Inhalt

		Seite
1.	**Übungsprogramme zur Kräftigung in der Übersicht** Aufwärmübungen und Kräftigen der Hauptmuskelgruppen mit Hand- und Großgeräten	**4 - 5**
2.	**Zeitgemäßer (moderner) Sportunterricht**	**6 - 7**
3.	**Muskeltraining – ohne Kraft geht gar nichts**	**8 - 11**
4.	**Krafttraining für Kinder und Jugendliche** 4.1 Warum sollte ein Krafttraining durchgeführt werden?	**12 - 15**
5.	**Auswahl der Übungen** 5.1 Funktionelle Übungen 5.2 Dynamische Übungen	**16 - 20**
6.	**Wie wird geübt und trainiert?** 6.1 Aufeinanderfolge der Übungen bzw. Anordnung der Stationen 6.2 Anzahl der Wiederholungen / Übungsdauer und Pausen 6.3 Individuelles Krafttraining durch Differenzierung	**21 - 26**
7.	**Top-Übungen in der Übersicht**	**27 - 34**
	Übungsprogramme zur Kräftigung	**35 - 112**

VORSCHAU

Literatur:

- Drenkow E. / Marschner P.: Körperliche Grundausbildung in der sozialistischen Schule, Volk und Wissen, Volkseigener Verlag, Berlin 1975
- Gottlob, A.: Differenziertes Krafttraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule, Urban & Fischer Verlag, München / Jena 2001
- Hollmann W./Hettinger T.: Sportmedizin. 3. Auflage Stuttgart, New York; Schattauer 1990
- Kern, U./Söll, W.: Praxis und Methodik der Schulsportarten, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1997
- Lütgeharm, R.: Fit wie die Profis, Kohl-Verlag, Kerpen, 2010
- Lütgeharm, R.: Fit und kreativ durch Bewegung, Kohl-Verlag, Kerpen 2009
- Lütgeharm, R.: Grundschule – Sport in drei Niveaustufen, Kohl-Verlag, Kerpen, 2016
- Lütgeharm, R.: Sekundarstufe – Sport in drei Niveaustufen, Kohl-Verlag, Kerpen, 2017
- Neumann, A. / Wolpers R.: Körperliche Fitness durch Krafttraining in der Sporthalle, Pohl-Verlag, Celle 2001
- Mießner, W.: richtig Krafttraining, BLV Buchverlag. München 2006
- Pühse U. / Illi U: Bewegung und Sport im Lebensraum Schule, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1999
- Reichenbach, C.: Bewegungsdiagnostik in Theorie und Praxis, Borgmann Media, Dortmund 2006
- Roberts S. / Weider B.: Strenght and Weight Training for Young Athletes. 1st ed. Chicago: Contemporary Books 1994
- Söll, W.: Sportunterricht – Sport unterrichten, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1996
- Zimmermann, K.: Fitneß selbst programmiert, Sportverlag, Berlin 1992

Fitnessstudio im Sportunterricht – Krafttraining
für Kinder & Jugendliche – Bestell-Nr. P12 200
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

1 Übungsprogramme zur Kräftigung in der Übersicht

Aufwärmübungen und Kräftigen der Hauptmuskelgruppen mit Hand- und Großgeräten

Dieses Buch veranschaulicht mit viel Praxis, wie auch im normalen Sportunterricht Kondition und Koordination geschult und verbessert werden können.

Die Sporthalle wird zum „Fitnessstudio".

In Form von Einzel- und Partnerübungen werden die Hauptmuskelgruppen gekräftigt.

Es kommen Hand- und Großgeräte zum Einsatz. Damit die Übungen auch im Schulalltag sofort umgesetzt werden können, werden unterschiedliche Organisationsformen angewandt.

Die folgende Übersicht nennt unter „Thema/Übungsprogramm" die Schwerpunkte der jeweiligen Übungs-/Trainingseinheit und auch die Anzahl der ausgewählten Übungen bzw. Stationen.

Somit kann sich der Sportlehrer vor Ort schnell eine erste Übersicht verschaffen und die entsprechende Übungs-/Trainingseinheit für seine Klasse auswählen.

Die Zuordnung/Eignung „ab Klasse" ist nur als grobe Orientierung zu verstehen. Der Sportlehrer kennt seine Klasse, kann die „Fitness" seiner Schüler einschätzen, ob die hier ausgewählten Übungen bzw. auch die vorgeschlagene Organisationsform und die Handhabung der Großgeräte von seinen Schülern zu schaffen ist.

Damit auch alle Schüler „aktiv mitmachen" und ihre Muskulatur kräftigen können, werden bei jeder Übung Variationen und Möglichkeiten der Differenzierung angeboten.

