

Fitnesssportarten als Inhalt zur Umsetzung von  
Kompetenzerwartungen im Bereich "***Gestaltende und  
darstellende Bewegungshandlungen***" im Rahmen des neuen  
Lehrplans für den Sportunterricht.

*LTML 12. März 2011*

## Einführung Rhythmusschulung

## \*Theoretischer Teil


Musik und ihr richtiger Einsatz ist sicherlich mit einer der Erfolgsträger des Aerobic. Die Hauptmusikrichtung beim Aerobic ist die Popmusik (engl. popular music). Der Vorteil dieser Musikrichtung ist das 4/4-Takt-System dieser Musik. Nur so kann man die Musik als Grundlage für leicht erlernbare und wiederholbare Choreographien verwenden.

Musik ist aus kleinen Teilen zu größeren Sequenzen zusammengefasst und diese wieder zu noch größeren Einheiten aufgebaut und zusammengesetzt.

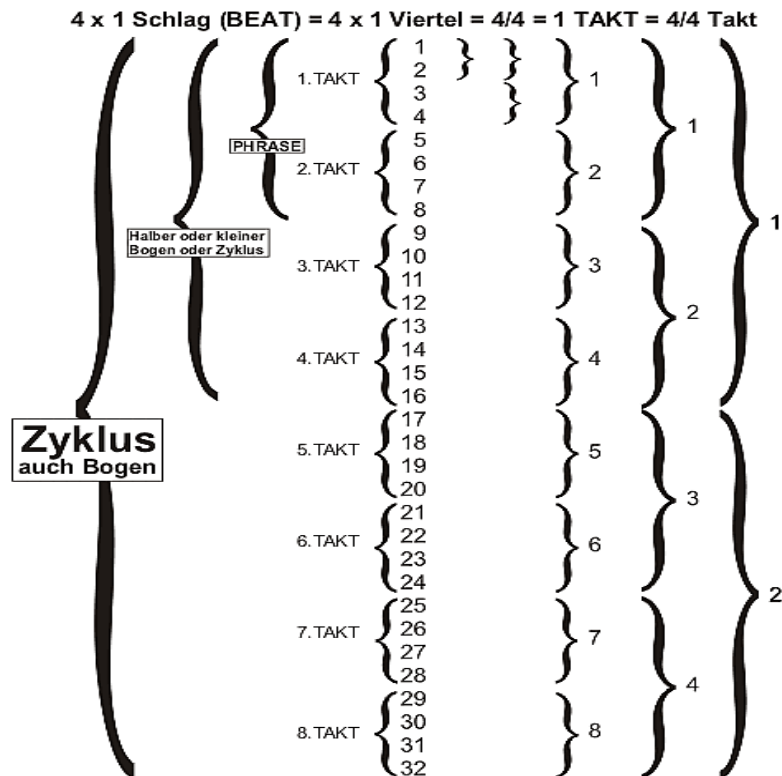
**Die kleinste Einheit - der Taktschlag !** = der SCHLAG, der Taktschlag (engl. Beat).

**Was ist ein Takt? | | | =** Der Takt, die nächste größere Einheit (engl. measure oder time) setzt sich aus mehreren Takt-Schlägen zusammensetzt. Beim 3/4-Takt (den jeder vom Walzer her kennt) sind 3 Takt-Schläge (drei Viertel) zu einem Takt zusammengefasst. Beim 4/4-Takt sind es 4 Takt-Schläge = 4 Viertel-Takt... Dann gibt es noch den 5/4 Takt (beim Jazz) oder den 6/8-Takt (im klassischen Menuett zu finden) und noch einige mehr. Deutlich zu hören ist bei unserer **4/4-Takt**-Musik zumeist der **1.Schlag** (zumeist akzentuiert durch die große Trommel oder anders) und nicht immer, aber häufig auch der 3. Schlag. Unsere Schritte beginnen mit dem ersten Schlag des Taktes und enden mit dem 4. und letzten Schlag des Taktes.

**Was ist eine Phrase ?** ||||| = 8 Schläge = 2 Takte = 1 PHRASE.

**Was ist ein Zyklus ?**  = 32 Schläge = 8 Takte = 4 Phrasen = 1 ZYKLUS (Bogen) Der 4/4-Takt gibt uns die Möglichkeit, Choreographien (Schritt- und Bewegungsfolgen) in 4, 8, 16 und 32 Schritten aufzubauen. Wobei die magische Zahl 32 aus 8 Takten (8 x 4 Schritte) besteht und den meisten modernen Popmusiken entspricht. Die Musiker nennen diese 8-Takte-Sequenz Zyklus oder Bogen. Das heißt, wir müssen, wenn wir Musik "mitreißend" gestalten wollen, in diesen Sequenzen arbeiten. Unsere Schritte und Kombinationen auf die 4 Schläge eines Taktes aufbauen und unsere Choreographie auf die einzelnen Phrasen bzw. Zyklen ausrichten.

**Was sind BPM oder TPM ?** Ganz einfach, sie geben uns die Geschwindigkeit der Musik in Schlägen pro Minute (engl. **B**eats **P**er **M**inute) oder die Taktschläge pro Minute. Damit haben wir eine Möglichkeit entsprechend der Choreographie, die passenden Musiken auszuwählen und zusammenzustellen. Bei 120 BPM sind 120 Schritte in der Minute zu machen (z.B. Step-Aerobic) d.h. es laufen 30 Takte pro Minute ab. Für Aerobic ist das zu langsam, eher werden es 130-150 bei Low-Impact-Aerobic und noch mehr bei High-Impact. Abgesehen von der Art des Aerobic und der Schwierigkeit der Choreographie muß das Tempo und die Art der Musik auf die Klasse abgestimmt werden.



- Rhythmus hören und sich dazu bewegen.
- Hand-Beine-Koordination (Genauigkeit).
- Erklärung „Beat“, Rhythmus, Takt.
- 1 (Grundbeat) → wer findet die 1? → klatschen.
- Idem mit geschlossenen Augen → Grundbeat signalisieren durch öffnen der Hand.

#### **\*Praktischer Teil (Warm up Beispiele/Rhythmusschulung)**

- Laufstil auf verschiedene Lieder anpassen (schnell, mittel, langsam).
- Marching auf der Stelle mit klatschen des Grundbeats.
- Idem durch den Saal.
  - Verschiedene Möglichkeiten um den Grundbeat zu betonen (Klatschen, stampfen, Richtungswechsel, Partner abklatschen).
- Hüpfen auf den Grundbeat und klatschen bei 5/idem aber ½ Drehung auf 1...
- In 2 Gruppen: ♂+♀ getrennt. Kleine Choreo:
  - ♂ 8 „beats“ laufen, 8 „beats“ Pause / ♀ 8 „beats“ Pause, 8 „beats“ laufen.
  - Idem aber Pause mit klatschen des „beats“.
  - Idem aber anstatt der Pause auf der Stelle hüpfen (plus klatschen).
  - 8 „beats“ laufen, 4 „beats“ laufen+klatschen, 4 „beats“ hüpfen +klatschen.
  - 8 „beats“ klatschen, 8 „beats“ gehen (Roboter), 8 „beats“ Kniebeuge funky (4 „beats“ runter, 4 „beats“ hoch), 8 „beats“ hüpfen.

- In Gruppen von 4 Leuten hintereinander auf den „beat“ laufen.
  - auf die 1 Klatschen/stampfen.
  - 1 klatschen, 5 stampfen, usw.
  - 1 klatschen, 5 stampfen, 1 abklatschen, 5 schnippen.
- In Gruppen von 4 Leuten (im Kreis aufstellen).
  - a) 8 „beats“ Marching mit klatschen.
  - b) 4 „beats“ nach vorne, 4 „beats“ nach hinten (versetzt).
  - c) 8 „beats“ Step touch.
  - d) 8 „beats“ hüpfen.

## Rhythmusschulung

### \*UE 1

Idem Intro

### \*UE 2

- Schüler bewegen sich ohne Musik mit dem Ball, gemeinsamen Rhythmus finden und Rhythmus wechseln (schnell-langsam).
- einige dribbeln im Takt, die anderen bewegen sich im Takt.
- Mit Musik, kleine Choreo. 8 „beats“ gehen, 8 „beats“ Ballklatschen, 8 „beats“ gehen, 8 „beats“ dribbeln.
- 8 „beats“ gehen, 8 „beats“ Ball rechts-links bewegen und Ball auf den Boden legen, 8 „beats“ gehen ohne Ball, 8 „beats“ dribbeln.
- 8 „beats“ hüpfen, 8 „beats“ Ballklatschen, 8 „beats“ 360° dribbeln, 8 „beats“ gehen.
- 8 „beats“ mit dem r. und l. Fuß abwechselnd auf den Ball steigen, 8 „beats“ idem aber um die eigene Achse drehen, 8 „beats“ Step touch ohne Ball, 8 „beats“ abwechselnd Step touch Ball und Step touch.
- Zu 2t. „en face à face“: double Step touch. Einer macht Bodenpass, der andere Brustpass auf 1 und 5.
- Zu 4t, danach in der ganzen Gruppe: Marching; auf 1 und 5 Bodenpass zum rechten Nachbarn/danach Step touch; auf 1, Bodenpass zum rechten Nachbarn.
- Leichte Aerobic Schritte mit Ball...

### \*UE 3

- Auf den Boden klotzen, die einen auf 1 die anderen auf 5 etc.
- „Abklatschen“ auf die 1.
- Den Stock in den Boden stecken und um den Stock gehen (8 „beats“), Stock auf den Boden legen.
- 8 „beats“ gehen, 8 „beats“ auf 1,5,6 klotzen, 8 „beats“ auf 1,2 hüpfen, 3,4 klotzen, 5,6 hüpfen und 7,8 klotzen, 8 „beats“ 360°.
- Leichte Aerobic Schritte mit Gerät: V-Step, Grapevine, Step touch.

### \*UE 4

- Erarbeiten einer Choreographie mit „clap sticks“.
  - 8 „beats“: rechts vorne „clap“, links vorne „clap“ (vorwärts), rechts hinten „clap“, links hinten „clap“ (rückwärts).
  - 8 „beats“: Grapevine rechts (auf 4 „clap“) und zurück (auf 8 „clap“).
  - 8 „beats“: 4x Hampelmann, oben „claps“.
  - 8 „beats“: 2 Schritte gehen, 2x „claps“, 2 Schritte gehen, 2x „claps“.
- Varianten: Kanon, mit links anfangen, „en face à face“ mit Seitenwechsel (2x 8 „beats“).

### \*UE 5

Arbeiten in der Gruppe

**\*UE 6****Evaluation****Pflichtelemente :**

8 „beats“: rechts vorne „clap“, links vorne „clap“ (vorwärts), rechts hinten „clap“, links hinten „clap“ (rückwärts).

8 „beats“: Grapevine rechts (auf 4 „clap“) und zurück (auf 8 „clap“).

8 „beats“: 4x Hampelmann, oben „claps“.

8 „beats“: 2 Schritte gehen, 2x „claps“, 2 Schritte gehen, 2x „claps“.

**Organisation :**

1. Die einzelnen Elemente müssen **nicht** in dieser Reihenfolge vorgeführt werden.
2. Die einzelnen Elemente dürfen nicht in ihrer Beatdauer (8 „beats“) geändert werden.
3. Die **Choreographie muss 2x wiederholt werden**.
4. Ihr könnt aus 3 verschiedenen Liedern auswählen, die allerdings in ihrer Geschwindigkeit („beats“ pro Minute) unterschiedlich sind. Je schneller das Lied umso höher der Schwierigkeitsgrad der Choreographie (und also bessere Note möglich !!!).
5. **Eure Aufgabe besteht nun darin, die Choreographie individuell zu gestalten** (z.B. Wer macht wann was ?; Wie stellt ihr euch auf ?; Wechselt ihr die Positionen ?; Welches Lied werdet ihr nehmen ?).
6. Achtet hierbei darauf, nichts zu Kompliziertes zu tun. Am Wichtigsten bleibt beim Test ob ihr euch im Rhythmus bewegen könnt (also : **Lieber eine einfache Choreographie im Rhythmus vorführen als eine chaotische schwierige Choreographie !!!**)
7. Zusätzlich zur Choreographie könnt ihr euch noch einen Eingang und einen Schluss einfallen lassen.

**Das wird bewertet!**

Rhythmus, Synchron, Schwierigkeitsgrad (Organisationsform & BPM), Arbeitseifer.

Die Präsentationen werden gefilmt!

