

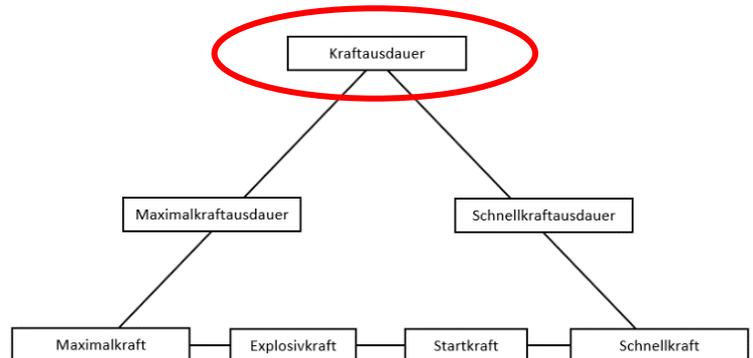


Arbeitsblatt Doppelstunde 3

Kraftausdauertraining

Definition Kraftausdauer:

Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei statischen und dynamischen Krafteinsätzen (mit mehr als 30% der Maximalkraft)



- Dynamische Kraftausdauer:

Fähigkeit, bei einer bestimmten Wiederholungszahl von Kraftstößen (=Kraft x Zeit) innerhalb eines definierten Zeitraums die Verringerung der Kraftstöße möglichst gering zu halten.

Praxisbeispiele: Rudern, Eisschnelllauf, Schwimmen, etc.

- Statische Kraftausdauer:

Fähigkeit der Muskulatur, einen bestimmten Kraftwert über eine definierte Anspannungszeit möglichst ohne Spannungsverlust zu halten.

Praxisbeispiele: Abfahrtshocke beim Skifahren, Klettern, etc.

Charakteristik eines Kraftausdauer-Zirkeltrainings

- 8-12 Stationen
- Belastungsdauer: 30-90 Sekunden (oder mind. 15 Wdh.)
- Je nach Belastbarkeit 2-4 Durchgänge
- Pausenzeit: 30-60 Sekunden (Serienpause: 3-5min)

Aufgabe

Gemeinsam führen wir ein Kraftausdauer-Zirkeltraining durch. Der 1. Durchgang erfolgt nach vorgegebener Reihenfolge. Vor dem 2. Durchgang habt ihr die Möglichkeit die Reihenfolge gemeinsam zu verändern. Jede Übung kann entweder in „einfacher“ oder schwieriger“ Form durchgeführt werden. Entscheidet selbst, was ihr euch zutraut! Auf der Rückseite befindet sich eine Borg-Skala. In diese tragt ihr nach jeder durchgeführten Übung euer subjektives Anstrengungslevel ein.

Was hat sich die subjektive Anstrengung zwischen 1. und 2. Durchgang verändert und warum?

Didaktisch-methodische Überlegungen/Erwartungshorizont

Diese Doppelstunde thematisiert die Kraft und speziell die Kraftausdauer als motorische Fähigkeit. Die Schülerinnen und Schüler erlangen grundlegendes Fachwissen zur Thematik und können gesundheitsorientiertes und sportlich orientiertes Krafttraining voneinander unterscheiden. Die Durchführung eines gesundheitsorientierten Ganzkörper-Kraftausdauerzirkels steht im Fokus. Im Rahmen des Zirkels erproben die Schülerinnen und Schüler ihre Kraftausdauerfähigkeit. Dabei sollen sie die Bedeutung von Pausen und der Variation von Übungen erfahren und infolgedessen selbstbestimmte Veränderungen am Zirkel vornehmen. Die Wahrnehmung und Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und subjektiven Belastung und die zielführende Veränderung des Belastungsgefüges sind zentrale Ziele der Doppelstunde. Hierbei sollen die Schülerinnen und Schüler im Sinne gegenseitiger Unterstützung kooperieren und kommunizieren. Sie sind zu einem verantwortungsvollen Umgang und Austausch untereinander in der Lage. Die Schülerinnen und Schüler lernen eine Entspannungsübung als Variante des Cool-downs kennen.

