Muskuläre Balance – im Alltag die Fitness trainieren

Jahrgangsstufe	9
Fach/Fächer	Sport (LehrplanPLUS, S9, Lernbereiche 1-3, gültig ab 2021/22)
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Medienbildung/Digitale Bildung: Schüler:innen erwerben Kenntnisse und Fertigkeiten, um sachgerecht, selbstbestimmt und verantwortungsvoll in einer multimedial geprägten Gesellschaft zu handeln. Soziales Lernen: Die Schüler:innen üben Selbstbeherrschung, übernehmen Verantwortung und zeigen Hilfsbereitschaft. Gesundheitsförderung: Die Schüler:innen setzen sich mit den Themenfeldern *Bewegung und Stress/psychische Gesundheit* auseinander und lernen, achtsam und verantwortungsvoll mit sich selbst umzugehen. Eine aktive Freizeitgestaltung sowie die Kenntnis von Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen stärken und schützen die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler. Die Unterrichtseinheit ist am Ende einer progressiv ausgerichteten Unterrichtssequenz einzuordnen, bedarf einer Vorbildung und bestätigt damit den Erwerb der genannten Ziele.
Zeitrahmen	1 UE als Doppelstunde im Rahmen einer Unterrichtssequenz über 3-4 UE
Benötigtes Material	Hütchen, Fernseher oder Projektionsfläche, PowerPoint, Laptop/Tabletts[1], *Bild mit Laufrichtung, Pfeife,* Lernkarten, Zuteilungskärtchen, Hinweisschilder, Plakate, Gymnastikmatten

Kompetenzerwartungen

Die Schüler:innen…

[Lernbereich 1: Gesundheit und Fitness]:

- setzen ihre Grundkenntnisse über die Muskulatur beim funktionellen Krafttraining um.

[Hauptziel]

- Die Schüler*innen kennen verschiedene Übungen, um muskulären Dysbalancen selbstständig entgegenwirken zu können.

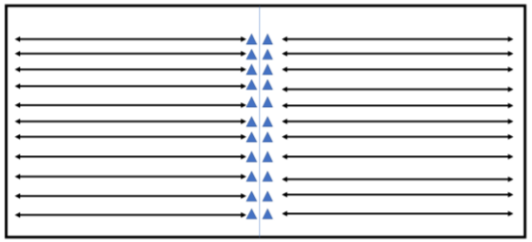
[Teilziele]

- Die Schüler*innen können sich anhand vorgegebener Materialien selbstständig in Kleingruppen eine Kräftigungsübung erarbeiten.
- Die Schüler*innen können ihren Mitschüler*innen in Kleingruppen die Durchführung einer Kräftigungsübung präzise beschreiben und demonstrieren.
- Die Schüler*innen können Kräftigungsübungen in einem Übungsprogramm anwenden und generieren auf Basis ihrer Körperwahrnehmungen daraus eine, für sie förderliche Variation des Übungskurzprogramms.

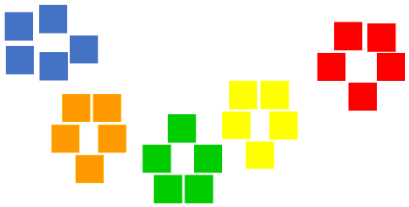
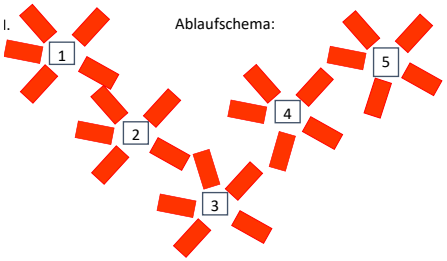
[1] Könnten aber auch durch entsprechende Lehreranweisungen/-demonstrationen ersetzt werden, falls digitale Ausstattung fehlt.

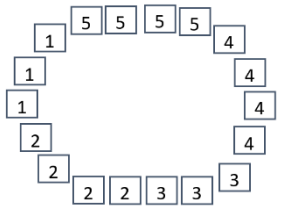
Aufgabe (Tabellarischer Stundenverlaufsplan)

