

Ausdauerschulung am Beispiel des Fitnessklassikers „Aerobic“

Marita Götz, Sabine Haug, Fachberaterinnen Sport am RPK

Ausdauerschulung bzw. Fitnessstraining sollte unter der Perspektive „Gesundheitsförderung“ eine feste Größe im Schulsport einnehmen. Aerobic entspricht den Interessen und Erwartungshaltungen der Schüler und bietet sich deshalb als Fitnessstraining im Sportunterricht an. Nebenbei wirkt sich die Musik insgesamt sehr positiv auf den Trainierenden aus und trägt somit zum Erfolg eines Trainings bei. Das Aerobic-Training kann sowohl sportlich/athletisch als auch choreografisch/tänzerisch ausgelegt sein. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse sollten in die Trainingspraxis einfließen.

Das dargestellte Modell beschreibt vier Doppelstunden, die als Unterrichtsziel das Training des Herz-Kreislauf-Systems haben. Am Beispiel Aerobic wird dargestellt, wie die Ausdauerschulung in Theorie und Praxis durchgeführt werden kann.

Struktur eines Aerobic-Trainings

Die Struktur einer Aerobic-Stunde kann je nach Trainingsschwerpunkt als Vier-Phasen-Stunde bzw. Sechs-Phasen-Stunde konzipiert werden. Als Ausdauertrainingsmethoden könnte die Dauerermethode oder Intervallmethode Anwendung finden.

1. DOPPELSTUNDE

Theorie

Feststellung des Trainingszustandes, der Fitness und der konditionellen Fähigkeiten

Praxis

Paarweise Vorblastungspuls und Atemfrequenz messen
Aerobic-Kombination vorgeben und üben
Feststellung von Belastungs- und Erholungspuls

lungspuls

Aerobic-Kombination 4-8x am Stück durchführen, sofort nach Beendigung sich selbst Puls nehmen (10 sec) und Atemfrequenz von Partner nehmen lassen (1Minute lang). Nach weiteren 2 Minuten selbst Erholungspuls messen, vom Partner Atemfrequenz zählen lassen. Daten auf Arbeitsblatt eintragen.
Cool down

Hausaufgabe

Kombi wiederholen, Treppensteigen, Seilspringen, Radfahren, Arbeitsblatt zur Ausdauer bearbeiten

2. DOPPELSTUNDE

Theorie

Vergleich der Pulswerte von der letzten Stunde, Ruhepuls < Vorbelastungspuls < Belastungspuls
Definition Puls
Aufgabe des Blutes
Energieträger ATP

Praxis

einfache Aerobic –Kombination durchführen, wiederholen
Wie verändert sich Atemfrequenz zu Beginn und gegen Ende (Uhr beobachten)
Schülerinnen schildern Erfahrung
Atemfrequenz in Ruhe niedriger als bei Belastung
Unterschiede durch: Trainingszustand, Unterschiedliche Intensität

Theorie

Energiegewinnungswege
Anaerob–alaktazid aus Kreatinphosphat

anaerob- laktazid aus Kohlenhydraten
aerob aus Kohlenhydraten
aerob aus Fetten

Praxis

Aerobic-Kombination als Gruppenübung entwickeln

Hausaufgabe

Handout /Aufgaben bearbeiten

3. DOPPELSTUNDE

Theorie

Grundlagenausdauer und aerobe Ausdauer, Besprechung der Hausaufgabe

Ableitung von Grundlagenausdauer und aerober Ausdauer
allgemeine aerobe Ausdauer
Belastungsintensität liegt unter der anaeroben Schwelle
die Energiegewinnung ist aerob
Sauerstoffgleichgewicht = steady state
Wirkungsspektrum eines allgemeinen Ausdauertrainings, Herzfrequenz in Alltagssituationen
Erholungspuls in Abhängigkeit vom Ruhepuls (Hausaufgabe)
Stabile Ausdauergrundlage zur Weiterentwicklung jeder sportlichen Leistung
Belastungsintensität reicht bis zur aeroben Schwelle

Überprüfung durch:
Herzfrequenz, Gefühl, Atemfrequenz

Praxis

Einlaufen 5 min nach Gefühl; 5 min nach Atemfrequenz, dann Überprüfung durch Puls nehmen

