

Fit und stabil – Ganzkörperkräftigung durch Core-Training

Tobias Schwarzwälder, Karlsruhe

Zeit	1 bis 2 Doppelstunden
Niveau	Fortgeschrittene bis Könner, Klassen 7–12
Ort	Sporthalle, Freiplatz
Ziele	Ganzkörperkräftigung und Kennenlernen des Muskelkorsetts
Kompetenzen	Schulung der konditionellen Fähigkeiten, Leistungsbereitschaft, Selbstwahrnehmung, Analyse sportlicher Bewegung und Transferwissen
Vorkenntnisse	keine notwendig

Fachliche Hinweise

Der Tages- oder Bewegungsablauf eines Jugendlichen sieht heutzutage in der Regel eher bewegungsarm aus. Das hat zur Folge, dass immer mehr Schüler gravierende Haltungsschäden aufweisen. Eine Studie des Marianowicz-Medizin-Zentrums (Marianowicz, 2014) hat belegt, dass über die Hälfte der Sieben- bis 14-Jährigen und sogar mehr als 61 Prozent der Acht- bis Achtzehnjährigen Haltungssfehler haben. Um chronisches Rückenleiden zu verhindern, sollte der Sportunterricht genau da ansetzen und frühzeitig mit der Prävention (statt rehabilitativ) beginnen. Die sogenannten muskulären Dysbalancen, die durch Bewegungsmangel oder einseitige sportliche Betätigungen hervorgerufen werden, können vermieden oder zumindest reduziert werden, wenn im Sportunterricht regelmäßig Ganzkörperkräftigungen durchgeführt werden.

Das im Folgenden aufgezeigte Core-Training, auch Functional Training genannt, benötigt nur wenige oder gar keine Geräte. Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining, dessen Übungen auf den Körperkern abzielen (Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Hüfte und Beckenboden) und auch die tiefe Muskulatur beansprucht. Durch komplexe Bewegungsabläufe werden immer mehrere Muskel- und Gelenkgruppen synchron beansprucht und funktionell trainiert. Es geht also weniger darum, dass einzelne Muskeln wachsen, sondern viel mehr, dass sie leistungsfähiger werden und der ganze Körper stabilisiert wird. Gleichzeitig werden beim Core-Training Fähigkeiten wie Flexibilität, Agilität und Beschleunigung geschult. Klassische Übungen sind zum Beispiel Ausfallschritte, Koordinations-, aber auch Medizinball-Übungen.

Bekanntester Vertreter des Core-Trainings ist der Amerikaner Mark Verstegen, den der damalige DFB-Teamchef Jürgen Klinsmann schon vor der WM 2006 zum Fitnesstrainer berief und dessen Methoden auch unter Jogi Löw fester Bestandteil des Fitnessstrainings der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft sind.

Praktische Tipps

Um eine sinnvolle Verknüpfung von Theorie und Praxis zu erreichen, lernen die Schüler zunächst den menschlichen Muskelatlas und die verschiedenen Rumpfmuskelgruppen mithilfe eines Infoblatts und eines Posters (siehe M 1 und M 2) kennen. Bei der anschließenden praktischen Durchführung des Trainings erhalten sie Stationskarten mit den Übungsbeschreibungen und Tipps zur korrekten Ausführung der Bewegungen. Gleichzeitig können sie ersehen, welche Muskulatur beansprucht

Beim Ablauf des Trainings sollte immer ein Warm-up (Mobilizer) sowie ein Cool-down (Stretching) berücksichtigt werden. Achten Sie darauf, dass sich die Schüler nicht selbst überfordern und anderen etwas beweisen müssen.

Literatur

Prof. Dr. Froböse, Ingo: Das Muskel-Workout. Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte. Hoffe und Unzer Verlag, München 2014 (16,99 €).

In diesem Buch zeigt der renommierte Sportwissenschaftler auf, dass man seinen Körper jederzeit und überall kräftigen kann. Es werden theoretisches Wissen über Muskeln, deren Aufbau sowie die unterschiedlichen Muskeltypen kurz und auch für Laien verständlich vermittelt und die Übungen sowohl schriftlich als auch grafisch erklärt.

Stundenverlauf

Aufwärmen

Einführung (M 1 und M 2)

Nach gemeinsamen Lesen des Arbeitsblatts (M 2) sollen die Schüler eine Legende zu den aufgeführten Fachbegriffen (Agonist, Synergist, Dysbalancen usw.) erstellen. Im Anschluss daran werden die genannten Muskeln und Muskelgruppen anhand des Posters (M 1) gezeigt und deren Bedeutung besprochen.

