

Ausblick auf den weiteren Unterricht zum Schlingentraining

Im weiteren Verlauf einer Einheit zum Schlingentraining könnten weitere Übungen recherchiert, erarbeitet und gegenseitig vorgestellt werden. Des Weiteren könnten die Schüler sich eigene Trainingsprogramme oder -pläne schreiben, die dann über mehrere Stunden mit Protokollen umgesetzt werden.

Literatur

Theis, C. (2015). Schlingentraining: Fit mit dem eigenen Körpergewicht. SportPraxis, 56 (Sonderheft), S. 62 – 66.

Anhang

Infokasten für Lehrer

Schlingentraining

Aufbau, Durchführung und Differenzierung

Befestigung der Schlingentrainer und Aufbau der Stationen

Grundsätzlich sollte der Schlingentrainer auf die jeweilige Körpergröße angepasst und über Kopfhöhe befestigt werden. Der Lehrer sollte darauf achten, dass die Stellen, an denen der Schlingentrainer befestigt wird, fest verankert sind.

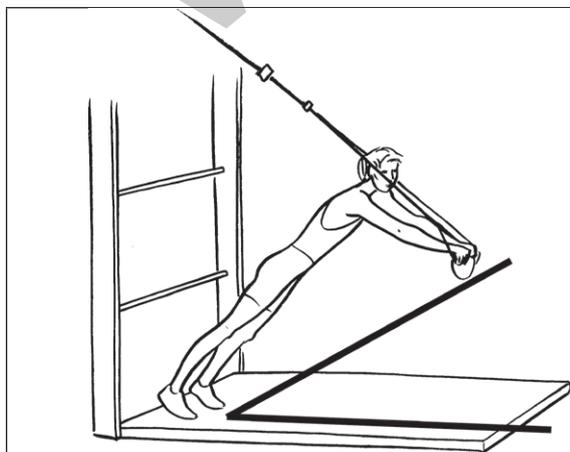
Der Aufbau der Stationen in der Sporthalle ist von den Gegebenheiten vor Ort abhängig, da viele mögliche Befestigungspunkte wie zum Beispiel Sprossenwände, Geländer und Griffe von Garagentoren ihre festen Plätze in den Sporthallen haben. Bei Geländern und Griffen sollte die Stabilität vorab ggf. mit dem Hausmeister geprüft werden. Flexible Befestigungspunkte wie der Barren lassen sich variabel einsetzen.

Durchführung an den Stationen

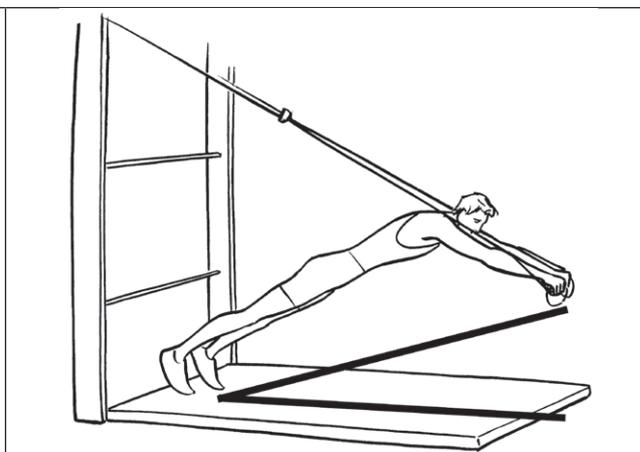
Die Stationen selbst sind in der Abfolge wie ein Programm gestaltet. Das heißt, dass zum Beispiel in einer folgenden Übung der vorher weniger beanspruchte Antagonist zum Zuge kommt (Station 2 – 3, 5 – 6, 7 – 8) und gleichzeitig ist es ein Mix zwischen den Belastungen der Arme, Oberkörper und Beine. Somit können die Schüler an jeder Station mit dem Durchlauf beginnen.

Differenzierungsmöglichkeiten

Die Schüler können den Schwierigkeitsgrad der jeweiligen Übung anpassen, indem sie den Winkel ihres Körpers zum Boden verändern.



Befestigung höher: Dadurch ist der Winkel zwischen Boden und Körperlinie höher und der Schwierigkeitsgrad / Widerstand geringer.

