



Britta Nina Eppler

Fitness und Ernährung

Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse

Katharina Franke

Gesundheitsorientierte Fitnesstrends

im Sportunterricht einer 11. Mädchenklasse

Unterrichtsbeispiele für den Schulsport

Heft 90

Herausgeber: DSLV Baden-Württemberg e.V.
Geschäftsstelle
Ringelbachstr. 96/1
72762 Reutlingen

Bearbeitung
und
Druckvorlage: Ute Kern

Druck: DRUCK & KOPIE • Hanel • Mannheim

© DSLV Baden-Württemberg 2011

Vorwort des Herausgebers

Der Landesverband Baden-Württemberg des Deutschen Sportlehrerverbandes (DSLVB) gibt nun schon im zwölften Jahr seine Schriftenreihe „*Unterrichtsbeispiele für den Schulsport*“ heraus, in der alljährlich die besten schriftlichen Prüfungsarbeiten im Fach Sport aus den Staatlichen Seminaren für Didaktik und Lehrerbildung veröffentlicht werden.

Hier soll – im Unterschied zu manch anderen didaktisch-methodischen Veröffentlichungen – tatsächlich *erprobter* und *reflektierter Unterricht* vorgestellt werden.

Für die Herausgabe dieser Reihe waren folgende Gesichtspunkte maßgebend:

Die durchweg mit hoher fachlicher Kompetenz und erheblichem Zeitaufwand unternommenen Unterrichtsversuche sollen allen interessierten Lehrkräften zugänglich gemacht werden.

Das große persönliche Engagement der Referendarinnen und Referendare soll gewürdigt werden.

Die vielfältigen Möglichkeiten, die das Fach Sport bietet, sollen gezeigt werden.

Die von den Seminaren gewährleistete hohe Qualität der Lehrerbildung soll herausgestellt werden, und ein Beitrag zur Verbesserung der Bedingungen soll geleistet werden.

Der gleichzeitig verliehene *DSLVB-Förderpreis* und die Herausgabe der *Schriftenreihe* werden freundlichst unterstützt vom Verlag Hofmann Schorndorf, vom Landessportverband (LSV) Baden-Württemberg und vom Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg.

DSLVB Baden-Württemberg

Vorbemerkung zur Reihe „Unterrichtsbeispiele für den Schulsport“

Die Schriftliche Prüfungsarbeit im Rahmen der Zweiten Staatsprüfung für das Lehramt muss bestimmten Vorgaben folgen. Die Referendare und Referendarinnen sollen darin dokumentieren, dass sie Unterricht überlegt *planen* und *vorbereiten*, sachgerecht und angemessen *durchführen* und problembewusst *reflektieren* können. Daraus ergibt sich fast zwangsläufig eine Dreigliederung der Arbeit in „Vorüberlegungen“, „Durchführung“, „Auswertung“.

In den Vorüberlegungen wird der theoretische Hintergrund der Unterrichtseinheit mit der notwendigen Ausführlichkeit dargelegt. Daraus ergeben sich die Lernziele und Lerninhalte, die Möglichkeiten der Ergebnissicherung und die Entscheidungen für methodische Verfahren und Maßnahmen.

Der Teil Durchführung bietet die eigentliche Praxis und die dazugehörigen Ergebnisse, die im Schlussteil kritisch diskutiert werden.

Es würde den Rahmen dieser Reihe sprengen, wollte man die Arbeiten in voller Länge veröffentlichen. Wir möchten den Lesern zwar theoretisch fundierte, aber letztlich doch konkrete und übersichtliche Unterrichtsbeispiele vorstellen, die – in entsprechend modifizierter Form – zum Nachvollziehen anregen können.

Daher haben wir – mit dem Einverständnis der Verfasser – das Hauptgewicht bei der Veröffentlichung auf die *Praxisteile* gelegt, und zwar auf diejenigen, die sich auf das Thema der Arbeit im engeren Sinn beziehen. Eine knappe Information über die Lerngruppe und die Rahmenbedingungen soll die jeweilig gegebene Situation verdeutlichen. Die ebenso knappe Zusammenfassung der Vorüberlegungen und der Ergebnisse kann zu einem allgemeinen Erkenntnisgewinn beitragen.

Wir hoffen, dass wir so unserem eigenen Anspruch und den Erwartungen der Leser am ehesten nachkommen.

Es sei darauf hingewiesen, dass im Folgenden aus Gründen der Lesbarkeit die Schreibweise „Lehrer“/„Schüler“ im Sinne einer Berufs- oder Funktionsbezeichnung gesehen wird und damit stets auch die weibliche Form angesprochen ist. Wir bitten Lehrer und Lehrerinnen bzw. Schüler und Schülerinnen um Verständnis.

Fitness und Ernährung.

Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse

Einleitung

Wie zahlreiche Untersuchungen belegen, ist die körperliche Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen – verstanden als allgemeine Fitness – in den letzten Jahrzehnten deutlich zurückgegangen. Die Ursache liegt wohl in einem durchgehenden Bewegungsmangel infolge veränderter Lebensumstände.

Auch im Ernährungsverhalten besteht Handlungsbedarf. Unausgewogene, ja gesundheitsgefährdende Ernährung führt dazu, dass bereits im Jugendalter die ersten Risikofaktoren für spätere Kreislauferkrankungen und Stoffwechselstörungen festzustellen sind.

Im Gegensatz dazu steht allerdings die Feststellung, dass ein Großteil der jungen Leute, vor allem der Mädchen, sich ihrer Defizite durchaus bewusst sind und gerne etwas dagegen unternehmen würde. Offensichtlich fehlt lediglich ein konkreter Anreiz. Hier dürfte vor allem der Schulsport gefordert sein, wie es auch in der pädagogischen Perspektive „Gesundheitsbewusstsein entwickeln, Gesundheit fördern“ zum Ausdruck kommt (Bildungsplan Baden-Württemberg 2004).

Außer der Zielorientierung auf Gesundheit sollten in diesem Unterrichtsversuch auch folgende Perspektiven berücksichtigt werden:

- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit und Erweiterung der Bewegungserfahrungen, indem die Schülerinnen sich die Reaktionen ihres Körpers auf Bewegung und Belastung bewusst machen und ein entsprechendes Bewegungsrepertoire kennenlernen,
- Entwicklung eines realistischen Leistungsbewusstseins, indem die Schülerinnen am konkreten Beispiel erfahren, dass Anstrengung um eines bestimmten Zieles willen sich lohnt und zur emotionalen Ausgeglichenheit beiträgt,
- Förderung der Kooperationsfähigkeit, indem die Schülerinnen lernen, sich zu verständigen, zusammenzuarbeiten und sich weiterzuhelfen.

Hinsichtlich der inhaltlichen Gestaltung der Unterrichtseinheit lag der Schwerpunkt auf den konditionellen Fähigkeiten Ausdauer und Kraft, ergänzt durch Entspannung und Ernährung als wichtige Faktoren eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses. Diese Ziele konnten dadurch erreicht werden, dass auch theoretische Inhalte in den Unterricht einbezogen wurden. Dies erfolgte durch spezielle Theoriephasen und in Form von Hausaufgaben anhand von Arbeitsblättern. *

Lerngruppe und Rahmenbedingungen

Die Lerngruppe bestand aus 32 Mädchen aus zwei 11. Klassen eines Gymnasiums. Die Mädchen zeigten sich für den Sportunterricht unterschiedlich motiviert und dementsprechend anstrengungsbereit. Daraus ergab sich auch ein deutliches Leistungsgefälle, das durch differenzierte Anforderungen berücksichtigt wurde. Am Thema „Verbesserung der eigenen Fitness“ waren jedoch alle interessiert.

