

DIDAKTISCHE ANALYSE & STRUKTURIERTE ZUSAMMENFASSUNG

Titel:	Das Fitness-Studio in der Turnhalle
Autoren:	Eilert Deddens, Ralf Duwenbeck (2. Auflage, 2013)
Zielgruppe:	Sekundarstufe II (gymnasiale Oberstufe), modifiziert auch in der Sekundarstufe I einsetzbar
Kontext:	Direkte Umsetzung der Richtlinien und Lehrpläne Sport in Nordrhein-Westfalen (NRW)

1. Grundsatz des ganzheitlichen Konzepts

Das vorliegende Unterrichtsvorhaben ist direkt aus der Schulsportpraxis entstanden. Im Gegensatz zu kommerziellen oder leistungssportlich orientierten Ansätzen verfolgt es ein **ganzheitliches Konzept**. Ziel ist es nicht, maximale Leistungssteigerung zu erzielen, sondern Schülern und Jugendlichen das theoretische und praktische Fundament zu vermitteln, um Muskel- und Bewegungsfunktionen anatomisch zu begreifen. Dadurch werden sie befähigt, Trainingsübungen eigenständig funktional zu analysieren, zu entwickeln und kritisch zu bewerten. Dieser pädagogische Ansatz lässt sich ebenfalls flexibel auf den außerschulischen Breitensport und freie Trainingsgruppen übertragen.

2. Ausgewogenes Training aller Muskelgruppen (Agonist & Antagonist)

Ein zentrales Qualitätsmerkmal eines gesundheitsorientierten Krafttrainings ist die gleichmäßige Beanspruchung des gesamten Körpers, um ein **ausgewogenes Verhältnis** der Kräfteverhältnisse zu sichern. Ein Trainingsprogramm muss zwingend so konzipiert sein, dass sowohl die primär bewegendenden Muskeln (Agonisten) als auch deren Gegenspieler (Antagonisten) im gleichen Maße belastet werden.

Gefahr bei Missachtung: Wird das Agonisten-Antagonisten-Prinzip vernachlässigt, drohen folgeschwere muskuläre Dysbalancen. Diese führen zu dauerhaften Störungen der Gelenkfunktionen und beeinträchtigen die allgemeine Belastbarkeit des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates.

„Es muss darauf geachtet werden, die Beuge- und Streckmuskulatur sowie die Adduktoren und Abduktoren der Arme, der Beine und des Rumpfes durch die Auswahl und die Variation der Übungen in gleichem Maße zu belasten, um ein muskuläres und funktionelles Ungleichgewicht zu vermeiden.“

– Mende, Johannes: Muskeltraining, Hamburg 1999, S. 34 (zit. nach S. 18 des Quelltextes)

Symmetrische Übungsfolge im Circuit-Training:

Der im Unterrichtsvorhaben eingesetzte Circuit baut systematisch auf paarweise gekoppelten Bewegungsrichtungen auf, um muskuläre Gleichgewichte optimal zu sichern (vgl. Lenhart & Seibert, 1996):

BEWEGUNG (AGONIST)	↔	GEGENBEWEGUNG (ANTAGONIST)
Arm beugen	→	Arm strecken
Arm heben	→	Arm senken
Arm anziehen	→	Arm abspreizen
Bein beugen	→	Bein strecken
Bein anziehen	→	Bein abspreizen
Fuß beugen	→	Fuß strecken
Hüfte beugen	→	Hüfte strecken
Rumpf beugen	→	Rumpf strecken

3. Die „Einsatz-Methode“: Effizienz im Schulalltag

Der Trainings-Circuit ist methodisch nach der sogenannten **Einsatz-Methode (Single-Set-Training)** aufgebaut. Sportwissenschaftliche Untersuchungen (u.a. Boeckh-Behrens/Buskies, 2000) belegen die hohe Effektivität dieser Methode, selbst wenn ein Trainingssatz nicht bis zur vollständigen muskulären Erschöpfung ausgeführt wird.

Unter den spezifischen Rahmenbedingungen des Schulsports, bei denen **gesundheitserzieherische Ziele** im Fokus stehen, ist ein klassisches Mehrsatz-Training meist weder sinnvoll noch organisatorisch umsetzbar. Der primäre Vorteil der Einsatz-Methode liegt im enormen **Zeitgewinn**. Dadurch lässt sich ein hochgradig zeiteffizientes Ganzkörperprogramm realisieren:

Praktischer Output: Mit diesem strukturierten Unterrichtskonzept kann ein vollständiges Ganzkörperprogramm mit **16 verschiedenen Übungen für 16 Muskelgruppen in weniger als 20 Minuten** absolviert werden. Dies macht es auch für den zeitlich limitierten außerschulischen Jugendsport hochattraktiv.

4. Didaktisch-Funktionale Beurteilung von Übungen

Die Autoren schließen sich der sportwissenschaftlichen Forderung von Wydra und Klee an, eine differenzierte und personenorientierte Beurteilung von Übungen vorzunehmen. Die pauschale Kategorisierung in „funktionelle“ und „unfunktionelle“ Übungen greift zu kurz.

„Ob eine Übung funktionell ist oder nicht, hängt nicht von der Übung ab, sondern vor allem von den Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten der Person, die die entsprechende Übung ausführen soll oder will

und von den Anforderungen an diese Person in Alltag, Beruf und Sport.“

– Wydra, 2000, S. 131 (zit. nach S. 18 des Quelltextes)

5. Gestaltungsprinzipien des gesund-funktionalen Muskelfitnesstrainings

Die methodischen und belastungssteuernden Parameter des Trainingskonzepts sind in der folgenden Matrix standardisiert zusammengefasst:

ZIEL	PRINZIP	ARBEITSWEISE	BELASTUNGSZEIT	PAUSE	TEMPO	SUBJEKTIVE EMPFINDUNG
Gesund-funktionales Muskelfitnesstraining	Agonistisch-antagonistisch	Dynamisch	1 Minute bis 45 Sekunden (ca. 15–20 Wdh.)	30 Sekunden	Ruhig, gleichmäßig	Anstrengend, aber zu bewältigen (Stufe 3 u. 4 der D&D-Skala)

Quellenhinweise & Literaturnachweise (gemäß Vorlage):

- Duwenbeck, R. / Deddens, E. (2013): *Das Fitness-Studio in der Turnhalle*, 2. Auflage, Dortmund (www.dofit.net / www.sportunterricht.eu).
- Mende, J. (1999): *Muskeltraining*, Hamburg, S. 34.
- Lenhart, P. / Seibert, W. (1996): *Funktionelles Bewegungstraining*, München, S. 68–74.
- Wydra (2000): S. 131 / Klee (2000): S. 28 („Einsatztraining reicht!“).
- Boeckh-Behrens / Buskies (2000): Untersuchungen zur Effektivität der Einsatz-Methode.