VORSCHAU

Übungsprogramme zur Kräftigung in der Übersicht

	Thema Übungsprogramm	ab Klasse	Anzahl der Übungen / Stationen	Seite
P1	**Aufwärmübungen**	3./4.	10-14	35-37
P2	**Kräftigung an bekannten Großgeräten** … an großen Kästen	5./6.	4	38-40
P3	**8 Stationen vielseitig und abwechslungreich** … an/mit Kastenteilen und kleinen Kästen	5./6.	8	41-45
P4	**Fitnessübungen mit einem Alltagsgerät** … mit Teppichfliesen	3./4.	8	46-49
P5	**Der Partner als „Übungsgerät"** … mit Partnerübungen	4./5.	4	50-53

Fitnessstudio im Sportunterricht – Krafttraining für Kinder & Jugendliche – Bestell-Nr. P12 200
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

1 Übungsprogramme zur Kräftigung in der Übersicht

Aufwärmübungen und Kräftigen der Hauptmuskelgruppen mit Hand- und Großgeräten

Übungsprogramme zur Kräftigung in der Übersicht

	Thema Übungsprogramm	ab Klasse	Anzahl der Übungen / Stationen	Seite
P6	**Großgeräte im Wechsel einsetzen** … an Recken, kleinen/großen Kästen und Turnbänken	5./6.	4	54-58
P7	**Partnerübungen – einer übt, der andere unterstützt** … an Barren, kleinen Kästen und Bänken	5./6.	4	59-63
P8	**Einzel- und Partnerübungen** … an und mit Turnbänken	7./8.	10	64-68
P9	**Großgeräte im Einsatz** … an Recken, Barren und Turnbänken	5./6.	9-10	69-73
P10	**Zu zweit und zu viert intensiv trainieren** … an kleinen Kästen	4./5.	9	74-79
P11	**Werfen und Stoßen und Muskeln kräftigen** … mit Medizinbällen	5./6.	9	80-85
P12	**Stützen, hängen, schwingen – mit eigenem Körpergewicht trainieren** … an Recken und Barren	6./7.	8	86-92
P13	**Zweikampfübungen und Übungen zu dritt** … mit Gymnastikstäben	5./6.	8	93-97
P14	**Gemeinsam ein Großgerät bewegen und transportieren** … an und mit Weichböden	5./6.	12	98-102
P15	**Kondition und Koordination komplex verbessern** … an Gerätebahnen	5./6.	1. Beispiel 2. Beispiel	103-108
P16	**Steigen, stützen, stoßen und Muskeln kräftigen** … mit Bällen	5./6.	10	109-112

VORSCHAU

Fitnessstudio im Sportunterricht – Krafttraining für Kinder & Jugendliche – Bestell-Nr. P12 200
Lernen mit Erfolg OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

2 Zeitgemäßer (moderner) Sportunterricht

Wird es auch in Zukunft Schulsport an Deutschlands Schulen geben? Ja, davon bin ich felsenfest überzeugt. Ob er allerdings noch so heißt und welche Struktur, welche Inhalte, Formen und zeitliche Umfänge er im Schulwesen von morgen haben wird, und ob er noch von Lehrkräften mit einer Hochschulausbildung erteilt wird, darüber wird in nächster Zeit gestritten werden müssen.[1]

In diesem Buch wird der Frage nachgegangen, warum schon heute viele Jugendliche (auch Kinder) regelmäßig ein Fitnessstudio besuchen, um dort an ihrer „Figur" zu arbeiten, um wichtige Muskelgruppen (Hauptmuskelgruppen) zu kräftigen.

– Sind sie mit dem normalen Sportunterricht ganz allgemein nicht zufrieden und/oder reicht ihnen das Angebot nicht?
– Entsprechen die angebotenen Spiel- und Übungsformen und die fachlichen Inhalte nicht mehr ihren Vorstellungen?

Die Institution Schule und jeder Sportlehrer vor Ort muss sich die Frage stellen, ob der herkömmliche Sportunterricht evtl. zeitgemäßer/moderner gestaltet werden müsste? Andere Schwerpunkte/Inhalte/Übungs- und Organisationsformen wären die Konsequenzen.

Es ist ohne große Probleme möglich, auch im regulären Sportunterricht in der ganz normalen Sporthalle, ähnliche Angebote/Übungsprogramme wie im Fitnessstudio mit funktionellen Übungen bereitzustellen.

Mit etwas Fantasie und Kreativität stellt der Sportlehrer eine entsprechende Übungsauswahl an Großgeräten zusammen und bereitet sie methodisch/organisatorisch entsprechend auf. So entsteht ein abwechslungsreiches und interessantes Übungsangebot.

Kinder und Jugendliche werden hoch motiviert diese Übungen ausführen und dabei erkennen, dass man auch ohne hochtechnisierte Geräte seine Muskeln kräftigen und dabei auch noch die koordinativen Fähigkeiten verbessern kann.

Die in diesem Buch genannten beispielhaften Anregungen/Übungsprogramme …

– an großen Kästen *(Abb. 1)*
– an kleinen Kästen *(Abb. 2)*

Abb. 2

– an und mit Turnbänken *(Abb. 3)*

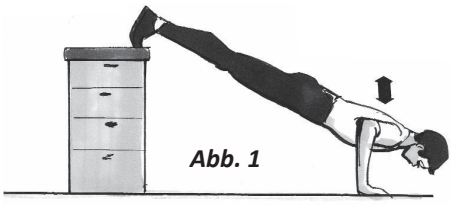


Abb. 1

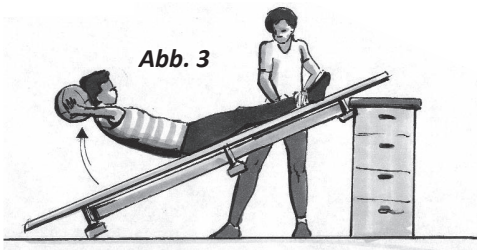


Abb. 3

[1] Laging R.: Schulsport morgen? Politische Perspektiven, Forderungen
Pühse U. / Illi U: Bewegung und Sport im Lebensraum Schule, S. 263

