DOWNLOAD

Anna Aleksandra Zakrzewski, Patrycja Frenz

Vertretungsstunde Sport 23

9./10. Klasse: Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

VORSCHAU

Downloadauszug aus dem Originaltitel:

zur Vollversion

netzwerk lernen

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.

Download zur Ansicht
VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

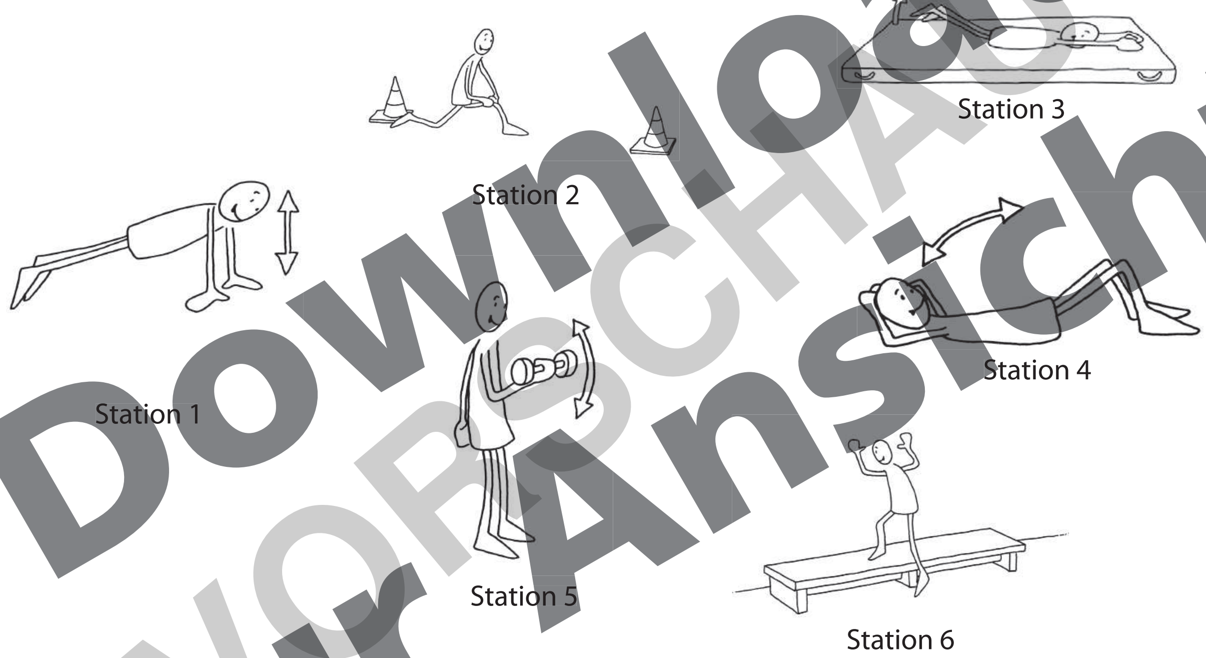
Den Körper trainieren, die Fitness verbessern

Voraussetzungen

- Stationskarten
- Kleingruppen
- Langbänke
- Matten
- Pylonen
- Kurzhanteln
- Hallenwand

Vorbereitungen

- Die Stationen werden örtlich voneinander getrennt und kenntlich gemacht.
- Die Schülerinnen und Schüler können die Stationen mithilfe der Stationskarten aufbauen.
- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.



Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler absolvieren den Stationsbetrieb in Kleingruppen. Das Krafttraining kann entweder nach vorgegebenen Zeiten oder vorgegebenen Anzahlen an Wiederholungen erfolgen.

Hinweise

- Einlaminierte Stationskarten haben eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.
- Der Einsatz von Laufzetteln ist zu empfehlen, damit die Schülerinnen und Schüler die Übungen nicht einfach nur ausführen, sondern sich auch kognitiv damit auseinandersetzen.
- Das Arbeiten mit einer Borg-Skala (individuelles Belastungsempfinden) ist möglich.
- Während der Stationsarbeit kann Musik laufen.

