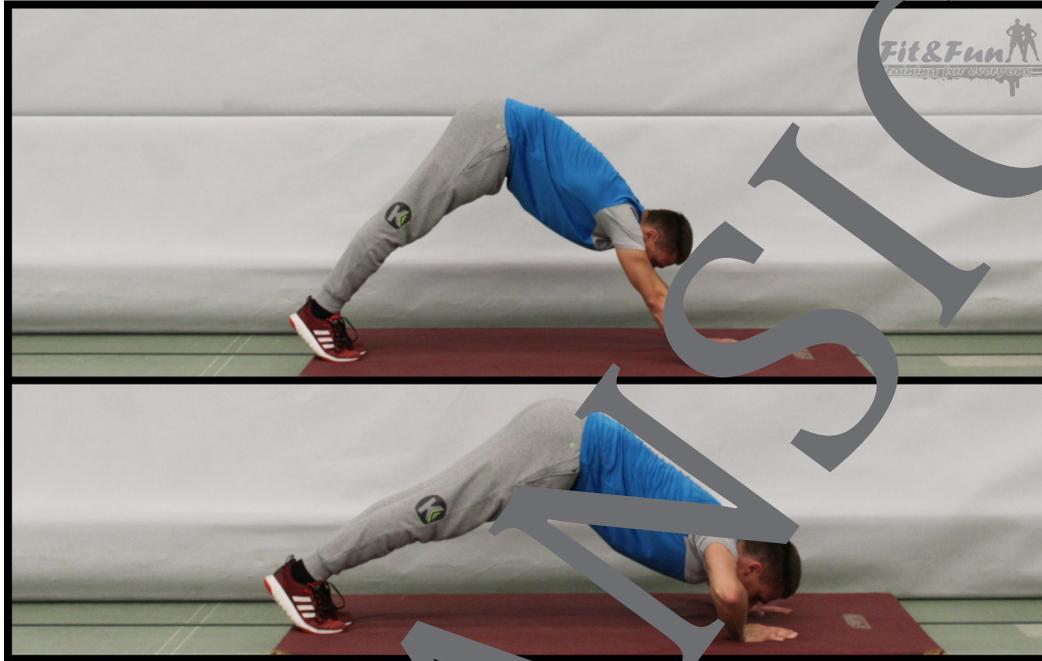


I.A.24

Koordination und Kondition

Fit & Fun, Training for everyone! – Ein Bewegungsspiel für den digitalen Sportunterricht

Dr. Jörn Uhrmeister, Thimo Wanders und Dennis Galbas, Hattingen



In der Unterrichtseinheit wird über ein Programm für Athletik- und Krafttraining hinaus ein gezieltes statisches und dynamisches Krafttraining aufgezeigt, das in zwei Spielsequenzen gipfelt, die digital mit dem Online-Bewegungsspiel „Fit & Fun – Training for everyone“ absolviert werden. Der Beitrag bedient die Nachfrage nach digitalen Bewegungs- und Lerntools und ist eine Bereicherung sowohl für den Distanz- als auch für den Präsenzunterricht.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen: 10–13, Anfänger bis Köhner

Dauer: 2 Doppelstunden

Kompetenzen: den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen, die Fitness verbessern, Planung von Fitnessprogrammen, gezielte Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit, Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln.

Thematische Bereiche: Funktionales Muskeltraining ohne Geräte zum Kraft- und Athletiktraining

Medien: Spielanleitung, Übungs- und Stationskarten

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema: Statische Halteübungen in Theorie und Praxis

M 1 Statische Halteübungen

M 2 Statische Halteübungen in Theorie und Praxis – Gruppenauftrag

M 3 Maßnahmen zur Differenzierung bei statischen Halteübungen

Benötigt: 1 Hallendrittel (oder Platz im Homeschooling), internetfähiges Endgerät, ggf. 1 kleine Matte/Iso- oder Gymnastikmatte

2. Doppelstunde

Thema: Dynamische Kräftigungsübungen in Theorie und Praxis

M 4 Dynamische Kräftigungsübungen

M 5 Dynamische Kräftigungsübungen in Theorie und Praxis – Gruppenauftrag

M 6 Maßnahmen zur Differenzierung bei dynamischen Kräftigungsübungen

Benötigt: 1 Hallendrittel (oder Platz im Homeschooling), internetfähiges Endgerät, ggf. 1 kleine Matte/Iso- oder Gymnastikmatte

3.–5. Doppelstunde

Thema: Kartenspiel „Black of Cards“ und „Fit & Fun-Spiel“

M 7 Black of Cards – spielerische Anwendung

M 8 Fit & Fun – Spielanwendung

M 9 Fit & Fun – die verschiedenen Spielvarianten

M 10 Fit & Fun – technischer Support

M 11 Beispiele

Wichtige Fragen und Antworten

Benötigt: 1 Hallendrittel (oder Platz im Homeschooling), 1 Skat-Kartenspiel, 1 Stoppuhr/Handy, digitales Endgerät mit dem installierten digitalen Bewegungsspiel, Online-Meeting bei geteiltem Monitor oder in Präsenz mit Beamer/Tablets, ggf. 1 kleine Matte/Iso- oder Gymnastikmatte

M 1 Klassische Plankübungen

<p>Unterarmgestützt sein (Side Plank)</p>	<p>2 (klassisch)</p>	<p>3 (mit angehobenem Arm und Bein)</p>
		
<p>Beachte</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rücken gerade halten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. – Durchhängen der Hüfte vermeiden (sonst die Übung abbrechen oder die Knie als Auflagefläche nutzen). 		

M 4

Dynamische Kräftigungsübungen

<p>Liegesitz</p>	<p>1 (auf Knien)</p>	<p>2 (klassisch)</p>	<p>3 (Füße auf einem Kasten abstützen)</p>

Beachte

- Rücken gerade halten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Durchhängen der Hüfte vermeiden (sonst Übung abbrechen oder Knie als Auflagefläche nutzen).

M 5

Dynamische Kräftigungsübungen Theorie und Praxis

Aufgabe: Findet in eurer Gruppe mehr über die Übung in der Tabelle heraus. Führt dazu eine kurze Internetrecherche durch und überlegt selbst. Füllt die Tabelle so ausführlich wie möglich aus und achtet bei den Hinweisen auf generelle Verletzungsrisiken (bei falscher Ausführung) und auf spezielle Verletzungsrisiken zu Hause.

Übung: Bein heben (Leg raises)



Bewegungsbeschreibung

Ausführungs- und Sicherheitsweise

Beteiligte Muskeln

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 4.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Sichere Zahlung per Rechnung,
PayPal & Kreditkarte



Exklusive Vorteile für Abonnent*innen

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



Käuferschutz mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de