

A woman with blonde hair tied back in a ponytail is climbing a thick, light-colored rope. She is wearing a bright blue short-sleeved shirt and black pants. The background is a solid blue color. The lighting highlights her muscles and the texture of the rope.

Bettina Frommann

**Die Sporthalle als
Fitness-Studio**

Stationskarten Kraft

2. Auflage



Theoretische Grundlagen

1 Einleitung

Gesundheit und Wohlbefinden sind in jeder Altersstufe eine wichtige Voraussetzung für ein aktives und selbstbestimmtes Leben. Gerade für Heranwachsende sind Bewegung und Sport zur Erhaltung der physischen und psychischen Gesundheit notwendig. Die empfohlene tägliche Bewegungsstunde mit moderater bis anstrengender Aktivität wird nur noch von einem geringen Prozentsatz der Kinder und Jugendlichen erreicht. Dagegen steigen ständig die Prozentwerte von übergewichtigen und fettleibigen Kindern, die motorische Leistungsfähigkeit ist in den letzten Jahrzehnten gesunken und der tägliche Medienkonsum mit vielen Stunden Sitzen provoziert orthopädische Probleme (Bös, 2003).

In vielen Lehr- und Bildungsplänen oder Fachanforderungen Sport der Bundesländer ist der Themenschwerpunkt „sich fit halten“ als verbindlich verankert. Dem doppelten Auftrag, zum einen eine Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport zu ermöglichen, zum anderen Angebote zum selbstständigen Erfahren von Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur zum lebenslangen Sporttreiben anzubieten, kommt diese Sinnperspektive besonders nach, wenn es um lebenslanges Sporttreiben geht.

Der Begriff des Fitnesstrainings hat längst den des Konditionstrainings abgelöst. In der Gesellschaft werden nicht nur Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden damit verbunden, sondern sogar ambivalente Zuordnungen wie Jugendlichkeit, Attraktivität und Erfolg



Theoretische Grundlagen

assoziiert. Dieser Trend ist auch unter Schülerinnen¹ und Schülern zu beobachten und macht somit vor schulischem Sportunterricht nicht halt. Die Konsumorientierung und Kommerzialisierung in Fitnessstudios mag man beklagen, man kann diese Entwicklung aber auch als Chance begreifen das Thema Fitness mit all seinen Facetten in einem erziehenden Sportunterricht mit Schülern bewusst aufzugreifen und ihnen Kompetenzen zu vermitteln, die sie zu einem selbstständigen, lebenslangen Sporttreiben befähigen.

Das Wort Fitness stammt aus dem Englischen (to fit) und heißt so viel wie „passend“ oder auch „angepasst“. Körperliches Fitnesstraining setzt sich vorrangig aus Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitsübungen zusammen. Der Bereich des Krafttrainings stellt einen Bereich der Bewegungsförderung dar, der, soweit fachmännisch angeleitet und durchgeführt, starke Effekte hervorrufen kann. Die Verbesserungen betreffen die verschiedenen Kraftdimensionen Kraftausdauer, Maximalkraft und Schnellkraft, elementare sportartspezifische Fertigkeiten und gesundheitsrelevante Faktoren wie Verletzungshäufigkeit, Knochendichte, Körperfettanteil und Selbstwertgefühl (Mühlbauer et al., 2013, S.7).

Die vorliegende CD konzentriert sich auf die Komponente Kraft und beinhaltet eine Sammlung von 116 Kraft- und 8 Entspannungsübungen im Sinne einer motorischen Grundausbildung, die sportartübergreifend besonders im schulischen Kontext von Sportunterricht mit wenig Aufwand und geringem Gerätebedarf durchgeführt werden können.

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet. Weibliche Personen sind immer mit eingeschlossen.



Theoretische Grundlagen

2 Zielgruppe

Die Stationskarten Kraft sind für den selbstständigen Einsatz von Schülern im schulischen Sportunterricht konzipiert. Der Schwerpunkt liegt auf den Altersstufen der 5.–13. Klassen. Sie können selbstverständlich auch im Vereinstraining oder in der Freizeit vom Kindes- bis ins Seniorenalter Anwendung finden. Auf exakte Altersangaben wird bewusst verzichtet. Die sorgfältige Auswahl der einzelnen Stationskarten, mögliche Differenzierungen oder Variationen wählt die Lehrkraft oder der Übungsleiter nach inhaltlichen, situativen und organisatorischen Voraussetzungen aus.



