



Online-Training mit Alltagsgeräten

Schulung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination

Vorbemerkungen/Ziele

Ein Online-Training zu Hause macht es möglich, gezielt weiter zu trainieren, wenn die Sporthallen geschlossen sind. Zudem gibt es in jedem Haushalt Materialien, die für ein Training zu Hause motivationsfördernd sind und organisatorisch eingesetzt werden können. Die Teilnehmer*innen brauchen für das Online-Training ein elektronisches Endgerät (PC, Laptop, Tablet oder Smartphone), welches mit der Kamerafunktion eingeschaltet sein sollte, um der Übungsleitung die erforderliche Anleitung und bei Bedarf Korrekturen zu ermöglichen. Aus Rücksicht auf Nachbarn und Mitbewohner*innen sollte auf das Prellen von Bällen verzichtet werden und Sprünge nur so ausgeführt werden, dass sie andere Personen nicht stören. In diesem Stundenbeispiel zum Online-Training zu Hause stehen die Schulung der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination im Mittelpunkt.

Die aufgeführten Übungen sind eine exemplarische Auswahl. Weitere Übungen befinden sich in den Sport-Online-Karteien des Landessportbundes NRW – Übungen für die Fitness unter <https://www.lsb-spok.de/index.php?poolID=43>



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

Junge Erwachsene und fitte Erwachsene
Beliebig viele TN beim Online-Training

Material:

Elektronisches Endgerät mit Kamera: PC, Laptop, Tablet oder Smartphone

Alltagsgegenstände: PET-Flaschen, Klopapier-/Küchenrollen, Bälle, kleines Kissen, Küchenhandtuch, große Handtücher, Stifte, Lineal, Socken, Zollstöcke, Malerkrepp, Matratze oder flaches Bett, Stoppuhr für die Zeitmessung (ÜL)

Ort:

Zimmer mit ausreichend Platz

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Begrüßung und Sicherheitsaspekte

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die Teilnehmer*innen (TN) und gibt einen Ausblick auf die Online-Trainingseinheit. Sie erinnert die TN an die Sicherheitsaspekte.

Sicherheitsaspekte:

- Der Raum sollte genügend Platz bieten (auf Möbel etc. achten).
- Sportschuhe mit fester, dämpfender Sohle tragen, hilfsweise Stopper-Socken (in keinen Fall einfache Socken!) und auf einem rutschfesten Untergrund stehen
- Schmuck und Uhren ausziehen
- Ggf. zwischendurch etwas trinken
- Bei Unwohlsein pausieren bzw. die Übung beenden

● Armkreis-Variationen

Die TN stehen in einem stabilen Stand.

- Lockere Schulterkreise mit hängenden Armen rückwärts und vorwärts.
- Die Arme mit aufrechtem Oberkörper in die Vorhalte strecken. Die Hände werden abwechselnd zur Faust geballt und bis in die Fingerspitzen gestreckt. Die Arme zusätzlich nach oben, unten und zur Seite führen.
- Seitliches Armkreisen auf Schulterhöhe mit gestreckten Armen rückwärts und vorwärts.

Die Übungsformen schwerpunktmäßig mehr rückwärts als vorwärts ausführen, da im Alltag bereits mehr vor dem Körper agiert wird.

Absichten und Hinweise

⊙ Begrüßung der TN und Vorstellen des

Stundenthemas,
Hinweis auf Sicherheitsaspekte

✓ Hinweise für die ÜL:

- Blick in die Kamera zur persönlichen Ansprache und Kontaktaufbau
- Authentisch und entspannt bleiben, lächeln und Spaß vermitteln, ermuntern und motivieren
- Einfache, leicht vermittelbare Übungen auswählen

⊙ Erwärmung, Förderung der Beweglichkeit,

Mobilisation der Gelenke der oberen Extremitäten

✓ Hinweise an die TN:

- Bei kreisenden Bewegungen mit kleinen Kreisen beginnen und langsam das Bewegungsausmaß vergrößern.
- Die Arme nicht unkontrolliert schleudern.

