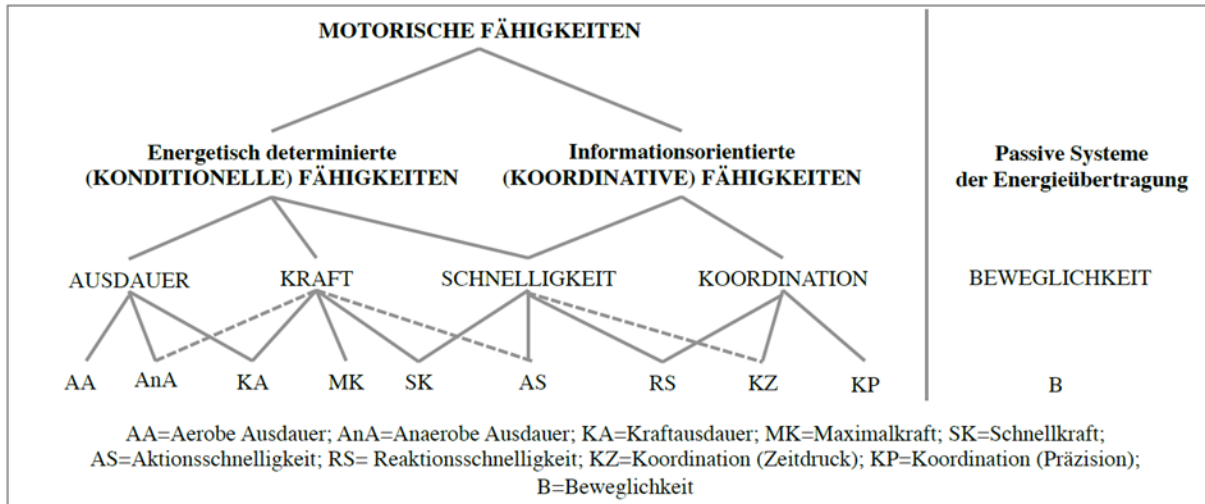
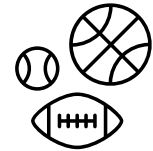




# Arbeitsblatt Doppelstunde 1

## Die motorischen Fähigkeiten



### Aufgabe 1:

Ergänze in der folgenden Tabelle entweder eine entsprechende Sportart/Disziplin oder eine notwendige motorische Fähigkeit. Es kann dabei mehr als eine richtige Antwort geben.

Sportart/Disziplin	Gut ausgeprägte motorische Fähigkeiten
Darts	
Gewichtheben	Maximalkraft, ...
	Kraftausdauer
400 m-Sprint	Anaerobe Ausdauer, ...
Synchronschwimmen	
100 m-Sprint	Schnelligkeit
	Schnellkraft
Marathonlauf	
Hürdenlauf	
	Beweglichkeit
Finde 3 weitere Beispiele	

## Aufgabe 2:

Im Laufe der Doppelstunde werden eine Reihe von Minispiele gespielt. Ergänze nach jedem Spiel die dabei im Fokus stehende(n) motorische(n) Fähigkeit(en) in der Tabelle.

Minispiel	Im Fokus stehende motorische Fähigkeit(en)
Kasten freihalten	
Tauziehen	
Feuer, Wasser, Sturm	
Schere-Stein-Papier-Pfad	
Gordischer Knoten	

## Aufgabe 3: Pulsmessen Teil 1 (Partnerübung)

Findet euch in 2er-Gruppen zusammen. Jedes Pärchen benötigt eine Stoppuhr oder ein Smartphone/Wearable mit Stoppfunktion. Während eine Person die Zeit stoppt, läuft die andere Person den kleinen Hindernisparcours zuerst für eine, dann für zwei Minuten in mittlerem Tempo. Der Puls wird vor dem ersten und nach jedem weiteren Zeitabschnitt gemessen und notiert. Anschließend werden die Aufgaben getauscht.