Erwärmung (M 3)

Führen Sie mit den Schülern die Aufwärmübungen durch. Machen Sie sie ggf. vor und achten Sie darauf, dass die Schüler sie korrekt ausführen.

Hauptteil

Aufbau der Stationen (M 4 bis M 17)

Die Schüler gehen in Kleingruppen zusammen und erhalten je eine Stationskarte. Sie richten die Station ein und probieren die Übung aus.



Hinweise: Gehen Sie die Stationen zügig durch und geben Sie Korrekturen bzw. Tipps zur richtigen Ausführung.



Tipp: Die Schüler bilden innerhalb der Gruppen Paare. So kann immer ein Schüler die Bewegung ausführen und sein Partner ihm Feedback geben (und später umgekehrt).

Stationsbetrieb (M 4 bis M 17)

Jede Gruppe zeigt die Übung an ihrer Station und eventuelle Fragen werden geklärt. Weisen Sie die Schüler nochmals auf die Wichtigkeit der korrekten Ausführung hin.

Danach durchlaufen die Schüler die einzelnen Stationen.

Ausklang

Reflexion

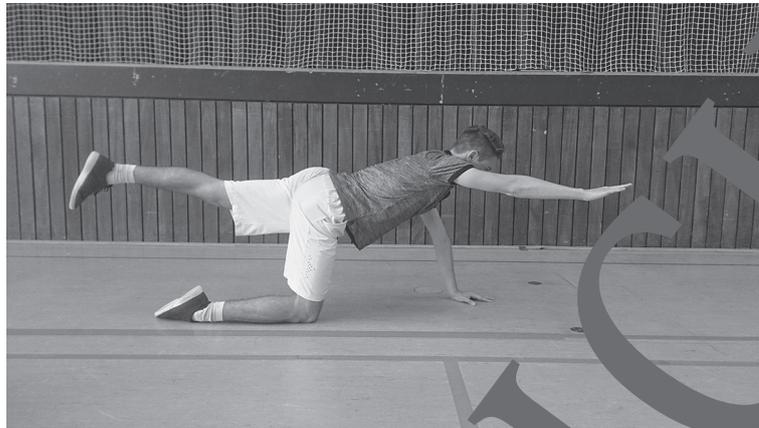
Besprechen Sie mit den Schülern, wie sie das Krafttraining empfunden haben. Weisen Sie sie darauf hin, wie wichtig ein regelmäßiges Training als Prävention gegen Dysbalancen und Haltungsschäden ist und dass sie die Übungen auch selbstständig (zu Hause) durchführen können.

Cool down

Die Schüler führen unter Ihrer Anleitung Dehnübung für die zuvor beanspruchten Muskelpartien durch.

M 4**Superman****Übung****Material**

Gymnastik- oder Bodenmatte

**Beschreibung**

Geh in den Vierfüßlerstand und spanne Bauch und Po an. Hebe gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein gestreckt an, so dass sie die Verlängerung deines Oberkörpers eine gerade Linie bilden. Führe nun den rechten Ellenbogen und das linke Knie unter deiner Körpermitte zusammen und senke sie anschließend wieder. Wechsle danach die Seiten.

Beachte

Lege den Kopf nicht in den Nacken, auch er bildet eine Linie mit dem Oberkörper.

Muskulgruppen

Gesäß, unterer Rückenstrecker

M 8

Lunges

Übung

**Beschreibung**

Stelle dich schulterbreit hin, die Arme hängen seitlich locker herunter. Mache nun einen Schritt mit rechts nach vorn und senke zugleich die Hüfte so ab, dass das linke Knie kurz vor dem Boden anhält. Das Gewicht ist auf der Ferse des vorderen Fußes. Halte diese Position für einige Sekunden und stehe wieder auf. Wechsle dann das Bein.

Beachte

Spanne die Rumpfmuskulatur an und achte darauf, dass sich dein Oberkörper nicht zur Seite neigt. Zur besseren Gleichgewichtserhaltung kannst du die Hände auf der Hüfte abstützen.

Variationen

- Wird dir die Übung zu intensiv, darfst du dich mit den Händen vorne auf die abdrücken.
- Ist die Übung zu leicht für dich, dann strecke die Arme nach oben, wenn du den Ausfallschritt machst.



- Du kannst die Weite der Schritte selbst variieren.

