



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Trainingsplanung und Trainieren
Kompetenz	Kenntnisse aus der Trainingslehre in die Tat umsetzen können
Niveau C	Ich kann ein zwölfwöchiges Trainingsprogramm selbständig erstellen und das Training durchführen.



Beweglichkeitstraining

Aufgabe und Durchführung	Die/Der Lernende trainiert während 3 Monaten 3-mal wöchentlich seine Beweglichkeit. Dieses Training wird schriftlich dokumentiert. Zu Beginn dieser Trainingsphase wird der Test «Beweglichkeitsübungen Top 10» durchgeführt, der nach Absolvieren des 3-monatigen Trainings wiederholt wird. Die Resultate werden fotografisch festgehalten, damit diese miteinander verglichen werden können.
Bewertung/ Anforderung	In mindestens der Hälfte der durchgeführten Dehn-Testübungen ist eine Verbesserung erkennbar.
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Die Trainings sind schriftlich festgehalten • Auf korrekte Ausführung der Dehnübungen achten • Eine verbesserte Dehnfähigkeit ist mindestens der Hälfte der Übungen auf den Fotos erkennbar.
Anweisung für die Lernenden	«Versucht in den nächsten 3 Monaten eure Dehnfähigkeit zu verbessern. Ihr solltet die Übungen zuhause 3-mal wöchentlich durchführen. Diese Trainings müsst ihr schriftlich dokumentieren. In 3 Monaten führen wir dann den Test «Beweglichkeitsübungen Top 10» wieder durch und vergleichen die Ergebnisse.»
Aufbau	Beide Fotos sollen möglichst am gleichen Ort mit gleichem Hintergrund und gleichen Distanzen fotografiert werden, damit ein Vergleich möglich ist.
Material	Top 10 Stretchingübungen auf A4-Blatt, Trainingstagebuch, Digitalfotoapparat
Quelle	http://www.he.admin.ch > Themen > Sport in der Armee
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<p>Zeit 3 Monate für die Verbesserung der Dehnfähigkeit, pro Testtag 10-15 Min. für die Ausführung der Übungen</p> <p>Organisation -</p> <p>Testperson 1 Testperson</p> <p>Probleme Grosser Aufwand für die Lehrperson mit den Fotos (viel Papier, Handling mit Digitalfotoapparaten). Die Lernenden führen evtl. die Dehnung beim zweiten Test intensiver durch, was das Ergebnis verfälscht. Für Lernende mit bereits sehr guter Dehnfähigkeit ist ein Fortschritt schwierig.</p>

<p>1. Hintere Unterschenkelmuskulatur</p>  <p>Ferse auf den Boden drücken, Körper gleichmässig nach vorne neigen</p>	<p>2. Vordere Oberschenkelmuskulatur</p>  <p>Fuss gegen Gesäss ziehen, Becken vorschieben, Knie geschlossen, am Fussgelenk fassen</p>	<p>3. Hintere Oberschenkelmuskulatur</p>  <p>Knie strecken, Oberkörper nach vorne neigen, gerader Rücken</p>
<p>4. Vordere Hüftmuskulatur</p>  <p>Hüfte nach vorne abwärts drücken, Bauch einziehen, Oberkörper aufrichten</p>	<p>5. Hintere Hüftmuskulatur</p>  <p>Fussgelenk auf Knie legen, Oberkörper nach vorne neigen</p>	<p>6. Innere Hüftmuskulatur</p>  <p>Becken schräg nach unten schieben, Knie ist über dem Fussgelenk</p>
<p>7. Rückenmuskulatur</p>  <p>Knie strecken, Rundrücken verstärken</p>	<p>8. Seitliche Rumpfmuskulatur</p>  <p>Hüfte seitwärts schieben</p>	<p>9. Brustmuskulatur</p>  <p>Schulter nach vorne verlagern, Ellbogen ist über dem Schultergelenk</p>
<p>10. Schultergürtelmuskulatur</p>  <p>Kopf zur Gegenseite, Arm nach unten ziehen</p>		