1. Ein Partner stoppt 15 Sekunden, während der andere Partner die Pulsschläge mitzählt.
2. Die gezählten Schläge werden mit dem Faktor 4 multipliziert und können anschließend vom zeitstoppenden Partner direkt in der Tabelle unterhalb notiert werden.
3. Vergleicht eure Pulsschläge und überlegt, wie ihr euch im jeweiligen Moment gefühlt habt.



Abgerufen unter <https://www.praktischerarzt.de/wp-content/uploads/2019/12/Pulsmessung-Halsschlagader-2-768x428.jpg>

Messung	Pulsschläge pro Minute (4x15 Sek)
Ruhepuls: In der Früh direkt nach dem Aufwachen	
Ruhepuls: Nach 2 Min entspanntem Liegen	
Belastungspuls: Nach 1 Min Laufen	
Belastungspuls: Nach 2 weiteren Min Laufen	
Erholungspuls: Nach 3 Min passiver Erholung	

## Hausaufgabe:

Messt euren Ruhepuls zu Hause direkt nach dem Aufwachen und tragt ihn in die Tabelle ein.

### Didaktisch-methodische Überlegungen/Erwartungshorizont

Die Schülerinnen und Schüler sollen zu Beginn des Unterrichtsvorhabens in erster Linie Bewegungserfahrungen sammeln. Im Mittelpunkt steht dabei die Erprobung der motorischen Fähigkeiten. In Form von Minispielen sollen die Schülerinnen und Schüler verschiedene Spiel- und Sportsituationen erleben und dabei erkennen können, welche motorischen Fähigkeiten in welchen sportlichen Handlungssituationen von besonderer Bedeutung sind. Weiterhin sollen sie registrieren, dass für nahezu alle sportlichen Aktionen nicht nur eine Einzelne, sondern in der Regel ein komplexes Zusammenspiel verschiedener motorischer Fähigkeiten in unterschiedlichem Grad für die adäquate Ausführung einer sportlichen Aktion verantwortlich ist. Sie erkennen, dass in bestimmten Sportarten bestimmte motorische Fähigkeiten besonders wichtig sind. Die Schülerinnen und Schüler sind dazu in der Lage, ihren Puls bei Ruhe und nach Belastung richtig messen zu können. Sie sollen bemerken in welche Richtung sich der Puls in den verschiedenen Situationen entwickelt und wie dies mit der Veränderung des subjektiven Anstrengungsgefühls einhergeht. Die Schülerinnen und Schüler sollen verinnerlichen, dass im Anschluss an sportliche Aktivitäten ein entsprechender Cool-down durchgeführt werden sollte. Hierzu werden zum Abschluss aller thematischen Doppelstunden verschiedene Dehn- und Entspannungsübungen durchgeführt.

Inhaltsbezogene Kompetenzerwartungen: TK 1, 2, 5 und 9

Prozessbezogene Kompetenzerwartungen: Bewegungskompetenz TK 1, 2; Personalkompetenz TK 3, 6; Sozialkompetenz TK 2, 4, 6, 7

Stundenverlaufsplan Doppelstunde 1					
Phase	Dauer 80 min	Inhalte	Ziele	Organisatorischer Rahmen (Material/Medien)	Bemerkungen
<b>Thematische Einführung</b>	10 min	<p>Besprechung des Ablaufs für die nächsten Wochen</p> <p>Fitnesskonzepte und Sport-Motive</p> <p>Mögliche Diskussionsfragen: Warum treibt ihr Sport? Was sind eure Motive? Warum sollte Fitness im Sportunterricht thematisiert werden? Welche Bedeutung hat Fitness für die Gesundheit? Was haben motorische Fähigkeiten mit der Fitness zu tun?</p> <p>Arbeitsblatt DS1: Motorische Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ausdauer</li><li>• Kraft</li><li>• Schnelligkeit</li><li>• Koordination</li><li>• Beweglichkeit</li></ul>	<p>Bewusstsein schaffen für unterschiedliche Konzepte und Motive im Bereich Fitness und Sport</p> <p>Erläuterung der motorischen Fähigkeiten</p>	<p><u>Material:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arbeitsblatt DS1</li><li>- Stifte</li></ul>	<p>Arbeitsblatt zur 1. Doppelstunde ist vorhanden</p>

