



Themen und Inhalte

1. Thema: Gesundheit

1.1. Einführung

- Ernährungs- und Bewegungsplan
- Mappen austeilen mit Deckblatt

Ziel erläutern: Verständnis und Sensibilisierung für Gesundheit und Bewegung

Säulen der Gesundheit: Tafelarbeit

Bewegung – Ernährung – Psychosoziale Umwelt – Entspannung – Sonne, Natur

Einführungsfilm: Positiver Einfluss von Bewegung auf die Gesundheit (15 min)

Gruppenarbeit: je 2 Fragen zum Thema Gesundheit, Zivilisationskrankheiten, Bewegung

1.2. Gesundheit

Gruppenarbeit: Vorstellen und Besprechen (Diskussion)

Powerpoint: Thema Trends in der Gesundheit (Risiken usw)

Fragebogen

2. Thema Bewegung

Was geschieht durch Bewegung im Körper?

- Vorstellung durch die Gruppe
- Ergänzung durch Lehrer (Powerpoint) – Rückführung Film
- Wie oft sollt man sich bewegen? WHO – Vergleich Plan und Fragebogen
- Welche Bewegungsarten gibt es? Wie trainiere ich richtig? (Trainingslehre)
gemeinsames Gespräch
- Welche Parameter habe ich um Bewegung zu messen?

Herzfrequenz:

- Was ist das? Max Herzfrequenz, Wofür brauche ich das?
- Pulsmessen üben (Ruhepuls/Arbeitspuls/Belastungspuls)

Wie fit und gesund sind die Schüler?

- Durch Sportscreenings kann man die Fitness feststellen.....

3. Sportscreenings

3.1. Leistungsscreens:

a) Ausdauertest: Cooper Test

b) Muskelfunktionstest

- Rumpfstabilisation – Unterarmstütz, seitlicher Unterarmstütz
- Armmuskel - Beugehang
- Bauchmuskel – Sit up statisch
- Bein- und Gesäßmuskel - Einbeinsitz

c) Beweglichkeit: Rumpfbeuge vw (Ischiocurale Mm)

d) Sprungkraft: Standweit, Jump and Reach

e) Koordination:

- Gleichgewicht – Einbeinstand auf Reckstange
- Hürden – Bumerang – Lauf
- 20 m Sprint

3.2. Haltungsscreen (mit Sportwissenschaftler Andreas Riedl)

- Körperlängsachse
- BWS Form
- Core und Schulteraktivierung (Wand)
- BWS aktiv Streckung

3.3. FMS – Functional Movement Screen (mit Sportwissenschaftler Thomas Beschel)

= Grundbewegungsmuster wird getestet. D.h von Gehen, Krabbeln, Stiegensteigen, usw – eine grobe Übersicht über die Funktionsfähigkeit des Körpers. Besteht aus 7 Tests

4. Stress + Suchtgüter

Stress

- Was bewirkt Stress im Körper (Animationsfilm)
- Stressarten
- Stressbewältigung

Suchtgüter und deren Auswirkungen (Zigaretten, Alkohol, Handy, Shisha)

5. Ernährung

Film: Voll Verzuckert

- Versuch, wie viel Zucker ist in unseren Lebensmitteln
- Küche: Gesunde Jause, Gesundes Frühstück zubereiten

Nahrungspyramide

- Was heißt gesund Ernähren – Tipps und Beispiele
- Verteilung der Makronährstoffe
- Gesunde Snacks zwischendurch

Energieumsatz – Energiebilanz kurz erläutern

- Kcal/h verbrennen - berechnen
- Energiebilanz berechnen
- MC vs. Bewegung

Eigene Ernährung

- Plan besprechen – Fragebogen besprechen
- Fast food Info – MC Menü berechnen

6. Auswertung + Trainingsplan

- Auswertung der Tests
- Fitnessmappe
- Jeder soll sich ein Ziel setzen
- Trainingsplan

7. Fazit

Unsere Schüler brauchen mehr Stabilität und Mobilität. Deswegen wäre es hilfreich im Turnunterricht nach einem Aufwärmspiel eine 10 min Sequenz einzubauen mit Kraft und Mobilisation sowie ein oder zwei Dehnübungen. Ein guter Ansatz bietet das Crossfit Training, da hier sehr viel Rumpfstabilität in Ruhe und Rotation trainiert wird.

Ausgewählte Beispiele zum Thema Mobilisieren und Dehnen

Dehnen und Sprunggelenk mobilisieren:

- Hände tief – Hüfte tief – Hände hoch – Hüfte hoch
Gerader Stand, Hände in die Höhe – mit gesteckten Beinen Hände zu den Zehen – Hände bleiben bei den Zehen und in die Hocke gehen – in der Hocke bleiben und Arme wieder nach oben strecken – wieder in den geraden Stand zurück – usw.
- Kanufahren (Iliopsoas – Hüftbeuger)
 in dieser Position wie beim Rudern die Arme langsam nach re oder li schräg oben – und auf die gegenüberliegende Seite re oder li schräg unten bewegen.
- Brustmuskel – Schultermobilisation
Var 1: an der Sprossenwand vorlinks auf Schulterhöhe mit beiden Armen festhalten, nach vor bücken und rechts und links unter den Schulter durchschauen
Var 2: Sprossenwand – rücklings – Schulterhöhe beide Arme festhalten, mit gestreckten Armen in die Hocke gehen und halten

Mobilisieren:

- Scheibenwischer (Hüftmobilisation)
Bauchlage, ein Bein angewinkelt und dieses langsam wie einen Scheibenwischer nach links und rechts bewegen (Hüftknochen bleibt am Boden)

- Katzenbuckel und Hohlrücken (BWS Mobilisation)
Vierfüßlerstand – bewusst durch die BWS einen Katzenbuckel machen kurz halten dann in den Hohlrücken gehen. Achtung Bewegung soll nur aus der BWS gemacht werden (nicht LWS) – Tipp: das Brustbein führt die Bewegung

- BWS – Rotation – Mobilisation
Vierfüßlerstand – re Hand greift auf li Schulter – dann langsam nach innen zur li Schulter und nach außen mit anheben des Ellbogens rotieren. Seite wechseln
- Fußgelenksrollen (Sprunggelenkmobilisation)
Tennisball (oder anderer kleiner Ball) – Ferse auf dem Ball und durch das Sprunggelenk nach innen und außen rotieren – Achtung Knie bleibt dabei ganz ruhig.

Bewusstes Stabilisieren – Coreaktivierung

- Rückenlage und Hände unter die LWS hineinlegen, nun durch bewusstes aktivieren der inneren Bauchmuskeln und LWS die Hände „zertrücken“
- Rückenschauckel:
Var 1: mit Hände auf den Knien – darauf Achten dass der Rücken wirklich rund ist und die LWS am Boden bleibt
Var 2: Hände schräg nach hinten oben strecken – zuerst diese Position halten – dann wieder Schauckeln.
- Stab Transport:
Vierfüßlerstand – Einen Gymnastikstab zuerst vertikal entlang der Wirbelsäule hinlegen und versuchen zu transportieren, dann auf die Schulterblätter den Stab horizontal hinlegen und dasselbe. (Tipp – eignet sich für Staffelspiel)

Literatur:

FMS Functional Movement Screen Level 1 (Gray Cook, Lee Burton)

Fitness Trainings Planer (G. Pappert)

Werte aus Klug und Fit