



WIDERSTANDSBÄNDER- KARTEI FÜR DEN SPORTUNTERRICHT PROBEMATERIAL

 DIE AUTOREN



Markus Wittek ist Sekundarschullehrer an einer Schule im Aufbau für die Fächer Sport, Biologie und Chemie. Als Projektkoordinator ist Markus immer auf der Suche nach Optimierungen und Verbesserungen am liebsten in vielen Projekten gleichzeitig. In seiner kurzen Freizeit sucht er den Ausgleich in langen Rucksackreisen rund um die Welt, spielt Volleyball in zwei Lehrerbetriebssportgruppen und im Fitness-training – Natürlich immer mit Widerstandsbändern in der Tasche.

INHALT

1	Einleitung	3
2	Wissenswertes über das Widerstandsband	3
3	Sicherheit: Allgemeine Hinweise zur Übungsaufführung und zum Einsatz der Widerstandsbänder	4
4	Möglichkeiten des Einsatzes der Widerstandsbänderkartei im Sportunterricht	6
4.1	Übungskartei für die Lehrkraft	6
4.2	Stationstraining	7
4.3	Fitness im Kleinen Spiel	7
4.4	Anatomie lernen und Übungen selbst entwickeln	7
5	Weitere Einsatzgebiete und Ausblick	8
5.1	Spieltipp: Kettentick mit Widerstandsbändern	8
5.2	Widerstandsbänder als Zughilfe (Klimmzüge und Co.)	8
5.3	Vielfältiges Training mit fixierten Bändern	8

WIMASU PROBEMATERIAL

IMPRESSUM

© WIMASU.de 2019 Janes Veit und Christoph Walther GbR
Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe
nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.

<https://wimasu.de/shop/widerstandsbaender>
1. Version

Redaktion: Christoph Walther, Janes Veit
Illustrationen: Julia Schäfer | Satz und Layout: new office | Lektorat: Leif Boe

DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Wittek, Markus (2019) – Widerstands-
bänderkartei für den Sportunterricht,
eingeschränkter Zugriff am DATUM unter
[https://www.wimasu.de/shop/wider-
standsbaender/](https://www.wimasu.de/shop/widerstandsbaender/)

EINLEITUNG

Die Kartei „Training mit Widerstandsbändern“ sollte jede Lehrkraft im Fundus haben, die...

- ...neue Impulse und Anregungen im Training mit dem eigenen Körpergewicht braucht und ein Fitnessstraining mit Motivation und Spaß organisieren möchte.
- ...den Krafteinsatz beim Training individuell und schülergerecht anpassen können will.
- ...große Aufbauten und Materialschlachten im Bereich Fitness und Fitnessstraining im Sportunterricht vermeiden will.
- ...die Möglichkeit haben möchte, dass Schüler und Schülerinnen sich selbstständig neue Übungen beibringen.
- ...eine motivierende Trainingsmöglichkeit auch außerhalb des Unterrichts anbaut.



WIMASU WISSENSWERTES ÜBER DAS WIDERSTANDSBAND

Der aktuelle Trend im Fitnessstraining, verstärkt funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht ins Training einzubauen, hat das Widerstandsband (auch Resistance Band oder Pull Up Band) in den Fokus gerückt. Das Latexband ist in sich kreisförmig geschlossen und hat im entspannten Zustand ca. 1m Länge. Anders als z.B. dünne, elastische Thera-Bänder, die bei falschem Krafteinsatz schnell reißen können – sind Widerstandsbänder dicker (ca. 5mm), langlebig und somit für einen häufigen Einsatz im Schulsport geeignet. Sets von Widerstandsbändern gibt es zwischen 30 und 40 € im Internet oder Fachhandel zu kaufen. Dabei besteht ein Set meist aus 4 Bändern. Widerstandsbänder sind manchmal bei Discountern im Angebot erhältlich, dann heißt es für die Fachschaft zuschlagen. Die Stärken der Bänder sind durch Farben leider nicht einheitlich gekennzeichnet. Oft wird dieser Wider-