<b>Hauptteil 1:</b>  <b>Minispiele zu den motorischen Fähigkeiten</b> ca. 35 min	5 min	<b>Minispiel: Kasten freihalten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufteilung in 3-4 Kleingruppen (pro Kasten eine Gruppe, verteilt in der Halle)</li> <li>- In jedem umgedrehten Kasten befinden sich gleich viele Bälle</li> <li>- Bälle aus dem eigenen Kasten müssen in den Kästen der anderen Kleingruppen verteilt werden (pro Person und Lauf immer nur ein Ball)</li> <li>- Ziel: Eigenen Kasten komplett von Bällen befreien</li> </ul> Reflexion: Welche Fähigkeiten sind im Fokus?	Erwärmung und Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems (HKS)  Erfahrungen zu den notwendigen motorischen Fähigkeiten sammeln (Ausdauer, Schnelligkeit)	<u>Material:</u> - 3-4 Kleinkästen - Viele Bälle	Nach den Minispielen können die jeweils erfahrenen motorischen Fähigkeiten in der Tabelle auf dem Arbeitsblatt DS1 notiert werden
	5 min	<b>Minispiel: Tauziehen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufteilung der Klasse in 2 gleich große Teams (ausgeglichene Verteilung von Schülerinnen und Schülern)</li> <li>- Gleiche Entfernung beider Teams von der Mittellinie</li> <li>- Ziel: Das gegnerische Team über die Mittellinie ziehen (z. B. best-of-5)</li> </ul> Reflexion: Welche Fähigkeiten sind im Fokus?	Erfahrung zu den notwendigen motorischen Fähigkeiten sammeln (Kraft, Ausdauer)	<u>Material:</u> - Tau - Parteiband - (Pylone)	
	10 min	<b>Minispiel: Feuer, Wasser, Sturm</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verteilung der Materialien in der Halle</li> <li>- Verabreden von Kommandos, z. B.: „Wasser“ → auf Langbank oder Kasten begeben; „Feuer“ → auf Turnmatte begeben; „Sturm“ → in Hallenecke begeben</li> <li>- Weitere Kommandos können von Schülerinnen und Schülern gemeinsam vereinbart werden</li> <li>- Lockeres Laufen durch die Halle</li> </ul>	Erfahrung zu den notwendigen motorischen Fähigkeiten sammeln (Schnelligkeit, Ausdauer)	<u>Material:</u> - 1-2 Langbänke - 2 große Kästen - 3-4 Turnmatten	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnellstmögliches Ausführen des Kommandos der Lehrkraft</li> <li>- Letzte Person macht 5 Kniebeugen oder Liegestütze</li> </ul> <p>Reflexion: Welche Fähigkeiten sind im Fokus?</p>			
10 min	<p><b>Minispiel: Schere-Stein-Papier-Pfad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auslegen eines kurvigen Pfades mit den Reifen</li> <li>- Aufteilung der Klasse in 2 gleich große Gruppen</li> <li>- Jede Gruppe befindet sich an einem Ende des Pfades</li> <li>- Auf das Startsignal springen die jeweils ersten Personen der Gruppen durch die Reifen (abwechselnd beidbeinig und einbeinig)</li> <li>- Treffen 2 Personen aufeinander wird „Schere-Stein-Papier“ gespielt</li> <li>- Der Sieger darf weiterspringen, der Verlierer muss den Pfad verlassen</li> <li>- Sobald der Verlierer den Pfad verlassen hat, darf die nächste Person seiner Gruppe losspringen</li> <li>- Ziel: Erreichen des letzten Reifens vor gegnerischer Gruppe (z. B. best-of-3)</li> </ul> <p>Reflexion: Welche Fähigkeiten sind im Fokus?</p>	Erfahrung zu den notwendigen motorischen Fähigkeiten sammeln (Koordination, Schnelligkeit)	<p><u>Material:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10-15 Hula-Hoop-Reifen</li> </ul>		
5 min	<p><b>Minispiel: Gordischer Knoten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Klasse stellt sich in engem Kreis auf, alle schließen ihre Augen</li> <li>- Die Hände werden zur Mitte hin ausgestreckt, alle greifen mit ihren Händen nach jeweils anderen Händen</li> <li>- Hat jede Hand eine andere Hand gefunden, können die Augen geöffnet werden</li> </ul>	Erfahrung zu den notwendigen motorischen Fähigkeiten sammeln (Beweglichkeit, Koordination)	<p><u>Material:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- keines</li> </ul>		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziel: Auflösen des „Gordischen Knotens“ ohne Loslassen der Hände</li> </ul> <p>Reflexion: Welche Fähigkeiten sind im Fokus?</p>			
<b>Hauptteil 2:</b>  <b>Pulsmessen bei Ruhe und nach Belastung</b>	30 min	<p><b>Partnerübung: Pulsmessen (Teil 1)</b></p> <p><u>Zu Beginn:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zusammenfindung in Pärchen</li> <li>- Eine Person stoppt die Zeit, während die andere Person 2 min entspannt auf dem Boden liegt; der Puls nach 2 min Entspannung wird gemessen und notiert</li> <li>- Anschließend Rollentausch</li> </ul> <p><u>Aufbau:</u> Mit Hilfe der Materialien wird gemeinsam ein einfacher Hindernis-Rundkurs in der Halle aufgebaut</p> <p><u>Weiterer Ablauf:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eine Person stoppt die Zeit, während die andere Person den Hindernisparcours für 1 min durchläuft; Anschließend wird der Puls gemessen und notiert</li> <li>- Nochmaliges durchlaufen des Hindernisparcours für 2 min; Der Puls wird erneut gemessen und notiert</li> <li>- 3 min passive Erholung; Der Puls wird erneut gemessen und notiert</li> <li>- Anschließend Rollentausch</li> </ul> <p>Reflexion: Wann ist der Puls hoch, wann niedrig? Wie fühlt sich der Körper dabei an? (Anstrengungslevel)</p>	<p>Üben des Pulsmessens bei Ruhe und nach Belastung</p> <p>Erkennen wie das subjektive Anstrengungsgefühl und der Puls zusammenhängen</p>	<p><u>Material:</u> Parcours</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Langbänke</li> <li>- 2 Kleinkästen</li> <li>- 2 große Kästen</li> <li>- 2-3 Hürden</li> <li>- Turnmatten</li> </ul> <p>Pulsmessen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arbeitsblatt DS1</li> <li>- Stifte</li> <li>- Stoppuhren/ Smartphones/ Wearables</li> </ul>	<p>Aufgabenstellung für das Pulsmessen befindet sich auf dem Arbeitsblatt zur Doppelstunde</p> <p>In 5. Doppelstunde wird die Partnerübung erneut durchgeführt</p>
<b>Ausklang</b>	5 min	<p><b>Statisches Dehnen (4 Übungen)</b></p> <p>Übung 1: Vordere Oberschenkelmuskulatur</p>	Cool-down über statisches Dehnen der unteren Extremitäten	<p><u>Material:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Turn-/Gymnastikmatten</li> </ul>	Übungskarten zu den statischen

