

Monatsschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports mit Lehrhilfen

Offizielles Organ des Deutschen Sportlehrerverbandes e.V. (DSLVL)

5

Mai 2019
68. Jahrgang



Michael Mertens
Kompetenzentwicklung für das Aufwärmen
im Sportunterricht – Teil 2

Kompetenzentwicklung für das Aufwärmen im Sportunterricht

Teil 2: Mittel- und Oberstufe

Michael Mertens

Ziel dieses Beitrags ist es im Sinne einer Lehrhilfe, didaktisch-methodische Hinweise zu geben, wie bei Schüler*innen Kompetenzen für ein selbstständiges Aufwärmen im Sportunterricht im Laufe der Schulzeit entwickelt werden können: *WANN* soll bezüglich des Aufwärmens *WAS* und *WIE* thematisiert werden.

Zielgruppenspezifische Aspekte der Erwärmung

Mittelstufe

Jugendliche befinden sich in einer Entwicklungsphase, die geprägt ist durch zunehmendes Streben nach Selbstständigkeit und Unabhängigkeit. So sind bei vorgegebenen Themen und Aufgabenstellungen – wie das Aufwärmen – häufig Motivationsprobleme zu beobachten. Erfahrungen in freien Spielsituationen, in denen selten ein gezieltes Aufwärmen stattfindet, oder standardisierte Vereinsprogramme führen zudem dazu, dass Aufwärmen häufig als nicht notwendige, langweilige Pflicht bzw. als bedeutungsloses Ritual („Alibi-Veranstaltung“) empfunden wird. Durch verschiedenartige Entwicklungsverläufe bestehen auch große körperliche Unterschiede und abweichende Einstellungen zu Bewegung, Spiel und Sport.

Konsequenzen für die Praxis

- Beliebte Sportgeräte (z. B. Bälle, Schläger, Reifen, Seile) in das Programm einbeziehen (s. Abb. 5).
- Aktuelle/beliebte Musik einsetzen.
- Standardprogramme des allgemeinen Aufwärmens erweitern: z. B. Nutzung der Umgebung beim Lauf-ABC oder den abwechslungsreichen Einsatz von Großgeräten wie die Turnbank (s. Tab. 2).
- Vorerfahrungen – insbesondere aus dem Vereins-sport als Gegenwarts-/Lebensweltbezug – aufnehmen und kritisch hinterfragen.
- Individuelle Ausführungsvarianten der Übungen erproben lassen und die Selbstverantwortung der Jugendlichen stärken.

Bis zum Ende der Mittelstufe sind zwei Ziele bezüglich der Vorbereitung auf körperliche Belastungen zu erreichen: Erstens einen Aufwärmprozess zielgerichtet auf nachfolgende Bewegungshandlungen/Stundeninhalte hin zu planen und durchzuführen und zweitens ein



Michael Mertens

Fachleiter Sport am Zfsl Bocholt und Lehrer an einem Gymnasium. Darüber hinaus ist er seit vielen Jahren in der staatlichen Lehrerfortbildung für die Bezirksregierung Münster tätig.

mertens63@t-online.de

Abb. 5: Kräftigungsübungen mit Ball

Bewegungsaufgaben mit parallel zueinandergestellten Turnbänken (TB)

LAUFEN

Um die Bänke

- Slalomlauf um die TB; Innenhand berührt ständig die TB
- Mit Side-Steps (Blick zur Bank) durch die Gassen; Hände berühren die TB
- Skippings seitlich entlang der Bank (Blick zur Bank) mit kurzen Fußaufsätzen auf der TB

Auf den Bänken

- Langsam vorwärtslaufen; auf jeder TB 2x mit der rechten und linken Handfläche die Bank vor dem Körper berühren
- Auf allen Vieren (Variante: abwechselnd mit einer oder beiden Händen von der TB links/rechts auf den Boden stützen und wieder zurück auf die TB)
- Mit einem Bein auf der TB, mit dem anderen auf dem Boden längs der TB laufen

Quer über die Bänke (mehrere Personen synchron)