stand der Bänder auch in kg (oder Pfund) angegeben und entspricht der Kraft, die aufgebracht werden müsste, um das angegebene Gewicht zu bewegen. Bei Gebrauch in der Schule empfiehlt es sich einen Klassensatz von 30 Stück in den Stärken „Leicht“ (4- 16 kg) und „Mittel“ (7-24 kg) anzuschaffen. Das Band als Trainingsgerät ist für die meisten Schülerinnen und Schüler neu und motiviert zum Ausprobieren. Das im Sportunterricht erlernte Wissen um Training und Umgang mit den Widerstandsbändern kann leicht zu Hause umgesetzt werden und nebenbei lassen sich die Bänder überall mit hinnehmen und finden selbst im Urlaubskoffer Platz. Ein interessanter Aspekt ist, dass der Widerstand in alle (Zug-)Richtungen besteht, wodurch nahezu alle Muskelgruppen des Körpers trainiert werden können.

des Trainings: Sie orientieren sich an den für Kraftausdauer, Muskelaufbau und Maximalkraft angegebenen Wiederholungsempfehlungen der Trainingswissenschaften (vgl. Hottenrott & Neumann 2016, S. 170ff).

- Während eines Trainingssatzes sollte das Band durchgehend gespannt sein, um einen kontinuierlichen Muskeltonus zu fordern.
- Obwohl prinzipiell große Bewegungsamplituden gefordert werden, bietet es sich im Anfängerbereich an, die Streckung der Gelenke zunächst zu vermeiden. In der gestreckten Position reduzieren Anfänger häufig die Muskelspannung wodurch die Belastung durch die Bänder abgefangen wird, daher sollten beim Trainieren die Gelenke leicht gebeugt sein.
- Der Rücken muss gerade sein, um Schäden an der Wirbelsäule zu verhindern
- Der Oberkörper sollte ruhig und stabil gehalten werden, um Schäden im unteren Rücken entgegenzuwirken.
- Zu hohe Widerstände bzw. zu starke Bänder (zu hohe Gewichte) vermeiden.

3.1 Weitere Hinweise beim Einsatz von Widerstandsbändern

- Beim ersten Einsatz der Bänder kann die Lehrkraft als Bewegungsvorbild und Modell dienen und eine Übungsreihe anleiten (vgl. Bräutigam 2010, Mönks, F.J. & Knoers 1996). Dies dient der Motivation einer mitmachenden Lehrkraft, sowie möglichst als Vorbild für die Bewegungsausführung und -haltung. 4 bis 5 Übungen und die entsprechende Ausführung reichen meist aus.
- Bei der Benutzung kann es sein, dass die Schüler und Schülerinnen über „Schmerzen“ in den Händen klagen. Dies liegt an der ungewohnten Druckbelastung der Bänder. Um diese zu mindern oder zu vermeiden, muss darauf geachtet werden, dass die Bänder flach in den Händen bzw. auf den Körperflächen liegen und nicht verdreht sind.
- Sollten Bänder um die Beine, Füße oder Arme geschlungen werden, sollte dies wie folgt abgebildet gemacht werden.



- Mithilfe von Karabinern können leicht Griffe, Halterungen oder Fußschlaufen befestigt werden, wodurch die Bänder eine größere Einsatzvielfalt erreichen. Die Größe der Karabiner richtet sich nach der Breite der Bänder.
- Sollten die Widerstandsbänder an Gegenständen oder Sportgeräten befestigt werden, muss darauf geachtet werden, dass scharfe Kanten abgedeckt sind, um Risse oder Beschädigungen am Band zu vermeiden. Zudem müssen die Geräte fest verankert und unbeweglich sein.

Regel: Sportfremder Missbrauch der Bänder ist verboten!

Loslassen auf Spannung, das Verschießen von Gegenständen oder selbst das spielerische Abschlagen sind mit erhöhter Verletzungsgefahr verbunden und daher verboten!