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lege dich in Seitenlage auf den Boden und winkle das untere Bein an</li> <li>- Beuge das obere Knie und umfasse das Bein knapp oberhalb des Fußgelenks mit deiner oberen Hand</li> <li>- Ziehe dein Bein in Richtung Gesäß und halte die Spannung für 20 Sekunden</li> <li>- Wiederhole zweimal und wechsle anschließend die Seite</li> </ul> <p>Übung 2: hintere Oberschenkelmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lege dich in Rückenlage auf den Boden</li> <li>- Hebe das rechte Bein und umfasse es mit beiden Händen (wenn möglich oberhalb des Knies an der Wade)</li> <li>- Achte darauf, dass dein angehobenes Bein im Kniegelenk gestreckt und deine Hüfte in Bodenkontakt bleibt</li> <li>- Ziehe dein Bein langsam in Richtung deines Oberkörpers und halte die Spannung für 20 Sekunden</li> <li>- Wiederhole zweimal und wechsle anschließend die Seite</li> </ul> <p>Übung 3: Wadenmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mache einen leichten Ausfallschritt. Das vordere Bein ist leicht gebeugt, das hintere Bein ist gestreckt</li> <li>- Halte deinen Oberkörper aufrecht und gerade und stütze deine Arme auf deiner Hüfte ab</li> <li>- Verlagere dein Gewicht auf das vordere Bein. Das hintere Bein bleibt gestreckt und die Ferse bleibt in Bodenkontakt</li> <li>- Achte darauf, dass beide Füße in Blickrichtung zeigen</li> <li>- Halte die Spannung für 20 Sekunden</li> <li>- Wiederhole zweimal und wechsle anschließend die Seite</li> </ul> <p>Übung 4: Oberschenkelinnenseite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setze dich auf den Boden und lege deine Fußsohlen aneinander</li> <li>- Fasse deine Füße knapp oberhalb des Sprunggelenks</li> <li>- Nutze deine Ellenbogen, um deine Knie etwas nach unten zu drücken</li> <li>- Achte darauf deinen (unteren) Rücken gerade zu halten</li> </ul>	<p>Dehnungsübungen korrekt durchführen und verinnerlichen</p>	<p>- Übungskarten</p>	<p>Dehnungsübungen sind vorhanden</p>
--	---	---	-----------------------	---------------------------------------

