

# Haltungs- und Kräftigungszirkel für die Primarstufe

Was rechtfertigt eine Schulung der Kraft bereits im Sportunterricht der Primarstufe? Auf der einen Seite eine erschreckend hohe Anzahl von Haltungsschwächen in der Primarstufe, die je nach Studie zwischen 50 bis 65 Prozent, variieren (vgl. u.a. Dordel, Koch, Graf, 2005; Ihme 2002; Ludwig, Mazet, Schmitt 2003) und auch in den weiterführenden Schulen nimmt diese hohe Zahl leider nicht ab. Auf der anderen Seite sind hier aber auch Aspekte zu nennen, wie z.B. das täglich stundenlange Sitzen, Immobilität und daraus resultierende Übergewichtigkeit bis hin zu Adipositas im Kindesalter (vgl. Essener Kinderbericht 1999; Schmitt, 2002, in: Brettschneider (Hrsg.), 2003). Nicht zuletzt daraus ergeben sich erhebliche koordinative Schwächen, die meist auf eine Ursache zurückführen sind, nämlich eine unzureichende Bewegung. Die vorwiegend muskulären Defizite können nicht durch den üblichen Schulsport mit Spiel-, Ausdauer- und Technikkomponenten kompensiert werden, an dieser Stelle ist ein altersentsprechendes Krafttraining erforderlich (vgl. Reuter, Buskies, 2003, S. 372, in: vom Heede, Kleinöder, Mester, 2007, S. 11).

„Im Gegensatz zur früher verbreiteten Annahme ist ein altersgerechtes Muskelkrafttraining bei Kindern und Jugendlichen bei sorgfältiger Anleitung und Betreuung wirksam und gesundheitlich unbedenklich“ (Gießing, 2006, S. 4)

Ein Krafttraining in der Grundschule soll folgende Kriterien erfüllen:

- es soll kindgerecht gestaltet sein
- soll vielfältig und variantenreich sein
- soll vor allem die Rumpfmuskulatur kräftigen
- muskulären Dysbalancen entgegenwirken
- sich nur im maximal submaximalen Intensitätsbereich bewegen
- kompetent betreut werden
- sich nach der individuellen Kraft der Kinder richten
- kontinuierlich durchgeführt werden
- auf die Besonderheiten des Wachstums abgestimmt sein
- Spaß machen und Erfolgserlebnisse vermitteln
- zu einem lebenslangen Sport treiben animieren
- ebenfalls zu einem gesunden Lebensstil animieren
- die Kinder sollen den eigenen Körper kennen lernen

(vgl. u.a. Gießing, 2006, S. 5, Zahner, 2003, S. 10)

### Station 1:

#### **„Bildchen legen“**

Sit-ups mit Bildchen (12 Stück) andere Station (16 Stück). Bildstücke auf kleinen Kästen ablegen und Bild puzzeln.

- **Materialien:** 2 kleine Kästen, 2 Matten, Bildkärtchen
- **Trainierte Muskulatur:** gerade und schräge Bauchmuskulatur



#### **Station 1: „Bildchen legen“**

*trainiert die gerade Bauchmuskulatur (Bild: Ratzinger, 12.03.2008).*

### Station 2:

#### **„Ich schwebe“**

Füße auf dem Pezziball, Beckenheben wechselseitig ein Bein heben. (für kleinere Kinder Füße auf Medizinball ablegen)

- **Materialien:** Pezziball (Medizinball), Matte
- **Trainierte Muskulatur:** Muskulatur der Körperrückseite, verstärkt Gesäß- und ischiokurale Muskulatur



#### **Station 2: „Ich schwebe“**

*trainiert vor allem die Gesäß- und ischiokurale Muskulatur (Bild: Ratzinger, 18.03.2008).*

Station 3:

**„Auf der Baustelle“**

Wir schaufeln auf einem Kastenoberteil sitzend die Bälle und links nach rechts und umgekehrt.