## Step-Aerobic

Jahrgangsstufe	Zyklus	Stundenanzahl: 6 UE (6 Einzelstunden)	Anzahl der Schüler: ...
<b>Thema:</b> Einführung in die Trendsportart Step Aerobic			
<b>Bedeutung des Themas:</b> im Verlauf dieses Unterrichtsvorhabens soll das Rhythmusgefühl der Lernenden durch den Einsatz einer facettenreichen Musik entdeckt und geschult werden. Desweiteren sollen durch die autonome und kreative Arbeit in Kleingruppen, die sozialen Kompetenzen der Schüler verbessert werden. Schlussendlich sollen die Schüler durch vielfältige Belastungen und Intensitäten Ihre Ausdauerfähigkeit und Koordination verbessern.			
<b>Anvisierte Kompetenzen:</b> die Schülerinnen und Schüler sollten... <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verantwortung übernehmen <b>KB2</b></li> <li>➤ Sich verständigen und Kooperieren <b>KB2</b></li> <li>➤ Unterschiedliche Rollen einnehmen und gestalten <b>KB2</b></li> <li>➤ Ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbessern <b>KB1</b></li> <li>➤ Eine Folge erlernter Bewegungsfertigkeiten erarbeiten und präsentieren <b>KB5</b></li> <li>➤ Bewegungen rhythmisch darstellen <b>KB5</b></li> </ul>			
<b>Inhaltsbereich:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gestalten, Tanzen, Darstellen <b>BF4</b></li> </ul>			

Alle UE sind einheitlich strukturiert. Sie setzen sich aus 3 Phasen zusammen

### Aufwärmen

Physische und psychische Vorbereitung

### Übungsphase

Schulung technischer Inhalte und Bewegungsformen

### Gestaltungsphase

Erlernte Bewegungsformen in Kleingruppen gestalterisch zusammensetzen

**\*UE 1**

- Rhythmusschulung im Gehen, Laufen, Springen, Klatschen und ersten einfachen Aerobic Schritten( V-Step, Step touch, Heel dig, Double step....) in verschiedenen Aufstellungen . Siehe Intro Rhythmusschulung.

☞ Sinn dieser UE ist es den Schülern die Musik verständlich zu machen und ihnen ein Rhythmusgefühl zu vermitteln.

**\*UE 2**

- Rhythmusschulung mit Geräten( Ball, Stöcke...)
- Erstellen einer ersten vorgegebenen Choreographie.

☞ Zum Beispiel:

32 ZZ: Step Touch, V-Step rechts, Double-Step, V-Step links.

Variationen zur Choreographie:

- In Reihen auf 8ZZ Walk dann Step Touch, 8ZZ Walk dann V-Step rechts, 8ZZ Walk.
- In Reihen, jede Reihe beginnt um 8ZZ oder 4ZZ versetzt.
- Kreative autonome Arbeit der Schüler durch Hinzufügen freigewählter Armbewegungen.

**\*UE 3**

- Rhythmusschulung mit einer vorgegebenen Aerobic Choreographie auf 8 Takte,32 Zählzeiten
- Einführung in die STEP AEROBIC. Erlernen vorgeführter Schritte mit der Freestyle Methode( Keine Choreographie)

☞ Zum Beispiel:

Basic, V-Step, L-Step, Step-Touch,  
Knee Lift, Curl, Spread, Fly  
Longe, Crossover, Straddle, L-Step Knee lift.  
Repeater around,K-Step, A-Step, Cha-Cha Turn.

Kreative autonome Arbeit der Schüler :

- Erstellen einer Stepchoreographie auf 8 Takte mit den vorgezeigten Schritten.
- Festhalten der erstellten Choreographie

**\*UE 4**

- Vorführen weiterer Stepschritte mit der Freestyle Methode oder wiederholen der Stepschritte aus UE3.
- Vorzeigen von verschiedenen Aufstellmöglichkeiten mit Wechsel der STEPer auf 8 oder 4 ZZ.

☞ Zum Beispiel:

Sternform, Kreisform, Frontal.



Kreative autonome Arbeit der Schüler:

- Wiederholen der Stepchoreographie aus UE3 und hinzufügen von 2 Schritten auf 16 ZZ oder 4 Schritten auf 32 ZZ, mit Armbewegung.
- Vorführen der Choreographie vor dem Lehrer.
- Festhalten der gezeigten Choreographie

### **\*UE 5**

- Festigung der erstellten Stepchoreographie auf 48 oder 64 Zählzeiten.
- Eventuell, hinzufügen von 2 Schrittfolgen auf 16 Zählzeiten.
- Erstellen einer Schrittfolge auf 16 Zählzeiten von der Ausgangsposition zum STEP hin und auf 16 Zählzeiten vom STEP weg zur Ausgangsposition zurück.
- Zusammenfügen der ganzen Choreographie.
- Vorführen der Choreographie vor dem Lehrer.
- Festhalten der erstellten Choreographie

### **\*UE 6**

- Festigung der erstellten Choreographie.
- Vorführen der Choreographie vor der ganzen Gruppe.( 2X in Folge).

## **Bewertung :**

In diesem Zyklus liegt die Gewichtung auf der Verbesserung der sozialen Kompetenzen und dem autonomen Handeln und lernen. Deshalb ist es wichtig dass die Schüler von Anfang an wissen welche Kompetenzen mit welchen Kriterien bewertet werden.

Die Evaluation sollte eine durchgehende Prozessevaluation mit einer Endproduktevaluation verbinden.

- Individuelle Bewertung

Mit Hilfe eines Bewertungsbogens kann jeder Schüler über die 6 UE **individuell** bewertet.

Zum Beispiel:

☞ Der Schüler:

- bringt Ideen mit ein
- akzeptiert die Meinung der Anderen
- versucht Meinungsverschiedenheiten zu lösen
- durch seine Ideen kann Jeder in der Gruppe mitwirken
- erkennt die vom Lehrer vorgegebenen Kriterien und wendet sie an

☞ Bewertung der Gruppe:

- Rhythmus in der Gruppe
- Originalität der Choreographie

Literatur: ➤ [www.fitnessonline.at](http://www.fitnessonline.at);

- Education Physique et Sportive: Standards und Kompetenzen Für den Sportunterricht, Ministère de l'Éducation nationale et de la Formation professionnelle.
- Aerobics. Low-Impact, High-Impact, Step-Aerobic. Monika Freytag-Baumgartner.
- Step-Aerobic für Schule, Verein und Studio. Iris Pahmeier und Corinna Niederbäumer.
- Handbuch Teil 3 Deutscher Turner-Bund.

## Hip Hop

**Thema:** Rythmusschulung durch Hip Hop

**Bewegungsfeld BF4:** Gestalten, Tanzen, Darstellen

**Anvisierte Kompetenzen:**

- Sich verständigen und kooperieren KB2
- Koordinative Anforderungen bewältigen KB3
- Musik und Rythmus in Bewegung umsetzen KB5
- Bewegungsfertigkeiten erarbeiten und präsentieren KB5

### \*UE 1

**Lernziel 1 :** Rhythmusschulung

**Lernziel 2:** 4 Hip Hop Basisschritte auf dem richtigen Takt reproduzieren

4/4 Takt = Hip Hop

**Lerninhalte :**

- 2 Schritte vor, 2 zurück
- Seitschritte rechts – links
- Seit – an – Seit + Sprung
- Kreuzen

Die Schritte einzeln beibringen, dann zusammenfügen und auf verschiedenen Rhythmen und Musikstücken reproduzieren.

Die Schüler auch mal selber zählen lassen und den ersten Beat rausfinden lassen.

Darauf bestehen dass Hip Hop lässig aussehen soll; die Füße sind oft auseinander, Knie gebeugt und der Körper relaxt "Bounce".

### \*UE 2

**Lernziel 3:** Choreographie auf verschiedene Art und Weisen wiederholen um das Taktgefühl zu schulen und die Schüler miteinander arbeiten zu lassen.

**Lerninhalte :**

- "Battle" zwischen 2 Schülergruppen die sich gegenüber stehen. Verschiedene Variationen, z.B. Gruppe 1 tanzt ersten Achter, Gruppe 2 tanzt zweiten Achter, 2 Gruppen tanzen alles, ein Achter Pause, usw...
- Schüler stehen durcheinander vor dem Spiegel und sind von 1 – 2 numeriert. Die Einzler tanzen 1-4, die Zweier 5-8, usw...
- 4 Gruppen stehen vor dem Spiegel, jede Gruppe tanzt seinen Teil, dann alle zusammen, dann nur 2 Gruppen, usw...
- Jede Gruppe tanzt eine Textzeile, alle zusammen tanzen den Refrain, usw...

Hier ist es wichtig dass die Schüler den ersten und vierten Beat heraushören und das üben. Weiterhin lernen sie durch diese Übungen verschiedene Gruppeneinstellungen und Variationen die sie späterhin anwenden können.

### **\*UE 3**

**Lernziel 4 :** 4 neue Schritte und Choreographie mit 8 Schritten tanzen  
Memorisation

**Lerninhalte :**

- Twist rechts –links
- Knees up (Verdopplung vom Beat)
- Touch seit mit  $\frac{1}{4}$  Drehung
- Cross hinten + anfersen

Gesamte Choreographie auf verschiedene Musikstücke im Rhythmus reproduzieren.

### **\*UE 4**

**Lernziel 5 :** Schwierigkeitsgrad der Choreographie ändern

**Lerninhalte :**

- Beifügen der Armbewegungen
- Verdoppelungen
- Gesprungene Schritte

Bemerkung:

Durch diese Lerninhalte ist es möglich eine heterogene Klasse zu beschäftigen. Die schwächeren Schüler können an der alten Choreographie weiterüben oder die Schritt-Reihenfolge ändern damit der Kurs interessant bleibt.

Die stärkeren Schüler können die neue Variante erlernen oder können auch selber neue Armbewegungen erfinden.

### **\*UE 5**

**Lernziel 6:** Autonomes Arbeiten und Förderung der Kreativität

**Lerninhalte :**

Die Schüler bilden Gruppen und bekommen je nach Stärke eine Aufgabe die zugleich auch als Bewertung gelten kann.

Zum Beispiel:

Erfindet eine neue Choreographie mit eurer eigenen Musik. Es müssen enthalten sein:

- Eine Einleitung, das heisst mit 2 Takt (1x8) auf die Bühne / in den Saal reinkommen
- Eine Grundstellung der verschiedenen Tänzer auf 2 Takt
- Mindestens 4 der erarbeiteten Schritte in einer neuen Reihenfolge

- Eine Schlusspose der Tänzer einzeln oder als Gruppe

“Beachtet dass ihr den Saal ganz ausnutzen könnt und verschieden Tänzer auch in verschiedene Richtungen tanzen können, zum Beispiel sich ansehen”.

“Erinnert euch auch an die Variationen aus der zweiten Unterrichtsstunde. Nicht alle Tänzer müssen alle Schritte tanzen, zum Beispiel 4 Schüler tanzen einen Achter während 2 Schüler eine “Pose” machen, dann wird gewechselt”.

### \*UE 6

#### Bewertung:

Es ist anzuraten sowohl eine Gruppenbewertung als auch eine Einzelbewertung vorzunehmen. Die Items hängen natürlich mit der Aufgabenstellung zusammen. In unserem Fall könnte eine Bewertung so aussehen:

#### Einzelbewertungen:

<b>Rhythmus</b>	Jeder Schritt ist auf dem richtigen Beat	Fast immer richtig oder fängt sich schnell wieder	Ist oft nicht im Takt	Hat gar kein Taktgefühl
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
<b>Memorisation</b>	Tanzt alle Schritte ohne sich zu irren	Vergisst mal ein Schritt aber fängt sich schnell wieder	Kann sich kaum an die Schrittfolge erinnern	Kennt die Schritte nicht, tanzt den anderen nach
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>

#### Gruppenbewertungen:

<b>Originalität</b>	Überraschende Grundstellung und Schlusspose, vielseitige Raumnutzung und viele Variationen,...	Gut durchdachte Choreographie mit guter Raumnutzung aber ohne spezielle Überraschungseffekte	Eher langweilige Aneinanderreihung von Schritten	Keine Posen oder Variationen, alles frontal getanzt
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
<b>Schwierigkeitsgrad</b>	Alle 8 erlernten Schritte werden gezeigt	6-7 Schritte werden gezeigt	4 – 5 Schritte werden gezeigt	Weniger als 4 Schritte
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>

Bei 2 Einzelbewertungen und 2 Gruppenbewertungen kommt eine Doppelnote heraus, was meiner Meinung nach optimal ist, z.B. "BB BC"

Weiter Bewertungsitems könnten sein:

- Schnelligkeit der Musik (in bpm)
- Rolle in der Gruppe (Führungsrolle, Mitläufer,...)
- Schwierigkeitsgrad durch die Länge der Choreographie (4x8 Schritte, 6x8, 12x8,...)
- Neue erfundene Schritte oder Armbewegungen

Literatur: ➤

Hip Hop

Zee Ray

Aachen: Meyer und Meyer 2001.