		<ul style="list-style-type: none"><li>- Halte die Spannung für 20 Sekunden und wiederhole zweimal</li></ul> <p>Reflexion: Kommentiert während den Übungen, was ihr fühlt</p>			
--	--	--	--	--	--



# Station 1

## Statisches Dehnen: Vordere Oberschenkelmuskulatur

Material:  
- Turn-/Gymnastikmatte

- ➔ Lege dich in Seitenlage auf den Boden und winkle das untere Bein an
- ➔ Beuge das obere Knie und umfasse das Bein knapp oberhalb des Fußgelenks mit deiner oberen Hand
- ➔ Ziehe das Bein in Richtung Gesäß und halte für ca. 20 Sekunden
- ➔ Wiederhole zweimal und wechsle anschließend die Seiten



## Station 2

### Statisches Dehnen: Hintere Oberschenkelmuskulatur

Material:  
- Turn-/Gymnastikmatte

- ➔ Lege dich in Rückenlage auf den Boden
- ➔ Hebe ein Bein und umfasse es mit beiden Händen (wenn möglich oberhalb des Knies an der Wade)
- ➔ Achte darauf, dass dein angehobenes Bein möglichst gestreckt und deine Hüfte in Bodenkontakt bleibt
- ➔ Ziehe dein Bein langsam in Richtung deines Oberkörpers und halte die Spannung für ca. 20 Sekunden
- ➔ Wiederhole zweimal und wechsle anschließend die Seiten



## Station 3

Material:  
- keines

### Statisches Dehnen: Wadenmuskulatur

- ➔ Mache einen kleinen Ausfallschritt; das vordere Bein ist leicht gebeugt, das hintere ist gestreckt
- ➔ Halte deinen Oberkörper aufrecht und gerade, stütze deine Arme auf deiner Hüfte ab
- ➔ Verlagere dein Gewicht auf das vordere Bein; das hintere Bein bleibt gestreckt und die Ferse in Bodenkontakt
- ➔ Achte darauf, dass beide Füße in Blickrichtung zeigen
- ➔ Halte die Spannung für ca. 20 Sekunden
- ➔ Wiederhole zweimal und wechsle anschließend die Seiten