Der Sportunterricht fand als Doppelstunde, die wegen Wegzeitverlusten auf 70 Minuten verkürzt war, am Montagmorgen in der ersten und zweiten Stunde statt, was gelegentlich eine recht schleppende Teilnahme bedeutete. Die gesamte Einheit umfasste sieben Doppelstunden.

Für den Unterricht stand ein Drittel einer Dreifachhalle mit für den Versuch ausreichender Geräteausstattung zur Verfügung.

*) Anm. d. Redaktion: Das gesamte Material findet sich in der CDR-Version dieses Heftes; in der Druckversion wird, wo nötig, auf die Literatur, der die Kopien entnommen wurden, verwiesen.

Durchführung des Unterrichts

Vorbereitung: Portfolio; Ernährungstagebuch

Was ist ein Portfolio?

Ein Portfolio ist eine Sammlung von persönlichen Arbeitsprodukten, Texten, Bildern, Reflexionen etc. zu einem bestimmten Thema. Damit werden Arbeit und Lernfortschritt dokumentiert und reflektiert.

Was gehört hinein?

- Alle Materialien zu dieser Unterrichtseinheit (Arbeitsblätter, Hausaufgaben).
- Zusätzliches, dir sinnvoll erscheinendes Material mit eigenen Kommentaren.
- Reflexion der Unterrichtseinheit: Was hast du dazugelernt? Was erscheint dir besonders sinnvoll? Welche Themen haben dir persönlich am meisten gebracht?

Das Portfolio wird am Ende der Einheit eingesammelt und bewertet.

Das Ernährungstagebuch:

Fülle folgendes Protokoll sechs Tage lang gewissenhaft aus.

Tag				
	Was esse oder trinke ich? Menge angeben		Wo bin ich?	Bewegung?
Uhrzeit	Lebensmittel	Getränke	Ort	Dauer angeben

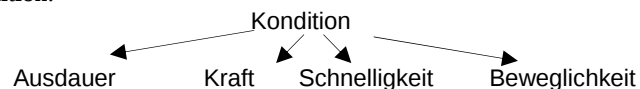
USW.

1. Doppelstunde: Gesundheit und Fitness; Step-Aerobic

Inhalt/Organisation/Hinweise

Theorie

- Brainstorming zu den Begriffen: Gesundheit, Fitness; Risiko- und Schutzfaktoren.
- Gesundheitsdefinition der WHO: Gesundheit des Menschen ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.
- Zum Begriff Kondition:



Praxis

Step-Aerobic

– Regeln:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – Mit der ganzen Fußsohle aufsetzen. – Nie über den Steprand hinaustreten. – Nicht stampfen, Fuß weich und leise aufsetzen. – Knie und Fuß stets in einer Linie halten. – Beim Absteigen zuerst den Fußballen aufsetzen und zur Ferse hin abrollen. | <ul style="list-style-type: none"> – Nie mit dem Rücken zum Step absteigen, sondern rückwärts bzw. seitwärts. – Rumpfmuskulatur fest anspannen (Bauch und Gesäß). – Rücken gerade, Schultern zurück. – Knie unter Belastung nicht mehr als 90° beugen. |
|---|--|

– Aerobic-Schritte ohne Step (Blockaufstellung; Lehrervorgabe:

March	Leg curl	Arme: Schulterkreisen Butterfly
Tap	Knee lift	
Step-Touch	Grapevine	
Side to Side		

- Step-Aerobic: Grundschrte:
Basics, rechts und links
V-Step
Tap up, Tap down
Knie lift, rechts und links
Wiederholen
Front leg kick, Side leg kick
Leg curl
Mambo
- Aus vier Elementen eine eigene Kombination zusammenstellen (paarweise).
- Lockeres Gehen auf der Stelle; Lockern und Dehnen der beanspruchten Muskulatur.

Hausaufgabe:

- Portfolio anlegen (s.o., S. 6).
- Ernährungs- und Bewegungstagebuch (s.o., S. 6).
- Arbeitsblatt Herzfrequenz (Mertens, S. 84).

Herzfrequenz nach einer Belastung

-Teste Deine Fitness-

1. Miss Deinen **Ruhepuls** und trage ihn als durchgehende Linie parallel zur x-Achse ein.

2. Miss Deinen **Belastungspuls** unmittelbar nach der Belastung. Beobachte das Absinken des Pulses nach der Belastung und trage die Werte nach jeweils einer Minute in das Schaubild ein.

Anhand der Differenz zwischen **Belastungspuls (BP)** und dem **Erholungspuls (EP)** nach drei Minuten kannst Du Deine aerobe Fitness grob einschätzen.

BP: _____ EP: _____ Differenz BP-EP: _____

Differenz	Fitness
20	⊗
30	⊙
40	⊕
50	⊕⊕

→ Je fitter Du bist, desto schneller erholt sich Dein Körper und Dein Puls normalisiert sich wieder.

Die optimale Trainings-Herzfrequenz

Die HF ist im Fitnessbereich eine wichtige Messgröße zur Einschätzung der Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems. Die HF ist sehr individuell und abhängig von verschiedenen Faktoren. Dazu zählen neben Alter, Geschlecht, Trainingszustand und allgemeiner Verfassung auch psychische Faktoren sowie die Einnahme von Medikamenten oder das Wetter. Ein Vergleich von Personen untereinander ist daher nicht ohne weiteres möglich.

1. Folgende Faustformel liefert einen groben Richtwert für die Trainings-Herzfrequenz:

Trainings-HF = 180-Lebensalter

2. Eine weitere Möglichkeit ist, die passende Trainings-HF mit Hilfe der maximalen HF zu bestimmen. Diese wird entweder mit einem Ausbelastungstest (ist genauer) oder folgender Formel bestimmt:

HF_{max} = 220- Lebensalter

Anschließend wird die Intensität in % dieser maximalen HF angegeben.

	% von HF _{max}
mäßige Belastung	50-60
aerobes Ausdauertraining	60-70
optimale aerobe Belastung	70-80
anaerobes Training	80-90
Maximaltraining	90-100

→ der optimale Bereich liegt zwischen 60 und 85% von HF_{max}.

2. Doppelstunde: Belastungssteuerung; Step-Aerobic

Inhalt/Organisation/Hinweise

1. Theorieteil

- Besprechen der Hausaufgabe.
- Belastungssteuerung durch Messen der Herzfrequenz (s. Arbeitsblatt der Hausaufgabe).
- Umgang mit der Pulsuhr; Ruhepuls feststellen.

Praxis

- Aerobic-Schritte vor dem Step (wie 1. Stunde).
- Step-Aerobic: Grundschrte (wie 1. Stunde).
- Pulsmessung: Unterschiede zum Ruhepuls.

– Step-Aerobic-Kombination*

Zählzeit	Wiederholungen	Schritte	Arme
16	4x	Basic	Butterfly
16	4x	Tap up, Tap down	über dem Kopf in die Hände klatschen
8	2x	Knee lift	Gegen-Ellenbogen zum Knie
8	1x	Wiederholen	Gegen-Ellenbogen zum Knie
8	2x	Knee lift	Gegen-Ellenbogen zum Knie
8	1x	Wiederholen	Gegen-Ellenbogen zum Knie
16	4x	Side leg lift	Arme schräg hoch strecken
16	2x	Over the top	Armkreis hoch und runter
16	4x	Front Leg Kick	Gegenarm nach vorne boxen
16	4x	V-Step	Arme abwechselnd hoch und runter („V“)
16	2x	Leg Curl beidseitig auf dem Step, Jumping Jack	Rudern vor-zurück Armkreis hoch und runter
8	1x	Um den Step gehen	Arme locker mitschwingen

– Pulsmessung unmittelbar nach der Belastung: Feststellen des persönlichen Fitnesszustandes.