3 Bewegungslernen und -üben an Stationen

Das Üben und Lernen an Stationen reicht bis in die Zeit der Reformpädagogik zurück und ist in Form von Freiarbeit oder Projektlernen zunächst als Methode der Grundschulpädagogik aus anderen Schulfächern als Sport bekannt. Mit den reformpädagogischen Elementen Selbstständigkeit, Selbstbildung, Verbindung von Hand- und Kopfarbeit, Individualisierung und Differenzierung haben sich verschiedenste Formen von Stationslernen auf alle Schulstufen und Fächer ausgeweitet. Aus Sicht des Schulsports ist sicherlich das bekannte Zirkeltraining als Inspirationsquelle zu nennen. Das Lernen und Üben an Stationen beschreibt also das Angebot mehrerer Stationen, welche die Schüler nacheinander durchlaufen. Die Inhalte ergänzen sich, bauen aber nicht aufeinander auf, so dass die Reihenfolge zeitlich flexibel gestaltet werden kann. Als eine mögliche Methode im Sportunterricht bietet das Lernen und Üben an Stationen mehrere Vorteile:

- Schüler setzen sich individuell mit dem Lern- und Übungsgegenstand auseinander, die Motivation steigt,
- Schüler lernen und üben mit individuellem Tempo (Differenzierung, Berücksichtigung von Heterogenität),
- Stationslernen bietet Abwechslung,
- alle Schüler sind zur gleichen Zeit aktiv (hohe Bewegungsintensität),
- Schüler bauen selbstständig auf und ab,
- die Lehrkraft gibt die Führungsrolle ab und hat mehr Zeit für Beobachtungen, Korrekturen und Hilfen,
- der Aufbau kann bei Absprache unter den Sportlehrern von mehreren Klassen genutzt werden.



8 Gesamtverzeichnis aller Stationskarten

Stationskarten ohne oder mit Kleingerät

Nr.	Name der Übung	Anzahl der Übenden	Muskelgruppen
1	Zehenwippe	1	Beine
2	Brückebauer	1	Schultergürtel, Rumpf
3	Dynamische Standwaage	1	Rumpf, Schultergürtel
4	Rudern	1	Bauch
5	Beinlift	1	Schultergürtel, Rumpf
6	Sternengucker	1	Schultergürtel, Rumpf
7	Gecko	1	Schultergürtel, Rumpf
8	Dynamischer Seitstütz	1	Schultergürtel, Rumpf
9	Seitlicher Beinheber	1	Schultergürtel, Rumpf
10	Spinne im Netz	1	Schultergürtel, Rumpf
11	Balltransporter	1	Schultergürtel, Rumpf
12	Lokomotive	2	Schultergürtel, Rumpf
13	Beinschub	2	Schultergürtel, Rumpf
14	Vor und zurück	1	Schultergürtel, Rumpf
15	Achterkreisen	1	Bauch
16	Unterarmpresse	2	Schultergürtel, Rumpf
17	Käfer auf dem Bauch	1	Schultergürtel, Rumpf
18	Käfer auf dem Rücken	1	Bauch
19	Nach außen – nach innen	2	Beine
20	Hüftheber	1	Bauch, Schultergürtel
21	Raupe	1	Oberkörper, Bauch
22	Ballrolle	1	Oberkörper, Rumpf
23	Wandern im Stütz	1	Oberkörper, Rumpf
24	Klimmzug am Tau	1	Arme, Schultergürtel
25	Dompteur	2	Schultergürtel, Rumpf



Theoretische Grundlagen

Stationskarten mit Langbank

Nr.	Name der Übung	Anzahl der Übenden	Muskelgruppen
1	Sprung nach oben	1	Beine
2	Hockwende	1	Beine
3	Affengang	1	Arme, Oberkörper
4	Krebsgang	1	Arme, Oberkörper
5	Liegestütz	1	Arme, Oberkörper
6	Power-Liegestütz	1	Arme, Oberkörper
7	Seitliches Wandern	1	Arme, Oberkörper
8	Dips	1	Arme, Oberkörper
9	Aufsteigen – Absteigen	1	Arme, Oberkörper
10	Runter und hoch	1	Beine
11	Treppensteigen	1	Beine
12	Crunchers	1	Bauch
13	Bauchrutscher	1	Arme, Rumpf