Kraft,
Ausdauer,
Beweglichkeit,
Schnelligkeit und
Koordination
01.2023

Stundenverlauf und Inhalte

● Schuhplattlern am Platz

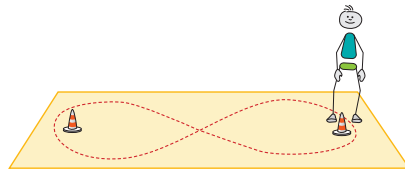
Die TN stehen in einem stabilen Stand.
Folgende Bewegungsabfolge (1–4) wiederholt ausführen:

- 1 Vor dem Körper die rechte Ferse mit den linken Fingerspitzen auf Hüfthöhe berühren.
- 2 Vor dem Körper die linke Ferse mit den rechten Fingerspitzen auf Hüfthöhe berühren.
- 3 Hinter dem Körper die rechte Ferse mit den linken Fingerspitzen auf Höhe der Oberschenkel berühren.
- 4 Hinter dem Körper die linke Ferse mit den rechten Fingerspitzen auf Höhe der Oberschenkel berühren.

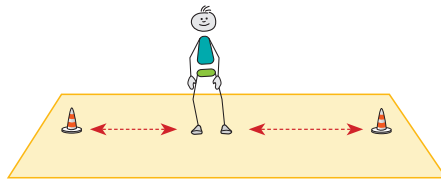
● Her und Hin

Die TN setzen sich zwei Markierungen im Sichtfeld der Kamera.

- 1 Achterlauf um die aufgestellten Markierungen sowohl seitlich, vorwärts und rückwärts.



- 2 Seitliche Bewegungen
Side Steps (Seitanstellschritte), Kreuzschritte, Kniehebeläufe



SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Erläuterungen zur Übungsabfolge

- Beachte die Reihenfolge, dass Koordination vor Schnelligkeit und Kraft vor Ausdauer trainiert wird.
- Beweglichkeit kann sowohl auf sportliche Leistung vorbereiten oder die Regeneration einleiten.
- Ausdauer/Kraftausdauer wird im Rahmen des Schwerpunktabschlusses thematisiert.

● „Ab durch die Beine“ – Beweglichkeitsschulung

Die TN stehen in einem festen Stand mit geöffneten Beinen mittig im Raum und halten einen Alltagsgegenstand (Ball, Klopapierrolle, kleines Kissen o.ä.) in der Hand.

Die TN versuchen, den Alltagsgegenstand einhändig von hinten nach vorne durch die geöffneten Beine zu werfen, so dass der Gegenstand vor dem Körper gefangen werden kann. Nach jedem Wurf findet ein Handwechsel statt. Wer schafft die meisten Wiederholungen in einer Minute?



Variante:

Den Gegenstand beidhändig von vorne nach hinten (mit Vorneigung in der Hüfte) durch die geöffneten Beine werfen und hinter dem Körper wieder auffangen (Aufrichten und Oberkörperdrehung).

● „Aufzug nach oben“ – Koordinationsschulung

Die TN klemmen sich einen leichten Alltagsgegenstand zwischen die Fußgelenke.

Durch den Impuls eines Absprungs wird der Gegenstand nach oben beschleunigt und soll im sicheren Stand mit beiden Händen wieder gefangen werden – sicher ist der Stand, wenn beide Füße den Boden wieder berühren.

Absichten und Hinweise

- ☉ Erwärmung,
Erhöhung der Beweglichkeit,
Förderung der Koordination
- ✔ **Hinweise an die TN:**
 - Auf einen sicheren Stand achten.
 - Auf eine koordinierte Bewegungsabfolge achten – Genauigkeit vor Schnelligkeit.
- ☉ Ganzkörpererwärmung durch Intensitätserhöhung und Einbeziehung des Raums
- ✔ Als Markierung können PET-Wasserflaschen, Klopapier-/Küchenrollen oder ähnliches dienen.
- ✔ **Hinweise an die TN:**

„Beachte, dass bei seitlicher Bewegung die Blickrichtung immer zur Kamera gerichtet ist und bei lateraler Bewegung immer die gleiche Körperseite/Schulter zur Kamera deutet.“
- ☉ Vermittlung von Wissen zum Aufbau einer Trainingseinheit mit den motorischen Grundeigenschaften
- ☉ Schulung der Beweglichkeit,
Ausnutzung des Bewegungsausmaßes der beteiligten Extremitäten und Gelenke
- ✔ **Hinweise an die TN:**

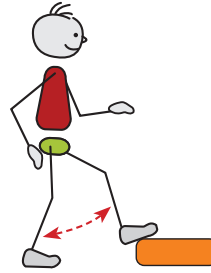
„Gebt den festen Stand am Boden nicht auf und versucht, exakt den Standort vom Übungsbeginn beizubehalten, ohne einen Fuß anzuheben oder Schritte zu machen.“
- ☉ Schulung der Koordination,
Verbesserung des Zusammenspiels von Zentralem Nervensystem und der ausführenden Muskulatur

Stundenverlauf und Inhalte

● Tappings – Schnelligkeitsschulung

- ⦿ Die TN stellen sich vor ein festes Kissen, eine Matratze oder ein flaches Bett.