2. Theorieteil

Belastungssteuerung nach der Borgskala:

	6	überhaupt kein Anstrengung	6	
	7	extrem leicht	7	
	8		8	
	9	sehr leicht	9	
	10		10	
Kraftausdauer	11	leicht	11	
	12		12	
	13	etwas anstrengend	13	
Muskelaufbau	14		14	
	15	anstrengend	15	
	16		16	
	17	sehr anstrengend	17	
	18		18	
	19	extrem anstrengend	19	
	20	größtmögliche Anstrengung	20	

Step-
Training

Während der gesamten Belastung sollte man sich „wohl fühlen“.

Praktische Tipps für das Ausdauertraining

- Trainiere regelmäßig und abwechslungsreich. Das Wichtigste: es sollte Spaß machen.
- Häufigkeit: Optimal sind 3x pro Woche jeweils ca. 30-40 Minuten. Täglich eine Viertelstunde ist besser als einmal pro Woche zwei Stunden.
- Mittlere Intensität: Du solltest dich während der Belastung noch in kurzen Sätzen unterhalten können. Zur Berechnung der richtigen Herzfrequenz s. Hausaufgabe zur 1. Std.
- Keine Kaltstarts: Aufwärmen vor der Belastung; nach der Belastung langsam ausklingen lassen und lockern.
- Zuerst Erhöhung der Belastungsdauer, dann Steigerung der Intensität.
- Kein Training mit vollem Magen, wenn du krank bist oder bei zu hohen Ozonwerten und zu hohen Temperaturen.

Hausaufgabe

Tipps für ein gesundes Ausdauertraining (s.o.)

Warum sich Ausdauertraining lohnt: Mertens, S.82.

*) Erläuterungen zu Aerobic-Schritten s. S. 22.

3. Doppelstunde: Trainingsmethoden; Ausdauer-Zirkel; die Grundnährstoffe

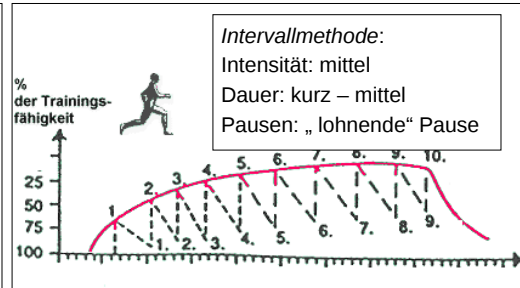
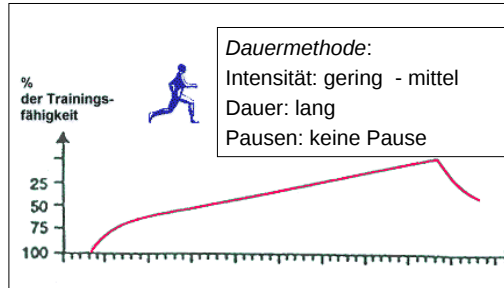
Inhalt/Organisation/Hinweise

1. Theorieteil

- Besprechen der Hausaufgabe.
- Trainingsmethoden:
Schlüsselbegriffe:

Intensität
Dauer
Pausen

Methoden:



Praxis

- Aerobic-Schritte: March, Tap, Step-touch, Side to side, Leg curl, Knee lift, Grapevine.
- Ausdauerzirkel (Dreiergruppen): 60 Sekunden Belastung, 20 Sekunden Pause, s. S. 10.
- Lockern und Dehnen der beanspruchten Muskeln.

2. Theorieteil

Die Grundnährstoffe

Kohlenhydrate

- Sammelbegriff für Einfachzucker und Mehrfachzucker;
- die wichtigsten Energielieferanten des Menschen; sowohl Muskeln als auch das Gehirn benötigen Kohlenhydrate, um richtig arbeiten zu können;
- Speicher reichen bei normalem Joggen ca. 4 Stunden, bei einem Marathon nur 90 Minuten;
- enthalten in Brot, Teigwaren, Reis, Obst, Kartoffeln, Müsli, Saft etc.;
- Anteil sollte 50-55% der täglichen Energiezufuhr betragen (→ Basis unserer Ernährung);
- Überschuss an Kohlenhydraten wird als Fett gespeichert (Süßigkeiten!).

Fett

- liefert pro Gramm doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiß;
- wichtiger Energielieferant bei mehrstündigen Belastungen;
- pflanzliche Fette bevorzugen, Achtung vor versteckten Fetten in Süßigkeiten, Wurst etc.;
- Anteil sollte 25-30% der täglichen Energiezufuhr betragen.

Eiweiß

- wichtiger Baustoff für Muskeln, Hormone und Enzyme;
- enthalten in Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten, Getreide und Hülsenfrüchten;
- Anteil sollte ca. 15% der täglichen Energiezufuhr betragen;
- Vorsicht bei einseitigen Diäten mit zu geringer Eiweißzufuhr (→ Abbau von Muskelmasse).

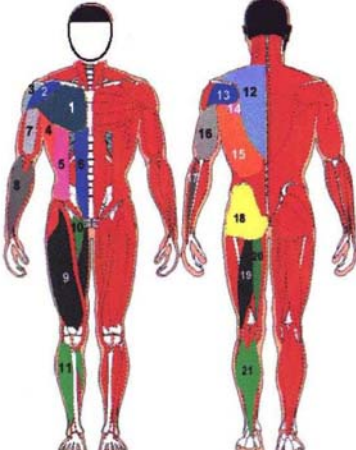
Hausaufgabe

- Nahrungsmittelpyramide / Grundlagen der Ernährung (s. Imhof-Hänecke u.a., S. 88 – 90).
- Funktion der Muskeln: Agonist und Antagonist (s. Duwenbeck & Dedders, S. 64).

Ausdauerzirkel

Station 1 Rope-Skipping Beidbeiniges flaches Hüpfen, Seilschlag aus den Handgelenken. <i>Material: 3 Seile</i>	Station 2 Knee Lift, beide Arme hoch und tief Knie bis Hüfthöhe anheben, Oberkörper bleibt gerade. <i>Material: 2 große Kastendeckel</i>
Station 3 Over the top mit Armkreis Ganzen Fuß aufsetzen, Körper bleibt gerade. <i>Material: 3 Steps</i>	Station 4 V-Step mit Armeinsatz Knie zeigen leicht nach außen, Füße setzen mit der Ferse zuerst auf. <i>Material: 3 blaue Matten stapeln</i>
Station 5 Skippings Knie abwechselnd schnell heben und senken, Arme mitschwingen lassen, Rücklage vermeiden. <i>Material: 1 Hütchen als Markierung</i>	Station 6 Twistsprünge am Platz Beine geschlossen lassen, Arme in Schulterhöhe seitlich ausstrecken. <i>Material: 1 Hütchen als Markierung</i>
Station 7 Step-Kick-Box Oberkörper stabil, Rücken gerade, Spannung in den Beinen und Armen. <i>Material: 3 Steps</i>	Station 8 Sidesteps um 2 Hütchen Zusammenstöße vermeiden, höhere Intensität durch Armeinsatz. <i>Material: 2 Hütchen, Abstand ca. 6m</i>
Station 9 Schattenboxen Aufrechter Stand, Beine tänzeln, Arme sind angespannt, Ellbogengelenk immer leicht gebeugt. <i>Material: 1 Hütchen als Markierung</i>	Station 10 Wechselsprünge auf kleine Kästen Arme mitschwingen lassen, Oberkörper stabil. <i>Material: 2 kleine Kästen</i>