VORSCHAU

Fitnessstudio im Sportunterricht – Krafttraining
für Kinder & Jugendliche – Bestell-Nr. P12 200
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

2 Zeitgemäßer (moderner) Sportunterricht

– an Stützbarren *(Abb. 4)*

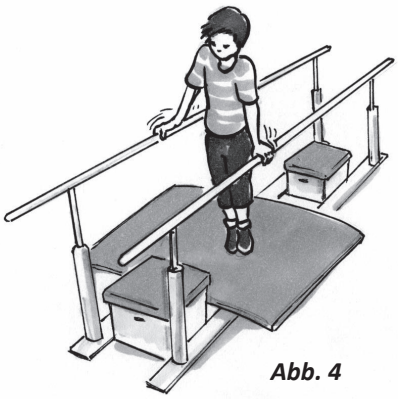


Abb. 4

– an Recken *(Abb. 5)*

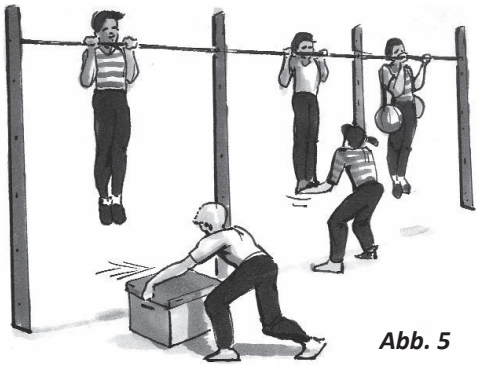


Abb. 5

– an und mit Kastenteilen *(Abb. 6)*

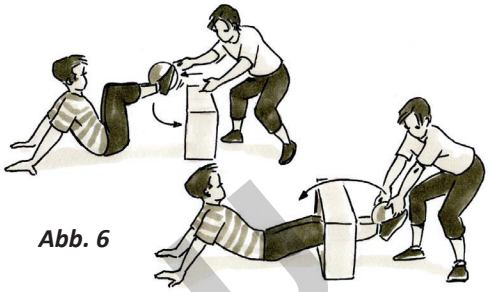


Abb. 6

… stehen im klaren Gegensatz zum häufig langweiligen/eintönigen Bewegen an einem Gerät, man denke hierbei an den „trostlosen“ Einsatz von Cardiogeräten (Stepper, Ergometer und Laufband) im Fitnessstudio. Wichtig hierbei ist, dass der Sportlehrer den Kindern und Jugendlichen seiner Klasse klarmacht, dass es auch im regulärem Sportunterricht möglich ist, „an der Figur“ zu arbeiten und die Grundlagen im konditionellen und koordinativen Bereich mit abwechslungsreichen Spiel- und Übungsformen zu verbessern.

Dieses Buch zeigt Möglichkeiten auf und veranschaulicht mit viel Praxis, dass es auch im ganz normalen Sportunterricht machbar ist, den Wünschen und Vorstellungen der Kinder und Jugendlichen „Üben und Trainieren wie im Fitnessstudio“ nachzukommen und dabei ein gesundheitsorientiertes und vielseitig ausgerichtetes Muskeltraining anzubieten.

Sportlehrer, aber auch fachfremd unterrichtende Lehrkräfte finden in diesem Buch viele Anregungen und Beispiele, die sie für ihre Klassen und Gruppen sofort praktisch umsetzen können.

In diesem Buch werden Übungsprogramme zum Kräftigen der Hauptmuskelgruppen an großen Kästen, kleinen Kästen, Stützbarren, Recken, Turnbänken, Weichböden und mit Handgeräten etc. vorgestellt.

Häufig sorgt allein der Einsatz von Großgeräten und ihre Anwendung in einer bisher nicht bekannten Art und Weise für eine hohe Motivation der Kinder und Jugendlichen. Wenn Großgeräte mit anderen Geräten kombiniert werden, entstehen weitere interessante Übungsvariationen.

VORSCHAU

Fitnessstudio im Sportunterricht – Krafttraining
für Kinder & Jugendliche – Bestell-Nr. P12 200
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

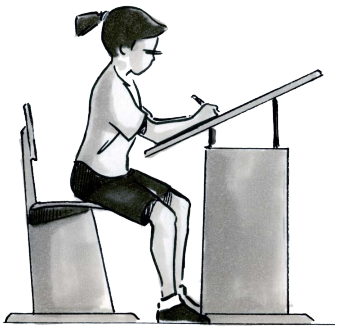


Abb. 11

– aufrecht am Pult oder Tisch sitzt, braucht man eine gut entwickelte Rücken- und Bauchmuskulatur *(Abb. 11 und 12).*

Abb. 12

Für das sportliche Üben und Trainieren ist die Kraft eine ganz wichtige Voraussetzung, wie die folgenden exemplarischen Beispiele veranschaulichen.

