

alle Schüler, gesunde und gesundheitlich eingeschränkte, eine reibungslose Unterrichtseinheit ohne Verlust an Aktivität gewährleistet wird.

5.1 Asthma bronchiale

Der Übungskatalog für Asthmatiker umfasst acht Übungen zur Ausdauerschulung, sechs Kräftigungsübungen und vier Vorschläge zur Verbesserung der Schnelligkeit. Davon ist jeweils eine Hälfte der Klassenstufe 5 bis 7 und eine Hälfte den Klassen 8 bis 10 zugeordnet. Ausdauer schulenden Übungen wird hier besondere Beachtung geschenkt, da eine verbesserte allgemeine, aerobe Ausdauer das Risiko einer durch Anstrengungsasthma verursachten Atemnot deutlich verringern kann. Die Übungen zur Ausdauerschulung sollen vor allem zu dem Zeitpunkt ausgeführt werden, wenn die Schüler von Ausdauerläufen und ähnlichen Belastungen teilsportbefreit sind. Aus diesem Grund sind alle vorgestellten Übungen im Bereich Ausdauer Outdoor-tauglich, d. h. sie können im Freien durchgeführt werden. Nichtsdestotrotz muss auf negativ wirkende Einflussfaktoren geachtet und beispielsweise kalte, trockene und allergenreiche Luft vermieden werden. Die Übungen integrieren alle eine für Asthmatiker zu bevorzugende Intervallbelastung und schließen ungefährliche Bewegungsformen, wie beispielsweise Walking, mit ein. Freudbetonte Übungsvarianten lenken die Aufmerksamkeit der Schüler weg von der Anstrengung hin auf „Zusatzaufgaben“, wie Figuren, Zeitungen oder kleine zu zeichnende Kunstwerke. Dadurch empfinden die Schüler sportliche Bewegung nicht als Last und Anstrengung, sondern als freudvolle, motivierende Bewegung. Im Bereich der Kraft schulenden Übungen wird besonders die Muskulatur des Rumpfes, also Rücken und Bauch, sowie die Armmuskulatur trainiert. Diese Muskelgruppen tragen in einem gekräftigten, funktionstüchtigem Zustand zu einer Erleichterung der Atmung bei und erhöhen so die Leistungsfähigkeit eines Asthmatikers. Die Karteikarten geben Hinweise auf eine belastungsadäquate Atmung, d. h. bei Belastung Ausatmen und bei Entlastung Einatmen, so dass einem durch falsche Atmung hervorgerufenem Asthmaanfall entgegengewirkt werden kann. Die Technik der Lippenbremse kann und sollte gerade bei diesen Übungen Anwendung finden. Für einen Asthmatiker bieten sich auch die Kraft schulenden Übungen der Wirbelsäule von Teichert (2005) an. Im Bereich des Schnelligkeitstrainings können die

gesundheitlich eingeschränkten Schüler weitestgehend an allen Übungen wie ihre Klassenkameraden teilnehmen. Lediglich der Bereich der Schnelligkeitsausdauer muss wegen drohendem Anstrengungsasthma ausgespart werden. Deshalb finden sich im Katalog weitere Möglichkeiten zum Trainieren der Reaktions- und Bewegungsschnelligkeit. Da Schnelligkeitsausdauertraining meist im Stoffgebiet der Leichtathletik angesiedelt ist, sind alle Schnelligkeitsübungen des Kataloges Outdoor-tauglich.

Das Übungsangebot für Asthmatiker sieht von Atem- und Entspannungsübungen ab, da diese von den betroffenen Kindern und Jugendlichen meist umfangreich beherrscht werden. Bei der Übungsauswahl wurde außerdem darauf geachtet, Übungen, die mit Beugen des Oberkörpers verbunden sind, zu vermeiden, um ein Einengen der Atemwege zu verhindern und so das Auslösen einer eventuellen Atemnot zu umgehen.

Klasse 5 - 7

Ausdauer

Asthma



1

Kraft

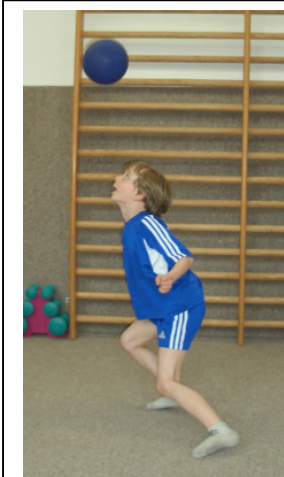
Schnelligkeit

Luftballon-Fahrstuhl

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?

