

Rumpftraining und Trainingsplanung

Vier Grundpositionen in drei Stufen und der Vier-Wochen-Plan · Doppelstunde 4

© 2026 Sportunterricht.eu · Straight Edge Media — Nutzung im nicht-kommerziellen schulischen Kontext frei, sofern die Quelle genannt wird. Weitergabe und Verkauf nicht gestattet.

Der Planungsbogen für vier Wochen. Die Übungen kommen aus dem [Rückenfit-Zirkel](#) – die sechs kräftigenden Stationen mit ihren drei Stufen stehen dort auf den Karten. Die Stufe wählt jede Person selbst.

Das Abbruchkriterium ersetzt die Wiederholungszahl: Gearbeitet wird, solange die Position *sauber* steht – Rumpf stabil, Atmung ruhig, keine Ausweichbewegung. Sobald das nicht mehr gelingt, wird beendet und die erreichte Zeit notiert. Das ist der entscheidende Unterschied zu einer Vorgabe wie „45 Sekunden“: Eine feste Zeit belohnt Ausweichen, ein Abbruchkriterium belohnt Kontrolle – und macht die Übung für eine heterogene Lerngruppe ohne Differenzierungsaufwand brauchbar.

Planungsbogen · vier Wochen, dreimal pro Woche

Name: _____ · Startwoche: _____

Woche	Übungen und Stufe	Umfang (Sätze × Dauer)	Pause	Begründung: Welches Trainingsprinzip steht dahinter?
1				
2				
3				
4				
Woran merke ich, dass die Steige rung zu groß war?				

Name: _____ · Startwoche: _____				
Woche	Übungen und Stufe	Umfang (Sätze × Dauer)	Pause	Begründung: Welches Trainingsprinzip steht dahinter?
Gegen gelesen von (Name)			Ist der Plan an einem normalen Schulstag durchführ bar?	☐ ja ☐ nein, weil:

Didaktische Reduktion: Keine eigene Übungssammlung, sondern die sechs Kräftigungsstationen, die die Gruppe ohnehin jede Stunde ausführt; vier Wochen, nicht ein halbes Jahr; eine Begründungsspalte statt einer vollständigen Trainingsdokumentation. Ein zweiter Übungssatz neben dem Zirkel wäre fachlich reichhaltiger und didaktisch schlechter: Geplant wird, was man kennt und kann. Das Oberstufenniveau liegt nicht in der Zahl der Übungen, sondern allein in der letzten Spalte – jede Entscheidung muss mit einem Trainingsprinzip begründet werden, nicht mit Gewohnheit.

Im Leistungskurs tritt eine Spalte hinzu: die Zuordnung der Planung zu einer Zielsetzung (Kraftausdauer oder Hypertrophie) samt der daraus folgenden Unterschiede in Umfang, Intensität und Pause. Die Lernenden beurteilen zusätzlich, wie aussagekräftig ihre eigene Verlaufsdocumentation ist – vier Wochen ohne Kontrollbedingung erlauben kein Urteil über die Wirksamkeit des Programms, und das gehört ausgesprochen.