Stationskarten Kraft



Theoretische Grundlagen

Stationskarten mit Medizinball

Nr.	Name der Übung	Anzahl der Übenden	Muskelgruppen
1	Einwurf	2	Schultergürtel, Rumpf
2	Einarmiger Stoß	1	Arme, Schultergürtel, Rumpf
3	Seitwurf	2	Arme, Schultergürtel, Rumpf
4	Ball-Liegestütz	2	Arme, Schultergürtel, Rumpf
5	Beinstrecker	1	Beine
6	Rechts, links, Wurf	2	Bauch, Rumpf, Arme
7	Kniebeuge mit Ball	2	Beine, Rumpf
8	Sidestep mit Ball	1	Beine, Rumpf, Schultergürtel
9	Ballübergabe	2	Bauch
10	Wurf und Stoß	2	Arme, Rücken
11	Einbeinige Kniebeuge mit Ball	1	Beine, Rumpf
12	Wackelpudding	2	Arme, Rumpf, Beine



Theoretische Grundlagen

Stationskarten mit Pezziball

Nr.	Name der Übung	Anzahl der Übenden	Muskelgruppen
1	Baumstamm	1	Rücken
2	Crunchers auf dem Ball	1	Bauch
3	Hüftdreher	1	Rumpf
4	Liegestütz gespreizt	1	Arme, Rumpf
5	Ballpresse	1	Bauch, Rumpf
6	Ballpresse rückwärts	1	Bauch, Rumpf, Beine
7	Vorwärtsläufer	1	Arme, Rumpf
8	Ballakrobat	1	Rumpf, Beine
9	Scheibenwischer mit Ball	1	Bauch
10	Auf und ab	1	Rücken



Theoretische Grundlagen

Stationskarten mit Reckstange

Nr.	Name der Übung	Anzahl der Übenden	Muskelgruppen
1	Schulterpresse	1	Schultergürtel
2	Bizeps Curl	1	Arme
3	Trizeps Curl	1	Arme, Rücken
4	Bankdrücken	2	Arme, Schultergürtel
5	Crunchers mit Zusatzgewicht	1	Bauch, Schultergürtel
6	Ausfallschritt mit Zusatzgewicht	1	Beine, Schultergürtel
7	Stangenheber	1	Arme, Schultergürtel
8	Partner-Kniebeuge	2	Beine
9	Stangen-Schwenker	1	Rumpf
10	Kreuzheben	1	Rumpf, Beine



Theoretische Grundlagen

Stationskarten mit Sprossenwand

Nr.	Name der Übung	Anzahl der Übenden	Muskelgruppen
1	Affenhang	1	Bauch
2	Schräger Affenhang	1	Bauch
3	Schräger Affenhang mit Kokosnuss	1	Bauch
4	Seitliches Klettern	1	Arme, Schultergürtel
5	Hangeln	1	Arme, Rumpf, Bauch
6	Hoch und runter	1	Arme, Rumpf, Bauch
7	Zwei Affen mit Kokosnuss	2	Arme, Rumpf, Bauch
8	Affenhang mit langen Beinen	1	Arme, Rumpf, Bauch
9	Einarmiger Torwart	2	Schultergürtel, Rumpf
10	Torwartabwehr	2	Schultergürtel, Bauch



Theoretische Grundlagen

Stationskarten mit Theraband

Nr.	Name der Übung	Anzahl der Übenden	Muskelgruppen
1	Langläufer	1	Arme, Schultergürtel, Rumpf
2	Langläufer verkehrt	1	Arme, Schultergürtel, Rumpf
3	Halbe Beigrätsche	1	Beine, Rumpf
4	Arme zur Seite	1	Arme, Schultergürtel
5	Von unten nach oben	1	Arme, Schultergürtel, Rumpf
6	Tritt nach hinten	1	Beine, Rumpf
7	Läuferbremse	2	Beine
8	Sidestep-Bremse	2	Beine
9	Schlagwurf am Band	1	Arme, Schultergürtel, Rumpf
10	Arme-Beine-Dreieck	1	Schultergürtel, Rücken
11	Wackelhocke	2	Schultergürtel, Rumpf
12	Lat-Zug	2	Schultergürtel, Rumpf
13	Einbeinige Kniebeuge	2	Beine
14	Beigrätsche im Stütz	1	Rumpf, Beine