Inhaltsbezogene Kompetenzerwartungen: TK 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10

Prozessbezogene Kompetenzerwartungen: Bewegungskompetenz TK 1, 4; Reflexions- und Urteilskompetenz TK 1, 3; Personalkompetenz TK 1, 3, 4; Sozialkompetenz TK 1, 2, 3, 6, 7

Stundenverlaufsplan Doppelstunde 3					
Phase	Dauer 80 min	Inhalte	Ziele	Organisatorischer Rahmen (Material/Medien)	Bemerkungen
Theoretischer Einstieg zur Kraft & Kraftausdauer	10 min	<p>Diskussionsfragen: Was versteht ihr unter Kraftausdauer? Welche Sportler/innen brauchen eine gute Kraftausdauer? Wann brauche ich sie im Alltag? Was unterscheidet Kraftausdauer von Schnellkraft?</p> <p>Arbeitsblatt DS3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definitionen • Trainingsmethode Zirkeltraining • Borg-Skala 	<p>Vorwissen sammeln, Alltags- und Sportbezug herstellen Bezug zur letzten DS herstellen</p> <p>Vermittlung von Grundlagen zu Kraftausdauer und Möglichkeit der subjektiven Belastungsdokumentation</p>	<p><u>Material:</u> - Arbeitsblatt DS3</p>	Arbeitsblatt zur 3. Doppelstunde ist vorhanden
Aufwärmen	10 min	10 lockere Runden um die Linien des Volleyballfelds (währenddessen einfache Mobilisationsübungen für Arme und Beine)	<p>Aktivierung HKS</p> <p>Vermittlung einer spielerischen Form des</p>	<p><u>Material:</u> - 1-2 französische Spielkartendecks - Turn/Gymnastikmatten - (Musikbox)</p>	

		<p><u>Spielkarten-Rallye</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufteilung der Klasse in 4 Teams - Zuteilung von Übungen zu Farben des Kartendecks: <ul style="list-style-type: none"> o ♦ = Hampelmänner o ♥ = Gesundheitsliegestütze o ♠ = Kniebeugen o ♣ = Sit Ups - Benutzt werden die Spielkarten mit den Ziffern 2-10 - Kartendeck wird in die Mitte der Halle gelegt - Auf Startsignal der Lehrkraft deckt je eine Person jedes Teams eine Karte vom Stapel auf - Beispiel: Team A zieht eine ♠8; Alle Teammitglieder müssen nun 8 Kniebeugen ausführen; Sind alle Teammitglieder fertig, darf die nächste Karte vom Stapel gezogen werden - Gewonnen hat das Team, das die meisten Spielkarten sammeln konnte - Auch weitere Karten des Decks können mit Aktionen belegt werden 	<p>Aufwärmens (konkurrierend)</p> <p>Erwärmung des gesamten Körpers und Vorbereitung auf die folgende Belastung im Kraftzirkel</p>		
<p>Hauptteil:</p> <p>Kraftausdauer-Zirkel</p>	<p>50 min</p>	<p>Kraftausdauer-Zirkeltraining</p> <p><u>Aufbau:</u> 12 Stationen aufgliedert nach 3 Übungen für die oberen Extremitäten (OE), 3 Übungen für die unteren Extremitäten (UE), 3 Übungen für den Bauch (B) und 3 Übungen für den Rücken (R)</p> <p>Jede Übung kann selbstbestimmt als „einfache“ oder „schwere“ Variante durchgeführt werden</p> <p>Durchführung des Zirkels mit mind. 15 Wiederholungen oder mind. 30 Sekunden Belastungszeit pro Übung, möglichst kurze Pausen und nach festgelegter Reihenfolge in Durchgang 1</p>	<p>Trainieren der Kraftausdauerfähigkeit</p> <p>Schülerinnen und Schüler sollen Anstrengung einschätzen und darauf reagieren können (z. B. in nächstem Durchgang einfache/schwere Variante wählen)</p> <p>Übungsreihenfolge ist in Durchgang 1 bewusst so gewählt, dass bestimmte Muskelgruppen wenig Pausenzeit haben</p>	<p><u>Material:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Sätze Stationskarten <p>Station OE 1 - 3 Turn-/Gymnastikmatten</p> <p>Station OE 2 - 2 Kleinkästen</p> <p>Station OE 3 - 2 Reckstangen - 1-2 Kleinkästen</p> <p>Station UE 1 - Keines</p>	<p>Stationskarten für das Zirkeltraining sind vorhanden</p>