4. Doppelstunde: Muskulatur; Muskelfunktionstest

Inhalt/Organisation/Hinweise																							
1. Theorieteil – Besprechen der Hausaufgaben. – Die wichtigsten Muskeln des Menschen (Plakat):																							
	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>1 Großer Brustmuskel</td><td>12 ITrapezmuskel</td></tr> <tr> <td>2 Vorderer Deltamuskel</td><td>13 Hinterer Deltamuskel</td></tr> <tr> <td>3 Seitlicher Deltamuskel</td><td>14 Rundmuskel</td></tr> <tr> <td>4 Sägemuskel</td><td>15 Latissimus</td></tr> <tr> <td>5 Schräger Bauchmuskel</td><td>16 Trizeps</td></tr> <tr> <td>6 Gerader Bauchmuskel</td><td>17 Hand- und Fingerbeuger</td></tr> <tr> <td>7 Bizeps</td><td>18 Großer Gesäßmuskel</td></tr> <tr> <td>8 Hand- und Fingerbeuger</td><td>19 Zweiköpfiger Schenkelbeuger</td></tr> <tr> <td>9 Quadripes</td><td>20 Halbsehnenmuskel</td></tr> <tr> <td>10 Adduktoren</td><td>21 Zwillingswadenmuskel</td></tr> <tr> <td>11 Vorderer Schienbeinmuskel</td><td></td></tr> </tbody> </table>	1 Großer Brustmuskel	12 ITrapezmuskel	2 Vorderer Deltamuskel	13 Hinterer Deltamuskel	3 Seitlicher Deltamuskel	14 Rundmuskel	4 Sägemuskel	15 Latissimus	5 Schräger Bauchmuskel	16 Trizeps	6 Gerader Bauchmuskel	17 Hand- und Fingerbeuger	7 Bizeps	18 Großer Gesäßmuskel	8 Hand- und Fingerbeuger	19 Zweiköpfiger Schenkelbeuger	9 Quadripes	20 Halbsehnenmuskel	10 Adduktoren	21 Zwillingswadenmuskel	11 Vorderer Schienbeinmuskel	
1 Großer Brustmuskel	12 ITrapezmuskel																						
2 Vorderer Deltamuskel	13 Hinterer Deltamuskel																						
3 Seitlicher Deltamuskel	14 Rundmuskel																						
4 Sägemuskel	15 Latissimus																						
5 Schräger Bauchmuskel	16 Trizeps																						
6 Gerader Bauchmuskel	17 Hand- und Fingerbeuger																						
7 Bizeps	18 Großer Gesäßmuskel																						
8 Hand- und Fingerbeuger	19 Zweiköpfiger Schenkelbeuger																						
9 Quadripes	20 Halbsehnenmuskel																						
10 Adduktoren	21 Zwillingswadenmuskel																						
11 Vorderer Schienbeinmuskel																							

Praxis – Aerobic-Schritte: March, Tap, Step-touch, Side to side, Leg curl, Knee lift, Grapevine. – Muskelfunktionstest (s. u.).	
2. Theorieteil – Besprechen der Testergebnisse. – Zur Verkürzung neigende Muskulatur, Beispiele: Trapezmuskel, Trizeps, Großer Brustmuskel, Hüft- Lenden-Muskel, Adduktoren, vordere/hintere Oberschenkelmuskeln, Wadenmuskel. – Zur Abschwächung neigende Muskulatur, Beispiele: mittlerer / unterer Teil des Kapuzenmuskels, schräge / gerade Bauchmuskeln, Rückenstrecker, Gesäßmuskel, vordere Unterschenkelmuskeln.	
Hausaufgabe BMI und Körpergewicht (s. Imhof-Hänecke u.a., S. 25-27). Energiebedarf (s. Imhof-Hänecke u.a., S. 36 f.).	
Muskelfunktionstest (aus: Duwenbeck & Dedders, S. 49-52)	
1. Schultermuskulatur Aufgabe Aufrechter Sitz: Ellbogen in Schulterhöhe bringen und einen leichten Ball so weit wie möglich hinter den Kopf 10 s halten. Bewertung Ellbogen nach vorn geführt, Kopf sinkt nach vorn, runder Rücken ⇒ Abschwächung.	2. Fußmuskulatur Aufgabe Mit dem Fuß ein Seil greifen, hochhalten und 5 s halten. Bewertung Die Übung gelingt nicht ⇒ Abschwächung.
3. Langer Rückenstrecker Aufgabe Bauchlage, Gesäß angespannt, Zehen aufgestellt: Oberkörper mit gestreckten Armen anheben, 5 s halten, senken; 12 x. Bewertung Die Übung gelingt nicht ⇒ Abschwächung.	4. Breite Rückenmuskulatur Aufgabe Bauchlage, Gesäß angespannt, Zehen aufgestellt, Stirn mit Bodenkontakt: gestreckte Arme, Hände ineinander, nach hinten oben führen. Bewertung Weniger als 30° erreicht ⇒ Abschwächung.
5. Vordere Oberschenkelmuskulatur Aufgabe Rückenlage: Knie beugen: Unterschenkel aus der Hüftstreckung gegen Widerstand drücken; 12 x. Bewertung Die Übung gelingt nicht ⇒ Abschwächung.	6. Gesäßmuskulatur Aufgabe Bauchlage mit gebeugtem Knie einer Seite: Oberschenkel gegen Widerstand in Hüftstreckung bringen; 12 x. (Keine Hüftrotation). Bewertung Die Übung gelingt nicht ⇒ Abschwächung
7. Adduktoren Aufgabe Seitlage, oberes Bein abgespreizt: Unteres Bein gegen einen Widerstand nach oben drücken; 12 x. Bewertung Die Übung gelingt nicht. ⇒ Abschwächung.	8. Abduktoren Aufgabe Seitlage, unteres Bein leicht gebeugt: Oberes Bein gegen Widerstand abspreizen. 12 x. Bewertung Die Übung gelingt nicht ⇒ Abschwächung.
9./10. Bauchmuskulatur Aufgabe Rückenlage, Knie und Hüfte gebeugt. Gerade Bauchmuskeln: Oberkörper in Richtung Becken aufrichten; 12 x. Schräge Bauchmuskeln: Oberkörper aufrichten, linker Ellbogen Richtung rechtes Knie. 12 x. Bewertung Schultern sind nicht komplett vom Boden abgehoben ⇒ Abschwächung.	11. Hintere Oberschenkelmuskulatur Aufgabe Bauchlage: Ferse gegen einen Widerstand in Richtung Gesäß ziehen. Dabei darf das Becken nicht von der Auflage abgehoben werden; 12 x. Bewertung Die Übung gelingt nicht ⇒ Abschwächung.
Alle Übungen, außer 1 und 9, auch gegengleich ausführen.	

5. Doppelstunde: Kraftausdauer-Training

Inhalt/Organisation/Hinweise

Theorie

- Besprechen der Hausaufgabe.
- Bedeutung des Kraftausdauer-Trainings für die Gesundheit: Weniger Widerstand, mehr Wiederholungen (im Gegensatz zum Muskelaufbautraining), Vorbeugung von orthopädischen Problemen. Belastungsdosierung 15 – 25 Wiederholungen (6 – 15 beim Muskelaufbautraining).

Regeln:

Achte auf die korrekte Position der Wirbelsäule.
Vermeide Pressatmung.
Ausatmung erfolgt während der Belastung.
Achte auf eine korrekte, fließende Übungsausführung.
Bewegung langsam und konzentriert ausführen.