Muskelgruppen Gesäß, Oberschenkel, Po, Hüfte

M 16**Rumpfrotation****Übung****Material**

Gymnastik- oder Bodenmatte

**Beschreibung**

Setze dich auf den Boden, winkle deine Knie an, hebe die Füße etwas vom Boden ab und lehne dich leicht nach hinten. Halte den Ball zunächst vor der Brust. Drehe deinen Oberkörper und die Arme nun langsam nach rechts, die Beine und das Becken bleiben in der Ausgangsposition. Drehe dich langsam wieder zur Mitte zurück. Drehe dich dann zur anderen Seite.

Beachte

Halte deinen Oberkörper stabil (keinen Katzenbuckel oder Kinn auf die Brust).

Variationen

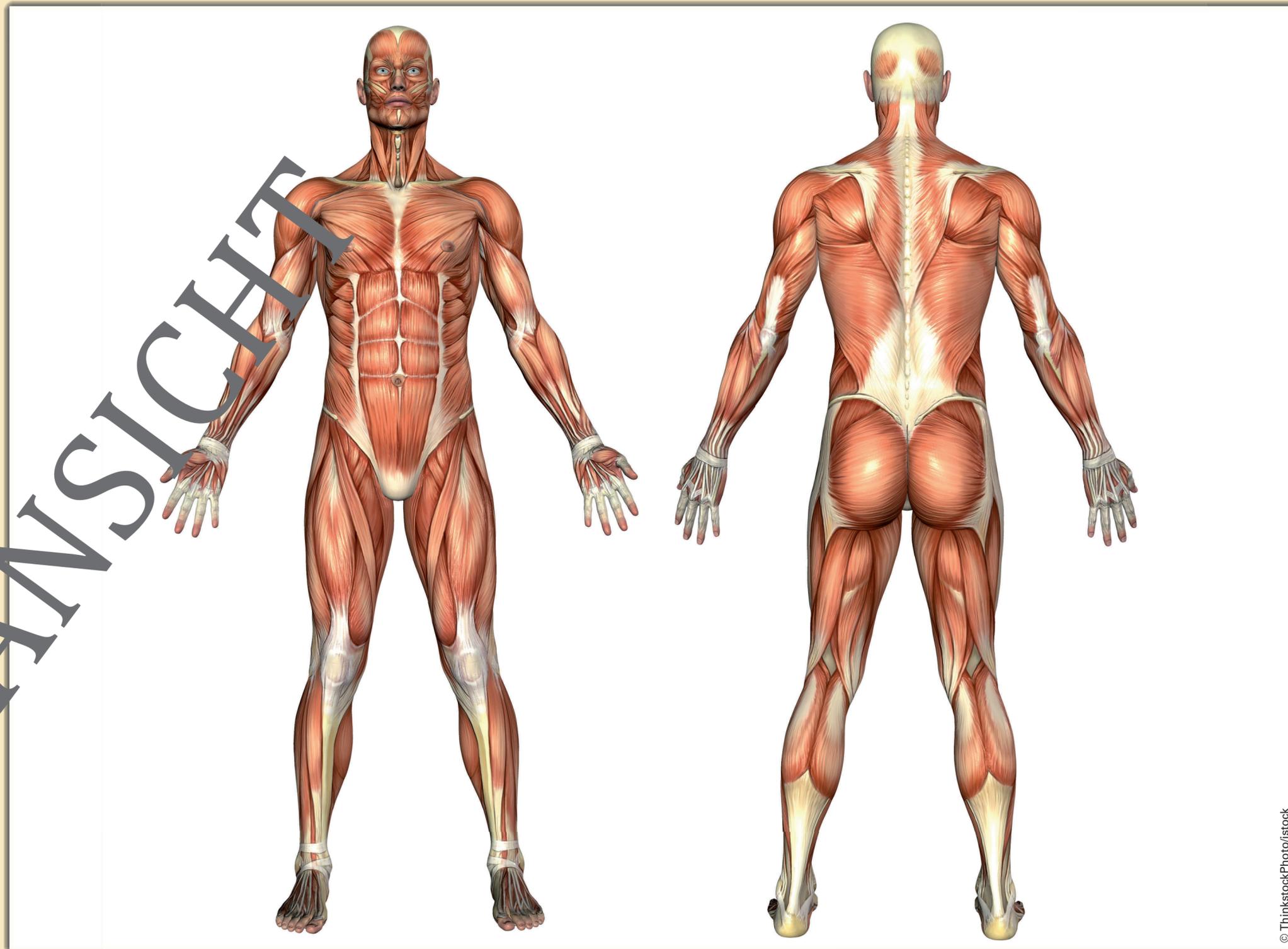
- Wird dir die Übung zu intensiv, kannst du den Ball weglassen oder die Fersen auf dem Boden absetzen.
- Ist die Übung zu leicht für dich, dann tippe den Ball nach jeder Drehung seitlich auf den Boden.

