sportunterricht 4





Fitness-Workouts für Zuhause

Eine Unterrichtsreihe mit einer 13. Klasse

Svane Brandenburg

Die Unterrichtsreihe "Fitness-Workouts für Zuhause" ist eine Unterrichtsreihe für die Oberstufe, in der Schüler*innen in Gruppen "Workouts für Zuhause" vorbereiten und gemeinsam mit ihren Mitschüler*innen durchführen. Nach Abschluss der Unterrichtsreihe sind die Schüler*innen in der Lage, die Workouts selbstständig zuhause anhand von Handouts durchzuführen und so ihre Fitness zu steigern.

Das Thema Fitness hat einen großen Bezug zur Lebenswelt der Schüler*innen und nimmt viel Raum in der heutigen Gesellschaft ein. Viele Schüler*innen haben ihren Schrittzähler im Handy aktiviert, tragen eine Fitness-Uhr um ihr Handgelenk und sind in einem Fitness-Studio angemeldet. Doch sind das die Bedingungen, die es benötigt, um seine Fitness zu steigern? In dieser Unterrichtsreihe gestalten Schüler*innen Workouts für Zuhause, die ohne Materialien und Geräte durchgeführt werden können. Die Schüler*innen sollen erfahren, dass es nicht mehr als etwas Zeit und Motivation benötigt, um seine Fitness zu steigern.

Die Unterrichtsreihe fördert die Handlungsfähigkeit der Schüler*innen, ihre Fitness selbstständig verbessern zu können, ohne auf ein Fitnessstudio oder eine Fitness-App angewiesen zu sein.

Die Unterrichtsreihe wird unter den pädagogischen Perspektiven "Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln" und "Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern" gestaltet.

Durch die aktive Mitgestaltung der Schüler*innen an der Unterrichtsreihe entwickeln diese ein besonders hohes Maß an Motivation und Eigeninitiative. Sie lernen durch die Präsentationen der Workouts unterschiedliche Arten von Fitnesstraining kennen und können sich so anhand ihrer Neigungen und Interessen ein Workout für Zuhause erarbeiten und zusammenstellen, was die Nachhaltigkeit der Unterrichtsreihe und ihrer Ziele erhöht.

1. Stunde

Eröffnet wird die Unterrichtsreihe mit einem theoretischen Einstieg mithilfe einer Power-Point-Präsentation zum Thema Fitness. Diese enthält verschiedene Defini-

tionen des Fitness-Begriffes, die miteinander verglichen werden können/sollen. Die amerikanische Definition umfasst die Bereiche der körperlichen, emotionalen, intellektuellen und sozialen Fitness und wird mit dem Begriff "total fitness" bezeichnet. Diese Definition dient als Grundlage für die folgende Unterrichtsreihe. Anschließend wird ein Video von Daniel Aminati "Mach dich krass" vorgestellt, welches als Diskussionsgrundlage dienen soll. Dort wird die Definition von Fitness mit einem "Strandbody" gleichgesetzt (Daniel Aminati, 2015). Abgeschlossen wird die Präsentation mit der Vorstellung des Münchner Fitness-Tests (MFT), den die Schüler*innen in der folgenden Sportstunde durchführen werden, um einen Überblick über den aktuellen Fitnessstand zu erlangen (Horst Rusch & Werner Irrgang, 1994). Die verbliebene Zeit wird für einen "6-Minuten-Lauf" der Schüler*innen genutzt. Ziel des "6-Minuten-Laufs" ist es, so viele Runden wie möglich – also eine möglichst große Strecke – innerhalb von sechs Minuten zu laufen.



Svane Brandenburg
Masterstudentin an der
Bergischen Universität
Wuppertal.
Sie hat die beschriebene
Unterrichtsreihe im Rahmen
ihres Praxissemesters an
einer Gesamtschule
durchgeführt.