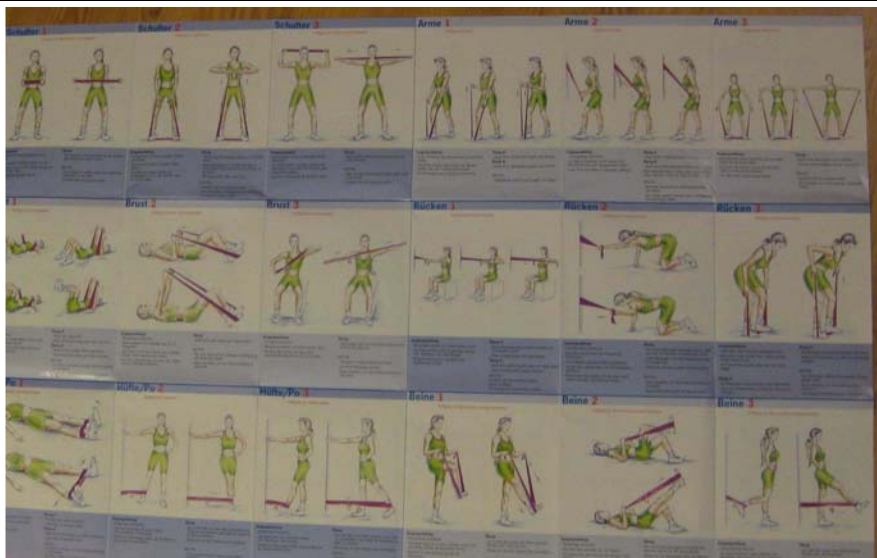
Praxis

- Low-Impact-Aerobic.
 - Rope Skipping: Schluss sprünge mit/ohne Zwischensprünge, einbeinige Sprünge rechts und links im Wechsel, einbeinige Sprünge mit Kick nach vorne, Grätschen und Schließen.
 - Kräftigungsübungen (Gruppenpuzzle): (1) Fußstrecker und Fußbeuger.
(2) Armbeuger und Armstrecker.
(3) Schultergürtelmuskulatur.
(4) Kniebeuger und Kniestrecker.
(5) Brustmuskulatur.
(6) Abduktoren und Adduktoren.
- Phase 1: Expertengruppen wählen die Übungen aus (Vorschläge s.u., Poster).
Phase 2: Die Experten vermitteln die Übungen ihrer Stammgruppe.
Phase 3: Durchführung als Zirkeltraining.
- Dehnen und Lockern der beanspruchten Muskulatur.

Hausaufgabe

Text „Geschmacksillusion“ bearbeiten (Der Spiegel 42/2009).

Krafttraining (s. Merten, S. 91 und 93).



6. Doppelstunde: Wirbelsäule und Haltung

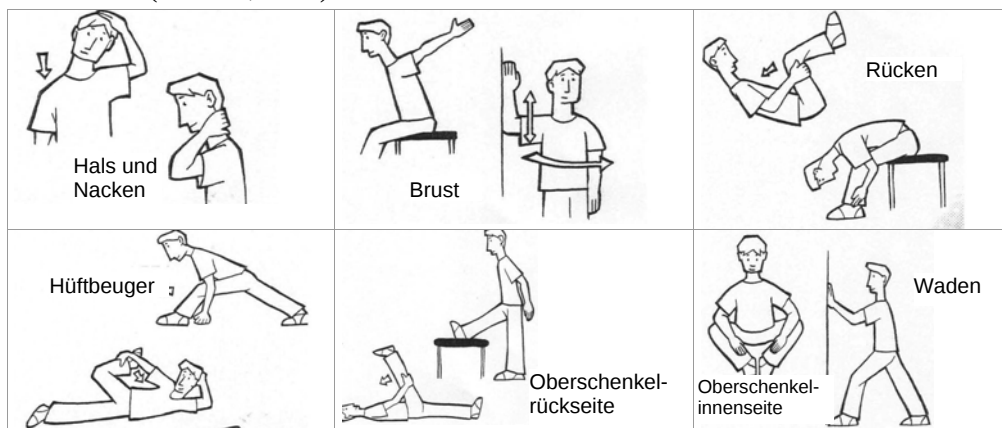
Inhalt/Organisation/Hinweise

Theorie

- Besprechung der Hausaufgaben.
- Wirbelsäule und Haltung: Aufbau und Funktion (Arbeitsblatt: Anrich, S. 20).
Funktion der Bauch- und Rückenmuskulatur für die Haltung (ebenda).
- Die eigene Haltung: Ein mit Hilfe des Overheadprojektors erzeugtes Schattenbild nachzeichnen.
- Welche Muskeln müssen gekräftigt, welche gedehnt werden? (s. Praxis).

Praxis

- Gymnastik nach Tae Bo: imaginäres Seilhüpfen; Side to side mit Jab, Uppercut, Hook, erst einseitig, dann im Wechsel; Knee lift, Arme dabei nach oben, nach unten und Ellbogen zur Seite nach unten; 3 Schritte zur Seite mit Jab/Uppercut; Schattenboxen, Beine tänzeln locker.
- Kräftigungsübungen:
Aufrechter Stand: Oberer Rücken: Armrollen,
Ellbogen-Curls,
Drehen aus der Wirbelsäule, Arme in U-Haltung (ggf. mit Stab).
Rückenlage am Boden: Bauch gerade: Crunches (Füße auf Bank oder rechtwinklig gegen Wand),
Bauch schräg: Criss-cross (Pilates).
Hüftstrecker/Gesäß: Brücke,
Brücke einbeinig.
Vierfüßler: Gesäß und Rücken: Bein herziehen und wegstrecken,
Diagonal rechter Arm/linkes Bein usw.
- Dehnübungen:
Am Boden: Unterer Rücken: Rückenschaukel ,
Oberer Rücken: Kosakendrehung,
Brust und Schulter: Fersensitz, Arme nach vorne,
Hüftbeuger: Ausfallschritt.
Stand: Unterer Rücken: Oberkörper hängen lassen,
Brust und Brustkorb: Schulterblätter in Richtung Gesäß ziehen.
- Seitliches Dehnen.
- Mobilisation (Mertrens, S.107):



Hausaufgabe

Muskeln in Balance (s. Mertens, S. 106).

Mobilisation (s. o).

7. Doppelstunde: Körperwahrnehmung und Entspannung

Inhalt/Organisation/Hinweise
<i>Theorie</i> – Besprechung der Hausaufgabe. – Bewältigung von Stress (Brainstorming).
<i>Praxis</i> – Körperwahrnehmung (Beispiele): „Baum“: Füße schulterbreit auseinander, Knie leicht gebeugt: Spürt, wie ihr ganz fest am Boden steht (→ Wurzeln). Augen schließen: Tief einatmen, der Brustkorb weitet sich; Schultern, Nacken, Kiefer, Zunge locker. Gewichtsverlagerung ohne den Fuß vom Boden heben: vor, rück, seit. Ballenstand: Gleichgewicht spüren; Arme im Wechsel nach oben strecken. – Bewegungsverbindung aus Pilates und Yoga: 1. Aufrechter Stand: Roll down, Hände wandern in Liegestützposition, hochdrücken (Gesäß nach oben), Hände wandern zurück, Roll up, Stand. 2. 2 x Knie beugen und strecken, Arme hängen vor dem Körper, Ballenstand, Arme hoch, Armkreis rechts und links, Fersen absenken, Arme nach unten. 3. Rolldown, Liegestütz Vierfüßlerstand, 2 x Katzenbuckel, 2 x Pferderücken, Rücken gerade: Arm und Bein diagonal anheben, Päckchen, Kobra, einen Arm ausstrecken, auf den Rücken drehen. 4. Beine aufstellen, Becken langsam heben und senken, Hände an die Knie, Roll up zum Sitz, Rücken rund, Arme nach vorn, Rücken gerade, Arme zur Seite. 5 Sitz: Oberkörper nach vorn beugen und wieder aufrichten, Arme waagrecht, nach rechts und nach links drehen, Schneidersitz, rechten/ linken Arm noch oben strecken, Seitliegestütz, Liegestütz, Gesäß nach oben, Hände wandern zurück, Roll up zum Stand. – Entspannungsgeschichte (s. Buskies & Demski, S. 113).
<i>Abschluss</i> – Übersichtsblatt: die wichtigsten Fitnessfaktoren (s. Mertens, S. 59). – Resümee.

Ergebnisse

Die Schülerinnen konnten Erfahrungen zum Ausdauer- und Krafttraining, zur Entspannung und zu Ernährungsfragen sammeln. Mit dem Führen eines Portfolios, das die meisten sehr gewissenhaft führten, war die fortlaufende Reflexion der Unterrichtsinhalte gegeben.