Muskelgruppen Bauch, Rumpfmuskulatur

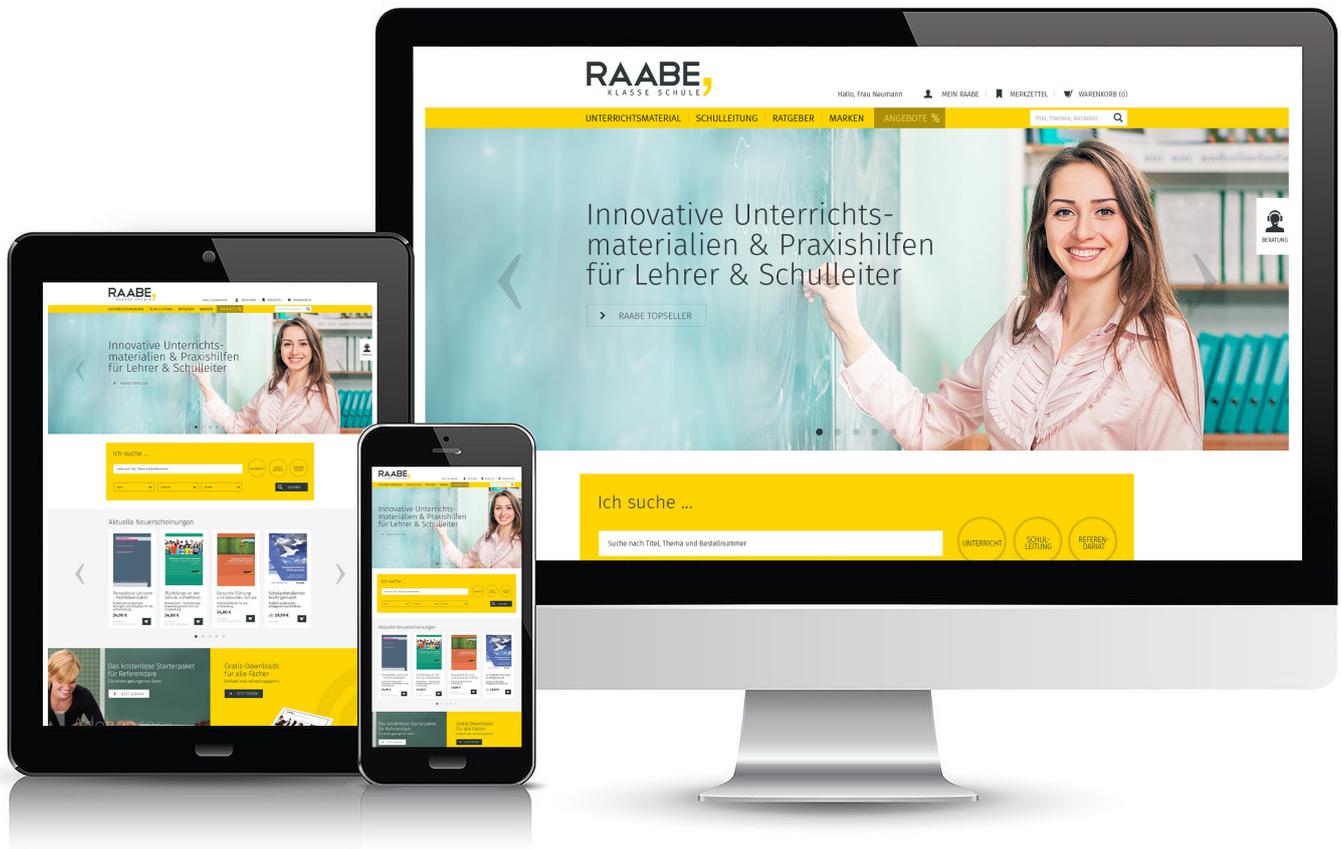
M 1

Haltung bewahren!

Findet ihr gegensätzliche Muskeln (Beuger – Strecker, Agonisten – Antagonisten)?
Welche Muskeln/Muskelgruppen gehören zum Rumpf und halten unsere Wirbelsäule aufrecht?



Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de