

Das Fitnessstudio in der Hosentasche

Das Freizeitverhalten der Jugendlichen und jungen Erwachsenen hat sich in den letzten Jahren laufend verändert. Digitale Endgeräte wie Smartphones und Tablets bestimmen zu einem großen Anteil ihren Alltag. Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen verbringen immer mehr Zeit im Sitzen. Doch nicht nur der Bewegungsmangel ist auf Dauer schädlich für die Gesundheit. Zum neuen Risikofaktor wird auch die ständige einseitige Haltung des gebeugten Kopfes. Manche Fachleute sprechen schon vom „Handy-Nacken“ als neues Krankheitsbild.

Bewegung im Alltag und sportliche Aktivitäten sind wichtig, um besonders in den prüfungsvorbereitenden Jahren der Sekundarstufe II Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit der jungen Erwachsenen zu stärken und körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen vorzubeugen. Gerade der Sportunterricht bietet den jungen Erwachsenen zudem vielfältige Möglichkeiten, sich gesundheitsrelevante Kompetenzen anzueignen. Daher greift auch die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung das Thema Bewegung und Motivation in ihren Unterrichtsmaterialien auf.

Um die Schülerinnen und Schüler wieder für Sport begeistern und motivieren zu können, müssen Bewegungskonzepte ihre Lebenswirklichkeit aufgreifen: Diese Unterrichtsmaterialien verfolgen zum einen das Ziel, individuelle Motive für Krafttraining zu entdecken. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich vertiefend mit Motiven und Motivationen zum Sporttreiben auseinander. Zum anderen zeigen die Materialien, wie man Smartphones in den Sportunterricht einbinden kann, um das Aktivitätsverhalten nachhaltig zu fördern. Die Schülerinnen und Schüler lernen auf Basis erarbeiteter Kriterien, ein motivierendes Fitnessvideo mit ihren Smartphones oder Tablets zu produzieren. Die ansprechenden Kräftigungsübungen, die immer zu zweit durchzuführen sind, sowie die Möglichkeit der Dokumentation in Form eines Trainingstagebuchs sollen dazu führen, dass die Übungen auch im Alltag Anwendung finden. Ein damit verbundener Wettbewerb schafft zusätzliche Anreize.

Kompetenzen

Fachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- erkennen die gesundheitliche Relevanz von Krafttraining
- identifizieren individuelle Motive für Krafttraining
- leiten Kräftigungsübungen korrekt an und führen diese durch
- bewerten Fitnessvideos anhand erarbeiteter Kriterien

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- erstellen ein Fitnessvideo mit ihrem Smartphone
- erweitern ihre Medienkompetenz
- reflektieren den Einfluss verschiedener Elemente der Unterrichtseinheit auf ihre individuelle Bewegungsmotivation

Sozialkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler

- lösen Aufgabenstellungen in Kleingruppen und verbessern damit ihre Kommunikations- und Konfliktfähigkeit
- übernehmen Verantwortung für ein gemeinsames Handlungsprodukt und stärken so ihr Selbstbild und ihre Teamfähigkeit
- motivieren sich selbst und andere zum regelmäßigen Sporttreiben

Integration in den Unterricht

Die Unterrichtseinheit erstreckt sich über einen Zeitraum von zweimal 90 Minuten sowie eine abschließende Reflexionsphase nach drei bis vier Wochen.

Die Umsetzung wird im Grundkurs Sport empfohlen, kann aber auch, beispielsweise nach Ausweitung der theoretischen Grundlagen, in Bezug auf Methoden des Krafttrainings oder anatomische Zusammenhänge im Leistungskurs eingesetzt werden. Die Unterrichtseinheit kann im Bewegungsfeld „Den Körper trainieren und Fitness verbessern“ verbunden mit der Perspektive „Leistung/Gesundheit“ integriert oder an den Themenkreis „Motive und Motivation zum Sporttreiben“ angedockt werden.

Was die Produktion der Videos angeht, ist ein übergreifender Ansatz mit dem Fach Deutsch denkbar. Dort könnten im Vorfeld beispielsweise die für die Produktion notwendigen Grundlagen vermittelt werden.

Vorbereitung

Zur Vorbereitung dieser Unterrichtseinheit lesen die Schülerinnen und Schüler Wissen 1 „Handy-Nacken und Smartphone-Daumen – sind das Krankheitsbilder von morgen?“. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, bereits beim Lesen darauf zu achten, welche Körperhaltung sie einnehmen und inwieweit sie diese als angenehm empfinden.

Einstieg

Leiten Sie die Unterrichtseinheit mit einem Gespräch über Wissen 1 „Handy-Nacken und Smartphone-Daumen – sind das Krankheitsbilder von morgen?“ ein. Mögliche Fragen dazu können sein:

- Inwieweit finden Sie sich in der im Text geschilderten Problematik wieder?
- Welche Haltung nehmen Sie ein, wenn Sie auf das Smartphone schauen?
- Wie viele Stunden am Tag verbringen Sie in dieser Position?
- Welche Probleme verursacht das bei Ihnen?
- Warum wird Krafttraining als Lösungsmöglichkeit empfohlen?

Der Text und die anschließende Diskussion sollen den Einfluss der Smartphonennutzung auf die Gesundheit bewusst machen und auf die Notwendigkeit von ausgleichenden Kräftigungsübungen hinweisen.

In dem Text wird bereits ein Motiv für Sport – nämlich Gesundheitsprävention (Motiv: Gesundheit und Haltung) – angesprochen. Sammeln Sie in einem kurzen Brainstorming dann weitere Motive für Krafttraining, um so die Relevanz von Kräftigungsübungen über den Gesundheitsaspekt hinaus deutlich zu machen. Mögliche weitere Motive sind:

- Ästhetik/Ausstrahlung
- Abnehmen
- Kraftzuwachs
- Sport mit Freunden
- Stressabbau

Didaktischer-methodischer Kommentar

- Grundlage für meine Hauptsportart (Leistungsverbesserung)
- Sonstiges

Anhand der Umfrage 1 „Was treibt Sie an?“ reflektieren die Schülerinnen und Schüler dann ihre persönlichen Motive. Wenn Sie hierfür das – anonymisierte – Umfrage-Tool des Digitalen Lernraums nutzen, können Sie den Schülerinnen und Schülern das Ergebnis der Umfrage anschließend visuell verdeutlichen. In einem Blitzlicht fragen Sie dann beispielsweise, inwieweit das Ergebnis überraschend oder zu erwarten war. Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler außerdem, ob sie in ihrer Freizeit ein Krafttraining durchführen und welche Medien sie zur Übungsauswahl heranziehen (z. B. Gerätetraining oder Trainerinput im Studio, Internetseiten, YouTube-Videos).

Mit den Informationen zur Bedeutung des Internets für Jugendliche (siehe auch Hintergrundinfos für die Lehrkraft 1 „Jugendliche zu Bewegung anspornen – aber wie?“) leiten Sie nun zum eigentlichen Thema über, ein eigenes Fitnessvideo für den Unterrichts- und Hausgebrauch zu erstellen, und geben einen Überblick über die beiden Unterrichtseinheiten.

Baustein 1 – Zirkeltraining anleiten

In diesem Baustein erarbeiten die Schülerinnen und Schüler ein Zirkeltraining mit Kräftigungsübungen, das sie selbst anleiten (z. B. anhand von Wissen 2 „10-Minuten-Kraft-Work-out“). Die Übungen aus dem Zirkeltraining stellen die Basis für Baustein 2 „Videoproduktion und Trainingsphase“ dar.

Erarbeitungsphase:

Teilen Sie die Lerngruppe dazu in Kleingruppen à mindestens vier Schülerinnen oder Schülern auf. Diese Gruppenstärke sollte wegen der darauf aufbauenden Aufgaben aus Baustein 2 nicht unterschritten werden. Arbeitsauftrag 1 „Kräftigungsübungen – unser Trainingszirkel“ sieht vor, dass die Kleingruppen jeweils zwei Kräftigungsübungen so vorbereiten, dass sie im Anschluss in der Lage sind, die gesamte Lerngruppe anzuleiten (nach dem Prinzip „Train-the-Trainer“). Einer der Kleingruppen wird die Aufgabe „Erwärmung“ zugewiesen (Gruppe 1: Warm-up). Für die Anleitungen der Übungen orientieren sich die Schülerinnen und Schüler an den Bildern und Übungsbeschreibungen aus Wissen 2 „10-Minuten-Kraft-Work-out“ sowie an den pro Übung angegebenen Kriterien für eine gelungene Anleitung.

