

HIT

- 1) Allgemeines
- 2) Steuerung der Intensität
- 3) Übungsbeispiele und Varianten
- 4) Tipps
- 5) Stationskarten1
- 6) Stationskarten 2
- 7) Bezug zur Theorie
- 8) Musik / Literatur

1) Allgemeines

HIT High Intensity Training HIT

HIT zeichnet sich durch sehr intensive, an die maximale oder submaximale Belastung herangehende Einheiten aus, die im Intervall durchgeführt werden.

Für die Übertragung auf den Schulsport bieten sich Differenzierungsmöglichkeiten der einzelnen Übungen an, damit die Schüler und Schülerinnen ihr Niveau wählen können. Außerdem ist das Setzen verschiedener Schwerpunkte wie Ausdauer (Kraftausdauer, Schnelligkeitsausdauer) oder eine stärkere Betonung der Kräftigung möglich.

HIT Intervallmethoden

z.B.:

Tabata

nach Prof. Izumi Tabata

20 Sek max. Belastung und 10 Sek Pause 8x

8 Runden à 4 Minuten (32 Minuten)

Gibala/ Little

Prof. Martin Gibala, Dr. Jonathan n. Little und Team

60 Sek Belastung und 75 Sek niedrige Intensität

8 – 12 Runden (12 Runden sind 27 Minuten)

Turbulence

Craig Ballanthyne

8 Wdh. Krafttraining (unterschiedliche Übungen) und 1 – 2 Minuten Ausdauertraining

Wiederholen bis max. 45 Minuten

2) Steuerung der Intensität

Eine Veränderung der Intensität und oder des Schwerpunktes ist möglich durch:

- das Tempo
- die Rhythmisierung
- die Höhe eines Sprunges oder einer Bewegung usw., die Größe der Amplitude
- Low Impact/ High Impact
- das Absenken des Schwerpunktes, stärkere Arbeit gegen die Schwerkraft
- Materialien (Gewichte, Tubes, kl. Kästen, Step, Medizinball..)
- Lageveränderung des Körpers
- die Zeit
- Armbewegungen

3) Übungsbeispiele und Varianten

Bewegungen, Schritte im Stand für die Ausdauer z.B.:

- Jacks, - mit Squat, - mit Hand zum Boden (diagonal oder gleichseitig),- Armvarianten, Rhythmusvarianten
- Out-In, -gehe und betone Knee Lift, - Tempo, - Weite betonen, - kl. Skipping
- kleine Skipping, -Skipping hoch, Rhythmisierung
- Knee Lift gesprungen, - einbeinig, - mit Betonung Kick nach hinten und Lift, - Mit Hocke.....
- Twister, - Twister tief- geschlossene Beine, - geöffnete Beine, -Arme
- Umsteigesprünge, - mit ½ Tempo, , - mit ½ Tempo und Hand zum Boden
- Einbeinhüpfen, - auch mit Pendeln des anderen Beines vor und rück, - Knie hoch
- Scissors (Schrittwechselsprünge), - ssd, - ssd mit tief in die geöffnete Hocke bei double, ssd mit Jack,- ½ Tempo, ½ Tempo tief
- Pendelsprung vor und rück lang oder gebeugte, geferste Beine und Knie
- Step Curl – gesprungen, doppelt.....

Plank als Ausgangsposition:

- Liegestütz (Beine lang oder Knie als Stützpunkt)
- Liegestütz breit gefasst
- Liegestütz mit Gewichtsverschiebung nach rechts und nach links
- Liegestütz mit einem angehobenen Bein
- Liegestütz und dabei ein Knie in Richtung Schulter ziehen
- Liegestütz mit leicht diagonal gesetzten Händen
- Liegestütz und beim Absenken die Beine mit einem kleinen Sprung öffnen, beim Hochkommen wieder springend schließen
- Liegestütz beim Absenken die Beine mit einem kleinen Sprung öffnen, beim Hochkommen wieder schließen und die Arme zusätzlich mit einem Sprung leicht öffnen und schließen