Theoretische Grundlagen

Stationskarten mit Weichbodenmatte

Nr.	Name der Übung	Anzahl der Übenden	Muskelgruppen
1	Kniehebelauf	1	Beine
2	Strecksprung	1	Beine
3	Hampelmann	1	Beine
4	Wechselsprünge	1	Beine
5	Mattenläufer	1	Beine
6	Seilspringer	1	Beine
7	Hinken	1	Beine
8	Tappings	1	Beine
9	Froschhüpfer	1	Beine
10	Boxen	1	Beine, Oberkörper

Stationskarten Kraft



Theoretische Grundlagen

Stationskarten mit Kampfspielen

Nr.	Name der Übung	Anzahl der Übenden	Muskelgruppen
1	Händetick	2	Schultergürtel, Rumpf
2	Tritt in die Pfütze	2	Arme, Schultergürtel, Rumpf
3	Schildkröte umdrehen	2	Arme, Rumpf, Beine
4	Schultersieg	2	Arme, Rumpf, Beine
5	Sitzkampf	2	Arme, Rumpf, Beine
6	Armdrücken	2	Arme, Rumpf
7	Schwebesitzkampf	2	Bauch, Beine
8	Handflächenkampf	2	Schultergürtel, Rumpf
9	Steh auf – setz Dich	2	Arme, Schultergürtel, Rumpf
10	Unumstößlich	2	Schultergürtel, Rumpf
11	Tauziehen mit Füßen	2	Beine, Bauch
12	Rücken-Touchdown	2	Oberkörper, Rumpf



Theoretische Grundlagen

Stationskarten Entspannung

Nr.	Name der Übung	Anzahl der Übenden	Muskelgruppen
1	Ballmassage	2	Rücken
2	Pizza belegen	2	Rücken
3	Fliegen verscheuchen	2	Rumpf, Arme, Beine
4	Wetterbericht	2	Rumpf, Arme, Beine
5	Atem auf Reise	2	Rumpf, Arme, Beine
6	Beinrättler	2	Beine
7	Zart und kräftig	2	Rücken, Arme, Beine
8	Luftmatratze	2	Rumpf

Die Sporthalle als Fitness-Studio

Stationskarten Kraft mit Medizinball



2

Anzahl der Übenden	Geräte	Muskelgruppen
1	ja	Arme, Schultergürtel, Rumpf

Einarmiger Stoß



Das ist die Aufgabe

Stelle Dich seitlich vor eine feste Wand und halte den Ball auf Schulterhöhe wie auf dem Bild zu sehen. Die Finger zeigen zum Hals, der Ellbogen ist auf Höhe der Hand. Stoße nun den Ball explosiv gegen die Wand, indem Du die Hüfte und den Oberkörper aktiv in Stoßrichtung drehst und den Arm streckst. Stoße rechts und links im Wechsel.

Das brauchst Du

Einen Medizinball mit 1 oder 2 kg Gewicht.

Darauf achtest Du

Achte darauf, dass Du den Ball stößt und nicht wirfst. Die Finger zeigen zum Hals, der Ellbogen ist auf Höhe der Stoßhand.



7

Anzahl der Übenden	Geräte	Muskelgruppen
2	ja	Beine, Rumpf, Arme

Kniebeuge mit Ball



Das ist die Aufgabe

Stellt Euch Rücken an Rücken hin, die Füße so weit vorn, dass Ihr eine Kniebeuge machen könnt. Beugt gleichzeitig die Knie bis zu einem Winkel von 90° und übergebt Euch seitlich rechts und links im Wechsel einen Medizinball.

Das brauchst Du

Einen Medizinball mit 2 oder 3 kg Gewicht.

Darauf achtest Du

Presst die Rückenflächen gegeneinander.



9

Anzahl der Übenden	Geräte	Muskelgruppen
2	ja	Bauch

Ballübergabe



Das ist die Aufgabe

Legt Euch auf den Rücken, Hüfte an Hüfte, mit Blick zueinander und stellt die Beine auf. Richtet Euch mit dem Oberkörper halb auf und übergebt Euch den Ball, legt Euch wieder auf den Rücken und richtet Euch erneut auf.



Das brauchst Du

Einen Medizinball mit 1 oder 2 kg Gewicht, eine Turnmatte.

Darauf achtest Du

Richtet Euch nur bis zur Hälfte auf.