



Kraft in der Sporthalle

MODUL MOTORISCHE FÄHIGKEITEN



24 Übungen mit zweiseitigen Karten

Illustriertes Handbuch für obere Sekundarstufe

Beteiligte Muskeln und Bewegungsphasen

Umfang, Erholung, Varianten und 6 Zirkel

ML

Finde deine Übung

BEINE UND GESÄSS

- 01 · Kontrollierter Step-up
- 02 · Bulgarische Kniebeuge
- 03 · Unterstützte einbeinige Kniebeuge
- 04 · Brücke mit erhöhten Füßen
- 05 · Wadenheben auf einer Sprossenwand
- 06 · Kniebeuge zur Bank
- 07 · Rückwärtsausfallschritt mit Halt

DRÜCKEN

- 08 · Liegestütze an der Bank
- 09 · Liegestütze am Boden
- 10 · Liegestütze mit erhöhten Füßen
- 11 · Pike-Liegestütz

ZIEHEN

- 12 · Rudern an der niedrigen Stange
- 13 · Unterstützter Klimmzug
- 14 · Isometrisches **Ziehen** mit einem Tuch
- 15 · Rudern mit dem Elastikband

RUMPF UND PARTNERAUFGABEN

- 16 · Kurzer Crunch
- 17 · Unterarmstütz
- 18 · Partnerstütz mit Stab
- 19 · Seitstütz auf den Knien
- 20 · Knieanziehen an der Sprossenwand
- 21 · Duell an der Matte
- 22 · Dead Bug

GROSSGERÄTE

- 23 · Seitliches Versetzen am Klettergitter
- 24 · Erste Schritte am Seil

Die Zirkel

C1 und C2 führen in das Krafttraining ein. C3 und C4 erweitern die Kombinationen mit Bänken und Zugübungen. C5 und C6 bieten Steigerungen für Lernende mit gefestigter Technik.

ML

Vor dem Unterricht

Geräte und Niveau wählen

Die Lehrkraft prüft Befestigungen, Auflageflächen und vorgesehenen Geräteeinsatz nach Herstellerangaben. Stangen, Sprossenwände und Hilssysteme müssen für die erwartete Last geeignet sein. Die Höhe erhöhter Auflagen richtet sich nach der Bewegungskontrolle.

Erst lehren, dann steigern

Etwa 8 Minuten allmähliches Aufwärmen einplanen und vor dem Satz 2-3 Wiederholungen erproben. Mit der leichteren Variante beginnen und jeweils **nur eine Anforderung** erhöhen, wenn alle Wiederholungen Stützpunkte und **Ausrichtung** bewahren. Den Satz bei noch guter Qualität beenden.

Eine Klasse mit 24 organisieren

Für Zirkel **sechs Vierergruppen** bilden und jeder eine Zone zuweisen. Bei Einzelkarten arbeitet jeweils eine Person. Bei Karten 18 und 21 arbeiten zwei zusammen; die anderen warten und beobachten ein vereinbartes Merkmal. Auf gemeinsames Signal wechseln, bei freien Geräten und Wegen.

Die Aufgabe anpassen

Die Umfänge sind erste didaktische Vorschläge, angepasst an individuelle Fähigkeiten und schulische Vorgaben. Bei Schmerzen, Schwindel oder Kontrollverlust abbrechen und die Variante neu prüfen. Karten 23 und 24 benötigen **direkte Hilfe** und gesonderte Betreuung durch die Lehrkraft.

Zwei Seiten pro Übung

Die Vorderseite zeigt Ziele, Geräte, Position und Bewegung mit einer beispielhaften Abbildung. Die Rückseite zeigt beteiligte Muskeln und ihre Aufgaben in den Bewegungsphasen. Koralle markiert Hauptgruppen, Blau unterstützende Muskeln. Abbildungen zeigen oberflächliche Regionen; tiefe Muskeln erklärt der Text. Es folgen Umfang, Erholung und Varianten. Die vollständige Folge anhand des Textes nachvollziehen.

Allgemeine wissenschaftliche Quelle

Stricker P.R., Faigenbaum A.D., McCambridge T.M. Resistance Training for Children and Adolescents. Pediatrics, 2020;145(6):e20201011. Bericht im November 2024 erneut bestätigt. doi.org/10.1542/peds.2020-1011 Er orientiert Betreuung, Techniklernen und Steigerung des Krafttrainings im Kindes- und Jugendalter.