Veränderung der Lage beim Liegestütz:

- o Hände und Füße auf dem Boden
- o Hände erhöht, z.B. Step oder kleiner Kasten oder Bank
- o Füße erhöht: z.B. Step oder kleiner Kasten oder Bank
- o Hände und/ oder Füße auf einem anderen Untergrund z.B. Medizinball, Sling, Rolle

Plank als Ausgangsposition:

Plank mit Bewegung

- Running: - mit unterschiedlichen Ausführungsqualitäten, ganz waagrecht, Gesäß höher, Arme weiter verschieben
 - Knie stark heranziehen, - weniger stark heranziehen, dafür Tempo
 - Arme leicht nach rechts, leicht nach links verschieben
 - Knie diagonal im Running
- vom Plank zur Seite in den Seitstütz, ein Arm angehoben, zurückdrehen, andere Seite
- vom Plank zur Seite in den Seitstütz, ein Arm angehoben, zurückdrehen, Liegestütz, andere Seite oder die gleiche Seite
- vom Plank zur Seite in den Seitstütz, ein Arm angehoben, das obere Bein anheben, zurückdrehen
- Plank und Knie beugen und strecken
- Plank und mit langen Beinen federn
- Plank, das Knie langsam über die gleiche Seite in Richtung Schulter schieben
- Plank, Beine öffnen und schließen, gehen, verschiedene Tempi
- Arme auch out in, versch. Tempi
- Plank und Jacks

- aus dem Stütz auf den Ellenbogen re, li, re wieder auf, li wieder auf, dann li zuerst zum Boden auch mit einem Liegestütz dazwischen
- Plank und leicht hocken nach re zur Hand, zurück, nach li zur Hand
- Plank und ein Arm anheben, Wechsel, anderer Arm, Bein anheben, anderes Bein, Wechsel...
- Plank und das rechte Bein nach re gebeugt aufstellen, li Bein gestreckt nach vorn und den rechten Arm lösen, zurück, andere Seite

Squat

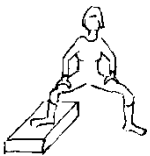
- Squat, beim Hochkommen, Arme mit nach oben strecken und beim 2. Squat mit Jump,
- - bei jedem Squat Jump, - Hände zusätzlich mit auf den Boden mit auf den Boden, - auf halben Tempo, hochspringen und tief landen....
- im Squat spring vor und rück
- Bein im Wechsel leicht zur Seite, Squat mit Seitverlagerung, springe re, li Hand evtl. zum Boden und Gegenarm nach oben
- Squat mit Knee Lift im Wechsel oder einseitig, Squat mit Knee Lift gesprungen.....
- Squat tief bleiben und gehen

Bewegungen mit Step

- Basic Step, -Power Step, - Running, - Skipping, Jump und runtergehen
- Knee Lift, Kick, Side Leg Lift, Back Lift, Leg Curl,

Squat

- Stand oben auf dem Step längs, öffne zur Seite zum Squat, im Wechsel, auf verschiedenen Wiederholungszahlen zweimal, viermal, achtmal, statt heranziehen, nehme Lift dazu...
- Squatvarianten mit einem Bein auf dem Step



Lunge

- Lunge back mit halbem Tempo (Ausfallschritt nach hinten, hinteres Bein ebenfalls gebeugt), Tempo
- im Wechsel, nur eine Seite, Knee Lift oder Back Lift dazu, im Ausfallschritt bleiben und auf und ab
- Hockwenden, Hockwende, Strecksprung, Hockwende...
- aus der geöffneten Beinstellung nach oben in die Schlussstellung springen, nach unten geöffnet.....
- am kurzen Ende fassen und aus der Plank in eine gehockte Stellung springen, wieder Plank....



