



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Trainingsplanung
Kompetenz	Kenntnisse aus der Trainingslehre in die Tat umsetzen können. Entwickeln und Durchführen von Trainingsprogrammen.
Niveau B	Ich kann ein achtwöchiges Trainingsprogramm selbständig erstellen und das Training durchführen.



Trainingsprogramm (B)

Aufgabe und Durchführung	Die/Der Lernende ist in der Lage, sich ein Trainingsprogramm für Kraft (Bauch-, Rücken-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur an Geräten oder mit Hilfsmitteln in der Turnhalle oder im Fitnessraum), Beweglichkeit (gemäss TOP 10; ohne/mit Geräten und/oder mit speziellen Hilfsmitteln) und Ausdauer (Lauftraining im Freien; ev. mit Ergometer, Laufband oder Crosswalker) zu gestalten und kann es korrekt durchführen.								
Bewertung/ Anforderung	Der Trainingsplan wird schriftlich abgegeben und vom Sportlehrer bewertet. Der Test ist erfüllt, wenn alle Beobachtungspunkte erfüllt werden.								
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Der Trainingsplan entspricht den gültigen Trainingsprinzipien. (Anzahl Serien, Anzahl Sätze, Auswahl der Gewichte; anerkannte Stretchingübungen und/oder anerkannte gymnastische Übungen gem. Trainingslehre; Pulsmessung und gem. anerkannten Trainingsmethoden). • In jeder Woche muss mind. einmal jeder Konditionsfaktor trainiert werden, wobei in einer Trainingseinheit durchaus „gemischt“ werden kann (z.B. Ausdauer und Stretching usw.) • Die Wahl der Übungen ist ausgewogen und korrekt. • Die Übungen werden korrekt ausgeführt. • Ein Trainingstagebuch liegt vor. 								
Anweisung für die Lernenden	«Erstelle schriftlich einen Trainingsplan für ein achtwöchiges Training. Berücksichtige dabei die Möglichkeiten, welche die Turnhalle/der Fitnessraum/die Natur bietet. Der Trainingsplan soll die Art der Übungen, die Anzahl Serien und Sätze sowie die Auswahl der Gewichte, der Geräte oder der Streckenführung/des Geländes beinhalten. Achte darauf, das Training abwechslungsreich und ganzkörperlich zu gestalten. Nach dem Erstellen des Planes führst du das Training gemäss deiner Planung selbständig durch und dokumentierst es mit einem Trainingstagebuch.»								
Aufbau	Je nach Infrastruktur. In der Turnhalle mit üblichen Hallenausstattung oder an Kraftgeräten im Krafraum, in der Natur/im Freien.								
Material	Je nach Infrastruktur								
Quelle	Mengisen, W. & Müller, R. (1998). <i>ready, steady, go. Sportheft für Berufs- und Mittelschulen.</i> Bern: ESK Eidg. Sportkommission. http://www.sportunterricht.de und http://www.sportunterricht.de/lksport/lktraing.html								
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<table> <tr> <td>Zeit</td> <td>ca. 90 Min. für Erstellen Trainingsplan und ca. 45 Min. für Demonstration der Ausführung, danach zweimonatige Durchführung</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>Im Idealfall von der ganzen Klasse durchgeführt. Theorieunterricht vorgängig notwendig: Einführung in die Trainingslehre.</td> </tr> <tr> <td>Testpersonen</td> <td>1 Testperson</td> </tr> <tr> <td>Probleme</td> <td>Haltungsfehler bei der Ausführung der Übungen. Grosser zeitlicher Aufwand sowie hohe Sachkompetenz der Lehrperson (Erstellung/Beratung eines Trainingsplanes) wird vorausgesetzt.</td> </tr> </table>	Zeit	ca. 90 Min. für Erstellen Trainingsplan und ca. 45 Min. für Demonstration der Ausführung, danach zweimonatige Durchführung	Organisation	Im Idealfall von der ganzen Klasse durchgeführt. Theorieunterricht vorgängig notwendig: Einführung in die Trainingslehre.	Testpersonen	1 Testperson	Probleme	Haltungsfehler bei der Ausführung der Übungen. Grosser zeitlicher Aufwand sowie hohe Sachkompetenz der Lehrperson (Erstellung/Beratung eines Trainingsplanes) wird vorausgesetzt.
Zeit	ca. 90 Min. für Erstellen Trainingsplan und ca. 45 Min. für Demonstration der Ausführung, danach zweimonatige Durchführung								
Organisation	Im Idealfall von der ganzen Klasse durchgeführt. Theorieunterricht vorgängig notwendig: Einführung in die Trainingslehre.								
Testpersonen	1 Testperson								
Probleme	Haltungsfehler bei der Ausführung der Übungen. Grosser zeitlicher Aufwand sowie hohe Sachkompetenz der Lehrperson (Erstellung/Beratung eines Trainingsplanes) wird vorausgesetzt.								

Hilfsmittel

Viel Fachwissen bezüglich des **Krafttrainings** zu finden unter:
<http://www.fitness-online.at> (April, 2007) oder bei Hegner, J. (2006).
Training fundiert erklärt - Handbuch der Trainingslehre.
Herzogenbuchsee: Ingold-Verlag.

Viel Fachwissen bezüglich des **Beweglichkeitstraining** zu finden unter:
Hegner, J. (2006). *Training fundiert erklärt - Handbuch der Trainingslehre*.
Herzogenbuchsee: Ingold-Verlag oder
<http://www.sportunterricht.de/lksport/bewtrain.html>

Viel Fachwissen bezüglich des **Ausdauertrainings** zu finden unter:
Hegner, J. (2006). *Training fundiert erklärt - Handbuch der Trainingslehre*.
Herzogenbuchsee: Ingold-Verlag. oder
<http://de.wikipedia.org/wiki/Ausdauertraining>