

(Nordic) Walking -Trainingskurs: Jahrgangsstufe 12 Grafschafter Gymnasium Moers

Zielgruppe: 20 Schülerinnen 17-19 Jahre, Kursschwerpunkt: Bewegungen gestalten.

Ergänzungen: Leistung erfahren(D), Gesundheit fördern(G) (gemäß den Pädagogischen Perspektiven der Kernlernpläne NRW 2011)

Ziel(e): Körperliche Grenzen erfahren, Einschätzung der eigenen Leistung

Thema der 4. Doppelstunde: Ausdauertraining in spielerischer Wettkampfform

(die 1-3. Doppelstunden waren thematisch auf die Techniken des Walkens, Nordic-Walkens, der Funktion der Pulskontrolle und der ausdauernden Belastung abgestimmt)

Max. Teilnehmerzahl: 25

Uhrzeit/Dauer: 90 Minuten

Kursleiterin: Bärbel Ehrig

Stundenteil/ Zeit	Übungsauswahl	Organisation/ Geräteauswahl	Methodische Hinweise/ Korrektur	Zielsetzung
<p>10 Minuten Begrüßung und Anwesenheitskontrolle, Pulskontrolle, Ausgabe und Einstellen der NW-Stöcke</p>		Eintrag in die Pulsliste		Förderung der Selbstkontrolle Wahrnehmung des Pulsschlags
<p>5 Minuten Einstimmung auf den Unterricht</p>	Platzsuchspiel im Walken	Großer Kreis	Abdruck des Fußes vom Boden betonen	Spielerische Erwärmung
<p>10 Minuten Wiederholung einer Technikübung</p>	Lokomotive in Zeitlupe: Paarweise zusammen kommen	1 Paar NC-Stöcke, Paarbildung,	Partnerkorrektur, führen des Stocks hinter	Abdruck nach hinten suchen,

<p>Wechsel</p> <p>Reflexion</p> <p>10 Minuten selbstständiges ausprobieren</p>	<p>men, Aufstellung hintereinander, Vordere reicht der Hinteren die Stockspitzen an, vorwärts gehen im Diagonalschwung, Hintere gibt leichten Zugwiderstand</p> <p>Gespräch zwischen den Partnerinnen</p> <p>Individuelles Üben von ausgesuchten Aufgaben (Stockeinsatz, Fußabdruck, Armhaltung)</p>	<p>Abgesteckte Strecke im Park</p> <p>4-Augengespräch</p> <p>Binnendifferenzierung</p>	<p>dem Körperschwerpunkt</p> <p>Korrektur durch den Partner</p> <p>Impulse vom Lehrer oder Partner</p>	<p>Anpassung an einen Partner, Schulung des Auges</p> <p>Erweiterung der Urteilskompetenz</p> <p>Förderung der Eigen- und Fremdwahrnehmung und der Methodenkompetenz</p>
<p>Hauptteil: 30 Minuten Biathlon</p>	<p>Biathlon als spielerische Wettkampfform</p>	<p>4 Gruppen bilden, Abgesteckter Rundparcours im Park (s. Beiblatt)</p>	<p>Individuelles Ausdauer-Tempo finden</p>	<p>Umsetzen der Korrekturen, sich ausdauernd belasten, die eigenen Grenzen erfahren, Förderung der sozialen Kompetenzen</p>

5 Minuten	Puls sofort und nach 3 Minuten nehmen	Eintrag in die Pulsliste		Wahrnehmung der Atmung und des Herzschlages
5 Minuten aktive Entmüdung	Gehen mit NW-Stöcken und Partner	Partnerarbeit		Beruhigung des Pulses und der Atmung
10 Minuten Beweglichkeit der Beingelenke	Stöcke als Stütze Bein beschreibt am Boden eine 8, in der Luft dto. Dynamisches Dehnen der Beirück-, Beininnen- und Beinvorderseite	Kreisaufstellung	Atem fließt, Standbein im Kniegelenk leicht gebeugt, Dehnzug nachspüren	Gelenkbeweglichkeit Erhalten, Verbesserung der Körperwahrnehmung
Dehnung der Atemhilfsmuskulatur	Stöcke Überkopf und den Oberkörper zur Seite neigen	Kreisaufstellung	In die Flanken hinein atmen, Dehnzug nachspüren	Spüren der Atemtiefe
Dehnung der Brustmuskulatur	Stöcke von oben nach hinten führen	Kreisaufstellung	In die Dehnung hinein atmen	
5 Minuten Reflexion	Gespräch über die erlebten Erfahrungen	Kreisaufstellung		Verbalisieren der Erfahrungen und Probleme

Platzsuchspiel (abgeändert aus: Lehrerbrief Ausdauer; GUV 57.2.246)

Alle stehen im Kreis, 1 SuS geht durch den Kreis auf einen anderen zu, der dann seinen Platz frei macht und auf einen anderen zugeht. Die Intensität kann durch weitere Geher beliebig gesteigert werden.

Biathlon (aus: LFB AOK; Schulen in Bewegung)

Der Kurs findet im Sommerhalbjahr im Freizeitpark Moers statt. Dort gibt es unter anderem eine Runde von etwa 1200 Metern. Da der Weg um einen Teich und Bach herum verläuft, ist keine Abkürzung möglich.

Der Ausdauerlauf wird kombiniert mit einem Wurfspiel. Schwächere Laufleistungen können durch Geschicklichkeit ausgeglichen werden. SchülerInnen (SuS), die nicht treffen, müssen eine kleine Zusatzrunde laufen. Diese Zusatzrunde beträgt etwa ein Drittel der Normalrunde und wird auf dem Rasen abgesteckt. Das Ziel sind 4 Eimer, für jede der 4 Gruppen einer. Als Wurfmaterial dienen Tischtennisbälle. Jeder SuS bekommt 6 Bälle und hat jeweils pro Runde nur einen Versuch mit einem Ball.

Die Gruppe mit den meisten Bällen nach der festgelegten Zeit hat gewonnen. Die Gruppen beginnen gleichzeitig mit dem ersten Läufer, die nächsten SuS starten mit jeweils 30 Sekunden Abstand.