

Kurstitel:

# Männersache – Kraft- und Ausdauerorientiertes Gesundheitssportprogramm

Umfang: 10 Kurseinheiten à 90 Minuten

Hauptbeanspruchungsmerkmale: Kraft und Ausdauer

**Abkürzungen:**

TN = Teilnehmer

ÜL = Übungsleiter

Wdh. = Wiederholungen

# Impressum

**Herausgeber**

Deutscher Turner-Bund e.V. (DTB)

**Universität Bayreuth**

BaySpo – Bayreuther Zentrum für Sportwissenschaft

Lehrstuhl für Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports

**Autor\*innen**

Tizian Schuck, Sebastian Kindig, Helmut Strobl, Susanne Tittlbach

**Layout**

Jörg Thöming, Butzbach | [www.k45.de](http://www.k45.de)

**Copyright**

Deutscher Turner-Bund

Otto-Fleck-Schneise 8

60528 Frankfurt am Main

[www.dtb.de](http://www.dtb.de)

Frankfurt, November 2023

---

## Kurseinheit 1

### Stundenthema: **Mobilität ein Leben lang**

#### Stundenziele:

- ▣▣▣▣➤ TN lernen sich und das Kurskonzept kennen
- ▣▣▣▣➤ TN wissen, welche Rolle Bewegung und Sport für ein gesundes Älterwerden spielen
- ▣▣▣▣➤ TN erlernen Übungen für ein funktionelles Ganzkörpertraining allein und ohne Geräte
- ▣▣▣▣➤ Intensitätssteuerung: TN erlernen Methoden der subjektiven Belastungssteuerung
- ▣▣▣▣➤ TN fördern die Ausdauer unter Berücksichtigung der Intensitätssteuerung und verschiedener Lauftempo
- ▣▣▣▣➤ TN bauen ein Gemeinschaftsgefühl auf

Phase	Zeit (Min.)	Thema (Hauptbeanspruchungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/Kleingeräte)	Bemerkungen/ Ergänzungen
<b>Begrüßung</b>	2	Vorstellungsrunde	Gegenseitiges Kennenlernen der Teilnehmer	Begrüßung der Teilnehmer, kurze Vorstellungs- und Kennenlernrunde	Sitz- oder Stehkreis	keine	ÜL moderiert, interaktiv mit den Teilnehmern
<b>Informationsphase</b> (Vermittlung von Handlungs-/Effektwissen)	3	Kurskonzept, Mobilität	Informationsvermittlung; Motivationsgenerierung und Förderung von Gruppenzusammenhalt	Zweck der heutigen Stunde erläutern und Stundenthema vorstellen: Darstellung des Kurskonzepts und Kursablaufs; Erläuterung der Notwendigkeit für und Auswirkungen von sportlicher Aktivität auf ein mobiles Leben im Alltag und Freizeit. Vorstellung der Skala des subjektiven Belastungsempfinden und immer wiederkehrendes Aufgreifen in der Stunde.	Sitz- oder Stehkreis	keine	ÜL trägt vor, deduktiv
<b>Einstimmung/ Aufwärmen</b>	12	Spielerisches Kennenlernen	Kennenlernen, Muskelerwärmung, Lauftraining	Ein Ball wird beliebig durch den Kreis zugeworfen, wobei die werfende Person ihren Namen nennt. Jede Person darf den Ball nur einmal fangen und werfen (ideal ist eine Sternform). Jeder merkt sich, von wem er den Ball bekommen hat und an wen er den Ball weitergibt. Um sich die Namen besser zu merken, wird der Ablauf wiederholt. In einer dritten Runde muss man den Namen derjenigen Person nennen, der man den Ball zuwirft. Danach wird die Sternform aufgelöst und die Männer laufen in moderatem Tempo durch die Halle. Es werden mehrere Bälle ins Spiel gebracht. Vor jedem Wurf zu einer beliebigen Person muss der Name der betreffenden Person genannt werden.	Stehkreis, anschließend freie Bewegung in der Halle	Bälle	ÜL erklärt und unterstützt, interaktiv
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil I</b>	20	Fitness-Training (Krafttraining im Hypertrophie Bereich)	Verbesserung der Kraft	<b>Übungen allein und ohne Geräte</b> (1 Satz, jeweils 1 Min. Pause zwischen den Übungen): <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rücken:</b> Latziehen, Rudern, Hackbewegung für tiefe Muskulatur (10s)</li> <li>• <b>Brust:</b> Liegestütz (5 Wdh.)</li> <li>• <b>Bauch:</b> Crunch, seitliche und gerade Muskulatur</li> <li>• <b>Körpermitte:</b> Superman und Beckenheben/Brücke</li> <li>• <b>Beine:</b> Kniebeugen und Ausfallschritte</li> </ul>	Anordnung im Kreis, ÜL in der Mitte	Gymnastikmatten	ÜL erklärt, zeigt die Übungen und korrigiert die Übungsausführung der TN ggf.

