

Unterrichtsreihe

Fitness

Fitnessrends ausprobieren und umgestalten



Grundlegende Aspekte der Unterrichtsreihe



Funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

Die zentralen Übungen liegen als Bewegungskarten vor. Die Abbildungen dienen zur Vorstellung der Bewegung, zudem sind die zentralen Bewegungsmerkmale vorgegeben. Außer ggf. einer Klimmzugmöglichkeit und Matten bzw. Gymnastikmatten ist kein weiteres Material in der Halle notwendig. Die Unterrichtsreihe ist daher insbesondere für kleine Räume oder draußen geeignet.

Vom vorgegebenen zum eigenen Workout

Im Rahmen der Unterrichtsreihe lernen die Schüler verschiedene Workouts kennen und erstellen anschließend ein eigenes Workout in ähnlichem Layout. Diese Aufgabe könnte auch am PC erledigt werden (siehe DS: Extra).



Technik vor Zeit

Wichtig ist es ab der ersten Stunde auf die richtige Übungsausführung zu achten. Dabei kann die Lehrkraft während der Übungsphase individuelle Tipps/ Rückmeldungen geben bzw. selbst Vorbild sein. Obwohl als ein Merkmal des Trainingsfortschritts die Durchführungszeit herangezogen wird, muss als zentrale Regel gelten: **Die richtige Durchführung ist wichtiger als die Geschwindigkeit.**

Workoutzeit als Fortschrittsindikator

Die Zeit sollte zentral gestoppt werden, sodass jeder Schüler anschließend die eigene Zeit notieren kann. Wir nutzen dafür unsere Tablets. Ggfs. könnten auch die Schüler mit ihren Smartphones die Zeit stoppen³.



Musik

Es hat sich im Laufe der Einheit etabliert, dass „Fitnessmusik“ während der Durchführung läuft. Dies wirkt sich positiv auf die Motivation der Schüler aus. Abhängig von der Lerngruppe kann die Musikauswahl auch von den Schülern gestaltet werden.



³ Allerdings lenkt das Smartphone teilweise ab und es kam auch schon vor, dass die Schüler Fotos während ihres Workouts machten, um ihr Workout festzuhalten.

ES 1.2 – Unterrichtsbegleitend Training 1 wiederholen mit dem Fokus Bewegungsausführung



Material:

- Stifte & Dokumentationsbogen für Schüler
- Bewegungskarten zum Training 1
- Erstes Workout (Training 1)



Plenum

- Kurze Wiederholung im Plenum und Gespräch über das zu Hause durchgeführte Workout. Daumenabfrage – Wer hat es gemacht?



Gemeinsames Aufwärmen

1. Einlaufen 5 min.
2. Sonnengruß 3x
3. Spezifisches Aufwärmen mit Burpees, Climber, Jumps (je 5, 10, 10) und Feedback über die Ausführung durch einen Partner

Sammeln möglicher Fehlerbilder im Plenum

- X-Beine bei **Burpees** und **Jumps** → Tipp: Fußspitzen leicht nach außen drehen, zunächst leichtere Ausführung wählen
- Hohlkreuz bei den **Burpees** durch fehlende Körperspannung → zu schwere Ausführung, daher leichtere Ausführung wählen oder als Variante die Hände erhöht auf eine Bank abstützen. Ggf. Burpees durch Jumping Jacks ersetzen



Individuelles Durchführen von Training 1

- Eintragen der Hausaufgaben, sowie des durchgeführten Workouts auf dem Dokumentationsbogen

Abschlusspiel

- Nach Wunsch der Lerngruppe oder des Lehrers. Ideen: z.B. unter <http://gefaengnisball.de/category/blog/unterrichtsideen/kleine-spiele/>



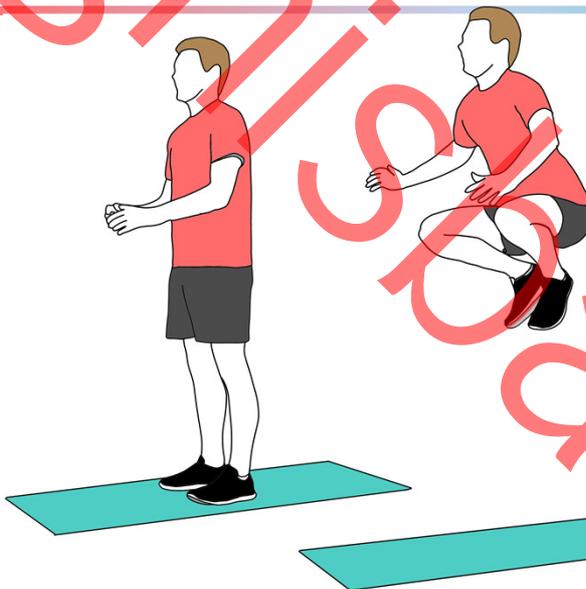
Hausaufgabe – 1x „Training 1“ selbst zu Hause durchführen bis zur nächsten Sportstunde.