Sie als Lehrkraft sollten während der Erarbeitung sicherstellen, dass die Schülerinnen und Schüler als Expertinnen beziehungsweise Experten ihre Übungen richtig ausführen und dazu in der Lage sind, diese korrekt anzuleiten (sowie die Varianten). Gegebenenfalls müssen Sie die Durchführung der Übungen oder die Übungsanleitungen entsprechend korrigieren.

Präsentationsphase:

In der anschließenden Präsentationsphase übernehmen die Kleingruppen nacheinander die Anleitung ihrer jeweiligen Übungen. Dabei stellen sie den Mitschülerinnen und Mitschülern die beschriebenen Varianten als Option zur Wahl.

Erfahrungsgemäß ergeben sich im ersten Durchlauf längere Wechselphasen und gegebenenfalls müssen Sie die Schülerinnen und Schüler bei der Anleitung und Durchführung der Übungen korrigieren. An den Probedurchgang schließen Sie je nach zur Verfügung stehender Zeit ein bis zwei Trainingsdurchgänge an. Im Hintergrund können Sie motivierende Musik laufen lassen.

Reflexionsphase:

Im Anschluss reflektieren die Schülerinnen und Schüler den Ablauf des Zirkeltrainings und die mit den Übungsanleitungen verbundenen Eindrücke (siehe dazu Arbeitsauftrag 2 „Feedbackrunde Übungsanleitungen“. Sorgen Sie dafür, dass die jeweiligen Gruppenergebnisse festgehalten werden und für alle einsehbar sind (z. B. per Whiteboard). Die Ergebnisse der Diskussion sollen die Gruppen im Hinblick auf Baustein 2 darin bestärken,

Didaktischer-methodischer Kommentar

die positiven Aspekte beizubehalten. Außerdem dient die konstruktive Kritik dazu, die Produktion des Fitnessvideos zu optimieren.

Wenn das Durchlaufen des Übungszirkels erfolgreich war, ist dies noch kein Garant dafür, dass auch die Produktion des Fitnessvideos automatisch gelingt. Neben inhaltlichen und didaktischen Kriterien müssen videospezifische Kriterien beachtet werden. In einem gemeinsamen Brainstorming überlegen die Schülerinnen und Schüler als Hausaufgabe, welche Kriterien eine Rolle spielen (siehe Arbeitsauftrag 3 „Was macht ein gutes Fitnessvideo aus?“). Dazu betrachten sie zunächst die folgenden Videos:

- **Video 1:** Partnerübungen für Oberschenkel, Rumpf und Rücken mit Michael Hat
<https://www.youtube.com/watch?v=1Cku-2hm8pg>
- **Video 2:** Partner Ganzkörper Workout | Gemeinsam Trainieren | Intensiv & Effektiv
https://www.youtube.com/watch?v=1vcr_hb3zds

Auf Basis dieser Videos sammeln die Schülerinnen und Schüler dann Ideen für einen Kriterienkatalog zur Erstellung von Fitnessvideos. Damit sich die Schülerinnen und Schüler von zu Hause aus untereinander austauschen können, können sie die Funktion Etherpad des Digitalen Lernraums nutzen. Richten Sie dazu in der Unterrichtsvorbereitung ein Etherpad ein. Zu erwartende Antworten sind:

- Einsatz von Hintergrundmusik
- Spaßfaktor, gute Laune
- Zeitliche überschaubare Videolänge
- Tonqualität
- Ergänzende Einbindung von Textbeiträgen zum Hervorheben von wichtigen Fakten
- Ruhige Kameraführung
- Gute Ausleuchtung
- ...

Im zweiten Teil von Arbeitsauftrag 3 beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler mit der Frage, was sie persönlich motivieren würde, damit sie dauerhaft mit Fitnessvideos trainieren würden.

Vorbereitung auf den Videodreh in Baustein 2:

Zur Vorbereitung auf den Videodreh lesen die Schülerinnen und Schüler als Hausaufgabe Wissen 3 „Videoworkshop“.

Darüber hinaus ist es sinnvoll, wenn die Schülerinnen und Schüler sich zu Hause, soweit noch nicht geschehen, mit der Videofunktion ihres Smartphones oder eines Tablets vertraut machen und einige Probevideos drehen. Dies vereinfacht und beschleunigt den Ablauf in Baustein 2.

Weiterhin hilfreich, aber keine zwingende Voraussetzung, sind zwei Mikrofone, die an die Smartphones oder Tablets angeschlossen werden können, und gegebenenfalls Verlängerungskabel. Durch die Verwendung von Mikrofonen wird die Tonqualität besser. Fragen Sie, sofern Ihre Schule keine Mikrofone besitzt, ob die Schülerinnen oder Schüler welche mitbringen können. Dasselbe gilt für Stative oder Selfiesticks, durch die die Kameraaufnahme ruhiger wird. Es geht aber auch ohne.

Baustein 2 – Videoproduktion und Trainingsphase

Einstieg:

Steigen Sie in diesen Baustein (in der Regel in die zweite Doppelstunde) mit der Auswertung der Brainstorming-Hausaufgabe „Was macht ein gutes Fitnessvideo aus?“ ein. Aus zeitlichen Gründen ist es sinnvoll, wenn Sie die Ideen der Schülerinnen und Schüler im Vorfeld der Stunde clustern und das Gesamtergebnis dann zeigen (z. B. per Whiteboard und als Ausdruck). Während der Videoproduktion sollte die Lerngruppe auf jeden Fall den

Didaktischer-methodischer Kommentar

vollständigen Kriterienkatalog als Grundlage für die Produktion vor Augen haben. Folgende Kriterien sollten aufgeführt werden:

Inhaltliche Kriterien	Videospezifische Kriterien
Zielformulierung der einzelnen Übungen	Einsatz von Hintergrundmusik
Kurze, aber prägnante Beschreibung der Übungen	Ergänzende Einbindung von Textbeiträgen zum Hervorheben von wichtigen Fakten
Fehlerhafte Ausführungen korrigieren	Kein unnötiger Leerlauf
Dauer und/oder Wiederholungen beschreiben	Ansprechende Kulisse
Übungsvariationen aufzeigen	Spaßfaktor
...	Tonqualität
	Ruhige Kameraführung
	Gute Ausleuchtung

Anhand dieser Übersicht besprechen Sie anschließend im Plenum, welche Kriterien in welchem YouTube-Video besonders gut umgesetzt wurden und welche Aspekte besonders motivierend wirken. Gehen Sie im Gespräch mit den Schülerinnen und Schülern auch auf die Qualität der zwei YouTube-Videos ein. Zum Teil ist die Übungsauswahl hier nicht geeignet, da falsch ausgeführte Übungen und solche mit ungünstigen Hebelverhältnissen gelenkbelastend sein können (siehe dazu auch Lösungsblatt zu Arbeitsauftrag 3 „Was zeichnet ein gutes Fitnessvideo aus?“). Selbstverständlich sollte zur Vermeidung von Unfällen im Sportunterricht auch kein Schmuck getragen werden, wie es in Video 1 gezeigt wird.

Jede Kleingruppe überlegt dann noch einmal für sich, welche Kriterien ihr besonders wichtig sind (dazu können sich die Schülerinnen und Schüler auch die in Teil 2 von Arbeitsauftrag 3 gegebenen Antworten durchlesen). Diesen Kriterien sollte beim Videodreh besondere Beachtung geschenkt werden. Der persönliche Zuschnitt der Videos erscheint sinnvoll, da sich die Kleingruppen auch im Anschluss an diese Unterrichtsstunde im Training daran orientieren. Weisen Sie die Schülerinnen und Schüler darauf hin, dass nach Abschluss der Dreharbeiten eine Abstimmung über das beste Video stattfinden wird. Dieser Wettbewerbsgedanke erhöht die Motivation beim Videodreh. Nicht alle genannten Kriterien werden technisch in der zur Verfügung stehenden Zeit optimal umsetzbar sein. Verdeutlichen Sie der Klasse, dass der Weg das Ziel ist.

Erarbeitungsphase:

Teilen Sie die gesamte Lerngruppe für die Produktion der Fitnessvideos in zwei Gruppen auf (A und B). Dazu trennen sich die Vierergruppen von Baustein 1 in Pärchen und ordnen sich entweder Gruppe A oder B zu. Auf diese Weise sind in beiden Teilgruppen alle Übungen des Trainingszirkels inklusive Warm-up enthalten.