- Luftballon



Ausgangsstellung:

- schulterbreiter Stand

Übungsausführung:

- Stoße den Luftballon mit dem Kopf nach oben! Versuche dem Luftballon entgegenzuspringen!

Variation:

- Stoße den Luftballon nach oben, mache eine Kniebeuge und versuche, den Luftballon wieder zu fangen!
- Kannst du den Ballon auch im Sitzen mit den Füßen fangen?

Dosierung: 3 x 25; dazwischen Pause: 10 Atemzüge mit Umhergehen

Pass auf! Achte auf eine leise Landung nach dem Sprung!

Klasse 5 - 7

Ausdauer

Asthma



2

Kraft

Schnelligkeit

Fliegende Zeitung

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?

- ein Blatt einer Zeitung



Übungsausführung:

- Laufe mit der ungefalteten Zeitung vor der Brust ohne sie festzuhalten!
- Halte die Arme dabei in Seit- oder Hochhalte!

Variation:

- Probiere unterschiedlich schnell zu laufen!
- Versuche einmal rückwärts oder seitwärts zu laufen!
- Falte die Zeitung! Musst du schneller oder langsamer laufen?

Dosierung:

- Probiere jede Übung (auch die Variationen) mindestens 3 x! Lege jeweils eine Strecke von ca. 50 m zurück!
- Pause: nach jeder Übung 10 Atemzüge

Pass auf! Laufe nur so schnell, dass du bis zur letzten Übung durchhältst!

Klasse 5 - 7

Ausdauer

Asthma

Kraft



3

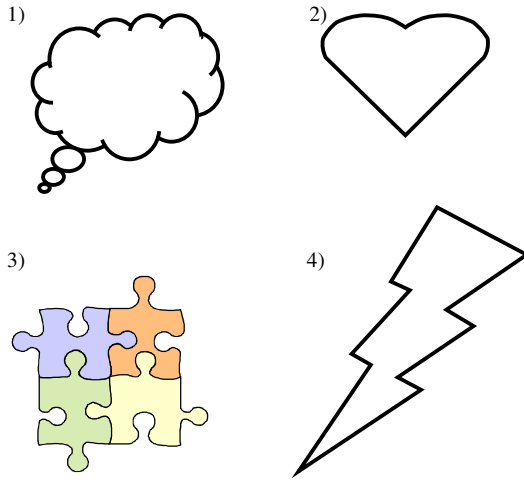
Schnelligkeit

Figuren laufen

(Outdoor)

Was brauche ich?

- -----



Übungsausführung:

- Stelle dir vor, die vorgegebenen Figuren wären riesig groß!
- Laufe die Figuren in einem gleichmäßigen, ruhigen Tempo ab!

Variation:

- Denke dir selbst 1 oder 2 Figuren aus, welche du ablaufen kannst!
- Kann dein Partner die Figur erraten?

Dosierung:

- jede Figur 2 x – danach kurze Pause von 10 Atemzügen (= 1 Serie)
- insgesamt 2 Serien

Pass auf! Laufe nur so schnell, dass du eine Serie ohne Anhalten durchhältst!

Klasse 5 - 7

Ausdauer

Asthma

Kraft



4

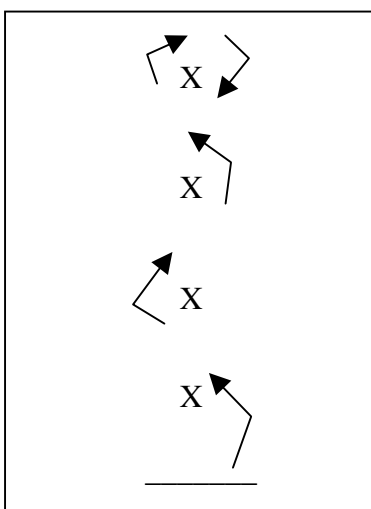
Schnelligkeit

Slalom-Rallye

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?

- 4 Markierungen



Übungsausführung:

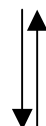
- Lege dir eine Slalom-Strecke wie auf der Skizze an! Der Abstand zwischen den Markierungen sollte etwa 2 m sein!
- Stelle dir vor, du bist das Rennauto mit vier Gängen! Gang 1 ist der langsamste, 4 der schnellste!
- Fahre die Strecke ab! Eine Runde bedeutet hin und zurück!

Variation:

- Im 1. Gang kannst du auch rückwärts fahren!