SvaneBrandenburg@web.de

2. Stunde

Der Münchner Fitness Test soll Auskunft über den aktuellen Fitnessstand der Schüler*innen geben. Dieser eignet sich gut für die Durchführung in der Schule, da es eine ausführliche kostenfreie Handreichung gibt und der Test anhand von sechs Stationen einen guten Überblick über die konditionelle und koordinative Leistungsfähigkeit der Schüler*innen gibt. Für den Aufbau des MFT sollten ca. 15 Minuten eingeplant werden. Die Schüler*innen bauen sechs Stationen selbstständig in Gruppen, mithilfe der Handreichung des MFT, auf. Die Stationskarten beschreiben den Aufbau der Station, die benötigten Materialien sowie die korrekte Durch-

Anmerkung

Die Materialien können unter https://www. hofmann-verlag. de/index.php/ sportunterricht/ zusatzmaterial im Originalformat heruntergeladen werden.

Crosstraining

Krafttraining mit eigenem Körpergewicht



von: Annabelle Kreitz, Jana Pietas, Julia van Haard und Michelle Wierum

Abb.1: Beispiel eines Handouts zum Thema Crosstraining führung der Übung. Die Durchführung des MFT nimmt die restliche Stunde komplett in Anspruch. Inaktive Schüler*innen können gut als Assistent*innen an den Stationen eingebunden werden.

3. Stunde

Die Ergebnisse des MFT werden vorgestellt, die anhand einer Excel-Tabelle im Vorhinein ausgewertet wurden. So können die Schüler*innen ihre eigene Leistung auch im Vergleich zu ihren Mitschüler*innen sehen. Die Handreichung des MFT enthält auch eine

Normierungstabelle, die die Leistung der Schüler*innen in Abhängigkeit von Geschlecht und Alter in Schulnoten umrechnet. Die Schlussfolgerungen aus den Ergebnissen des MFT stellen dann die Grundlage der Themenauswahl für die nächsten Unterrichtseinheiten dar. Zeigt der Auswertung des MFT beispielsweise, dass die Lerngruppe an der Komponente der motorischen Leistungsfähigkeit "Kraft" arbeiten sollte, so können verschiedene Krafttrainings in Form von Workouts ausgearbeitet werden.

4.-9. Stunde

Die sechs folgenden Unterrichtseinheiten werden von den Schüler*innen gestaltet und beinhalten die Durchführung der vorbereiteten "Workouts für Zuhause".

Als Workout werden sportliche Übungen definiert, die die Fitness steigern sollen. Das Workout soll durch einen kurzen inhaltlichen Einstieg von circa fünf Minuten (in denen Rahmenbedingungen, Adressaten und Material vorgestellt werden) eingeleitet werden und circa 20-30 Minuten Bewegungszeit beinhalten. Die Gruppen sollen die Workouts in Form eines Handouts und einer Ausarbeitung verschriftlichen. Das zu erstellende Handout für die Lerngruppe soll als Anleitung für das eigene Durchführen der Übungen zuhause dienen und die Handlungsfähigkeit der Schüler*innen fördern, selbstständig an ihrer Fitness zu arbeiten. Weiterer Teil der Leistungserbringung ist eine kurze thematische Ausarbeitung zum jeweiligen Workout, die u.a. eine ausführliche Darstellung des Handouts mit Hintergrundinformationen zum Thema beinhaltet. Die Ausarbei-

tung soll sich auf fünf bis zehn Seiten mit Deckblatt und Quellen sowie bildlichen Darstellungen belaufen. Jede Gruppe hat eine eigene Unterrichtsstunde zur Verfügung, in der die Durchführung und Reflexion zum Workout erfolgen.

Literatur

Daniel Aminati (Hrsg.). (2015). *Mach dich Krass. So erreichst du dein Traumbody in 8 Wochen.* Zugriff am 05.06.2019 unter https://www.youtube.com/watch?v=hMkEUBBXRzY.

Rusch, H. & Irrgang, W. (1994). *Handreichung für den Münchner Fitness-Test MFT*. München: Technische Universität München. Zugriff am 05.06.2019 unter http://www.sportunterricht.de/mft/.