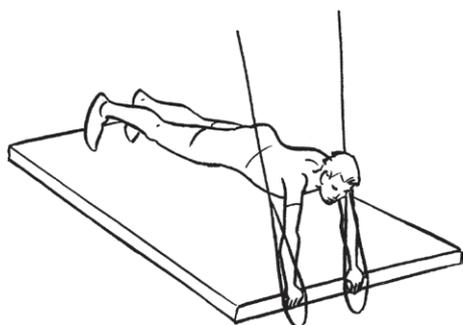


Befestigung ist tiefer: Dadurch ist der Winkel zwischen Boden und Körperlinie geringer und der Schwierigkeitsgrad / Widerstand höher.

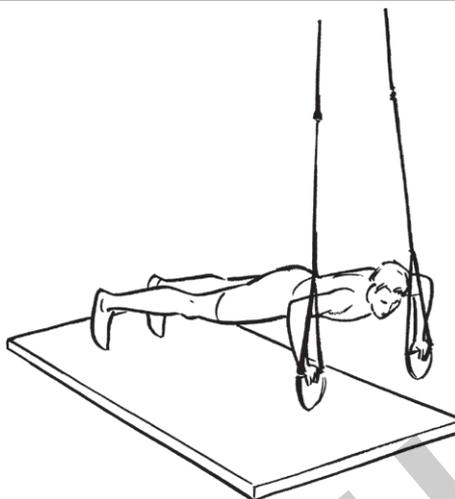
Station 3

Schlingentraining

Liegestütze in den Seilen



Startposition



Endposition

Zielmuskulatur:
Brustmuskulatur,
Arme, Schultern

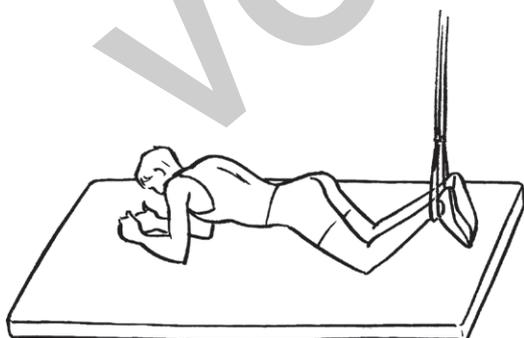
Startposition: Stelle dich hüftbreit hin, greife die Griffe mit gestreckten Armen, Handrücken nach oben und lehne dich gestreckt nach vorne. Dein Gewicht ist auf den Spitzen deiner Füße.

Endposition: Senke deinen Körper zu den Griffen ab. Dazu beugst du deine Ellenbogen im 90-Grad-Winkel ab. Die Hände führst du neben dem Körper. Halte die Position kurz und drücke dich langsam wieder zurück in die Startposition.

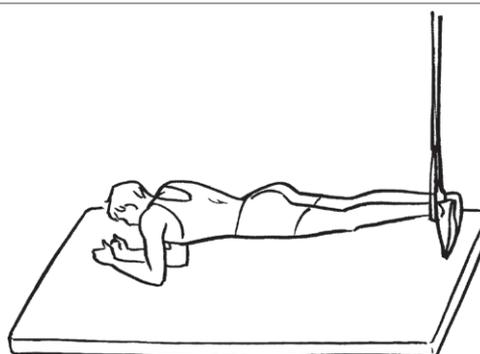
Station 4

Schlingentraining

Unterarmstütz



Startposition



Endposition

Zielmuskulatur:
Rumpf, Bauch-
muskulatur

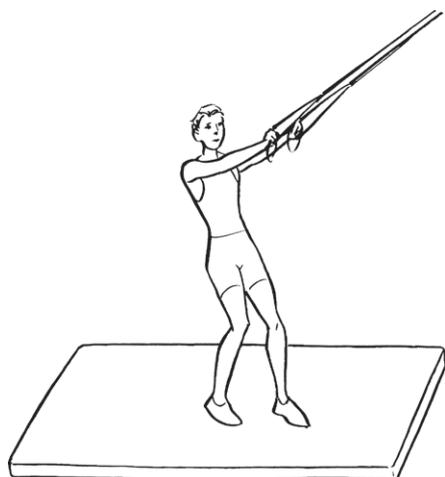
Startposition: Befestige die Schlaufen im Sitzen an deinen Füßen. Drehe dich dann um. Stütze dich dabei auf deinen Knien und Unterarmen ab.

Endposition: Bringe deinen Körper in eine gerade Linie, indem du die Knie und die Hüfte anhebst. Halte diese Position und gehe langsam wieder in die Startposition zurück.