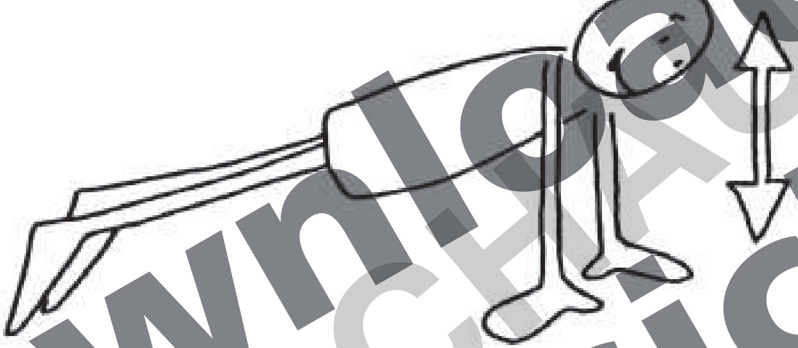
Download zur Ansicht
VORSCHAU

© Persen Verlag
netzwerk lernen
zur Vollversion

Station 1 – Mach Deine Brust- und Armmuskulatur fit

- Du befindest dich im Liegestütz und führst Liegestütze aus.
- Achte darauf, dass die Bewegung aus den Armen kommt.

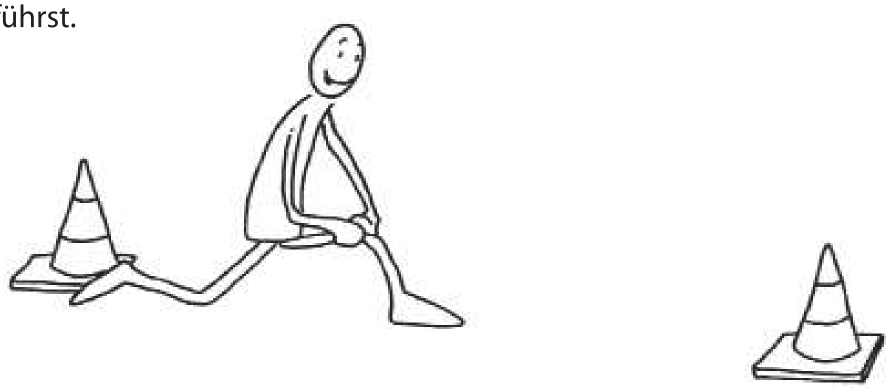
Variationen
- Du befindest dich im Vierfüßlerstand und versuchst, Liegestütze auszuführen.
- Deine Beine befinden sich auf dem Boden und mit deinen Armen stützt du dich auf die Langbank. Versuche nun, Liegestütze auszuführen.
- Deine Beine bzw. Füße befinden sich auf der Bank, während du dich mit den Armen auf den Boden stützt. Versuche, aus dieser Position heraus Liegestütze auszuführen.



Station 2 – Mach Deine Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur fit

- Stelle dich an die erste Pylone und mache einen großen Schritt nach vorne. Halte deinen Oberkörper dabei aufrecht.
- Senke deinen Körper ab, bis dein hinteres Knie den Boden berührt.
- Verharre kurz in dieser Position.
- Führe nun weitere große Schritte nach vorne aus, bis du die zweite Pylone erreichst.

Variation
Führe den Schritt im Stehen aus, indem du mehrere Schrittsprünge hintereinander machst. Achte dabei darauf, dass das hintere Knie jedes Mal den Boden berührt, bevor du einen neuen Schrittsprung ausführst.



Download zur Ansicht
VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

Station 3 – Mach Deine Rückenmuskulatur fit

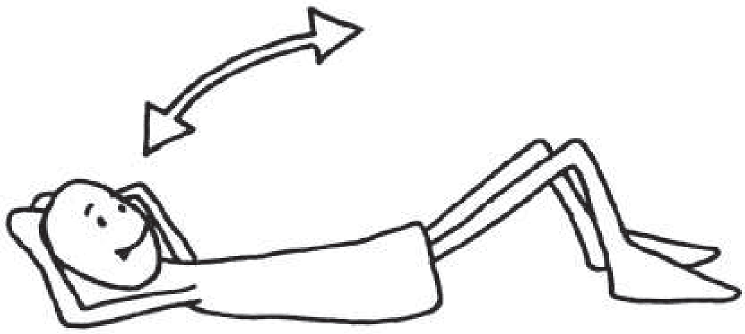
- Lege dich mit dem Bauch auf die Matte und strecke deine Arme nach vorne aus.
- Hebe nun deine Beine an, verharre kurz in dieser Position und senke sie wieder ab.
- Wiederhole die Übung mehrmals.

