

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

AK 19: ToughClass

Jens Binias

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

Zielgruppe: Jugendliche ab ca. 13 Jahren

Lernziele & Kompetenzen: Trainingswissenschaftliche Erkenntnisse überfachlich aufbauen, eigenen Trainingszustand verbessern, Resilienz

Materialien:

1 Gymnastikmatte pro TN	Musikanlage (ggf. Headset-Mikrofon)
-------------------------	-------------------------------------

Didaktisch-methodische Vorüberlegungen

Was ist 4XF ToughClass?

4XF ToughClass (engl. „tough“: hart, widerstandsfähig, „class“: Unterricht) ist ein neues Konzept, mit dem Functional Training in Gruppenstunden integriert wird. Egal, ob 10 oder 200 Teilnehmer, mit diesem Konzept kann ihnen ein intensives und forderndes Training geboten werden, gleichzeitig ist es aber abwechslungsreich und einfach durchzuführen. Es gibt einen klaren, methodischen Aufbau mit genau definierten Intervallphasen und eine ebenso klar strukturierte Methodik zur Übungsauswahl.

Zielgruppe

4XF ToughClass richtet sich primär an Menschen mit einer gewissen Grundlagenfitness, die gerne mit anderen gemeinsam in einer Gruppe trainieren, Spaß an abwechslungsreicher Bewegung haben und sich einem herausfordernden Training stellen wollen. Grundsätzlich kann die Einheit aber auch für wenig trainierte Anfänger gestaltet werden.

Es können drei Zielgruppen unterschieden werden, für die das Training an deren jeweiligen Leistungsstand angepasst werden kann: Anfänger, Fortgeschrittene und Köhner

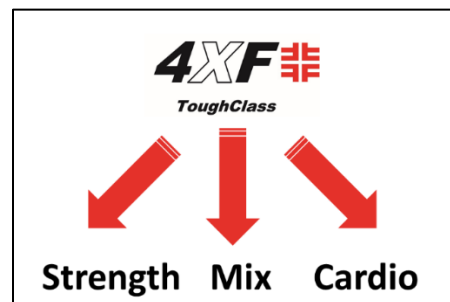
Es wird bewusst auf das Merken eine Choreografie verzichtet und das Bewegungstempo ist freigegeben. Musik wird als Motivationsfaktor zwar genutzt, aber es gibt keinen Zwang, sich im Takt zu einer Musik zu bewegen. Diese Tatsache kommt im Schulunterricht sicher den Jungen entgegen, auch Teamsportler (Fußball, Handball etc.), die oft als eher grobmotorisch gelten, können sich körperlich auspowern, ohne dabei zu viel denken zu müssen. Jugendliche, für die es in der Welt „draußen“ (auch außerhalb der Turn- und Sportvereine) mit aktuellen Trends, wie Freeletics, Parkour oder Calisthenics, oftmals viel interessantere Angebote als die klassischen Turn- und Gymnastikstunden (wie Bauch-Beine-Po oder das allgemeine Turnen) gibt, finden mit 4XF ToughClass ein Programm, welches ihre Bedürfnisse nach Auspowern sowie einem schlanken und straffen Körper berücksichtigt.

Die individuelle Herausforderung, das Gruppengefühl und die Freude am Erfolg sind die Grundlage, um die Teilnehmer an ihre körperlichen Grenzen führen zu können. Wer schon einmal die leuchtenden Augen seiner Teilnehmer bei gleichzeitiger totaler Erschöpfung gesehen hat, der weiß: Diese Kombination macht süchtig!