Phase	Zeit (Min.)	Thema (Hauptbeanspruchungsform)	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/Kleingeräte)	Bemerkungen/ Ergänzungen
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil II</b>	30	Bewegung im »Käfig« (Ausdauer in Spielform)	Ausdauer verbessern, Teamzusammenhalt stärken, Orientierung im Raum	Die TN laufen in einem abgesteckten Viereck umher, dabei prellt jeder mit einem Ball. Auf Kommandos vom ÜL wird das Tempo erhöht oder verlangsamt. Der Fokus liegt auf der Ausführung unterschiedlicher Tempi und verschiedener Laufvarianten bei gleichzeitiger Hand-/Augenkoordination. Weitere Kommandos: mit Knie auf Ball setzen, auf der Stelle Kniehebelauf/Fersenlauf, verschiedene Prelltechniken einsetzen (nur die linke Hand, beide Hände), rückwärts oder seitwärts laufen, Bälle tauschen bei Begegnung, ... Des Weiteren kann nach einer bestimmten Zeit das Kommando »Korb« kommen, bei dem die TN aus dem Viereck rausgehen und ein Basketballkorb treffen müssen. Alternativ kann das Viereck verkleinert/vergrößert werden oder unterschiedliche Bälle eingesetzt werden.	Freies Bewegen in einem mit Hütchen abgesteckten Viereck	Unterschiedliche Bälle, Hütchen	Interaktiv, ÜL erklärt und leitet an
<b>Ausklang/ Cool down</b>	18	Dehnung und Mobilisation (Statisch)	Puls senken, Beweglichkeit fördern	<b>Übungen allein ohne Geräte</b> (2 Sätze statisches Dehnen mit jeweils 15 Sekunden Wechselzeit zwischen den Übungen): <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rumpf:</b> auf allen Vieren Katze und Kuh (Wechsel zwischen Hohlkreuz und Rundrücken, 1 Min.)</li> <li>• <b>Brust:</b> Arme seitlich nach hinten führen/halten (1 Min.)</li> <li>• <b>Nacken:</b> Kopf zu einer Seite, Arm entgegengesetzt nach unten (je Seite 30 Sek.)</li> <li>• <b>Schulter:</b> Arm seitlich vor dem Körper halten (je Seite 30 Sek.)</li> <li>• <b>Hüfte:</b> Dehnübung im geknieten Ausfallschritt und im Sitzen mit Oberkörper vorgeneigt (je Seite 30 Sek.)</li> <li>• <b>Oberschenkelrückseite:</b> normaler aufrechter Stand, zu dehnendes Bein mit der Ferse gestreckt auf den Boden stellen, Oberkörper Richtung Bein bringen, dabei Rücken gerade (je Seite 30 Sek.), das Standbein kann leicht gebeugt sein</li> <li>• <b>Oberschenkelvorderseite:</b> auf die Seite legen, unteres Bein leicht anwinkeln zur Stabilisation, oberes Bein nach hinten führen (je Seite 30 Sek.)</li> <li>• <b>Wade:</b> Schrittstellung, hinteres Bein gestreckt (je Seite 30 Sek.)</li> </ul>	Anordnung im Kreis, ÜL in der Mitte	Gymnastikmatten	Interaktiv, ÜL erklärt und korrigiert
<b>Abschluss und Verabschiedung</b> (Tipps/Übungen für zu Hause)	5	Feedbackrunde	Reflexion der Kurseinheit, Förderung Gruppenzusammenhalt, Verbesserung Kurskonzept	Rückmeldung durch die TN; Entwicklung eines Gruppenrituals (z. B. Begrüßung im Kreis mit der Gruppe, Ende mit Applaus im Kreis), das in Zukunft immer zu Beginn und am Ende einer Stunde umgesetzt wird. ÜL teilt 1. Informationsblatt für zuhause aus und erläutert Bedeutung des subjektiven Belastungsempfinden.	Sitz- oder Stehkreis	Informationsblatt 1	Interaktiv, ÜL moderiert

## **Gefällt Dir diese Leseprobe?**

Dann informiere Dich über das zertifizierte Programm und ggf.  
bestehende Schulungstermine beim Deutschen Turner-Bund:

### Männersache

Ein kraft- und ausdauerorientiertes Gesundheitsprogramm

Des Weiteren ist das Manual käuflich zu erwerben:

Hier gehts zu [Online-Shop des DTB](#).