- Vorwärts mit einem Schrittkontakt auf der TB oder direkt über die Bänke laufen; Zusatzaufgaben wie Drehungen zwischen den Bänken ausführen
- Zu viert: Immer im Wechsel heben 2 Personen die TB an, die anderen beiden laufen unter ihr hindurch

SPRINGEN (längs der TB)

- Hockwenden mit und ohne Zwischenhüpfer am Boden die gesamte Bank entlang (Variante: einarmiger Stütz, die freie Hand hinter den Rücken führen)
- Wechselsprünge in der Vorwärtsbewegung über die TB (in Seitstellung) mit Fußkontakt des inneren Beins auf der TB
- Von der TB rauf und runter im Grätschsprung (TB zwischen Beinen)

KRÄFTIGEN

- Auf dem Bauch liegend sich mit beiden Armen auf der Bank entlang vorwärts ziehen (Variante: rückwärts schieben)
- Auf dem Rücken liegend mit den Beinen auf der Bank rückwärts entlang schieben
- Kребsgang seitwärts entlang der TB; Füße auf der TB und Hände am Boden
- Liegestütz vorwärts: Hände stützen auf der Bank
- Dips: Mit den Armen an der Bank abstützen, Beine gestreckt von der Bank
- Vor der TB (Blick zur Bank) abwechselnd einbeinig auf- und absteigen; Oberschenkel des anderen Beins bis in die Waagerechte und die Arme über Kopf führen (Variante: Ausführung als Wechselsprung)
- Auf der Bank sitzend (Schwebsitz) die Beine anziehen und vorstrecken

Tab. 2: Aufwärmübungen mit Turnbänken

Tab. 3: Organisatorische Kompetenzen

Baustein	Maßnahmen
Raumnutzung	<ul style="list-style-type: none"> • Einrichtung von Start- und Auslaufzonen • Einbezug vorhandener Hallenmarkierungen • Nutzung der Rückwege durch Zusatzaufgaben • Gruppierung der Klasse für Informationen • ...
Anschauung	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der Übung/des Übungsverlaufs • Einsatz von Medien zur Visualisierung • Reduzierung des verbalen Informationsumfangs/der Komplexität • ...
...	...

Aufwärmprogramm sachgerecht anzuleiten. Diesbezüglich zu vermittelnde Sachverhalte:

- Erweiterung des Repertoires von funktionsgymnastischen Übungen.
- Entfaltung von Möglichkeiten sportartspezifischer Bewegungsabläufe und Materialien (Bälle, Sportgeräte, Musik, etc.) in das Aufwärmen einzubeziehen.
- Vermittlung von organisatorischen Kompetenzen (s. Tab. 3).
- Gestaltung eines Aufwärmprogramms vor dem Hintergrund vorgegebener pädagogischer Zielsetzungen (Aktivierungs- und Motivationsfunktion, sozial integrierende Funktion, Einstimmungs- und Vorbereitungsfunktion) (siehe Teil 1 des Artikels).

Bezüglich des Dehnens gilt es in diesem Altersabschnitt ...

- das Repertoire von Dehnübungen für die Hauptmuskeln/Muskelgruppen zu erweitern.
- den Schüler*innen die Problematik von unfunktionalen Übungen nahe zu bringen.
- Grundsätze für die Gestaltung und die Ausführung des Beweglichkeitstrainings zu erarbeiten (s. Abb. 6).

Gymnasiale Oberstufe

Aufbauend auf der am Ende der Sekundarstufe I erreichten grundlegenden Kompetenz sich und andere zielführend auf verschiedene sportliche Bewegungshandlungen vorzubereiten, optimieren die Schüler*innen diese Fähigkeiten in reflektierten Anwendungssituationen. Dabei werden Sachkenntnisse zur Realisierung eines zielgerichteten Aufwärmprogramms wissenschaftsorientiert vertieft und Zusammenhänge im Fach über dessen Grenzen hinaus verdeutlicht.

