

Download

Cathrin Spellner, Patrycja Frenz,
Elena Iaccarino-Lutkat, Martin Klauke

Aerobic

Aufgaben und Lösungen

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

 Auer



Wer kennt das nicht? Schüler*innen, die ständig – fast chronisch – ihren Turnbeutel vergessen. Sie können nicht am Sportunterricht teilnehmen und stören gleichzeitig am Rand sitzend mit ihren Unterhaltungen und Kommentaren den Unterricht. Nicht selten ist dies der Alltag der Sportlehrkräfte.

Die Gründe für das Vergessen der Sportsachen sind vielschichtig: mangelnde Motivation zur Bewegung, Leistungsdruck, Angst vor bestimmten sportlichen oder sozialen Herausforderungen oder einfach nur fehlende Zeit für Hausaufgaben bzw. für die Vorbereitung auf eine Klassenarbeit, was nun kurzerhand in der Sportstunde nachgeholt wird. Sportlehrkräfte sollten stets abwägen, ob das Vergessen der Sportsachen eine einmalige Ausnahme ist oder ob der*die Schüler*in die Sportkleidung bereits häufiger und bewusst vergessen hat. Ist Letzteres der Fall, sollte die Lehrkraft auf jeden Fall nach den Ursachen fragen. Hierbei sollte sie aber auch sich selbst und ihren Unterricht nicht ganz ausklammern. Sie sollte stets hinterfragen, ob der Sportunterricht abwechslungsreich, gut organisiert und altersgerecht ist.

Der vorliegende Band basiert auf der Idee, Turnbeutelvergessern – also denjenigen Schüler*innen, die ihre Sportsachen vergessen haben, – sowie Schüler*innen, die nicht am Sportunterricht teilnehmen können (wenn sie z. B. krankheitsbedingt vom Sportunterricht befreit sind, eine Verletzung haben usw.), sportartbezogene sowie sportartübergreifende Aufgaben zu geben. Auf diese Weise sind die Schüler*innen während der Sportstunde sinnvoll beschäftigt, sie setzen sich mit der Sportart bzw. fachbezogenem Allgemeinwissen auseinander und bereiten die Informationen so auf, dass sie in der folgenden Unterrichtsstunde präsentiert bzw. direkt im Unterricht angewendet werden können.

Da Sie in der Sporthalle kein Kopiergerät haben und vor der Sportstunde nicht wissen, welche und wie viele Schüler*innen nicht am Sportunterricht teilnehmen, ist es sinnvoll, für die Sportstunden bereits vorab eine Auswahl an Arbeitsblättern und weiteren Materialien (ausreichend Extrablätter, Plakate, DIN-A5-Karteikarten) bereitzuhalten. Damit auch die Schüler*innen die entsprechenden Materialien (z. B. Stifte, Schere, Kleber) mitbringen, muss mit ihnen bereits am Schuljahresbeginn besprochen werden, dass sie ihren Schulranzen zum Sportunterricht mitbringen müssen, wenn sie nicht teilnehmen können.

Fertiggestellte Aufgaben (z. B. Spiel- bzw. Quizkarten) können im Sportunterricht als Materialsammlung genutzt werden. Entweder kann die Lehrkraft diese direkt im Unterrichtsablauf einsetzen oder für Schüler*innen, die ihre Sportsachen vergessen haben, nutzen.



1. Setze in den folgenden Lückentext die passenden Begriffe ein.

Herz und Kreislauf	zurückgelegte Strecke	Boom	konditionellen
Aerobics	vorbeugen	kontrolliertes Training	positive Auswirkungen
Cooper-Test	Ausdauerleistung	aeroben Bereich	
Ausdauertraining	12-Minuten-Lauf	Test	