4.2 Stationstraining

Die Kartei lässt sich als Stationstraining auslegen. Die Stationen werden von Schülergruppen oder -paaren zu von der Lehrkraft selbst gewählten Zeitintervallen angelaufen. Es empfiehlt sich eine Belastungszeit von 45-60 Sekunden und eine Wechselzeit von ebenfalls 60 Sekunden einzuplanen. So können sich die Heranwachsenden erholen und haben genügend Zeit sich die neue Übung anzuschauen und die Karte durchzulesen. Pro Station sollten nicht mehr als vier Schüler und Schülerinnen gleichzeitig trainieren.

 **TIPP:** *Intervall Music Compositor ist ein Programm, in das sich MP3s hineinladen lassen. In dem Programm lassen sich anschließend Musikzeitintervall angeben. So lassen sich Workouts gezielt musikalisch strukturieren.*

4.3 Fitness im Kleinen Spiel

Eine sehr motivierende Form ist die Kombination des Widerstandsbandtrainings mit einem klassischen Kleinen Spiel. Zu diesem Zweck wird die Kartei in einem – z-B. mit Turnbänken – abgetrennten Bereich abgelegt. Muss ein Schüler das kleine Spiel verlassen (durch Abwerfen, Abticken, etc.), begibt er sich in diese Trainingszone. Dort führt er entweder vorgegebene Übungen durch oder zieht sich

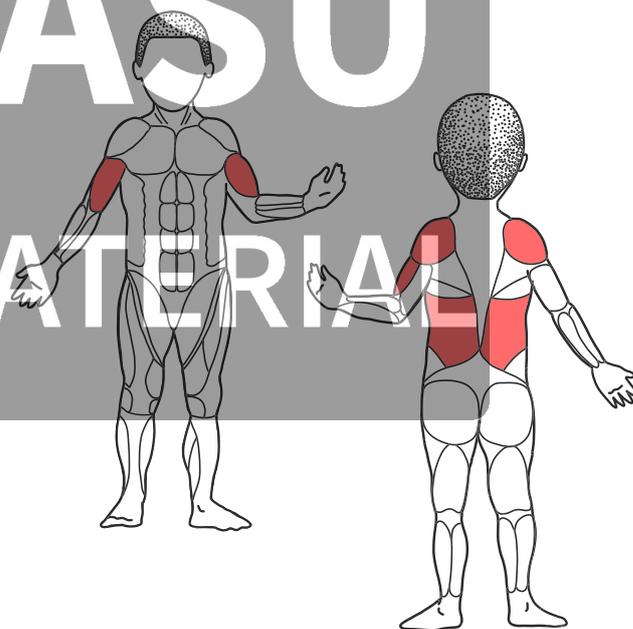
Um Selbst- und Fremdkontrolle anzubahnen, empfiehlt sich ein Partnerdurchgang des Stationstrainings. Während Partner A an der Station trainiert, beobachtet Partner B die Bewegungsausführung, korrigiert und gibt anhand der Karte Hinweise bei Bewegungsfehlern. Somit kann die Lehrkraft bei Fragen aller Heranwachsenden helfend zur Seite stehen bzw. sich an schwierigen Übungen positionieren. In einem klassischen Training mit Hilfe von Geräten der Sporthalle können einzelne Karten einen erhöhten oder komplizierte Geräteeinsatz vermeiden und als Stationen mit eingebaut werden.

eine Karte vom Stapel. Nachdem er die Übung mit zwölf Wiederholungen durchgeführt hat, nimmt er wieder am Spiel teil. Schüler und Schülerinnen, die nicht am Sportunterricht teilnehmen, können in diesem Bereich als Kontrolleure eingesetzt werden, die zudem auf die genaue und nicht zu hektische Bewegungsausführung achten und die Wiederholungen zählen.