– Wenn ein Schüler im Sportunterricht über den Bock eine Grätsche springt, braucht er dafür Kraft in den Beinen und in den Armen *(Abb. 13).*

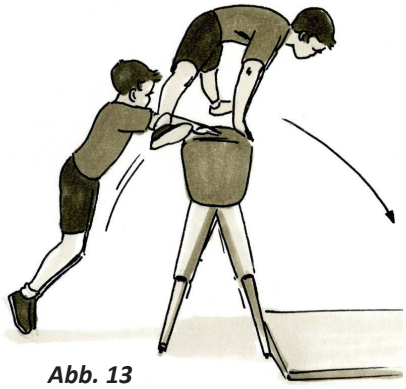


Abb. 13

– Wenn ein Schüler an der Bank die Vorübung zum Handstand ausführt benötigt er dafür insbesondere Armkraft *(Abb. 14).*

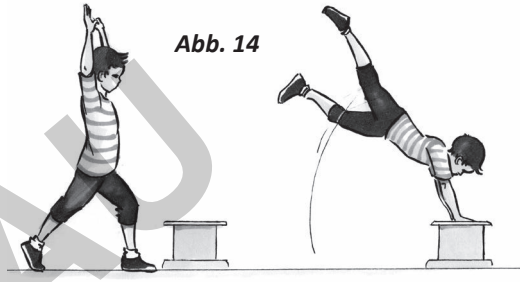


Abb. 14

Ohne Kraft könnte man …

– kein Ausdauertraining betreiben
– Beispiel: Linienlauf.

Alle Schüler stehen in der Sporthalle an der Grundlinie (ca. 1-2 m von der Wand entfernt), gemeinsam nebeneinander zur ersten Linie laufen und mit der rechten Hand kurz antippen. Anschließend zurück zur Grundlinie laufen und auch diese mit der linken Hand berühren, danach gemeinsam zur zweiten Linie laufen und wieder mit der rechten Hand antippen usw. So werden alle Linien nacheinander abgelaufen *(Abb. 15).*

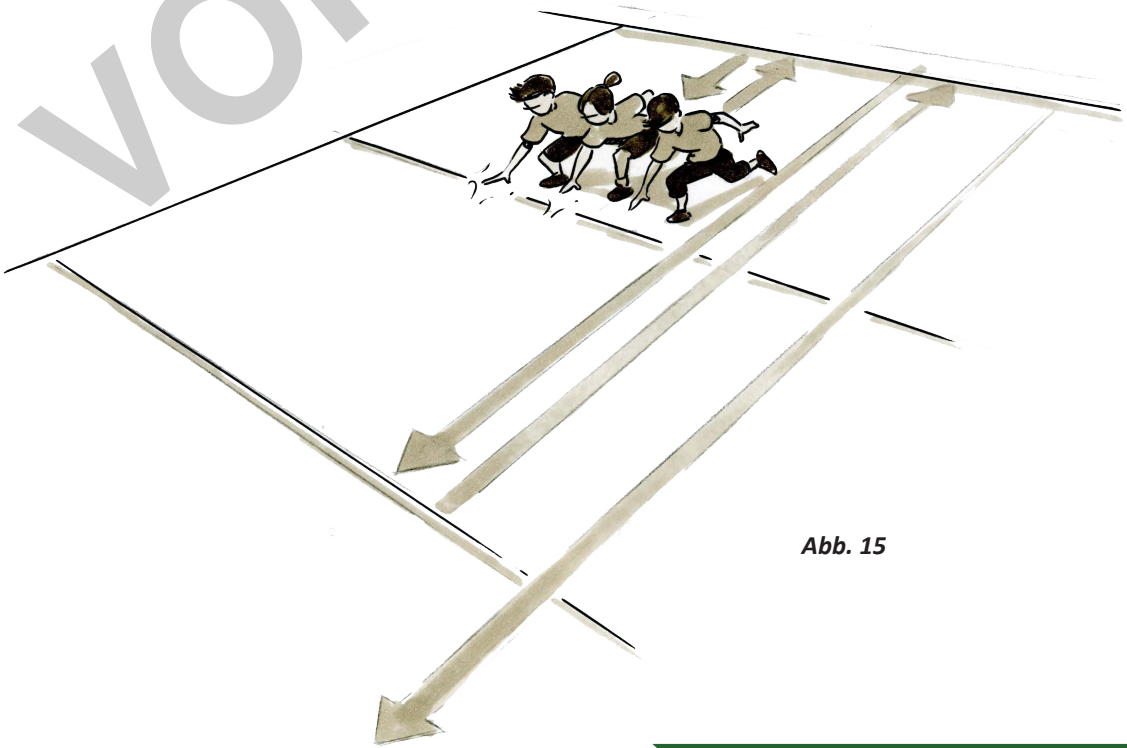


Abb. 15

VORSCHAU

Fitnessstudio im Sportunterricht – Krafttraining für Kinder & Jugendliche – Bestell-Nr. P12 200
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

Für die Durchführung eines gesundheitsorientierten Krafttrainings sind funktionelle Übungen eine wichtige Voraussetzung. Funktionelles Üben heißt, dass tatsächlich die Muskelgruppen gekräftigt werden, die gekräftigt werden sollen und dabei anatomisch und physiologische Kenntnisse beachtet werden.[1]

So werden in Schule und Verein leider immer noch Übungen ausgeführt, die man heute als dysfunktional bezeichnet, weil sie eine erheblich Belastung für die Gelenke und Bandscheiben darstellen.