Unterrichtsphase/ Zeit	**Lerninhalt**	**Organisationsform/ Material**	**Methodisch/didaktische Hinweise**
Einstieg *6 min*	• Begrüßung und Motivation • Hinführung zum Stundenthema (LA 1) **Lernaufgabe 1:** *„Habt ihr eigentlich schon mal bewusst ein Fitness-Video im Internet/auf YouTube gesehen?* *Schaut euch aufmerksam dieses Video zum Thema Fitness an. Diskutiert im Anschluss partnerweise, welche Ziele mit dem gezeigten Fitnessprogramm verfolgt werden können."* **Ergebnissicherung/Reflexion:** • Was beinhaltet ein gutes Fitnessvideo? (z.B. gute Anleitung, motivierende Art) • Warum trainieren Menschen mithilfe solcher Videos? Was möchtest du damit	Halbkreis um Fernseher *Material: Fernseher, PowerPoint, Video* Lehrkraft sammelt Ziele auf Metakarten; Aufteilung in zwei Kategorien *Material: Metakarten, Stift*	• Lehrkraft (L) spielt Video ab • Im Anschluss wird über die Intention solcher Fitnessprogramme diskutiert • Rückschluss auf Vorstunde (Gegenspieler-Prinzip) → muskuläre Balance zur Prävention von Fehlstellungen

	eigentlich erreichen? (gutes Aussehen, Fitness, Gesundheit…) → Fazit: Kräftigungsübungen können dazu dienen, den Körper in Balance zu halten und Stabilität verleihen.		
Erwärmung 8min	a) **Allgemeine Erwärmung:** • Herz-Kreislauf-Aktivierung • Erwärmung großer Muskelgruppen b) **Spezifische Erwärmung:** • Mobilisation der in Übungen benötigten Gelenke • Dynamisches Dehnen zur Wahrnehmung vernachlässigter Muskeln • Übung für Belastung des Fußes (z.B. Abrollen durch abwechselnde Verlagerung des Gewichtes auf Zehenballen und Ferse)	Laufen ab Mittellinie in entgegengesetzte Richtung bis Wand und wieder zurück zur Mittellinie; Abklatschen an Mittellinie  *Abb. 1. Laufrichtung* *Material: Bild mit Laufrichtung, Pfeife* Innenstirnkreis	*L leitet eine Mobilisationsphase mit dynamischer Dehneinheit. In dieser Phase thematisiert L Fehlstellungen genauer und nennt die betreffenden Muskelgruppen und die Möglichkeiten eine muskuläre Balance zu fördern.*

Hauptteil 40min	**Lernaufgabe 2 (5min):** *„Findet gemeinsam Körperpositionen aus dem Alltag, in denen eure Haltung nicht stabil oder ungesund erscheint! Nehmt diese Positionen ein und beschreibt…* ***a)*** *Wie fühlt sich das an?* ***b)*** *Welche konkreten Gefahren sind mit diesen Positionen für euren Körper verbunden?* ***c)*** *Wann befinden sich dein Körper und du in Balance?* ***d)*** *Welche Muskelgruppen bracht es denn, um deinen Körper als stabil zu empfinden?* Anschließend Überleitung: *„Um den Körper stark zu machen und ihm Stabilität zu verleihen, sind Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht eine gute Trainingsmethode. Dazu werdet ihr euch heute verschiedene Übungen erarbeiten und diese erproben."*	Kleingruppen Innenstirnkreis; LV	

	Lernaufgabe 3 (8min): *„Erarbeitet euch mithilfe der vorgegebenen Materialien in Kleingruppen eine ausgewählte Kräftigungsübung! Bereitet euch darauf vor, die Übung allein anderen Mitschüler*innen vorzustellen."* **Lernaufgabe 4 (10min):** *„Stellt euch in Kleingruppen gegenseitig die Kräftigungsübungen vor, die ihr euch eben in den Expertengruppen erarbeitet habt! Testet die Übungen gemeinsam aus! Worauf muss bei der Ausführung der Übungen geachtet werden?"*	Verteilung in Kleingruppen auf Gymnastikmatten *Material: Tablet, Lernkarten, Gymnastikmatten, Gruppenhütchen*  *Abb. 2: Verteilung in Expertengruppen*  *Abb. 3: Verteilung in Präsentationsgruppen*	*Lehrkraft fungiert als Lernbegleiter und Berater* *Präzise Technikdemonstration und Erklärung notwendig*

	Lernaufgabe 5 (12min): *„Die einzelnen Übungen werden nun in einem Übungsprogramm gebündelt. Führt dieses Programm nun durch! Welche Übungen fallen euch leichter oder schwerer? Wie könnt ihr die Übungen für euch individuell anpassen, sodass eine angemessene Belastung zustande kommt?"* **Reflexion (5min)** Experten jeder Gruppe erhalten nun Schilder mit im Einstieg thematisierten Muskelgruppen zur Prävention muskulärer	Innenstirnkreis 30s Belastung (Musik an) / 30s Entlastung (Musik aus); 2-3 Durchgänge mit je einer Minute Serienpause *Material: Musik, Gymnastikmatten, Stoppuhr*  *Abb. 4: Durchführung im Innenstirnkreis* *Material: Schilder, Plakate mit Übungen*	• *Erprobung der Belastung* • *Entlastungsphase nutzen, um Sammelkorrekturen vorzubringen und auf nächste Übung vorzubereiten* • *Während Belastung Einzelkorrekturen vornehmen (LK übernimmt die Leitung)* • *b.B. Hinweis auf Differenzierungsübung*