4.4 Anatomie lernen und Übungen selbst entwickeln

Die Karteikarten können als Vorlage für selbstentwickelte Übungen dienen. Mit Hilfe von Leerkarten erhalten die Heranwachsenden die Aufgabe drei bis fünf Übungen selbstständig für vorgegebene Muskelgruppen zu entwerfen und mit Bildern, Übungsausführungen und Differenzierungshilfen zu versehen. Dies motiviert besonders beim Einsatz von Kameras (oder Handys). Als Alternative können auch die Angaben der zu trainierenden Muskulatur auf den Karten entfernt werden und die Jugendlichen müssen herausfinden, welche Muskeln beansprucht werden. Die Anatomiekenntnisse so an direkten Übungsbeispielen vertieft werden.

 **TIPP:** *Das Auslegen von Muskelschaubilder hilft den Schülern und Schülerinnen, die Muskeln richtig zu benennen. Zum anderen können die Muskelgruppen der ausgelegten Übungen auch auf separate Karten geschrieben werden, die dann zugeordnet werden müssen.*

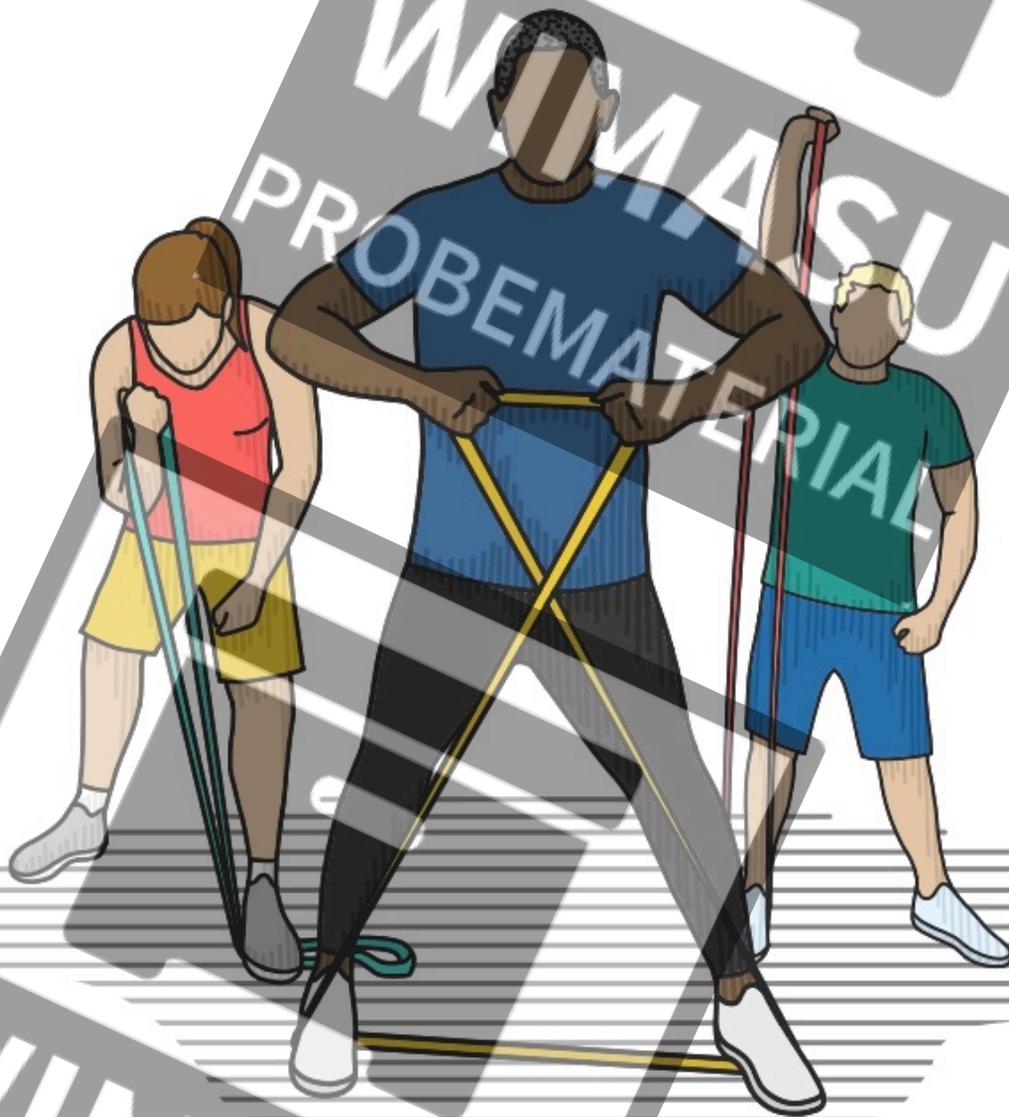


Zusatzinformationen über das Grafikon auf den Karten

BEWEGUNGSKARTEN

WIDERSTANDSBÄNDER