Aufgabe der beiden Gruppen A und B ist es, im Verlauf der Stunde jeweils ein eigenes Fitnessvideo mit gleichen Übungen zu erstellen (siehe Arbeitsauftrag 4 „Unser Fitnessvideo“). Da die Übungen aus Baustein 1 bekannt sind, können sich die Schülerinnen und Schüler verstärkt auf die Organisation des Videodrehs konzentrieren.

Mit hoher Wahrscheinlichkeit gibt es in der Lerngruppe Schülerinnen und Schüler, die Erfahrungen mit dem Drehen von Videos haben und diese gut einbringen können. Ermuntern Sie sie, die Leitung und Koordination in der Teilgruppe zu übernehmen. Auch wenn das nicht der Fall sein sollte, erreicht man sehr gute Ergebnisse, wenn ein paar Grundregeln beachtet werden (siehe Hintergrundinfos für die Lehrkraft 2 „Know-how für die Videoproduktion“ und Wissen 3 „Videoworkshop“).

Reflexionsphase:

Die Videos sollten Sie dann Ihren Schülerinnen und Schülern zur Verfügung stellen, damit Sie sie im Anschluss auch zu Hause nutzen können (z. B. über ihr Smartphone, ein Tablet oder am PC). Bei Endgeräten auf iOS-Basis geht dies beispielsweise problemlos per AirDrop; alternativ können Sie auch einen nicht öffentlichen YouTube-Kanal einrichten. Wie dies geht, erfahren Sie weiter unten.

Didaktischer-methodischer Kommentar

Sehen Sie sich die Ergebnisse dann gemeinsam an. Besprechen Sie nach dem Abschluss der Dreharbeiten den Prozess, die Schwierigkeiten und die besonders spannenden Momente. Erfragen Sie, wie zufrieden die Gruppen mit dem Ergebnis sind (siehe Arbeitsauftrag 5 „Feedbackrunde Videoproduktion“). Gehen Sie anhand der Videos auch noch einmal explizit auf die korrekte Bewegungsausführung ein.

Lassen Sie die Lerngruppe dann online über das beste Video abstimmen (siehe Abstimmung „Wettbewerb 'Fitnessvideo'“). Bei der Abstimmung sollen die bekannten inhaltlichen und videospezifischen Kriterien, aber auch persönliche Motivationsfaktoren berücksichtigt werden. Je nach verfügbarer Zeit kann diese Abstimmung auch von zu Hause aus erfolgen.

Hausaufgabe und weiterer Trainingsverlauf:

Informieren Sie die Lerngruppe dann über den weiteren Ablauf und den Umgang mit den Videos und besprechen Sie kurz die Hausaufgabe dieses Bausteins (siehe Arbeitsauftrag 6: Kraffttraining – jetzt heißt's dranbleiben!): Ziel soll es sein, dass die Schülerinnen und Schüler regelmäßig Kräftigungsübungen ausführen. Ihr persönliches Fitnessvideo und ein Trainingstagebuch, in dem sie ihre absolvierten Trainingseinheiten eintragen, soll sie dazu motivieren. Sie können die Trainingsphase auch als Challenge anlegen: Wer wird Trainingschampion in der Lerngruppe? Legen Sie hierfür einen Zeitraum (drei bis vier Wochen) fest. Für jede absolvierte Trainingseinheit sammeln die Schülerinnen und Schüler einen Punkt. Das Trainingstagebuch ist so angelegt, dass die Schülerinnen und Schüler ihre eigene Punktzahl und die der anderen einsehen können. Außerdem können sie sich über das Lehrer-Schüler-Forum untereinander austauschen.

Während des Zeitraums, in dem die Schülerinnen und Schüler zu Hause mit den Videos trainieren, betreuen Sie die Lerngruppe über das Lehrer-Schüler-Forum und haben so die Möglichkeit, auch einzelne Schülerinnen und Schüler individuell zu unterstützen. Geben Sie außerdem einmal wöchentlich Anregungen über das Lehrer-Schüler-Forum, zum Beispiel mit folgenden Leitfragen:

1. Heute noch nicht trainiert? Was hindert Sie daran? Lassen Sie sich von Ihren Mitschülerinnen und Mitschülern helfen!
2. Wie verläuft Ihr Training und wie zufrieden sind Sie damit?
3. Sind die Übungen permanent zu leicht oder zu schwer? Fragen Sie bei Ihren Mitschülerinnen und Mitschülern nach Lösungen.
4. Bleiben Sie am Ball und suchen Sie nach neuen geeigneten Fitnessvideos. Teilen Sie die Videos per Link mit Ihren Mitschülerinnen und Mitschülern.

Mit diesen Leitfragen motivieren Sie einerseits dazu, das Training regelmäßig durchzuführen. Andererseits regen Sie die Schülerinnen und Schüler dazu an, sich bei Schwierigkeiten gegenseitig zu unterstützen und weiteren Trainingsinput zu liefern, indem sie Ihre vier Postings diskutieren und ergänzen. Damit der Aufwand überschaubar bleibt, empfiehlt sich eine Leitfrage/Anregung pro Woche.

Ende

Nach Ende der Trainingsphase reflektieren die Schülerinnen und Schüler die verschiedenen Einflussmöglichkeiten auf die Motivation der Sporttreibenden. Für diese Gesamtreflexion sollten Sie circa 20 Minuten veranschlagen.

Vorbereitend nehmen die Schülerinnen und Schüler als Hausaufgabe an Umfrage 2 „Motivationssteigernde Elemente“ teil. Zeigen Sie zu Unterrichtsbeginn das Ergebnis dieser Umfrage (z. B. per Whiteboard). Diskutieren Sie mit der Lerngruppe dann den Einfluss der verschiedenen Motivationselemente auf die nachhaltige Ausführung der Übungen.

Überblick über die Motivationselemente der Lerneinheit:

- Haben Sie sich zu Beginn Trainingsziele gesetzt und inwieweit haben Sie diese erreicht?
- Was waren Hindernisse beziehungsweise wer oder was hat Sie beim Training unterstützt?
- Was hat diejenigen motiviert, die die meisten Trainingseinheiten absolviert haben? Was können Sie davon lernen?
- Bleiben Sie am Ball und trainieren Sie weiter?
 - Was müsste passieren, damit Sie es tun?
- Inwieweit können Sie sich vorstellen, weiterhin Fitnessvideos für das Training zu nutzen?
- Gibt es Überlegungen, selbst Fitnessvideos zu drehen und ins Netz zu stellen?
- Was ziehen Sie für sich persönlich aus dieser Unterrichtseinheit?

Jugendliche zu Bewegung anspornen – aber wie?

Jugendliche bewegen sich seit etwa 20 Jahren immer weniger. Nur knapp zwölf Prozent der 14- bis 17-Jährigen erfüllen die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO von täglich 60-minütiger moderater bis intensiver körperlicher Aktivität. In der fordernden Phase der Oberstufe bleibt noch weniger Raum für Bewegung. Der zunehmende Bewegungsmangel hat viele Ursachen. Eine große Rolle spielt die veränderte mediale Umwelt, in der sich die Gesellschaft zu einem überwiegend sitzenden Volk entwickelt.



Foto: CCO

Zugang zum Internet und nutzt dieses Gerät intensiv (siehe Unterrichtsmaterialien „Clever im Netz“, <https://lernraum.dguv.de/mod/book/view.php?id=72&chapterid=2720>). Auch Musikstreaming-Dienste wie Spotify und Videostreaming-Plattformen wie YouTube werden von Jugendlichen regelmäßig genutzt.¹ Keine Frage: Die Lebenswelt von Jugendlichen und jungen Erwachsenen wird stark durch Smartphones, das Internet und entsprechende Medienkanäle beherrscht. Glaubt man Schätzungen, nutzen die unter 20-Jährigen ihr Smartphone bis zu fünf Stunden täglich.² Da bleibt kaum noch Zeit für Bewegung und Sport.

