

Fitness für alle und zuhause – (Kraft-)Training mit dem eigenen Körpergewicht

Kurzbeschreibung zum Inhalt der Veranstaltung

In diesem Workshop soll ein Trainingskonzept vorgestellt werden, das den SuS ermöglicht, mit ihrem eigenen Körpergewicht und entsprechend ihrer individuellen Voraussetzungen zu trainieren. Im Praxisteil wird ein Ganzkörpertraining vollzogen, theoretisch werden Vermittlungsmöglichkeiten aufgezeigt und diskutiert: Je nach Bildungsgang und Jahrgangsstufe bieten sich offenere oder geschlossenerere Unterrichtsformen an, Eigenständigkeit und Theorieinput variieren entsprechend.

Ausgangslage

„Die Sporthalle als Fitnessstudio“ ist als Begrifflichkeit für viele Sportlehrkräfte nicht neu. Etliche Ausarbeitungen bieten Vorschläge und Hilfestellungen, wie man gängige Geräte einer Sporthalle im Sportunterricht für Trainingszwecke nutzbar machen kann. In der praktischen Umsetzung führen dann verschiedene Umstände zu Problemen: Einzelne Geräte fehlen, sodass improvisiert werden muss, außerdem ist ihr Auf- und Abbau zeitraubend. Bestimmte Übungen sind nur alleine, andere wiederum in Partnerarbeit durchzuführen und nicht zuletzt das gängige Problem einer fehlenden Differenzierung hinsichtlich der Leistungsmöglichkeiten unserer Schülerklientel. In der Regel wird nicht über die Übungsausführung oder –variante differenziert, sondern über die Anzahl an Wiederholungen. Problematisch und frustrierend, wenn bestimmte Übungen in ihrer Form für untrainiertere Schülerinnen und Schüler nur wenige bis keine Wiederholungen zulassen.

Ein weiteres Problem besteht in der Transfermöglichkeit auf die persönliche Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler. Im Idealfall reicht man ihnen ein ‚Werkzeug‘, mit dem sie in ihrer Freizeit individuell trainieren können. Da sie in der Regel keinen Zugriff auf die o.g. Sportgeräte haben, ist es sinnvoll nach Alternativen Ausschau zu halten.

Zusammengefasst gilt es Übungen zusammenzustellen, die ohne Geräteaufwand und Partner gemäß des individuellen Fitnesszustandes praktiziert werden können, so dass ein Übertrag in die Freizeit der Schülerinnen und Schüler möglich ist.

Das Trainingskonzept

Wend-Uwe Boeck-Behrens stellt in seinem Ratgeber „maxxF, Das Super-Krafttraining“ unterschiedlichste Übungsformen zum Krafttraining vor, die verschiedenste Muskeln unseres Körper gezielt ansprechen und trainieren. Sein vorrangiges Ziel ist es, „kurze Trainingszeiten mit hoher Effektivität“ zu ermöglichen. Die Effektivität der Übungen ist durch Forschungen der Universität Bayreuth nachgewiesen (vgl. Boeck-Behrens, 2010, S. 13f.). Sie sind zu Teilen nichts gänzlich Neues, konzeptionell betrachtet als Trainingsinstrument aber 'aus einem Guss'. Grundsätzlich sieht sein Trainingskonzept vor, dass die Übungen jeweils mehrere Schwierigkeitsvarianten aufweisen, und zwar durch die Verminderung oder Erhöhung des Widerstandes mittels Veränderung der Körperhaltung oder der aktiven Last durch Gliedmaßen, die bewusst gegen die zu trainierende Muskelgruppe(n) arbeiten und damit als ‚Hantelersatz‘ fungieren.

Jede Übung kann je nach Leistungsniveau zwischen 30 und 60 Sekunden praktiziert werden, es folgt eine kurze Pause, bevor zur nächsten Übung gewechselt wird.