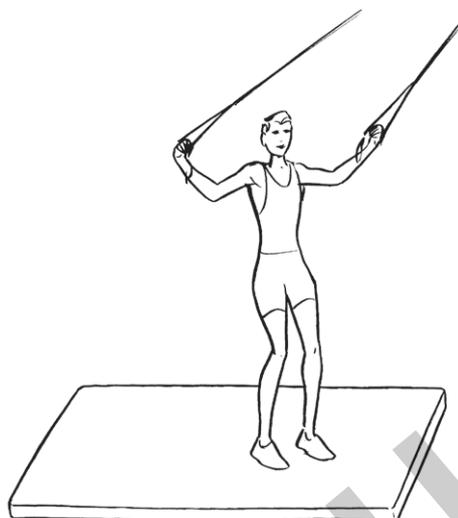
Station 7

Schlingentraining

Reverse Butterfly



Startposition



Endposition

Zielmuskulatur:
Schultern, oberer Rücken

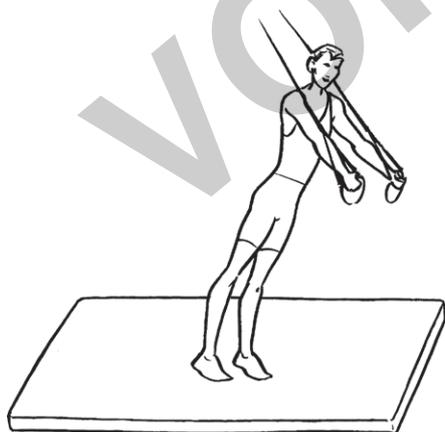
Startposition: Stelle dich hüftbreit in leichter Schrittstellung hin. Greife die Griffe mit gestreckten Armen, Handrücken nach außen und lehne dich gestreckt nach hinten.

Endposition: Ziehe deinen Körper durch die Kraft der leicht gebeugten Ellbogen in einen aufrechten Stand. Führe die Arme dabei auf Schulterhöhe nach außen. Halte die Position kurz und führe den Körper anschließend langsam wieder zurück in die Startposition.

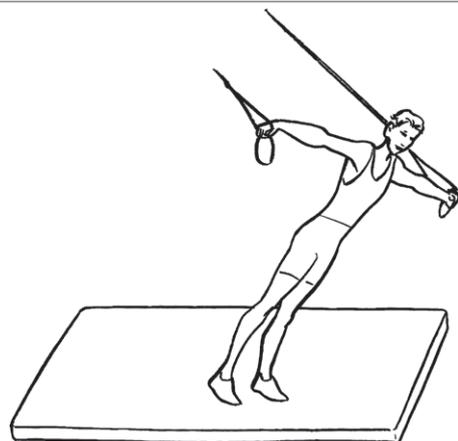
Station 8

Schlingentraining

Butterfly



Startposition



Endposition

Zielmuskulatur:
Brust, vordere Schultern

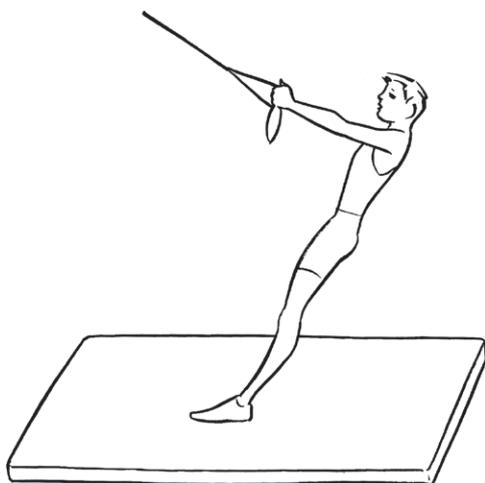
Startposition: Stelle dich hüftbreit hin, greife die Griffe mit dem Handrücken nach außen und lehne den Körper etwas nach vorne. Dein Gewicht ist auf den Ballen. Bringe die Schlingen auf Spannung mit leicht gebeugten Armen vor den Körper.

Endposition: Senke deinen gestreckten Körper durch die Kraft der leicht gebeugten Arme weiter nach vorne ab. Führe dabei die Arme auf Schulterhöhe nach außen. Halte die Position kurz und führe den Körper anschließend nur durch die Kraft der Arme bei stabiler Körperhaltung langsam wieder zurück in die Startposition.