Beispiele

So nicht! *(Abb. 32)*

– Übungen, bei denen ein Hohlkreuz entsteht, z.B. im Sitz auf einem kleinen Kasten mit Fixierung der Füße unter der Sprossenwand. Medizinball im Nacken halten und „Rumpfbeugen vor und zurück".

Abb. 32

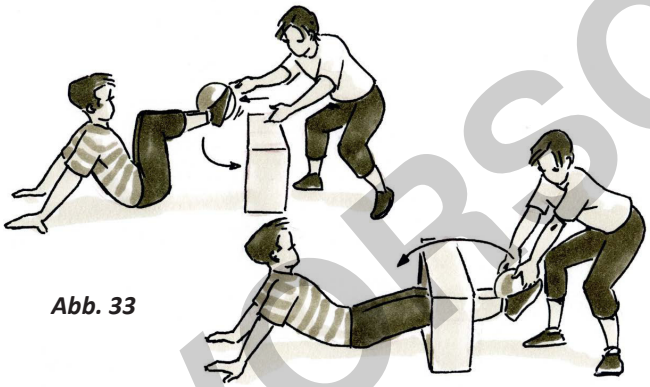


Abb. 33

Besser so! *(Abb. 33)*

– Strecksitz, die Füße werden auf das seitgestellte Kastenteil geführt und greifen dort den vom Partner angereichten Ball mit den Füßen. Leichtes Anheben der Beine und sofortiges Anhocken mit anschließendem Strecken in die Kastenteilöffnung, um dort den Ball wieder abzugeben. Dieser nimmt den Ball und reicht ihn wieder über dem Kastenteil den nach oben geführten Füßen des Übenden usw.

So nicht! *(Abb. 34)*

– „Bauchwippe" – Bauchlage mit gleichzeitigem anheben der Arme und Beine vom Boden.

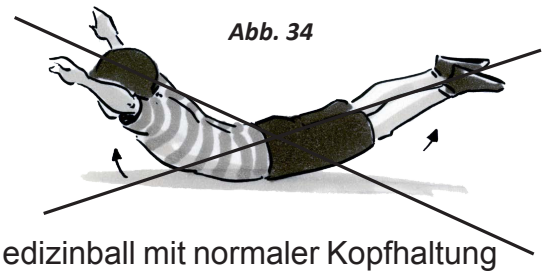


Abb. 34

Besser so! *(Abb. 35)*

– Bauchlage mit fast gestreckten Armen: einen Medizinball mit normaler Kopfhaltung (Blick zum Boden – kein Hohlkreuz) leicht anheben und einen Moment halten, dann wieder ablegen.

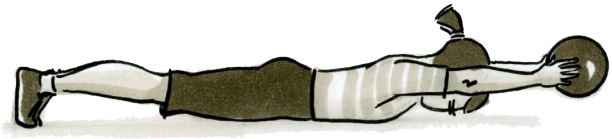


Abb. 35

[1] Lütgeharm, R.: Fit und kreativ durch Bewegung, S. 16

VORSCHAU

Fitnessstudio im Sportunterricht – Krafttraining für Kinder & Jugendliche – Bestell-Nr. P12 200
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

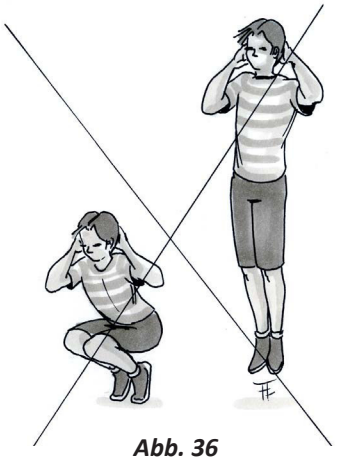


Abb. 36

So nicht!

– „Strecksprünge aus der Hockstellung“ *(Abb. 36).*

– „Entengang“ – in der tiefen Kniebeuge vorwärts gehen etc. *(Abb. 37).*

Abb. 37

Besser so!

– Aus dem Grätschstand über der Turnbank: mit kräftigem Armeinsatz Schlusssprung auf die Sitzfläche. Danach wieder in den Grätschstand springen (evtl. mit Zwischenhüpfer) *(Abb. 38).*

Abb. 38

– Stand mit dem Rücken zum kleinen Kasten: langsames Beugen der Knie, bis das Gesäß so eben die Kastenkante berührt. Anschließend langsames Strecken der Beine in die Ausgangsposition *(Abb. 39).*

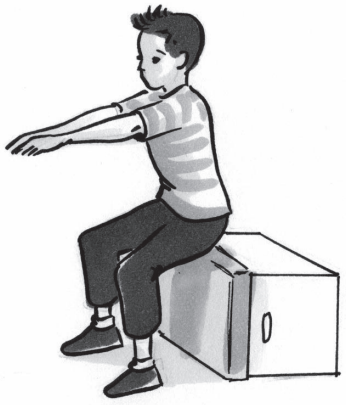


Abb. 39

Die hier exemplarisch genannten Beispiele machen deutlich, dass der Sportlehrer bei der Planung des Krafttrainings neue sportmedizinische Erkenntnisse berücksichtigen muss. Anschließend wählt er geeignete (funktionelle und dynamische) Übungen aus und stellt ein Übungsprogramm für seine Klasse/Gruppe zusammen.