Innerhalb der Übungen startet man grundsätzlich mit der schwersten Variante, die korrekt bewältigt werden kann und wechselt bei Ermüdung nahezu fließend in die jeweils nächst leichtere Variante. Somit ist gewährleistet, dass im Rahmen der Übungszeit einer jeden

Übung keine Pausen erfolgen, sondern kontinuierliche Muskelarbeit stattfindet (vgl. ebd., S. 57f.).

Die Übungen sind zum Großteil unter <http://www.uebungen-online.de> einzusehen, je nach Ambition werden den Nutzern verschiedene Übungsprogramme vorgegeben.

Hinweise und Tipps für die unterrichtliche Praxis

Übungsauswahl

Für den unterrichtlichen Gebrauch habe ich mich für sechs Übungen, die eine große Bandbreite an Muskelgruppen abdecken und damit einer Art Ganzkörpertraining nachkommen, entschieden Reverse Flys, Käfer-Crunch, Bizeps-Curl gegen Beinwiderstand, Einbeinkniebeuge, Liegestütz und Beckenlift (s. <http://www.uebungen-online.de> bzw. Literatur).

Sofern die Lerngruppe leistungsstärker ist, können diese Übungen entsprechend ergänzt werden.

Erarbeitung der Trainingsübungen

Es bietet sich an, Arbeitskarten mit Bewegungsbeschreibungen in Bild und Text zu nutzen, um den Schülerinnen und Schülern einen Zugriff zu den einzelnen Übungen zu ermöglichen. Dabei hat sich das Prinzip bewährt, dass sie in Kleingruppen jeweils Experten für eine Übung mit ihren Varianten werden und sich dazu intensiv mit der jeweiligen Übung (Arbeitskarte s.u.) auseinandersetzen.

Es gilt die Informationen so zu verarbeiten, dass ein Bewegungsverständnis entwickelt wird, so dass sie die Übung möglichst eigenständig praktisch nachvollziehen können. Sobald die Übungen sicher umgesetzt werden können, werden Überlegungen zur Präsentation und Anleitung im Plenum angestellt.

Übungsdarstellung durch Arbeitskarten

Gemäß der didaktischen Reduktion habe ich eigene Arbeitskarten entwickelt und Veränderungen bei der Beschreibung vorgenommen sowie eigene Bildreihen organisiert. Die Darstellungen in Boeck-Behrens Literatur sind für viele Schülerinnen und Schüler im unterrichtlichen Gebrauch zu umfangreich und durch weitere aufgeführte Variationsmöglichkeiten der Übungen zu komplex.

Musik als Strukturierungshilfe

Nicht nur aus motivationaler Sicht ist Musik als Begleiter bei den Übungen hilfreich und nahezu unerlässlich. Da die Übungen in Form eines Zirkeltrainings mit Aktivitäts- und Pausenphasen absolviert werden (s. Trainingskonzept), hilft passend geschnittene Musik als strukturierendes Element beim Übungsablauf.

Die Gratis-Software „Audacity“ für Windows- und Macnutzer (Download unter <http://audacity.sourceforge.net/?lang=de>) ist eine einfache Schnittsoftware, mit der man Musiktitel zeitlich zurechtschneiden und aneinanderfügen kann. Diverse youtube-Tutorials helfen einem bei den ersten Versuchen.

Für die eigentlichen 45 Sekunden der Übungsphasen nutzt man idealerweise aktuelle Popmusik mit einem gewissen Maß an Schnelligkeit, um die Trainingsmotivation zu heben. Für die Pausenmusik (15 Sekunden) habe ich den jeweils gleichen Musikausschnitt gewählt. Dadurch wissen die Schülerinnen und Schüler nicht nur, dass sie sich in der Trainingspause befinden, sondern können sich auch passig auf den Beginn der nächsten Übung vorbereiten – Positionen einnehmen – und besser auf den zügigen Übungsstart einstellen.