Bewegungsmangel – viele Folgen zeigen sich erst Jahre danach

Bewegung ist für uns jedoch essentiell und hat vielfältige positive Wirkungen auf Körper und Psyche (siehe Unterrichtsmaterialien „Move to Learn“, <https://lernraum.dguv.de/mod/book/view.php?id=1392&chapterid=827>, und Bewegung und Gesundheit“, <https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/gesundheitschutz/bewegung-und-gesundheit/>). Belegt ist: Wer sich regelmäßig bewegt, leistet einen wichtigen Beitrag zum Schutz vor Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes sowie Rücken- und Gelenkschmerzen. Die meisten Folgen von Bewegungsmangel zeigen sich erst viel später im Erwachsenenalter. Nur allzu verständlich, dass junge Menschen keinen Bezug dazu haben.

Handy-Nacken – ein neues Krankheitsbild?

Relativ schnell hingegen kommt es zu Anpassungsreaktionen des Körpers durch stundenlanges Sitzen in der typischen nach vorne gebeugten Haltung bei intensiver Smartphonennutzung. Anders als bei aufrechter Haltung des Kopfes, bei der die Wirbelsäule und Halsmuskulatur mit fünf bis sechs Kilo belastet werden, wirken bei der typischen Kopfneigung nach vorne bis zu fünfmal so hohe Kräfte. Besonders die Nackenmuskulatur wird dabei permanent gefordert. So entstehen leicht Verspannungen, Kopf- sowie Gelenkschmerzen und es entwickelt sich ein muskuläres Ungleichgewicht. Letzteres hat auf Dauer Folgen für die Haltung: Einer Wirkkette gleich kann sich ein Rundrücken und/oder Hohlkreuz bilden und die Statik des gesamten Körpers kann durcheinandergeraten. Fachleute empfehlen Bewegung und insbesondere Krafttraining zum Ausgleich.

Mobile Medien als Brücken zur Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler

Es müssen also andere Wege gefunden werden: Um Lust auf Sport und Bewegung zu machen, müssen Brücken zur Lebenswelt der Jugendlichen und jungen Erwachsenen gebaut werden. Von Interesse können zum Beispiel die Themen Kraft und Krafttraining sein. Zwar berühren sie einerseits den (vermeintlich) uninteressanten Gesundheitsaspekt (Gesundheit und Haltung). Dafür bieten sie aber andererseits eine Reihe weiterer Motive, mit

¹ JIM-Studie, 2017, https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2017/JIM_2017.pdf

² siehe zum Beispiel <http://www.ey.com/de/de/newsroom/news-releases/ey-20170622-deutsche-sind-fast-viereinhalb-stunden-taeglich-online>

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1

denen sich junge Menschen identifizieren: Ästhetik, Abnehmen, Kraftzuwachs per se oder Leistungsverbesserung in der individuellen Hauptsportart. Einen weiteren interessanten Weg eröffnet der gezielte Einsatz mobiler Medien, der die Jugendlichen aktiv fordert: In dieser Unterrichtseinheit werden zum einen bereits vorhandene Fitnessvideos eingesetzt, zum anderen nutzen die Schülerinnen und Schüler ihr Smartphone, um eigene Fitnessvideos im Unterricht zu entwickeln. Ihr Smartphone wird somit zum Fitnessstudio in der Hosentasche – Training ist für sie zu jeder Zeit an jedem Ort möglich.

Know-how für die Videoproduktion

Für die Videoproduktion mit den Schülerinnen und Schülern gibt es einige Grundregeln, die Sie beachten sollten – angefangen vom Recht am eigenen Bild bis zur technischen Realisation. Damit der Ablauf reibungslos klappt, müssen sich die Gruppen außerdem gut organisieren. Wichtig ist, dass klar ist, wer welche Aufgabe hat. Schülerinnen und Schüler, die ungern vor die Kamera möchten, können beispielsweise als Kameramann oder -frau eingesetzt werden.



Foto: CCO

Motivieren Sie die Schülerinnen und Schüler, sich im Vorfeld anhand eines Storyboards Gedanken über den Ablauf des Videos zu machen (eine Vorlage für ein Storyboard finden Sie zum Beispiel hier). Weisen Sie die Schülerinnen und Schüler auf die Aspekte in Wissen 3 „Videoworkshop“ hin, aber lassen Sie den Gruppen kreativen Freiraum. Es ist ihr Werk. Sicher ist ein Probedurchlauf nötig, vielleicht auch ein zweiter – der Weg ist das Ziel.

In jedem Fall sollten Sie in diesem Zusammenhang das Thema „Recht am eigenen Bild“ ansprechen. Die Schülerinnen und Schüler werden nur gefilmt, wenn sie oder sofern sie noch minderjährig sind, die Eltern, dazu das Einverständnis gegeben haben. Weisen Sie die Jugendlichen darauf hin, dass sie keine Screenshots der Videos machen und diese nicht ins Internet stellen dürfen.

WICHTIG: Auch wenn die Videos im geschützten Rahmen (im Digitalen Lernraum oder als privates YouTube-Video) veröffentlicht werden, müssen Sie für diese Arbeitsaufgabe im Vorfeld die Erlaubnis der Schülerinnen und Schüler beziehungsweise der Eltern einholen. (Vermutlich sind in Ihrer Schulordnung die Handhabung von Handys und das Recht am eigenen Bild geregelt, weitere Informationen dazu finden Sie zum Beispiel unter www.klicksafe.de).

Idealerweise stehen die Expertinnen und Experten jeder Übung als Trainerin oder Trainer vor der Kamera, führen die Übungen durch und leiten sie an. Möglich ist auch, dass es ein festes Trainingspaar gibt, das von Expertinnen und Experten im Wechsel angeleitet wird. Als dritte Möglichkeit, falls sich zu wenige Freiwillige finden, die die Übungen vormachen, kann ein festes Team alle Übungen alleine anleiten und vormachen. Dabei gehen jedoch der Gedanke des gemeinsamen Videodrehs und damit die Identifikation mit dem Ergebnis ein wenig verloren.

Bei den ersten beiden Varianten ergeben sich Wechselzeiten, die das Video unnötig in die Länge ziehen können. Die Versuchung ist groß, hierfür die Stopp-Taste zu drücken. Dies ist auch der Fall, wenn etwas nicht funktioniert und das Video gestoppt werden soll. Wird die Aufnahme danach wieder gestartet, entsteht allerdings eine neue Datei. Im Anschluss müssen Sie diese mittels zum Teil kostenpflichtiger Software zusammenfügen. Das bedeutet mehr Aufwand.

Es gibt eine weitere Möglichkeit, die in der Nachbereitung etwas einfacher ist: Verwenden Sie Smartphones oder Tablets, bei denen die Aufnahme mittels der Pause-Taste kurz unterbrochen und an derselben Stelle (vor allem aber in derselben Datei) fortgesetzt werden kann. So entsteht am Ende eine einzige Datei und das Schneiden und Zusammenfügen entfallen.

Vermitteln Sie den Schülerinnen und Schülern, dass es nicht auf das perfekte Video ankommt, sondern darauf, dass es ein erster, vor allem aber gemeinsamer Versuch ist, und stellen Sie auf die gelungenen Aspekte ab. Bei Bedarf können Sie am Ende noch Musik über das Video legen. Das geht standardmäßig bei den meisten Videobearbeitungsprogrammen und ist in der Regel vorinstalliert.

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2

Hochladen des Videos

Das Video, das Sie mit Ihrem Kurs erstellt haben, können Sie beispielsweise auf YouTube hochladen. Hier können Sie die Einstellungen so wählen, dass das Video nur für Schülerinnen und Schüler Ihres Kurses zugänglich ist und nicht von der allgemeinen Öffentlichkeit gefunden wird, siehe auch: <https://www.giga.de/webapps/youtube/tipps/youtube-nicht-gelistet-was-bedeutet-das-was-ist-der-unterschied-zu-privat/>

Schritt 1: Besuchen Sie die Website <https://www.youtube.com>

Schritt 2: Klicken Sie oben rechts auf den Button „Anmelden“ und dann auf „Konto erstellen“. Folgen Sie den Schritten auf dem Bildschirm, um ein Google-Konto einzurichten. Wenn Sie bereits ein Google-Konto haben, dann können Sie sich direkt mit diesem Konto anmelden.

Schritt 3: Klicken Sie nun oben auf der Seite auf „Hochladen“.

Schritt 4: Akzeptieren Sie die Nutzungsbedingungen von YouTube und geben Sie Ihren Namen in die entsprechenden Textfelder ein.

Schritt 5: Stellen Sie bei dem Dropdown-Listefeld die Datenschutzeinstellungen auf „nicht gelistet“.

Schritt 6: Mit einem Mausklick auf „Datei für Upload auswählen“ können Sie ein Video auswählen, das Sie hochladen möchten.