4) Tipps

- koordinativ einfache Übungen wählen
- eine zweite Übung zur Auswahl oder eine Möglichkeit zur Reduktion oder zur Steigerung anbieten
- die Bewegung sollte richtig ausgeführt werden können
- die gleichen Übungen in der nächsten Woche oder....wiederholen
- Pausenmöglichkeit schaffen

5) Stationskarten 1

Stationskarten als Aufgaben zur Entwicklung von verschiedenen Intensitäten und Schwerpunkten
Beispiel 1, jede Gruppe würde eine Bewegung als Aufgabe bekommen

Aufgabe:

Entwickle verschiedene Möglichkeiten die Ausgangsbewegungen so zu verändern, dass sich

- die Intensität verändert (von leichter bis sehr schwer)
- der Schwerpunkt verschiebt, z.B.: Kräftigung der Muskeln oder stärkere Betonung der Ausdauer

Jack	Sprung geöffnet und geschlossen, Füße und Knie leicht nach außen setzen
Scissor	aus der Schrittstellung Sprungwechselsprünge
Squat	Kniebeuge parallel oder geöffnet, Knie bleiben über den Füßen, Oberkörper wird gerade nach vorne geneigt
Twister	Sprung mit Hüftverdrehung
Knee Lift	Knie im Wechsel anheben, Rücken möglichst lang und gerade lassen

Veränderung der Intensität, des Schwerpunktes ist möglich durch:

- Tempo
- Rhythmisierung
- Höhe, Größe der Amplitude
- Sprung
- Absenken des Schwerpunktes
- Materialien (Gewichte, Tube, Kl. Kästen, Step, Medizinball..)

Stelle deinen Mitschülern und -schülerinnen die Varianten vor und erläutere die Ausführung den Schwierigkeitsgrad

Die Stationskarten sind beispielhaft. Übungen am Boden oder mit vorgegeben Geräten können ebenso entwickelt werden. Gleichzeitig kann z.B. der Bezug zur Funktion der Muskeln besprochen werden oder die Stationskarten speziell dazu entwickelt werden.

Beispiel 2, Aufgaben

Aufgaben zur Muskulatur:

Praktischer Teil:

- Funktion und Lage erklären
- 3 – 4 Kräftigungsübungen vorstellen und mit den Mitschülern und Mitschülerinnen einüben, Korrektur geben

Übungsauswahl:

- die Übungen können ohne Geräte, mit Kleingeräten oder mit Geräten (Hanteln, Tubes, Bänke, Steps, kleine Kästen, Kästen usw.) ausgeführt werden
- die Übungen sollten von allen Sch. ausgeführt werden können
- die Übungen sollten Differenzierungen im Schwierigkeitsgrad bieten, verschiedene Positionen anbieten (je nach ausgewählter Muskulatur möglich) und im Zirkel einsetzbar sein

Schriftlicher Teil

- Erstellen einer Stationskarte für einen Zirkel

6) Stationskarten 2 Beispielkarten

Schwerpunkt Rumpfmuskulatur Stabilisation

1. leichter

2. mittlere Stufe

3. schwerer

Beanspruchte Muskulatur: Gerader Bauchmuskel, Schräge Bauchmuskeln, Rücken- und Schultermuskulatur, Großer Gesäßmuskel, Quadrizeps

Plank mit dem seitlichen Heranführen eines Beines

1. Unterarmstütz, Knie aufgesetzt, Körper gerade, Schultern über den Ellenbögen
Ein Bein seitlich im Wechsel heranziehen, ohne Rotation im Oberkörper
2. Unterarmstütz, Füße aufgesetzt, Körper gerade, Schultern über den Ellenbögen
Ein Bein seitlich im Wechsel heranziehen, ohne Rotation im Oberkörper
3. Plank, (Ausgangsposition Brett), Körper gestreckt, Schultern über den Händen
Ein Bein seitlich im Wechsel heranziehen, ohne Rotation im Oberkörper



Variationen :