Stundenschwerpunkte

Als Schwerpunkt eine Einheit stehen zur Auswahl: Strength (Kraft), Cardio (Herz-Kreislauf-Ausdauer) und Mix (eine Kombination aus Kraft und Ausdauer). Der Schwerpunkt Mix ist eine spannende Mischung und ein Markenzeichen der aktuellen Entwicklung der Trainingsformen, wie z.B. CrossTraining, Outdoor FitCamp usw. Dadurch wird sichergestellt, dass nicht nur in einer Dimension trainiert wird (z.B.

nur Kraft wie bei Bodybuildern, oder nur Ausdauer wie bei Langstreckenläufern), sondern die Fähigkeiten des Körpers breit aufgestellt werden. Schaut man sich Menschen an, die diesen Mix einige Zeit lang betreiben, so sind Veränderungen zu deutlich athletischerem Körperbau zu erkennen.



Beschreibung der Unterrichtseinheit

Eine Trainingseinheit 4XF ToughClass dauert 60 Minuten. Sie hat einen einheitlichen Aufbau, der sich bei jedem Trainingstermin wiederholt. In jeder Kurseinheit sollen alle motorischen Fähigkeiten angesprochen und trainiert werden. Die Kurseinheit ist in 4 Phasen gegliedert: Mobilisation/Dynamisches Aufwärmen, Hauptteil mit Schwerpunkt Strength, Cardio oder Mix, Cooldown, Stretching.

Die Länge der Phasen „Hauptteil“ ist durch den methodischen Aufbau mit 24 Minuten (ohne Pausen) bis 29 Minuten (mit maximal 5 Pausen á 60 sec.) vorgegeben. Das Aufwärmen ist bewusst länger gewählt, als in Group-Fitness-Kursen üblich, da der Körper intensiv auf die folgenden Belastungen vorbereitet werden soll.

Der Hauptteil der 4XF ToughClass-Einheit besteht aus Übungen, die als intensive Intervalle ausgeführt werden. Dabei werden Übungsabfolgen gebildet, die dann mehrfach hintereinander ausgeführt werden. Die Übungen lassen sich grundsätzlich in drei Kategorien einteilen:

- Übungen, bei denen eher die Herz-Kreislauf-Ausdauerfähigkeit im Vordergrund steht (Cardio)
- Übungen, bei denen eher die Krafftähigkeit im Vordergrund steht (Strength)
- Übungen, die beides stark fordern (Mix)

Beispiel für die Zielgruppe Fortgeschrittene mit Schwerpunkt „Mix“

Insgesamt werden bei einer Intervalldauer von 40 sec. zwei Abfolgen mit je 6 Übungen gebildet (ABCDEF und GHJKLM), wobei die Übungen B, D, F, H, K und M Übungen mit **höherer Intensität** sind (Belastungsspitzen). Dazwischen folgt immer eine Übung mit **niedrigerer Intensität**. Die Belastungsspitzen werden mit Übungen aus dem Bereich Cardio oder Mix besetzt, die restlichen Übungen können aus allen drei Bereich rekrutiert werden, wobei Strength nur insgesamt zweimal vorkommen darf, um die Herz-Kreislauf-Intensität nicht zu stark absinken zu lassen.

Übung	Schwerpunkt Fähigkeit
A Twisten im Stand	Cardio
B Ausfallschritte vorwärts mit Zurückdrücken	Strength
C Einbeiniger Kick	Mix
D 90° Sprünge	Mix
E Plank	Strength
F 1,2, STOP	Cardio
G Hinlegen und Aufstehen im Wechsel	Mix
H Scherensprünge linear	Cardio
J Liegestütze	Strength
K Back Bow	Strength
L Anfersen	Cardio
M Bergsteiger	Mix

Jede Übung dauert hier 40 sec., jede Übungsabfolge dann 240 sec., dreimal wiederholt 720 sec. (=12 Minuten). Werden zwei Übungsabfolgen so ausgeführt, sind das 24 Minuten plus eine Pause von zwei Minuten, so dass der Hauptteil insgesamt 26 Minuten dauert. Bei Bedarf kann am Ende jeder einzelnen Übung auch eine kurze Vorbereitungsphase (ca. 10 sec.) eingefügt werden, in der der Trainer die nachfolgende Übung erklärt oder die Teilnehmer die neue Übungsposition einnehmen.