Bei Übungen mit Seitenwechsel und für eine grundsätzliche zeitliche Orientierung informiert ein zusätzliches akustisches Signal nach der Hälfte des jeweiligen Musikausschnittes.

Tipp: GEMA-freie Musik erhält man kostenlos z.B. über <http://freemusicarchive.org>.

Änderungen bezüglich des maxxF-Konzepts

Das maxxF-Konzept verzichtet zu einem Großteil auf die Wiederholung von Übungen, es

baut maßgeblich auf der 1-Satz-Methode auf (vgl. ebd., S. 29). Aufgrund der Reduktion der Übungen hat sich im vorliegenden Fall bewährt, die Schülerinnen und Schüler den Übungsablauf dreimal wiederholen zu lassen (3 x 6 Übungen). So lässt sich unter anderem sicherstellen, dass sie auch wirklich genügend Übungspraxis hinsichtlich einer kompetenten Bewegungsausführung erhalten und mit ihrem Training - in der Schule oder zuhause - auch tatsächlich einen adäquaten Trainingsreiz setzen können.

Ergänzendes Unterrichtsmaterial

Die folgenden youtube-Videos in Form von Animationen bieten sich als methodische Unterstützung bei der theoretischen Vermittlung der Funktions- und Arbeitsweise von Muskeln an.

- <http://www.youtube.com/watch?v=tCaFQhXGjYE>
- <http://www.youtube.com/watch?v=QW3ZFtT202Y>
- http://www.youtube.com/watch?v=BwBpe2wS8_8
- <https://www.youtube.com/watch?v=8t-774F39k>

(Stand 16.11.2017).

Projektorientierung

Die Schülerinnen und Schüler können im Rahmen dieses Unterrichtsvorhabens auch ein gesundheitsorientiertes Projekt gestalten und in dessen Rahmen z.B. die Übungen und theoretische Inhalte anderen Klassen vermitteln (Lernen durch Lehren). Sie fungieren wie auch zuvor im Klassenverband bei der Vermittlung als Experten.

Curriculare Einordnung (BK) und mögliche Kompetenzen

Im Rahmen eines fitnessorientierten Unterrichtsvorhabens können die Schülerinnen und Schüler verschiedenste Kompetenzen erwerben, eine mögliche Auswahl wird im Folgenden mittels der Ausführungen des Bildungsplanes dargelegt (vgl. MSW, 2016). Lehrkräfte sowie die Schülerinnen und Schüler können je nach Lerngruppe und deren Vorwissen die Schwerpunkte entsprechend setzen.

→ Fach: Sport/Gesundheitsförderung

Anforderungssituation 2:

Die Absolventinnen und Absolventen gehen mit unterschiedlichen persönlichen und berufsbezogenen Belastungen eigenverantwortlich um und nutzen zielgerichtet präventive und kompensatorische Ausgleichsmöglichkeiten.

Zielformulierung 4:

Sie entwickeln relevante Umsetzungsmöglichkeiten zur Erhaltung und Förderung der Fitness (z.B. einen komplexen Fitnesszirkel entwickeln) (ZF 4).

Zielformulierung 5:

Sie erkennen Sport und Bewegung als sinnvolle Möglichkeit, berufsbezogene Belastungen zu kompensieren und setzen diese selbstständig in einer gesundheitsorientierten Freizeitgestaltung um (z.B. verschiedene Freizeitsportangebote erproben und evaluieren) (ZF 5).

Begleitende Anforderungssituation des Faches Sport/Gesundheitsförderung

Anforderungssituation 1:

Die Absolventinnen und Absolventen nehmen ihren eigenen Körper und ihre Umwelt in verschiedenen Handlungssituationen wahr. Sie entwickeln sich durch Selbst- und Fremdwahrnehmung systematisch weiter.

→ Berücksichtigung von ZF 1 und ZF 5.