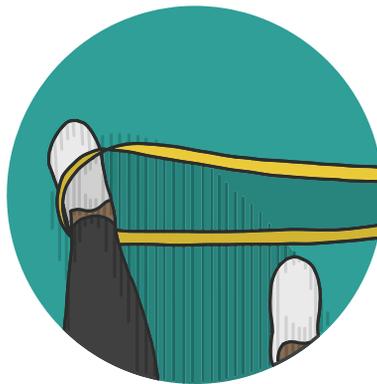
32 handgezeichnete Übungen – Orientiert an realen Bewegungen



Illustrationen: Julia Schäfer
Text: Markus Wittek

BEWEGUNGSKARTEN

WIDERSTANDSBÄNDER



Impressum

© WIMASU.de 2019 Janes Veit und Christoph Walther GbR
Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale
Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.
<http://wimasu.de/shop/widerstandsbaender>
1. Version

Redaktion: Christoph Walther, Janes Veit
Illustrationen: Julia Schäfer
Lektorat: Leif Boe

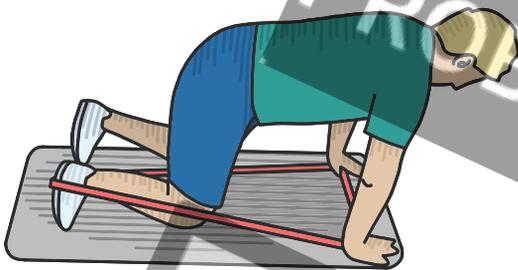
Dieses Dokument zitieren:
Wittek, M. (2019). Die Widerstandsbänder-Kartei
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter
<http://www.wimasu.de/shop/widerstandsbaender>

BEINSTRECKER KNIEND

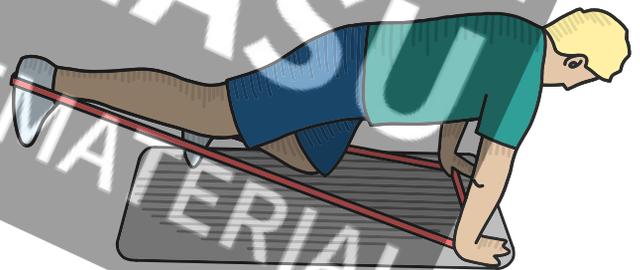
Start

Stelle einen Fuß in eine Schlaufe. Nimm die andere Schlaufe in beide Hände.

1



2



Begib dich in den **Vierfüßlerstand**.

Strecke das Bein mit der Schlaufe langsam **nach hinten**.

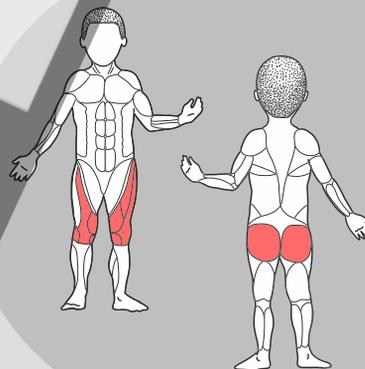
Führe das Bein wieder in die Ausgangsposition zurück.