© spiral media / Fotolia.com

Aerobic als Ausdauertraining

Als der US-Major und Militärarzt Dr. Kenneth H. Cooper 1972 begann, die Wirkung von Ausdauertraining auf _____ zu erforschen, ahnte noch niemand, welchen _____ er damit auslösen würde. Als Militärarzt war er bemüht, Militärangehörigen, die an Herz-Kreislauf-Problemen litten, zu helfen bzw. diese zu heilen. Darüber hinaus versuchte er herauszufinden, wie man solchen Erkrankungen _____ kann. Nach Hunderten von Tests gelangte er schließlich zu der Erkenntnis, dass Herz und Kreislauf durch ein _____ gestärkt werden können. Schließlich entwickelte er den inzwischen weltweit bekannten _____. Mithilfe dieses Tests lässt sich die aerobe _____ bei wenig bis nicht Trainierten relativ genau ermitteln. Der _____ sieht einen _____ vor, der auf einer abgemessenen ebenen Strecke durchgeführt wird. Die von der Testperson in dieser Zeit _____ gibt Auskunft über den _____ Zustand der Testperson.

1976 veröffentlichte Cooper ein Buch über die aus seinen Untersuchungen gewonnenen Erkenntnisse und deren _____ auf das Herz-Kreislauf-System. Das Buch hat den Titel „_____“. Der Titel steht für _____ im _____, also mit ausreichender Sauerstoffversorgung des Trainierenden. Mit diesem Buch löste er in den USA einen Boom aus – Ausdauertraining war nun in aller Munde.



1. Lies den folgenden Text. Markiere die Schlüsselwörter und finde zu jedem Abschnitt eine kurze, passende Überschrift.

Koordinative Fähigkeiten



1. _____

Im Aerobic werden die koordinativen Fähigkeiten besonders gefordert und gefördert. Als koordinative Fähigkeiten bezeichnet man all die Fähigkeiten, die benötigt werden, um eine koordinierte Bewegung zu gestalten. Dabei handelt es sich lediglich um Potenziale, noch nicht um Leistungen oder Fertigkeiten. Dies bedeutet, sie müssen erst aktiviert und in einem konkreten Bewegungsablauf zusammengeführt werden, um überhaupt wahrgenommen und beurteilt werden zu können. Die Qualität einer Bewegungskoordination ist sowohl von den einzelnen koordinativen Fähigkeiten als auch von deren gelingendem Zusammenspiel abhängig.

2. _____

Die Leistung der einzelnen koordinativen Fähigkeiten hängt von der natürlichen Veranlagung und dem Trainingsstand des Einzelnen ab und kann sich bei verschiedenen Sportarten unterschiedlich darstellen. Welche koordinativen Fähigkeiten in welchem Umfang benötigt werden, ergibt sich aus der Struktur der jeweiligen Bewegung. Mit der Komplexität der Bewegung und ihrer Dynamik erhöht sich die Anzahl der Komponenten und die Schwierigkeit der Zusammenführung.

Das Spektrum der unterschiedlichen koordinativen Fähigkeiten ist groß.
Zu den wichtigsten zählen:

3. _____

Die Differenzierungsfähigkeit ist für die Feinabstimmung einzelner Teilkörperbewegungen in einer Gesamtbewegung zuständig.

4. _____

Die Gleichgewichtsfähigkeit ist für die Erhaltung oder Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei wechselnden Umwelt- bzw. Situationsbedingungen zuständig.



5. _____

Die Kopplungsfähigkeit ist für die Kombination und Organisation von Teilkörperbewegungen untereinander in ihrem zeitlichen, räumlichen und dynamischen Ablauf zuständig.

6. _____

Die Orientierungsfähigkeit bestimmt die Veränderung der Lage und die Bewegung des Körpers im Raum und ist für die raumorientierte Steuerung der Bewegung zuständig.

7. _____

Die Reaktionsfähigkeit ist für die schnelle und angepasste Ausführung von Bewegungen auf verschiedene Signale oder Reizsituationen hin zuständig.

8. _____

Die Rhythmusfähigkeit ist für das Erfassen, Wahrnehmen, Speichern und Umsetzen eines vorgegebenen Rhythmus zuständig.

