

SATUS-PRAXIS



DATUM: 31. März 2019

Ressort: esa

Autor/in: Doris Jehli



Thema:	Vielfältiges Unterrichten, kooperative Lehrmethode mit einer Variante von «Gruppenpuzzle»
Ziel:	Die TN haben die kooperative Lehrmethode „Gruppenpuzzle“ selber erlebt und können die Vor- und Nachteile dazu benennen. Sie wissen zudem wie man die neue Trendsportart „Crossfit“ auch in der Turnhalle umsetzen kann.

Cross Fit in der Turnhalle

Was ist Crossfit? (5min)

CrossFit ist ein Fitnessstraining für jedes Alter und jedes Fitnesslevel! Bei CrossFit kommen keine Maschinen wie in einem Fitnessstudio zum Einsatz. Man trainiert z.B. mit Langhanteln, Kettlebells (Kugelhanteln), Springseilen, Sandsäcken, Medizinbällen, Turnringen, Klimmzugstangen, Rudergeräten, Traktorreifen oder einfach nur mit dem eigenen Körpergewicht. Die verwendeten Übungen stammen dabei aus dem Turnen, dem Ausdauersport und dem Gewichtheben. Für jede Übung gibt es eine Skalierungsmöglichkeit, d.h., die Übung wird entsprechend dem persönlichen Leistungsniveau des Teilnehmers abgeändert, so dass jeder teilnehmen und die Übungen bewältigen kann. Durch die Skalierungsmöglichkeit ist CrossFit wirklich für jeden geeignet, egal ob jung oder alt, ob Leistungssportler, Hausfrau oder Couch-Potato.

Ablauf einer Trainingseinheit

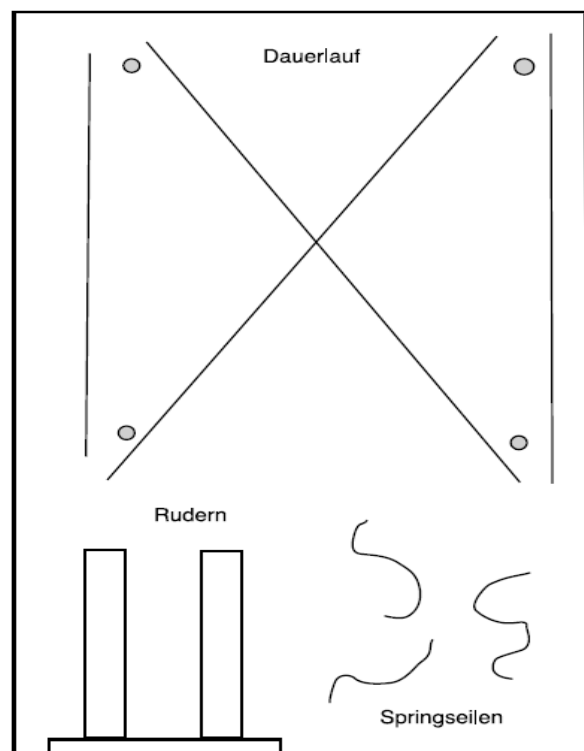
- warm up
- skill/ Kraftteil
- WOD (Work of the day. Eine Art “Challenge”)
- Cool down

Aufwärmen (10 Minuten)

Springseilen, Rudern oder Distanzlauf je 3 Min
Dauer 3 Minuten

Zusätzlicher Posten:

Auf den Boden hocken und wieder aufstehen



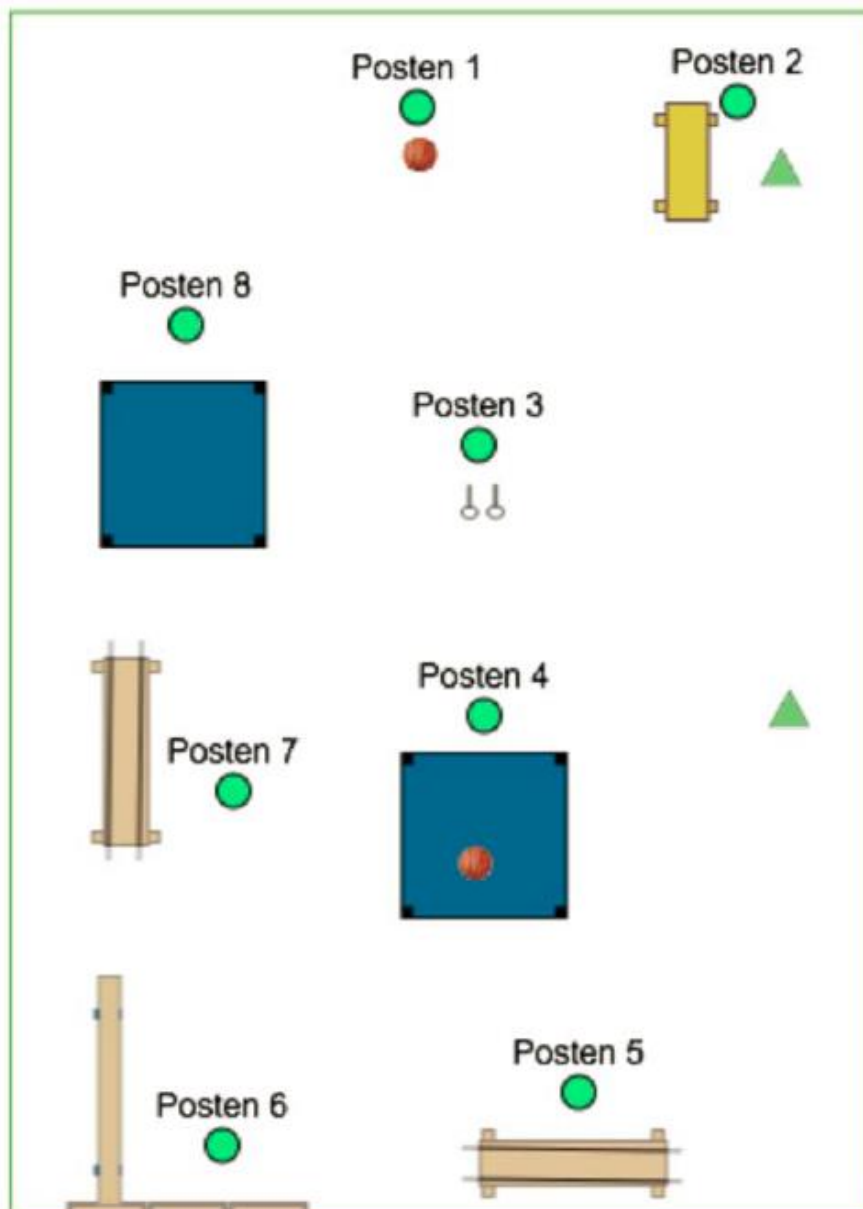
Hauptteil

Skill/ Kraftteil (40 Minuten)

Zu zweit oder mehr an die Posten verteilen, Person 1 macht 45sec die Übung, Person 2 macht Cardio, die den Puls rauffreibt, dann 30 Sek Zeit zum Positionswechsel, pro Posten = 2Min, Postenwechsel 1 Minute

Aufgabe: Postenverteilung, die euch zu Experten macht. Als «Experten» immer zu zweit eine einfachere und schwierigere Variation herausfinden, sowie den Cardioteil für Person 2

1. Medizinball rückwärts/seitlich an die Wand schießen
2. Kasten auf Teppichresten hin und her schieben
3. in Liegestützposition, Füße in Ringe platziert, Füße anziehen und wieder strecken
4. Auf 16er Matte stehen und so fest wie möglich den Medizinball auf die Matte schießen
5. Klimmzüge an Barrenholmen (in Schräglage)
6. Langbank anheben und senken --> Langbank evt. noch ein wenig beschweren
7. durch den Barren hangeln
8. dicke Matte von der einen auf die andere Seite stürzen (hin und her)



WOD (Work oft the day)- tägliche kürzere Einheiten

Es gibt etwas 8 verschiedene Trainingsvarianten. Aus meiner Sicht sind es die zwei untenstehenden Übungsformen, welche sich mit unserer Ausbildung vereinbaren lässt.

1. AMRAP

As Many Reps/Rounds As Possible

Von einer Übungsabfolge so viele Wiederholungen/Runden wie möglich innerhalb einer vorgegeben Zeit absolvieren.