## Spinning

### Trendsportart Spinning als Inhalt zur Umsetzung von Kompetenzerwartungen im Bereich...

- **Gesundheits- und Wahrnehmungsorientierte BH**
- **Gestaltende und darstellende BH**
- **Soziale und integrative BH**

#### 1. Was ist Spinning?

***Spinning ist Radfahren auf Musik und Radfahren kann jeder! Selbst, wer nicht Radfahren kann, kann "Spinnen".***

Spinning ist ein Indoor-Cycling Fitness Programm aus den USA. Hierbei wird das Radfahren von der Straße ins Fitness-Studio verlegt.

Indoorcycling ist ein Herz-Kreislauf- und Ausdauertraining, das sowohl das physische als auch das mentale Wohlbefinden der Teilnehmer steigert.

In einer Gruppe von etwa 10-50 Teilnehmern wird unter Anleitung eines Trainers (Instructors) zu einer facettenreichen Musik geradelt.

Für Radfahrer und Triathleten ist Spinning eine interessante Trainingsvariante über die Wintermonate.

Für Neueinsteiger ist Spinning ein optimaler Start ins Ausdauertraining.

Mechanisch gesehen wirkt die Kraft beim Indoor-Bike auf einen starren Antrieb, der eine Schwungscheibe bewegt. Dabei gibt die Musik die Trittfrequenz an. Den Widerstand bestimmt jeder Teilnehmer für sich selbst, indem er den Druck (widerstandsknopf nach links oder rechts dreht) auf die Schwungscheibe einstellt.

#### 2. Wie entstand diese Trendsportart?

Das Spinning Konzept wurde in den 1980er Jahren vom Radsportprofi Jonathan Goldberg ("Johnny G") erfunden.

Der südafrikanische Straßenradfahrer befand sich zu diesem Zeitpunkt mitten in der Vorbereitung für das „Race Across America“ und wollte seine schwangere Frau nicht allein lassen. Um zu trainieren stellte er sein Rad auf ein Rollband in die Garage und trainierte dort. Nachdem sich dann auch Nachbarn und Freunde anschlossen, kam auch bald die Musik dazu und die Idee des Indoorcyclings war geboren.

Durch die Wahl dieses Trainingsgerätes, ausgestattet mit einem speziellen Schwungrad, entstand der Name „Spinning“ (Spin the wheel). Sein Trainingsprogramm nannte er somit Spinning.

Durch die enorm steigende Nachfrage wurde 1995 das erste original Spinner Bike, begleitet von dem Johnny G. Spinning Education System, auf Lizenz in Serie gebaut. Bis heute wurden mehr als 500.000 Spinner Bikes weltweit verkauft, über 38.000 offizielle SPINNING Center eröffnet und mehr als 150.000 Spinning Instrukturen ausgebildet.

Mit dem Produzentenwechsel von Schwinn Cycling Inc. zum US Konzern Star Trac wurden weitere Verbesserungen am Spinner Bike vollzogen.

Die Popularität von Spinning wird in den nächsten Jahren weiter zunehmen, darüber sind sich führende Fitnessexperten einig.

### 3. Allgemeine Sicherheitsmaßnahmen die während den UE zu beachten wären...

- Vorsicht Starrlauf !!!!! Bei hohen Trittfrequenzen besitzt die Schwungscheibe eine große Menge kinetischer Energie, die zum Beispiel beim abrupten Stoppen zu Verletzungen an den Beinen der Schüler führen kann. Zudem rutschen Anfänger häufiger aus den Pedalen, was auf Grund fehlender Routine ein Verletzungsrisiko darstellt.
- Der Schüler sollte deshalb immer die Kontrolle über seine Pedale behalten, denn die Schwungscheibe ist mit Ihnen verbunden. Die Pedale drehen sich also weiter wenn man die Füße hinaus nimmt.
- Die Räder verfügen deshalb über eine Art Notbremse (die gleichzeitig als Widerstandsknopf verwendet wird), die zum abbremsen der Schwungscheibe benutzt wird. Die Schwungscheibe kommt zum stehen indem man von oben starken Druck auf die Bremse ausübt.
- Das Rad wird immer über diese Bremse abgestoppt und keinesfalls mit Muskelkraft angehalten (Gefahr einer Verletzung ist hier einfach zu groß).
- Die Schüler sollten niemals ohne Widerstand fahren.
- Die Räder dürfen (während der UE) von den Schülern niemals hin und her geschwankt werden, da sie im schlimmsten Falle umkippen könnten.
- Die Schüler dürfen während dem Fahren keinesfalls die Füße aus den Pedalkäfigen herausziehen, da Sie sich ansonsten verletzen könnten.
- Die Schüler dürfen während dem Fahren niemals die Schwungscheibe, die Bremse oder die Pedale mit den Fingern berühren.
- Die Schüler sollten immer etwas zu trinken mitbringen um den hohen Flüssigkeitsverlust zu kompensieren.
- Der Schüler sollte aus Hygienischen Gründen und aus Respekt vor dem Material immer ein Handtuch mitbringen.
- Jeder Schüler ist für den Umgang und die Pflege seines Spinningrades verantwortlich.



#### 4. Einstellungen, Positionen, Techniken:

##### 4.1 Wie stellt der Schüler sein Spinning Bike ein?

##### 4.1.1 Sattelhöhe:



- Der Schüler steht neben dem Rad.
- Sein Becken bildet eine Linie zum Sattel.
- Er legt nun seinen Daumen auf den oberen Teil des Beckenknochens.
- Vier Finger breit darunter sollte er die Sattelhöhe einstellen.



- Der Schüler bringt sein Rechtes Bein in die untere Position (180°) (Fersentest).
- sein Becken ist Waagrecht.
- Sein linkes Bein hängt frei herab.
- Seine rechte Ferse erreicht das rechte Pedal nur bei komplett gestrecktem Knie.
- Die rechte Fußspitze zeigt dabei nach oben.
- Die Knie des Schülers sind beim fahren nie Durchgedrückt. (Tiefster Punkt 5%).
- Er hat eine Aufrechte Sitzposition und rutscht auf seinem Sattel nicht hin- und her.

**Tipp:** erfahrene Schüler sollten sich bei der Einstellung der Sattelhöhe trotz aller Ratschläge von ihrem **Fahrgefühl** leiten lassen. 😊

Achtung:

- Der Sattel ist **zu hoch** eingestellt, wenn der Schüler die Hüfte bewegt, um noch das Pedal treten zu können. Dies lässt sich am besten von hinten beurteilen.
- Der Sattel ist **zu tief** eingestellt, wenn die Knie auch bei unterer Pedalposition noch stark gebeugt sind. In dieser Position muss das Knie fast gestreckt sein (tiefster Punkt 5%).

**4.1.2 Sattelneigung:**

- Ein Sattel wird genau waagrecht zum Boden eingestellt, da so die beste Druckverteilung gewährleistet ist.
- Zeigt die Sattelspitze nach unten wird der Druck auf die Arme zu hoch, zudem rutscht man ständig nach vorne.
- Zeigt die Sattelspitze nach oben werden Harnröhre und Schambein einem erhöhten Druck ausgesetzt, was Schmerzen verursachen kann.
- *Tipp: am besten vor Beginn eines Zyklus die Neigung der Sättel mit der Wasserwaage einstellen. ☺*

**4.1.3 Sitzposition:**

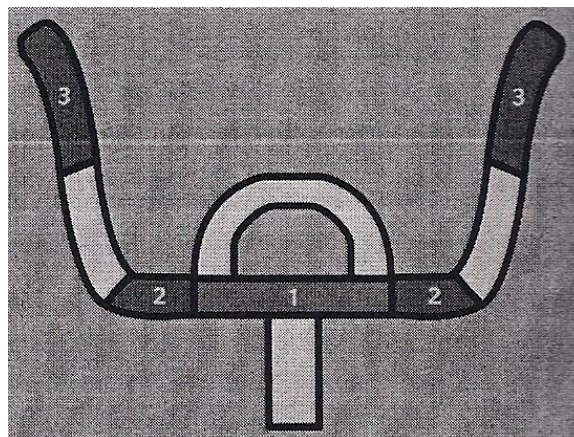
- Der Schüler sitzt auf dem Rad, beide Füße sind auf gleicher Höhe (die Kurbeln sind waagrecht) und seine Hände sind in Handposition 1 (HP1).
- Die rechte Fußsohle des Schülers ist waagrecht.
- Sein Gesäß schließt mit dem Sattelende ab.
- Sein Vorderes Knie sollte nun ein gerade verlaufendes Lot zum Boden bilden (Kniescheibe sollte senkrecht über der Pedalachse stehen).
- Seine Knie sollten nie über die Ellenbögen hinausragen.

#### 4.1.4 Lenkerhöhe:



- Normalerweise wird der Lenker auf die gleiche Höhe eingestellt wie der Sattel.
- Niedrigere Lochanzahl als bei der Sattelhöhe für Erfahrene Fahrer.
- Höhere Lochanzahl als bei der Sattelhöhe für Einsteiger oder zur Entlastung des Rückens.
- Ausschlaggebend bei der Einstellung der Lenkerhöhe ist die Beweglichkeit des unteren Rückens.
- *Tipp: Einsteiger sollten mit einer Position beginnen, bei der, der Lenker deutlich höher als der Sattel eingestellt ist.*
- *Achtung: zu tiefer Lenker kann Wirbelsäule stark belasten und auf Langzeit Schäden herbeiführen.*

#### 4.2 Welche Handpositionen gibt es?



Grundsätzlich sollte der Schüler bei allen Handpositionen eine entspannte Haltung einnehmen:

- Seine Schultern sollten nach unten gerichtet sein (nicht zu den Ohren).
- Seine Ellbogen sollten leicht gebeugt sein.
- Unterhandgriffe (Handinnenflächen nach oben) sollten gemieden werden!!!

#### 4.2.1 Handposition 1:



- Hände in die Mitte des Lenkers legen und locker lassen.
- Ellbogen und Schultern entspannen respektiv nach unten fallen lassen.
- Daumen neben- oder übereinander positionieren.
- Handgelenke gerade lassen.
- Körperschwerpunkt in die Körpermitte verlagern.
- Keinen Druck auf den Lenker ausüben.

HP1 kann für...

- Aufwärmen (Warm-up)
  - Fahren mit leichter bis mittlerer Intensität im sitzen (Flachland)
  - Pausen
  - Abwärmen (Cool-down)
- ... verwendet werden.

*Die Häufigsten Fehler beim Schüler sind:*

- Durchgedrückte Arme.
- Hochgezogene Schultern.
- Abgeknickte Gelenke.
- Hände die den Lenker umklammern.

#### 4.2.2 Handposition 2:



- In einem sicheren Griff (Daumen nach oben) die Hände schulterbreit platzieren.
- Handgelenke und Arme bilden eine Linie.

Achtung: diese Position ermöglicht eine gerade Körperhaltung ohne die Atmung einzuschränken und verleiht Stabilität und Sicherheit bei hohen Widerständen aber auch außerhalb des Sattels bei Techniken wie Runnings und Jumps.



HP2 wird für...

- Fahren mit leichter bis mittlerer Intensität im sitzen (Flachland)
  - Klettern im Sitzen
  - Runnings
  - Springen
  - Sprinten
- ...angewandt.

*Die Häufigsten Fehler beim Schüler sind:*

- *Daumen unter dem Lenker.*
- *Abgeknickte Handgelenke.*
- *Durchgedrückte Arme.*

#### 4.2.3 Handposition 3:



- Hände mit den Handflächen nach innen und den Knöcheln nach außen fest und gleichzeitig entspannt um das obere Ende des Lenkers legen.
- Den Griff mit Den Fingern umfassen.
- Die Daumen auf den Lenkergriff legen.

Achtung: bei dieser HP sollte ein starker Widerstand auf die Schwungscheibe wirken.

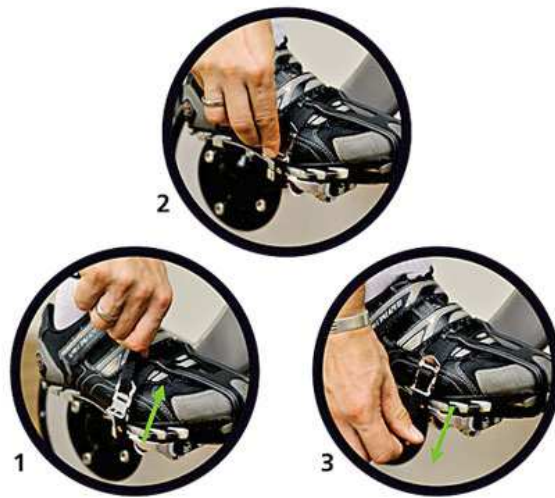
HP3 wird nur zum...

