

Fitnessrends mit Musik

I theoretische Aspekte

Ausbildung konditioneller Fähigkeiten:

- Schnelligkeitsausdauer
 - Definition: Verbesserung der Widerstandsfähigkeit gegen ermüdungsbedingten Geschwindigkeitsabfall bei maximalen Kontraktionsgeschwindigkeiten und zyklischen Bewegungen
- Kraftausdauer
 - Definition: Fähigkeit, bei einer bestimmten Wiederholungszahl oder einer definierten Belastungsdauer die Abnahme der Muskelleistung möglichst gering zu halten

Trainingsmethoden für den Sportunterricht im Bereich „Fitness und Gesundheit“:

- Intensive Intervallmethode
 - Belastungsdauer: 20 bis 30 sek
 - Reizintensität: > 50 % der Maximalkraft
- Extensive Intervallmethode
 - Belastungsdauer: 2-3 min
 - Reizintensität: 30-50% der Maximalkraft

II Voraussetzungen

- personell (aus Sicht der Lehrperson)

- Verständlichkeit der eigenen Stimme (trotz begleitender Musik und gleichzeitiger Belastung)
- Rhythmus-/Taktgefühl
- Korrekte Übungsausführung

- organisatorisch

- Bewegungsfreiheit für die Schüler (mind. 2x2m)
- Musikanlage/ mobile Musikboxen
- Materialien: Bälle mit unterschiedlichen Gewicht, Gummibänder, Steppbretter, bzw. Bänke
- Musikauswahl
 - Einsatz vielfältiger Genres (= Vermeidung von Monotonie)
 - Grundschlag des Musikstückes: > 130 bpm (Beats per Minute)
 - Gerade Taktart

III Grundsätze für Umgang mit Schülern

1. Intensität durch Schüler bestimmen lassen

- einzig die Dauer der Belastung wird von der Lehrperson bestimmt

2. Übungsvariationen positiv vermitteln

- die Schüler sollen fühlen können, etwas leisten zu können anstatt vermittelt zu bekommen, sie würden nicht mithalten können

3. Quantität vor Intensität

- Schüler zu Beginn häufiger anstatt intensiver belasten (für Motivationserhalt)
- Chancen für außerschulische sportliche Betätigung: z.B. Fitness-AG, Fitness-Apps („freeletics“)

4. kurzfristige Erfolge herausstellen

- kurzfristige Erfolge, wie z.B. ein höheres Energielevel, positiveres Körpergefühl, Endorphin-Hoch direkt nach Unterrichtsstunde sind greifbarer als langfristige Erfolge (z.B. ästhetische Ziele)

IV Beispiel: Unterrichtsstunde verschiedener Fitnesstrends mit Musik

(a) Warm up – eigenes Körpergewicht

- I. Ganzkörpererwärmung ohne Pause
- II. Aufstellung in 4 Reihen, Blickrichtung zum Referenten
- III. Übungen: auf der Stelle laufen, Kniehebelauf, Burpees, Liegestütze, Ausfallschritte vorwärts, Sprünge

(b) Schnelligkeitsausdauer – eigenes Körpergewicht

- I. 2 Durchgänge
- II. Aufstellung in 2 gegenüberstehenden Gruppen/ Teams
- III. Übungen: Squats, Side Steps, Snowboard, Skippings, Sprint

(c) Kraftausdauer – Stepper

- I. 3 Durchgänge
- II. Aufstellung in 4 Reihen, Blickrichtung zum Referenten (Material: Steppbretter, Bälle)
- III. Übungen: Trizeps-/Brustliegestütze, Sprung + Ballpresse, seitliche Wechselsprünge, Kopfübersprünge, Burpee + Sprung, seitliche Sprünge, bewegt-gestreckte Liegestütze, Stern-Sprünge, Sprung-Lunge

(d) Kraftausdauer – Gummiband/ Fitness-Tube

- I. 2 Musiktitel: je 2 Durchgänge
- II. Aufstellung in 4 Reihen, Blickrichtung zum Referenten, (Material: Gummibänder)
- III. Übungen: seitliches/ hinteres Beinheben, Schritte, Rudern im Sitz, gebeugtes Trizepsziehen

(e) Kraftausdauer – eigenes Körpergewicht

- I. 2 Durchgänge à 2 Runden
- II. Aufstellung in 2 gegenüberstehenden Gruppen/ Teams
- III. Übungen: Speed Skater, Bärenkrabbeln, 180° Sprünge, Bergsteiger

(f) Cool down

- I. Aktiv-statische Ganzkörperdehnung

V Möglichkeiten/ Vorteile

- hohe Schülerorientierung durch Nutzung ausgewählter/ gewünschter Musik
 - hohe/r Spaßfaktor/ Motivation trotz hoher Belastung
 - neuartige/ spontane Unterrichtsgestaltung ohne (hohen) materiellen Aufwand
 - Binnendifferenzierung sehr gut möglich – unabhängig vom Grad der Heterogenität
- Vielfältige Bewertungsmöglichkeiten, die Schüler integrieren

Literatur

Dickhut H., Mayer F., Röcker K. & Berg, A. (Hrsg.) (2010). Sportmedizin für Ärzte – Lehrbuch auf der Grundlage des Weiterbildungssystems der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP). Köln: Deutscher Ärzte Verlag, S. 44.

Hottenrott K./ Hoos, O. (2013). Sportmotorische Fähigkeiten und sportliche Leistungen – Trainingswissenschaft. In: Güllich A., Krüger M., (eds). Sport – Das Lehrbuch für das Sportstudium. Heidelberg: Springer Spektrum, S. 470.

Schnurr, S. (2013). 100 Meter, Funktionelles Sprinttraining. Norderstedt: Books on Demand, S. 50.