- **Materialien:** Kastenoberteil und 2 Kastenteile, Gymnastikbälle
- **Trainierte Muskulatur:** Gerade und schräge Bauchmuskulatur



**Station 3: „Auf der Baustelle“**

*trainiert vor allem die schräge Bauchmuskulatur (Bild: Ratzinger, 12.03.2008).*

Station 4:

**„Around the world“**

Beckenheben Ball um die Hüfte kreisen (für Geübte: Beine wechselseitig heben!)

- **Materialien:** Gymnastikball, Bohnensäckchen
- **Trainierte Muskulatur:** Gesamte rückwärtige Muskulatur



**Station 4: „Around the world“**

*trainiert vor allem die rückwärtige Muskulatur (Bild: Ratzinger, 12.03.2008).*

Station 5:

**„Zweikampf“**

Ausgangsposition Liegestütz Ss versuchen Handrücken des anderen zu berühren.

- **Materialien:** Matte
- **Trainierte Muskulatur:** globale Rumpfstabilisation der vorderen Muskelkette, Stützkraft



**Station 5: „Zweikampf“**

*sorgt für eine globale Rumpfstabilisation und trainiert die Stützkraft (Bild: Ratzinger, 12.03.2008).*

Station 6:

**„Taxi fahren“**

Auf dem Rollbrett in Bauchlage, Besenstiel vor dem Kopf halten, Partner schiebt an den Unterschenkeln an.

- **Materialien:** Rollbretter, Besenstiel
- **Trainierte Muskulatur:** Rückenmuskulatur



**Station 6: „Taxi fahren“**

*trainiert die Rückenmuskulatur (Bild: Ratzinger, 12.03.2008).*

Station 7:

**„Aus balancieren“**

Balance auf dem Wackelbrett und Koordinationsschnecke

- **Materialien:** Wackelbrett, Koordinationsschnecke mit Ball
- **Trainierte Muskulatur:** Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination, Beinmuskulatur, Gleichgewichtsschulung



**Station 7: „Aus balancieren“**

*trainiert die inter- und intramuskuläre Koordination (Bild: Ratzinger, 12.03.2008).*

Station 8:

**„Giraffe“**

„Bohnsäckchen mit den Kopf erreichen“: Hände auf Medizinbällen und sich mit der Schultermuskulatur nach oben drücken.

- **Materialien:** Ringe, Bohnensäckchen, Sprungseil, Medizinbälle
- **Trainierte Muskulatur:** Schultergürtelmuskulatur



**Station 8: „Giraffe“**

*trainiert die Schulter- und Schultergelenkmuskulatur (Bild: Ratzinger, 12.03.2008).*

Station 9:

**„Wacklige Angelegenheit“**

Kniebeugen (Reißkniebeugen) auf Sportkreiseln, Aerostep, Ballkissen mit Besenstiel

- **Materialien:** Sportkreisel bzw. Aerostep, Ballkissen, Besenstiel
- **Trainierte Muskulatur:** gesamte Beinmuskulatur, Fuß(gelenks)muskulatur



**Station 9: „Wacklige Angelegenheit“**

*trainiert die Gesamte Beinmuskulatur (Bild: Ratzinger, 12.03.2008).*

Station 10:

**„Angeln“**

Auf einer Teppichfliese sitzend, mit einem Seil an die Sprossenwand ziehen

- **Materialien:** Teppichfliese, (Sprung)seil
- **Trainierte Muskulatur:** gesamte Armmuskulatur



**Station 10: „Angeln“**

*trainiert die gesamte Armmuskulatur (Bild: Ratzinger, 12.03.2008).*

### Zusatzstation (3. Durchgang)

#### Station 11:

#### „Auf Schienen fahren“

Mit dem Pedalo vorwärts oder rückwärts fahren

- **Materialien:** Pedale
- **Trainierte Muskulatur:** Bein-, Rumpfmuskulatur, Gleichgewicht



#### **Station 11: „Auf Schienen fahren“**

*trainiert die Bein- und Rumpfmuskulatur (Bilder: Ratzinger, 12.03.2008).*