Im Hinblick auf die eingangs genannten Ziele war auch eine gewisse Einschränkung der Bewegungszeit vertretbar; hier wäre eine Trennung von Theorie mit Unterricht im Klassenzimmer und Praxis in der Turnhalle hilfreich gewesen, was aber aus organisatorischen Gründen nicht möglich war.

Insgesamt brachten die Mädchen dem Thema großes Interesse entgegen. Auch die nicht so sehr Sportbegeisterten nahmen engagiert am Unterricht teil.

Literaturhinweise

- ANRICH, C. (1997). Rückenschule in Theorie und Praxis. Leipzig/Stuttgart/Düsseldorf: Klett.
- BUSKIES, W. & DEMSKI, N. (2003). Rückenfitness. Wiebelsheim: Limpert.
- DUWENBECK, R. & DEDDENS, E. (2003). Das Fitness-Studio in der Turnhalle. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- HELDT, U. (2008). Zirkeltraining Basics. Aachen: Meyer & Meyer.
- IMHOF-HÄNECKE, C./ DAHINDEN, W./ LAIMBACHER, J. (2004). Ernährung-Bewegung-Gesundheit. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- MERTENS, M. (2003). Step Aerobic als Fitness-Training für Schulklassen & Gruppen. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- OETTINGER, B.&T. (2003). Funktionelle Gymnastik. Was? Wie? Warum?. Schorndorf: Hofmann.
- PAGANO, J. (2005). Muskeltraining für Frauen. Starnberg: Dorling Kindersley.
- WÜRTTEMBERGISCHER LANDESSPORTBUND e.V. (Hrsg.) (2009). Der Teller ist rund – nach dem Essen ist vor dem Essen. Tipps zu Bewegung & Ernährung für Sporteinsteiger und aktive Sportler. Schorndorf: Hofmann.

Internet

<http://www.sportunterricht.de/lksport/ausme.html>

Musikvorschläge

- Beats unlimited: Born to bounce, Belsonic 2001.
- Move Ya Black Hits Step, Pure Pleasure Music GmbH 2008.
- Move Ya Bo:Tastic, Pure Pleasure Music GmbH 2008.
- Move Ya Chart Attack Step & Toning Winter 08, Pure Pleasure Music GmbH 2008.
- Move Ya Chart Attack Step & Toning Winter 07, Pure Pleasure Music GmbH 2007.
- Pilates. Music for Harmony and Balance, Tandem Verlag.
- Summer Lounge Chill out classics, Sony Music 2005.
- Stressless, Elap Music 1999.

Gesundheitsorientierte Fitnesstrends

im Sportunterricht einer 11. Mädchenklasse

Einleitung

In diesem Unterrichtsversuch sollten die Mädchen einer 11. Klasse Beispiele verschiedener Fitnessformen kennen und einschätzen lernen und auch herausfinden, welche der Möglichkeiten ihnen besonders zur weiteren Betätigung zusagen könnten. Als Inhalte wurden gewählt:

- „Aerobic“,
- „Fatburner“,
- „Bodyworkout“.

Zum Abschluss der Einheit sollten die Schülerinnen in Gruppenarbeit ein zehnminütiges Fitnessprogramm mit einem der drei Themen entwickeln.

Ergänzend zur praktischen Durchführung erhielten sie in kurzen Theorieteilen die zum Verständnis erforderlichen Hintergrundinformationen, sowie Einblicke in die Trainingslehre.

Zu Aerobic:

Aerobic versteht sich als aerobes Ausdauertraining nach Musik mit festgelegten Schritten, Armbewegungen und vorgegebenen Serien oder Wiederholungen. Je nach der Belastung wird unterschieden in „Low-Impact-Aerobic“ (ein Fuß hat immer Bodenkontakt, Musik etwa 125 bpm), „High-Impact-Aerobic“ (höhere Belastung durch Sprünge und gehüpfte Elemente, Musik 140 bis 155 bpm) und „Mixed-Aerobic“ (Verbindung von Low-Impact-Aerobic- und High-Impact-Aerobic-Elementen, Musik 135 bis 140 bpm). Für Aerobic-Stunden hat sich allgemein die Dreigliederung in einen Aufwärmteil (Warm up), einen eigentlichen Ausdaueranteil (Cordio-Phase) und einen ruhigen Ausklang (Cool down) durchgesetzt. Ergänzt wird das Programm durch Dehnübungen (Stretching).

Zu Fatburner:

Charakteristisch für das sog. Fatburner-Training ist der Wechsel zwischen Ausdauer- und Kräftigungsabschnitten. Wichtig ist dabei, dass der Belastungsrahmen etwa 70 % der maximalen Herzfrequenz nicht übersteigt, da dann die Energiebereitstellung über die Fettverbrennung erfolgt. Eine Pulsuhr ist bei dieser Trainingsform zu empfehlen.

Zu Bodyworkout

Bodyworkout versteht sich als Training zur Verbesserung der Muskelkraft. Gearbeitet wird dabei mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Zusatzgeräten wie Therabändern, Hanteln u. a. Das Belastungsmaß sollte so gewählt werden, dass die zu überwindenden Widerstände sechs bis acht Wiederholungen zulassen.

Lerngruppe und Rahmenbedingungen

Die Lerngruppe bestand aus 24 Schülerinnen aus zwei 11. Klassen eines Gymnasiums. Die Mädchen wurden seit zwei Jahren gemeinsam unterrichtet und kamen gut miteinander aus. Am Sportunterricht nahmen sie engagiert teil. Das Thema Fitness war für alle interessant. Der Gebrauch von Pulsuhren war neu und wurde in einer vorbereitenden Stunde erklärt. Die in jeder Stunde ermittelten Herzfrequenzwerte gaben Anhaltspunkte für die Belastungsanforderungen. Aus dem Biologieunterricht waren die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur bekannt.

Die Unterrichtseinheit umfasste vier Doppelstunden. Dafür stand die Turnhalle der Schule mit fest installierter Musikanlage und ausreichender Geräteausrüstung einschließlich Pulsuhren zur Verfügung.

Durchführung des Unterrichts

Einführungsstunde

<i>Inhalt/Organisation/Hinweise</i>			
– Umgang mit der Pulsuhr. – Ruhe- und Belastungspuls. – Maximale Herzfrequenz.			
Herzfrequenzkarte:			
	Aerobic	Fatburner	Bodyworkout
Ruhepuls			
Belastungspuls			
Puls 1 Min. nach der Belastung			
– Aerobic-Schritte (Erläuterungen S. 22): March, Toe touch, Heel touch, Walk, Grapevine, Knee lift, Side to side, Jumping Jack.			

1. Doppelstunde: „Aerobic“

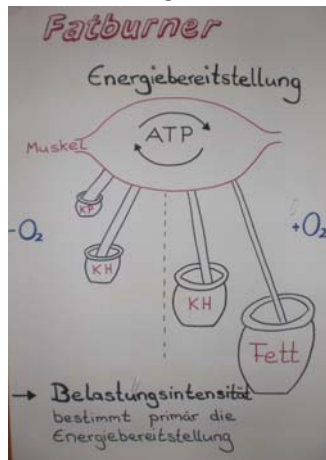
<i>Inhalt/Organisation/Hinweise</i>			
<i>Theorie</i>			
– Was ist Aerobic ? ⇒ S. 16. – Was wird mit Aerobic trainiert? ⇒ Grundlagenausdauer, Koordination; Beweglichkeit. – Phasen eines Aerobic-Trainings: ⇒ S. 16.			
<i>Praxis</i>			
– Warm-Up: Erlernte Aerobic-Schritte. – Aerobic-Choreographie:			
Zählzeit	Beine	Arme	Variante
	Teil 1		
1-4	Walk mit Knee lift		Walk
5-8+	V-Step		
1-4	V-Step		
5-8	Mambo	Locker vor und zurück	
1-4	Mambo	Locker vor und zurück	
5-8	Pivot turn		Mambo
1-8	Toe touch side (zurück)	2 x tief, 2 x hoch	Ohne Arme
	Teil 2		
1-8	Step touch	2 x zur Decke führen	Ohne Arme
1-8	2 Side to side	Schwingen mit Armkreis	Ohne Arme
1-8	Chassée		
1-8	Step touch	Ein Arm hoch, ein Arm tief	ohne Arme
	Teil 3		
1-8	Step leg curl		
1-4	Grapevine		
5-8	Leg curl		Grapevine
1-4	Mambo	Arme locker mitschwingen	
5-8	Cha cha cha		
1-8	Walk (im Kreis)		
Alles wiederholen.			
– Zusammenstellen eines eigenen Warm-Ups (Arbeit in Kleingruppen). – Pulskontrolle: Bei Belastung sollten 85 % der maximalen Herzfrequenz erreicht werden.			