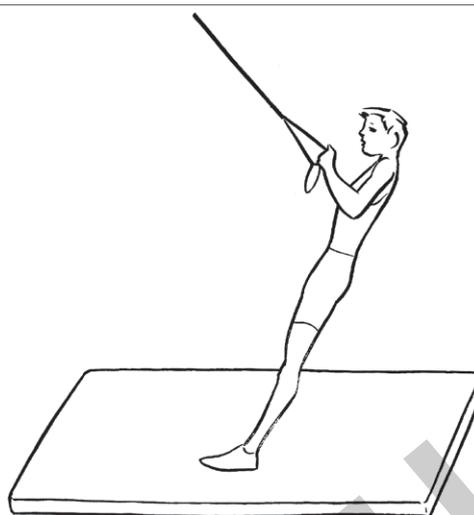
Station 11

Schlingentraining

Low Row



Startposition



Endposition

Zielmuskulatur:
Rücken, Rumpf,
Arme

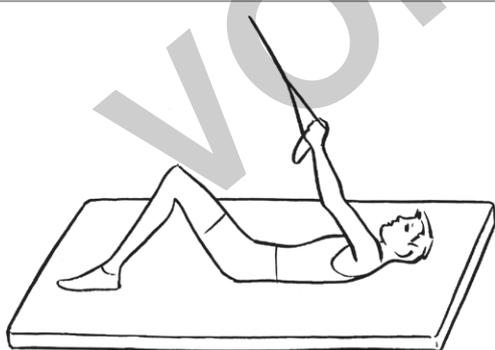
Startposition: Stelle dich schulterbreit hin und fasse die Griffe mit den Handrücken nach außen. Lehne dich mit gestrecktem Körper nach hinten, bis die Arme gestreckt und die Schlingen auf Spannung sind.

Endposition: Ziehe deinen Körper zu den Griffen, wobei du die Ellbogen bis 90 Grad beugst und eng am Körper führst.

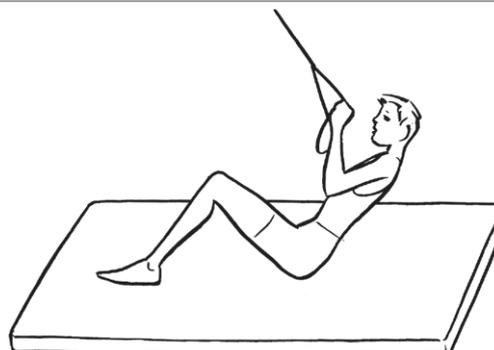
Station 12

Schlingentraining

Assisted Crunch



Startposition



Endposition

Zielmuskulatur:
Bauch

Startposition: Lege dich auf den Rücken. Beuge deine Knie, die Arme sind gestreckt, die Schlingen auf Spannung.

Endposition: Bringe nun den Oberkörper gestreckt in Richtung der Griffe, wobei du dich durch die Kraft der Bauchmuskeln beugst und mit den Armen nur unterstützt. Halte die Position kurz und führe den Oberkörper dann langsam wieder durch die Kraft deiner Bauchmuskeln zurück. Die Arme sollen auch hierbei nur unterstützen.

Ausblick auf den weiteren Unterricht zu Getteworkout

In den folgenden Stunden können die erlernten Übungen vertieft erarbeitet werden (beanspruchte Muskelgruppen, Ausführungshinweise, Fehler, Varianten, etc.) und auch ein anderes Workout durchgeführt werden, um verschiedene Belastungsnormativa zu erfahren.

Literatur

Website: <https://gettoworkout.com>

Link zur App mit Workouts, Timern und ausführlichen Erklärungsvideos zu allen Übungen, Warm Up und Cool Down: <https://gettoworkout.com>, Stichwort „App“