Passende Steigerung für die Lernenden

Einstieg, Mittelstufe und Fortgeschritten beschreiben technische Anforderungen. Die Lehrkraft wählt das Niveau anhand der Bewegungskontrolle und Gerätevertrautheit. Eine **leichtere Variante** kann während des gesamten Lernwegs die sinnvollste Wahl bleiben.

Muskeln und Bewegungsphasen

Anatomietafeln: Termininja, Muscular system und Muscular system-back, Wikimedia Commons. CC BY-SA 3.0. MotoLab-Anpassung: Graustufen und farbige Bereiche. Die Tafeln behalten dieselbe Lizenz. Quellen zu Muskelgruppen: NASM Exercise Library und ACE Exercise Library. Phasenbeschreibungen sind an die Modulübungen angepasst. Konzentrisch: Muskel verkürzt sich; exzentrisch: bremst beim Verlängern; isometrisch: hält die Position.

01

Kontrollierter Step-up

Geräte: Stabile niedrige Bank

**Absichten und Ziele**

Beinantrieb und kontrolliertes Absteigen von einer Erhöhung entwickeln. Lernende halten den ganzen Fuß auf der Auflage und beenden das Aufsteigen mit stabilem Becken.

Ausgangsposition

Einen ganzen Fuß auf eine niedrige Bank stellen, Oberkörper aufrecht und freies Bein nahe der Erhöhung halten.

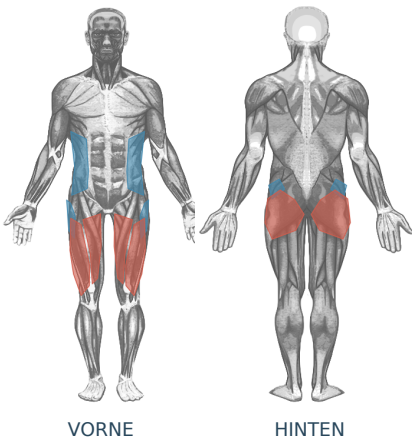
Ausführung

Über den aufliegenden Fuß hochdrücken und das freie Bein neben das Standbein bringen. Langsam zum Boden zurückführen und auf derselben Seite wiederholen.

01

Kontrollierter Step-up

Muskeln in Aktion



VORNE

HINTEN

- Bewegung / Halten
- Stabilität und Stützpunkte

Hauptmuskeln

Quadrizeps und **großer Gesäßmuskel**

Während der Bewegung

Aufstieg: **Quadrizeps** und **großer Gesäßmuskel** strecken Knie und Hüfte des erhöhten Beins. **Abstieg:** dieselben Muskeln bremsen exzentrisch die Rückkehr.

Stabilisierung

Mittlerer Gesäßmuskel und Rumpfmuskeln stabilisieren **Becken** und Oberkörper. Handstütz unterstützt das Gleichgewicht bei erleichterten Varianten.

Belastungsumfang

Anfangsumfang: 1-2 Sätze mit 6 je Seite.
Erholung: 60-90 Sekunden zwischen Sätzen.
Stationszeit: etwa 3-4 Minuten mit Erprobung und Erholung. **Kontrollierter Rhythmus;** Zählen beenden, sobald die Haltung eine Korrektur erfordert.

Die Lehrkraft beobachtet

Das Bein auf der Bank erzeugt den Antrieb; das Knie folgt der Fußrichtung. Eine Höhe wählen, die ein stabiles **Becken** ermöglicht.

Leichtere Variante

Eine niedrigere Stufe nutzen und 5 Wiederholungen je Seite erproben.

Steigerung

Den Abstieg auf 3 Sekunden verlangsamen, Höhe unverändert lassen.

Organisation der Station

Platz für eine ausführende Person und seitlichen Wartebereich vorbereiten. Vor dem Durchgang Stützpunkte und Geräte prüfen und Startsignal vereinbaren. Beobachtende verfolgen das Technikmerkmal und warten auf das Wechselsignal.

Selbstkontrolle

Nach der Erholung beschreiben, wie du die Bewegung kontrolliert hast und welche Variante du wiederholen möchtest.

Gelungen: _____
Zu verbessern: _____

02

Bulgarische Kniebeuge

Geräte: Niedrige Erhöhung und Matte

**Absichten und Ziele**

Kraft des vorderen Beins durch asymmetrische Arbeit trainieren. Den Abstand der Stützpunkte so wählen, dass Gleichgewicht und Tiefenkontrolle möglich sind.

Ausgangsposition

Einen Fuß hinten auf eine niedrige Erhöhung stellen; vorne genug Platz lassen, um das vordere Bein im Gleichgewicht zu beugen.