2. Doppelstunde: „Fatburner“

Inhalt/Organisation/Hinweise

Theorie

- Aufbau eines Fatburner-Trainings $\Rightarrow$ S. 16.
- Intensitätssteuerung durch Variation der Schrittgröße und Weite der Armbewegungen.
- Energiebereitstellung (Plakat):



Praxis

- Fatburner-Bewegungsfolge (s. u.).
- Dehnen: Jede Schülerin gibt eine Übung vor.

Ausdauerphase 1

Zählzeit	Beine	Arme
1-32	Step touch	Push (nach vorne, nach oben)
1-32	Double Step	Butterfly
1-32	Side to Side	Rowing
1-32	March	
1-32	Fersen lift (1-8 schließen)	
1-32	Squat	Push (zur Seite)

Kräftigungsphase 1: Theraband: Rücken, Schulter, Arme

Zählzeit	Ausgangsposition	Ausführung	Hinweise
1-16	Squat-Position, Knie über den Sprunggelenken, Hüfte gebeugt; Oberkörper nach vorn geneigt.	Theraband mit rechtem Fuß fixieren, linken Arm nach hinten- oben ziehen (1-8). Dasselbe gegengleich (9-16).	Theraband immer gespannt halten; Übung langsam und kontrolliert ausführen.
1-16	Squat-Position; Stand in der Mitte des Bandes.	Arme vor dem Körper überkreuzen, bis zur Brust nach oben ziehen.	

Ausdauerphase 2

Ausdauerphase 1 wiederholen.

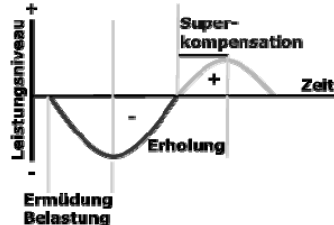
Kräftigungsphase 2: Ring: Gluteen, Abduktoren

Zählzeit	Ausgangsposition	Ausführung	Hinweise
1-32	Step-touch-Position; Ring (elastischer Gummiring), um die Knöchel gelegt.	Step touch nach vorn (rechts 1-8; links 1-8); Step touch zur Seite (rechts 1-8; links 1-8)).	Ring stets gespannt halten; Übung langsam und kontrolliert ausführen.

Ausdauerphase 3:

Kreislaufstellung: Jede Schülerin gibt eine Übung aus dem erlernten Repertoire vor.

3. Doppelstunde: „Bodyworkout“

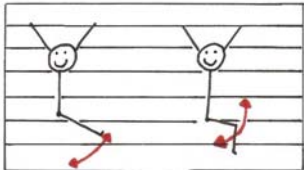
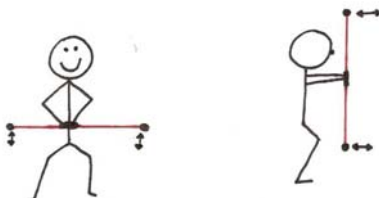
Inhalt/Organisation/Hinweise
– Formen des Bodyworkout. – Trainingsprinzipien (Arbeitsblatt): <i>Prinzip des trainingswirksamen Reizes</i> Der Reiz muss trainingswirksam sein, d.h. er muss eine bestimmte Schwelle übersteigen, um überhaupt das physiologische Gleichgewicht stören zu können. <i>Prinzip des individuellen Belastungsreizes</i> Jeder Mensch hat individuell einen anderen trainingswirksamen Reiz. Daher sollte das Training individuell gestaltet sein, um eine Über- oder Unterforderung zu vermeiden. <i>Prinzip der ansteigenden Belastung</i> Die Belastung muss ansteigen, um immer neue Anpassungserscheinungen auslösen zu können. Dabei kann man die Belastung durch Steigerung des Umfangs oder der Intensität erhöhen. <i>Prinzip der richtigen Belastungsfolge</i> Die Belastungen sollten richtig aufeinanderfolgen, d.h. es sollten Belastung und Pausen sinnvoll wechseln. Man sollte auch beachten, dass Koordinations- und Schnelligkeitsübungen vor Kraftübungen anzusetzen sind. <i>Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung</i> Belastung und Erholung sollten in einer optimalen Relation zueinander stehen. Dafür steht das Prinzip der Superkompensation.

<i>Praxis</i> – Warm-Up: Das in der vorigen Stunde in Gruppen erarbeitete Programm. – Bodyworkout (Zirkeltraining, s. S. 20). 1. Durchgang: 40 s Belastung, 20 s Pause; 2. Durchgang: 30 s Belastung, 15 s Pause.

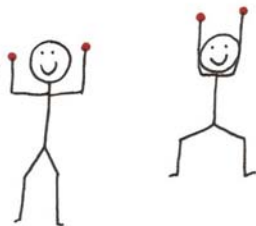
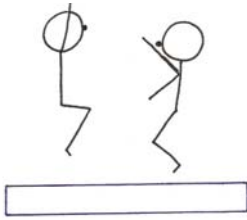
4. Doppelstunde: Eigene Fitnessprogramme

Inhalt/Organisation/Hinweise
<i>Theorie</i> Kurze Einführung in die Aufgabe.
<i>Praxis</i> – Gestaltung eines 10-minütigen Fitnessprogramms: Drei Gruppen, jede Gruppe mit einem Thema. – Darbietung und Erläuterung; gemeinsame Durchführung aller drei Programme.
<i>Abschluss der Einheit</i> – Besprechung der ermittelten Herzfrequenzen (Plakat):

– Schriftliche Schülerbefragung.

Stationskarten

Station 1: Sprossenwand Sich an die Sprossenwand hängen: Beine anziehen. Beine angewinkelt $\Rightarrow$ leicht; gestreckt $\Rightarrow$ schwer. 	Station 2: Boxen mit Theraband Das Theraband von vorn einmal um das Becken wickeln und die Enden in je eine Hand nehmen: Schattenboxen (Theraband gespannt). 
Station 3: Stepper Rechts und links im Wechsel auf einen kleinen Kasten steigen. 	Station 4: Crunches Rückenlage; Beine angewinkelt, Hände am Kopf, Ellbogen zeigen nach außen: Aufrichten und senken. 
Station 5: „Flieger“ Bauchlage, Fußspitzen aufgestellt, Gesäß angespannt, Arme nach vorne gestreckt, Oberkörper leicht anheben und Arme kreisen. 	Station 6: „Rudern“ Im Sitzen, Beine gestreckt, Rücken gerade: Theraband um die Füße legen, Ellenbogen nach außen: Arme langsam nach hinten ziehen und langsam wieder nach vorne führen. 
Station 7: Flexibar * Sicherer Stand, Bauch und Gesäß angespannt: Spannung halten und das Flexibar in Schwingung versetzen (je stärker die Schwingung, desto höher die Belastung).  *) Flexibar: Schwingstab zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur.	Station 8: „Flamingo“ Einbeinstand auf einer Matte, Standbein leicht gebeugt, das andere angehoben: Das angehobene Bein langsam strecken und beugen. Schwieriger: Einbeinstand auf doppelt gelegten Matten. 
Station 19: Unterarmliegestütz Bauchlage, auf die Unterarme stützen, Fußspitzen aufstellen, Bauch und Gesäß anspannen: Stütz einige Sekunden halten (Kopf ist höchster Punkt!). 	

