

Lehrplan für das Athletiktraining Am Helmholtz-Gymnasium Essen (Stand Juni 2021)

Nr.	Thema des UV	Athletische Zugänge (Bewegungskompetenz)	Thematische Schwerpunkte (Sachkompetenz)	Mögliche Inhalte
5.1.1.	GT Athletik Allgemeine Grundlagen des Athletiktrainings entwickeln und fördern	- Beweglichkeit	- Einführung in das Thema Dehnen	- Erarbeitung Dehnübungen für: Wade, Oberschenkelrückseite, Oberschenkelvorderseite, Hüftbeuger + ausgewählte Dehnübungen für Rumpf und obere Extremität - Einführung Movement Preps - Unterschiede Dehnen vor und nach der Belastung
		- Kraft *	- Einführung Rumpfkraftigung - Einführung Kräftigungsübungen für einzelne Muskelgruppen	- Erarbeitung der Übungen: Unterarmliegstütz, SL, schiefe Ebene, Kniebeuge, Liegestütz, Superman/Schwimmer - Durchführung Kraftzirkel
		- Koordination	- Einführung in die koordinativen Fähigkeiten	- Erarbeitung Koordinationsübungen mit: Koordinationsleiter, Hütchen, Reifen, Bank, Weichbodenmatte und Bällen - Koordinationsparcour
		- Schnelligkeit*	- Reaktions- und Aktionsschnelligkeit	- Erarbeitung der Armbewegung und Vorderfußbelastung - Verbesserung der Schrittfrequenz - Staffelspiele - Zeitmessung über 15m

5.1.2.	GT Athletik Allgemeine Grundlagen des Athletiktrainings entwickeln und fördern	- Ausdauer/ Schnelligkeitsausdauer	- Schnelligkeits-, Kurzzeit-, Mittelzeit- , Langzeitausdauer	- Linienlauf (54m) inkl. Zeitmessung (wahlweise als Staffelspiel) - Shuttle Run/Beep Test - 6 min Lauf - Ausdauerspiele (Biathlon, Fangspiele)
		- Ernährung	- Grundlagen Nährstoffe	- Unterscheidung KH, Proteine und Fette - Spiele zur Ernährungspyramide
		- Regeneration	- Regenerationsmöglichkeiten	- Foam Rolling, Power Napping
		- Sportpsychologie	- eigene Stärken entdecken	- lernförderliche Faktoren erkennen - erstellen und durchführen eigener Aufwärmprogramme - Einführen eines „Athletiktagebuches“
6.1.1.		- Erwärmung	- allgemeine und sportartspezifische Erwärmung	- Laufschule, Movements/Dehnen, Rumpfaktivierung/Stabilisation, Koordination, Antritte, Spiele - von den SuS (Kleingruppen) angeleitete Erwärmung
		- Beweglichkeit	- Einführung weiterer Dehnmethode und -übungen	- dynamisches Dehnen, Flexx-Übungen - durchführen des FMS (ASLR, SM) in Kleingruppen
		- Kraft *	- Vertiefung und Erweiterung der vorhandenen Übungen	- Kraftzirkel - durchführen des FMS (TSPU, Deep Squat) in Kleingruppen
		- Koordination	- Vertiefung einzelner koordinativer Fähigkeiten	- Übungen/Zirkel zu den koordinativen Übungen - durchführen des FMS (Inline Lunges, Hurdle Step, Rotary Stability) in Kleingruppen

6.1.2.	GT Athletik Allgemeine Grundlagen des Athletiktrainings weiter entwickeln und Inhalte vertiefen	- Schnelligkeit*	- Grundschnelligkeit	- Verbesserung der Schrittlänge
		- Schnellkraft	- Einführung in die Thematik des Schnellkrafttrainings	- Erarbeitung von Übungen zur Verbesserung der Schnellkraft – (u. a. Erarbeitung der Sprungbewegung) - Schnellkrafttestung: Jump and Reach Test, Medizinballstoßen, Standweitsprung, Liniensprünge, Russian Twist, ...
		- Ausdauer	- Wiederholung und Vertiefung der in der 5. durchgeführten Ausdauertests - Ausdauertraining unter HF-Kontrolle - Cross Fit Zirkel als weitere Trainingsmethode, die verschiedene athletische Bereiche abdeckt	- 6min Lauf - Linienlauf - Shuttle Run/Beep Test - alle Tests unter HF Kontrolle - Ausdauertraining als HIT Variante (wahlweise als Spielform) - Cross Fit Zirkel
		- Sportpsychologie	- Körper- und Bewegungswahrnehmung	- verschiedene Übungen zur Schulung der Körper- und Bewegungswahrnehmung (visuelle, taktile und vestibuläre Reize fördern) - progressive Muskelrelaxation
		- Ernährung	- Wiederholung und Vertiefung der Thematik	- Theorieeinheit: Ernährung für Sportler*innen