- 2. Überlege dir für jede koordinative Fähigkeit aus Aufgabe 1 Beispiele, wann diese Fähigkeit zum Einsatz kommt. Konzentriere dich vor allem auf Bewegungen, die du täglich ausführst sowie auf einzelne Aerobic-Übungen. Schreibe deine Überlegungen auf ein Extrablatt.**
- 3. Gestalte für deine Mitschüler auf einem Plakat eine übersichtliche Mindmap zum Thema „Koordinative Fähigkeiten“.**
- 4. Stelle deinen Mitschülern das Thema „Koordinative Fähigkeiten“ vor. Anschließend könnt ihr darüber diskutieren, was euch bei der Ausführung bestimmter Aerobic-Übungen oder Choreografien leicht- bzw. schwerfällt, welche koordinativen Fähigkeiten mehr trainiert werden müssten usw.**

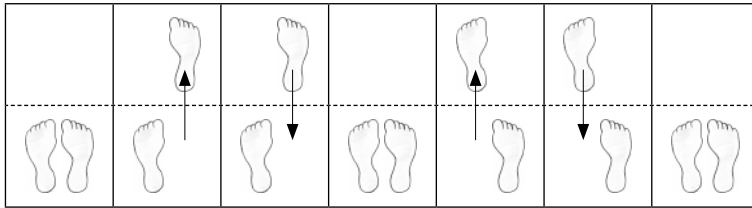


Schrittarten beim Step

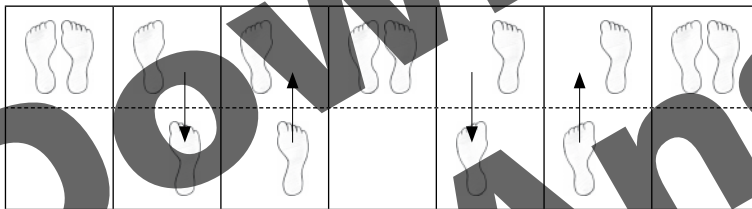
Step gehört zur Sportart Aerobic. Beim Step bewegt man sich rhythmisch zu einer Musik, indem man eine bestimmte Schrittfolge einhält. Beim Step trainiert man vor allem die Ausdauer.

1. Beschreibe die verschiedenen Schrittfolgen.

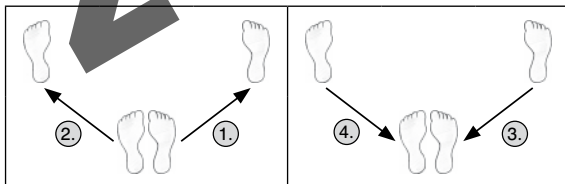
a) Frontstep



b) Backstep

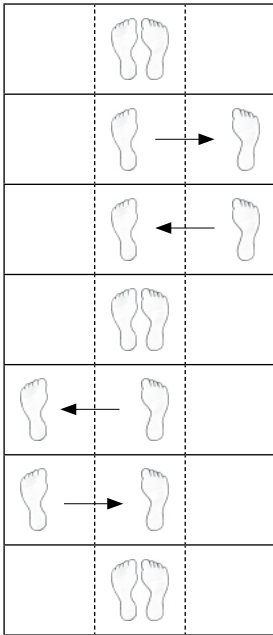


c) V-Step

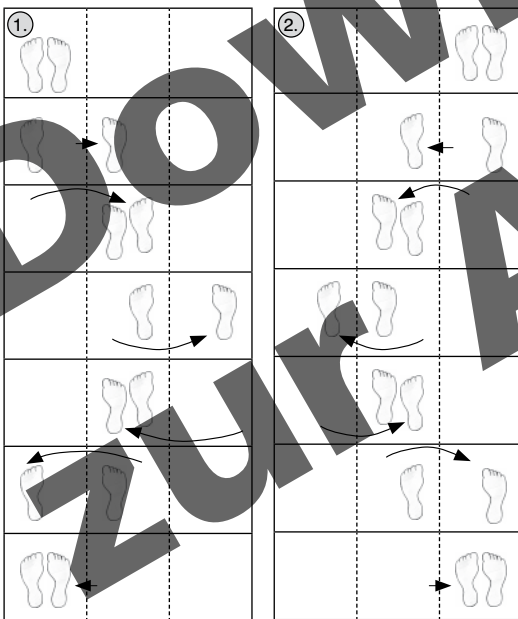




d) Sidestep



e) Kreuzstep



2. Überlege, wie die folgenden Schritte aussehen könnten. Zeichne die Schritte und beschreibe die Schrittabfolge auf einem Extrablatt: doppelter Frontstep, doppelter Sidestep, doppelter Backstep.