	<p>Reihenfolge: OE 1: Liegestütze OE 2: Dips OE 3: Klimmzüge im Liegehang UE 1: Kniebeugen UE 2: Kastenwechselsprünge UE 3: Beckenlift B 1: Unterarmstütz B 2: Crunches B 3: Leg raises R 1: Superman R 2: Elbow-Bridge R 3: Vierfüßlerstand-Lift</p> <p>Gestartet werden kann an Station OE1, UE1, B1 oder R1</p> <p>Eintragung des subjektive Anstrengungslevels auf der Borg-Skala nach jeder absolvierten Station</p> <p>Im Anschluss an den ersten Durchgang wird die Übungsreihenfolge gemeinsam neu festgelegt, bevor ein weiterer Durchgang durchgeführt wird. Die neue Übungsreihenfolge wird zur Orientierung mit einem zweiten Satz Stationskarten ausgelegt.</p> <p>Erneute Eintragung des subjektiven Anstrengungslevels auf der Borg-Skala nach jeder absolvierten Station</p> <p>Reflexion: Ist mein Fitnesszustand so wie ich vermutet habe? Wann stößt Training mit dem eigenen Körpergewicht an seine Grenzen? Wann ist es von Vorteil? Wie kann ich außerhalb der Schule meine Kraftfähigkeiten verbessern? Wie kann ich die Belastung regulieren?</p>	<p>Schülerinnen und Schüler sollen gemeinsam für Durchgang 2 herausfinden, welche Reihenfolge genug Erholung für beanspruchte Muskelgruppen bietet</p> <p>Einschätzung der eigenen körperlichen Fitness</p>	<p>Station UE 2 - 2 Kleinkästen</p> <p>Station UE 3 - 3 Turn- /Gymnastikmatten</p> <p>Station B 1 - 3 Turn-/Gymnastikmatten</p> <p>Station B 2 - 3 Turn-/Gymnastikmatten</p> <p>Station B 3 - 3 Turn-/Gymnastikmatten</p> <p>Station R 1 - 3 Turn-/Gymnastikmatten</p> <p>Station R 2 - 2 Kleinkästen</p> <p>Station R 3 - 3 Turn-/Gymnastikmatten</p>	
--	--	---	--	--

Ausklang	5 min	Entspannungsübung: Body-Scan <ul style="list-style-type: none"> - Lege dich in Rückenlage auf eine Turn- oder Gymnastikmatte - Die Beine sind ausgestreckt, die Arme liegen locker neben dem Körper - Die Augen werden geschlossen und für die nächsten 10 Atemzüge wird ganz bewusst tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder ausgeatmet; Spüre wie die Luft in deine Lungen und wieder herausströmt - Atme gleichmäßig und mit geschlossenen Augen weiter und richte deine Konzentration auf deine Zehen; Bewege jeden Einzelnen und arbeite dich von da an langsam von unten nach oben an deinem Körper entlang - Versuche bewusst jedes Körperteil und jeden einzelnen Muskel in deinem Körper zu spüren, bis du oben an deinem Kopf angekommen bist - Dreh dich zum Abschluss in Seitenlage, deine Augen bleiben geschlossen, lege deine Hände unter deinem Kopf ab und ziehe deine Beine näher zu deinem Körper, wenn du möchtest - Lasse deine Gedanken ziehen und versuche dich für die nächste Minute vollkommen zu entspannen 	Entspannungsmethoden kennenlernen und deren Wirkung auf Körper und Geist wahrnehmen		
-----------------	-------	--	---	--	--

