

# KRAFTTRAINING UND KÖRPERWAHRNEHMUNG

Eine Einführung für Jungen

## Vorbemerkungen und Ziele

In dieser Einheit geht es darum, körperliche Vorgänge, wie Atmung und Muskelspannung, bewusst zu machen, um so eine Grundlage für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining und ein Verständnis für grundlegende „Trainingsprinzipien“ zu schaffen. Durch die Auseinandersetzung mit ihrem Körper und dem Thema „Kraft“ lässt sich leicht ein Anknüpfungspunkt für ein Gespräch über Sinn und Unsinn von dicken (muskelpackten) Armen etc. führen. Ziel ist es, das eigene männliche Körperideal zu relativieren, das zumeist stark durch Vorbilder aus Musikclips oder Jugendzeitschriften beeinflusst ist.

## Rahmenbedingungen

**Zeit:** 90 Minuten

**Teilnehmer:** mind. 8 bis ca. 20 Jungen

**Alter:** 14 bis 18 Jahre

**Geräte/Materialien:** Stifte, Wandtapete, Matten

**Ort:** Sporthalle

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG

#### ● Begrüßung und Bekanntgabe des Themas

#### ⊙ Sitzkreis

#### ● Variationen des Gehens

Die Teilnehmer sollen sich in verschiedenen Geschwindigkeiten gehend durch die Halle bewegen. Durch verbale Anweisungen des Leiters wird die Wahrnehmung auf verschiedene Aspekte des Gehens (wie z. B. Abrollen des Fußes, Heben des Knies, Haltung des Kopfes) gelenkt. Ebenso kann durch Ansagen verschiedener Lauf tempi die Intensität variiert werden.



### SCHWERPUNKT

#### ● Variation der Beckenstellung

Die Jungen stehen im Kreis mit dem Gesicht zueinander. Die Füße werden etwa hüftbreit auseinander genommen, die Knie sind leicht gebeugt, so dass man einen festen Stand hat. Die Hüfte beschreibt langsam einen großen Kreis. Die Jungen beobachten die wechselnde Verteilung des Gewichts auf Ferse und Ballen.

#### ⊙ Anschließend soll im Sitzen von den Jugendlichen selbstständig erfühlt werden, in welche Richtung das Becken bewegt werden kann und welche Muskeln dazu angespannt werden.

Evtl. Gekicher oder sexualisierte Bemerkungen können in der abschließenden Diskussion aufgegriffen werden.

#### ● Zieh- bzw. Schiebewettkampf

Jeweils etwa gleichstarke Partner stehen sich gegenüber und legen dem Gegenüber die Hände auf die Schultern. Auf ein vereinbartes Kommando hin versuchen sich die Partner jeweils wegzudrücken. Variation: Diese Wettkampfform kann so abgewandelt werden, dass sich die Teilnehmer an den Unterarmen greifen und versuchen sich über eine Mittellinie zwischen sich zu ziehen.

#### ⊙ Zur Ermittlung des „Gewinners“ kann ein Feld begrenzt werden, ähnlich wie beim Sumo-Ringen.

## Absichten und Hinweise

#### ⊙ Aufwärmen und Sensibilisierung der Sinne

● Durch Variation der Laufgeschwindigkeit kann die Intensität der Sinneseindrücke verstärkt werden. In Partnerarbeit kann dies auch mit geschlossenen Augen erfolgen.

● Auf Musik bewusst verzichten, da so die Aufmerksamkeit stärker nach innen gerichtet werden kann.

#### ⊙ Durch die Variation der Beckenstellung soll diese Region ins Bewusstsein gerufen werden. Die Wahrnehmung von unterschiedlichen Gewichtsverteilungen soll einen aufrechten Stand beim Krafttraining vorbereiten.

● Gerade in diesem Alter kann die Variation des Beckens als sexualisierte Bewegung empfunden werden und daher Scham oder Imponiergehabe hervorrufen. Dies sollte nicht tabuisiert werden, jedoch ist die Aufmerksamkeit wieder auf das Thema „Haltung beim Krafttraining“ zurückzuführen.

⊙ Aufbauend auf der Erfahrung, wie das Becken fixiert und Körperspannung aufgebaut wird, soll nun eine spielerische Form der Kräftigung die Konzentration unterbrechen.

● Durch entsprechende Partnerzusammensetzung (sehr ungleiche Partner) kann auch das Miteinander stärker betont werden.

● Dies ist ein partnerschaftlicher Wettkampf, bei dem der Krafteinsatz sensibel erfolgen muss, um den Partner nicht zu verletzen. Diese Übung ist insgesamt sehr anstrengend!