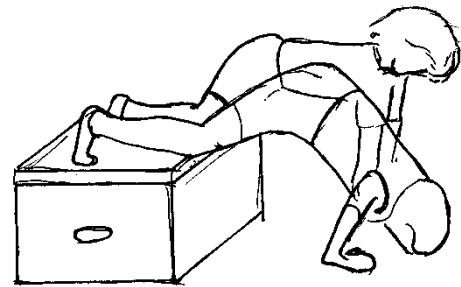
- - verschiedene Tempi, Running
- - Rhythmusveränderung, single single, double
- - das Bein diagonal Richtung Schulter ziehen
- - das Bein außen Richtung Ellenbogen ziehen, auch mit Rotation des Oberkörpers
- - im Wechsel 2x diagonal, 2x außen

BRUSTMUSKULATUR

Liegestütz Push Up



SCHULTERMUSKULATUR



Beachte:

- Bauch- und Rückenmuskeln anspannen, damit der Rücken gerade bleibt
- Halswirbelsäule in einer Verlängerung zur Wirbelsäule

Ausführung:

- Arme gleichmäßig strecken und wieder beugen, ohne den Körper unten abzulegen
 - auf der Matte mit Kniegelenken und gehobenen Unterschenkeln
 - auf der Matte mit langen Beinen
 - mit den Füßen auf einem kleinen Kasten, einem Step, einer Bank
 - mit den Händen auf einem kleinen Kasten, einem Step, einer Bank
 - Arme enger an den Körper führen (Trizep)
 - diagonales Setzen der Arme, einen Arm weiter vor, einen weiter zurück
 - einen Arm eng am Körper, einen seitlich weiter heraus setzen
 - nach dem Hochdrücken einen Arm lösen und mit der Hand auf den Handrücken der anderen Hand tippen
 - verschiedene Tempi
 - nach dem Hochdrücken direkt nach oben abdrücken und wieder abfangen

Burpee

Beanspruchte Muskulatur: *Gerader Bauchmuskel, Schräge Bauchmuskeln, Rücken- und Schultermuskulatur, Großer Gesäßmuskel, Quadrizeps*

1. leichter

2. mittlere Stufe

3. schwerer

1. aus der Squatposition nach Hände vorne abstützen , Beine nach hinten im Wechsel setzen in die Plank Position oder mit abgestützten Knien, ,Liegestütz, Beine nach vorne im Wechsel aufsetzen, ,aus der Squatposition nach oben strecken
2. aus der Squatposition nach Hände vorne abstützen, mit den Beine nach hinten springen, in die Plank Position oder abgestützte Knie, Liegestütz, Beine nach vorne im Wechsel aufsetzen oder springen ,aus der Squatposition nach oben strecken
3. Squatposition, Hände vorne abstützen, mit den Beine nach hinten springen, in die Plank Position, Liegestütz oder Liegestütz-Sprung, mit den Beine nach vorne springen, aus der Squatposition Strecksprung

Beanspruchte Muskulatur: *Gerader Bauchmuskel, Schräge Bauchmuskeln, Rücken- und Schultermuskulatur, Großer Gesäßmuskel, Quadrizeps*



