

**Universität Karlsruhe (TH)**  
Forschungsuniversität · gegründet 1825

Institut für Sport und Sportwissenschaft

## **Cardio-Fit SS 2007**

**Dozenten: Sascha Härtel; Claudia Karger**

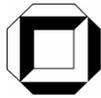
Cool down

**Einreichungsdatum: 14.06.2007**

**Vorgelegt von:**

Kathrin Fischer

Carolin-Marie Netz



## Stundenverlaufsplan

Nr.	Zeit	Ziel	Organisationsform	Übungen / Spielform	Materialien	Bemerkungen/ Nachbereitung
1	6min			<b>Stundeninhalte</b> ➤ Kleine Theorieeinführung zum Thema Cool down	keine	! Zeitproblematik ansprechen
2	4min	Puls senken	2er Paare	<b>Pulssenkung</b> ➤ 2er Gruppe bewegt sich mit Ball innerhalb eines Feldes und spielt sich laufend (und dribbelnd) den Ball zu- Puls sollte am Ende der vier Minuten auf 120 sein, wer schätzt sich am besten ein???	➤ Hütchen ➤ Bälle	!Pulsvorgabe hängt vom Trainingszustand ab
3	7min	Auslaufen	Jeder für sich	<b>Auslaufen</b> Auf Fußballrasen, barfuß eine Runde in ca. 2,50 min, zweite Runde in 3,10,	keine	! Sprechen sollte jederzeit möglich sein, Zeiteinheiten müssen der Leistungsstärke angepasst werden
4	8min	Aktive Muskel- und Gelenksentspannung	Jeder für sich  Partnerübung →	<b>Aktive Muskel- und Gelenksentspannung</b> ➤ Lockerung der Hüftbeuger: wechselseitiges Beinheben aus dem Gehen heraus- Hüftgelenkwinkel von 90 Grad; Standbein gestreckt ➤ Lockerung der Hüftbeuger, Ab- und Adduktoren: Hürdenschritt- aus dem Gehen heraus spreizen, im Knie angewinkelt, neben dem Körper nach vorn ➤ Lockerung der Bauch- und Rückenmuskulatur: Partner umfasst die Oberarme des sitzenden Partners und zieht sie vorsichtig nach hinten- oben ➤ Lockerung besonders der schrägen Rumpfmuskulatur: Seitüberkreuzlauf- Oberkörper und Becken werden kontrolliert gegeneinander verdreht  ➤ Lockerung der Sprunggelenk- und Fußmuskulatur: Streckung der Fußgelenke im Wechsel- lockerer Fußgelenkslauf im Gehen ➤ Lockerung der Schulterheber: aktives Heben und Senken der Schultern  ➤ Lockerung der Beinstreckerschlinge: vorderer Ausfallschritt mit Nachwippen	keine	! nicht einsetzen bei Problemen im Lendenwirbelsäulenbereich  ! bei verkürzten Schulterhebern nur mit geringer Intensität durchführen ! gerader Rücken
5	5min	Kurze Dehnphase	Jeder für sich	<b>Ausdehnen</b> ➤ Dehnung der Kniestrecker und Hüftgelenkbeuger: Schrittkniestand, hinteres Bein anziehen, Hüfte aktiv nach vorne Beugen ➤ Dehnung der Adduktoren: Seitgrätschstand, Körpergewicht auf gebeugtem Bein, Fußspitze des gestreckten Beins zeigt nach vorne ➤ Dehnung der Gesäß- und tiefen Rückenmuskulatur: Langsitz, rechtes Bein überschlagen auf die Höhe des Kniegelenks, linker Ellenbogen drückt gegen das rechte Kniegelenk nach außen ➤ Dehnung der Wadenmuskulatur: Abstützen an einer Wand, ein Bein weiter	keine	! Rücken gerade halten  ! Rücken gerade halten

				nach hinten stellen, sodass gerade noch Kontakt mit der Fersen und dem Boden hergestellt werden kann		! Rücken gerade halten
6	8min	Lockerung	2er Gruppen/jeder für sich	<b>Lockerung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lockerndes Auslaufen mit Ausschüttelbewegung</li> <li>➤ Kerze zur Unterstützung des venösen Blutrückflusses</li> <li>➤ Ausschütteln der Beine durch Partner</li> <li>➤ Ausschütteln der Unterschenkel</li> <li>➤ Ausschütteln der Arme und der Schulter durch Partner</li> <li>➤ Sanftes Klopfen auf den Rücken durch Partner</li> </ul>	keine	! langsam ausschütteln, sodass der Partner nicht dagegen spannt
7	5	Stundenausklang	In der Gruppe	<b>Reflexion</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Besprechung der Stunde</li> </ul>	keine	

### Quellen:

Freiwald, J. (1991). *Aufwärmen im Sport*. Hamburg: rororo

Freiwald, J. (1994). *Aufwärmen Fußball*. Hamburg: rororo

Rothenfluh, E. & Hansruedi, K. (2001). Die Regeneration beginnt beim Auslaufen. *Mobile, (05)* 42-43

Sagerer, C. & Freiwald, J. (1994). *Aufwärmen Leichtathletik: Lauf und Sprung*. Hamburg: rororo

Zimmermann, K. (2006). *Gesundheitstraining-Praxishandbuch*: Schorndorf: hofmann

### Internetquellen:

[www.sportunterricht.de/lksport/aufab.html#ab](http://www.sportunterricht.de/lksport/aufab.html#ab) (letzter Zugriff: 07.06.2007; 13:27Uhr)

[www.lehrer-online.de/dyn/9.asp?url=505395.htm](http://www.lehrer-online.de/dyn/9.asp?url=505395.htm) (letzter Zugriff: 07.06.2007; 12:13Uhr )

[www.tk-online.de/centaurus/generator/tk-online.de/03\\_fit\\_and\\_well/02\\_bewegung\\_sport/02\\_top10\\_sporttreiben/03\\_cool\\_down/cool\\_down\\_navi.html](http://www.tk-online.de/centaurus/generator/tk-online.de/03_fit_and_well/02_bewegung_sport/02_top10_sporttreiben/03_cool_down/cool_down_navi.html) (letzter Zugriff: 21.05.2007; 13:42Uhr)