Dosierung:

- 2 Runden Gang 1
- 2 Runden Gang 2
- 1 Runde Gang 3
- ½ Runde Gang 4



anschließend musst du die gleichen Strecken wieder herschalten, d. h. vom 4. zum 1. Gang

→ 3 komplette Rallyes (d. h. 1. bis 4. und 4. bis 1. Gang), dazwischen 15 Atemzüge Pause

Klasse 8 - 10

Asthma



5

Ausdauer

Kraft

Schnelligkeit

Was brauche ich?

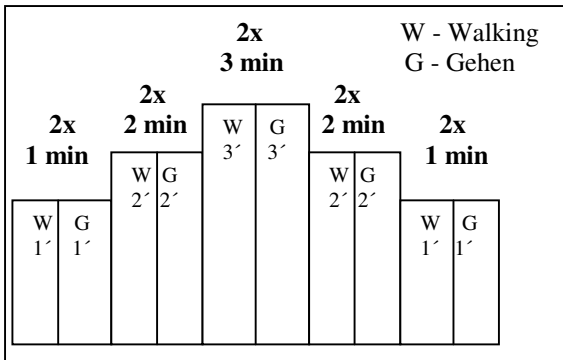
- Uhr mit Sekundenanzeige
- MP3-Player (wenn vorhanden)

Übungsausführung:

- Walking bedeutet zügiges, schwungvolles Gehen, bei dem die 90° gebeugten Arme seitlich *aktiv* mitgeschwungen werden.
- Geh die Pyramide ab! Pro Stufe die angegebene Zeit zunächst walken, dann locker gehen!

Variation:

- Wenn du einen guten Trainingszustand hast, dann erklimm die Pyramide mit Laufen und Gehen!



▪

Klasse 8 - 10

Asthma



6

Ausdauer

Kraft

Schnelligkeit

Lauf-Biathlon

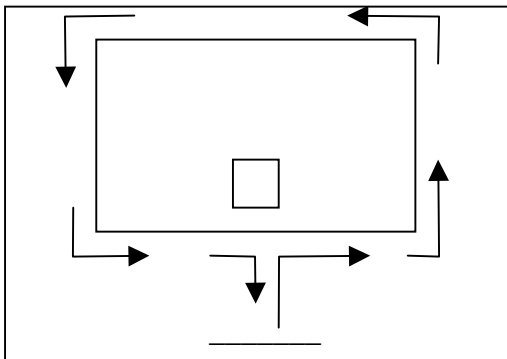
(Outdoor)

Was brauche ich?

- 3 kg-Kugel
- Fähnchen o. Ä. zum Markieren

Übungsausführung:

- Umrande mit den Füßen ein quadratmeter-großes Feld in der Weitsprunggrube nahe dem Grubenrand! Etwa 5 m davor markierst du mit dem Fähnchen o. Ä. die Startlinie!
- Du läufst jeweils zwei Runden um die Grube! Nach Abschluss der zweiten Runde nimmst du die Kugel auf rollst sie von der Ziellinie aus!
- Versuche nun, das Zielfeld zu treffen! Pro Durchgang hast du 3 Versuche!



Dosierung:

- 3 Durchgänge, möglichst ohne Pause
- Wenn du dich fit fühlst, versuche nach einer Pause einen weiteren Durchgang!

Pass auf! Laufe nur so schnell, dass du 3 Durchgänge möglichst ohne Pause durchhältst!

Klasse 8 - 10

Ausdauer

Asthma

Kraft



7

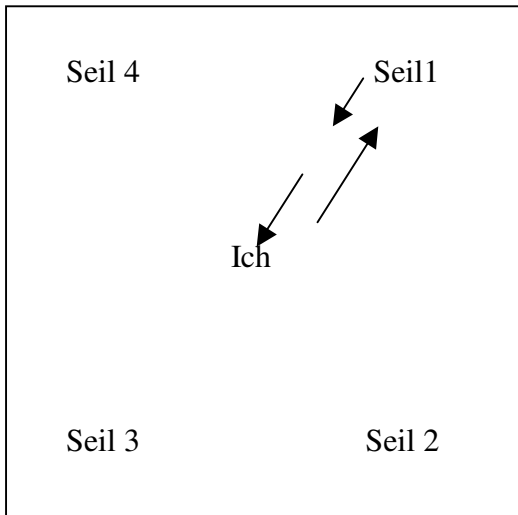
Schnelligkeit

Lasso-Sammeln

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?

- 4 Springseile



Übungsausführung:

- Platziere die 4 Springseile (X) wie auf der Skizze!
- Sammle ausgehend vom Mittelpunkt jeweils ein Seil ein und übe 20 Seildurchschläge in der Mitte!
- Lege die Strecken zügig gehend zurück!

