Sonnengruß - funktionelles Krafttraining

Jahrgangsstufen	9/10
Fach/Fächer	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Möglich Bildungs- und Erziehungsziele vgl. https://www.lehrplanplus.bayern.de/uebergreifende-ziele/gymnasium
Zeitrahmen	**45-50min**
Benötigtes Material	Gymnastikmatten, Musikanlage

Kompetenzerwartungen

[Lernbereich Gesundheit und Fitness, zitiert aus Lehrplan]:

Die Schülerinnen und Schüler

- erweitern ihre Kenntnisse über den Wert von gesundheitsorientiertem Krafttraining in Theorie und Praxis
- nehmen den Zusammenhang zwischen regelmäßigen sportlichen Aktivitäten und seelischem sowie körperlichem Wohlbefinden bewusst wahr

Dazu:

- Verbindung mit Elementen aus dem Yoga – ganzheitliches Training
- entwickeln ihr Körperempfinden weiter und nehmen dazu bewusst den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung wahr.
- verbessern eine korrekte Übungsausführung
- regulieren ihre Belastungsintensität selbstständig im Sinne ihres Wohlbefindens.
- Schulung der psychomotorischen Fähigkeiten Kraft und Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht sowie die Grob- und Feinmotorik
- Verbesserung der Konzentration durch Wahrnehmungsübungen

Abschnitt/ Lernziel	Lerninhalt	Methodische Maßnahmen & Hinweise
A Stundeneinstieg - Aktivierung des H-K-Systems - psycholog. & physiolog. Einstimmung - Körper- und Bewegungsschulung - Beweglichkeit, Dehnen & Kräftigung - Bewusstmachen der intensiven Atmung - Aktive Gesundheitsvor-sorge - Entwicklung eines gesunden Lebensstils, der auf einer physischen und psychischen, Balance beruht Ca. 10min	**1. Ankommen (3min): Tai Chi Warm up & Übungen zur Körperwahrnehmung** - Setup: Stand; Füße weit, gebeugte Knie, Zehen nach außen, Wirbelsäule langziehen, Brust heben, tief in die Brust einatmen - Armschwünge (einzeln, beide Arme i.W.) - große Armkreise von rechts nach links und umgekehrt, beide Hände gefasst - dynamischer / größer werden: „Bogenschießen“, langziehen, Oberkörper geht mit - Oberkörper Roll down / up; Contract / Release **2. Chi Yoga – der Sonnengruß mit vereinfachten, ausgewählten Elementen (7min.)** - Bergposition > gestreckte Bergpose - Vorbeuge - Machtposition *(Abb.1)* - Hund *(Abb.2)* - Brett *(Abb.3)* - Krokodil *(Abb.4)* - Kobra *(Abb.5)* / heraufschauender Hund *(Abb.5a)* - (Katze) - Hund - Vorbeuge - Bergposition → ca. 3 Wiederholungen jede Seite (rechts / links im Wechsel) mit Atmung	- Begrüßung & Erklärung der Stundeninhalte - Schüler in Blockaufstellung (Blick nach vorne) - auf korrekte Bewegungsausführung achten - *"Spürt euren Körper!"* - *"Merkt ihr die Spannung / Dehnung / Kräftigung?"* - *"Haltet die Spannung!"* - *„Macht euch die einzelnen Positionen bewusst!"* - *"Atmet intensiv ein und aus!"*