Positioniere die Hände enger beieinander.



Positioniere die Hände weiter auseinander.



Muskulatur

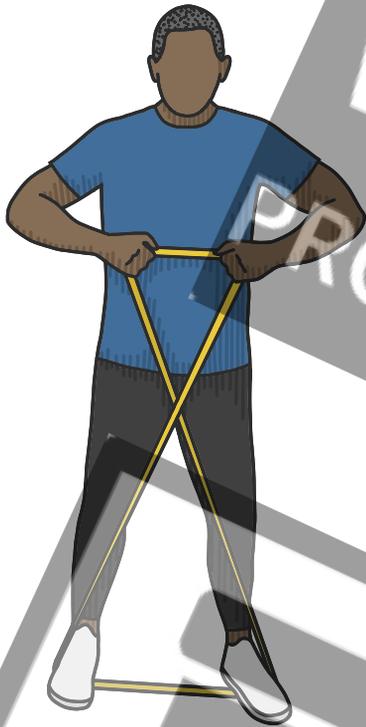
- Beinstrecker
- Gesäß-Muskulatur

ABDUKTOREN SEITWÄRTS

Start

Stelle dich mit beiden Füßen schulterbreit in eine Schlaufe. Überkreuze das Band. Nimm die andere Schlaufe in beide Hände mit den Handinnenflächen zu dir.

1



2



Ziehe das Band bis zur **mittleren Höhe** des Oberkörpers.

Achte auf einen sicheren Stand.

Gehe mit dem **einem Fuß** einen großen Schritt **zur Seite**. Führe den anderen Fuß **langsam** hinterher.

Wiederhole die Übung in die andere Richtung.



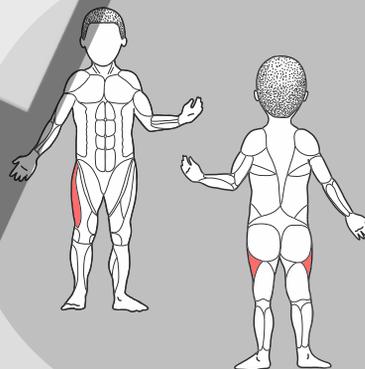
- **Mache enge Schritte.**



- **Mache sehr große Schritte.**
- **Wähle eine weitere Schrittstellung am Anfang.**

Muskulatur

- **Abduktoren**



BIZEPS EINARMIG

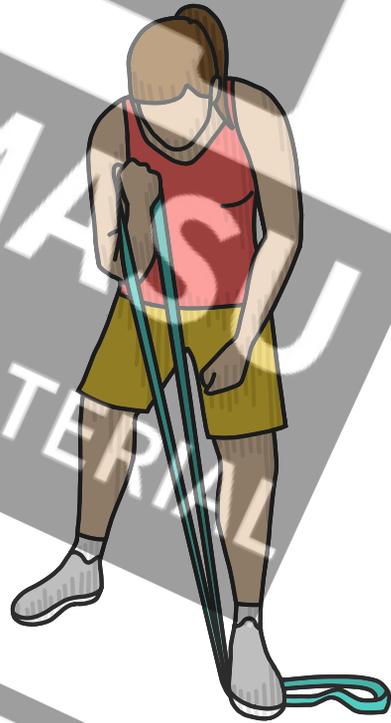
Start

Stelle dich mit einem Fuß auf eine Schlaufe. Fasse mit der gegenüberliegenden Hand die andere Schlaufe. Die Handinnenfläche zeigt zu dir.

1



2



Beuge das Knie, dessen Fuß auf der Schlaufe steht. **Beuge** dich **leicht** nach vorne.

Beuge den Arm, sodass sich dein Bizeps anspannt. Strecke den Arm **langsam** wieder in seine Ausgangsposition zurück.