Wie kann ich ein angepasstes Training erreichen?
Variation der Trainingsreize durch Intensität und Dauer
Erhöhung der Dauer über Aerobic-Kombination (Low Impact) dabei Puls messen und eintragen
Erhöhung der Intensität über Aerobic-Kombination (High Impact) dabei Puls messen und eintragen
Vervollständigung der Gruppenkombi

| Grundaufbau einer Aerobic-Stunde | | |
|---|---------------|--|
| Phasen der Aerobic-Stunde | Dauer | Taktschläge pro Minute (Beats per Minute: bpm) |
| Warm-up | 7-10 Minuten | ab 120 bpm-136 bpm |
| Cardiophase | 30-45 Minuten | Low-Impact: 130-152 bpm Mixed-Impact: 140-160 bpm |
| Cool down | 3-5 Minuten | bis 136 bpm |
| zusätzlich sind Dehnungsübungen und Entspannungsübungen möglich | | Kraft- und Beweglichkeitstraining sind im Anschluss nur noch bedingt möglich |

4. DOPPELSTUNDE

Theorie

Trainingsprinzipien, Homöostase und Superkompensation, Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung
 Wie kann ich ein angepasstes Training erreichen?
 Variation der Trainingsreize durch: Intensität (Anstrengungsgrad) oder Dauer

Praxis

Erwärmung
 Aerobic-Kombination (Erhöhung und Intensität und Dauer)
 Benotung der Aerobic-Kombination

Beispiel für ein Warm up:

Musik ab 120 bpm

2x ohne Armeinsatz und 2x mit Armeinsatz wiederholen bzw. weitere Wiederholungen

| Beats: | Schritte: | Armbewegungen: |
|--------|--|---------------------------------------|
| 4x8 | March | Arme schwingen mit Front Raise |
| 4x8 | Step Touch | Front Raise |
| 4x8 | Double Step Touch | Butterfly |
| 4x8 | Ferse aufsetzen und mit Fußspitze wippen | Biceps Curl |
| 4x8 | Leg Curl | Overhead Press |
| 4x8 | Knee Lift | |
| 4x8 | Side to Side | Upright Row |
| 4x8 | March | Arme schwingen mit |

Ziel des Warm-up:

Erhöhung der Körpertemperatur, Erhöhung der Herzfrequenz Produktion von Synovialflüssigkeit (Gelenkflüssigkeit) Wirkung auf das Zentralnervensystem und die Psyche

Inhalte des Warm-up:

Ganzkörperbewegungen, Gelenkmobilisation, einfache koordinative Bewegungen, Pre-Strech

Aerobic – Verbindung

Musik: **Mixed Impact: 140-160 bpm !** Musikstück im 4/4 Takt, aktuelle Hits kommen immer gut an!

Jede Zahl sind 2 x 8 Zählzeiten (=4 Takte)

Zählweise 1,2,3,4,5,6,7,8, / 1,2,3,4,5,6,7,8 (1-4 = 1 Takt), 2 x 8 Gehschritte am Platz = March

- 1. (2x8) 4 x Chasséé vor 2x V-Step mit Arme in V-Halte und zusammenspringen**
2. (2x8) 4 x Step Touch(= 1 Schritt + anderes Bein ranstellen) zurück
3 x hüpfen auf dem re Bein mit rükanwinkeln des li Beines + Arme zur Seite öffnen und dann zusammenspringen, das gleiche nach li
3. (2x8) **4 x Gewichtsverlagerung re vor – li rück – re rück – li vor + Klatsch auf und 4 (= Mambo mit Klatsch)**
4. (2x8) 1 x Grapevine nach re (Kreuzschritte) mit ½ Drehung re und 1 x Grapevine nach li – in der Grätsche verlagern nach re mit kick li rück = 4 x im Wechsel
5. (2x8) 3 Schritte (re beginnen) vw gehen mit Tipp li seit und umgekehrt –
4 x Ferse Tipp vor (re beginnen) im springenden Wechsel mit Arme wickeln (=Wolle wickeln)
6. (2x8) 3 Schritte rück gehen (li beginnen) mit hüpf von li und wieder 3 Schritte rück und zusammenspringen – 4x Squat
7. (2x8) 4 x Knee Lift (re beginnen) + Arme hoch tief – 1x Seitgalopp nach re – 1x Seitgalopp nach li mit jeweils verlagern rück vor
8. (2x8) 2x Box Step 2x Step Touch nach vorn
9. (2x8) 4x Squat Side (= aus geschlossener Grundhaltung Schritt re seit, linkes Bein tipp an rechtes Bein u.u.), 4x Heel Touch (= Fußspitze anziehen und Ferse leicht aufsetzen)
10. (2x8) 4 Schritte re diagonal vw - 2xV-Step rw, diagonal rw. 2x V-Step vw -
11. (2x8) Double Step Touch re (=1 Schritt re und schließen li ran 2x) mit kreisen beider Arme frontal nach re (=Scheibenwischen), das gleiche nach li – 2x
12. 2x8 March

Die Kombination durch „aerobicspezifische Mittel zur Intensitätssteigerung“ verändern z.B.: High-Impact, Schwerpunktverlagerung, Tempo, Bewegungsamplitude u.a.