

Werkzeugkoffer

Sport

Aufgabe: Fit fürs Fahrrad

Klasse: 8. – 10. Klasse

Erstellt von: Kay Clobes

E-Mail: uk065199@student.uni-kassel.de

Kassel, 06.07.2023

1 „Fit fürs Fahrradfahren - Entwickle dein eigenes Aufwärmtraining“

In dieser Aufgabe sollt ihr ein individuelles Aufwärmtraining für das Fahrradfahren entwickeln. Das Ziel dieses Trainings ist es, euren Körper optimal auf das Fahrradfahren vorzubereiten und eure Leistungsfähigkeit zu steigern.

Hier sind die Schritte, die ihr bei der Erstellung eures Aufwärmtrainings beachten sollt:

1. Informiert euch über die körperlichen Anforderungen beim Fahrradfahren: Recherchiert die Muskelgruppen, die beim Fahrradfahren besonders beansprucht werden, sowie die Bewegungen und Haltungen, die typisch für das Fahrradfahren sind.
2. Plant euer Aufwärmtraining: Überlegt, welche Übungen und Bewegungen euren Körper optimal auf das Fahrradfahren vorbereiten. Denkt dabei an Übungen zur Mobilisierung der Gelenke, zur Aktivierung der Muskulatur und zur Verbesserung der Koordination und Balance.

3. Wählt die Übungen aus: Entscheidet euch für 5-7 Übungen, die euer Aufwärmtraining umfassen soll. Achtet darauf, dass ihr Übungen für verschiedene Körperregionen und Bewegungsabläufe auswählt, um eine ganzheitliche Vorbereitung zu gewährleisten.
4. Begründet eure Auswahl: Schreibt eine kurze Begründung für jede Übung, in der ihr erklärt, warum ihr sie in euer Aufwärmtraining aufgenommen habt. Geht dabei auf die spezifischen körperlichen Anforderungen des Fahrradfahrens ein und erläutert, wie die Übungen euch dabei helfen, diese Anforderungen zu erfüllen.

Präsentiert euer Aufwärmtraining: Stellt euer Aufwärmtraining der Klasse vor. Zeigt die ausgewählten Übungen und erläutert eure Begründungen. Gebt euren Mitschülerinnen und Mitschülern die Möglichkeit, Fragen zu stellen und ergänzende Vorschläge zu machen.

2 Nachbereitung der Aufgabe

1. Reflexion der körperlichen Anforderungen beim Fahrradfahren: Diskutiert in der Klasse die Ergebnisse eurer Recherche zu den Muskelgruppen, Bewegungen und Haltungen beim Fahrradfahren. Welche Erkenntnisse habt ihr gewonnen und wie beeinflussen sie die Auswahl der Übungen für euer Aufwärmtraining?
2. Besprechung des Aufwärmtrainings: Präsentiert euer individuelles Aufwärmtraining der Klasse und zeigt die ausgewählten Übungen. Geht dabei auf die verschiedenen Aufgabentypen und Muskelgruppen ein, die in eurem Training berücksichtigt werden. Diskutiert gemeinsam, ob die Übungen die körperlichen Anforderungen des Fahrradfahrens adäquat abdecken.
3. Feedback und Ergänzungen: Gebt euren Mitschülerinnen und Mitschülern die Möglichkeit, Fragen zu stellen und ergänzende Vorschläge zu machen. Diskutiert darüber, ob weitere Übungen oder Anpassungen sinnvoll sein könnten, um das Aufwärmtraining noch effektiver zu gestalten.
4. Selbstreflexion: Reflektiert euer eigenes Aufwärmtraining und die Begründungen für die Auswahl der Übungen. Denkt darüber nach, ob ihr eure Entscheidungen nachträglich ändern würdet und warum. Betrachtet auch die Rückmeldungen und Vorschläge eurer Mitschülerinnen und Mitschüler und überlegt, ob ihr diese in euer Aufwärmtraining einbeziehen möchtet.

Die Nachbereitung der Aufgabe im Sportunterricht ermöglicht es den Schülerinnen und Schülern, ihr selbst erstelltes Aufwärmtraining kritisch zu reflektieren und Verbesserungspotenziale zu identifizieren. Durch den Austausch in der Klasse erhalten sie zusätzliche Perspektiven und können ihr Training weiter optimieren, um den körperlichen Anforderungen des Fahrradfahrens gerecht zu werden.

3 Kompetenzen

1. Körperliche Kompetenz: Ihr erweitert euer Wissen über die körperlichen Anforderungen beim Fahrradfahren und entwickelt ein gezieltes Aufwärmtraining, um euren Körper optimal darauf vorzubereiten.
2. Planungs- und Organisationskompetenz: Ihr plant und strukturiert euer Aufwärmtraining, indem ihr geeignete Übungen auswählt und sie in eine sinnvolle Reihenfolge bringt.
3. Begründungskompetenz: Ihr könnt eure Entscheidungen für die Auswahl der Übungen begründen und eure Gedanken und Überlegungen verständlich erklären.
4. Präsentationskompetenz: Ihr habt die Möglichkeit, euer Aufwärmtraining vor der Klasse zu präsentieren und eure Ideen überzeugend zu präsentieren.