Dosierung:

- 20 Seildurchschläge pro gesammeltem Seil
- 2 Durchgänge, dazwischen 15 Atemzüge Pause

Pass auf!

- Gehe zügig, aber so, dass du je einen Durchgang ohne Pause durchhältst!

Klasse 8 - 10

Ausdauer

Asthma

Kraft



8

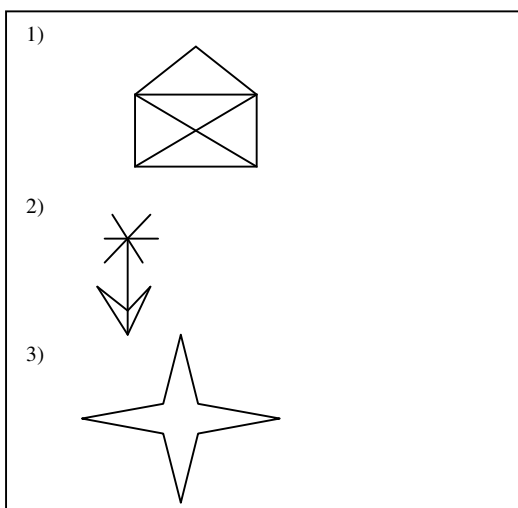
Schnelligkeit

Treppenkünstler

(Outdoor)

Was brauche ich?

- Kreide, Treppe



Übungsausführung:


- Suche dir eine Treppe und präge dir jeweils eine Figur ein!
- Laufe die Treppe in einem lockerem Trab nach oben und zeichne jeweils einen Strich der Figur! Pro Treppenaufstieg ist nur 1 Strich erlaubt!

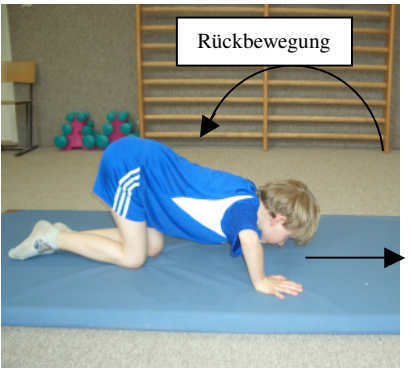
Dosierung:

- nach einer Figur Pause von 15 Atemzügen

Pass auf!

- Wähle ein Tempo, bei dem du eine Figur ohne Pause schaffst!
- Nimm jede Treppe einzeln!
- Die Treppen langsam und gut federnd herunterlaufen, dabei die Atmung regulieren!

Klasse 5 - 7	<h1>Asthma</h1>		9
Ausdauer	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div>	Schnelligkeit	
<h2>Schwebende Beine</h2> (Indoor)			
<u>Was brauche ich?</u>	<u>Ausgangsstellung:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Matte, Medizinball 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Setze dich vor den Medizinball und stütze dich mit den Händen neben dem Körper ab! 		
	<u>Übungsausführung:</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schwinde die Beine über dem Ball hin und her und setze sie jeweils seitlich des Balls ab! 		
	<u>Variation:</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Versuche, den Stütz zu verringern! ▪ Schaffst du es auch, ohne die Beine abzusetzen? 		
	<u>Dosierung:</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ jeweils 10 x hin und her ▪ insgesamt 3 x, dazwischen 10 Atemzüge Pause 		
Pass auf! Atme gleichmäßig, d. h. sind die Beine in der Luft, dann Ausatmen, Beine am Boden, dann Einatmen. Versuche, die Luft nicht zu pressen !			

Klasse 5 - 7	<h1>Asthma</h1>		10
Ausdauer	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Kraft</div>	Schnelligkeit	
<h2>Staubsauger</h2> (Indoor)			
<u>Was brauche ich?</u>	<u>Ausgangsstellung:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Matte 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bankstellung, die Fingerspitzen zeigen nach vorn 		
	<u>Übungsausführung:</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beuge deine Arme so, dass dein Mund fast den Boden berührt! ▪ Fahre nun wie ein Staubsauger nach vorn! Dabei nicht wie ein Staubsauger einatmen, sondern auspusten! ▪ Kehre in die Ausgangsstellung zurück, so dass du eine Kreisbewegung machst! Dabei Einatmen! 		
	<u>Dosierung:</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 x – kurze Pause – 10 x ▪ 3 Durchgänge, dazwischen Arme lockern 		
Pass auf! Zu Beginn müssen sich deine Hände genau unter deinen Schultern befinden! Achtung! Diese Übung solltest du nur ausführen, wenn du <i>nicht</i> überempfindlich gegenüber Staub bist!			