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=XH7J0wrNYZ8>

Anhang

Infokasten für Lehrer	Getteworkout	
Grundprinzipien Getteworkout		
Grundprinzipien		
<p>Getteworkout soll als gruppendynamisches HIIT im Kreisformat vorgestellt werden. Der Lehrer ist als Motivator und Instrukteur Teil des Teams, das gemeinsam sein Bestes gibt. Das Workout besteht aus einer festgelegten Aufwärmroutine (Warm Up) bestehend aus sechs Übungen, dem L. A.-Workout und einem zehnminütigen Cool Down.</p>		
Das L. A.-Workout im Überblick:		
1. Satz (3x)	2. Satz (3x)	3. Satz (3x)
Squats Lunges Line Jumps	X-Jumps Spiderman Push Ups Quivers	Eagle Wiper Crossover
4. Satz (3x)	5. Satz (3x)	6. Satz (3x)
X-Jumps Push Ups Quivers	Reverse crunch Snow Angels Swimmer	X-Jumps Nose Dive Quivers
<p>Das L. A.-Workout besteht aus sechs Sätzen. Jeder Satz besteht aus drei Übungen, die jeweils dreimal wiederholt werden. Eine Wiederholung dauert 30 Sekunden; zwischen den Wiederholungen gibt es eine Belastungspause von fünf Sekunden. Die Pause zwischen den Sätzen beträgt 90 Sekunden. Insgesamt liegt die reine Workout Dauer bei 39 Minuten.</p>		
Wichtige Hinweise vor jedem Workout:		
<ul style="list-style-type: none"> • Jeder macht die Übungen so gut er kann und geht an seine Grenzen, aber nicht darüber hinaus. • Jeder Schüler soll auf seinen Körper hören und wenn es nicht mehr geht pausieren. • Die Qualität der Ausführung zählt, nicht die Geschwindigkeit. • Die Schüler sollen auf ihre Körperspannung achten und ein Hohlkreuz vermeiden. 		

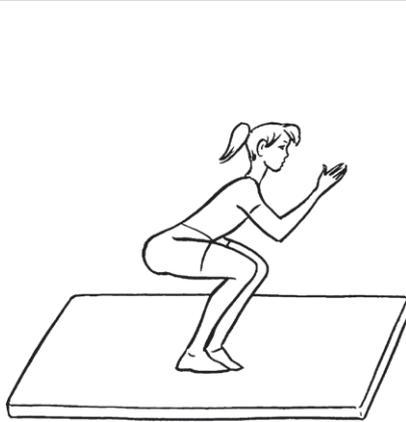
Name: _____

Arbeitsblatt 2

Gettowitz

L. A.-Workout: 1. – 3. Satz

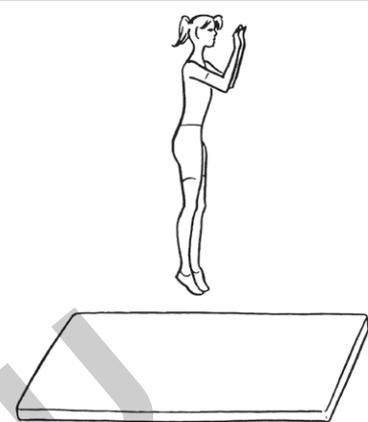
1. Satz (3x)



Squats
(Kniebeugen)

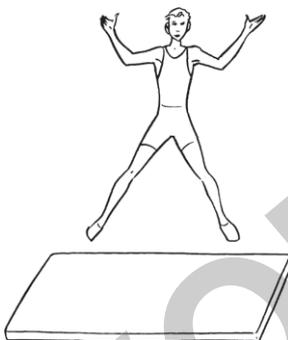


Lunges
(Ausfallschritte nach vorne,
immer mit Beinwechsel)

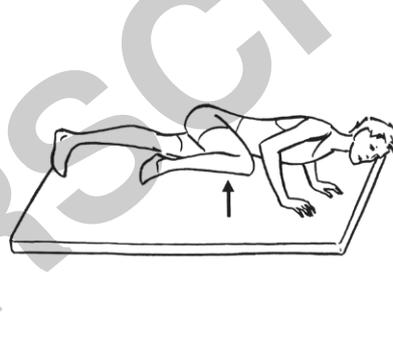


Line Jumps
(Strecksprünge mit
angewinkelten Armen)

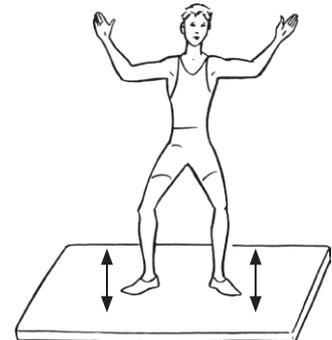
2. Satz (3x)



X-Jumps
(Strecksprungvariante
in X-Form)

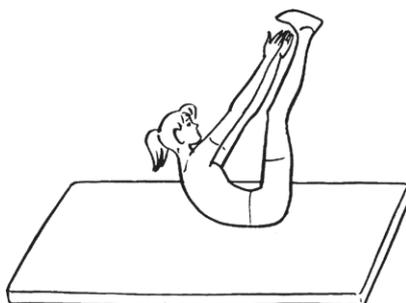


Spiderman Push Ups
(Liegestütze mit seitlichem
Anziehen des Beines Richtung
Ellenbogen)

