

2.2 Konditionelle Fähigkeiten

Grundidee

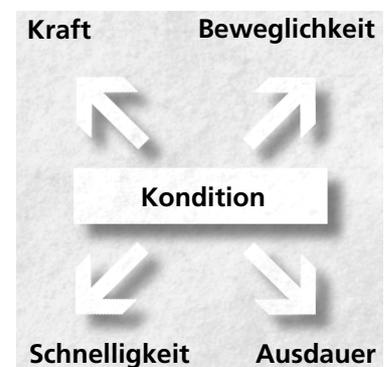
Die Schülerinnen und Schüler beanspruchen die Organsysteme des Körpers (Herz-/Kreislaufsystem, Nervensystem, Bewegungsapparat) richtig dosiert und individuell angepasst. Dadurch verbessern sie ihre Leistungsfähigkeit.

➔ Konditionelle Fähigkeiten:
Vgl. Bro 1/1, S. 40 ff.

Bewegungs- und Trainingslehre

Schnelligkeit und Beweglichkeit können schon vor der Pubertät gut beeinflusst werden. Ausdauertraining ist in jedem Alter sinnvoll und für die Gesundheit besonders wertvoll. Kraftübungen sind für die Prävention von Haltungseffekten und -schwächen von Bedeutung.

Das monotone Sitzen, ein bewegungsarmer Lebensstil oder einseitige Belastungen können schon bei Kindern *Muskelverkürzungen* (z.B. Brustmuskulatur, Muskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule, vordere Hüftmuskulatur) und *Muskelabschwächungen* (z.B. obere Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur) verursachen. Daraus resultierende muskuläre Ungleichgewichte führen zu Fehlhaltungen, welche Ursache von Beschwerden am Bewegungsapparat sein können. Darum sollten sie durch regelmässige *Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen* sowie *Ausdauerbelastungen* verhindert werden.



Im Zentrum des Unterrichts mit Kindern steht das spielerische und abwechslungsreiche Bewegungshandeln, wobei neben den koordinativen und konditionellen Fähigkeiten auch die Leistungsbereitschaft und die Kooperationsfähigkeit verbessert werden sollen. Isoliertes Konditionstraining wie z.B. Krafttraining mit Fremdgewichten, Ausdauertraining in Form von eintönigem «Kreisen» auf einer Rundbahn oder Beweglichkeitstraining mit statischen Dehnübungen (Stretching) sind nicht stufengerecht.

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- *Dehnen der verkürzten Muskulatur*: Kindgemässe Formen wie z.B. aus dem Schaukeln auf dem Rücken ohne Hilfe der Hände aufstehen (Dehnen der unteren Rückenmuskulatur), im Langsitz mit angewinkelten Beinen und weit hinter dem Körper abgestützten Armen den Ausführungen der Lehrperson zuhören (Dehnen der Brustmuskulatur).
- *Kräftigen der abgeschwächten Muskulatur*: Kräftigen und Aktivieren der Rumpf- und Fusssohlenmuskulatur. Den Schultergürtel regelmässig beanspruchen (z.B. durch Überkopparbeit beim Klettern und Hangen).
- *Verbesserung der aeroben Ausdauer*: Geeignet sind intensive Fangformen, Teamspiele in Kleingruppen oder Formen des Dauerlaufens. Weil Kinder eine geringe Fähigkeit haben, Milchsäure abzubauen, sind Belastungen zu vermeiden, die zu einer Sauerstoffschuld führen (z.B. 400-m-Läufe).
- *Verbesserung der Schnelligkeit*: Spiel- und Übungsformen wählen, bei denen schnell reagiert werden muss und kurze Strecken im Höchsttempo zurückzulegen sind (Förderung der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit).

➔ Dehnen, Kräftigen, Koordinieren: Vgl. Bro 2/4, S. 12 ff. und Bro 1/4, S. 14 f.

➔ Dauerlaufen: Vgl. Bro 4/4, S. 14 ff. und Bro 1/1, S. 41

➔ Schnelllaufen: Vgl. Bro 4/4, S. 4 ff. und Bro 1/1, S. 42