

7. Gesundheitsorientierte Fitness

Sporterziehung in der Grundschule leistet einen wichtigen Beitrag zu einer gesunden Lebensführung der Kinder, da sie nicht nur die körperliche Entwicklung fördert und Haltungsschwächen vorbeugt, Verletzungen vermeiden hilft, sondern vor allem auch die Entwicklung von Körperbewusstsein und Übernahme von Verantwortung für den eigenen Körper unterstützt. Der allgemeine Gesundheitszustand der Schüler soll durch die Förderung der Ausdauer und Beweglichkeit sowie durch die Kräftigung der haltungsaufbauenden Muskulatur verbessert werden. Diese für die körperliche Entwicklung wesentlichen Grundeigenschaften werden altersgemäß thematisiert und gefördert.

Wichtig erscheint, dass die Inhalte „spannend“ aufbereitet werden, da die Kinder den dahinterstehenden gesundheitlichen Aspekt in diesem Alter noch nicht so verstehen können.

Beweglichkeit – Dehnung

Theoretische Grundlagen

Kinder im Vorschul- und Grundschulalter besitzen entwicklungsbedingt eine sehr gute Beweglichkeit, da der aktive und passive Bewegungsapparat in dieser Entwicklungsphase noch elastisch ist. Des Weiteren ist auch das Knochen- und Gelenksystem noch nicht stark verfestigt. Die Verbesserung der Beweglichkeit steht daher nicht im Vordergrund des Sportunterrichts. Vielmehr geht es darum die Beweglichkeit zu erhalten und das Dehnen der Muskulatur vor allem nach der Belastung als ein wichtiges Grundprinzip zu vermitteln. Entscheidend ist ein vielseitiges und kindgerechtes Bewegungsangebot.

Lehrplanbezug

Der Lernbereich Gesundheit sorgt im Bereich Beweglichkeit dafür, die Dehnfähigkeit zu erhalten, bei großen Defiziten diese zu fördern. Das Grundanliegen der Mobilisation von Gelenken von Schultergürtel, Wirbelsäule, Hüfte und Fußgelenken ist unter den Punkten 1.2.1, 2.1.1, 3.1.1 und 4.1.1 dargestellt.

Methodisch-didaktische Grundsätze

Grundsätzlich ist Dehnen (stretchen) nach der Belastung sinnvoll. Vor Beginn einer sportlichen Betätigung soll nach der allgemeinen Aufwärmphase (siehe Kapitel 2, S. 26 ff., **Aufwärmen**) eine Mobilisation der Gelenke stattfinden. Wichtig insgesamt ist, dass hierbei Muskeln und Gelenke behutsam auf die Belastung vorbereitet werden, ohne dass die Muskelspannung (Tonus) und die Körpertemperatur wieder abnimmt.

Nach der sportlichen Betätigung kann eine längere Dehnungsphase (eine Dehnposition langsam aufbauen und halten) stattfinden. Hierbei müssen die einzelnen Dehnungspositionen länger gehalten werden (ca. 20 Sekunden). Diese Phase dient in erster Linie dazu, die Regeneration der Muskeln zu unterstützen. Das Dehnen von Muskelgruppen kann auch in die allgemeine Entspannungs- oder Abwärmphase integriert werden. Es ist darauf zu achten, dass von stehenden Körperpositionen langsam zu sitzenden und liegenden Positionen (Kreislaufbelastung!) übergegangen wird.

Die Dehnungen sollen mit bewusster Körperhaltung durchgeführt werden, die Dehnung im Muskel bewusst wahrgenommen werden („denkt euch in den Muskel hinein!“). Dehnungen zur Muskelregeneration sind also immer langsam fließend, nicht wippend, federnd oder schlagartig!

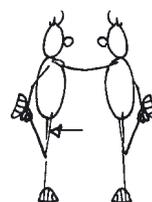
Wenn die Dehnübungen durch den Einsatz von Geräten oder auch einen Partner unterstützt werden, spricht man von passivem Dehnen.