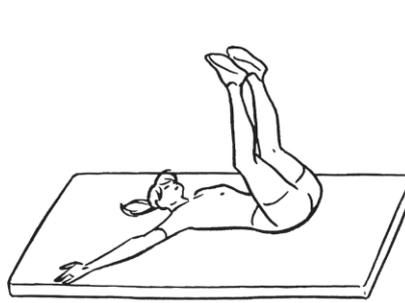


Quivers
(kleine schnelle Trippelschritte
auf dem Fußballen)

3. Satz (3x)



Eagle
(Crunch mit
gestreckten Beinen)



Wiper
(seitliches Absenken der
gestreckten Beine)



Crossover
(diagonaler Crunch mit
Rotation des Rumpfes zur

ler (Hg.) / J. Pargätzi (Hg.): Die besten Sportarten jenseits des Standards Klassen 8 – 10
r Verlag



netzwerk
lernen

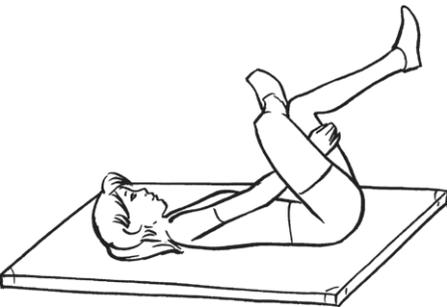
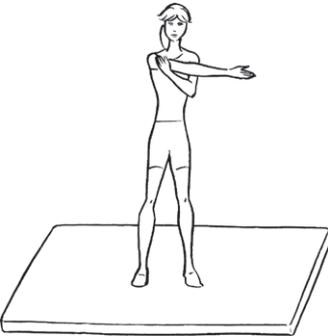
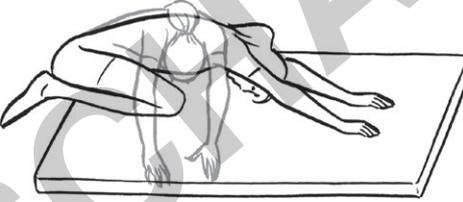
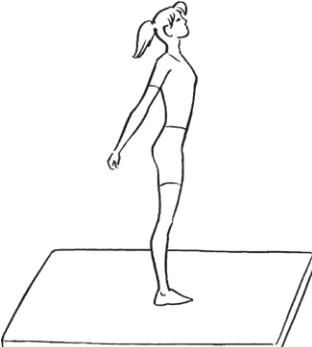
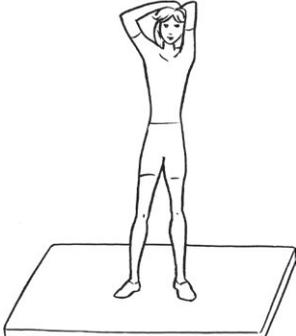
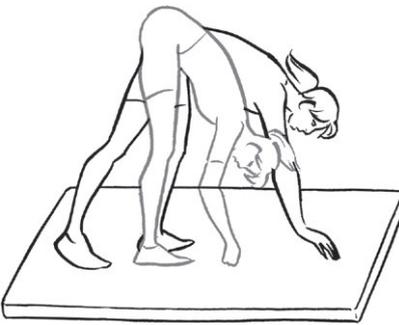
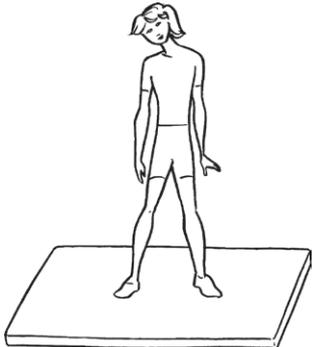
zur Vollversion

Name: _____

Arbeitsblatt 4

Gettworkout

Cool Down

Beine	Beine / Rumpf	Oberkörper
		
Gluteus	Thighs	Shoulder
		
Spine Twist	Child's Pose	Chest
		
Butterfly Seat	Cow and Cat	Triceps
		
Hamstring	Stand Up	

ler (Hg.) / J. Pargätzi (Hg.): Die besten Sportarten jenseits des Standards Klassen 8 - 10
r Verlag



netzwerk
lernen

Stand Up

zur Vollversion