	Dysbalancen und ordnen ihrer Übung die beanspruchten Muskelpartien zu		
Ausklang **Cool-Down** 3min	**Atem-Yoga (zum Absenken der Atemfrequenz)** 1. Im Stand, Hände auf Bauch und Brust 2. Konzentration auf Atemfluss 3. 2min halten	Innenstirnkreis *Material: ruhige Musik*	*Instruktion durch LK*

Materialien 1 – Passiven Auftrag

- Ihr seid das Film-Team der heutigen Stunde! Arbeitet euch in die Übungen ein, sodass ihr genau wisst, wie sie richtig ausgeführt aussehen!
- Schnappt euch dann die Kamera und filmt eure Mitschülerinnen, bei der Ausführung der Übungen!

  Ihr habt eine Liste, welche Schülerinnen nicht gefilmt werden möchten-beachtet das!
- Es soll genug Filmmaterial entstehen, um ein Fitnessvideo erstellen zu können!

Materialien 2 – Übungsbeschreibungen

1. Käfer-Crunches

①Ausgangsposition: Rückenlage

②Die Arme bilden eine Verlängerung des Oberkörpers.

③Die Knie sind angezogen, sodass Bauch-Oberschenkel und Oberschenkel-Waden jeweils einen 90°-Winkel bilden.

④Nun wird abwechselnd ein Bein gestreckt, ohne den Boden zu berühren.

Vereinfachung: Lege die Füße nahe an deinem Gesäß ab und strecke nun abwechselnd ein Bein, ohne es abzulegen.

Darauf musst du besonders achten:

- den Blick nach schräg oben richten (das Kinn nicht zur Brust ziehen)
- kein Hohlkreuz → Arme strecken
- regelmäßig weiteratmen

2. Bergsteiger (Mountain Climber)

①Ausgangslage: Liegestütz-Position.

②Dein Kopf- Schultern-Hüfte-Ferse bilden eine Linie.

③Deine Hände sind unter deinen Schultern.

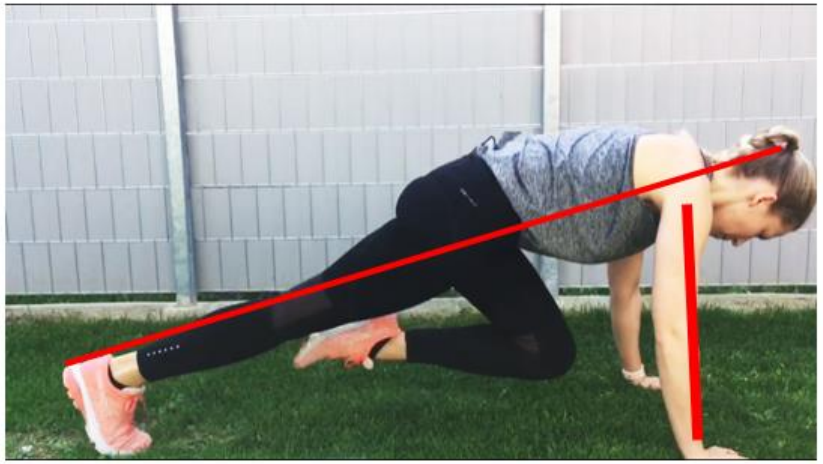
④Nun ziehst du ein Bein angewinkelt unter deinen Körper.

⑤Mit kleinen dynamischen Sprüngen bringst du das andere Bein nach vorne und das erste Bein gestreckt nach hinten (Gewicht auf Zehenballen, Ferse berührt den Boden nicht).

Vereinfachung: Du ziehst das erste Bein gebeugt nach vorne, setzt es hinten ab und ziehst erst dann das zweite Bein nach vorne (keine kleinen dynamischen Sprünge).

Darauf musst du besonders achten:

- Vermeide einen Rundrücken mit hängendem Kopf.
- Deine Hüfte sollte stabil bleiben und sich nicht drehen.



3. Beckenlift

①Du befindest dich in Rückenlage.

②Ziehe deine Füße soweit zum Gesäß, dass Wade und Oberschenken einen 90°- Winkel bilden.