--

Je nach Fokus des Vorhabens bieten sich die folgenden **Anknüpfungspunkte am Fach Gesundheitswissenschaften (ebenfalls Fachbereich Gesundheit/Soziales)** an:

Anforderungssituation 4.1

Die Absolventinnen und Absolventen erfassen Gesundheit im beruflichen, gesellschaftlichen und persönlichen Kontext als Grundlage für gesundheitsförderliches Handeln.

Zielformulierungen 1 und 2:

Die Schülerinnen und Schüler beschreiben Einflussfaktoren auf die Gesundheit (ZF 1) und reflektieren eigenes und fremdes Gesundheitsverhalten (ZF 2).

Zielformulierungen 7 und 8:

Die Schülerinnen und Schüler beschreiben den grundlegenden Aufbau des menschlichen Körpers sowie grundlegende Krankheitsprozesse (ZF 7) und wenden die fachsprachliche Terminologie an (ZF 8).

Anforderungssituation 4.2

Die Absolventinnen und Absolventen entwickeln adressatenbezogene Maßnahmen zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit am Beispiel des Bewegungsapparats und ausgewählter Organsysteme.

Zielformulierung 2:

Die Schülerinnen und Schüler erläutern Anatomie, Physiologie und relevante Krankheitsbilder des Bewegungssystems (ZF 2).

Zielformulierung 3 und 4:

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren das Bewegungsverhalten im gesellschaftlichen, beruflichen und persönlichen Kontext (ZF 3) und entwickeln adressatenbezogene Präventionskonzepte (ZF 4).

Beispiel für ein Einstiegsszenario

Sport und berufliche Ausbildung – ein Widerspruch?

Lisa, Auszubildende als Zahnmedizinische Fachangestellte (ZFA) bei Dr. Bohrmann

Lisa stellt in den ersten Wochen der Ausbildung fest, dass sich ihr Leben verändert und im wahrsten Sinne des Wortes ein neuer Lebensabschnitt begonnen hat. Die Arbeit in der Zahnarztpraxis bereitet ihr großen Spaß, allerdings ist ihr Tagesablauf maßgeblich durch die neue Tätigkeit und Fahrtwege geprägt. Abends ist sie zu müde, um sich für den Weg ins Fitnessstudio oder zum Volleyballtraining aufzuraffen. Bedeutet das nun den Ausstieg aus dem Sport, der ihr doch einmal so wichtig war? Wo kann sie ansetzen, um die Kehrtwende zu schaffen?

Beispiel für unterrichtliches Vorgehen

Die vorliegende Sequenz dient nur als beispielhafte Umsetzung mit möglichen Schwerpunkten, bitte auch die letzte Zeile beachten. Welche Kompetenzen primär entwickelt oder gefördert werden sollen, hängt selbstverständlich von der Lerngruppe in Kontext mit dem Bildungsgangzielen und den spezifischen Interessen der Schülerinnen und Schüler ab. Es wird in der Praxis deutlich, dass die Schülerinnen und Schüler durchaus ein großes Interesse an der Thematik in der Praxis und einem adäquaten Hintergrundwissen haben, da selbst in Zeiten von Fitnessstudios viel Halbwissen und daraus resultierende Handlungsunsicherheit verbreitet ist.

Stunde 1:

Fitness, was ist das für mich?

- Abfrage von Erfahrungen, Motivationen und Emotionen (Definition z. Fitness)
- Fragen aus SuS-Sicht zum Thema: Was interessiert uns? Was wollen wir am Ende können und wissen? (Sicherung)

Welche Übungen kann ich machen?