Konsequenzen für die Praxis

- Schüler*innen stetig die Vorbereitung und Leitung der Aufwärmprogramme übernehmen lassen.
- Expertenwissen aus anderen Unterrichtsfächern bzw. fächerübergreifende Möglichkeiten nutzen. Beispiele: Biologie – Anpassung von Organsystemen auf sportliches Training; Musik – Musiktempo (BPM) zur Unterstützung von Bewegungsarten; Physik – Funktionale Merkmale der Bewegungsausführung.
- Ausgewählte Theoriegegenstände selbstständig von Schüler*innen vorbereiten und präsentieren lassen.
- Informationstexte/Materialien für eine tiefgründigere Vor- und Nachbereitung von Unterrichtsinhalten und zur Gewährleistung einer optimalen Bewegungszeit als Hausaufgabe einsetzen.

Mögliche Gegenstände für eine vertiefte inhaltliche Auseinandersetzung im Kontext des Aufwärmens:

- Auseinandersetzen mit den physiologischen Wirkungen des Aufwärmens.

- Analyse von Übungen/Übungsausführungen aus der Funktionsgymnastik vor dem Hintergrund unterschiedlicher Zielsetzungen (Leistungssteigerung, Prävention).
- Entwicklung und Durchführung eines individuellen Dehnprogramms zur langfristigen Verbesserung der Beweglichkeit.
- Empirische Erforschung des Aspekts „Leistungssteigerung durch Aufwärmen“ durch vergleichende Tests.

Sinnvoll für die Weiterentwicklung von Kompetenzen für das Dehnen ist die Erarbeitung von vertiefenden Kenntnissen bezüglich ...

- der Namen der wichtigsten Muskeln/Muskelgruppen und deren Funktionen.
- der zur Verkürzung (bzw. Abschwächung) neigenden Muskeln/Muskelgruppen.
- der fünf Dehnmethode(n) (s. Abb. 7).

Selbstständiges Entwickeln und Leiten von Aufwärmprogrammen

Damit diese anspruchsvolle Aufgabe den Schüler*innen gelingt und die Kompetenzen nachhaltig wirksam werden, sind einige Aspekte zu berücksichtigen.

Methodische Hinweise für die von Schüler*innen geleiteten Aufwärmprogramme

- Die jeweiligen Schüler*innen müssen vorher über den Inhalt und das zur Verfügung stehende Zeitfenster der nächsten Unterrichtseinheit informiert sein.
- Die Schüler*innen benötigen für die selbstständige Entwicklung eines Aufwärmprogramms Informationsmaterialien. Neben der Bereitstellung von Büchern ist

Grundsätze des Dehnens

- Beginne mit dem Dehnen nach der Herz-Kreislaufaktivierung.
- Passe das Dehnprogramm an die Sportart beziehungsweise die folgende sportspezifische Belastung an.
- Gestalte dein eigenes Aufwärmprogramm entsprechend deiner Bedürfnisse.
- Dehne nach dem Grundsatz „Qualität vor Quantität“. Das bedeutet: Wenige Übungen bei exakter Ausführung.
- Dehne niemals einen verletzten Muskel.

Ausführungshinweise

- Konzentriere dich auf den zu dehnenden Muskel. Keine Plauderzeit!
- Achte auf eine korrekte Ausgangsstellung. Bei isolierter Muskeldehnung dürfen keine Ausgleichsbewegungen erfolgen.
- Dehne langsam und gleichmäßig, bis du ein leichtes „Ziehen“ spürst. Kein Schmerz!
- Orientiere dich nach dem Gefühl der Intensität, nicht an der Dehnweite.
- Atme während des Dehnens in deinem persönlichen Atemrhythmus ruhig und gleichmäßig weiter. Nicht die Luft anhalten!

es sinnvoll, eine Mappe vorzubereiten, die Informationsblätter mit wesentlichen Aspekten zur Gestaltung eines Aufwärmens enthält sowie Internetquellen für eine eigene, zielgerichtete Informationsrecherche. In diese Mappe werden dann die entwickelten Programme (Handouts) eingeklebt, sodass sukzessiv eine großes Kompendium zum Aufwärmen entsteht. Problematische Aspekte der Aufwärmprogramme sollten von der Lehrkraft in den Handouts schriftlich kommentiert werden.

