

2 Aufgabenbeispiele

2.1 Schuljahrgänge 5/6

Circuittraining

5/6 – A 1

Realisiere das vorgegebene Circuittraining.

1. Absolviere die 10 Fitnessübungen in guter Qualität und nutze dabei die Übungszeit durchgängig.
2. Beobachte die Übungsausführung deines Partners und korrigiere die Fehler übungsbegleitend unter Zuhilfenahme der Abbildungen.
3. Werte mit deinem Partner den Qualitätspass aus. Besprecht dabei eure jeweiligen Stärken und Schwächen und leitet Hinweise zum selbständigen Training ab.

Für jede Übung vergibst du für deinen Partner entsprechend der Quantität (von der ersten bis zur letzten Sekunde durchgehend geübt) und der Qualität (immer in guter Qualität geübt) **1 Punkt** oder **0 Punkte**.

Name des Übenden (Partner 1):

Name des Beobachters (Partner 2):

Qualitätspass:

Übungsbezeichnung	von der ersten bis zur letzten Sekunde durchgehend geübt	immer in guter Qualität geübt
Banksteigen		
Stützkrafttest		
Situps		
Klimmzüge im Schrägliegehang		
Seilspringen		
Endurance Test		
Kniebeuge mit Stabvorhalte an der Turnbank		
Medizinballstoßen gegen Wand		
Käfer		
Kletterstange bzw. Hängen am Hochreck oder Klimmzugbügel	Punktvergabe: 0 Punkte (weniger als halbe Zeit geübt) 1 Punkt (mindestens halbe Zeit geübt) 2 Punkte (Übungszeit durchgehend genutzt)	
Summe der Punkte		

Einordnung in den Lehrplan

Bewegungsfeld: Fitness fördern

Nr.	Kompetenzbereiche	Kompetenzen	AFB I	AFB II	AFB III
1	Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	vielfältige Fitnessübungen in funktionaler Abfolge im Circuittraining absolvieren	X		
2		Bewegungsabläufe von Fitnessübungen anhand von Leitbildern bei einem Partner erkennen und Fehler korrigieren		X	
1	Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers	wesentliche Faktoren, die die Gesundheit fördern, erkennen und berücksichtigen		X	
1		unter Anleitung bei der Durchführung der Kräftigungsübungen rückengerecht handeln		X	
3		Auswirkungen verschiedener Varianten des Circuittrainings auf das Herz-Kreislauf-System einschätzen		X	
1		Potenzen verschiedener Bewegungsaktivitäten für den eigenen Fitnesserhalt nutzen	X		
2 3	Faires Kooperieren und Konkurrieren	im Übungsprozess mit einem Mitschüler partnerschaftlich agieren	X		X

- Das Circuittraining wird mit 30 Sekunden Belastungszeit und 30 Sekunden Pausenzeit pro Station durchgeführt.
- Die Lehrkraft muss die Umsetzung der Qualität gewährleisten und dazu den Qualitätspass für die Schüler erläutern.
- Die Schüler sollen die einzelnen Fitnessübungen kennen oder durch eine kurze Demonstration veranschaulicht bekommen. Es bietet sich an, an jeder Station Anschauungsmaterialien (Stationskarten, vgl. S. 8ff.) auszulegen.
- Die vorgestellten Übungen sind ein Beispiel für ein Circuittraining – Änderungen und Differenzierungen sind möglich.
- Die Zusammensetzung der Paare erfolgt durch die Lehrkraft nach pädagogischen Gesichtspunkten.
- Im 1. Durchgang ist Partner A der Übende und Partner B der Beobachter. Im zweiten Durchgang wird gewechselt.
- Im Anschluss an das Circuittraining sollte Zeit zur Auswertung und Reflexion eingeplant werden (Sozialkompetenz und Sprachkompetenz).

Differenzierungsmöglichkeiten:

- Nutzung unterschiedlicher Gewichte und Entfernungen (z. B. beim Medizinballstoßen gegen die Wand)
- Einsatz anderer Übungen und Geräte, z. B. Klimmzüge im Streckhang, Schwebehänge, Tauklettern, Einsatz von Kletterleitern usw. jeweils in Abhängigkeit von der Turnhallenausstattung und den konditionellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler

- Das Circuittraining kann auch in den Schuljahrgängen 7 und 8 absolviert werden. Der Einsatz gleicher Übungen in den Doppeljahrgängen 5/6 und 7/8 erleichtert durch die Ausprägung korrekter dynamischer Stereotype die Automatisierung des Bewegungsvollzugs. Die Veränderung der Belastungszeit (40 sec.) und der Erholungszeit (20 sec.) sichert darüber hinaus bei qualitativ gleich guter Ausführung im Doppeljahrgang 7/8 die Erhöhung des Anforderungsniveaus.