Schritt 7: Sobald das Video hochgeladen wurden, können Sie die Aktion mit „Fertig“ abschließen, die angezeigte Video-URL kopieren und versenden.

Handy-Nacken und Smartphone-Daumen – sind das Krankheitsbilder von morgen?

Gehört das Smartphone auch zu Ihrem ständigen Begleiter, vielleicht sogar zu Ihren besten Freunden? Viele Menschen blicken als Erstes nach dem Aufstehen auf ihr Smartphone, um zu überprüfen, ob es Neuigkeiten in den sozialen Netzwerken gibt. Auch abends vor dem Schlafengehen wird häufig noch mal ein schneller Blick darauf geworfen. Keine Frage: Das Smartphone bestimmt unseren Alltag und verändert Lebensgewohnheiten. Inzwischen weiß man aber auch: Das stundenlange Starren auf das Smartphone wirkt sich unmittelbar auf unseren Körper aus.



Grafik: Michael Hüter

Das ständige Nach-vorne-Neigen des Nackens führt mittelfristig zu Schmerzen in der Halswirbelsäule und sorgt gleichzeitig für Verspannungen im Nacken. Professor Ingo Froböse der Deutschen Sporthochschule Köln bestätigt: „... dass sich Muskulatur langfristig verspannt, verkrampft und dann sogar möglicherweise umbaut, nämlich in minderwertiges Bindegewebe. Dadurch kann es zu einer verminderten Durchblutung und somit zu einer reduzierten Nährstoffversorgung kommen.“

Mehr als lästig: Bandscheibenvorfälle und Sehenscheidenentzündungen

Wirkt der Druck dauerhaft auf die Halswirbelsäule ein, besteht sogar die Gefahr eines Bandscheibenvorfalles. Das ist ein schleichender Prozess – erste Symptome können bereits Nackenverspannungen oder auch Kopfschmerzen sein.

Aber nicht nur die Halswirbelsäule, gerade auch der untere Rücken ist besonders anfällig für Bandscheibenvorfälle. Durch die gebeugte Position verändert sich der Körperschwerpunkt nach hinten. Dann nimmt der Druck auf die Bandscheiben zu. Diese schlechte Haltung kann dauerhaft zu Schmerzen führen.

Eine weitere Folge der häufigen Smartphone-Nutzung, die sich immer häufiger beobachten lässt, sind Sehenscheidenentzündungen. Das dauerhafte Tippen und Wischen mit dem Daumen kann zu schmerzhaften Begleiterscheinungen in den Fingern und Unterarmen führen. Besonders „Gamer“ sind hier aufgefordert, Pausen einzulegen.

Die beste Position ist immer die nächste Position

Fachleute empfehlen unterschiedliche Strategien, wie man sich vor den Folgen einer intensiven Smartphone-Nutzung schützen kann:

1. Nutzen Sie beim Telefonieren Ihre Kopfhörer und machen Sie dabei einen Spaziergang.
2. Bewegung und Sport sollten wieder fest in Ihren Alltag integriert werden. Durch eine regelmäßige Aktivierung unserer Muskeln sorgen Sie gleichzeitig für weniger Verspannungen und für eine Rückkehr zu einer „gesunden Haltung“. Besonders empfehlenswert: Krafttraining der bei der typischen Handyhaltung vernachlässigten Muskulatur.
3. Verharren Sie nicht immer in der gleichen Position – das betrifft sowohl Ihr Sitzverhalten als auch die nach vorne gebeugte Position während der Smartphonennutzung. Die beste Position ist immer die nächste Position! Verändern Sie Ihre Haltungsposition möglichst oft, indem Sie zum Beispiel häufiger aufstehen und den Blick vom Smartphone lösen. Damit verteilen Sie die Belastungen auf mehrere Muskelgruppen.

Was treibt Sie an?

Überlegen Sie kurz, was Sie persönlich motiviert, Krafttraining zu machen. Oder was könnte Sie motivieren, Krafttraining zu betreiben? Kreuzen Sie hier an (maximal drei Nennungen sind möglich):



Grafik: CCO

- Gesundheit und Haltung
- Ästhetik und Ausstrahlung
- Abnehmen
- Kraftzuwachs
- Sport mit Freundinnen und Freunden
- Stressabbau
- Leistungsverbesserung in meiner Hauptsportart
- Sonstiges

10-Minuten-Work-out

Gruppe 1: Warm-up – Hampelmann



Foto: Dominik Buschardt

Ziel der Übung:

Anregen des Kreislaufs; Aktivierung der Muskeln, Bänder und Sehnen

Übungsausführung:

1. Aufrecht hinstellen, die Arme hängen lassen, die Beine sind geschlossen.
2. Nun in die Grätsche springen und beide Arme gestreckt nach oben führen, bis sich die Hände über dem Kopf berühren. Die Beine wieder schließen und die Arme seitlich nach unten führen. Wieder zurück in die Grätsche springen und den gesamten Bewegungsablauf 20 Sekunden wiederholen.

Dann 15 Sekunden auf der Stelle gehen. Anschließend den Hampelmann weitere 20 Sekunden wiederholen.

Wichtig: Füße und Knie zeigen leicht nach außen; nicht in eine zu große Grätsche springen.

Dauer:

2-mal 20 Sekunden

Wissen 2

Gruppe 1: Warm-up – Knie hochziehen

Foto: Dominik Buschardt

Ziel der Übung:

Anregen des Kreislaufs; Aktivierung der Muskeln, Bänder und Sehnen

Übungsausführung:

1. Aufrecht hinstellen, die Arme sind nach hinten gestreckt.
2. Jetzt abwechselnd das linke und das rechte Knie hochziehen. Das Standbein ist dabei leicht gebeugt. Wenn Sie Ihren Rhythmus gefunden haben, schwingen die Arme gegengleich mit – der rechte Arm und das linke hochgezogene Knie, der linke und das rechte hochgezogene Knie. Den gesamten Bewegungsablauf 20 Sekunden wiederholen.

Dann 15 Sekunden auf der Stelle gehen. Anschließend die Übung wiederholen.

Wichtig: Der Rücken bleibt gerade, das Standbein ist jeweils gebeugt, der Blick gerade nach vorne gerichtet.

Dauer:

2-mal 20 Sekunden

Was müssen Sie beim Anleiten der Übungen beachten?

1. Vermitteln Sie das Ziel der Übung.
2. Beschreiben Sie die Übungsdurchführung kurz und prägnant.
3. Legen Sie die Dauer der Übung bzw. die Wiederholungsanzahl im Vorfeld fest.
4. Motivieren Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
5. Korrigieren Sie fehlerhafte Ausführungen.
6. Halten Sie Varianten bereit, falls die Übung zu schwer oder zu leicht sein sollte.

Gruppe 2: Crunch mit Gegenüber

Fotos: Dominik Buschardt

Ziel der Übung:

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur und der Hüftbeugemuskulatur

Übungsausführung:

1. Die Schülerinnen oder Schüler legen sich in Rückenlage gegenüber und führen die Hände seitlich an die Schläfen (die Ellbogen sind möglichst weit hinten, kurz vor der Schulterachse). Nun die Beine nach oben nehmen und die Knie beugen (Knie und Hüfte sind jeweils im 90°-Winkel gebeugt). Die Fußsohlen der Schülerinnen oder Schüler sind in dieser Position aneinandergestellt.
2. Nun den Oberkörper anheben und nach rechts drehen. Der rechte Ellbogen wird dabei in Richtung des gegenüberliegenden Knies geschoben. Die Schulterblätter möglichst zusammenziehen und die Ellbogen hinten lassen. Anschließend den Oberkörper nur so weit wieder ablegen, dass die Schulterblätter nicht den Boden berühren. Diesen Bewegungsablauf mehrmals wiederholen. Beim Heben des Oberkörpers jeweils ausatmen, beim Senken wieder einatmen.

Wichtig: Der Hüftwinkel darf während der gesamten Übung nicht größer als 90° sein, damit die Übung bei fehlender Bauchmuskulatur die Lendenwirbelsäule nicht belastet. Die Rotation des

Wissen 2

Oberkörper wird durch die Bauchmuskulatur ausgelöst, nicht durch eine Veränderung der Armposition in Richtung der Knie. Arme, Schultern und Stirn sollten möglichst eine Linie bilden.