- Klettern im stehen
  - Jumps am Berg
  - Sprints am Berg
- ... eingenommen

*Die Häufigsten Fehler beim Schüler sind:*

- *Zeigefinger auf das Ende des Lenkers.*
- *Oberkörper zu tief und zu weit nach vorne.*

#### 4.3 Wie ist die bestmögliche Fußposition in den Pedalen?



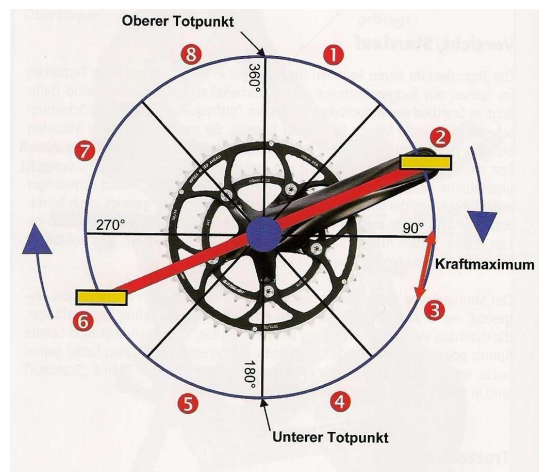
Der Schüler sollte...

- Die Füße soweit in die Schlaufe schieben, dass der Fußballen auf der Pedalachse liegt.
- Den Riemen gut festziehen sodass die Füße während des Trainings nicht herausrutschen können.

#### 4.4 Wie ist die optimale Trettechnik?

Der richtigen Trettechnik wird beim Radfahren und speziell beim Spinning große Bedeutung beigemessen.

- Beine parallel zum Bike führen.
- Knie dürfen nicht nach außen zeigen.
- Pedal im hinteren Bereich hochziehen = Zugphase.
- Hohe Trittfrequenz treten (80-100 U/min).
- Fußgelenk in die Tretarbeit einbeziehen und nicht fixieren.



Der große Vorteil beim Fahren auf dem Indoorbike liegt im Starrlauf, denn er zwingt das Bein in eine geführte Bewegung mit gleichmäßiger Geschwindigkeit. Das Erlernen einer effektiven Trettechnik fällt hierdurch auch Anfängern deutlich leichter.

Für Schüler ist eine flache Fußposition einfacher und sicherer auszuführen, da sie bei hochstehender Ferse deutlich leichter aus dem Pedal rutschen könnten und die Belastung im Sprunggelenk höher ausfällt.

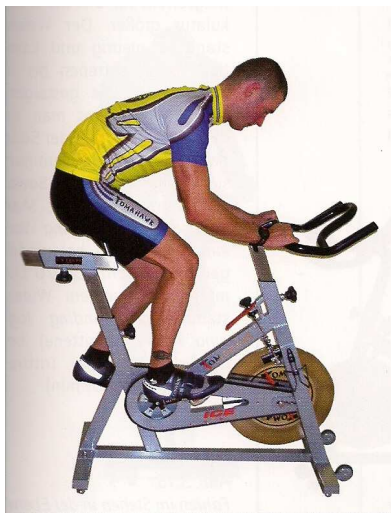
## 4.5 Welche Fahrtechniken gibt es?

### 4.5.1 Fahren im sitzen „Seated Flat“ = Flachland:



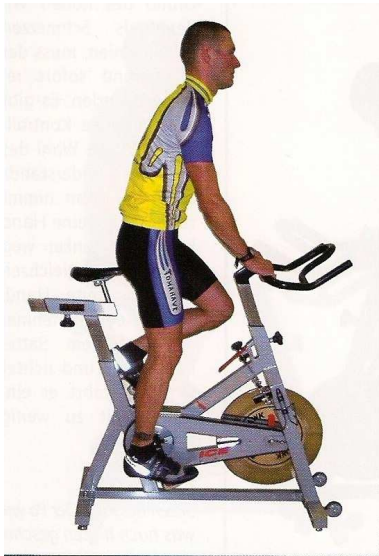
- Warum?
  - Grundlage für alle anderen Techniken.
  - Entwicklung der Ausdauer, Willensstärke, Körperkraft und Entschlossenheit.
- Wie?
  - Oberkörper ist entspannt und weist einen Winkel von etwa 45° zum Boden auf.
  - Rücken ist aufrecht.
  - Hände sind kaum belastet.
- Wann?
  - Alle Trainingsintensitäten (von Tempofahrten bis hin zu Erholungsphasen).
  - Aufwärmen (Warm Up).
  - Abwärmen (Cool Down).
- Geringer Widerstand.
- Trittfrequenz = 80-100 U/min.
- HP1 & HP2.

### 4.5.2 Klettern im sitzen „Seated climbing“ = Bergland:



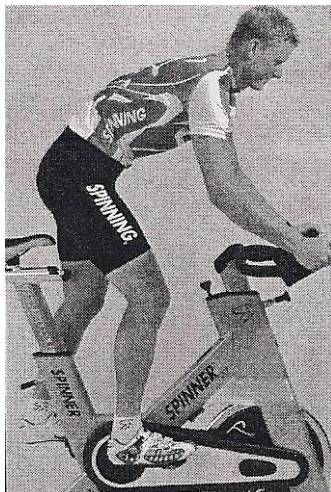
- Warum?
  - Dient der Visualisierung des Bergfahrens.
  - Fordert und entwickelt einen gleichmäßigen Einsatz der Beinmuskulatur.
- Wie?
  - Gesäß rutscht etwas nach hinten. Man tritt somit mehr von hinten auf die Pedale.
  - Ellbogen sind stärker gebeugt.
  - Hände halten den Lenker fest umschlossen, damit bei hohem Widerstand am Lenker gezogen werden kann.
  - Becken wird mithilfe der Bauchmuskulatur etwas nach vorne gekippt und dabei fest in den Sattel gepresst.
  - Oberkörper sollte ruhig und entspannt sein.
  - Tretbewegungen sollten regelmäßig, fließend und kraftvoll sein.
- Wann?
  - Berg.
- Hoher Widerstand.
- Trittfrequenz = 60-80 U/min.
- HP2.
- *Tipp: wenn ein Schüler bei dieser Position etwas aus dem Sattel gedrückt wird, fährt er normalerweise mit zu hohem Widerstand.*

#### 4.5.3 Fahren im Stehen „Standing Flat (Running)“ = Flachland:



- Warum?
  - Ermöglicht eine Pause von der sitzenden Position einzunehmen.
  - Dient der Stabilisierung des Rumpfes.
- Wie?
  - Oberkörper pendelt bei jedem Abwärtstritt sanft von links nach rechts.
  - Körperschwerpunkt über den Pedalen.
  - Rücken ist aufrecht.
  - Becken befindet sich hinter den Schultern.
  - Hände halten lediglich das Gleichgewicht.
- Wann?
  - Tempofahrten.
- Mittlerer Widerstand.
- Trittfrequenz = 80-110 U/min.
- HP2.
- Achtung: die vollständige Kontrolle der Pedale sollte beibehalten werden.
- *Tipp: das Gesäß des Schülers sollte beim Abwärtstreten die Sattelspitze berühren.*

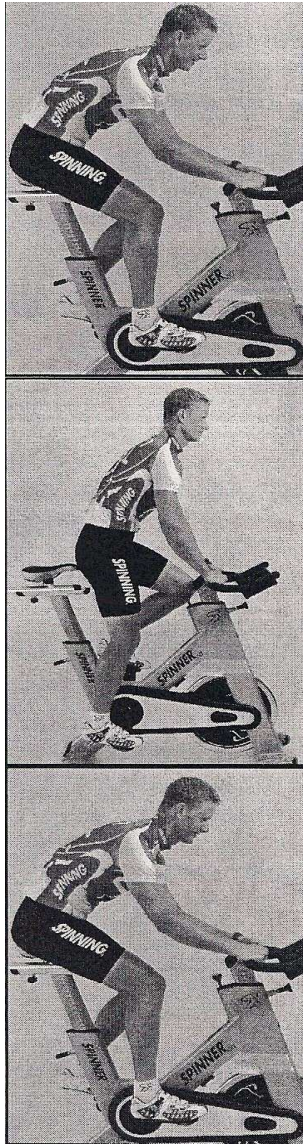
#### 4.5.4 Klettern im stehen „Standing Climbing“ = Bergland:



- Warum?
  - Dient der Simulation eines Anstieges.
  - Stärkt und Definiert die Beinmuskulatur.
- Wie?
  - Beine bewegen sich von unten nach oben wie ein Kolben.
  - Kräftiger Zug am Lenker ausüben.
  - Oberkörper pendelt dabei stärker von links nach rechts und von oben nach unten (Wiegetritt).
  - Oberkörper kann aber auch sehr ruhig gehalten werden.
  - Gleichmäßiger, fließender und kraftvoller Tritt.
- Wann?
  - Berg.
  - Steiler Anstieg.
- Hoher Widerstand.
- Trittfrequenz = 60-80 U/min.
- HP2 & HP3.
- *Tipp: Genug Widerstand eindrehen um Zug- und Druckphase richtig einleiten zu können.*



#### 4.5.5 Springen „Jumping“:



- Warum?
  - Ermöglicht schnellen fließenden Wechsel von sitzendem zu stehendem Fahren.
  - Entwickelt Rhythmus und Koordination.
  - Stärkt und definiert die Beinmuskulatur.
- Wie?
  - In regelmäßigen Abständen aus dem Sattel aufstehen und für 5 bis 30 Sekunden je nach Stundenverlauf im Stehen weiter fahren.
  - Gewicht beim Aufstehen nicht auf die Arme verlagern.
  - Körperschwerpunkt ist über der Pedalmitte.
  - Bewegungen sollten fließend und harmonisch sein.
  - Trittfrequenz wird während den Sprüngen entweder konstant gehalten oder beim aufstehen gesteigert.
- Wann?
  - Intervalltraining im Berg.
- Mittlerer bis Hoher Widerstand.
- Trittfrequenz = 80-110 U/min.
- HP2.
- *Tipp: beim Fahren im stehen sollte das Gesäß des Schülers beim Abwärtstreten die Sattelspitze leicht berühren.*

#### 4.5.6 Sprinten (high Performance Effort):

- Warum?
  - Maximale Leistung erbringen.
  - Entwickelt Rhythmus und Koordination.
  - Stärkt und definiert die Beinmuskulatur.
- Wie?
  - Kurz vor dem Sprint hohen Widerstand eindrehen.
  - Explosionsartig aus dem Sattel kommen und in HP3 wechseln.
  - Max 5 Sek. in HP3 beschleunigen und dann zurück in den Sattel (HP2).
  - Trittfrequenz im sitzen über die Zeit der Belastungsphase einhalten und vor allem nicht verringern.
  - Oberkörper bleibt immer entspannt.
  - Beine sowie Schwungscheibe bleiben immer unter Kontrolle.

- Körperschwerpunkt befindet sich über den Pedalen.
- Wann?
  - Intervallphasen im Berg.
- Hoher Widerstand.
- Trittfrequenz = 100-120 U/min.
- HP2.
- *Tipp: Sprinttechnik erst einbauen wenn alle anderen Techniken beherrscht werden. Sprints sollten maximal 30 Sek. Andauern und anschließenden mit einer längeren Erholungsphase verbunden sein.*

## 5. Herzfrequenzorientierte Belastungen:

### 5.1 Zitat

- Zitat eines Spinningtrainers bezüglich der Bedeutung der Herzfrequenzkontrolle während der Trainingseinheiten...