Zb. Max. 20 Min. AMRAP

Start mit 8 Minuten Vorgabe, complete as many reps as possible of:

25 Toes-to-Bars
50 Double-Unders
15 Squat Cleans (mit Gewichten)
25 Toes-to-Bars
50 Double-Unders
13 squat cleans (gleiches Gewicht)

Bist du mit allem vor 8 Minuten durch, addiere 4 Minuten zusätzlich und mache mit dem weiter:

25 Toes-to-Bars
50 Double-Unders
11 Squat Cleans (mehr Gewicht als vorher)

Bist du mit allem vor 12 Minuten durch, addiere 4 Minuten zusätzlich und mache mit dem weiter:

25 Toes-to-Bars
50 Double-Unders
9 Squat Cleans (mehr Gewicht als vorher)

Bist du mit allem vor 16 Minuten durch, addiere 4 Minuten zusätzlich und mache mit dem weiter

25 Toes-to-Bars
50 Double-Unders
7 Squat Cleans (noch mehr Gewicht als vorher)

Zeit: 20 Minuten

2. EMOTM (8min)

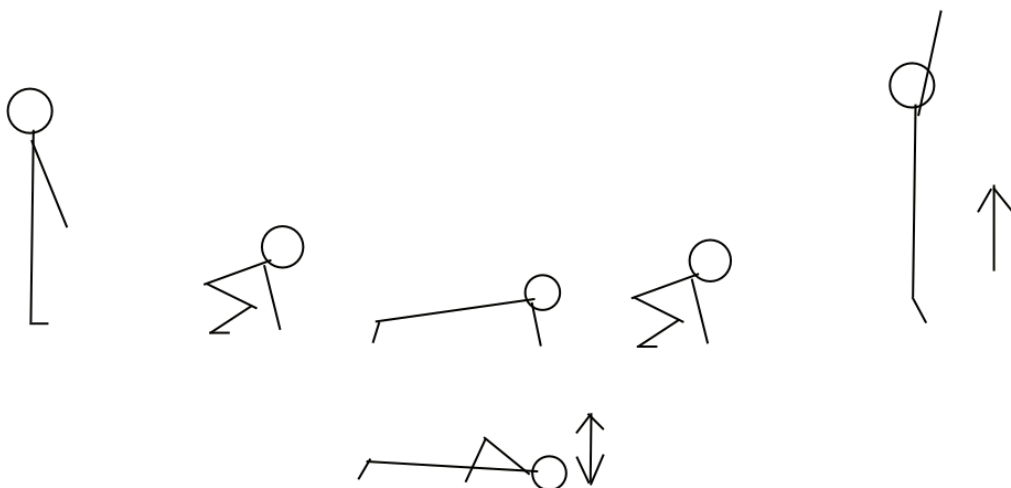
Every Minute On The Minute

In jeder beginnenden Minute müssen die vorgegeben CrossFit Übungen absolviert werden.

Übung

EMOTM für 8 Minuten 7 Burpees + 10 Leg Pull- in Knee-up bedeutet dann, dass Sie 8 Minuten lang jede beginnende Minute 5 Burpees+ 7 Leg Pull- in Knee-up machen und den Rest der Zeit bis die Minute um ist Pause habe. In diesem Beispiel musst du jede Minute zunächst 7 Burpees und dann 10 Leg Pull- in Knee-up absolvieren. Wenn du z.B. nach 30 Sekunden fertig bist, sind die verbleibenden 30 Sekunden deine Pausenzeit. Zur nächsten Minute machst du das Gleiche. Insgesamt machst du das in diesem Beispiel 8 Mal (also 8 Min. lang).

Burpees



Leg Pull-in Knee- up

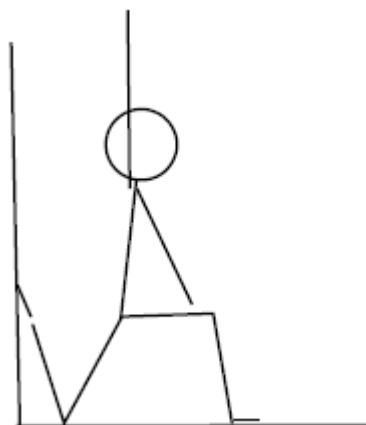


Cool down (10min)

Dabei über vor- und Nachteile sprechen

Vorderer Oberschenkel

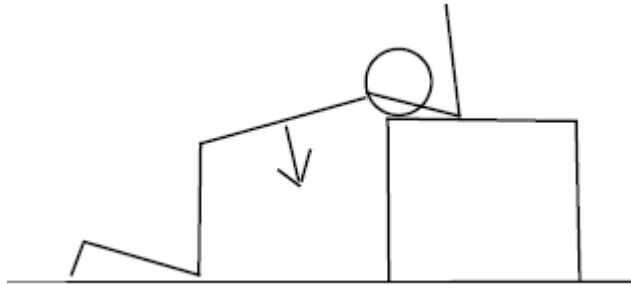
Adduktoren und Gesässmuskeln



Rumpfrotation



Rücken dehnen



Arme dehnen