Level 1: ★

Level 2: ★★

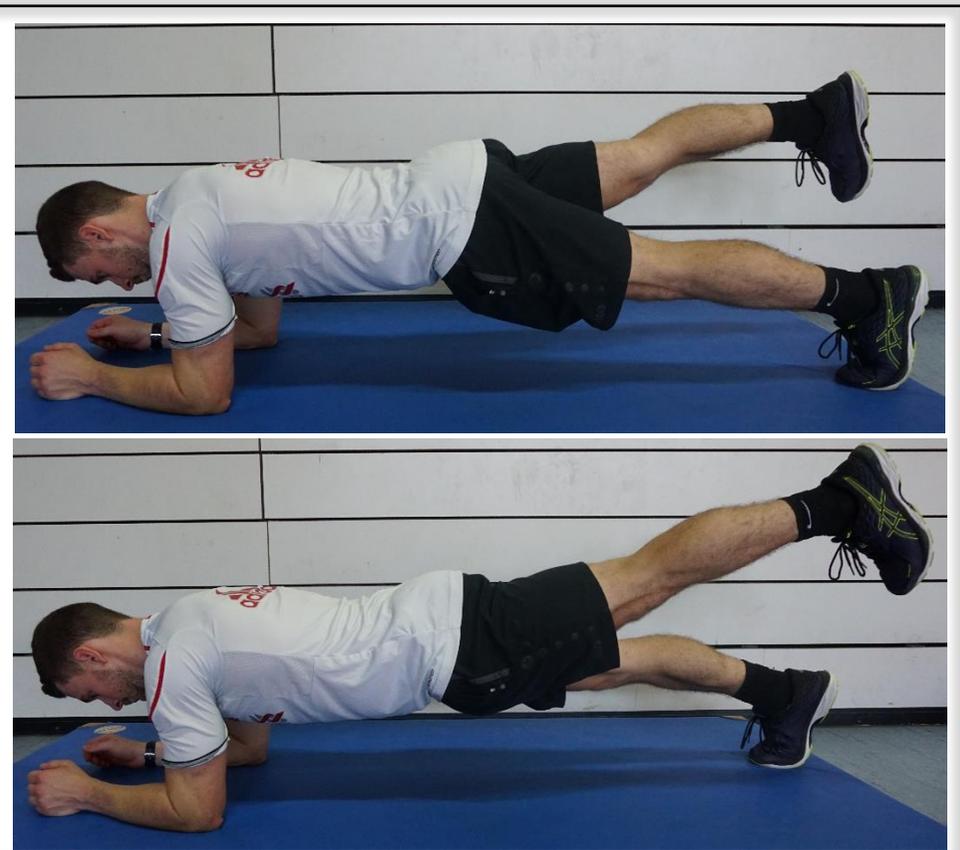
Station B 1: Unterarmstütz

Besonders beansprucht: Bauchmuskulatur

Material:

- Turn-/Gymnastikmatte

- ➔ Begib dich in die Bauchlage und lege deine Unterarme auf der Matte ab; deine Ellenbogen befinden sich unter den Schultern, der Blick ist zum Boden gerichtet
- ➔ Spanne deinen Bauch an und hebe deine Hüfte, bis dein Körper vom Kopf bis zu den Füßen eine gerade Linie bildet
- ➔ Halte deinen Körper statisch in dieser Position (★) oder hebe aus dieser Position heraus abwechselnd deine Beine (★★)