**„Ein Auto fährt ja schließlich auch nicht ohne Tacho... ☺“**

### 5.2 Herzfrequenzkontrolle beim Schüler:

- Während denen UE bietet sich eine Intensitätssteuerung über die Herzfrequenz an. Versteht der Schüler die Wichtigkeit einer Herzfrequenzkontrolle vor, während und nach der Anstrengung, kann er eventuell angemessener auf Körpersignale bei Belastung und Erholung reagieren (KB1). Die Benutzung einer Pulsuhr während den UE könnte hierbei sehr hilfreich sein.
- Er würde lernen seine Belastungen zu kontrollieren, um schlussendlich auch die gesetzten Ziele erreichen zu können.
- Mit Hilfe eines Pulsmessgerätes, könnte der Schüler somit eigenständig seine konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer) Zielgerichtet trainieren. (KB1)
- Dem Schüler beizubringen gezielt in einer der 5 Energie Zonen zu trainieren, würde ihm somit eventuell einen gesundheitsbewussten und eigenverantwortlichen Umgang mit seinem Körper erleichtern. (KB1)

### 5.3 Die 5 Energie Zonen:

#### 5.3.1 Erholung:

- Stabilisierung der Gesundheit (Aktive Erholung, Entspannung)
- Trainingsintensität: **50 - 60% der Maximalen Herzfrequenz (MHF).**

#### 5.3.2 Ausdauer:

- Aktivierung des Fettstoffwechsels + Grundlagenausdauer
- Trainingsintensität: **65 - 75% der MHF.**

#### 5.3.3 Strenght:

- Verbesserung der Fitness (Kraft + Ausdauer)
- Trainingsintensität: **75-85% der MHF.**

#### 5.3.4 Interval:

- Geschwindigkeit, Tempo, Timing und Rhythmus.
- Trainingsintensität: **65-92% der MHF.**

#### 5.3.5 Race Day:

- Anaerobes Training – Sprint (Einzelzeitfahren anaeroben Schwelle)
- Trainingsintensität: **80-92% der MHF.**



LEISTUNGSBEREICH MÄNNER						
Alter	Max.	92%	85%	75%	65%	50%
18	202	186	172	152	131	101
19	201	185	171	151	131	101
20	200	184	170	150	130	100
21	199	183	169	149	129	100
22	198	182	168	149	129	99
23	197	181	167	148	128	99
24	196	180	167	147	127	98
25	195	179	166	146	127	98
26	194	178	165	146	126	97
27	193	178	164	145	125	97
28	192	177	163	144	125	96
29	191	176	162	143	124	96
30	190	175	162	143	124	95
31	189	174	161	142	123	95
32	188	173	160	141	122	94
33	187	172	159	140	122	94
34	186	171	158	140	121	93
35	185	170	157	139	120	93
36	184	169	156	138	120	92
37	183	168	156	137	119	92
38	182	167	155	137	118	91
39	181	167	154	136	118	91
40	180	166	153	135	117	90
41	179	165	152	134	116	90
42	178	164	151	134	116	89
43	177	163	150	133	115	89
44	176	162	150	132	114	88
45	175	161	149	131	114	88
46	174	160	148	131	113	87
47	173	159	147	130	112	87
48	172	158	146	129	112	86
49	171	157	145	128	111	86
50	170	156	145	128	111	85
51	169	155	144	127	110	85
52	168	155	143	126	109	84
53	167	154	142	125	109	84
54	166	153	141	125	108	83
55	165	152	140	124	107	83
56	164	151	139	123	107	82
57	163	150	139	122	106	82
58	162	149	138	122	105	81
59	161	148	137	121	105	81
60	160	147	136	120	104	80
61	159	146	135	119	103	80
62	158	145	134	119	103	79
63	157	144	133	118	102	79
64	156	144	133	117	101	78
65	155	143	132	116	101	78
66	154	142	131	116	100	77
67	153	141	130	115	99	77
68	152	140	129	114	99	76
69	151	139	128	113	98	76
70	150	138	128	113	98	75

LEISTUNGSBEREICH FRAUEN						
Alter	Max.	92%	85%	75%	65%	50%
18	208	191	177	156	135	104
19	207	190	176	155	135	104
20	206	190	175	155	134	103
21	205	189	174	154	133	103
22	204	188	173	153	133	102
23	203	187	173	152	132	102
24	202	186	172	152	131	101
25	201	185	171	151	131	101
26	200	184	170	150	130	100
27	199	183	169	149	129	100
28	198	182	168	149	129	99
29	197	181	167	148	128	99
30	196	180	167	147	127	98
31	195	179	166	146	127	98
32	194	178	165	146	126	97
33	193	178	164	145	125	97
34	192	177	163	144	125	96
35	191	176	162	143	124	96
36	190	175	162	143	124	95
37	189	174	161	142	123	95
38	188	173	160	141	122	94
39	187	172	159	140	122	94
40	186	171	158	140	121	93
41	185	170	157	139	120	93
42	184	169	156	138	120	92
43	183	168	156	137	119	92
44	182	167	155	137	118	91
45	181	167	154	136	118	91
46	180	166	153	135	117	90
47	179	165	152	134	116	90
48	178	164	151	134	116	89
49	177	163	150	133	115	89
50	176	162	150	132	114	88
51	175	161	149	131	114	88
52	174	160	148	131	113	87
53	173	159	147	130	112	87
54	172	158	146	129	112	86
55	171	157	145	128	111	86
56	170	156	145	128	111	85
57	169	155	144	127	110	85
58	168	155	143	126	109	84
59	167	154	142	125	109	84
60	166	153	141	125	108	83
61	165	152	140	124	107	83
62	164	151	139	123	107	82
63	163	150	139	122	106	82
64	162	149	138	122	105	81
65	161	148	137	121	105	81
66	160	147	136	120	104	80
67	159	146	135	119	103	80
68	158	145	134	119	103	79
69	157	144	133	118	102	79
70	156	144	133	117	101	78

## 6. Musik:

### 6.1 Wie wichtig ist die Musik?

- Meiner Meinung nach lebt und stirbt Spinning mit der Musik.
- Sie gibt der Stunde einen Rahmen indem sie das Profil der Strecke bestimmt.
- Sie erzeugt aber vor allem Motivation und setzt positive Emotionen bei den Schülern frei.

### 6.2 Gefühl und/oder Rhythmus?

- Die Musikauswahl basiert hauptsächlich auf Gefühl und nicht auf der üblichen Form der „Beats pro Minute“. Das strikte einhalten der Beats pro Minute kann bei den schwächeren Schülern oftmals zu Frustration führen.
- Häufig ist es aber der Rhythmus eines Songs, der die Teilnehmer vorantreibt und motiviert.
- Die UE sollten somit von Vielfältigen Beats geprägt sein, da diese eine gute Rhythmus- und Gefühlsschulung gewährleisten.

### 6.3 Wie wähle ich meine Musik aus?

- Prinzipiell kann jede Art von Musik für die Spinning Stunden verwendet werden, solange sie hilft, die Ziele der UE zu erreichen. Meistens jedoch, wird House Musik verwendet, da man den Downbeat gut heraushört.
- Das erste Lied einer jeweiligen Stunde sollte jedoch ein ruhigeres Stück sein, eventuel instrumental Musik. So kannst Du deinen Schülern am besten die Sicherheitsaspekte und die Unterrichtsziele der UE erklären.
- *Tipp: um eine optimale Rhythmusschulung zu gewährleisten...*
  - Wähle Musik mit unterschiedlichen Rhythmen.
  - Wähle Musik mit einem deutlichen Downbeat.

### 6.4 Schüler und Ihre Musik:

- Die Musik ist dein größter verbündeter, denn Sie ist es, die einen Großteil deiner Schüler motivieren wird.
- Wähle Musik aus die deine Schüler emotional „erreicht“. (Aktuelle Charts zum Beispiel und/oder bekannte Lieder). Motiviere deine Schüler mit Ihrer Musik... ☺
- *Tipp: zu Beginn eines Zyklus erkundige ich mich immer über den Musikgeschmack meiner Schüler und versuche die Lieder so gut es geht in meine Unterrichtsplanung einzubinden.*

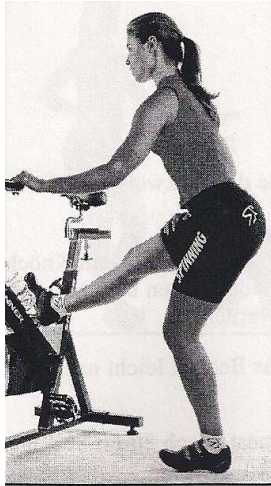
### 6.5 Wo bekomme ich die entsprechende Musik für meine UE?

- [www.spinning.com](http://www.spinning.com)
- [www.JGspinning.de](http://www.JGspinning.de)
- [www.mixmeister.com](http://www.mixmeister.com)
- [www.kleppermusic.com](http://www.kleppermusic.com)
- [www.spiningeurope.com](http://www.spiningeurope.com)
- [www.hitechwell.com](http://www.hitechwell.com)

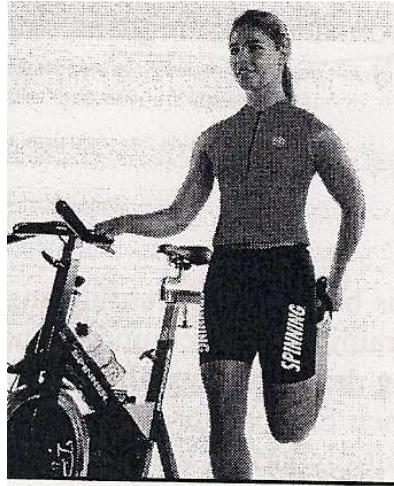


## 7. Stretching:

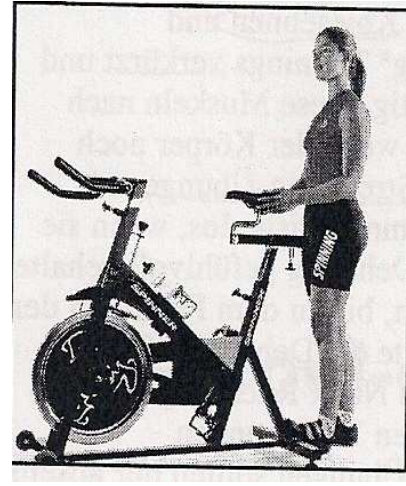
Im folgenden Abschnitt finden sich einige Beispiele an Dehnübungen wieder (auf und neben dem Spinningrad).