Kraft,  
Ausdauer,  
Schnelligkeit ...

04.2005



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Richtige Atmung – Liegestütz

- ⊙ Hierzu begeben sich die Jugendlichen in den Liegestütz und bekommen die Anweisung, ihre Atmung so zu variieren, dass sie entweder beim Runtergehen einatmen oder beim Hochgehen (jeweils 5-mal).
- ⊙ In der kurzen Nachspürphase kann erörtert werden, wie richtig geatmet wird und warum bei der Anstrengung ausgeatmet wird (Vermeidung von Pressatmung, um den Blutdruck nicht so stark steigen zu lassen).

### ● Richtiges Bewegungstempo finden und variieren – Beinpresse

- ⊙ Partner A liegt mit dem Rücken auf einer Matte und hat die Beine leicht zur Brust gezogen. Partner B soll sich nun langsam mit seinem Gewicht auf die Füße des Liegenden legen (Partner B behält dabei mit den Füßen Bodenkontakt). Durch Beugen und Strecken der Beine wird die Beinmuskulatur trainiert.
- ⊙ Aufgabe ist es, zunächst 10 zügige Wiederholungen, dann 10 Wiederholungen im Zeitlupentempo auszuführen.

### ● Kraftzirkel

- ⊙ Hier können die Jungen eine eigene Übungssammlung erarbeiten, die sie auch später zu Hause eigenständig durchführen können.

Die Jungen sollen nacheinander Übungen, die sie aus dem Krafttraining kennen und die ohne Krafttrainingsgeräte ausgeführt werden können, vormachen. Die restliche Gruppe macht diese Übungen nach.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS

### ● Entspannung

Gedankenreise durch die Stunde: z. B. „Lege dich bequem hin, komme zur Ruhe, atme tief, konzentriere dich auf deine Atmung, ignoriere die anderen Geräusche und lausche meiner Stimme... Bewege dich jetzt gedanklich zurück zum Anfang der Stunde. Wie fühlte sich das veränderte Gangbild an? ... Hattest du Schwierigkeiten dich den anderen anzuvertrauen? ... Beim Krafttraining: Hast du gespürt welche Muskelgruppen durch die einzelnen Übungen trainiert wurden? ...“

- ⊙ Jeder liegt rücklings auf einer eigenen Matte.  
Wenn vorher stark geschwitzt wurde und die Gedankenreise länger dauert, sollten sich die Jungen etwas Warmes überziehen.

## AUSKLANG

### ● Reflektion

- ⊙ Inhaltlich bieten sich folgende Themen zur Eröffnung der Reflektion an:  
Bedeutung von Krafttraining (wozu?), Sinn und Zweck von Wahrnehmungsschulung, Zusammenhang von Wahrnehmung und Krafttraining.

## Absichten und Hinweise



- ⊙ Aufgabe ist es herauszufinden, wie beim Krafttraining richtig geatmet wird.
- ✔ Wenn die Teilnehmer nicht so leicht 10 Wiederholungen schaffen, sollen sie die Liegestütz kniend ausführen.
- ✔ Bei fehlerhafter Ausführung (Becken wird zu stark abgesenkt) muss die Leitung erneut auf die Körperspannung und Fixierung des Beckens hinweisen.
- ⊙ Durch Variation des Bewegungstempos von extrem langsam bis zügig (gut sind jeweils 10 Wiederholungen) sollen die Jugendlichen erspüren, welche Bewegungsausführung anstrengender ist.
- ✔ Die Leitung sollte bei den einzelnen Übungen auf die richtige Ausführung achten und mögliche Fehler korrigieren. Die Aufmerksamkeit der Teilnehmer ist auf die vorher erarbeiteten Kriterien zu lenken.
- ✔ Die Notwendigkeit des Dehnens nach Kraftübungen beachten! Aus Platzgründen wird hier darauf verzichtet.
- ⊙ Ziel ist es, dass die Teilnehmer die Stunde gedanklich noch mal nachvollziehen. Dies bereitet die Reflektion mit dem Ziel der Übertragung auf alltägliche Situationen vor und dient der nochmaligen Akzentuierung einzelner Inhalte und Wahrnehmungsvorgänge.
- ✔ Durch gezielte Fragen, ob ähnliche Gefühle, Spannungszustände, etc. aus dem Alltag bekannt sind, soll die Übertragung auf die Lebenswelt der Jungen vorbereitet werden.
- ⊙ Durch Nachfragen und Erläuterungen der Leitung sollen die gemachten Erfahrungen und die einzelnen „Trainingsprinzipien“ reflektiert und damit über die Stunde hinaus handhabbar gemacht werden.