Vorstellung und Erarbeitung der maxxF-Trainingsübungen in Kleingruppen (optional können die hier vorgestellten Übungen nahezu beliebig erweitert werden und die Gruppe erarbeitet später aus einem größeren Übungsrepertoire eine sinnvolle Übungsauswahl und -abfolge)

gegenseitige Vermittlung

Besprechung des 'Fahrplanes'¹ für die nächsten Stunden und Einordnung in Kategorien WISSEN, KÖNNEN, WOLLEN (Rückbezug zum Stundeneinstieg)

Stunde 2:

Wiederholung zur Fitness-Definition und Einordnung der maxxF-Übungen (Kraft/Ausdauer)

Wie bereite ich mich auf das Training vor?

Kurzreferat und Praxisteil (Banksitzer d. 1. Stunde) zur allgemeinen und speziellen Erwärmung

Was passiert, wenn ich einen Muskel anspanne?

Theorie zur Funktionsweise von Muskeln (u.a. mit Filmmaterial/ youtube s.o.)

Vertiefung und Übung: SuS arbeiten mit den Übungen aus Stunde 1, korrigieren sich gegenseitig und praktizieren komplette Durchgänge gemäß des Trainingskonzeptes (mit Musik, Belastung/Pause)

Stunde 3:

Wiederholung zur Muskelfunktion

Welche Übungen mache ich eigentlich wofür?

SuS (er)spüren primär (!) kontrahierte Muskeln bei der jeweiligen Übung und sichern ihre Ergebnisse auf Muskellandkarten

Übung: weitere Durchgänge des Trainings, bewusstes Spüren anzusprechender Muskulatur

Wie viel muss ich eigentlich trainieren?

Texte, Kurzreferate zu trainingswissenschaftlichen Inhalten und Verknüpfung mit maxxF-Training (1-2 x 3 Durchgänge pro Woche)

Stunde 4:

Beweglichkeitstraining und Entspannung

Zuordnung von Dehnübungen für die belasteten Muskelgruppen, Erprobung und Übung Entspannungsübungen – Entspannung bewusst wahrnehmen

Wie kann ich mich besser motivieren?

Texte sowie Notizen zu eigenen Erfahrungen als Grundlage für Diskussionsrunden in

¹ Der ‚Fahrplan‘ wird im Plenum oder anschließend durch die Lehrkraft inhaltlich strukturiert und dient als Orientierungshilfe für die Folgestunden → Transparenz.

Kleingruppen, Erstellung von kleinen 'Motivationsratgebern'

Leistungsüberprüfung in Theorie und Praxis

Optionen für Folgestunden oder andere Ausrichtung der Lernsituation:

- bestehende Workout-Empfehlungen aus den üblichen Fitness-Zeitschriften (Bsp. Women's Health) von SuS anleiten, aus trainingswissenschaftlicher Sicht überprüfen und anpassen (Differenzierung) lassen
- Wissenstransfer der Übungsgestaltung von maxxF auf Übungen mit dem Thera-Band: SuS entwickeln Übungen zum Training der bereits fokussierten Muskulatur
- Vertiefung des Wissens von Anatomie oder Physiologie in Bezug auf das Fach Gesundheitswissenschaft (AF 4.2; ZF 2)
- Überprüfung typischer Überbeanspruchungen des Körpers durch bestimmte Berufe bei entsprechenden Handlungen (ggf. Bezug z. Praktikum?): Kreieren eines Fitnessprogramms zur Prävention von z.B. Haltungsschäden o. Verletzungen durch entsprechende Mobilisation und Muskelaufbau (AF 4.2, ZF 3 u. 4)

Literatur

Boeck-Behrens, W.-U. (2010). maxxF. Das Super-Krafttraining. Reinbeck: Rowohlt.

<http://www.uebungen-online.de> (Zugriff am 5.10.2013) → Übungssammlung mit Erklärung

MSW (2016). Bildungsplan zur Erprobung für die zweijährigen Bildungsgänge der Berufsfachschule, die zu beruflichen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten und zum schulischen Teil der Fachhochschulreife führen (Bildungsgänge der Anlage C APO-BK). Fachbereich: Gesundheit/Soziales Frechen: Ritterbach.