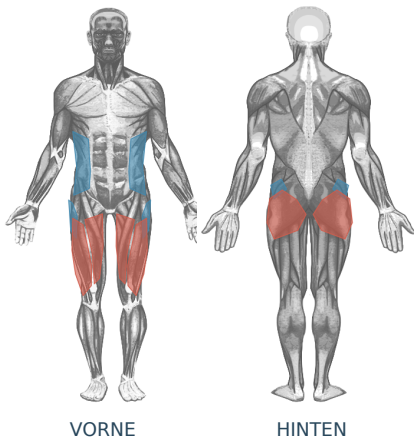
Ausführung

Langsam die Knie beugen und über den vorderen Fuß hochdrücken. Nur so tief gehen, dass das Becken ruhig bleibt. Erst eine Seite abschließen, dann wechseln.

02

Bulgarische Kniebeuge

Muskeln in Aktion



VORNE

HINTEN

- Bewegung / Halten
- Stabilität und Stützpunkte

Hauptmuskeln

Quadrizeps und **großer Gesäßmuskel**

Während der Bewegung

Abstieg: **Quadrizeps** und **großer Gesäßmuskel** des vorderen Beins bremsen die Beugung. Aufstieg: Sie verkürzen sich und strecken Knie und Hüfte.

Stabilisierung

Mittlerer Gesäßmuskel und Rumpfmuskeln stabilisieren **Becken** und Oberkörper. Handstütz unterstützt das Gleichgewicht bei erleichterten Varianten.

Belastungsumfang

Anfangsumfang: 1-2 Sätze mit 6 je Seite.
Erholung: 60-90 Sekunden zwischen Sätzen.
Stationszeit: etwa 3-4 Minuten mit Erprobung und Erholung. **Kontrollierter Rhythmus;** Zählen beenden, sobald die Haltung eine Korrektur erfordert.

Die Lehrkraft beobachtet

Die Erhöhung bleibt fest; der vordere Fuß trägt den Großteil des Gewichts. Der Abstand erlaubt ein bequemes **Absenken**.

Leichtere Variante

Dieselbe Bewegung mit dem hinteren Fuß am Boden ausführen.

Steigerung

In 3 Sekunden absenken und in bereits beherrschter Tiefe kurz pausieren.

Organisation der Station

Platz für eine ausführende Person und seitlichen Wartebereich vorbereiten. Vor dem Durchgang Stützpunkte und Geräte prüfen und Startsignal vereinbaren. Beobachtende verfolgen das Technikmerkmal und warten auf das Wechselsignal.

Selbstkontrolle

Nach der Erholung beschreiben, wie du die Bewegung kontrolliert hast und welche Variante du wiederholen möchtest.

Gelungen: _____
Zu verbessern: _____

ML

C1 · Stützpunkte lernen

Ziel und Aufbau

Stützpunktkontrolle und Rhythmus lernen. Leichteste Varianten nutzen und im ersten Einsatz angenehme Position finden. **Geräte:** Niedrige Bänke, freie Wand, Sprossenwand und Matten.

Zone	Karte und Aufgabe	Maximaler Umfang je Durchgang
1	06 · Kniebeuge zur Bank	4-6 Wiederholungen
2	08 · Liegestütze an der Bank	4-6 Wiederholungen
3	04 · Brücke mit erhöhten Füßen	4-6 Wiederholungen
4	05 · Wadenheben auf einer Sprossenwand	4-6 Wiederholungen
5	16 · Kurzer Crunch	4-6 Wiederholungen
6	21 · Duell an der Matte	1 Duell mit 8-10 s

Zeit pro Durchgang

In Partnerzonen wechseln zwei Paare in vier Durchgängen von 30 Sekunden. Jedes arbeitet **8-10 Sekunden** und nutzt den Rest zum Erholen und Freigeben. Im Stütz je Person einmal loslassen; im Duell am Ende Punkt vergeben. Jede Zone dauert **2 Minuten** mit **vier 30-Sekunden-Durchgängen**. Jede Person arbeitet höchstens 20 Sekunden und nutzt 10 zum Räumen und Zurücksetzen. Bei beidseitigen Aufgaben Seiten im Durchgang wechseln. Zeit ist Obergrenze; nach vorgegebenem Umfang früher beenden. Einbeinige Wiederholungen auf beide Seiten verteilen und in Runde zwei die Startseite wechseln.

Zwei Runden mit Erholung

Sechs Zonen mit je **2 Minuten** ergeben **12 Minuten** pro Runde. Nach Runde eins **2 Minuten** Erholung. Hauptteil dauert somit **26 Minuten**; jede Person arbeitet je Übung zweimal kurz.