

I.A.21

Koordination und Kondition

Training (fast) ohne Geräte – Calisthenics-Training im Sportunterricht

Ferdinand Falkenberg, Ziemetshausen

Illustrationen: Katrin Falkenberg, Ziemetshausen



© RAABE 2020

© GoodLifeStudio/E+/Getty Images

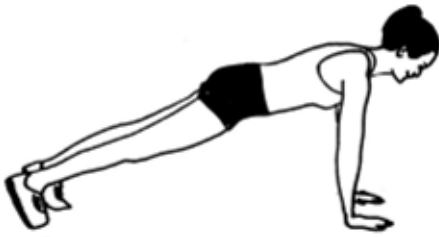
Calisthenics-Training ist der neue Fitnesstrend. Bringen Sie diesen in den Sportunterricht und motivieren Sie Ihre Schülerinnen und Schüler dafür. Selbsterklärende Übungskarten ermöglichen einen reibungslosen Unterrichtsablauf. Durch Calisthenics-Training werden die Jugendlichen zum lebenslangen Sporttreiben befähigt und angeregt, ihre körperliche Leistungsfähigkeit sowie ihre Gesundheit durch Sport bis ins hohe Alter zu erhalten.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen/Niveau:	7–12, Anfänger bis Könnler
Dauer:	3 Doppelstunden
Kompetenzen:	konditionelle und koordinative Fähigkeiten trainieren; Körperbewusstsein entwickeln; sich mit anderen messen und die eigene Leistung reflektieren
Thematische Bereiche:	Fitnesstraining, Kraft, Beweglichkeit, Gesundheit
Medien:	Übungs- und Stationskarten

Übung: Froschsprünge

M 2



Geh in die Liegestützposition.
Dein Körper ist steif wie ein Brett.



Springe mit den Füßen neben die Hände.
Halte die Hockposition kurz und springe dann
in den Liegestütz zurück.

Beachte: Halte deinen Rücken gerade. Spanne deine Bauchmuskeln an.



Diese Muskeln werden hauptsächlich trainiert: Gesäß, Oberschenkel, Waden, Schultern

Übung: Halbe Brücke

M 3



Lege dich auf den Rücken und winkle deine
Beine an. Deine Füße stehen hüftbreit
auseinander, deine Arme liegen eng neben
dem Körper.



Hebe die Hüfte so weit wie möglich an und
spanne das Gesäß an. Drücke die Hände leicht
in den Boden. Atme tief ein und aus und halte
diese Position mind. 60 Sekunden.

Beachte: Dein Oberkörper und deine Oberschenkel bilden eine gerade Linie.



Diese Muskeln werden hauptsächlich trainiert: unterer Rücken, Bauch

M 4 Guten Morgen



Stelle dich schulterbreit hin, falte deine Hände hinter dem Nacken. Richte den Blick nach vorn.

Beuge die Hüfte bis 90 Grad, so dass dein Oberkörper parallel zum Boden ist. Atme tief ein und aus und halte die Position kurz.

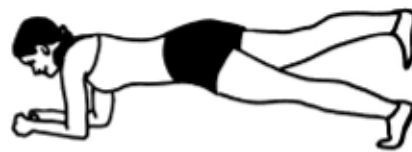
Beachte: Der Rücken ist gerade, die Knie sind leicht gebeugt. Der Kopf bleibt die ganze Zeit in Verlängerung der Wirbelsäule.



Diese Muskeln werden hauptsächlich trainiert: Beine, Rücken, Schultern

© RAABE 2020

M 5 Beine heben



Stütze dich mit angewinkelten Armen auf dem Boden ab. Die Unterarme liegen parallel zueinander, die Ellenbogen befinden sich auf Schulterhöhe. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehen.

Hebe ein Bein gestreckt bis auf Hüfthöhe an. Atme tief ein und aus und halte die Position kurz. Geh zurück in die Ausgangsposition und hebe nun das andere Bein an.

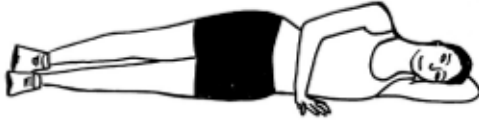
Beachte: Lass die Hüfte nicht durchhängen.



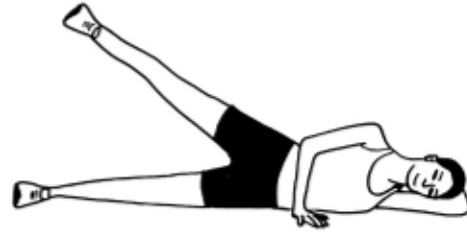
Diese Muskeln werden hauptsächlich trainiert: Bauch, Schultern, Gesäß

M 20

Seitheber



Leg dich in Seitenlage auf den Boden. Der untere Arm liegt gebeugt unter dem Kopf. Stütze dich mit dem oberen Arm vor dem Körper ab. Die Beine liegen gestreckt aufeinander.



Hebe dein oberes Bein gestreckt an. Der Winkel sollte mindestens 30 Grad betragen. Halte die Position kurz und geh in die Ausgangsposition zurück.

Beachte: Führe alle Wiederholungen zunächst auf einer Seite durch und wechsle dann die Seite. Führe die Bewegungen langsam aus.



Diese Muskeln werden hauptsächlich trainiert: Oberschenkel, Gesäß

M 21

Pistols



Stelle dich aufrecht hin und strecke die Arme waagrecht nach vorn.



Beuge das Standbein und strecke das freie Bein nach vorn. Halte diese Position kurz und geh zurück in die Ausgangsposition. Wechsle dann die Seite.

Beachte: Der Rücken ist gerade.



Diese Muskeln werden hauptsächlich trainiert: Oberschenkel, Gesäß

Calisthenics-Tipps

M 22

- ✓ Achte immer auf den Spaß – nur wenn du Freude empfindest, wirst du dauerhaft trainieren.
- ✓ Allein ist langweilig – suche dir einen Buddy, der mit dir trainiert.
- ✓ Ausreden gibt es nicht – du kannst die Übungen mit einfachsten Mitteln und auf 2 m² machen.
- ✓ Achte auf Erholungsphasen – die Muskeln wachsen nämlich in der Pause.
- ✓ Achte auf eine korrekte Bewegungsausführung – sie ist wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen. Nur sauber ausgeführte Wiederholungen werden gezählt.
- ✓ Beende das Training sofort, wenn dir etwas weh tut.
- ✓ Führe die Bewegungen langsam aus – dadurch werden sie anstrengender.
- ✓ Drücke die Knie- und Ellenbogengelenke nie ganz durch.
- ✓ Vermeide ein Hohlkreuz.
- ✓ Spanne bei allen Übungen immer den kompletten Körper an.

Und nun viele Freude!

