänder kürzer bzw. länger greifen

Geräte



Sprossenwand



Matte

— Stab



Kastenoberteil



Bank



Physioband:
grün: leicht
rosa: mittel
violett: stark



Kleiner Kasten



Barren

Ergebnisse

Krafttest

Der Krafttest an einer Kraftmaschine im Studio fand in zwei Gruppen statt. Es wurde die maximale Wiederholungszahl bei einer vorgegebenen Zeitdauer von drei Sekunden pro Wiederholung festgestellt, und zwar die der Rückenmuskulatur bei Gruppe A und die der Brustmuskulatur bei Gruppe B. Bei der Gruppe A wurde außerdem der Widerstand beim Nachtest um zwei Kilogramm erhöht.

In der Gruppe A konnten drei von vier Schülern (vier weitere fielen durch Krankheit aus) trotz des höheren Gewichts etwa gleiche Wiederholungszahlen erreichen. Ein Schüler, der beim Vortest die weitaus beste Leistung erreicht hatte, verschlechterte sich.

In Gruppe B (acht Schüler) stieg die durchschnittliche Wiederholungszahl im Durchschnitt um 8,4, nämlich von 34,7 auf 43,1. Dabei konnten sich fünf Schüler verbessern, drei blieben gleich oder verschlechterten sich geringfügig. Die vorgegebene Bewegungsfrequenz wurde in beiden Gruppen im allgemeinen eingehalten.

Fragebogenerhebung

Der Fragebogen enthielt zwei Fragen, die nach jeder Stunde beantwortet werden sollten:

- Wie anstrengend waren die Übungen?
- Wie haben die Übungen gefallen?

Die Ergebnisse gingen in die Planung der jeweils nächsten Stunde ein, z.B. durch Modifikation der Stationen oder durch Auswechslung von Übungen. Es ergaben sich relativ große Unterschiede in der subjektiven Bewertung des Übungsprogramms, die zum großen Teil behoben werden konnten. Es bestätigte sich die Vermutung, dass Übungen mittleren Anstrengungsgrades bevorzugt wurden.

Mit fortschreitendem Training wurden die Übungen zudem als „leichter“ empfunden. „Neue“, vor allem an bestimmte Geräteaufbauten gebundene Übungen fanden mehr Anklang als altbekannte (z.B. Steps, Hüftaufschwung, Kniebeugen einbeinig).

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass nach anfänglich eher skeptischer Einstellung die Akzeptanz des Krafttrainings im Verlauf des Unterrichtsversuchs deutlich anstieg. So versuchten die Schüler beispielsweise, selbständig neue Übungen zu entwickeln.

Der Lernfortschritt kann als befriedigend bezeichnet werden.

Literaturauswahl

- EHLENZ, H./GROSSER, M./ZIMMERMANN, E.: Krafttraining. München 1998.
KNEBEL, K.-P.: Funktionsgymnastik. Hamburg 1992.
MARTIN, D./CARL, K./LEHNERTZ, K.: Handbuch Trainingslehre. Schorndorf 1993.

Herausgeber: Deutscher Sportlehrerverband (DSL)
Landesverband Baden-Württemberg
Geschäftsstelle: Geißhäuserstraße 54
72116 Mössingen

Bearbeitung
und

Druckvorlage: Ute Kern

© DSLV Baden-Württemberg