3. Erstelle mindestens zehn Quizfragen zur Sportart Aerobic. Schreibe deine Fragen auf Karteikarten. Notiere auf der Rückseite der Karteikarten die Lösung zu deinen Quizfragen. Deine Quizfragen kannst du deinen Mitschülern am Ende der Stunde stellen.



AB 1: 1.

Als der US-Major und Militärarzt Dr. Kenneth H. Cooper 1972 begann, die Wirkung von Ausdauertraining auf Herz und Kreislauf zu erforschen, ahnte noch niemand, welchen Boom er damit auslösen würde. Als Militärarzt war er bemüht, Militärangehörigen, die an Herz-Kreislauf-Problemen litten, zu helfen bzw. diese zu heilen. Darüber hinaus versuchte er herauszufinden, wie man solchen Erkrankungen vorbeugen kann. Nach Hunderten von Tests gelangte er schließlich zu der Erkenntnis, dass Herz und Kreislauf durch ein kontrolliertes Training gestärkt werden können. Schließlich entwickelte er den inzwischen weltweit bekannten Cooper-Test. Mithilfe dieses Tests lässt sich die aerobe Ausdauerleistung bei wenig bis nicht Trainierten relativ genau ermitteln. Der Test sieht einen 12-Minuten-Lauf vor, der auf einer abgemessenen ebenen Strecke durchgeführt wird. Die von der Testperson in dieser Zeit zurückgelegte Strecke gibt Auskunft über den konditionellen Zustand der Testperson. 1976 veröffentlichte Cooper ein Buch über die aus seinen Untersuchungen gewonnenen Erkenntnisse und deren positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Das Buch hat den Titel „Aerobics“. Der Titel steht für Ausdauertraining im geroben Bereich, also mit ausreichender Sauerstoffversorgung des Trainierenden. Mit diesem Buch löste er in den USA einen Boom aus – Ausdauertraining war nun in aller Munde.

AB 2: 1. + 2.

1. Koordinative Fähigkeiten — 2. Leistung und Zusammenspiel der koordinativen Fähigkeiten — 3. Differenzierungsfähigkeit. Sie kommt zum Einsatz bei: komplexen Krafttrainingsübungen mit Maschinen, Hanteln und in der Funktionsgymnastik; bei einfachen, alltäglichen Bewegungen (z. B. Bücken, Einbeinstand). — 4. Gleichgewichtsfähigkeit. Sie kommt zum Einsatz bei: Gleichgewichtsübungen. — 5. Kopplungsfähigkeit. Sie kommt zum Einsatz bei: Kombination von Bein- und Armbewegungen, beim Aufbau von Choreografien. — 6. Orientierungsfähigkeit. Sie kommt zum Einsatz bei: Choreografien mit Drehungen, Wendungen, Umspringen usw. — 7. Reaktionsfähigkeit. Sie kommt zum Einsatz bei: Bewegung auf Musik oder Zeichen des Aerobictrainers. — 8. Rhythmusfähigkeit. Sie kommt zum Einsatz bei: Bewegung auf den Rhythmus von Musik.

4.

Hinweis: Vereinbaren Sie mit den Schüler*innen, dass diese die geplanten Übungsformen bzw. Spiele vorab mit Ihnen durchsprechen. Achten Sie bei den Übungen darauf, dass alle Sicherheitsvorkehrungen getroffen sind und die Sicherheit gewährleistet ist.