③Ziehe nun abwechselnd ein Knie zur Brust (Fersenzug).

④Während der gesamten Übung ist dein Becken so hoch angehoben, wie du nur kannst.

Vereinfachung: Verzichte auf den Fersenzug und senke das Becken leicht ab und hebe es wieder an.

Darauf musst du besonders achten:

Das Becken muss vor allem während du ein Knie zur Brust führst oben bleiben.

4. Wanderndes Brett (Marching Plank)

①Ausgangslage: Liegestütz-Position.

②Dein Kopf- Schultern-Hüfte-Ferse bilden eine Linie.

③Lege den Unterarm des einen Arms auf den Boden ab, wobei deine Handflächen zum Boden und deine Finger nach vorne schauen (Planke).

④Im Anschluss positionierst du eine Handfläche unter der Schulter, streckst den Arm durch und machst dies ebenso mit dem zweiten Arm, um wieder in die Liegestütz-Position zu kommen.

Vereinfachung: Deine Ausgangslage ist die Damen-Liegestütz-Position. Deine Knie werden am Boden abgelegt.

Darauf musst du besonders achten:

Deine Schultern, Hüfte und

Ferse (bei Vereinfachung: Knie) bilden eine Linie.

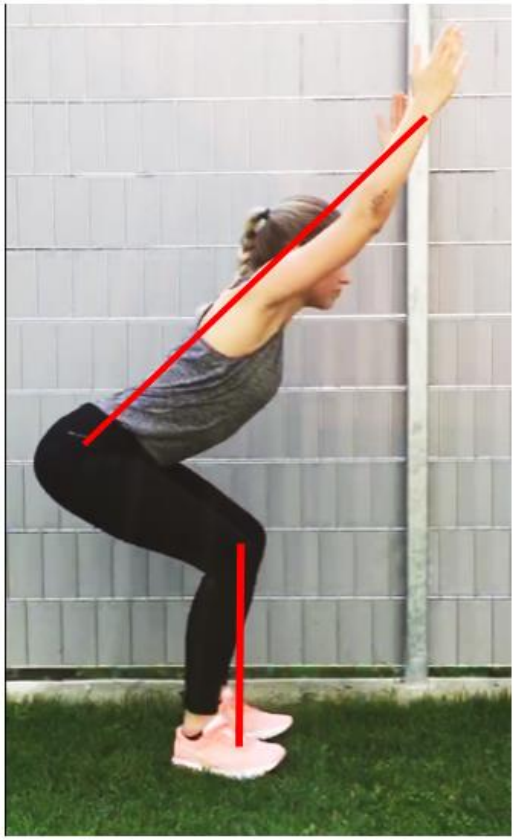
5. Schanzenspringer

①Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand. Arme gestreckt nach vorne.

②Gehe mit dem Po nach hinten-unten, dein Oberkörper geht nach vorne (Schanzenspringer kurz vor Absprung)

③Strecke nun deine Arme nach oben, bis sie sich in Verlängerung deines Oberkörpers befinden. Position halten.

④Arme zurück in Vorhalte. Beine strecken. Wiederhole dies.



Vereinfachung: Halte die Arme gestreckt nach hinten unten (wie ein Schanzenspringer kurz vor Absprung).

Darauf musst du besonders achten:

- Die Arme während der gesamten Übungsausführung gestreckt lassen.
- Knie gehen nicht über die Zehen

Anregung zum weiteren Lernen

1. Entwicklung einer Fitness-Handreichung für die Mädchen der 9. und 10. Jahrgangsstufe
2. Drehen eines eigenen Fitness-Videos der Schule und Veröffentlichung auf der Schulhomepage
3. Führen eines Trainingstagebuches und Darstellen der Trainingserfolge
4. …

…

Quellen- und Literaturangaben

Verfasserin der Grundunterrichtsidee: Frau Karla Franke (StRin (RS), April 2018

Verwendete Literatur:

Achtergarde, F. (2007). *Selbstständiges Arbeiten im Sportunterricht*. Aachen: Meyer & Meyer.

Boeckh-Behrens, W.-U. (2006). *maxxF. Das Super-Krafttraining*. Reinbek: Rowohlt.

Gärtner, D. (2015). *Functional Training*. München: Buchverlag

Lange, H, Baschta, M (2013). *Fitness im Schulsport*. Aachen: Meyer & Meyer.

Musik:

Strong like a lion: Mark Forster feat. Gentlemen, 90 bpm

Glorious: Macklemore, 140 bpm

A Thousand Years: Christina Perri, 56 bpm