Vorbereitung, Aufbau & Besonderheiten

Für die Durchführung einer Einheit wird pro Teilnehmer eine **Gymnastikmatte** benötigt, falls Übungen geplant sind, die auf dem Boden liegend stattfinden sollen. Ist dies nicht der Fall, so braucht es keine Materialien.

Die Teilnehmer sollten bei ihrer eigenen Ausrüstung auf gute **Schuhe** achten, da viele Sprünge und auch laterale Bremsbewegungen Bestandteil des Programmes sind. Dies führt zu teils hohen Kräften, welche auf Fuß und Sprunggelenk einwirken. Mit einer stabilen Sohle und gepolstertem Absatz kann hier schon viel gegen ein mögliches Verletzungsrisiko getan werden. Unbedingt sollte der Trainer darauf achten, dass niemand barfuß arbeitet.

Musik fördert die Motivation, daher empfiehlt sich das Abspielen von Musik während der Einheit. Der Musikstil richtet sich auch nach dem Geschmack der Teilnehmer. Wichtig ist aber, dass die Musik keinen zu stark ausgeprägten Beat besitzt, der die Teilnehmer unterbewusst dazu verleiten würde, sich im Takt bewegen zu müssen.

Dies schafft (vor allem für männliche Teilnehmer) oft mehr Stress, als es der Motivation nutzt.

Eine weitere Komponente, die den Trainer entlastet kann, ist die Verwendung einer Intervall-CD oder eine Smartphone-App, mit der die **Zeiten der Übungsintervalle** angesagt werden. Hier gibt es eine große Auswahl mit sehr unterschiedlichen Qualitäten. Wichtig für das 4XF ToughClass Training ist, dass klar erkennbar ist, wann ein Intervall beginnt, und wann es endet. Wünschenswert ist die Ansage eines Halbzeitkommandos bei 20 sec. (40 sec. Übungsdauer) oder bei 30 sec. (60 sec. Übungsdauer). Dies ist für die Selbststeuerung der Teilnehmer von großem Wert, da sie so abschätzen können, ob ihre Kräfte für den zweiten Teil überhaupt noch ausreichen und sie dann ggf. in eine leichtere Variante wechseln, oder ob sie einen schwerere Variante ausführen wollen, die sie zum Ende des Zeitintervalls auch genug ermüden lässt.

Verlaufsübersicht der Einheit

Zeit	Phase	Lehraktivität	Erwartete Lernaktivität	Material/ Anmerkung
17-20 min	Vorbereitung	Mobilisation und dynamisches Aufwärmen	Entwickeln eines Übungsprogrammes	-
24-29 min	Hauptteil	Gewählter Schwerpunkt (Strength, Cardio oder Mix)	bewusstes Anwenden funktioneller Übungen	-
3-5 min	Schluss	Cooldown	Spannung/Entspannung	-
8-10 min		Stretching	Dehnen nach Kräftigung zum Körperaufbau	-

Literaturhinweise & Empfehlungen zum Thema

Albrecht, K. (2011). Intelligentes Bauchmuskeltraining. Funktionell – effizient – erfolgreich. Karl F. Haug, Heidelberg.

Binias, J. & Rühl, J. (2014). 4XF Outdoor FitCamp. Natur, Spaß und hartes Training. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.

Boyle, M. (2013). Functional Training. Das Erfolgsprogramm der Spitzensportler. Riva Verlag, München. 5. Auflage

Bruscia, G. (2015). Handbuch Functional Training. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.

Diehl, M. & Grewe, F. (2015). Einfach fit. Training ohne Geräte. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.

Laubach, V. & Rühl, J. (2011). Funktionelles Zirkeltraining. Das moderne Sensomotoriktraining für alle. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.

Rühl, J. (2016). 4XF CrossTraining. Das intensive und effektive Powertraining mit Suchtfaktor. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.

Verstegen, M. & Williams, P. (2008). Core Performance. Riva Verlag, München. 6. Auflage