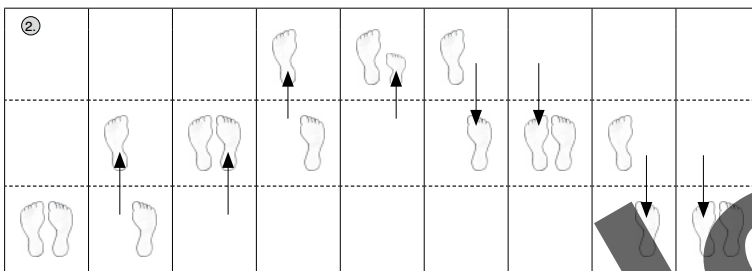
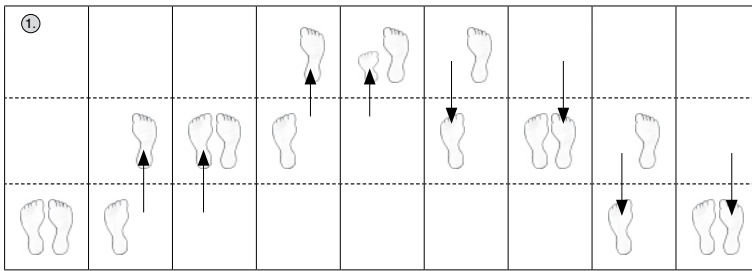
AB 3: 1.

- Frontstep: Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Mache mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne und komme anschließend in die Ausgangstellung zurück. Wiederhole mit dem linken Fuß.
- Backstep: Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Mache mit dem rechten Fuß einen Schritt nach hinten und komme anschließend in die Ausgangstellung zurück. Wiederhole mit dem linken Fuß.
- V-Step: Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Mache mit dem rechten Fuß einen Schritt diagonal nach vorne rechts. Mache mit dem linken Fuß einen Schritt diagonal nach vorne links. Beide Füße sind nun wieder auf gleicher Höhe. Komme anschließend in die Ausgangsposition zurück: Nimm dazu erst deinen rechten Fuß nach hinten, dann den linken Fuß. Wiederhole diese Schrittfolge ausgehend vom linken Fuß.
- Sidestep: Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Mache mit dem rechten Fuß einen Schritt zur Seite und komme anschließend in die Ausgangstellung zurück. Wiederhole mit dem linken Fuß.
- Kreuzstep: Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Mache mit dem rechten Fuß einen kleinen Schritt zur Seite. Hebe den linken Fuß vorne über den rechten Fuß und stelle ihn neben dem rechten Fuß ab. Deine Beine sind nun gekreuzt. Ziehe nun den rechten Fuß hinter dem linken Fuß vor und stelle ihn neben dem linken Fuß ab. Gehe anschließend in umgekehrter Schrittfolge in die Ausgangsstellung zurück. Wiederhole diese Schrittfolge ausgehend vom linken Fuß.



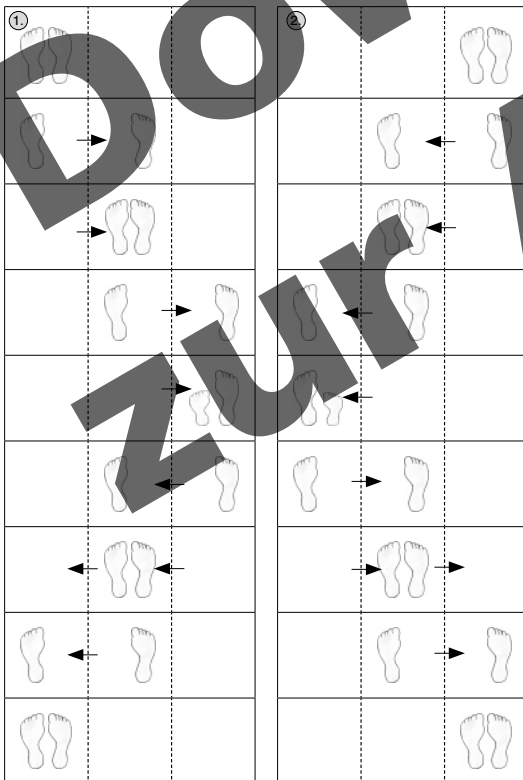
2.

doppelter Frontstep



Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Mache mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne und ziehe den linken Fuß nach. Mache noch einen Schritt mit dem rechten Fuß nach vorne. Ziehe den linken Fuß nach, tippe mit dem Fuß aber nur auf den Boden. Gehe anschließend in doppelter Schrittfolge in die Ausgangsstellung zurück. Wiederhole diese Schrittfolge ausgehend vom linken Fuß.