Level 1: ★

Level 2: ★★

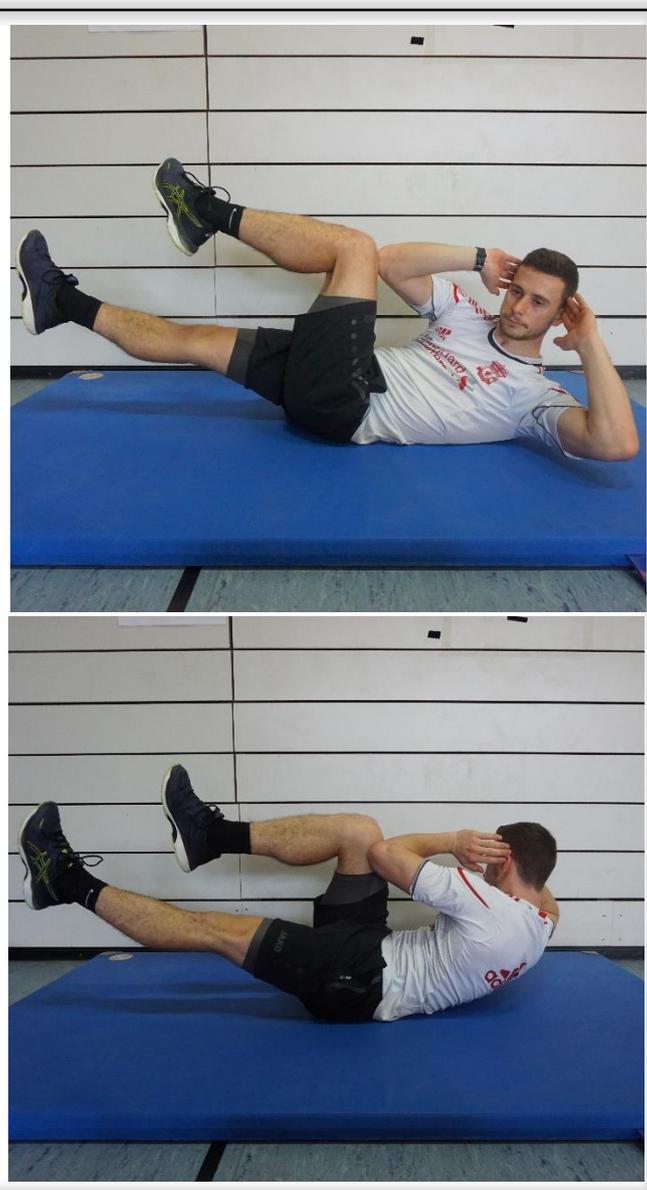
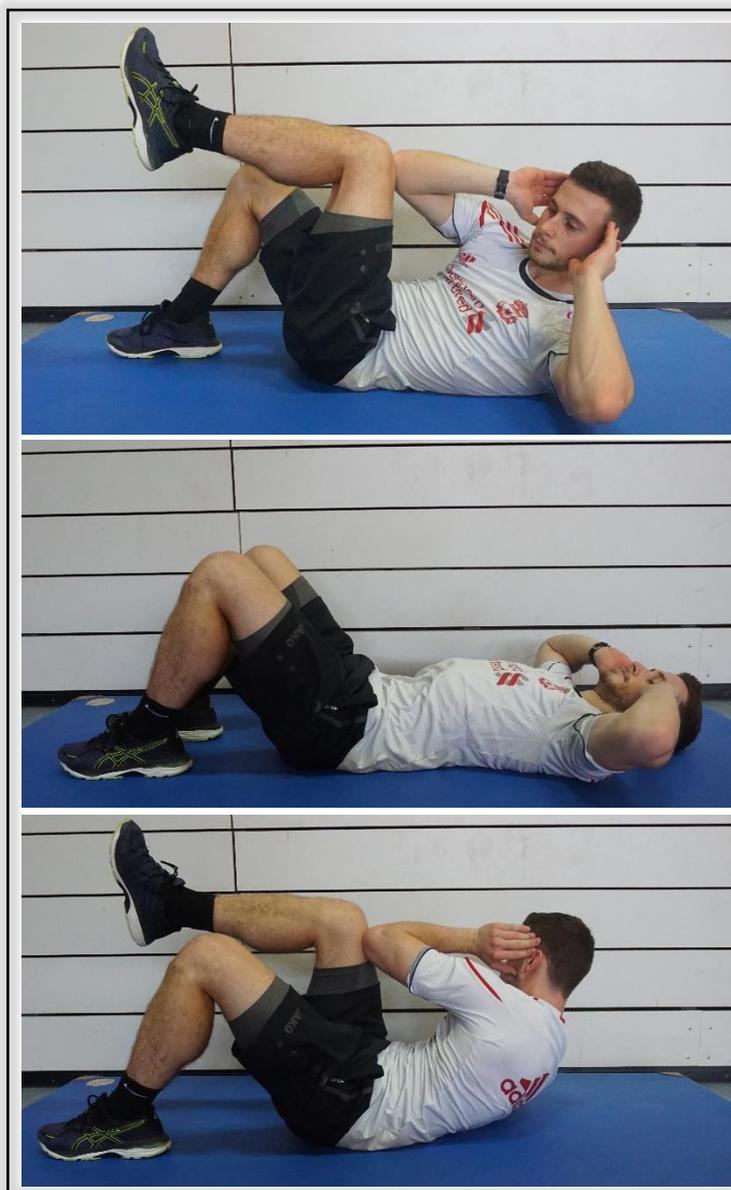
Station B 2: Crunches

Besonders beansprucht: Bauchmuskulatur

Material:

- Turn-/Gymnastikmatte

- ➔ Lege dich in Rückenlage auf die Matte; deine Beine sind angewinkelt (★) beziehungsweise angehoben und gestreckt (★★)
- ➔ Deine Fingerspitzen liegen an den Schläfen und deine Ellenbogen zeigen nach außen
- ➔ Hebe deine Brust vom Boden ab und führe den rechten Ellenbogen zum Knie des linken angehobenen Beins; setze ab (★) beziehungsweise setze nicht ab (★★) und wechsle Arm und Bein