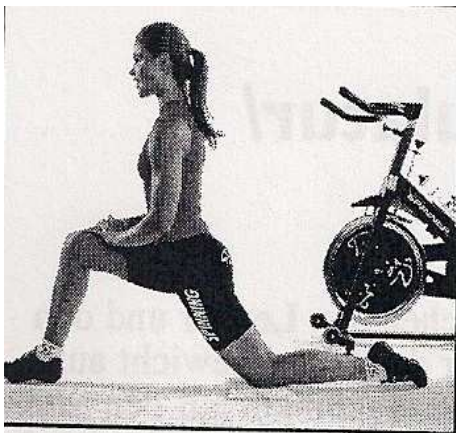
Oberschenkelrückseite



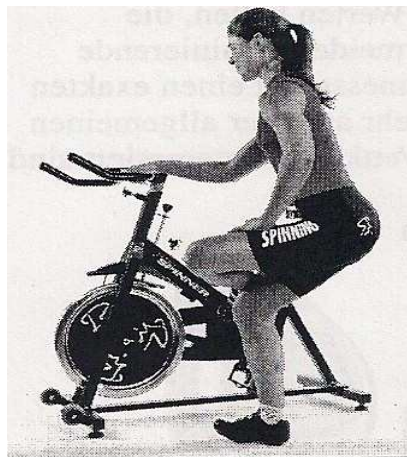
Oberschenkelvorderseite



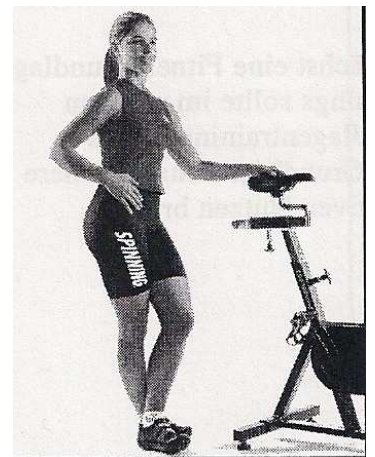
Wade



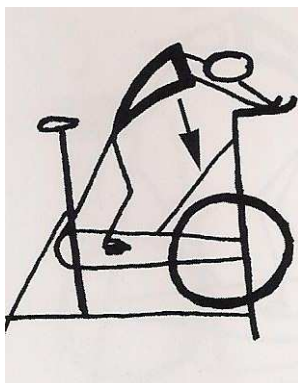
Hüftbeuger



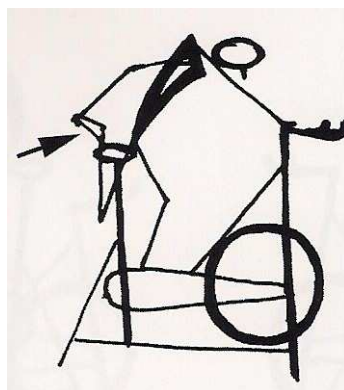
Gesäßmuskulatur



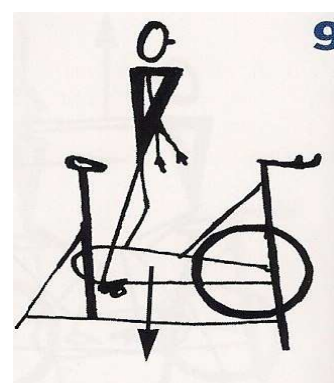
Iliotibiales Band



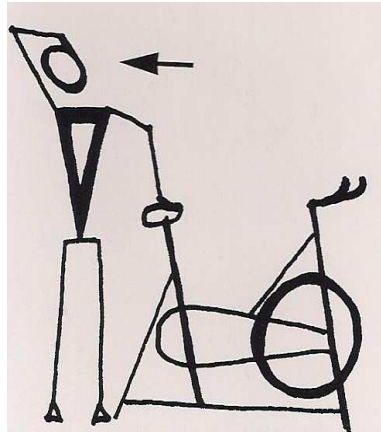
Oberschenkelrückseite



Oberschenkelvorderseite



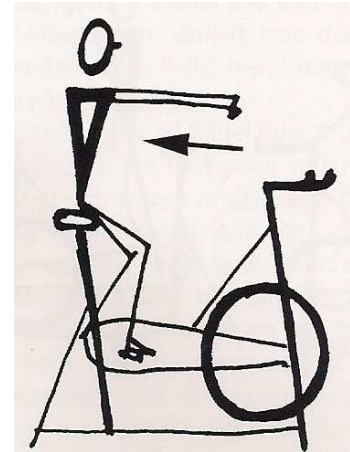
Wade



Hals und Nacken



Wirbelsäule/Rumpf



Unterarmmuskulatur

## 8. Spinning in der Schule:

### 8.1 Warum könnte diese Trendsportart durchaus eine interessante Option für den Schulsport sein?

- Spinning macht vielen Schülern auf Anhieb **Spaß**.
- Spinning ist für **jeden** geeignet. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene, schwache als auch stärkere Schüler, können, ohne jeglichen Aufwand, zusammen in einer Gruppe fahren (**Gruppendynamik**).
- Spinning bietet der **Differenzierung** viel Platz zur Entfaltung. Durch die Einstellung der Schwungscheibe über den Widerstandsknopf kann jeder die Intensität seines Trainings **selbst bestimmen**.
  - Widerstand + = nach rechts drehen.
  - Widerstand - = nach links drehen.
- Spinning ermöglicht den Schülern die **eigenen Grenzen zu erfahren** und dementsprechend zu agieren. **Gemeinsame Ziele** werden somit **eigenständig** erreicht. **Selbstverantwortung** spielt hier eine große Rolle.
- Spinning treibt die Schüler an. Die UE werden durch eine facettenreiche Musik begleitet was die **Motivation** der Schüler steigert und/oder aufrecht erhält.
- Spinning schult das **Rhythmusgefühl** auf sehr einfache Art und Weise, da die Schüler sich ausschließlich auf Ihre Beinbewegungen konzentrieren müssen um im Takt zu bleiben.

### 8.2 Was sollte ich beim Stundenaufbau beachten?

- Eine Spinningstunde sollte 3 Phasen umfassen:
  - Aufwärmen:
    - Lehrer...
      - wiederholt die zu beachtenden Sicherheitsmaßnahmen.
      - stellt den Schülern die Unterrichtsinhalte und ziele vor.
    - Schüler...
      - stellt sein Rad ein.
      - fährt sich selbständig bei niedrigen Intensitäten und mittleren Trittfrequenz ein.

- Die Aufwärmphase dauert 5-10 Minuten.
- HP1 im sitzen.
- Hauptteil:
  - Lehrer...
    - Achtet auf eine langsame Belastungssteigerung.
    - Sowie mehrere Belastungshöhepunkte.
    - Und schließlich eine leichte Reduktion der Belastung zum Ende des Hauptteils.
  - Schüler...
    - Nimmt regelmäßig Flüssigkeit zu sich.
    - Führt mit einem mittleren bis hohen Widerstand.
    - Passt seine Trittfrequenz dem vorgegebenen Rhythmus an.
  - Der Hauptteil dauert ungefähr 25 Min.
  - HP2 & 3 im sitzen & stehen.
- Stundenausklang:
  - Lehrer
    - Steuert die Belastung auf den Ausgangspunkt zurück.
    - Zieht Bilanz und blickt auf die nächste Stunde.
    - Fordert seine Schüler auf zu dehnen.
  - Schüler
    - Sinkt seine Herzfrequenz wieder auf ein normales Niveau.
    - Streckt sich.
    - Säubert sein Rad.
    - Reinigt sein Pulsuhr, seinen Gurt und bringt beides zurück in den Schrank.
- Eine Spinningeinheit könnte in Tabellenform festgelegt werden. Diese Unterrichtshilfe würde...
  - Streckenprofil.
  - Prozentsatz der Maximalen HF.
  - Fahrtechniken.
  - Handpositionen.
  - Inhalt.
  - RPM (Umdrehungen in der Minute).
  - Dauer der jeweiligen Lieder.
  - Reihenfolge der Lieder.
  - ... beinhalten.
- Dieser Stundenverlaufsplan, in dem alle Elemente der UE detailliert vermerkt wären, könnte dann als eine Art Spickzettel vom Lehrer benutzt werden.
- Die Musik der jeweiligen UE sollten unbedingt im Vorfeld mit den Inhalten abgestimmt werden und auf CD gebrannt oder I Pod geladen werden.

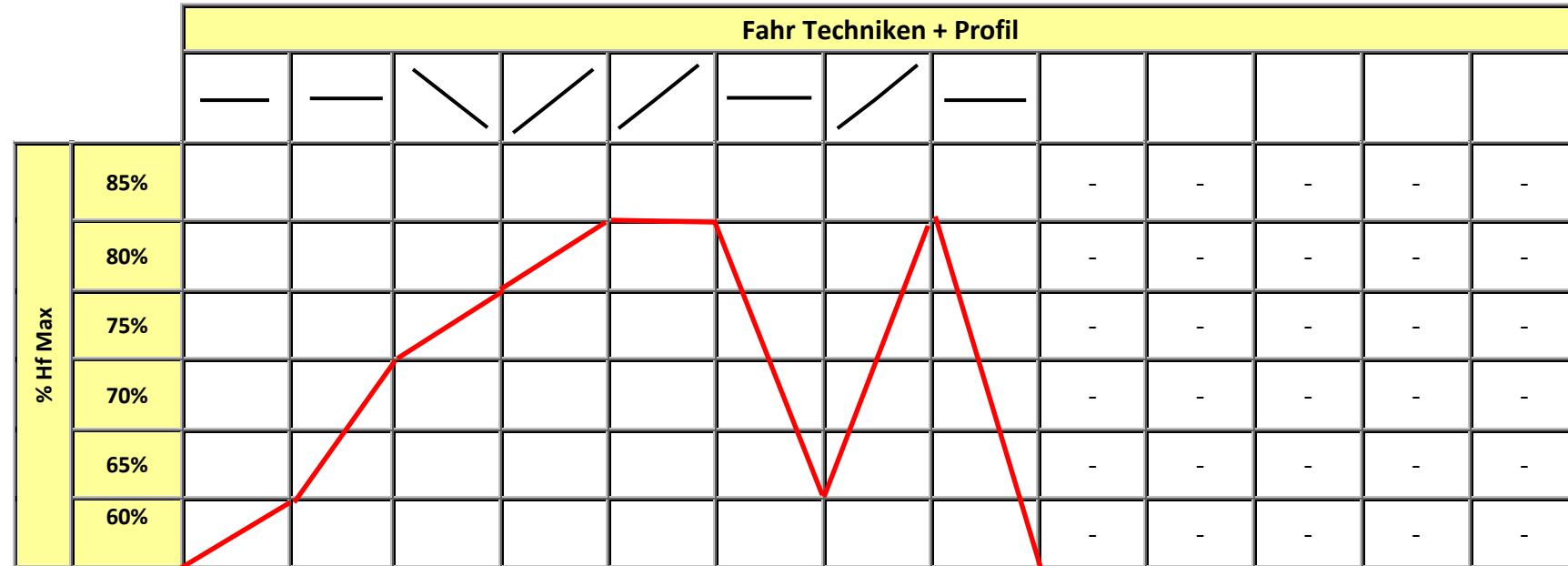
Klasse: T1EL

(Beispiel eines Spickzettels)

Datum: 02.12.2009

UE 4

Thema: Herzfrequenzkontrolle in den jeweiligen Energiezonen + Jumps



Inhalt	Warm up 1	Flach	Bergab	Berg	Berg	Flach	Berg	Cool Down	Stretch	-	-	-	-
FT	Fahren im sitzen	Fahren im sitzen + Fahren im stehen	Fahren im sitzen + Fahren im stehen	Klettern im sitzen + Klettern im stehen	2er Jumps + 4er Jumps	Fahren im sitzen	2er Jumps + 4er Jumps	Fahren im sitzen	-	-	-	-	-
HP	1	2	2	2 & 3	3	1	2 & 3	1	-	-	-	-	-
Widerstand	Leicht	Mittel	Mittel	Schwer	Schwer	Leicht	Schwer	Leicht	-	-	-	-	-



<b>U/min</b>	80	90	100	66	60	frei	70	-	-	-	-	-	-
<b>Min</b>	5:25	3:35	4:43	4:38	5:44	4:08	6:01	4:20	6:01	-	-	-	-
<b>Lied</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

### 8.3 Beispiel eines Lehrerzentrierten Unterrichtsvorhabens:

#### 8.3.1 Planung der einzelnen UE:

<b>Jahrgangsstufe</b> 11ème, 4ème	<b>Zyklus 2</b>	<b>Stundenanzahl:</b> 6 UE (6 Einzelstunden)	<b>Anzahl der Schüler: ...</b>
<b>Thema:</b> Einführung in die Trendsportart Spinning			
<b>Bedeutung des Themas:</b> im Verlauf dieses Unterrichtsvorhabens sollen die Schüler die Grundlegenden Techniken (HP + FT) des Spinnings erlernen. Darüber hinaus soll das Rhythmusgefühl der Lernenden durch den Einsatz einer facettenreichen Musik entdeckt und geschult werden. Schlussendlich sollen die Schüler durch vielfältige (Herzfrequenzkontrollierte) Belastungen und Intensitäten Ihre Ausdauerfähigkeit verbessern.			
<b>Anvisierte Kompetenzen:</b> die Schülerinnen und Schüler sollten... <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Angemessen auf Körpersignale bei Belastung und Erholung reagieren <b>KB1</b></li> <li>➤ Ihre konditionellen Fähigkeiten verbessern <b>KB1</b></li> <li>➤ Eine Folge erlernter Bewegungsfertigkeiten erarbeiten und präsentieren <b>KB5</b></li> <li>➤ Bewegungen rhythmisch darstellen <b>KB5</b></li> </ul>			
<b>Inhaltsbereich:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gestalten, Tanzen, Darstellen <b>BF4</b></li> <li>➤ Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten <b>BF7</b></li> </ul>			
<b>UE1</b>			
<b>Aufgaben/Inhalte</b>		<b>Didaktische Hinweise (Begründung)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheitsaspekte</li> <li>• Grundeinstellungen</li> <li>• Erlernen folgender Techniken = <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fahren im sitzen</li> <li>○ Klettern im sitzen</li> </ul> </li> <li>• Rhythmusschulung im sitzen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potentielle Gefahr die von der Schwungscheibe ausgeht, Sinnvolle Betätigung der Notbremse, sowie die richtige Einstellung des Rades (Sattelhöhe, Lenkerhöhe, Sitzposition...) müssen von den Schülern verstanden, erlernt und korrekt umgesetzt werden um spätere Verletzungen zu vermeiden.</li> <li>• Bedeutung des Widerstandsknopfes zu verstehen sowie seine zweckmäßige Benutzung zu erlernen sind Grundvoraussetzungen zum Erreichen der Unterrichtsziele.</li> <li>• Technik im Sitzen bietet Grundlage für alle anderen Techniken. Sie sollte somit als erstes eingeführt werden.</li> <li>• Fahren im sitzen auf unterschiedlichen aber gut herauszuhörenden Downbeats ist beim Spinning der einfachste Einstieg in die Rhythmusschulung. (Tap/Tap oder Links/Links ).</li> </ul>	