## Station 4

Material:  
- Turn-/Gymnastikmatte

### Statisches Dehnen: Oberschenkelinnenseite

- ➔ Setze dich auf den Boden und lege deine Fußsohlen aneinander
- ➔ Umfasse deine Beine knapp oberhalb des Sprunggelenks
- ➔ Nutze deine Ellenbogen, um deine Knie etwas nach unten zu drücken
- ➔ Achte darauf deinen (unteren) Rücken gerade zu halten
- ➔ Halte die Spannung für ca. 20 Sekunden und wiederhole zweimal







## Theorieblatt

### Ausdauertraining

#### Ausdauer:

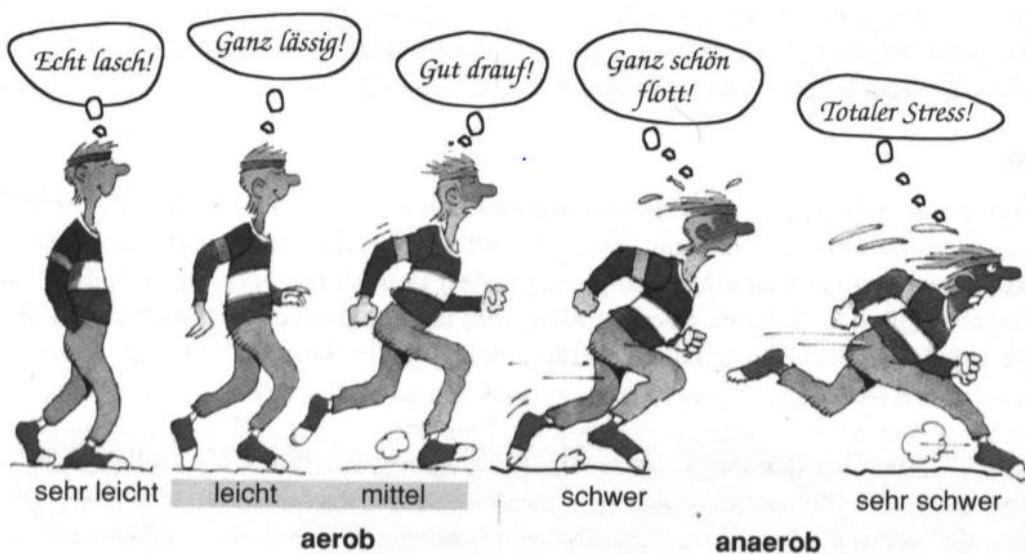
- Bezeichnet die körperliche und psychische Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Menschen
- Ist für alle Sportarten und auch im Alltag eine Grundvoraussetzung für Leistungsfähigkeit
- Bei einem Training, das über die Grundlagenausdauer (allg. Ausdauer) hinausgeht, müssen die sportartspezifischen Ansprüche (spezielle Ausdauer) beachtet und das Training darauf ausgelegt werden
- Eine gute Ausdauer bringt gesundheitliche Vorteile mit sich und hat insbesondere präventive Wirkung im Bereich der Herz-Kreislauf- bzw. Bewegungsmangelerkrankungen

#### Aerobe vs. anaerobe Ausdauer

Je nach Dauer und Intensität der Ausdauerbelastung laufen Energiebereitstellungsprozesse im Körper vorwiegend aerob, anaerob, oder aerob-anaerob gemischt ab.