B Hauptteil - Verbesserung der Ausdauerfähigkeit und des Herz-Kreislauf-Systems - Verbesserung des Koordinationsvermögens - Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit - Kräftigung und Dehnung der Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur Ca. 30min	**1. theoretische Wiederholung von Kräftigungsübungen (5min.)** (kognitive Aktivierung des Vorwissens) - Vorgabe der Muskelgruppen: SchülerInnen suchen passende Kräftigungsübungen: Rücken, Oberschenkel, Brust, Bauch, Gesäß **2. Gruppenarbeitsphase (5min.):** - ausgewählte Übungen in der Gruppe wiederholen (wichtige Merkmale, Fehlerbilder, Varianten) - im Plenum vorstellen und praktisch durchführen (Korrekturen durch Expertengruppe) **3. Aufgabe für die Schüler*innen:** **„Wo kann ich Kraftübungen im Sonnengruß einbauen?“ (5min.)** **4. Durchführung 1 :** 1.Durchgang mit Musik – keine Variationen; Übungsauswahl mit geringer Intensität (4min.) **5. Analyse (3min.):** Optimierung der Bew., Variationen besprechen, um bzgl. Intensität zu differenzieren **6. Durchführung 2:** 2.Durchgang mit Musik→ jeder auf seinem Level (4min.) **7. Reflexion – mit zentralen Fragen: Analysieren & Bewerten (5min.)** *a) Was haben wir gemacht?* *b) Wie hast du dich dabei gefühlt?*	Unterrichtsgespräch **in Kleingruppen:** Schüler*innen sammeln Übungen für die einzelnen Positionen **Unterrichtsgespräch** →Lehrkraft und Schüler*innen gestalten sinnvollen Ablauf zur Musik verbales und visuelles Cueing wichtig; s. Anhang: Choreografie **Unterrichtsgespräch** Korrekturen wichtig; s. Anhang: Choreografie

	c) *Welche Position / Übung hat dir gut getan? Welche ist dir schwer gefallen?* d) *Was hättest du für dich verändern können / wollen?*	Je nach zur Verfügung stehender Zeit: im Plenum oder in Gruppen, auch mit versch. Stationen (eine zentrale Frage pro Station) denkbar
C Stundenausklang - Kenntnis von Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen stärken und schützen die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler - positives Beeinflussen von lokalen Spannungszuständen der Muskulatur - Hervorrufen eines Zustandes der psychischen Entspannung durch die fortschreitende muskuläre Entspannung Ca. 5-10min	**Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen** - bequeme Körperlage einnehmen (einengende Kleidung lösen oder ablegen) - Augen schließen - Sammelphase - auf Bauchatmung achten - Kribbeln, Wärme, Schwere in Muskulatur spüren (Zeichen für aufkommende Entspannung) - Langsam wieder ankommen - Augen öffnen	Kreis in der Hallenmitte; Anweisung durch LK

Anhang

A Stundeneinstieg

Sonnengruß- Bewegungsabfolge:

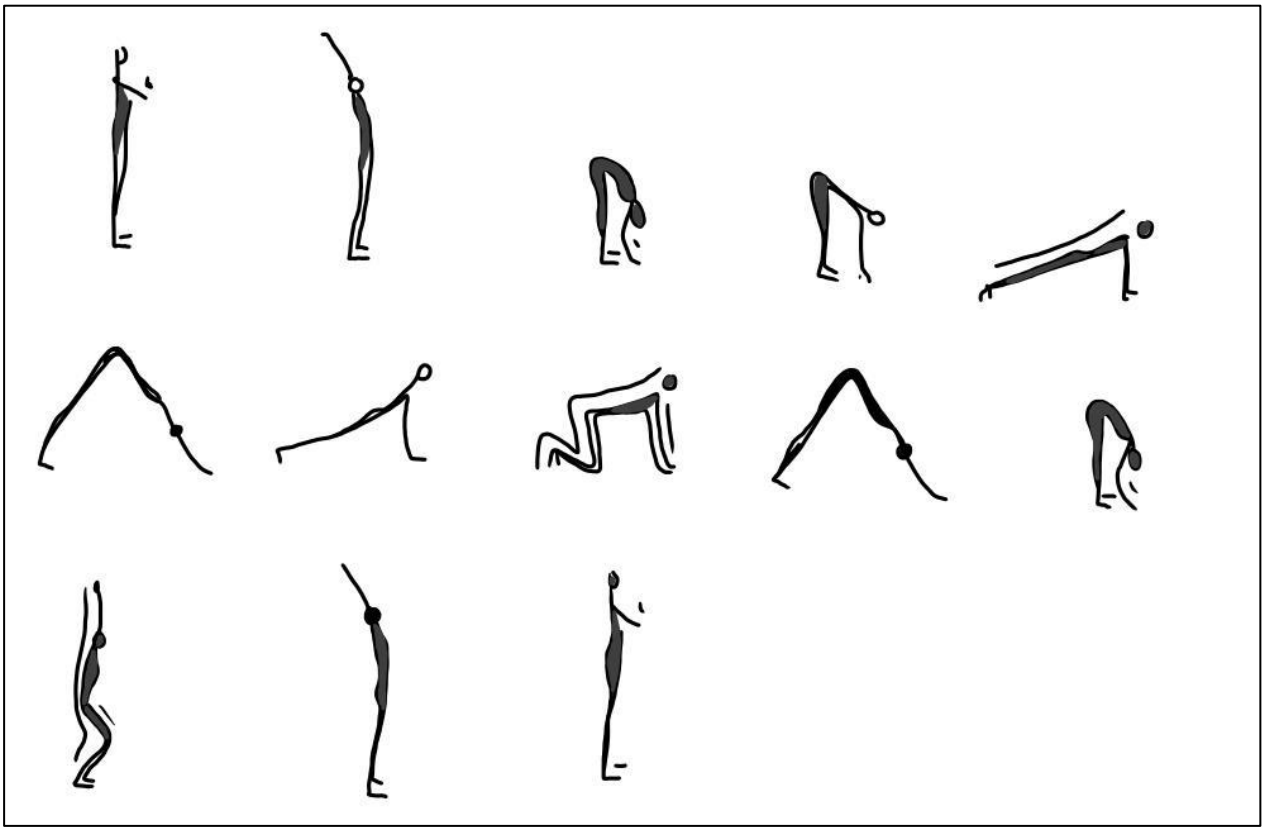

Abb. 1: Machtposition

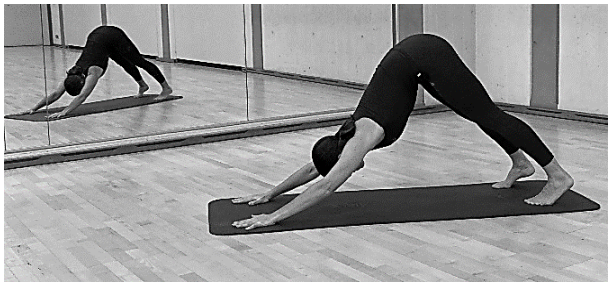

Abb. 2: herabschauender Hund

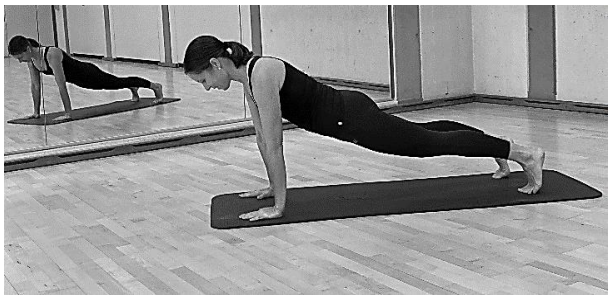

Abb. 3: Brett

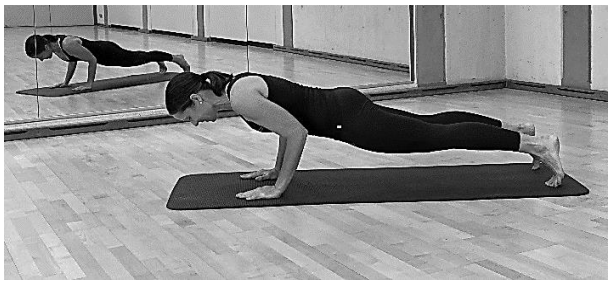

Abb. 4: Krokodil

Abb. 5: Kobra

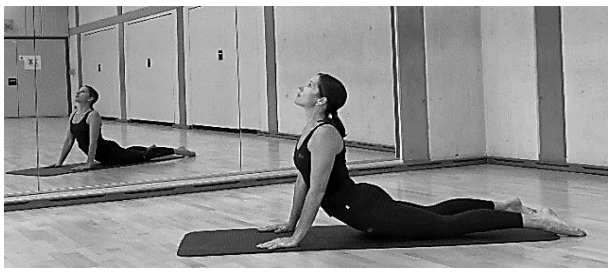

Abb.6: heraufschauender Hund

B Hauptteil

Beispiele für Kräftigungsübungen:

- gestreckte Berpose
- Vorbeuge > Tisch
- Machtposition > Rücken – Schwimmen im Stand / Squats
- Hund (Beine nacheinander großer Schritt zurück oder Sprung (schwer))
- Brett > Plank / Handwalk / Mountain Climber *(Abb.6/7)*
- Krokodil > Push Ups *(Abb.8)*
- Kobra > Swimming *(Abb.9)*
- hinaufschauender Hund
- Hund > Ausfallschritt > Krieger *(Abb.10)* > Lunges *(Abb.11)* > Flieger *(Abb.12)*