Bewegungsgeschichten entsprechen einem kindgemäßen Dehnen, unterstützen eine gute Bewegungsausführung und erhalten die Motivation.

Praxisbausteine

Bewegungsgeschichte „Im Urwald“



Flamingo (vordere Oberschenkelmuskulatur):

„Wir kommen an einen Fluss, in dem eine ganze Kolonie Flamingos steht.“

Auf einem Bein stehend, muss das

angewinkelte Bein – am Fuß – nach hinten gezogen werden. Die Oberschenkel sind zusammen, das Becken wird nach vorne geschoben, damit kein Hohlrücken entsteht.



Flamingos stehen sich partnerweise gegenüber und halten sich mit der freien Hand an der Schulter (Gleichgewicht!). Alternative: Wand!

Kobra (Brust und Rücken):

„Im wild gewachsenen Regenwald müssen wir uns manchmal dicht auf den Boden legen und langsam vorwärtsschieben.“

In der Bauchlage den Oberkörper mit angewinkelten Unterarmen aufstützen. Das Ellbogengelenk ist unter dem Schultergelenk. Das Brustbein nach vorne in Richtung Boden schieben!



Päckchen (Rückenmuskulatur, Gesäß):

„Die Nacht verbringen wir aus Angst vor den Tieren in einem Baumnest. Da es so eng ist, müssen wir die Beine anziehen!“

In der Rückenlage die Beine anbeugen und mit den Händen die Knie zur Brust ziehen.



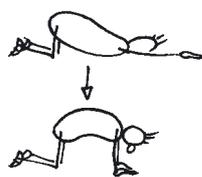
Kokosnüsse pflücken (Schultermuskulatur):

„Aufgewacht am Morgen entdecken wir Kokosnüsse, die wir gleich zum Frühstück essen!“
Kokosnüsse pflücken (Schultern): Die Hände greifen abwechselnd nach oben.

Tiger (Rückenmuskulatur):

„Gleich darauf beobachten wir einen Tiger, der sich reckt und streckt.“

Im Vierfüßlerstand abwechselnd strecken und einen Buckel machen.



Seilbrücke (Oberschenkelinnenseite):

„Wir bauen eine Brücke über einen kleinen Bach, dazu müssen wir das Seil auf der anderen Seite befestigen.“

Im seitlichen Ausfallschritt stehen und ein Seil so weit wie möglich rechts oder links neben dem Fuß ablegen und halten.



Variation: Ausfallschritt vorwärts (Hüftbeugerdehnung)

Flussdurchquerung (Flanke):

„Für eine Flussdurchquerung spannen wir ein hohes Seil, an das wir uns einhängen und so langsam durch den Fluss waten.“

Im Grätschstand stehen, das Seil wird mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten: Sich mit Körperspannung von einer Seite zur anderen bewegen und die Flusswellen ausgleichen.



Dornenhecke (hintere Oberschenkelmuskulatur):

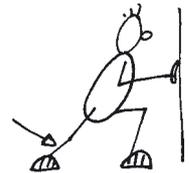
„Autsch, wir haben uns im dichten Gestrüpp einen Dorn eingetreten!“



Fischerboote (Wadenmuskel)

„Wir kommen an einen See und leihen uns von den Dorfbewohnern Fischerboote, die wir ins Wasser schieben müssen!“

Beide Füße sind mit der ganzen Sohle auf dem Boden und schauen gerade nach vorne.



Lieber kürzerer Ausfallschritt, dafür ganzer Fuß am Boden!

Fische aus dem Boot beobachten

„Schon bald entdecken wir dicht unter der Wasseroberfläche große Fischschwärme, die wir beobachten!“

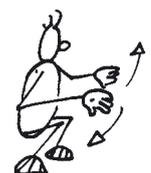
(Vorderer Oberschenkel siehe auch Seilbrücke bzw. bei aufrechter Körperhaltung Hüftbeugerdehnung)



Mann über Bord (Brustmuskulatur):

„Einige Fischer fallen aus dem Boot, weil sie zu übermütig waren, ihre Beine verfangen sich in den Seepflanzen, deshalb versuchen sie sich mit Armbewegungen über Wasser zu halten!“

Im Stehen oder in der Hocke werden mit den



Armen weit ausholende Brustschwimmbewegungen gemacht.