**Aerobe Ausdauer:** Die energieliefernden Stoffwechselprozesse laufen **mit Sauerstoff** ab

**Anaerobe Ausdauer:** Die energieliefernden Stoffwechselprozesse laufen **ohne Sauerstoff** ab



### Ausdauerarten lassen sich auch nach Belastungszeit einteilen

Kurzzeitausdauer	Belastungen von 35 Sek – 2 Min
Mittelzeitausdauer	Belastungen von 2 Min – 10 Min
Langzeitausdauer	
I	Belastungen von 10 Min – 30 Min
II	Belastungen von 30 Min – 90 Min
III	Belastungen von mehr als 90 Min

### Ausgewählte Methoden des Ausdauertrainings

Methode	Belastungsparameter	Trainingseffekt
<b>Dauermethode</b>		Verbesserung: Grundlagenausdauer Kraftausdauer
Extensiv	Intensität: Gleichmäßig locker bis mittel Belastungsdauer: 20 Min bis mehrere Stunden Pausen: Keine	
Intensiv	Intensität: variierend locker bis mittel Belastungsdauer: 20 Min bis mehrere Stunden Pausen: Keine	
<b>Intervallmethode</b>		Verbesserung: Grundlagenausdauer Stehvermögen
Extensiv	Intensität: mittel bis hoch Belastungsdauer: bis max. 10 Min Belastungsumfang: hoch (ca. 8-40 Wdh.) Pausen: lohnend (keine vollständige Erholung)	
Intensiv	Intensität: hoch bis sehr hoch Belastungsdauer: bis max. 80 Sek Belastungsumfang: mittel (max. 10-12 Wdh.) Pausen: lohnend (keine vollständige Erholung)	Verbesserung: Stehvermögen Schnelligkeitsausdauer

### Beachte!

Methoden und Inhalte eines wirkungsvollen Ausdauertrainings sollten stets variiert und an die entsprechenden Anforderungen der Sportart angepasst werden.



## **Ausdauer-Trainingsplan (6 Wochen: Anfänger)**

### **Woche 1**

- Montag und Donnerstag

Versuche 4x5 Minuten locker zu laufen. Mache nach jedem 5-minütigen Lauf eine 90-sekündige Gehpause.

### **Woche 2**

- Montag, Mittwoch und Freitag/Samstag

Versuche 4x6 Minuten locker zu laufen. Mache nach jedem 6-minütigen Lauf eine 90-sekündige Gehpause.

### **Woche 3**

- Montag, Mittwoch und Freitag/Samstag

Versuche 3x8 Minuten locker zu laufen. Mache nach jedem 8-minütigen Lauf eine 90-sekündige Gehpause.

### **Woche 4**

- Montag, Mittwoch und Freitag/Samstag

Montag: Versuche 2x12 Minuten locker zu laufen. Mache nach den ersten 12 Minuten eine 2-minütige Gehpause.

Mittwoch: Versuche 5x6 Minuten locker zu laufen. Mache nach jedem 6-minütigen Lauf eine 90-sekündige Gehpause.

Freitag/Samstag: Versuche 2x15 Minuten locker zu laufen. Mache nach dem ersten 15 Minuten eine 2-minütige Gehpause.

### **Woche 5**

- Montag, Mittwoch und Freitag/Samstag

Montag: Versuche 20 Minuten locker zu laufen, ohne Pause.

Mittwoch: Versuche 6x3 Minuten in mittlerem Tempo zu laufen. Mache nach jedem 3-minütigen Lauf eine 60-sekündige Gehpause.

Freitag/Samstag: Versuche 25 Minuten locker zu laufen, ohne Pause.

### **Woche 6**

- Montag, Mittwoch und Freitag/Samstag

Montag: Versuche 6x4 Minuten in mittlerem Tempo zu laufen. Mache nach jedem 4-minütigen Lauf eine 90-sekündige Gehpause.

Mittwoch: 10x3 Minuten in mittlerem Tempo zu laufen. Mache nach jedem 3-minütigen Lauf eine 60-sekündige Gehpause.

Freitag/Samstag: Versuche 30 Minuten in lockerem Tempo zu laufen, ohne Pause.