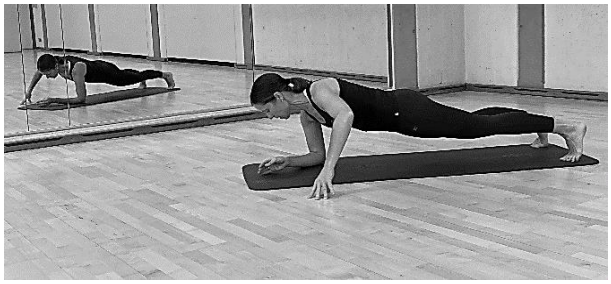

Abb. 6: Handwalk

Abb. 7: Mountain Climber

Abb. 8: Push Ups

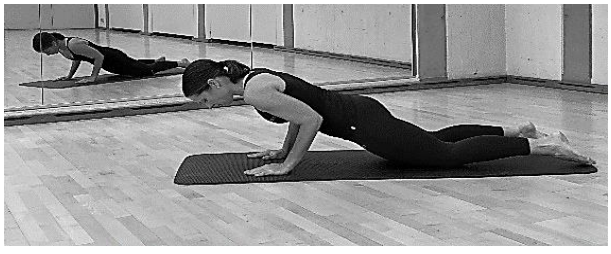

Abb. 9: Swimming

Abb. 10: Krieger

Abb. 11: Lunges

Abb. 12: Flieger

Choreografie

Dynamite – BTS

	ZZ	Übungen	Hinweise
Intro	2x8	Bergposition – Einatmen (1x8) – Rückbeuge (1x8)	
0:09min. Strophe A	4x8	Vorbeuge (1x8), Machtposition (1x8) „Schwimmen im Stand“ (2x8)	**Schwimmen im Stand:** Arme in Verlängerung vom Rücken: schnell i.W. hoch („die Luft schneiden“)
0:25min. Strophe A‘	4x8	Squat (4x8) mit Variationen (3x tief)	**Squat – wichtig:** - Füße hüftbreit, Knie ca. 90° beugen, Gewicht nach hinten auf den ganzen Fuß achte darauf, dass Deine Knie nie über die Fußspitzen hinauskommen
0:43min. Refrain	2x8 2x8	Tisch (1-8) – gerader Rücken, Vorbeuge (1-8), herabschauender Hund (1x8), Brett (1x8)	
1:00min. Strophe B	4x8	Mountain Climber (2x8) / Alternative: Plank oder Handwalk Brett (1x8), Krokodil (1x8)	**Mountain Climber – wichtig:** - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Blick auf den Boden); Körper in einer Linie halten - bringe ein Bein auf Höhe deiner Brust, das andere bleibt gestreckt am Boden. - je schneller du bist, desto anstrengender ist es.
1:16min Strophe B‘		Push ups (3x8) Kobra	**Push Ups – wichtig:** - Hände und Knie berühren den Boden (auf den Füßen schwieriger) Hände unter den Schultern aufgesetzt - Körper soll während der gesamten Übung in einer Linie bleiben; Spannung in Bauch und Gesäß Oberkörper nicht ablegen
1:33min. Refrain	4x8	Swimming (3x8) Herabschauender Hund (1x8)	
1:50min. Refrain ‘	4x8	Krieger (re Bein vorne) Lunges, 7x schnell, re Bein bleibt vorne;	**Lunges – wichtig:** - Knie des Vorderbeins bleibt zu jeder Zeit hinter der Fußspitze - beide Fußspitzen zeigen gerade nach vorne: Beine schulterbreit geöffnet, besseres Gleichgewicht vorne und hinten jeweils rechter Winkel
2:08min. Zwischensp.	4x8	Wechsel: Krieger (li Bein vorne) Lunges, 7x schnell, li Bein bleibt vorne;	
2:24min. Refrain lgs.	4x8	Flieger langsam; 2x8 li Bein zurück, schließen (5-8); Wechsel: 2x8 re Bein zurück	
2:40min. Refrain	4x8	Squat – Variationen	
2:56min. Outro	4x8 4x8	Einatmen – Rückbeuge (1x8), Ausatmen – Vorbeuge (1x8), Einatmen – Rückbeuge (1x8), Ausatmen in Bergposition	

C Stundenausklang

Kompetenzerwartungen
Die Schülerinnen und Schüler führen Entspannungsmethoden gezielt durch.

Lernziel:

- Kenntnis von Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen stärken und schützen die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler
- positives Beeinflussen von lokalen Spannungszuständen der Muskulatur
- Hervorrufen eines Zustandes der psychischen Entspannung durch die fortschreitende muskuläre Entspannung

Folgende Prinzipien sollten immer berücksichtigt werden:

- bequeme Körperlage einnehmen (einengende Kleidung lösen oder ablegen)
- in der Regel Augen geschlossen
- möglichst keinen Zeitdruck für das Entspannungstraining
- Sammelphase zum Beginn der Entspannung, Zurücknehmen am Ende
- Bauchatmung
- Störfaktoren von außen nicht beachten => Musik!
- Kribbeln, Wärme, Schwere in Muskulatur sind Zeichen für aufkommende Entspannung

<u>Muskelentspannung nach Jacobsen</u>

- **Verfahren soll helfen, Verspannungen bewusst wahrzunehmen, zu lokalisieren und zu lösen**
- **beruht auf dem Prinzip von der Anspannung bestimmter Muskelgruppen und dem Spüren der anschließenden Entspannung**
- **nacheinander folgt die Anspannung und Entspannung der Hauptmuskelgruppen des Körpers**
- jeweils 5 -10 Sekunden **von leichter bis maximaler Anspannung und dann** ca. 30 Sekunden **Entspannung dazwischen → am Ende: Zurücknehmen!!!**

Quellen- und Literaturangaben

Achtung:
Bilder und Grafiken sind nur mit vollständiger kompletter Rechte-Freigabe verwendbar, d. h. der Rechteinhaber muss die Freigabe für die unbegrenzte Veröffentlichung persönlich schriftlich bestätigen. Daher sind scheinbar freie Bilder wie z. B. von pixabay.com leider nicht verwendbar, da die Lizenz nicht zu 100% nachvollziehbar ist!!!

Bei selbst aufgenommen Bildern ist das beigefügtes Extra-Formular für die **Rechtefreigabe von jeder abgebildeten Person und des Fotografen** vollständig ausgefüllt beizufügen und ein Screenshot von dem jeweiligen Bild bzw. Video ist auf die Rückseite des Formulars zu drucken.