VORSCHAU

Fitnessstudio im Sportunterricht – Krafttraining für Kinder & Jugendliche – Bestell-Nr. P12 200
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

P4 Fitnessübungen mit einem Alltagsgerät

Übungsprogramm mit Teppichfliesen

Ziele:	Kräftigung der Hauptmuskelgruppen – Beine – Arme – Bauch – Rücken – Beine
Benötigte Geräte:	Für jeden Schüler eine Teppichfliese, evtl. auch zwei
Anzahl der Schüler:	20-24 Schüler
Übungsstrecke:	Mit Teppichfliesen in der Fortbewegung
	Anfänger ca. 10-12 m bis zur Phylone (Wendemarke)
	Geübte 20-24 m um die Phylone (Wendemarke) und zurück

Programm

Das Übungsprogramm besteht aus Einzel- und Partnerübungen. Die Hauptmuskelgruppen werden in spielerischer Form angesprochen und trainiert.

Der Sportlehrer sagt die jeweilige Übung zunächst an und lässt die Übung demonstrieren. Danach folgt sofort die Ausführung der Übung durch die Schüler.

Organisation/Übungsablauf

Jeder Schüler erhält eine Teppichfliese. Alle Schüler legen ihre Teppichfliese mit Abstand nebeneinander aus. Die Phylone stehen mit Abstand nebeneinander auf der gegenüberliegenden Seite und dienen als Ziel- bzw. Wendemarke *(siehe Skizze 1 / S. 49)*.

Beschreibung der Übungen

Einzelübungen in der Fortbewegung

1 Beine

– Die Schüler stehen mit einem Fuß auf ihrer umgedrehten Teppichfliese und stoßen sich dem anderen Fuß kräftig ab: „Roller fahren“ *(Abb. 81)*.

Hinweise: Bis zur anderen Seite, dort wo die Phylone stehen.

Differenzierung: *Anfänger* nehmen dort die Fliese auf, umrunden die Phylone und gehen/laufen mit der Fliese in den Händen zur Ausgangslinie zurück.

Geübte Schüler umrunden die Phylone und „rollern“ bis zur Ausgangslinie zurück.

Abb. 81

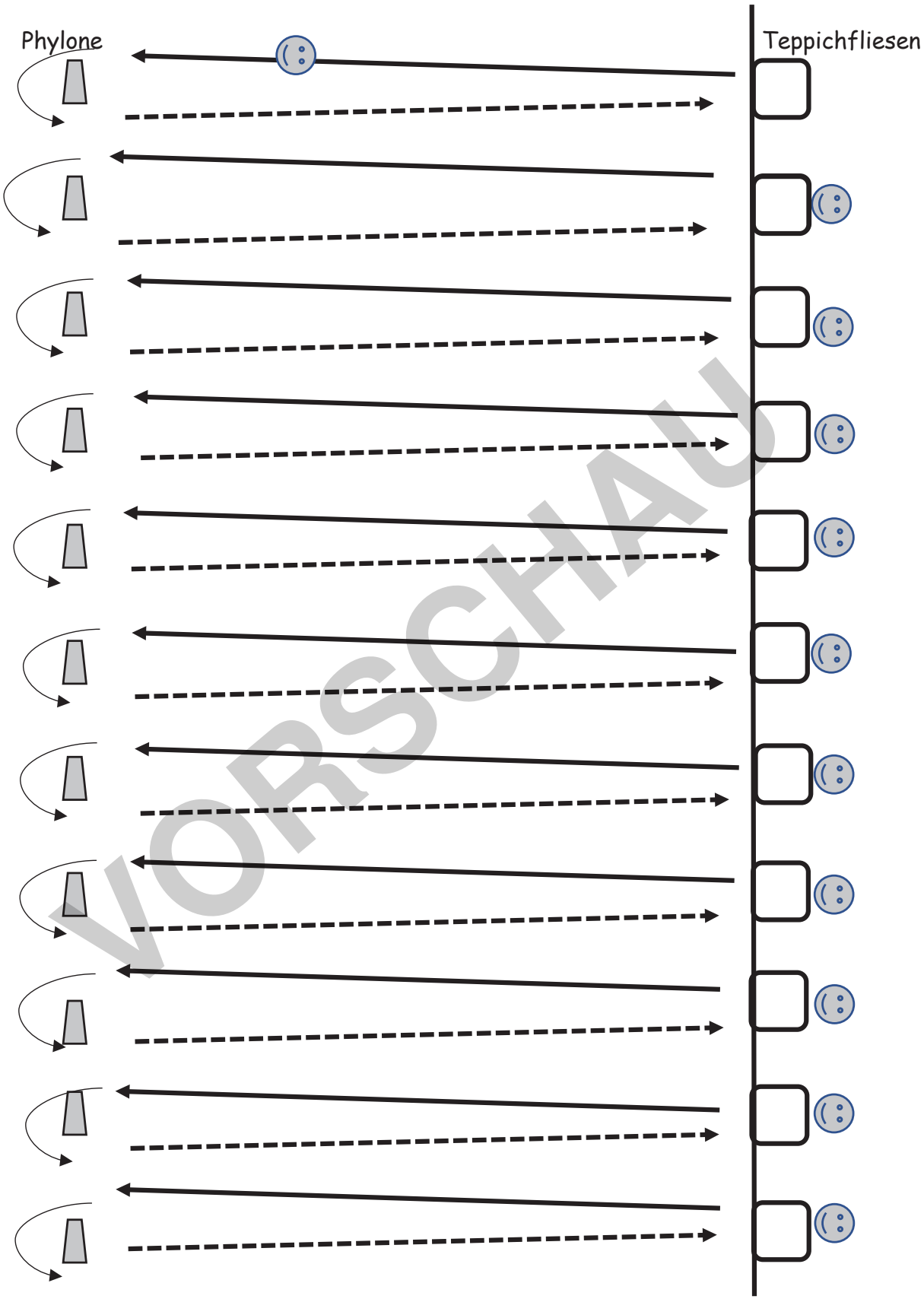
VORSCHAU

Fitnessstudio im Sportunterricht – Krafttraining für Kinder & Jugendliche – Bestell-Nr. P12 200
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