Differenzierung:

+ Tempo erhöhen

– Tempo drosseln/kurze Pausen

Dauer:

30 bis 45 Sekunden

Gruppe 2: Squat mit Gegenüber

Fotos: Dominik Buschardt

Ziel der Übung:

Kräftigung der Knie- und Hüftstrecker-muskulatur sowie Kräftigung der Rückenstrecker-muskulatur; Stabilisation

Übungsausführung:

1. Die Schülerinnen oder Schüler stehen sich gegenüber, führen den gestreckten linken Arm nach vorne und greifen die Hand ihres Gegenübers.
2. Nun das Gesäß nach hinten schieben und die Knie bis auf 90° beugen. Dabei etwas nach hinten lehnen, um sich gegenseitig zu halten. Sich aus dieser Position mit den Beinen wieder nach oben drücken. Die Arme bleiben stets gestreckt. Diesen Bewegungsablauf mehrmals auch mit dem anderen Arm wiederholen. Beim Beugen der Knie jeweils einatmen, beim Strecken wieder ausatmen.

Wissen 2

Wichtig: Um die Knie nicht zu überlasten, das Gesäß nicht tiefer als die Knie führen. Die Knie befinden sich zu jedem Zeitpunkt hinter den Zehen.

Differenzierung:

- + Übung auf einem Bein durchführen
- + Übung im Zeitlupentempo durchführen
- Mit beiden Händen fassen
- Weniger tief gehen

Dauer:

30 bis 45 Sekunden

Was müssen Sie beim Anleiten der Übungen beachten?

1. Vermitteln Sie das Ziel der Übung.
2. Beschreiben Sie kurz und prägnant die Übungsdurchführung. Nutzen Sie dazu bildhafte Vergleiche.
3. Legen Sie die Dauer der Übung bzw. die Wiederholungsanzahl im Vorfeld fest.
4. Motivieren Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
5. Korrigieren Sie fehlerhafte Ausführungen.
6. Halten Sie Varianten bereit, falls die Übung zu schwer oder zu leicht sein sollte.

Wissen 2

Gruppe 3: Beinheben im Langsitz

Fotos: Dominik Buschardt

Ziel der Übung:

Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Übungsausführung:

1. Die Schülerinnen oder Schüler sitzen Rücken an Rücken auf der Matte. Die Wirbelsäule ist gerade, die Arme sind locker neben dem Körper und die Beine sind nach vorne gestreckt (Langsitz).
2. Nun das rechte Bein gestreckt bis auf eine Höhe von etwa 20 Zentimetern nach oben führen. Das Bein wieder senken und dann das linke Bein nach oben führen. Diesen Bewegungsablauf mehrmals wiederholen. Beim Heben des Beins jeweils ausatmen, beim Senken wieder einatmen.

Wichtig: Die gesamte Wirbelsäule sollte in Kontakt mit dem Gegenüber sein, damit der Rücken gerade bleibt und die Oberschenkelmuskulatur gezielt trainiert wird.

Differenzierung:

+ 45 Sekunden

– 30 Sekunden

Dauer:

30 bis 45 Sekunden

Wissen 2

Gruppe 3: Seitstütz zu zweit

Fotos: Dominik Buschardt

Ziel der Übung:

Kräftigung der Rumpfmuskulatur (insbesondere der schrägen Bauchmuskulatur), Schultern und Hüfte; Stabilisation des Rumpfes

Übungsausführung:

1. Die Schülerinnen und Schüler legen sich in Seitenlage so auf die Matten, dass sie in die gleiche Blickrichtung schauen. Die Knie im rechten Winkel beugen. Mit dem Ellbogen des unteren Arms abstützen.
2. Nun die Hüfte anheben, dabei das oben liegende Bein strecken und ebenfalls anheben. Gleichzeitig den oberen Arm gestreckt über den Kopf führen, bis sich die Hände der Schülerinnen oder Schüler berühren.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass sich Ihr Körper in einer Achse befindet: Der Ellbogen wird unter der Schulter abgestützt. Schulter, Hüfte und das ausgestreckte Bein bilden eine gerade Linie.

Wissen 2

Differenzierung:

- + Strecken Sie das untere Bein lang aus, heben Sie das Knie vom Boden ab und ziehen Sie die Füße an.
- Lassen Sie beide Beine gebeugt und heben die Hüfte an.

Dauer:

30 bis 45 Sekunden

Was müssen Sie beim Anleiten der Übungen beachten?

1. Vermitteln Sie das Ziel der Übung.
2. Beschreiben Sie die Übungsdurchführung kurz und prägnant. Nutzen Sie dazu bildhafte Vergleiche.
3. Legen Sie die Dauer der Übung bzw. die Wiederholungsanzahl im Vorfeld fest.
4. Motivieren Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
5. Korrigieren Sie fehlerhafte Ausführungen.
6. Halten Sie Varianten bereit, falls die Übung zu schwer oder zu leicht sein sollte.

Wissen 2

Gruppe 4: Stützposition mit Abklatschen

Fotos: Dominik Buschardt

Ziel der Übung:

Stärkung der geraden Bauch- und Rumpfmuskulatur sowie der Arm- und Schultermuskulatur

Übungsausführung:

1. Die Schülerinnen und Schüler liegen sich auf dem Bauch gegenüber. Nun die Arme strecken und in die Liegestützposition kommen. Die Hände befinden sich unter den Schultern, die Finger sind gespreizt und zeigen leicht nach innen.
2. Nun abwechselnd mit dem gegengleichen Arm die Hand des Gegenübers abklatschen.

Wichtig: Körperspannung halten: Der Bauch sollte weder nach unten durchhängen noch das Gesäß nach oben herausgestreckt werden.

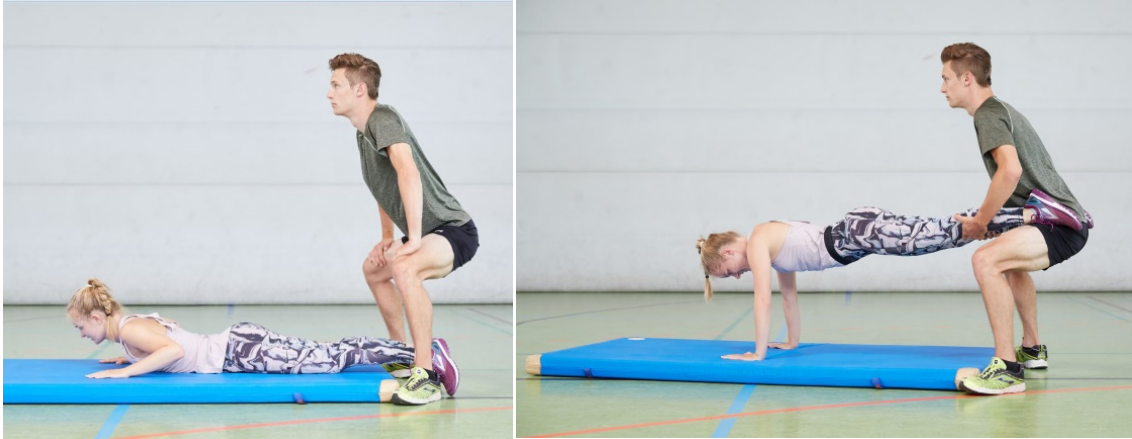
Differenzierung:

- + Heben Sie beim Abklatschen das gegenüberliegende Bein mit an.
- Stützen Sie sich nicht auf Ihren Füßen, sondern auf Ihren Knien ab.

Dauer:

30 bis 45 Sekunden

Gruppe 4: Sumo-Kniebeuge und Liegestütz



Fotos: Dominik Buschardt

Ziel der Übung:

Sumo-Kniebeuge: Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur, insbesondere der Oberschenkelinnenseiten sowie der Gesäßmuskulatur

Liegestütz: Kräftigung der Armmuskulatur (Trizeps), der Brust- sowie der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur

Übungsausführung:

1. **Sumo-Kniebeuge:** Aufrechter Stand, die Füße stehen deutlich weiter als schulterbreit auseinander, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Nun das Gesäß nach hinten unten senken. Der Oberkörper bleibt in aufrechter Position, die Knie befinden sich hinter den Zehen.

Liegestütz: Die Partnerin oder der Partner legt sich vor die Person, die sich in der Sumo-Kniebeuge befindet.

Wissen 2

2. **Sumo-Kniebeuge:** Diese Position halten.