<b>UE2</b>	
<b>Aufgaben/Inhalte</b>	<b>Didaktische Hinweise (Begründung)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheitsaspekte wiederholen</li> <li>• Grundeinstellungen perfektionieren</li> <li>• Technik = Fahren + Klettern im sitzen perfektionieren</li> <li>• Technik = Klettern im stehen erlernen</li> <li>• Rhythmus- Gefühlschulung im sitzen und stehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheitsaspekte sollten am Anfang aller UE wiederholt werden um Verletzungen zu vermeiden.</li> <li>• Radeinstellung sollte auswendig gelernt werden, da sie Teil der Evaluation ist.</li> <li>• Beim Klettern im stehen wird ein steiler Anstieg simuliert. Hierbei muss der Schüler deutlich mehr Körpereinsatz zeigen. Er verbessert somit nicht nur seine konditionellen Fähigkeiten, sondern lernt auch noch angemessen auf Körpersignale zu reagieren.</li> <li>• Fahren im Stehen - im Sitzen, bei niedrigen – hohen Intensitäten bringt Abwechslung und schult das Rhythmusgefühl auf eine unterschiedliche Art und Weise..</li> </ul>
<b>UE3</b>	
<b>Aufgaben/Inhalte</b>	<b>Didaktische Hinweise (Begründung)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheitsmaßnahmen wiederholen</li> <li>• Grundeinstellungen perfektionieren</li> <li>• Technik = Fahren + Klettern im sitzen + Klettern im stehen perfektionieren</li> <li>• Technik = Fahren im stehen erlernen</li> <li>• Rhythmus- Gefühlschulung im sitzen und stehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheitsaspekte sollten am Anfang aller UE wiederholt werden um Verletzungen zu vermeiden.</li> <li>• Radeinstellung sollte auswendig gelernt werden, da sie Teil der Evaluation ist.</li> <li>• Beim Fahren im stehen wird die Muskulatur in anderer Weise beansprucht. Diese Technik bringt Abwechslung und schult darüber hinaus die Koordinativen Fähigkeiten des Schülers.</li> <li>• Das Einsetzen der 4 erlernten FT in Kombination mit sehr unterschiedlichen Beats sollte nochmals das Rhythmusgefühl des Schülers verbessern und Abwechslung in die Stunden bringen.</li> </ul>
<b>UE4</b>	
<b>Aufgaben/Inhalte</b>	<b>Didaktische Hinweise (Begründung)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheitsmaßnahmen wiederholen</li> <li>• Grundeinstellungen perfektionieren</li> <li>• Technik = Fahren + Klettern im sitzen + Klettern und Fahren im stehen perfektionieren</li> <li>• Technik = Sprünge erlernen</li> <li>• Rhythmus- Gefühlschulung im sitzen und stehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheitsaspekte sollten am Anfang aller UE wiederholt werden um Verletzungen zu vermeiden.</li> <li>• Radeinstellung sollte auswendig gelernt werden, da sie Teil der Evaluation ist.</li> <li>• Im Takt zu springen (Jumpen) stellt für viele Schüler eine große Herausforderung dar, ist aber sehr interessant für die Schulung des Rhythmus.</li> </ul>

UE5	
Aufgaben/Inhalte	Didaktische Hinweise (Begründung)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheitsmaßnahmen wiederholen</li> <li>• Grundeinstellungen perfektionieren</li> <li>• Technik = Fahren + Klettern im sitzen + Klettern und Fahren im stehen + Sprünge perfektionieren</li> <li>• Technik = Sprints erlernen</li> <li>• Rhythmus- Gefühlschulung im sitzen und stehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheitsaspekte sollten am Anfang aller UE wiederholt werden um Verletzungen zu vermeiden.</li> <li>• Einstellung des eigenen Spinningrades sollte auswendig gelernt werden, da sie Teil der Evaluation ist.</li> <li>• Wenn das Niveau der Klasse es erlaubt können während dieser letzten UE Sprints gefahren werden. Diese sollten aber nicht in die Evaluation mit einfließen.</li> <li>• Diese UE sollte vor allem der Wiederholung aller Bisher gesehenen Techniken dienen</li> <li>• Das Rhythmusgefühl sollte ein letztes mal durch den Einsatz vielfältiger Beats perfektioniert werden</li> </ul>
UE6	
Aufgaben/Inhalte	Qualitäts- und Evaluationskriterien
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluation</li> </ul>	<p>Die Schüler sollten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die erlernten FT - HP unterscheiden können</li> <li>• Fähig sein die erlernten FT - HP Situationsbedingt einzusetzen.</li> <li>• In der Lage sein auf unterschiedlichen Beats im Rhythmus zu fahren</li> <li>• Auf den Punkt genau Ihr Rad einstellen können</li> <li>• Verantwortungsbewusst mit dem Material umgehen</li> <li>• Anstrengungsbereitschaft zeigen</li> </ul>

**8.3.2 Vorschläge für die Evaluationskriterien:**

<b>Agir</b>					
Globale Technik (Fahrtechniken + Handpositionen)					
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• FT + HP werden sicher beherrscht.</li> <li>• Bewegungsabläufe sind fließend.</li> <li>• Tretbewegungen sind regelmäßig und kontrolliert.</li> <li>• Körperhaltung ist locker und entspannt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FT + HP werden gut umgesetzt.</li> <li>• Bewegungsabläufe sind nicht immer fließend.</li> <li>• Tretbewegungen sind ab und zu ungleichmäßig.</li> <li>• Körperhaltung wirkt von Zeit zu Zeit verkrampft.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FT und HP wirken unsicher, werden ab und zu verwechselt.</li> <li>• Bewegungsabläufe sind selten fließend.</li> <li>• Tretbewegungen sind des Öfteren zerstückelt.</li> <li>• Körperhaltung ist regelmäßig verspannt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FT + HP werden ständig verwechselt.</li> <li>• Bewegungsabläufe sind immer unsauber.</li> <li>• Tretbewegungen sind zerstückelt, wirken unkontrolliert.</li> <li>• Körperhaltung wirkt immer verkrampft.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FT + HP werden immer verwechselt und sind kaum zu erkennen.</li> <li>• Bewegungsabläufe wirken immer gehackt.</li> <li>• Tretbewegungen sind total unkontrolliert.</li> <li>• Körperhaltung wirkt immer unkontrolliert und angespannt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schüler verweigert die Ausführung der gefragten FT + HP.</li> </ul>
Rhythmus/Gefühl					
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Immer im Rhythmus.</li> <li>• Sehr gutes Gefühl für Musik und Beats.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ab und zu aus dem Rhythmus, fängt sich aber schnell wieder.</li> <li>• Nicht immer ein gutes Gefühl für Musik und Beats.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oft aus dem Rhythmus, kommt aber immer wieder hinein.</li> <li>• Wenig Gefühl für Musik und Beats.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selten im Rhythmus. Einmal raus, kommt er nicht wieder hinein.</li> <li>• Kein Gefühl für Musik und Beats.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nie im Rhythmus.</li> <li>• Kein Gefühl für Musik und Beats.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Einhalten des Rhythmus wird vom Schüler verweigert.</li> </ul>

Radeinstellung					
A	B	C	D	E	F
<ul style="list-style-type: none"> <li>Einstellungen werden sicher beherrscht – Sattelhöhe -Lenkerhöhe -Sitzposition.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eine der 3 Einstellungen wird nicht sicher beherrscht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 der 3 Einstellungen werden nicht beherrscht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einstellungen werden nicht beherrscht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einstellungen sind dem Schüler unbekannt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schüler weigert sich sein Rad einzustellen.</li> </ul>
Interagir et coopérer					
Kooperationsbereitschaft in der Gruppe (Fahrerfeld)					
A	B	C	D	E	F
<ul style="list-style-type: none"> <li>Schüler versucht die gesetzten Ziele zusammen mit der Gruppe zu erreichen.</li> <li>Er ist Leader, Motivator und Helfer zu gleich.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schüler versucht die gesetzten Ziele zusammen mit der Gruppe zu erreichen.</li> <li>Jedoch motiviert und hilft er nicht immer seiner Gruppe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schüler fährt öfter mal sein Ding und berücksichtigt dabei nicht die Interessen der Gruppe.</li> <li>Er motiviert nur selten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schüler fährt überwiegend für sich und stört die Gruppe dabei.</li> <li>Er motiviert nie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schüler hindert die Gruppe daran seine Ziele zu erreichen.</li> <li>Er demotiviert seine Gruppe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schüler verweigert die Teilnahme.</li> </ul>



**Adopter une attitude positive et engagée****Anstrengungsbereitschaft**

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist konzentriert bei der Sache</li> <li>Strengt sich immer an</li> <li>Zeigt eine gute Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist nicht immer 100% konzentriert</li> <li>Gibt nicht immer alles</li> <li>Ruft seine volle Leistung nicht immer ab</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist regelmäßig unkonzentriert</li> <li>Strengt sich nicht oft an</li> <li>Zeigt wenig Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist selten bei der Sache</li> <li>Strengt sich fast nie an</li> <li>Zeigt selten eine Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist nie bei der Sache</li> <li>Zeigt null Anstrengungsbereitschaft</li> <li>Zeigt keine Leistung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schüler verweigert die Teilnahme</li> </ul>

**Verantwortungsbewusstsein**

<b>A</b>	<b>F</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Material wird respektiert.</li> <li>Rad wird nach dem Gebrauch ordnungsgemäß gesäubert.</li> <li>Fahrradcomputer und Gurt werden sauber gemacht und zurück in den Schrank gelegt.</li> <li>Benutztes Papier wird in die Tonne geworfen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Material wird nicht respektiert</li> <li>Rad wird nach dem Gebrauch nicht gesäubert</li> <li>Fahrradcomputer und Gurt werden nicht sauber gemacht und/oder sind noch am Rad befestigt.</li> <li>Benutztes Papier liegt auf dem Boden</li> </ul>

**8.4 Beispiel eines Schülerzentrierten Unterrichtsvorhaben in Form von Kleingruppenarbeit:****8.4.1 Planung der einzelnen UE:**

<b>Jahrgangsstufe</b> 12ème, 3ème	<b>Zyklus 3</b>	<b>Stundenanzahl:</b> 6 UE (7 Einzelstunden)	<b>Anzahl der Schüler: ...</b>
<b>Thema:</b> Einführung in die Trendsportart Spinning			
<b>Bedeutung des Themas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Die ersten 2 Einheiten dieses Unterrichtsvorhabens dienen der Wiederholung, Perfektionierung der Grund Techniken (HP + FT), sowie der Verbesserung des Rhythmusgefühls der Schüler und werden ausschließlich Lehrerzentriert vermittelt. Während dieser ersten Phase, werden die Schüler ebenfalls auf die auf sie zukommende Gruppenarbeit vorbereitet. (Erklärung des Arbeitsblattes)</li> <li>➤ Die anschließenden 3 UE werden durch eine Kleingruppenarbeit geleitet. In 4er oder 5er Gruppen sollen die Schüler Ihre Spinningstunde selbst vorbereiten, respektiv vortragen. Der Lehrer steht der Gruppe in dieser Phase jederzeit als Berater zur Verfügung.</li> </ul>			
<b>Anvisierte Kompetenzen:</b> die Schülerinnen und Schüler... <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Können eigenständig die konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer zielgerichtet trainieren <b>KB1</b></li> <li>➤ Lösen komplexe Problemstellungen zusammen mit anderen <b>KB2</b></li> <li>➤ Reflektieren und gestalten verschiedene Aufgaben und Rollen <b>KB2</b></li> <li>➤ Erarbeiten und präsentieren allein, mit Partner oder in der Gruppe eine Choreographie <b>KB5</b></li> </ul>			
<b>Inhaltsbereich:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gestalten, Tanzen, Darstellen <b>BF4</b></li> <li>➤ Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten <b>BF7</b></li> </ul>			
<b>UE1</b>			
<b>Aufgaben/Inhalte</b>		<b>Didaktische Hinweise (Begründung)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheitsaspekte</li> <li>• Grundeinstellungen</li> <li>• Wiederholung folgender Techniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fahren im sitzen</li> <li>○ Fahren im stehen</li> <li>○ Klettern im sitzen</li> </ul> </li> <li>• Rhythmusschulung im sitzen &amp; stehen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potentielle Gefahr die von der Schwungscheibe ausgeht, Sinnvolle Betätigung der Notbremse, sowie die richtige Einstellung des Rades (Sattelhöhe, Lenkerhöhe, Sitzposition...) müssen von den Schülern verstanden, erlernt und korrekt umgesetzt werden um spätere Verletzungen zu vermeiden.</li> <li>• Bedeutung des Widerstandsknopfes zu verstehen sowie seine zweckmäßige Benutzung zu erlernen sind Grundvoraussetzungen zum Erreichen der Unterrichtsziele.</li> <li>• Technik im Sitzen bietet Grundlage für alle anderen Techniken. Sie sollte somit als erstes wiederholt werden.</li> <li>• Um einen einfachen Wiedereinstieg in die Rhythmusschulung zu ermöglichen, sollte</li> </ul>	