Variationen
- Hebe nur deine Arme an.
- Hebe sowohl deine Arme als auch Beine an.
- Zusätzlich zum Anheben kannst du deine Arme jeweils gegengleich zueinander in einer leichten Bewegung nach oben und unten führen. Das gleiche gilt auch für die Beine.

Station 4 – Mach Deine Bauchmuskulatur fit

- Lege dich auf den Rücken und winkle die Beine an. (Alternativ können die Beine auf einem kleinen Kasten abgelegt werden.)
- Halte deine Arme entweder an die Schläfen, über Kreuz auf der Brust oder lege sie auf den Bauch.
- Führe nun Sit-ups aus, indem du deinen Oberkörper leicht anhebst und wieder ablegst. Der Kopf wird aber nicht auf dem Boden abgelegt.
- Wiederhole die Übung mehrmals.

Variation
Führe die Sit-ups diagonal aus, d. h. du versuchst, den Oberkörper mit der linken Schulter in Richtung rechtes Knie anzuheben und umgekehrt. Das geschieht im Wechsel.



Download zur Ansicht
VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

Station 5 – Mach Deine Armmuskulatur fit

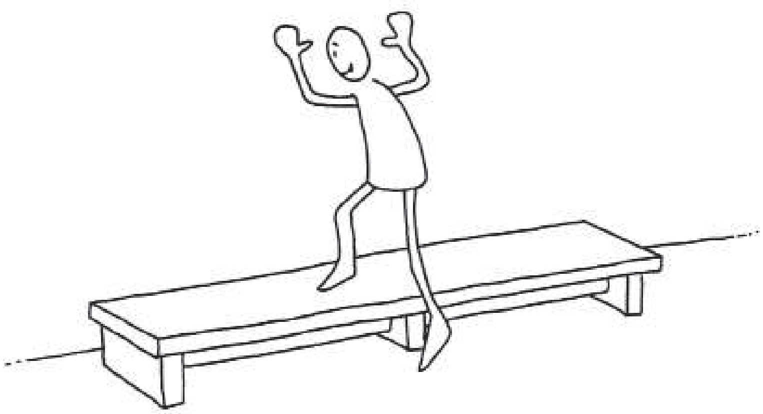
Bizeps
- Stelle dich aufrecht hin und halte die Hanteln mit gebeugten Armen vor deinem Körper fest.
- Beuge nun deine Arme nach oben und strecke sie anschließend wieder nach unten.
- Wiederhole die Übung mehrmals.

Trizeps
- Stelle dich aufrecht hin und halte die Hanteln mit den zur Seite gebeugten Armen fest. Die Hanteln befinden sich in Verlängerung zu deinen Ohren.
- Strecke nun deine Arme nach oben und beuge sie anschließend wieder nach unten.
- Wiederhole die Übung mehrmals.

Station 6 – Mach Deine Wadenmuskulatur fit

- Stelle dich einbeinig mit der Fußspitze auf die Langbank und halte dich an der Wand fest.
- Versuche, die Ferse so weit wie möglich abzusenken und anschließend wieder so weit wie möglich anzuheben.
- Wiederhole die Übung mehrmals.
- Vergiss den Beinwechsel nicht.

Variation
Stelle dich mit beiden Fußspitzen auf die Bank und führe die Übung beidbeinig aus.