Stationskarten – Circuittraining

Banksteigen:

mit dem ganzen Fuß **im Wechsel rechts/ links** auf die Bank und wieder hinunter steigen
auf der Bank Streckung im Kniegelenk
gleichmäßiges Tempo – ohne Pausen



(1)



(2)

Klimmzug Schrägliegehang:

vorlings zum schulterhohen Gerät mit den Händen im Ristgriff schulterbreit die Stange erfassen
Füße werden vorn so fixiert, dass ein Arm-Rumpf-Winkel von ca. 90° entsteht

ohne Schwung die Arme beugen bis die Brust die Stange berührt und wieder Absenken in den Schrägliegehang



(3)



(4)

Stützkrafttest:

in der Bauchlage beide Hände hinter dem Rücken berühren



(1)

Aufsetzen der Hände in Schulterhöhe auf dem Boden und Armstrecken in den Liegestütz



(2)

mit der rechten Hand die linke berühren (oder umgekehrt)



(3)

Arme wieder beugen und nach dem Erreichen der Bauchlage die Hände wieder vom Boden lösen und hinter dem Rücken berühren

Käfer:

auf dem Rücken liegend Arme, Beine und Schulterblätter von der Matte abgehoben diagonal Hand und Fuß zueinander bewegen **und berühren**
ständiger Wechsel linke Hand/rechter Fuß – rechte Hand/linker Fuß – ohne Ablegen



(4)



(5)

Situps:

in Rückenlage mit den Hände an der Schläfe, die Beine anwinkeln, die Füße aufstellen und fixieren



(1)

aufrichten des Oberkörpers und mit den Ellenbogen die Knie berühren



(2)

danach absenken in die Rückenlage ohne sich abzulegen

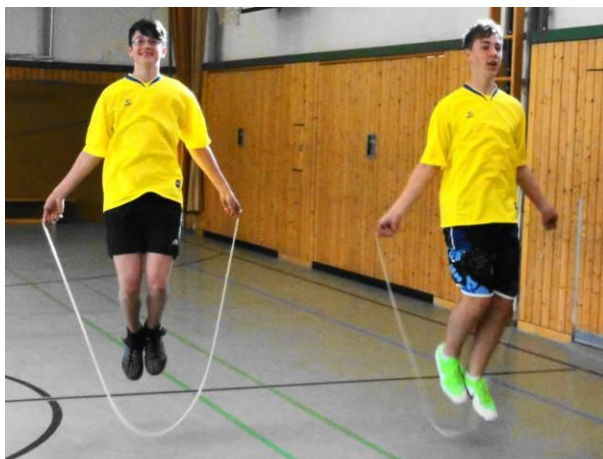


(1)

Seilspringen:

das Seil in der Grundstellung mit den Enden auf beiden Seiten des Körpers in Brusthöhe erfassen

Durchschlagen des Seils mit beidbeinigen Sprüngen ohne oder mit Zwischenhopper



(4)

Endurance-Test:

aus dem Stand (Grundstellung)

absenken in den Hockstütz



(1)



(2)

rückwärts in den Liegestütz vorlings springen

die Liegestützposition muss deutlich erkennbar sein



(3)

zurückspringen in den Hockstütz

anschließend Aufrichten in den Stand (Grundstellung)



(2)



(1)

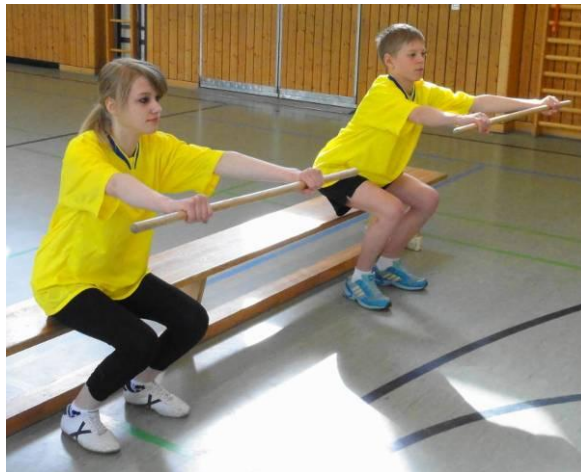
Kniebeuge mit Stabvorhalte an der Turnbank:

vor der Bank stehend einen Gymnastikstab in Schulterhöhe mit gestreckten Armen halten



(1)

auf dem ganzen Fuß stehend die Knie beugen bis das Gesäß leicht die Bank berührt (**nicht absetzen!**)



(2)

Knie wieder strecken zur Ausgangsposition



(1)

Medizinballstoßen gegen die Wand:

ca. 2 – 4 m vor der Wand im Ausfallschritt stehen und den Medizinball über Schulterhöhe halten (wenn das linke Bein vorn ist, wird der Ball über der rechten Schulter gehalten oder umgekehrt)



(1)

mit dem Ellbogen hinter dem Ball diesen kräftig nach vorn stoßen zurückprallenden Medizinball vor der Brust fangen bzw. zügig aufnehmen und von vorn beginnen



(2)

Kletterstange:

an einer Kletterstange auf- und abwärts klettern

an einem Hochreck oder Klimmzugbügel im Ristgriff hängen

oder



(3)



(4)