Fitnessübungen mit einem Alltagsgerät

Übungsprogramm mit Teppichfliesen



Skizze 1

VORSCHAU

Fitnessstudio im Sportunterricht – Krafttraining
für Kinder & Jugendliche – Bestell-Nr. P12 200
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

P10 Zu zweit und zu viert intensiv trainieren

Übungsprogramm an kleinen Kästen

Ziele:	Kräftigen der Hauptmuskelgruppen – Arme – Beine – Bauch – Rücken
Benötigte Geräte:	6-8 kleine Kästen, 10-12 Turnmatten, 6-8 Basketbälle/Medizinbälle, 6-8 Phylone
Anzahl der Schüler:	24-28 Schüler
Wiederholung pro Übung:	Siehe Hinweise unter der jeweiligen Gruppen- bzw. Partnerübung
Differenzierung:	Da es sich um bekannte und einfache Übungen handelt, erfolgt die Differenzierung (unterschiedliche Belastung) durch die unterschiedliche Anzahl der Wiederholungen.

VORSCHAU

Programm

Das Programm besteht aus 2 Teilen. Im ersten Teil werden Gruppenübungen zu viert an kleinen Kästen ausgeführt, wobei die Schüler jeweils eine Seite des kleinen Kastens nutzen. Manchmal muss auch versetzt geübt werden, damit ein Zusammenstoß der Oberkörper vermieden wird.

Im zweiten Teil folgen Partnerübungen, wobei zunächst immer die jeweilige Übung durch ein Schülerpaar nach Ansage des Sportlehrers demonstriert wird. Danach beginnt das Üben der Schülerpaare in den einzelnen Gruppen. Manchmal können beide Partner zugleich üben, manchmal übt erst Schüler A und anschließend Schüler B.

Organisation/Übungsablauf

Es wird in Gruppen gearbeitet und geübt, d.h. die Klassen teilt sich in Vierergruppen auf. Für jede Vierergruppe steht ein kleiner Kasten zur Verfügung. Der erste Teil ist deshalb schnell zu organisieren, weil jede Vierergruppe nur einen kleinen Kasten benötigt.

Im zweiten Teil werden zusätzlich Geräte wie Turnmatten und Bälle benötigt *(siehe Skizze 2)*.

Aufbau: Für den ersten Teil werden nur 6 kleine Kästen gebraucht, die mit Abstand und etwas versetzt zur Längsrichtung der Sporthalle aufgestellt werden *(siehe Skizze 1)*.

Für den zweiten Teil werden zusätzlich Turnmatten und Basketbälle (evtl. auch Medizinbälle) benötigt, sodass ein kleiner Umbau erforderlich wird *(siehe Skizze 2)*.

Fitnessstudio im Sportunterricht – Krafttraining für Kinder & Jugendliche – Bestell-Nr. P12 200
Lernen mit Erfolg OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

Stützen, hängen, schwingen – mit eigenem Körpergewicht trainieren

Übungsprogramm an Recken und Barren

Aufbau

Ausgangspunkt sind die Recke, die meist im oberen Drittel der Sporthalle installiert sind. Unter die Recke werden Matten ausgelegt und evtl. kleine Kästen zur Unterstützung platziert. Mit ausreichendendem Abstand werden die Barren aufgebaut. Die Holmengasse wird jeweils mit einer Turnmatte gesichert. Außerdem steht am Anfang und am Ende der Holmengasse jeweils ein kleiner Kasten, der bei manchen Übungen auch zur Seite geschoben werden muss *(siehe Skizze 1).*

1 Reck, sprunghoch

– Aus dem Stand unter der Reckstange in den Beugehang springen und versuchen, über die Stange zu schauen *(Abb. 133).*

– Ablauf wie zuvor, aber mit angehockten Beinen.

Differenzierung:

– Leistungsschwächere Schüler üben 3 x.

– Leistungsstärkere Schüler üben 5-7 x.

Abb. 133

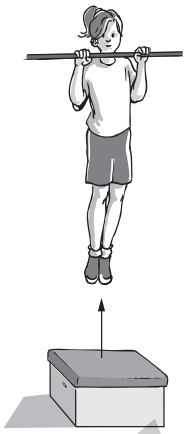


Abb. 134

– Vom kleinen Kasten in den Hang springen und einen Klimmzug ausführen, bis das Kinn sich über der Reckstange befindet. Anschließend wieder die Arme strecken und in die Ausgangsposition zurückkommen (wieder auf den kleinen Kasten springen) *(Abb. 134).*

Hinweis: Sollte jemand den Klimmzug noch nicht schaffen, unterstützt ein Partner etwas durch Nachschieben an den Beinen/Füßen.