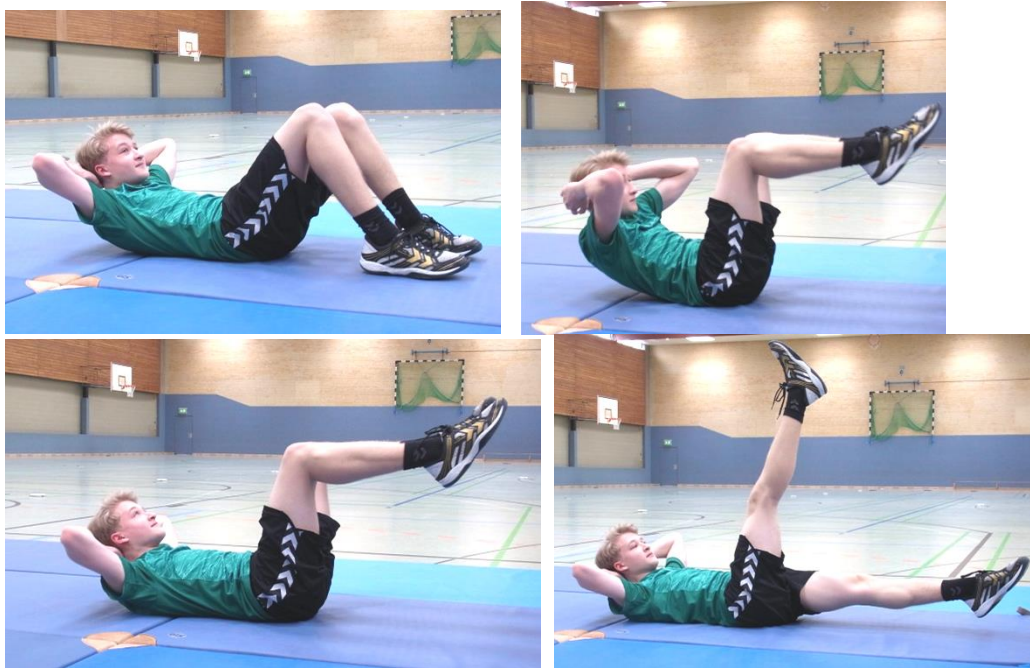
Crunch und Variationen

Beanspruchte Muskulatur: Gerader Bauchmuskel, Schräge Bauchmuskeln, Hüftbeuger

1. leichter 2. mittlere Stufe 3. schwerer

1. Oberkörper anheben und absenken mit aufgestellten Füßen, Arme stützen den Kopf, Ellenbögen bleiben hinten
2. Oberkörper anheben und absenken mit, Arme s.o., Beine sind senkrecht angehoben, gewinkelt oder lang, ein Bein i.W. beim Anheben des Oberkörpers absenken
3. Oberkörper anheben und absenken, Arme s.o., Beine sind senkrecht angehoben, gewinkelt oder lang, beide Beine beim Anheben des Oberkörpers absenken

Beanspruchte Muskulatur: Gerader Bauchmuskel, Schräge Bauchmuskeln, Hüftbeuger



- verschiedene Tempi
- verschiedene Amplituden
- mit Oberkörperhebung diagonal oder beim Absenken des Beines Oberkörper diagonal rotieren

7) Bezug zur Theorie

z.B.:

- Ausdauertraining, extensives und intensives Intervalltraining
- Funktion und Lage der Muskeln
- Trainingssteuerung

8) Musik / Literatur

HIT-Fitness	J. Gießing, riva, 2010
Fitness Teil 2 Materialien für ein gezieltes Körpertraining	M. Medler, Sportbuchverlag Corinna Medler, 2006, e-mail: medler@cm-sportbuch-verlag.de
HIT	Lucy Wynham-Read, Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 2015
Funktionelles Zirkeltraining	J. Rühl, V. Laubach, Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 2011
Funktionelles Bewegungstraining:	P. Lenhart, W. Seibert, Urban & Fischer Verlag, München, 2001
Das Fitnessstudio in der Turnhalle:	R. Duwenbeck, E. Deddens, Verlag an der Ruhr, 2003
Tipps für Zirkeltraining	U. Heldt, Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 1998
Circuit-Training:	A. Klee, Verlag Karl Hofmann, 2002
Sport in der SEK I	M. Medler, W. Mielke, IQSH, 2003

Musik

Move Ya Von-Somnitz-Ring 4 21423 Winsen (Luhe) Telefon: 04171 795990 https://www.move-ya.de	DTB Shop Industriestraße 4 – 8 54662 Speicher Tel. 06562/ 6155 Fax. 06562/ 6192 e-mail: bestellung@dtb-shop.de	audio factory GmbH Borselsstr 16 c-d 22765 Hamburg Tel 5570060 Fax 55 70 0670 e-mail. Contact@tunes4sports.de www.tunes4sports.de	Sportlädchen Toyota-Allee 50858 Köln Tel. 02234993380 Fax. 022349933860 e-mail: info@sportlaedchen.de www.sportlaedchen.de
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------