Mit dem rechten und linken Fuß wird abwechselnd möglichst schnell mit der Schuhsohle kurz auf den Gegenstand aufgesetzt und dann wieder der feste Stand vor dem Gegenstand eingenommen. Ziel ist eine schnelle Bodenberührungen mit der Schuhsohle bei kurzer Bodenkontaktzeit.



Variante:

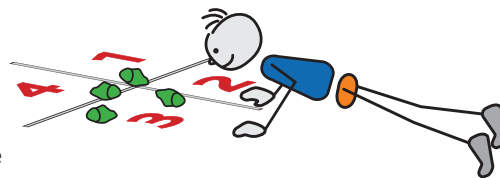
Über eine Markierung (Bodenmarkierung mit Malerkrepp oder gerolltes Handtuch) jeweils ein Bein seitlich fortwährend schnell auf die andere Seite und wieder zurücksetzen.

● „Sockentausch im Koordinatensystem“ – Kräftigung

- ⦿ Es werden vier Felder mittels zwei Zollstöcken oder 2 großen bzw. langen Handtüchern geschaffen. Jedes Feld bekommt eine Nummer: rechts oben „1“, rechts unten „2“, links unten „3“ und links oben „4“. In der Mitte der vier Felder liegen Gegenstände zum einhändigen Greifen bereit.

In der Ausgangsstellung befinden sich die TN in der Liegestützposition.

Die ÜL sagt eine Zahl zwischen „1“ und „4“. Die TN legen ihren einen Gegenstand aus der Mitte in das entsprechende Feld. Bei erneuter Nennung der Zahl, holen die TN den Gegenstand in die Mitte zurück. Die Liegestützposition wird während der Umlegung der Gegestände immer beibehalten.

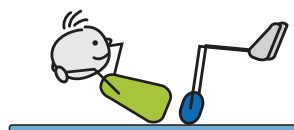
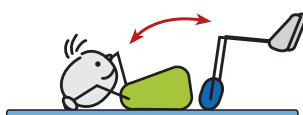
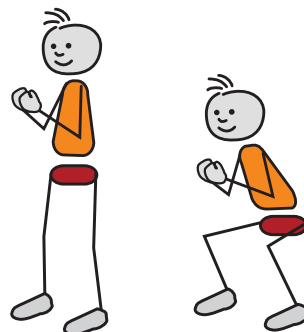


SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Teamwettkampf

- ⦿ Die ÜL teilt die TN in Zweiergruppen ein (TN 1 und TN 2). Es werden zwei Übungsblöcke für jeweils 3 Minuten mit je zwei Durchgängen ausgeführt.

1. Block:
Kniebeuge & Crunch



Absichten und Hinweise

- ⦿ Erreichen einer hohen Bewegungsfrequenz bei Kontrolle des Gleichgewichts

- ⦿ Die Intensität der Tappings kann durch Erhöhung der Bewegungsgeschwindigkeit mittels Wechselsprüngen erhöht werden.

- ⦿ Stützen des eigenen Körpergewichts mittels Arm- und Rumpfkraft, Ausgleichen von Gewichtsverlagerungen, Ganzkörperstabilität

- ⦿ Die Übung verlangt statische Haltearbeit, daher sollte die Zeitdauer des Haltens nicht zu lang sein. Mit 1 Minute starten und mehrere Durchgänge anbieten.

- ⦿ Zur Differenzierung können die Beine auf den Knien gelagert werden.

- ⦿ Unbedingt auf einen gestreckten Rücken achten und die TN bei Hohlkreuzbildung korrigieren.

- ⦿ Schulung der Kraftausdauer, individuelle Belastungseinschätzung, Kommunikation im Team, Interaktion und Beleben des Online-Trainings

- ⦿ Beim diesem Teamwettkampf handelt es sich um ein Intervalltraining.

- ⦿ In Absprache können TN 1 und TN 2 die Übungen während der Belastungsphase auch mehrmals wechseln/tauschen.