Level 1: ★

Level 2: ★★

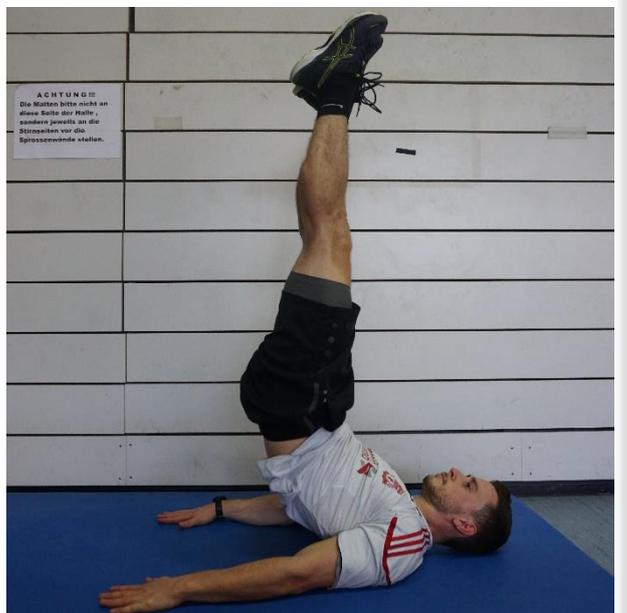
Station B 3: Leg raises

Besonders beansprucht: Bauchmuskulatur

Material:

- Turn-/Gymnastikmatte

- ➔ Lege dich in Rückenlage auf die Matte; deine Beine sind gestreckt, deine Arme liegen flach neben dem Körper
- ➔ Hebe nun deine Beine gestreckt nach oben bis zu einem Winkel von etwa 90° und senke sie anschließend wieder ab, ohne sie auf den Boden abzusetzen (★)
- ➔ Zusätzlich kannst du nach dem Anheben der Beine deine Hüfte und den unteren Rücken anheben (★★)



Level 1: ★

Level 2: ★★

Station OE 1: Liegestütze

Besonders beansprucht: Armstrecker, Brust- und Schultermuskulatur, (Bauchmuskulatur)

Material:
Turn-/Gymnastik-
matte

- ➡ Setze deine Hände etwas mehr als schulterbreit auf der Matte auf; die Finger zeigen nach vorne
- ➡ Das Körpergewicht ruht nur auf den Händen und den Knien (★) beziehungsweise den Fußspitzen (★★)
- ➡ Der Rumpf ist angespannt und der Körper befindet sich in einer Linie
- ➡ Senke den Körper nun langsam ab, bis die Nase fast den Boden berührt und drücke dich anschließend zurück nach oben in die Ausgangsposition



Level 1: ★

Level 2: ★★

Station OE 2: Dips

Besonders beansprucht: Armstrecker, Brust- und Schultermuskulatur

Material:
- Kleinkasten

- ➡ Setze deine Hände etwa schulterbreit auf dem Kleinkasten hinter dir auf
- ➡ Setze deine Füße so auf, dass du dein Gesäß bei gebeugten (★) beziehungsweise gestreckten Beinen (★★) nah am Kasten absenken kannst
- ➡ Senke dein Gesäß nun langsam am Kleinkasten entlang ab und drücke dich anschließend wieder nach oben in die Ausgangsposition



Level 1: ★

Level 2: ★★

Station OE 3: Klimmzüge im Liegehang

Besonders beansprucht: Armbeuger, Schulter- und Rückenmuskulatur

Material:

- Reck

- Kleinkasten

- ➔ Greife die Reckstange in etwa schulterbreitem Abstand und setze die Füße auf dem Boden (★) beziehungsweise auf dem Kleinkasten (★★) ab
- ➔ Achte darauf, dass dein Körper eine gerade Linie bildet und halte die Körperspannung
- ➔ Ziehe nun deinen Körper langsam zur Reckstange heran und senke ihn anschließend kontrolliert wieder ab