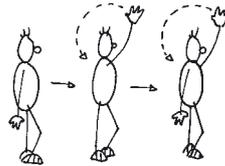


Bewegung einfrieren! Dehnung halten!

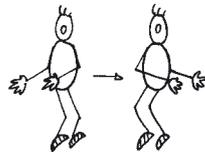
Dorftanzfest (Beckenmuskulatur):

„Nach erfolgreichem Fischfang schenken wir den Dorfbewohnern unseren Fang und feiern ein Tanzfest.“

Abwechselnd das rechte und linke Knie nach vorne schieben. Die Fußsohlen bleiben dabei am Boden.



Abwechselnd Fußspitzen und Fersen heben und parallel zur Seite versetzen. Die Arme werden in entgegengesetzter Richtung mitbewegt.



Damit die Kinder das Prinzip der gehaltenen Dehnung erkennen, könnte man beim Dorftanz die Tanzbewegungen immer für einige Sekunden „einfrieren“ lassen.

„Sportschau in Zeitlupe“ – eine Bewegungsgeschichte

Die Lehrkraft erzählt und demonstriert die Geschichte eines Tennisspiels. Die Schüler ahmen die Bewegungen mit einem fiktiven Schläger nach.



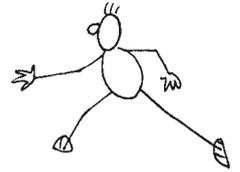
Auf langsame, ziehende Bewegungen achten!

Vorgeschichte: „Unser Videogerät geht nur noch in Zeitlupe; wir schauen ein Tennismatch an.“

- Spieler spielen sich ein, Zuschauer beobachten die Ballwechsel: Kopf rechts und links bewegen.
- Spieler klopfen den Sand aus den Sohlen: umdrehen und Fußsohle anschauen, ausklopfen.



- Spieler hebt Bälle auf: bücken.
- Aufschlag: linken Arm hoch strecken, rechter Arm macht großen Kreis vorwärts.
- Ballannahme: großer Ausfallschritt seitwärts, zum Ball strecken, Gegenspieler hat Aufschlag (als Linkshänder).



- Ballannahme: Ausfallschritt andere Seite.
- Sturz zum Boden, Schmerzen: gekrümmter Sitz auf einem Oberschenkel, Knie reiben.



- Sand vom Rücken klopfen: mit der Handfläche zwischen die Schulterblätter greifen.
- Schuhe fester binden: Tennisschläger zwischen Bauch und Oberschenkel klemmen, zum Fuß mit gestrecktem Bein bücken; gegengleich.



- Ball auffangen: strecken und nach dem Ball greifen.
- neuer Aufschlag: s.o.
- Spielgewinn: Schläger vor Freude hoch über den Kopf führen, Pokal in alle Richtungen strecken.
- Platz wird abgezogen: beide Hände hinter dem Rücken schließen und etwas anheben, umschauen, ob der Platz ordentlich abgezogen wird.

(Idee von Ilse Katzenbogner, Berching 2002)

Kräftigung

Theoretische Grundlagen

Um Bewegungsmangelercheinungen und Haltungsschäden vorzubeugen und entgegen zu wirken, muss vor allem die Haltemuskulatur gestärkt werden.

Für die Grundschule sind Kräftigungsübungen ohne Zusatzgewichte sinnvoll, das eigene Körpergewicht ist vollkommen ausreichend. Besonderes Augenmerk gilt neben den großen Muskelgruppen auch der Fußmuskulatur. Sie bildet zusammen mit der Beinmuskulatur die Grundlage für eine gute Körperhaltung. Das Fußgewölbe erzeugt die zum Laufen notwendige Spann- und Sprungkraft. Dagegen sind Fehlstellungen (Senk-, Spreiz-, Knickfüße) häu-