Abb. 6: Leitfaden des Beweglichkeitstrainings

- Bei noch unerfahrenen Lerngruppen ist es zweckmäßig, dass die Lehrkraft sich das konzipierte Aufwärmprogramm vor der Durchführung vorlegen lässt. Auf diese Weise können grobe Fehlplanungen und Frustrationen vermieden werden.
- Die Aufgabenstellung sollte als Partneraufgabe vergeben werden. Dadurch wird unterschiedliches Wissen zusammengeführt, sodass die Umsetzung der Aufgabenstellung erleichtert wird. Bei der Durchführung der selbst entwickelten Aufwärmprogramme

(nach KLEE, 2003)		PNF-Methoden (P ropriore n euromuskuläre F azilitation)		
Dynamisches Dehnen	Statisches Dehnen	AC-Stretching: Antagonis wird bei Dehnung angespannt	CR-Stretching: (1) Zielmuskel wird vor (2) Dehnung angespannt	CR-AC-Stretching: (1) Zielmuskel wird vor (2) AC-Stretching angespannt
			(1)	(1)
			(2)	(2)
wiederholendes, behutsam-rhythmisches Dehnen	passives, permanentes Dehnen	aktives Dehnen mit Anspannung des Gegenspielers	Anspannungs-Entspannungs-Dehnen	
			passiv	aktiv

Abb. 7: Dehnmethode – am Beispiel der ischiocruralen Muskulatur

Stichwort	Kriterien
Funktionalität	Zielführende auf die nachfolgenden Belastungen hin ausgerichtete Bewegungsaufgaben
Intensität	Angemessener Umfang des Programms mit ansteigender Stärke der Belastungsreize
Durchführung	Gute Vorbereitungen und klar verständliche Anweisungen führen zu einem reibungslosen und sicheren Ablauf
Spaß	Motivierende, abwechslungsreich gestaltete Programme bewirken (bei vielen) Vergnügen

Tab. 4: Auswertungskriterien der Aufwärmprogramme

gibt die mitwirkende Person Sicherheit. Zudem wird gewährleistet, dass bei Krankheit einer Person, das Programm durchgeführt werden kann.

- Für die Gewährleistung eines reibungslosen Ablaufs sollten vor der Durchführung gemeinsam mit den Schüler*innen alle benötigten Materialien bereitgelegt werden.

- Das absolvierte Aufwärmprogramm ist im Sinne des Unterrichtsprinzips einer „reflektierten Praxis“ zu besprechen. Aufgrund der Zeitknappheit im Unterricht sollte eine inhaltliche Fokussierung und Strukturierung des Reflexionsprozesses vorgenommen und ein Schwerpunkt gesetzt werden.

Dies kann ein beobachtetes Problem sein oder eine intendierte Akzentuierung zu einem der erarbeiteten Kriterien (s. Tab. 4). Bei großem Zeitmangel sollte zumindest eine Rückmeldung an die Referent*innen nach der Stunde erfolgen.

Literatur

Klee, A. (2003). *Methoden und Wirkungen des Dehnungstrainings. Die Ruhespannungs-Dehnungskurve – ihre Erhebung beim M. rectus femoris und ihre Veränderung im Rahmen kurzfristiger Treatments*. Habilitationsschrift. Schorndorf: Hofmann. Internetzugriff 07.12.2018 unter <http://www.biowiss-sport.de/kl-habil.pdf>



Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele

Doppelstunde Sport



Daniel Memmert / Peter Breihofer

Ausgehend von einem aufgabenorientierten Ansatz wird in der **Doppelstunde Fußball** ein Weg aufgezeigt, wie Fußball ab Klasse 5, auch unter schwierigen Rahmenbedingungen, heute erfolgreich unterrichtet werden kann.

Dabei werden Schritt für Schritt technische und einfache taktische Elemente eingebaut, um Schülern letztendlich die Spielfähigkeit für das Spiel 11–11 zu vermitteln.

2010. 15 x 24 cm
152 Seiten + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-0522-4

Bestell-Nr. 0522 € 21.90

► **Spiralbindung**
► **mit CD-ROM**

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0522