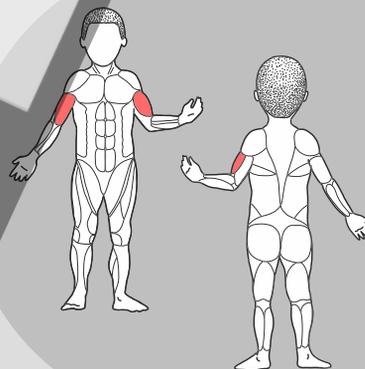
Tritt weiter außen auf die freie Schlaufe.



Tritt enger, nahe der Hand, auf die freie Schlaufe.

Muskulatur

- Bizeps



WIDERSTANDSBÄNDER

KNIEBEUGE



Start

Stelle dich mit beiden Füßen in eine Schlaufe des Bandes. Lege die andere Schlaufe unterhalb des Halses über beide Schultern.

1



2



Stelle die Füße schulterbreit auf und **fasse das Band** rechts und links **neben der Hüfte**. Achte auf parallele Knie.

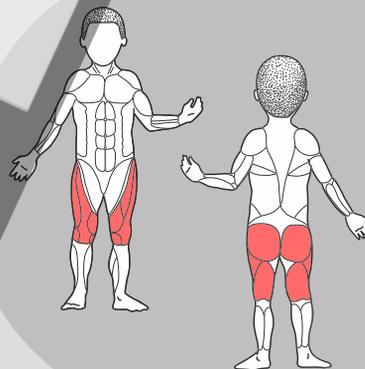
Beuge langsam **die Knie** und senke deinen Körper ab. Strecke die Knie danach langsam in die Ausgangsposition zurück.



Stelle die Füße etwas dichter zusammen.



Beuge die Knie etwas mehr als 90°.



Muskulatur

- Quadrizeps
- Gesäßmuskulatur
- Schenkelbeuger

REVERSE FLYS

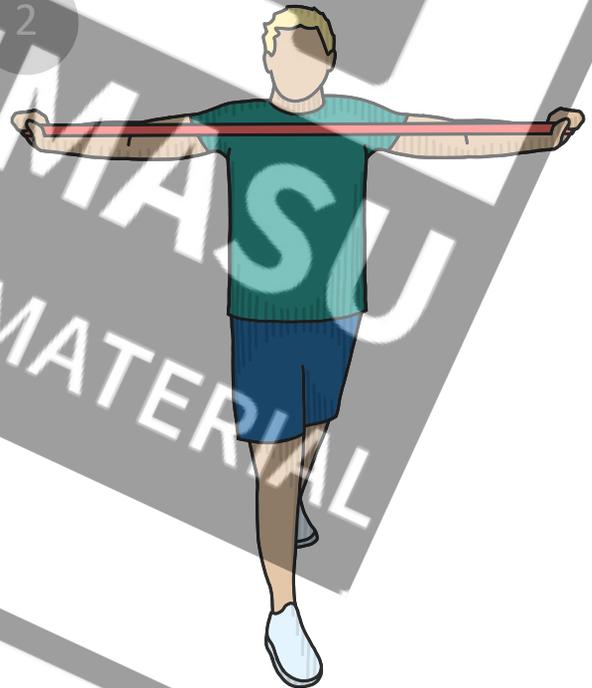
Start

Lege das Band einmal um den Oberkörper, hinter dem Rücken entlang. Halte das Band schulterbreit mit beiden Händen und gestreckten Armen vor dir. Die Handflächen zeigen von dir weg.

1



2



Halte deine Hände schulterbreit auf Höhe des Kinns vor dir. Achte auf einen sicheren Stand.