Download zur Ansicht
VORSCHAU

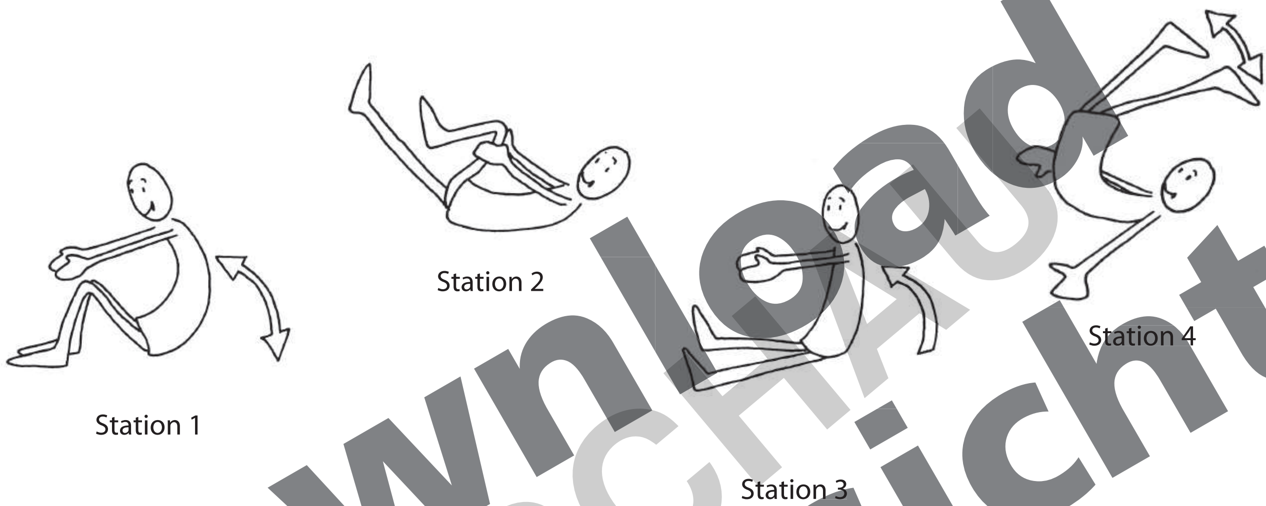
© Persen Verlag
netzwerk lernen
zur Vollversion

Voraussetzungen

- Stationskarten
- pro Person eine Matte
- Entspannungsmusik

Vorbereitungen

- Die Stationen werden örtlich voneinander getrennt und kenntlich gemacht.
- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.



Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler absolvieren den Stationsbetrieb in Kleingruppen. Die Reihenfolge der Stationen und die Verweildauer an den einzelnen Stationen können entweder fest vorgegeben oder von den Schülerinnen und Schülern selbstständig gewählt werden. Bei der zweiten Möglichkeit empfiehlt es sich, mehr Stationen anzubieten als Kleingruppen vorhanden sind, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden.

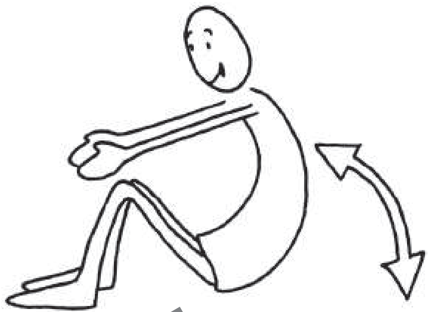
Hinweise

- Einlaminierte Stationskarten haben eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.
- Der Einsatz von Laufzetteln ist zu empfehlen, damit die Schülerinnen und Schüler die Übungen nicht einfach nur ausführen, sondern sich auch kognitiv damit auseinandersetzen.

Download zur Ansicht
VORSCHAU

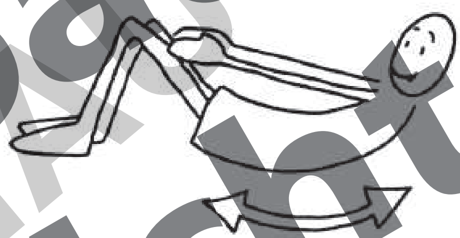
netzwerk lernen
zur Vollversion

Station 1 – Auf- und Abrollen



- Setze dich aufrecht hin und winkle deine Beine an.
- Versuche, langsam mit dem Rücken abzurollen.
- Hast du das Gefühl, dass deine Beine vom Boden abheben wollen? Dann versuche, dich wieder aufzurollen.
- Setze dich aufrecht hin und strecke die Beine aus.
- Wiederhole die Übung mehrmals.

Variation
Deine Arme umgreifen deine Beine. Mache deinen Rücken rund und beginne langsam ab- und aufzurollen.