Station 10: Hantelübung Beine in Grätschstellung, Arme 90° angewinkelt: Mit den Beinen langsam tiefgehen, Arme zur Decke strecken. 	Station 11: Springen Schlussssprünge auf dem Weichboden. 
---	--

Ergebnisse

Zur Ergebnissicherung wurde eine schriftliche Schülerbefragung durchgeführt. Allerdings konnten nicht mehr als 15 Mädchen daran teilnehmen, so dass man nur von Tendenzen sprechen kann. Dazu kamen die Beobachtungen der Lehrerin im Verlauf der Einheit. Daraus ergab sich Folgendes:

Alle Schülerinnen beherrschten die klassischen Aerobic-Schritte und konnten einfache Verbindungen selbst gestalten. Die Erarbeitung eines zehnminütigen Fitnessprogramms mit jeweils einem der Themen der drei vorigen Stunden gelang durchweg gut. Aerobic, Fatburner und Bodyworkout waren ziemlich gleichmäßig vertreten.

Für die meisten Schülerinnen war der ausgewählte Stoff neu, und nicht zuletzt auch deshalb fand die Unterrichtseinheit großen Anklang. Die Frage, ob sie weiterhin in ihrer Freizeit eines der Fitnessprogramme durchführen würden, beantworteten acht mit „ja“ und sieben mit „vielleicht“.

Die Mädchen begrüßten es, dass die neuen Unterrichtsgegenstände lehrerzentriert und damit zügig vermittelt wurden, dass sie dann aber selbständig in Paaren oder Kleingruppen weiterarbeiten konnten. So wurde auch die Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit gefördert.

Literaturhinweise

KLEE, A. (2008). Circuit-Training und Fitness-Gymnastik. Schorndorf: Hofmann.
 PAUL, G. (1998). Aerobic- Training. Aachen: Meyer & Meyer.

Musikvorschläge

Move-Ya: Chart Attack Autumn 09
 Move-Ya: Global DJs
 Music emotions: Platinum Workout
 4aerobic: Body & Relax 2

Anhang

Aerobic-Grundschr

Pusch touch

Toe Touch: Aufsetzen der Fußspitze (zur Seite, nach vorne, nach hinten).

Heel Touch: Ferse aufsetzen.

Lift step

Knee lift: Spielbein gebeugt anheben, bis der Oberschenkel fast waagerecht ist.

Leg Lift: Spielbein gestreckt anheben.

March:

March: Gehen auf der Stelle mit betontem Armeinsatz.

Walk: Dasselbe im Raum.

V-Step: Die ersten beide Schritte vorwärts weit setzen, die letzten beiden rückwärts eng setzen.

Mambo: Rechts vor - links anheben - links belasten - rechts anheben - rechts zurück - links ran.

Pivot Turn: Rechts eng vor - 1/2-Drehung auf den Ballen – belasten - rechts ran.

Cha cha cha: Rhythmisierte Nachstellschritte (meist am Ort).

Jogging: Laufen auf der Stelle.

Step touch: Aus dem Marschieren einen Fuß nach rechts setzen, den zweiten mit der Spitze kurz antippen und wieder zurücksetzen.

Double Step touch: Dasselbe, rechts und links im Wechsel.

Chassé: Nachstellschritt nach vorn oder zur Seite.

Grapevine: Kreuzschritt.

Side to side: Rechts nach rechts - links auftippen - links aufsetzen - rechts auftippen.

Step leg curl: Dasselbe; statt auftippen, den Unterschenkel anwinkeln.

Step knee lift: Knie gebeugt nach vorne oder zur Seite bis ca. Hüfthöhe anheben.

Jumping Jack: Hampelmann.

Butterflies: Armbewegung bei der die Unterarme vor dem Gesicht zusammen- und auseinandergeführt werden; die Hände zeigen nach oben, Ober- und Unterarme bilden einen rechten Winkel.

Rowing: Ruderbewegung der Arme in Hüfthöhe.

Squat (squad): Einen Fuß in Schrittstellung etwas vor- und wieder zurücksetzen; das Gewicht bleibt in der Mitte.

DSL V Reihe Unterrichtsbeispiele für den Schulsport – Jahrgang 2010

Heft 82

- Marianne Braun: Antiker Pentathlon als Vorlage für kindgemäße Leichtathletikformen in einer 5. Mädchenklasse.
Christian Mahnke: Kooperation, Kommunikation, Wagnis.
Unterrichtsversuch in einer koedukativen 6. Klasse.

Heft 83

- Annika Schneider: Turnbewegungen korrekt ausführen, beobachten und beurteilen.
Unterrichtsversuch in einer 6. Mädchenklasse.
Katja Hasfeld: Ropeskipping trifft Jumpstyle.
Unterrichtsversuch in einer koedukativen 5. Klasse.

Heft 84

- Christine Kreutzer: Schulung der Kraftausdauer im Schwimmen: Delfin.
Unterrichtsversuch in der Kursstufe.
Benjamin Muncke: Die Sporthalle als Fitness-Studio:
Krafttraining in einer 11. Jungenklasse.

Heft 85

- Jutta Fertig: Mannschaftstaktik und Spielbeobachtung im Quattro-Volleyball.
Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.
Regine Haug: Indiaka, das unbekannte Flugobjekt.
Unterrichtsversuch in Klasse 8.

Heft 86

- Fabian Krapf: „SmiLe“. Interaktives Lernen im Sportunterricht:
Akrobatik in einer 7. Jungenklasse.
Matthias Schröder: Klettern, Balancieren und mehr.
Förderung von Kondition und Kooperation in einer 5. Jungenklasse.

Heft 87

- Christoph Lorenz: Herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining im Sportunterricht einer 11. Jungenklasse.
Christian Schonhardt: Individualisiertes Ausdauertraining in der 11. Klasse eines Wirtschaftsgymnasiums.

Heft 88

- Julia Staebe: Frauenbilder im Tanz.
Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.
Julia Zenker: „Bollywood-Dance“ – ein Modetanz in der Eingangsklasse
eines Wirtschaftsgymnasiums.

Heft 89

- Nina Vanek: Schülerinnen entwickeln Frisbee-Spiele.
Unterrichtsversuch in einer 9. Klasse.
Anke Wittkamp: „Spielen lernen“. Unterrichtsversuch zur Förderung der Spielfähigkeit in einer 5. Mädchenklasse.
Christian Reith: „Spiele entwickeln“. Unterrichtsversuch zur Förderung der Kreativität in einer koedukativen 5. Klasse.

Heft 90

- Britta Linda Eppler: Fitness und Ernährung. Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.
Katharina Franke: Gesundheitsorientierte Fitnesstrends im Sportunterricht einer 11. Mädchenklasse.



Deutscher Sportlehrerverband e.V.
Landesverband Baden-Württemberg



[START](#) · [DSLVBW](#) · [BEZIRKE](#) · [VERANSTALTUNGEN](#) · [PRESSE & NEWS](#) · [INFOTHEK](#) · [FORUM](#) · [FÖRDERVEREIN](#) · [SITEMAP](#) · [MEIN DSLVBW](#)



Deutscher Sportlehrerverband e.V.
Landesverband Baden-Württemberg



Ein [B]Klick!

DSLVBW Baden-Württemberg · Ringelbachstr. 96/1
72762 Reutlingen
email: info@dslvbw.de

Partner des Schulsports

www.dslvbw.de