BEWEGUNGSKARTEN



JUMPS



- Hüftbreit stehen
- Knie weit zum Oberkörper heranziehen
- Achte darauf, nicht mit X-Bein-Stellung zu landen.

MOUNTAIN CLIMBER

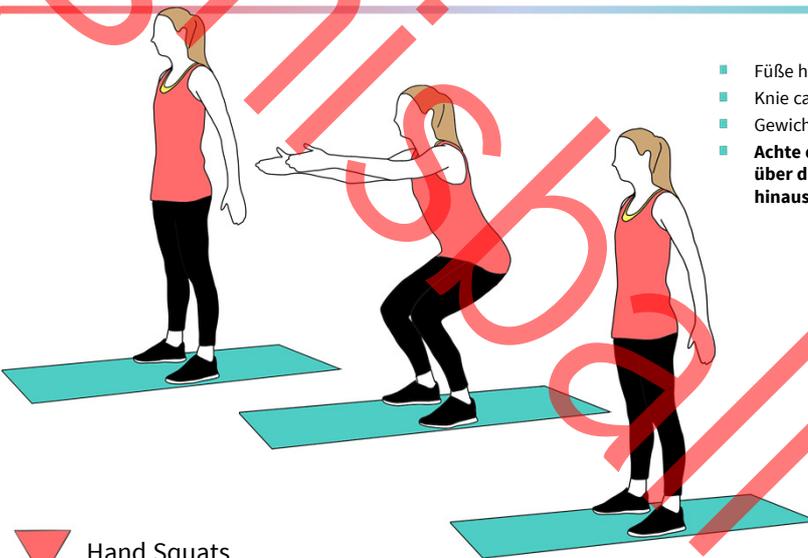


- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (nach unten auf den Boden schauen)
- Bringe ein Bein auf Höhe deiner Brust. Das andere Bein bleibt gestreckt

▲ Climber



SQUATS

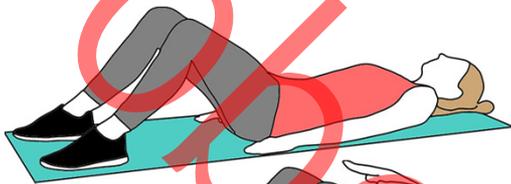


- Füße hüftbreit
- Knie ca. 90° beugen
- Gewicht auf dem ganzen Fuß
- **Achte darauf, dass deine Knie nie über die Fußspitzen hinauskommen**

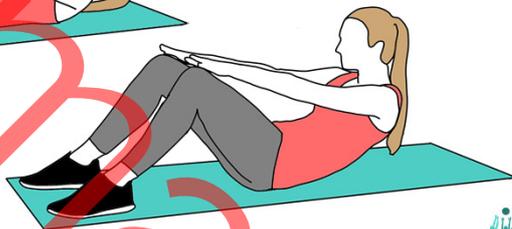
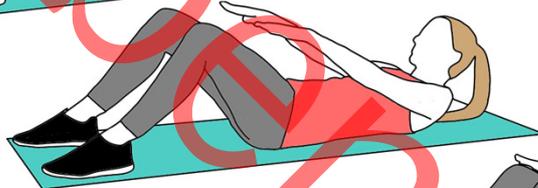
▼ Hand Squats



CRUNCHES



- Beine auf den Boden abstellen, Knie ca. 90°
- Hände berühren bei gestreckten Armen die Knie
- Achte darauf zu jeder Zeit die Spannung zu halten. Die Schultern bleiben dabei in der Luft



▲ Sit-Ups

RUN

- Lockeres Laufen bei ca. 60-75% Power über eine vorgegebene Strecke (z. B. 1 km)



Euer Workoutname

Kraft

Cardio

Unser Workout ist..

Ausgewählte Übungen und Serien- bzw. Wiederholungszahlen.