Download zur Ansicht
VORSCHAU

Station 2 – Beinstreckung

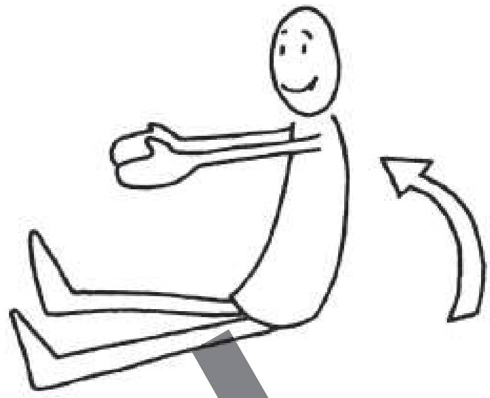
- Lege dich auf den Rücken, deine Beine sind angewinkelt und die Arme liegen neben dem Körper.
- Führe deine Beine in Richtung Brust.
- Deine Arme umgreifen ein Bein unterhalb des Knies, während du das andere Bein in die Höhe streckst. Deine Fußspitzen sind gestreckt. Hebe den Kopf leicht an.
- Führe beide Beine zurück in die angewinkelte Position und entspanne dich.
- Wiederhole die Übung mehrmals.
- Vergiss den Beinwechsel nicht.

Variationen
- Lege dich auf den Rücken, deine Beine sind angewinkelt und die Arme liegen neben dem Körper.
- Strecke ein Bein senkrecht in die Luft.
- Ziehe mit deinem Bein 5–6 Kreise in der Luft.
- Wechsle das Bein.
- Wiederhole die Übung mehrmals.

netzwerk lernen

zur Vollversion

Station 3 – Auf- und Abrollen im Sitzen

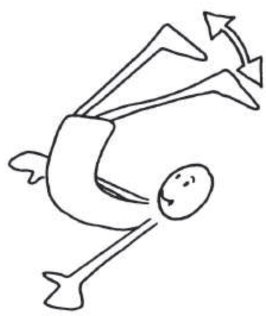


- Setze dich aufrecht mit leicht gegrätschten Beinen hin. Deine Fußspitzen sind angezogen und zeigen zu dir.
- Strecke deine Arme nach vorne.
- Beuge dich langsam nach vorne, bis deine Hände deine Füße berühren.
- Nun rollst du langsam ab und befindest dich in der Ausgangsposition.
- Wiederhole die Übung mehrmals.

Variationen
- Lege dich auf den Rücken, die Arme sind nach hinten gestreckt und die Fußspitzen angezogen.
- Ziehe deine Arme senkrecht nach oben und hebe deinen Kopf leicht an.
- Gehe langsam zurück, bis deine Arme wieder senkrecht nach oben zeigen.
- Lege die Arme hinter den Kopf und senke deinen Kopf auf den Boden.
- Wiederhole die Übung mehrmals.

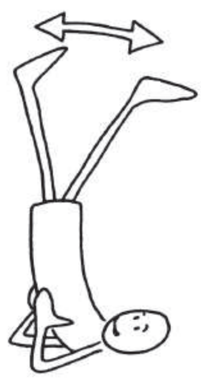
Download
VORSCHAU
zur Ansicht

Station 4 – Die etwas andere Kerze



- Lege dich auf den Rücken und strecke deine Beine nach oben. Die Arme liegen neben dem Körper.
- Führe deine Beine hinter deinen Kopf, bis deine Knie sich gegenüber deinem Gesicht befinden. Dazu musst du eine leichte Rollbewegung mit deinem Rücken machen.
- Achtung, die Füße berühren den Boden nicht.
- Grätsche nun deine Beine, führe sie wieder zusammen und rolle zurück in die Position, in der du deine Beine senkrecht nach oben streckst.
- Zum Schluss senkst du deine Beine auf den Boden und liegst in der Ausgangsposition.
- Wiederhole die Übung mehrmals.

Variation:
Lege dich auf den Rücken und strecke deine Beine nach oben.
Die Arme liegen neben dem Körper.
Mache eine Kerze, indem du deine Hüfte hebst. Deine Arme kannst du als Stütze benutzen.
Grätsche deine Beine mehrmals hintereinander nach vorne und hinten.
Schließe die Beine und kehre in die Kerzenposition zurück.
Senke die Beine auf den Boden in die Ausgangsposition.
Wiederhole die Übung mehrmals.



netzwerk lernen
zur Vollversion

Bergedorfer® Unterrichtshilfen
... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.

Download zur Ansicht
VORSCHAU

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Oliver Wetterauer
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

Bestellnr.: 3334DA9
www.persen.de

netzwerk lernen

zur Vollversion