Liegestütz: Die Schienbeine auf den Oberschenkeln der Partnerin oder des Partners ablegen und in die Liegestützposition kommen. Die Partnerin oder der Partner hält nun die Beine der Person in Liegestütz auf seinen Oberschenkeln fest.

3. **Sumo-Kniebeuge:** Diese Position halten.

Liegestütz: Beim Einatmen die Arme beugen und den Oberkörper bis kurz vor den Boden senken. Beim Ausatmen den Oberkörper wieder nach oben drücken. Die Ellbogen in der Endposition nicht vollständig durchdrücken. Diesen Bewegungsablauf mehrmals wiederholen.

Wichtig: Bei der Sumo-Kniebeuge darf das Gesäß nicht tiefer als die Knie sein, um die Knie nicht zu belasten. Für die Liegestütz die Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, damit die Körpermitte nicht durchhängt.

Differenzierung:

+/- Legen Sie Ihre Oberschenkel auf den Beinen Ihres Partners ab. So reduziert sich der Schwierigkeitsgrad der Liegestützposition und die Ausführung der Sumo Kniebeuge wird anstrengender.

– Bleiben Sie in der Stützposition und führen Sie keine Liegestütz aus.

Dauer:

30 bis 45 Sekunden

Was müssen Sie beim Anleiten der Übungen beachten?

1. Vermitteln Sie das Ziel der Übung.
2. Beschreiben Sie die Übungsdurchführung kurz und prägnant. Nutzen Sie dazu bildhafte Vergleiche.
3. Legen Sie die Dauer der Übung bzw. die Wiederholungsanzahl im Vorfeld fest.
4. Motivieren Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
5. Korrigieren Sie fehlerhafte Ausführungen.
6. Halten Sie Varianten bereit, falls die Übung zu schwer oder zu leicht sein sollte.

Gruppe 5: Unterarmstütz und Burpee



Fotos: Dominik Buschardt

Ziel der Übung:

Unterarmstütz: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur; Stabilisation

Burpee: Diese Übung vereint den Liegestütz und den Strecksprung miteinander. Kräftigung der Armmuskulatur (Trizeps), der Brustmuskulatur und des Oberschenkels

Übungsausführung:

1. **Unterarmstütz:** Aus der Bauchlage sich mit den Ellbogen abstützen, die Ellbogen befinden sich unter der Schulter. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehen. Den Körper anspannen und in den Unterarmstütz kommen. Der Körper bildet eine Linie.

Burpee: Seitlich neben der Partnerin oder dem Partner in die Liegestützposition gehen. Körperspannung halten: Der Körper sollte eine gerade Linie bilden.

2. **Unterarmstütz:** Diese Position halten.

Burpee: Die Beine nach vorne in Richtung Brust führen und in die Hocke kommen.

3. **Unterarmstütz:** Diese Position halten.

Burpee: Sich so kraftvoll wie möglich abdrücken und einen Strecksprung machen.

Wissen 2

4. **Unterarmstütz:** Die Position halten.

Burpee: Wieder in die Hocke und dann in den Liegestütz kommen. Diesen Bewegungsablauf mehrmals wiederholen.

Wichtig: Bei Liegestütz und Unterarmstütz sollte der Bauch weder nach unten durchhängen noch das Gesäß nach oben herausgestreckt werden.

Differenzierung:

+ Der Unterarmstütz kann einbeinig ausgeführt werden.

+ Beim Unterarmstütz kann ein Arm ausgestreckt werden.

+ Anstelle des Strecksprungs nach oben seitlich über die Partnerin oder den Partner springen (etwas einfacher: über die Beine der Partnerin oder des Partners springen; für Trainierte: über den Rumpf der Partnerin oder des Partners springen)

– Beim Unterarmstütz können Sie sich auch auf Ihren Knien anstatt auf den Füßen abstützen.

– Beim Burpee kann der Stütz nach oben von den Knien statt über die Zehen erfolgen.

– Statt über den Partner oder die Partnerin zu springen, können die Übungen nebeneinander erfolgen.

Dauer:

30 bis 45 Sekunden

Gruppe 5: Rumpfstabilität (Core hand press)

Fotos: Dominik Buschardt

Ziel der Übung: Stabilisierung des Rumpfes, Kräftigung der Schultermuskulatur

Wissen 2

Übungsausführung:

1. Die Schülerinnen und Schüler stellen sich aufrecht gegenüber. Eine oder einer von beiden nimmt einen sicheren Stand ein, führt die Arme nach vorne und die Hände vor dem Körper zusammen. Die Ellbogen sind nicht ganz gestreckt, Arme und der restliche Körper werden angespannt und die Schultern nach unten hinten gezogen.
2. Die Partnerin oder der Partner drückt nun die Hände des Gegenübers in verschiedene Richtungen weg und versucht, die erste Person aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die erste Person hält dagegen und versucht, ihre Körperhaltung nicht zu verändern.

Wichtig: In der Halteposition die Arme nicht durchstrecken, damit der Druck durch das Gegenüber nicht auf die Gelenke geht.

Differenzierung:

+ Schließen Sie Ihre Augen.

+ Wenden Sie mehr Kraft an.

– Beugen Sie Ihre Arme im Ellbogengelenk und bringen Sie Ihre Hände vor dem Körper zusammen. So wird der Hebel verkürzt.

Dauer:

30 bis 45 Sekunden, danach Partnerwechsel

Was müssen Sie beim Anleiten der Übungen beachten?

1. Vermitteln Sie das Ziel der Übung.
2. Beschreiben Sie die Übungsdurchführung kurz und prägnant. Nutzen Sie dazu bildhafte Vergleiche.
3. Legen Sie die Dauer der Übung bzw. die Wiederholungsanzahl im Vorfeld fest.
4. Motivieren Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
5. Korrigieren Sie fehlerhafte Ausführungen.
6. Halten Sie Varianten bereit, falls die Übung zu schwer oder zu leicht sein sollte.

Kräftigungsübungen – unser Trainingszirkel



Foto: Dominik Buschardt

1. Bilden Sie zunächst Vierergruppen. Wählen Sie dann pro Gruppe zwei der Übungen aus Wissen 2 „10-Minuten-Kraft-Work-out“ aus, die Sie anschließend anleiten werden. Jede Gruppe wählt andere Übungen aus, sodass am Schluss alle zwölf Übungen verteilt sind. Die Gruppe mit den Warm-up-Übungen (Gruppe 1) beginnt.
2. Lesen Sie sich die beiden Übungsbeschreibungen sorgfältig durch und probieren Sie die Übungen dann mit den unterschiedlichen Varianten selbst aus.
3. Im Anschluss wird das Zirkeltraining aus 12 Stationen (Übungen) insgesamt zweimal durchlaufen. Das jeweilige Expertenteam leitet die vorbereitete Übung an. Wählen Sie dabei den Schwierigkeitsgrad der Übungen entsprechend der Fitness Ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler aus – sie sollen weder über- noch unterfordert werden. Sie können Ihre Mitschülerinnen und Mitschüler zum Beispiel auffordern, die Übungen nur bis zu dem Schwierigkeitsgrad mitzumachen, den sie problemlos bewältigen.

Feedbackrunde Übungsanleitungen

Was lief gut, was kann verbessert werden?
Diskutieren Sie mit der Gesamtgruppe über die Erfahrungen, die beim Anleiten der Übungen gesammelt worden sind. Gehen Sie dabei auf folgende Fragen ein:



Grafik: CCO

1. Waren die Teilnehmenden des Zirkeltrainings in der Lage, alle Übungen durchzuführen?
2. Welche Probleme gab es beim Erklären beziehungsweise bei der Umsetzung der Übungen?
3. Welche Punkte erachten Sie beim Erklären der Übungen für wichtig?
4. Inwieweit wurden die Anleitungskriterien erfüllt?
5. Was war gut? Was hätte wie besser gemacht werden können?

Was macht ein gutes Fitnessvideo aus?

1. Betrachten Sie sich zunächst folgende YouTube-Fitnessvideos:
 - Video 1: Partnerübungen für Oberschenkel, Rumpf und Rücken mit Michael Hat
<https://www.youtube.com/watch?v=1Cku-2hm8pg>
 - Video 2: Partner Ganzkörper Workout | Gemeinsam Trainieren | Intensiv & Effektiv
https://www.youtube.com/watch?v=1vcr_hb3zds
2. Überlegen Sie in einem gemeinsamen Brainstorming, welche Kriterien bei der Produktion eines Fitnessvideos eine Rolle spielen, damit das Video auch längerfristig zum Mitmachen motiviert: Das können sowohl inhaltliche (z. B. Qualität der vorgestellten Übungen) als auch videospezifische Kriterien sein.