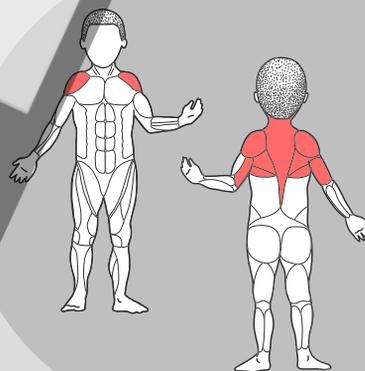
Führe die Hände mit gestreckten Armen langsam nach außen auf Höhe der Schultern. Führe sie danach in die Ausgangsposition zurück.



Halte das Band mehr als schulterbreit am Anfang.



Halte das Band enger als schulterbreit am Anfang.



Muskulatur

- Deltamuskel
- Kapuzenmuskel
- Großer und kleiner Rundmuskel
- Trizeps

WIDERSTANDSBÄNDER

ABDUKTION



Start

Steige in beide Schlaufen des Bandes. Steige mit dem anderen Bein in die neu entstandene Schlaufe. Ziehe das Band bis knapp über das Knie.

1



2



Lege dich auf den Rücken und stelle die Füße **schulterbreit** und **parallel** auf. Lege die Arme rechts und links ab.

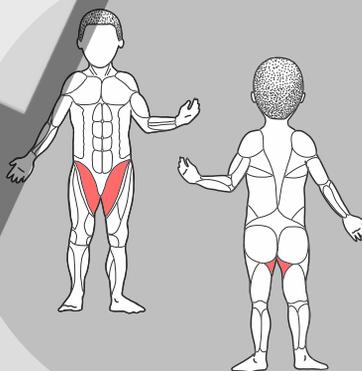
Führe die Oberschenkel langsam auseinander. Führe die Oberschenkel langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.



Stelle die Füße dichter beieinander auf.



Setze die Füße weiter auseinander auf.



Muskulatur

- Abduktoren

WIDERSTANDSBÄNDER

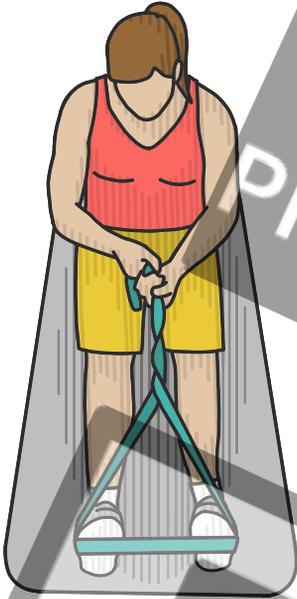
SEITLICHER BAUCHMUSKELZUG



Start

Stelle dich mit beiden Füßen schulterbreit in eine Schlaufe. Verdrehe das Band mehrfach. Nimm die andere Schlaufe in beide Hände mit den Handinnenflächen nach oben.

1



2



Setz dich hin. Halte das Band vor dir über dem Oberschenkel.

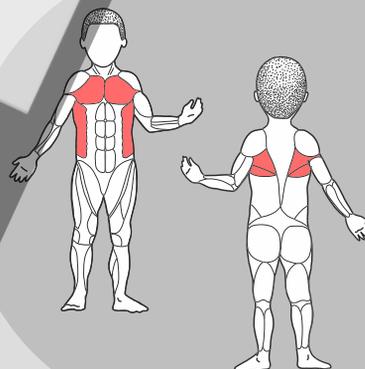
Drehe langsam **den Oberkörper** und ziehe die Schlaufe langsam seitlich neben die Hüfte. **Schau** währenddessen immer **auf deine Hände**. Führe Oberkörper und Hände in die Ausgangsposition zurück.



- Verdrehe das Band weniger.
- Nimm die Füße enger zusammen.



- Verdrehe das Band mehr.
- Fasse das Band weiter vorne an.
- Nimm die Füße weiter auseinander.



Muskulatur

- Schräge Bauchmuskulatur
- Brustmuskulatur
- Großer und kleiner Rundmuskel

Start



1

Phase 1 - Skizze

2

Phase 2 - Skizze

Phase 1 - Beschreibung



Phase 2 - Beschreibung



Leichter:



Schwerer:



Muskulatur