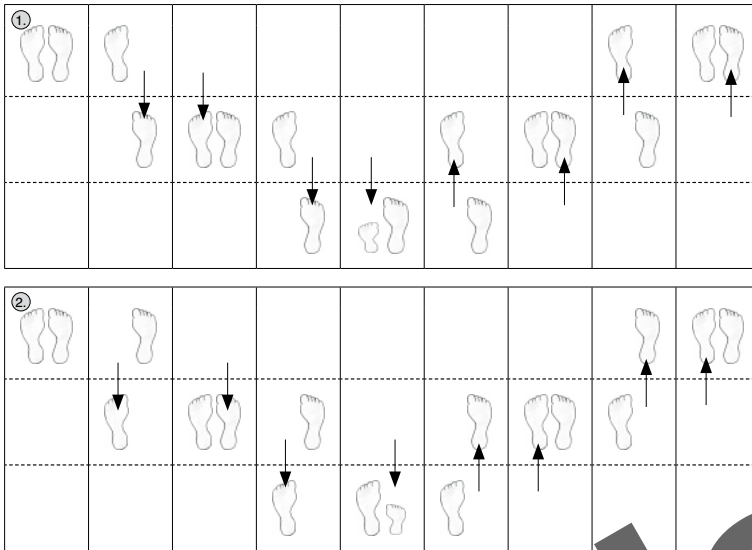
doppelter Sidestep



Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Mache mit dem rechten Fuß einen Schritt zur Seite und ziehe den linken Fuß nach. Mache noch einen Schritt mit dem rechten Fuß zur Seite. Ziehe den linken Fuß nach, tippe mit dem Fuß aber nur auf den Boden. Gehe anschließend in doppelter Schrittfolge in die Ausgangsstellung zurück. Wiederhole diese Schrittfolge ausgehend vom linken Fuß.



doppelter Backstep



Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Mache mit dem rechten Fuß einen Schritt nach hinten und ziehe den linken Fuß nach. Mache noch einen Schritt mit dem rechten Fuß nach hinten. Ziehe den linken Fuß nach, tippe mit dem Fuß aber nur auf den Boden. Gehe anschließend in doppelter Schrittfolge in die Ausgangsstellung zurück. Wiederhole diese Schrittfolge ausgehend vom linken Fuß.

3.

Hinweis: Vereinbaren Sie mit den Schüler*innen, dass diese die geplanten Übungsformen bzw. Spiele vorab mit Ihnen durchsprechen. Achten Sie bei den Übungen darauf, dass alle Sicherheitsvorkehrungen getroffen sind und die Sicherheit gewährleistet ist.

Download zur Ansicht



Auer

**Immer besser
unterrichten**

Dieser Download ist ein Auszug
aus dem Originaltitel

Neue Aufgaben für Turnbeutelvergesser

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit und geben Sie Ihre Bewertung direkt bei dem Produkt ab unter: www.auer-verlag.de/go/dl7042

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Auer-Verlagsprogramms finden Sie unter www.auer-verlag.de oder www.lehrerwelt.de

Wir haben uns für die Schreibweise mit dem Sternchen entschieden, damit sich Frauen, Männer und alle Menschen, die sich anders bezeichnen, gleichermaßen angesprochen fühlen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit für die Schüler*innen verwenden wir in den Kopiervorlagen das generische Maskulinum.

© 2020 Auer Verlag, Augsburg
AAP Lehrerwelt GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der*die Erwerber*in des Werks ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Auer Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Autor*innen: Cathrin Spellner, Patrycja Frenz, Elena Iaccarino-Lutkat, Martin Klauke
Covergestaltung: Daniel Fischer Grafikdesign München
Umschlagfoto: © Lucky Dragon USA/adobestock
Illustrationen: Steffen Jähde, Cathrin Spellner
Satz: tebitron gmbh, Gerlingen
Bestellnummer: 07042DA9

www.auer-verlag.de

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich, aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.