Für das Brainstorming können Sie die Etherpad-Funktion des Digitalen Lernraums nutzen und sich so mit Ihren Mitschülerinnen und Mitschülern per Smartphone oder Tablet austauschen.
3. Notieren Sie, was Sie persönlich zur dauerhaften Nutzung motivieren würde. Was müssen Sie beachten, wenn Sie selbst ein Fitnessvideo drehen möchten?

Lösungsblatt zu Arbeitsauftrag 3

Auch Fitnessvideos auf YouTube unterscheiden sich sehr in ihrer Qualität. Nicht nur die inhaltlichen und videospezifischen Aspekte sind bei den drei Videobeispielen unterschiedlich gut umgesetzt. Vor allem haben sie auch Schwachstellen in der Bewegungsausführung. Manche Übungen sind daher für das selbstständige Trainieren nicht geeignet. Hier eine Zusammenstellung, um inhaltliche Schwachstellen im Unterrichtsgespräch zu thematisieren.

Video 1:

Ausführung im Video in Ordnung.

Das Tragen von Schmuck im Sportunterricht (hier im Video: Kette und Ohringe) ist nicht erlaubt.

Video 2:

Übung 1	Sit-ups	1:10 Min.
- Ohne Schwung und langsamer ausführen - Ggf. ohne Verhaken der Füße, um Hüftbeuger weniger zu trainieren		
Übung 2	Burpee/Blank	1:52 Min.
- Burpee: Bei Knieproblemen „Bein für Bein aufstehen“, statt aufzuspringen		
Übung 3	Squat/Open	3:22 Min.
- Knie max. 90 Grad beugen		
Übung 4	Shoulder Tap	4:08 Min.
Ausführung unproblematisch		
Übung 5	Squat & High Knees	5:30 Min.
- High Knees: Hohlkreuz vermeiden (durch Bauchanspannen) (bei der Frau) - High Knees: Oberkörper leicht nach vorne neigen (bei der Frau)		
Übung 6	Black Raised	6:45 Min.
Ausführung unproblematisch		
Übung 7	Push-up & Clap	8:13 Min.
- Hohlkreuz vermeiden; ggf. auf Knien		

Lösungsblatt zu Arbeitsauftrag 3

Übung 8	Tandem Squat	8:57 Min.
----------------	--------------	-----------

- Knie max. 90 Grad beugen
- Partnerin oder Partner mit gleicher Körpergröße wählen
- Knie hinter den Zehen halten

Übung 9	Dip & Chair Pose	9:51 Min.
----------------	------------------	-----------

Ausführung unproblematisch

Übung 10	Sit-ups & Climbers	11:09 Min.
-----------------	--------------------	------------

Ausführung unproblematisch

Videoworkshop

Vorbereitung

- Smartphone/Tablet aufladen
- Kabel für Datenübertragung an Lehrkraft mitbringen
- Kameralinse reinigen
- Richtige Auflösung einstellen – Videoqualität auf VGA einstellen (640 x 480, wichtig zur Begrenzung der Dateigröße)
- Genug Speicher schaffen (mindestens 2 GB)
- Flugmodus aktivieren (das vermeidet Störgeräusche)



Grafik: CCO

Produktion

- Klären Sie, wer welche Aufgabe hat:
 - Regie
 - Kamera
 - Bei Bedarf Ton und Licht
 - Schauspieler
- Welche Story gibt es (Storyboard)?
 - Welche Einleitung gibt es zu Beginn des Videos?
 - Wie sieht das Ambiente aus?
 - Wie erfolgt der Wechsel von Übung zu Übung?

Unser Fitnessvideo



Foto: Dominik Buschardt

Heute produzieren Sie Ihr eigenes Fitnessvideo.

1. Bilden Sie zunächst zwei gleich große Gruppen (A und B). Achten Sie bei der Gruppeneinteilung darauf, dass aus den Vierergruppen aus Baustein 1 jeweils zwei Schülerinnen und Schüler in Gruppe A und zwei Schülerinnen und Schüler in Gruppe B gehen.
2. Stellen Sie aus dem vorhandenen Übungsrepertoire (insgesamt 12 Übungen) ein Trainingsprogramm (Dauer: ca. 8 bis 10 min) zusammen und filmen Sie dieses mit Ihrem Smartphone oder einem Tablet.

Berücksichtigen Sie dabei die erarbeiteten Kriterien zur Erstellung eines Fitnessvideos, die Tipps aus Wissen 3 „Videoworkshop“ sowie die Beschreibungen der Übungsabläufe zusammen mit den Anmerkungen, auf welche Haltung besonders geachtet werden muss. Eine Vorlage für ein Storyboard finden Sie zum Beispiel hier:
http://www.mediencommunity.de/sites/default/files/pictures/mc20/video/MC20_VideoWorkshop_Storyboardvorlage.pdf

Tipp: Planung ist die halbe Arbeit!

Feedbackrunde Videoproduktion

Diskutieren Sie in der Gesamtgruppe, wie die Videoproduktion gelaufen ist. Gehen Sie dabei insbesondere auf folgende Fragen ein:



Grafik: CCO

1. Welche Herausforderungen und/oder Schwierigkeiten gab es?
2. Welche Aspekte waren besonders spannend?
3. Wie zufrieden sind Sie mit dem Ergebnis?

Wettbewerb „Fitnessvideo“

Stimmen Sie über die Videos ab und küren Sie Ihr Gewinnervideo. Berücksichtigen Sie dabei die bekannten inhaltlichen und videospezifischen Kriterien, aber auch, welches Video Sie am meisten motiviert.



Grafik: Michael Hüter

Krafttraining – jetzt heißt's dranbleiben!



Foto: Dominik Buschardt

1. Führen Sie das kurze, aber effektive Kräftigungsprogramm in den nächsten vier Wochen regelmäßig (zwei- bis dreimal pro Woche) zu Hause durch. Suchen Sie sich dafür eine Mitschülerin oder einen Mitschüler, eine Freundin oder einen Freund oder Familienmitglied, mit dem oder der sie gemeinsam die Übungen durchführen. Nutzen Sie dazu die erarbeiteten Fitnessvideos.
2. Zur besseren Trainingssteuerung dokumentieren Sie Ihre Durchführungen im Trainingstagebuch (siehe hier). Für jedes absolvierte Training sammeln Sie einen Punkt. Wer wird Trainingschampion in Ihrer Klasse? Ihre Lehrerin oder Ihr Lehrer wird Sie während des Trainings über das Lehrer-Schüler-Forum begleiten. Diskutieren Sie dort mit, lassen Sie sich inspirieren und teilen Sie Ihre Erfahrungen, wie Sie sich motivieren.

Trainingstagebuch

Tragen Sie hier ein, wie viele Punkte Sie gesammelt haben, und sehen Sie, wo Sie im Vergleich zu den anderen aus dem Kurs stehen: Für jeden normalen Trainingsdurchlauf erhalten Sie einen Punkt. Wenn Sie mehr als drei Übungen mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad durchführen konnten (siehe unter Differenzierung, +), erhalten Sie pro Trainingsdurchlauf einen weiteren Punkt.



Grafik: Michael Hüter

Wie viele Punkte haben Sie in Woche 1 geschafft?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	mehr

Wie viele Punkte haben Sie in Woche 2 geschafft?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	mehr

Wie viele Punkte haben Sie in Woche 3 geschafft?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	mehr

Gesamtpunktzahl

Umfrage 2

Motivationssteigernde Elemente

Sie haben in dieser Unterrichtseinheit verschiedene Bestandteile kennengelernt. Geben Sie bitte für jeden einzelnen Aspekt an, inwieweit dieser Ihre Motivation, das Training durchzuführen, positiv beeinflusst hat.

[1] = sehr positiver Einfluss bis [4] = kein positiver Einfluss

	1	2	3	4
Produktion von Fitnessvideos				
Fitnessvideos aus dem Netz				
Bewegungstagebuch				
Training mit Partner/Partnerin				
Klassenchallenge				
Leitfragen im Forum				

Impressum

Der Digitale Lernraum der DGUV; Unterrichtsmaterialien: Bewegung und Motivation

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Karen Guckes-Kühl, Wiesbaden

Text: Dr. Christopher Grieben, Timo Stötzer, Köln

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de