

## 4. TVM Sportlehrertag: „Motivation im und durch Sport!“ am 22. September 2017 in Daun

### AK 9: HIIT im Schulsport

*Jan Schwamm*

- Leistung (Wettkampf, Erfolg)                       Ausdruck (Darstellung, Gestaltung)  
 Gesundheit (Fitness und Wohlbefinden)    Miteinander (soziales Lernen, Umwelt)  
 Spannung, Spiel (Risiko, Abenteuer)        Eindruck (Körpererfahrung)

**Zielgruppe:** alle Schulformen/ab 13 Jahren

**Lernziele & Kompetenzen:** Verbesserung der Ausdauerfähigkeit

**Materialien:**

Kleine Kästen	Reifen	Spielkarten
	Pylonen	Würfel

#### Didaktisch-methodische Vorüberlegungen

Die Bildungsplanvorgaben für den Sportunterricht fordern im Kontext der sportpädagogischen Perspektiven die Fähigkeit zum Erhalt und zur Verbesserung motorischer Fitness. Hierzu gehört zweifelsohne die Verbesserung der Grundlagenausdauer, welche als Basisfähigkeit für alle sportliche Bewegung konstitutiv ist. Da die Bewegungszeit im Sportunterricht oft knapp ist, die sportartspezifischen Inhalte jedoch umfangreich, wird häufig auf eine zielgerichtete Ausdauerschulung verzichtet. HIIT kann durch seine Zeiteffizienz (> 30% weniger Zeit pro Trainingseinheit) einen wichtigen Beitrag zur sinnvollen Umsetzung der Vorgaben leisten.

Um die trainingsrelevanten Intensitätsniveaus zu erreichen, ist eine Belastungssteuerung über spielerische Wettkampfsituationen zielführend. Dies hat den weiteren Vorteil, dass diese einerseits über einen hohen Aufforderungscharakter verfügen, andererseits viele Möglichkeiten der Binnendifferenzierung zulassen.

Gleichzeitig lassen sich über ein geeignetes Belastungsgefüge und entsprechende Progression innerhalb der Einheit Überlastungserscheinungen größtenteils ausschließen.

### **Beschreibung der Unterrichtseinheit**

Mit einem zielgerichtetem Warm-Up werden die TeilnehmerInnen auf die Belastung vorbereitet und Verletzungsprophylaxe betrieben. Der anschließende Hauptteil beinhaltet ein 4x4 Intervall von maximalen Sprints, bei denen Belastungs- und Pausenzeiten durch den organisatorischen Rahmen der unterschiedlichen kleinen Spiele gesteuert werden. Das Belastungsgefüge entspricht einer exemplarischen HIIT Einheit, der methodische Aufbau einer Spielstunde mit hohem Aufforderungscharakter.

Im Anschluss an die HIIT Sequenz findet ein Cool Down mit integrierter kurzen Dehneinheit statt.

#### **Organisationsform und Belastungsgefüge für die 4x4 HIIT Brainsprint Staffel**

<b>Sozialform</b>	<b>Spielformen</b>	<b>Belastungssteuerung</b>
3 er oder 6 er Gruppen an 4 Stationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Staffelbingo</li> <li>• Kleines 1x1-Staffel</li> </ul>	maximale Sprints: 10 s 20 s Pause 2 Minuten Serienpause

### **Vorbereitung, Aufbau & Besonderheiten**

Die Einheit lässt sich problemlos in einem Hallendrittel durchführen. Wenn vor Ort erlaubt, sollten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Serienpausen die Möglichkeit haben, an der Station etwas zu trinken.

## Verlaufsübersicht der Einheit

<u>Zeit</u>	<u>Phase</u>	<u>Lehraktivität</u>	<u>Erwartete Lernaktivität</u>	<u>Material/ Anmerkung</u>
15 min.	Funktionale Erwärmung	Moderation	Vorbereitung auf Belastung	Zahlenkarten 0-10
20 min.	HIIT Intervention	Anleitung	Verbesserung motorischer Fitness	Pylonen, Reifen, kleine Kästen, Spielkarten
10 min.	Cool Down und Ausdehnen	Demonstration, Anregung einer Diskussion	Regulierung des Laktatspiegels, Verbesserung der Beweglichkeit, Erwerb von Reflexions- und Urteilskompetenz	Intervallprogramme als Übersicht

## Literaturhinweise & Empfehlungen zum Thema

Florian Engel et. al. (2017). Hochintensives Intervalltraining im Sportunterricht. In *Sportwissenschaft* (im Druck).