Level 1: ★

Level 2: ★★

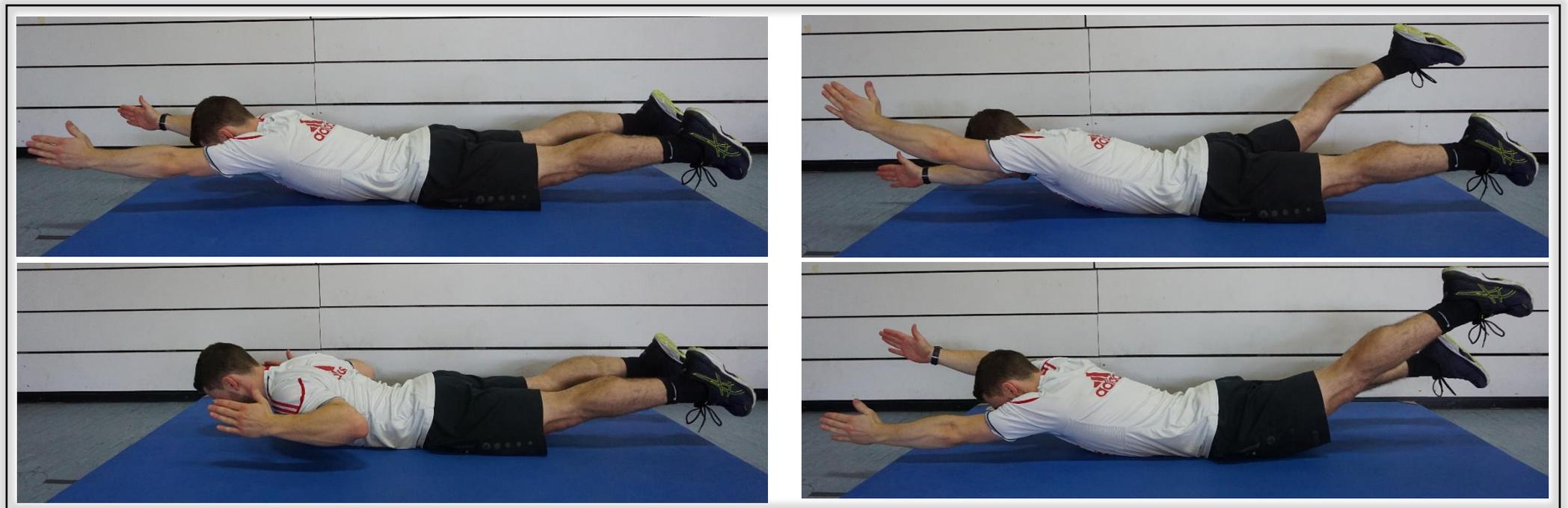
Station R 1: Superman

Besonders beansprucht: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

Material:

- Turn-/Gymnastikmatte

- ➔ Lege dich in Bauchlage auf die Matte; deine Arme sind nach vorne gestreckt, die Daumen zeigen nach oben
- ➔ Spanne deine Körpermitte an und hebe Arme und Bein gleichzeitig vom Boden ab; dein Blick bleibt zum Boden gerichtet
- ➔ Beuge deine Arme, führe deine Ellenbogen an die Körperseiten und strecke sie anschließend wieder nach vorne (★) oder „paddle“ gegengleich mit linkem Arm und rechten Bein und umgekehrt (★★)



Level 1: ★

Level 2: ★★

Station R 2: Ellbow-bridge

Besonders beansprucht: Rückenmuskulatur

Material:
- Kleinkästen

- Setze deine Oberarme in Rückenlage auf die Kleinkästen auf; deine Hände liegen auf deiner Brust
- Hebe deinen Rumpf, bis dein gesamter Körper von den Füßen bis zum Kopf eine gerade Linie bildet
- Stelle die Kleinkästen näher zusammen (★) oder etwas weiter auseinander (★★)