Differenzierung:

– Leistungsschwächere Schüler üben 3 x mit Absprung vom kleinen Kasten.

– Leistungsstärkere Schüler üben 5-7 x mit einmaligem Absprung vom kleinen Kasten.

– Vom kleinen Kasten in den Hang mit schulterbreit gefassten Händen springen. Mit gestrecktem Körper und geschlossenen Beinen bis zum anderen Reckpfosten hangeln *(Abb. 135).*

Differenzierung:

– Leistungsschwächere Schüler üben 1 x hin (zum anderen Reckpfosten).

– Leistungsstärkere Schüler üben 1 x hin und zurück.

Abb. 135

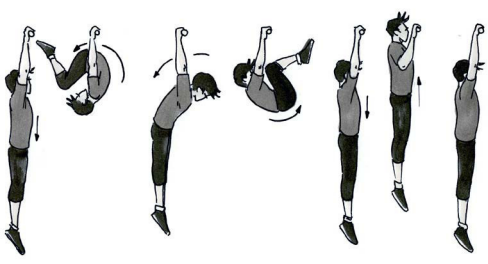


Abb. 136

– Im Streckhang, Klimmzug bis das Kinn die Stange erreicht, senken in den Streckhang mit anschließendem Durchhocken der Beine in den Sturzhang rücklings (hierbei sollten die Beine möglichst gestreckt werden); danach erfolgt die Rückbewegung der Beine in den Streckhang und die Übung beginnt erneut *(Abb. 136).*

VORSCHAU

Fitnessstudio im Sportunterricht – Krafttraining für Kinder & Jugendliche – Bestell-Nr. P12 200
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

– Die Schüler verteilen sich gleichmäßig an den beiden Längsseiten des Weichbodens: die Matte anheben und leicht hin- und herschwingen (vor- und zurückschwingen). 3-5 x hin und her schwingen.

Hinweis: Die Hände bleiben immer an/unter der Matte – nicht den Kontakt verlieren.

– Ablauf wie zuvor, aber mit größerer Bewegungsamplitude und bogenartigen Schwüngen.

– Die Schüler stehen an den beiden Längsseiten des Weichbodens: gemeinsam die Matte über Kopfhöhe anheben und schnell unter den Weichboden gehen. Nun langsam damit geradeaus und vorwärts gehen, dabei immer die anderen Gruppen im Auge behalten.

  Auf Zuruf des Sportlehrers gehen die Schüler wieder an die Mattenkante und legen den Weichboden gemeinsam auf den Boden. Übungsstrecke ca. 10-20 m *(Abb. 151).*

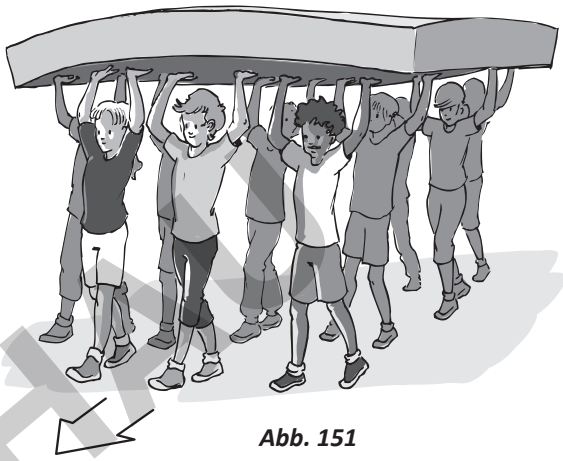


Abb. 151

– Die Schüler stehen an den beiden Längsseiten des Weichbodens: gemeinsam die Matte über Kopfhöhe anheben und schnell unter den Weichboden gehen. Am Ort gemeinsam die Arme beugen und wieder strecken. 7-10 x die Arme beugen und strecken.

Hinweise: Ein Schüler sollte das Kommando geben – **„und hoch – und ab“.**

– Die Schüler stehen an den beiden Längsseiten des Weichbodens: gemeinsam die Matte über Kopfhöhe anheben und schnell unter den Weichboden gehen. Am Ort gemeinsam in die halbe Kniebeuge gehen und anschließend wieder in den Stand zurückkommen. Die Arme halten den Weichboden dabei immer mit fast gestreckten Armen über Kopf. 7-10 x die Knie beugen und strecken.

Hinweise: Ein Schüler sollte das Kommando geben – **„und tief – und hoch“.**

– Die Schüler stehen an den beiden Längsseiten des Weichbodens: gemeinsam die Matte über Kopfhöhe anheben und schnell unter den Weichboden gehen. Nun langsam damit vorwärtsgehen, aber nun müssen sich die Kinder unter dem Weichboden nach Ansage des Sportlehrers neu positionieren, z.B. zu dritt (zu viert, zu zweit) nebeneinander unter der Matte. Anschließend wieder auf Zuruf in die Ausgangsstellung zurückkommen *(siehe Skizze 2).*

Übungsstrecke: Ca. 10-15 m, dann die Matte auf den Boden ablegen und evtl. erneut üben.

Hinweis: Der Weichboden muss während der Umpositionierung immer über Kopfhöhe getragen werden.

VORSCHAU

Fitnessstudio im Sportunterricht – Krafttraining für Kinder & Jugendliche – Bestell-Nr. P12 200
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion