

# Wir bringen uns in Topform

## – Training wie im Fitnessstudio

Dr. Günther Koch, München

<b>Zeit</b>	1 Doppelstunde (80 Minuten)
<b>Niveau</b>	Anfänger, ab Klasse 8
<b>Ort</b>	Sporthalle
<b>Ziele</b>	Schulung der konditionellen Fähigkeit Kraft, Erfassen der für unterschiedliche Bewegungsausführungen verantwortlichen Muskelgruppen, Erlernen gesundheitsförderlicher Bewegungsausführungen, bewusstes Wahrnehmen der Kraftleistungen einzelner Muskelgruppen
<b>Kompetenzen</b>	Körpererfahrung sammeln (Wahrnehmen der Belastung und Leistung einzelner Muskelgruppen), sich eigenständig fit halten können
<b>Vorkenntnisse</b>	Keine Vorkenntnisse notwendig

### Fachliche Hinweise

#### Allgemeines

Während einerseits Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Probleme und Rückenschmerzen als Geißel des 21. Jahrhunderts gelten, boomt in Deutschland andererseits die Fitnessbranche. Diese scheinbaren Gegensätze erklären sich dadurch, dass es quer durch alle Bevölkerungsschichten eine nicht unerhebliche Anzahl an Personen gibt, die sich den Zivilisationskrankheiten widersetzen und bewusst Zeit und Geld investieren, um die eigene Fitness zu verbessern.

Hierbei kommt dem schulischen Sportunterricht eine zweifache Aufgabe zu:

1. Den Schülern muss die Wichtigkeit des gesundheitsorientierten Fitnesstrainings verdeutlicht werden.
2. Ihnen müssen Wege aufgezeigt werden, wie sie ihre Fitness sinnvoll erhalten und verbessern können.

Ausgerichtet ist diese Unterrichtseinheit auf Schüler ab der achten Jahrgangsstufe, da gerade im Alter zwischen fünfzehn und achtzehn Jahren das Streben nach einem durchtrainierten, muskulösen Körper besonders verbreitet ist und Jugendliche in kommerzielle Fitnessstudios strömen lässt.

Zeigen Sie Ihren Schülern, worauf beim gesunden Fitnesstraining zu achten ist und welche Übungen bzw. Übungsausführungen die Gesundheit schützen können. Helfen Sie Ihren Schülern, ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln.

#### Der Begriff „Fitness“

In der Wissenschaft wird zwischen einem Fitnessbegriff im weiteren Sinne und einem im engeren Sinne unterschieden: Ersterer setzt Fitness gleich mit der Fähigkeit, die vielfältigen physischen, psychischen und sozialen Anforderungen des Lebens zu bewältigen. Fitness im engeren Sinn hingegen umfasst die körperliche Leistungsfähigkeit, die sich aus den konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zusammensetzt.

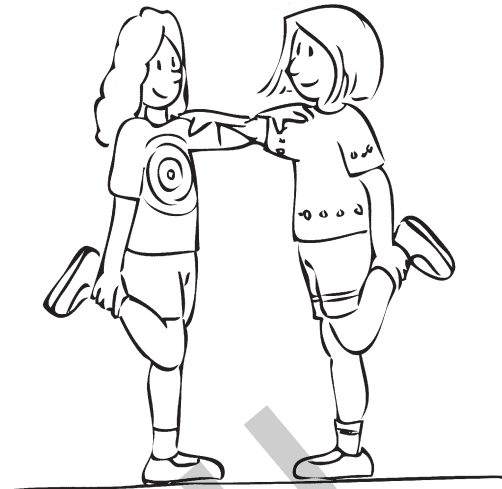
In der vorliegenden Unterrichtseinheit findet eine Konzentration auf den Faktor Kraft statt, da dieser es vorrangig ist, dessen Verbesserung Jugendliche in kommerzielle Fitnessstudios treibt. Dadurch gewinnt die korrekte Ausführung entsprechender Übungen an Wichtigkeit.

**M 1****Dehnen zu zweit (I)****Stationskarte**

- Beschreibung**
- Stellt euch mit etwas Abstand zueinander gegenüber. Umfasst beide euren rechten Fuß und zieht ihn nach oben zum Po.
  - Legt dabei euren freien Arm auf die Schulter des Partners.
  - Wechselt dann das Bein.

**Herausforderung für Geübte** Könnt ihr das Gleichgewicht auch halten, wenn ihr eure Augen schließt?

**Gedehnter Muskel** Vorderer Oberschenkel

**M 2****Dehnen zu zweit (II)****Stationskarte**

- Beschreibung**
- Setzt euch mit ausgestreckten und gespreizten Beinen gegenüber.
  - Fasst euch an den Händen.
  - Einer von euch lehnt sich langsam zurück und zieht seinen Partner vorsichtig mit.
  - Tauscht dann die Rollen.

**Beachte**

Führt die Bewegung auf keinen Fall ruckartig aus! Gebt einander Bescheid, wie weit ihr euch ziehen könnt.

**Gedehnter Muskel** Hinterer Oberschenkel

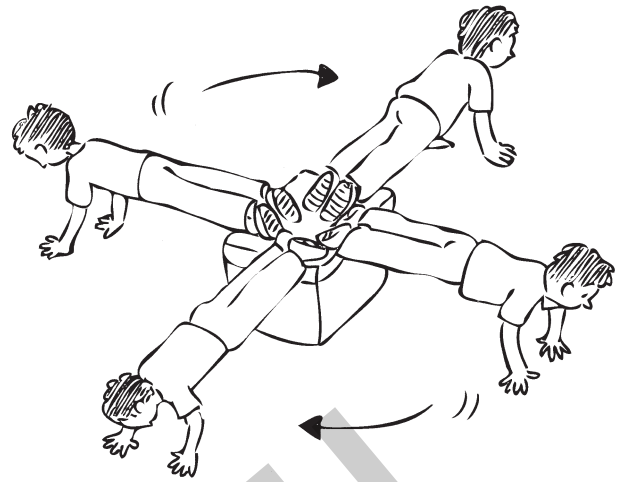


**M 11****Liegestützkreisel****Stationskarte****Material**

1 kleiner Kasten

**Beschreibung**

- Nimm die normale Liegestützhaltung ein. Stütze dich dabei jedoch mit den Füßen auf dem Kasten ab. Deine Arme sind leicht angewinkelt.
- Wie viele Male kannst du in 1 Minute um den Kasten herumstützeln?

**Beachte**

Halte die ganze Zeit deine Körperspannung.

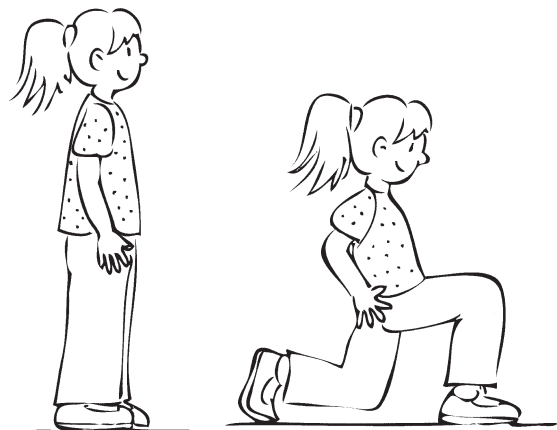
**Trainierte Muskeln** Brust, Trizeps, Schulter

**M 12****Ausfallschritt****Stationskarte****Material**

2 Hanteln oder mit Sand gefüllte Plastikflaschen

**Beschreibung**

- Stelle dich in schulterbreitem Stand auf.
- Mache nun mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach vorn und beuge das Knie bis zum 90-Grad-Winkel. Deine Hände kannst du dabei in den Hüften abstützen.
- Gehe nun wieder in die Ausgangsposition zurück und führe die Bewegung mit dem anderen Bein aus.

**Herausforderung für Starke**

Du schaffst mehr als 12 Wiederholungen? Dann nimm beim nächsten Mal Hanteln (oder Flaschen) in die Hände.

## M 16 Arbeitsaufträge für nicht teilnehmende Schüler

Schade, dass du heute nicht aktiv am Fitnesstraining teilnehmen kannst! Trotzdem kannst du deinen Mitschülern helfen. Auf dieser Seite findest du einige Arbeitsaufträge. Gehe von Station zu Station und gib deinen Mitschülern Hinweise und Hilfestellungen.

Überlege immer auch, für welche andere Sportart(en) man die trainierten Muskeln benötigt.

Station	Arbeitsauftrag	Für welche andere Sportart(en) brauchst du die trainierten Muskeln?
1 Beinheben im Armstand	Achte bei dieser Übung darauf, ob deine Mitschüler ihren Körper wirklich steif wie ein Brett halten. Stelle dich hierzu neben den Trainierenden und gehe in die Hocke. Beschreibe deinen Mitschülern ihre Körperhaltung.	
2 Crunches	Bei dieser Übung sollen deine Mitschüler nur ihre Schultern anheben. Du kannst ihnen helfen, indem du ein Handtuch knapp oberhalb ihres Gesäßes unter ihren Körper legst. Wenn sie die Übung korrekt ausführen, pressen sie das Handtuch mit ihrem Rücken an den Boden, so dass es dir schwerfällt, es langsam wegzuziehen.	
3 Liegestütz & Co.	Achte bei dieser Übung darauf, ob deine Mitschüler ihren Körper wirklich steif wie ein Brett halten. Stelle dich hierzu neben den Trainierenden und gehe in die Hocke. Beschreibe deinen Mitschülern ihre Körperhaltung.	
4 Kniebeugen	Bei dieser Übung ist es wichtig, dass der Trainierende seinen Rücken gerade hält. Beobachte vor allem dann ganz genau, wenn ein Medizinball hinter dem Kopf gehalten wird.	
6 Enge Liegestütze auf dem Ball	Ein häufig gemachter Fehler bei dieser Übung ist es, dass der Medizinball nicht an der richtigen Stelle unter dem Körper platziert wird. Er muss genau dort liegen, wo Brust und Bauch angrenzen. Beobachte und korrigiere eventuell.	
12 Dips am Kasten	Bleiben Gesäß und Rücken deines Mitschülers bei dieser Übung immer nah am Kasten? Beobachte von der Seite und informiere die Trainierenden, ob sie die Bewegung richtig ausführen.	