Level 1: ★

Level 2: ★★

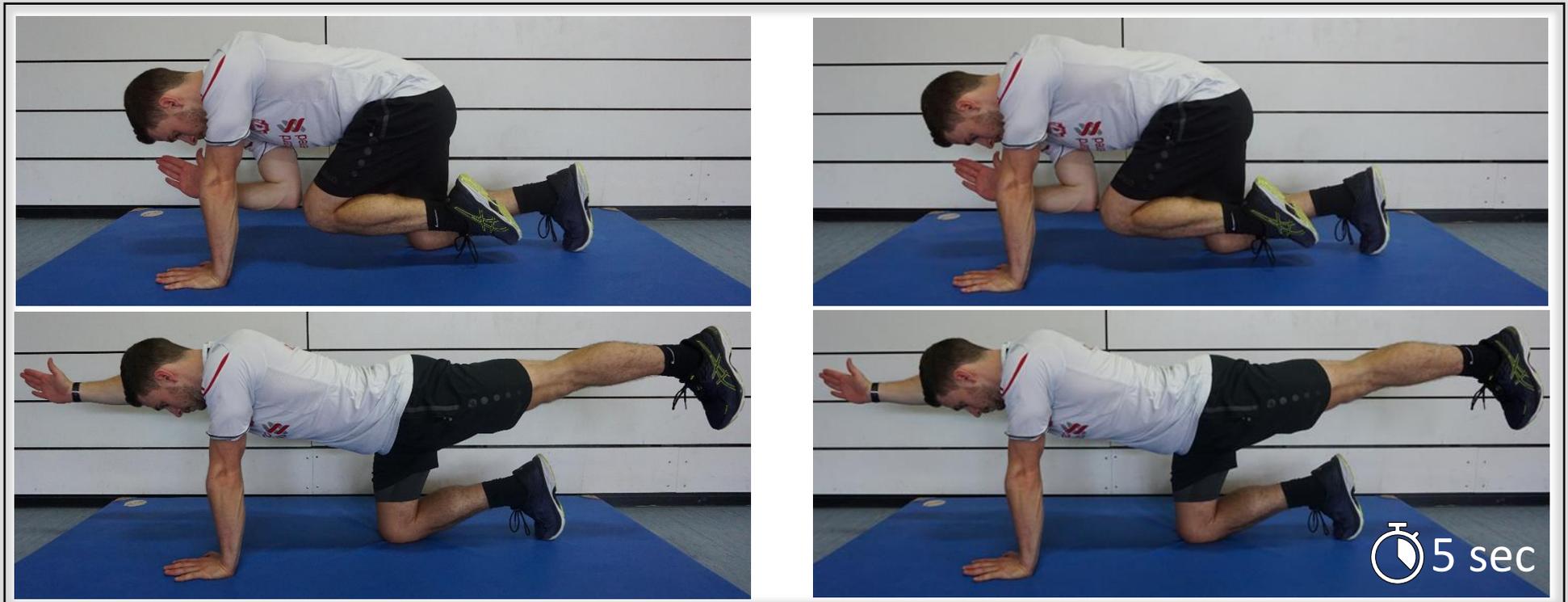
Station R 3: Vierfüßlerstand-lift

Besonders beansprucht: Rückenmuskulatur, (Gesäß- und Schultermuskulatur)

Material:

- Turn-/Gymnastikmatte

- Gehe in den Vierfüßlerstand; deine Knie liegen hüftbreit unter der Hüfte und deine Hände schulterbreit unter den Schultern; deine Zehen sind aufgestellt und dein Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule
- Hebe nun das linke Bein gestreckt nach hinten und den rechten Arm gestreckt nach vorne
- Ziehe anschließend das linke Knie und den rechten Ellenbogen gleichzeitig unter dem Bauch zusammen
- Führe diesen Bewegungsablauf entweder fließend durch (★) oder halte bei gestrecktem Arm und Bein diese Position für 5 Sekunden (★★) bevor Knie und Ellenbogen wieder zusammengeführt werden



Level 1: ★

Level 2: ★★

Station UE 1: Kniebeugen

Besonders beansprucht: Beinstrecker, Hüftstrecker

Material:

- keines

- ➡ Ausgangsposition ist der schulterbreite Stand; die Fußspitzen zeigen leicht nach außen
- ➡ Beuge deine Knie und gehe in die Hocke; strecke während dem Absenken deine Arme etwas nach vorne und achte auf einen geraden Rücken
- ➡ Drücke dich nun aus den Beinen heraus wieder nach oben in den Stand (★) beziehungsweise springe kräftig nach oben ab (★★)



Level 1: ★

Level 2: ★★

Station UE 1: Kastenwechselsprünge

Besonders beansprucht: Beinstrecker, Hüftstrecker

Material:

- Kastenoberteil
- Kleinkasten

- ➔ Stelle dich vor das Kastenoberteil (★) oder den Kleinkasten (★★) und setze einen Fuß darauf ab
- ➔ Springe kraftvoll nach oben ab und wechsele in der Flugphase die Beine



Level 1: ★

Level 2: ★★

Station UE 3: Beckenlift

Besonders beansprucht: Hüftstrecker, (untere Rückenmuskulatur)

Material:

- Turn-/Gymnastikmatte
- Medizinball

- ➔ Lege dich auf den Rücken; deine Beine sind angewinkelt und deine Füße setzen auf der Matte (★) beziehungsweise auf dem Medizinball (★★) auf; deine Arme liegen flach auf dem Boden
- ➔ Hebe dein Becken und Gesäß so an, dass der Körper von den Knien über die Hüfte bis zum oberen Rücken eine gerade Linie bildet
- ➔ Senke anschließend das Becken wieder ab, ohne es am Boden abzusetzen