7.1.1.	GT Athletik Allgemeine Grundlagen des Athletiktrainings weiter entwickeln und Inhalte vertiefen	- Beweglichkeit	- sportartspezifische Beweglichkeitstests und Beweglichkeitsprogramme	- Kennenlernen verschiedener Beweglichkeitstests - Erarbeitung sportartspezifischer Programme zur Verbesserung der Beweglichkeit in Kleingruppen (nach Sportarten unterteilt) - praktische Durchführung der Programme - komplette FMS Testung
		- Kraft	- Muskelfunktionstests - sportartspezifischer Krafttrainingspläne	- Erarbeitung Muskelfunktionstests zu vorgegebenen Muskelgruppen - Erarbeitung und Durchführung der individuellen Krafttrainingsprogramme - Kennenlernen/Erfahren verschiedener Belastungsparameter beim Krafttraining
		- Koordination	- sportartspezifische Koordinationsprogramme	- Erarbeiten sportartspezifischer Koordinationsübungen in Kleingruppen
		- Schnelligkeit/ Schnellkraft	- sportartspezifische Testungen und Erarbeitung eines Übungsprogramme	- Durchführen der erarbeiteten Trainingsprogramme
7.1.2.		- Ausdauer	- Sportartspezifische Ausdauerstests und Trainingsprogramme	- Wiederholung der bekannten Ausdauerstests - Erarbeiten sportartspezifischer Ausdauertrainingsprogramme
		- Sportpsychologie	- Erholungsmanagement - Konzentrationstraining und Aufmerksamkeitslenkung (wann und warum brauche ich diese)	- Kennenlernen verschiedener Entspannungs- und Atemtechniken - Life Kinetics und Spiel-/ Übungsformen unter Einbeziehung der exekutiven Funktionen - Clap und React, etc.

	- Ernährung	- Wiederholung und Vertiefung der Thematik	- Erstellen eines Wochenplans - Ernährung während eines Wettkampftages
	- Sportverletzungen	- Prophylaxe von Sportverletzungen - Erkennen von Sportverletzungen	- Sportverletzungen erkennen - Erarbeiten eines Programms zur Verletzungsprophylaxe für die obere und die untere Extremität
	<ul style="list-style-type: none"> - ab Beginn des 2. Halbjahres sollte in möglichst jeder Stunde ein Core-/Beweglichkeitstraining zu Beginn oder zum Ende der Stunde integriert werden - dieses sollte im Laufe der Zeit immer sportartspezifischer werden 		
Ausblick:			
8.-9.	<ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Workshops zu den Themen Sportpsychologie, Ernährung, Regeneration, Verletzungen und Rehabilitation, etc. - Beginn Einführung Gerätetraining/Hanteltraining im Krafraum - die Möglichkeit Teile des regulären Sportunterrichts und Freistunden zu nutzen, um individuelle Trainingsprogramme (nach Vorgabe bzw. Absprache mit den Trainer/innen) unter Aufsicht abzuarbeiten → Entlastung der Schüler*innen 		
EF-Q2	<ul style="list-style-type: none"> - weitere Workshops zu den oben genannten Themen mit weiterer Vertiefung der Themen - Beginn Einführung Langhanteltraining im Krafraum - die Möglichkeit in Freistunden Trainingsprogramme (nach Vorgabe bzw. Absprache mit den Trainer/innen) unter Aufsicht abzuarbeiten 		

*Guhs, P., Oltmanns, K., Richter, F.: Allgemeine motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining. Landessportbund NRW. MEYER & MEYER Verlag 2015.