

■ Zentrale Fortbildungseinrichtung
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

■ **Sportwissenschaftliche Grundlagen**
zum Sportunterricht in der
Grundschule

Konditionelle Fähigkeiten

Basismodul 2 / Teil 2

Pilotveranstaltung
Gießen, 24.03.2011



Übersicht

- Schriftliche Formulierung der Fragen zu dem Themenbereich bezüglich:
 - Vorstellungen
 - Erfahrungen
 - Fragen zum Training in der Primarstufe

Mehrmalige Überprüfung im Laufe des Tages, ob die Fragen beantwortet wurden (entfernen der Karten)

- Der Trainingsbegriff (2 Definitionen)
- Konditionelle Anforderungen
 - Adaption / sensitive Phasen
 - zeitlich gesetzmäßige biologische Adaption auf exogenen Trainingsreiz
 - Reizstufenregelung nach Roux –
Zusammenhang von Belastungsintensität und Wirkungsgrad

- • Definition, Voraussetzungen, Anpassungserscheinungen,
■ Trainingsprinzipien (Schule) zu
- - Aufwärmen und Beweglichkeit
 - Schnelligkeit
 - Kraft
 - Ausdauer

Praxis zu den oben genannten Bereichen

Die Abfolge der in der Theorie und Praxis behandelten Bereiche entspricht auch der Abfolge der Schulung der konditionellen Fähigkeiten in der Sportstunde.

Bewegungslandschaften

(wurde fallengelassen, da im Praxismodul 1 bereits thematisiert)

Aufwärmen

- Kreuz und quer –
Keine Lücken lassen!



„Hier ist eine Lücke“

- Heiße Kartoffel in zwei Gruppen unter dem Aspekt „in die Lücke laufen“
(mit Variationen zur Erhöhung der Effektivität)
- Linienlauf (Frequenzsteuerung über Musik)
- Autodrom (Laufen nach einer Geschichte):
Spielen mit den Geschwindigkeiten beim Autofahren

Schnelligkeit

- Ein Stuhl ist frei
- Halbes Hähnchen
- Katz und Maus
- Minutenfangen

(alle Spiele mit
Variationen)



Ein seltsames ganzes Hähnchen!

Kraft

Thematik „Ringen und Raufen“



1. Vertrauen aufbauen, Regeln einhalten

- „In der Fußgängerzone“ (*Bewegungsgeschichte*)
- „Pendel“ (*Vertrauensübung mit Schwerpunkt Körperspannung*)
- „Pendelausschlag in der Ruhe – im Kreis“
- Laufen und zwischendurch auf den Weichboden fallen lassen/ über Matte rollen / auf dem Boden rollen
- Spione sind unterwegs (Bewegen auf entsprechende Musik)



Zentrale Fortbildungseinrichtung
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)



Sanitärball







Schildkröten umdrehen

Kraft

Übungen mit Stäben
als Beispiel für isometrisches Training

„Übungsansage“ durch „Führung“





Partnerübungen in Bankstellung





Spiel: Die Wölfe

*Wölfe versuchen die Menschen
zu fangen und zu Fall zu bringen!*

Ausdauerbereich

- Alles in Bewegung
(Tennisbälle 20sec in Bewegung halten)



Mensch ärgere dich nicht

Spione testen das „Alarmsystem“ einer großen Bank



Wenn das „Alarmsystem“ nicht
ausgeschaltet werden konnte,
beginnt die Flucht!

Die Anzahl der stehen gebliebenen Hütchen
Bestimmen die Länge des „Fluchtwegs“!



■ Zentrale Fortbildungseinrichtung
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

■

■

■

■

■