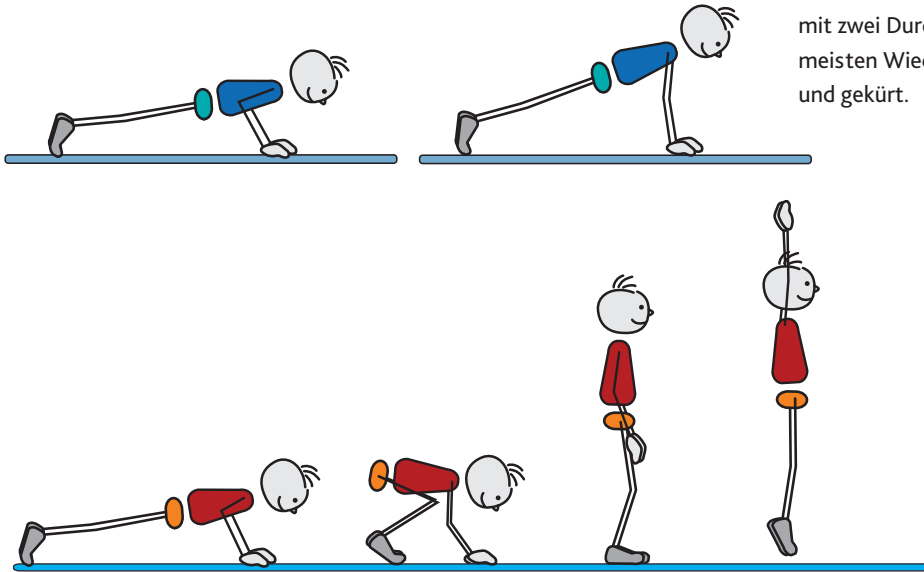
- ⦿ Die ÜL beobachtet die TN bei der Ausführung der Übungen und korrigiert bei Bedarf.

- ⦿ Es können auch andere Übungskombinationen genommen werden. Wichtig ist, dass nicht unmittelbar dieselben Muskelgruppen in einem Block angesteuert werden.

Stundenverlauf und Inhalte

2. Block:

Liegestütz & Burpees



TN 1 beginnt mit der einen Übung und TN 2 mit der anderen Übung aus Block 1. TN 1 und TN 2 haben die Möglichkeit während der 3-minütigen Belastungszeit ihre Übungen zu tauschen, indem ein bzw. eine TN sagt: „Ich kann nicht mehr, lass uns die Übungen tauschen.“ Dann findet sofort ein Übungswechsel statt.

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Recken und Strecken

Die TN stehen im funktionellen Stand.

Ein Alltagsgegenstand (Kissen, Stift, Handtuch o.ä.) wird gestreckt über dem Kopf mit beiden Händen gehalten.

Die TN recken sich nach oben Richtung Zimmerdecke.

Anschließend sacken sie kontrolliert zusammen und machen sich so klein wie möglich (auf beiden Füßen stehend), ohne umzufallen.

Den Wechsel zwischen Beugen und Strecken mehrfach wiederholen.

● Gruppengespräch zur Reflexion des Online-Trainings

Die ÜL fragt die TN, was bei dem Online-Training anders war als bei einer Trainingseinheit in Sporthalle.

- Hat ihnen etwas gefehlt?
- Gibt es Anregungen oder Wünsche?

Zusammenfassung des Stundenthemas:

„Auf welche Organe/Strukturen wirken die motorischen Grundeigenschaften?“

- **Ausdauer** – Herz-Kreislaufsystem
- **Kraft** – Muskulatur
- **Beweglichkeit** – Muskulatur und Gelenke
- **Schnelligkeit** – Informationsverarbeitung (ZNS) und Muskulatur
- **Koordination** – Informationsverarbeitung (ZNS) und Muskulatur

● Verabschiedung

Die ÜL bedankt sich am Ende der Online-Trainingseinheit für das Mitmachen und verabschiedet sich von den TN.

Alle Aktiven winken gemeinsam mit beiden Händen in die Kamera.

Absichten und Hinweise

- 👉 Die TN zählen ihre Wiederholungen erstmal jeder für sich und addieren am Ende im Team. Nach der Durchführung beider Übungsblöcke mit zwei Durchgängen wird das Team mit den meisten Wiederholungen gemeinsam ermittelt und gekürt.

- 🕒 Normalisierung der Pulsfrequenz, Ausnutzen der Gelenk- und Bewegungsweite, Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, Entspannung einleiten

- 🕒 Reflexion der Online-Trainingseinheit, Förderung der Kommunikationskompetenz, Raum für Austausch, Würdigung der Anstrengungsbereitschaft und der erbrachten Leistung der TN, Verabschiedung der TN, Abschluss der Online-Trainingseinheit zu Hause