	<p>die Musik sollte von einfachen Downbeats geprägt sein.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fahren im Stehen - im Sitzen, bei niedrigen &amp; hohen Intensitäten bringt Abwechslung und schult das Rhythmusgefühl auf eine unterschiedliche Art und Weise.</li> </ul>
<b>UE2</b>	
<b>Aufgaben/Inhalte</b>	<b>Didaktische Hinweise(Begründung)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sicherheitsaspekte wiederholen.</li> <li>Grundeinstellungen perfektionieren.</li> <li>Perfektionierung folgender Techniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>Fahren im sitzen.</li> <li>Fahren im stehen.</li> <li>Klettern im sitzen.</li> </ul> </li> <li>Wiederholung folgender Techniken: <ul style="list-style-type: none"> <li>Klettern im stehen.</li> <li>Sprünge (Jumps).</li> </ul> </li> <li>Rhythmusschulung im sitzen, stehen &amp; bei Sprüngen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sicherheitsaspekte sollten am Anfang aller UE wiederholt werden um Verletzungen zu vermeiden.</li> <li>Radeinstellung sollte auswendig gelernt werden, um nicht unnötig Zeit zu verlieren.</li> <li>Fahren im Stehen - im Sitzen, bei niedrigen – hohen Intensitäten bringt Abwechslung und schult das Rhythmusgefühl auf eine unterschiedliche Art und Weise.</li> </ul>
<b>UE3</b>	
<b>Aufgaben/Inhalte</b>	<b>Didaktische Hinweise(Begründung)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Erarbeiten und präsentieren einer Spinningeinheit in den jeweiligen Kleingruppen.</li> <li>Vortrag Gruppe 1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Während der Erarbeitungsphase sollten sich die jeweiligen Gruppen nach dem ausgeteilten Arbeitsblatt richten.</li> <li>Der Lehrer steht den verschiedenen Gruppen in dieser Phase jeder Zeit zur Verfügung.</li> </ul>
<b>UE4</b>	
<b>Aufgaben/Inhalte</b>	<b>Didaktische Hinweise(Begründung)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Erarbeiten und präsentieren einer Spinningeinheit in den jeweiligen Kleingruppen.</li> <li>Vortrag Gruppe 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Während der Erarbeitungsphase sollten sich die jeweiligen Gruppen nach dem ausgeteilten Arbeitsblatt richten.</li> <li>Der Lehrer steht den verschiedenen Gruppen in dieser Phase jeder Zeit zur Verfügung.</li> </ul>
<b>UE5</b>	
<b>Aufgaben/Inhalte</b>	<b>Didaktische Hinweise(Begründung)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Erarbeiten und präsentieren einer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Während der Erarbeitungsphase sollten sich die jeweiligen Gruppen nach dem</li> </ul>

Spinningeinheit in den jeweiligen Kleingruppen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag Gruppe 3.</li> </ul>	ausgeteilten Arbeitsblatt richten. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Lehrer steht den verschiedenen Gruppen in dieser Phase jeder Zeit zur Verfügung.</li> </ul>
<b>UE6</b>	
<b>Aufgaben/Inhalte</b>	<b>Qualitäts- und Evaluationskriterien</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluation</li> </ul>	Die Kleingruppen sollten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die unterschiedlichen Inhalte des Arbeitsblattes gewissenhaft in die Tat umsetzen.</li> <li>• den zeitlichen Rahmen einhalten.</li> <li>• Klare Anweisungen geben.</li> <li>• Die gelernten FT &amp; HP situationsbedingt zum Einsatz bringen.</li> <li>• Den Rest der Klasse motivieren.</li> </ul> Die Schüler sollten <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die erlernten FT - HP unterscheiden können</li> <li>• Fähig sein die erlernten FT - HP Situationsbedingt einzusetzen.</li> <li>• In der Lage sein auf unterschiedlichen Beats im Rhythmus zu fahren</li> <li>• Verantwortungsbewusst mit dem Material umgehen</li> <li>• Anstrengungsbereitschaft zeigen</li> </ul>

**8.4.2 Vorschläge für die Evaluationskriterien:**

<b>Agir</b>					
Kleingruppenarbeit (erarbeiten + vortragen einer Spinnungseinheit)					
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Phasen der Stunde wurden respektiert (Warm-Up, Hauptteil, Cool-Down, Stretching.)</li> <li>• Musik hat sich dem Stunden Profil perfekt angepasst</li> <li>• Auswahl der Musik hat den Rest der Klasse stark motiviert.</li> <li>• Zeitliche Rahmen der Stunde wurde eingehalten</li> <li>• Anweisungen, Kommandos wurden klar, deutlich und rechtzeitig gegeben.</li> <li>• Gelernte Fahrtechniken und Handpositionen kamen alle zum Einsatz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 der 4 Phasen wurde stark vernachlässigt.</li> <li>• Musik hat sich dem Stundenprofil fast immer angepasst.</li> <li>• Auswahl der Musik hat den Rest der Klasse überwiegend motiviert.</li> <li>• Zeitliche Rahmen der Stunde wurde fast eingehalten.</li> <li>• Kommandos wurden klar und deutlich gegeben, sie kamen aber nicht rechtzeitig (oder umgekehrt).</li> <li>• 1 gelernte FT, HP kam nicht zum Einsatz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 der 4 Phasen wurde ganz ausgelassen.</li> <li>• Musik hat sich dem Stundenprofil des Öfteren nicht angepasst.</li> <li>• Auswahl der Musik hat den Rest der Klasse oft nicht motiviert.</li> <li>• Kommandos waren oft nicht deutlich und sie kamen oft zu spät.</li> <li>• Mindestens 2 gelernte FT, HP kamen nicht zum Einsatz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehrere Phasen wurden beim Stundenaufbau vergessen.</li> <li>• Musik hat sich dem Stundenprofil nur selten angepasst.</li> <li>• Auswahl der Musik hat den Rest der Klasse nicht motiviert.</li> <li>• Kommandos waren kaum zu verstehen und kamen viel zu spät.</li> <li>• 3 gelernte FT, HP kamen nicht zum Einsatz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es sind keine Phasen zu erkennen.</li> <li>• Musik hatte mit dem Stundenprofil nichts zu tun.</li> <li>• Auswahl der Musik hat den Rest der Klasse demotiviert.</li> <li>• Zeitliche Rahmen der Stunde wurde nicht eingehalten.</li> <li>• Kommandos waren nicht zu verstehen</li> <li>• Keine gelernte FT, HP kam zum Einsatz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schüler verweigert die Gruppenarbeit .</li> </ul>

Globale Technik (Fahrtechniken + Handpositionen)					
<b>A</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FT + HP werden sicher beherrscht.</li> <li>• Bewegungsabläufe sind fließend.</li> <li>• Tretbewegungen sind regelmäßig und kontrolliert.</li> <li>• Körperhaltung ist locker und entspannt.</li> </ul>	<b>B</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FT + HP werden gut umgesetzt.</li> <li>• Bewegungsabläufe sind nicht immer fließend.</li> <li>• Tretbewegungen sind ab und zu ungleichmäßig.</li> <li>• Körperhaltung wirkt von Zeit zu Zeit verkrampft.</li> </ul>	<b>C</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FT und HP wirken unsicher, ab und zu verwechselt.</li> <li>• Bewegungsabläufe sind selten fließend.</li> <li>• Tretbewegungen sind des Öfteren zerstückelt.</li> <li>• Körperhaltung ist regelmäßig verspannt.</li> </ul>	<b>D</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FT + HP werden ständig verwechselt.</li> <li>• Bewegungsabläufe sind immer unsauber.</li> <li>• Tretbewegungen sind zerstückelt, wirken unkontrolliert</li> <li>• Körperhaltung wirkt immer verkrampft.</li> </ul>	<b>E</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FT + HP werden immer verwechselt und sind kaum zu erkennen.</li> <li>• Bewegungsabläufe wirken immer gehackt.</li> <li>• Tretbewegungen sind total unkontrolliert.</li> <li>• Körperhaltung wirkt immer unkontrolliert und angespannt.</li> </ul>	<b>F</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schüler verweigert die Ausführung der gefragten FT + HP.</li> </ul>
Rhythmus/Gefühl					
<b>A</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Immer im Rhythmus.</li> <li>• Sehr gutes Gefühl für Musik und Beats.</li> </ul>	<b>B</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ab und zu aus dem Rhythmus, fängt sich aber schnell wieder.</li> <li>• Nicht immer ein gutes Gefühl für Musik und Beats.</li> </ul>	<b>C</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oft aus dem Rhythmus, kommt aber immer wieder hinein.</li> <li>• Wenig Gefühl für Musik und Beats.</li> </ul>	<b>D</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selten im Rhythmus. Einmal raus, kommt er nicht wieder hinein.</li> <li>• Kein Gefühl für Musik und Beats.</li> </ul>	<b>E</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nie im Rhythmus.</li> <li>• Kein Gefühl für Musik und Beats.</li> </ul>	<b>F</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Einhalten des Rhythmus wird vom Schüler verweigert.</li> </ul>



**Interagir et coopérer****Kooperation bei der Vorstellung der Gruppenarbeit**

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gute Rollenverteilung. Jeder beherrscht seinen Part.</li> <li>• Gruppe hat hervorragend miteinander harmoniert.</li> <li>• Gruppe hat Stundenziel erreicht.</li> <li>• Gruppe hat Rest der Klasse motiviert.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollenverteilung war nicht immer optimal. Unsicherheiten beim Übergang der verschiedenen Parts.</li> <li>• Gruppe hat nicht immer perfekt miteinander harmoniert.</li> <li>• Gruppe hat den Rest der Klasse nicht immer motiviert.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollenverteilung war eher konfus.</li> <li>• Übergänge waren oft nicht zu erkennen.</li> <li>• Harmonie in der Gruppe hat oft gefehlt.</li> <li>• Gruppe hat den Rest der Klasse selten motiviert.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollen wurden nicht alle eingenommen.</li> <li>• Übergänge waren kaum zu erkennen.</li> <li>• Harmonie war kaum zu spüren.</li> <li>• Gruppe hat den Rest der Klasse nicht motiviert.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollen wurden weder verteilt noch eingenommen.</li> <li>• Es waren keine Übergänge zwischen den verschiedenen Parts vorhanden.</li> <li>• Gruppe hat den Rest der Klasse demotiviert.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schüler verweigert die Kooperation in der Gruppe.</li> </ul>

**Adopter une attitude positive et engagée****Anstrengungsbereitschaft**

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist konzentriert bei der Sache.</li> <li>• Strengt sich immer an.</li> <li>• Zeigt eine gute Leistung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist nicht immer 100% konzentriert.</li> <li>• Gibt nicht immer alles.</li> <li>• Ruft seine volle Leistung nicht immer ab.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist regelmäßig unkonzentriert.</li> <li>• Strengt sich nicht oft an.</li> <li>• Zeigt wenig Leistung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist selten bei der Sache.</li> <li>• Strengt sich fast nie an.</li> <li>• Zeigt selten eine Leistung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist nie bei der Sache.</li> <li>• Zeigt null Anstrengungsbereitschaft.</li> <li>• Zeigt keine Leistung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• weigert sich aktiv und engagiert mitzumachen.</li> </ul>

Verantwortungsbewusstsein	
<b>A</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Material wird respektiert.</li><li>• Rad wird nach dem Gebrauch ordnungsgemäß gesäubert.</li><li>• Fahrradcomputer und Gurt werden sauber gemacht und zurück in die Schrank gelegt.</li><li>• Benutztes Papier wird in die Tonne geworfen.</li></ul>	<b>F</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Material wird nicht respektiert</li><li>• Rad wird nach dem Gebrauch nicht gesäubert</li><li>• Fahrradcomputer und Gurt werden nicht sauber gemacht und/oder sind noch am Rad befestigt.</li><li>• Benutztes Papier liegt auf dem Boden</li></ul>

**8.4.3 Beispiel eines Arbeitsblattes für die Kleingruppenarbeit:****Arbeitsblatt Gruppe 1****Datum: 07.10.2009****Dauer der Einheit: 45min****Schüler 1:****Schüler 3:****Schüler 2:****Schüler 4:**

Stunden Profil													
	—	—	↗	—	↗	—	↗	—	—				
Inhalt	Warm Up	Flach	Berg	Flach	Berg	Flach	Berg	Flach	Cool Down	Stretch	/	/	/
FT	Fahren im sitzen	Fahren im sitzen	Klettern im sitzen + Klettern im stehen	Fahren im sitzen + Fahren im stehen	2er Jumps + 4er Jumps	Fahren im sitzen	Fahren im stehen	Fahren im sitzen + Fahren um stehen	Fahren im sitzen-	-/	/	/	/
HP	1	2	2 & 3	2	2 & 3	2	2	2	1	/	/	/	/
Widerstand	Leicht	Mittel	Hoch	Mittel	Mittel	Leicht	Hoch	Mittel	Leicht	-/	/	/	/
U/min	80	100	60	90	65	80	70	90	80				
Min	4:45	3:25	4:17	4:46	5:02	2:50	4:49	4:03	3:57	5:00	/	/	/
Lied	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

☺☺☺ **Literatur:**

- „Indoor-Cycling“ von Schmidt Achim - Meyer & Meyer Verlag – 2008
- Spinning Instructor Manual – 2006
- Internet Quelle: <http://marina.becker.over-blog.de>