Klasse 5 - 7

Ausdauer

Asthma

Kraft



Schnelligkeit

11

Schulterheben

(Indoor)

Was brauche ich?

- 2 Hanteln

Ausgangsstellung:

- schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt



Übungsausführung:

- Halte die Hanteln neben dem Körper!
- Ziehe die Schultern langsam und gleichzeitig nach oben! Senke sie langsam wieder ab!

Variation:

- Ziehe die Schultern abwechselnd nach oben!

Dosierung:

- 15 x – kurze Pause – 15 x
- 3 Durchgänge, dazwischen Arme lockern

Pass auf!

- Schulterheben - Ausatmen
- Schulterensenken - Einatmen

Klasse 8 - 10

Ausdauer

Asthma

Kraft



Schnelligkeit

12

Uhrzeiger

(Indoor)

Was brauche ich?

- 1 Medizinball

Ausgangsstellung:

- Liegestütz, Füße auf dem Medizinball



Übungsausführung:

- Mach deinen Körper ganz steif!
- Wandere mit den Händen um den Ball!

Variation:

- Lege die Schienbeine oder die Knie auf den Ball!

Dosierung:

- 1 x im Uhrzeigersinn – kurze Pause – 1 x gegen den Uhrzeigersinn
- insgesamt 3 Durchgänge, dazwischen Ausschütteln

Pass auf! Dein Körper soll eine Linie sein! Der Po darf nicht durchhängen!

Klasse 8 - 10

Ausdauer

Asthma

Kraft



Schnelligkeit

13

Ringwanderung

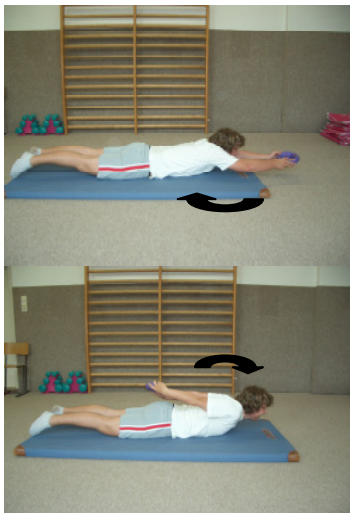
(Indoor)

Was brauche ich?

- 1 Tennising, Matte

Ausgangsstellung:

- Bauchlage



Übungsausführung:

- Hebe den Oberkörper etwas vom Boden ab, wenn du den Tennising hinter dem Rücken von einer Hand in die andere übergibst!
- Bei der Übergabe vor dem Kopf liegt der Rumpf entspannt am Boden.

Dosierung:

- 5 x im Uhrzeigersinn, 5 x gegen den Uhrzeigersinn
- insgesamt 3 Durchgänge, dazwischen Ausschütteln

Pass auf! Die Arme sollten zu keiner Zeit den Boden berühren! Die Beine und Füße sind gestreckt!

Klasse 8 - 10

Ausdauer

Asthma

Kraft



Schnelligkeit

14

Butterfly

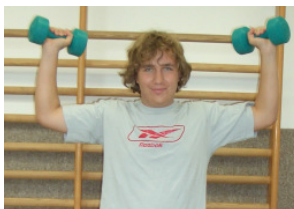
(Indoor)

Was brauche ich?

- 2 Hanteln

Ausgangsstellung:

- schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt
- Arme in U-Halte, Ellenbogen auf Schulterhöhe



Arme in U-Halte

vor dem Kopf
zusammenführen



Übungsausführung:

- Führe die Unterarme vor dem Kopf zusammen! Dabei ausatmen!
- Beim Öffnen der Arme einatmen! Führe die Arme nur so weit zurück, dass Kopf und Hanteln auf eine Ebene sind!

Dosierung:

- 20 x - Pause
- insgesamt 3 Durchgänge, dazwischen Ausschütteln

Pass auf! Achte darauf, dass deine Ellenbogen auf Schulterhöhe bleiben!

Klasse 5 - 7

Asthma



15

Ausdauer

Kraft

Schnelligkeit

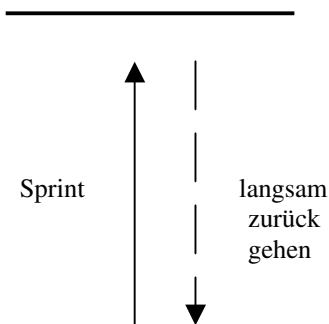
Pole-Position

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?

- 2 Markierungen

Ziel



Start

Einnehmen der Startpositionen A-F

Übungsausführung:

- Markiere dir eine Strecke von etwa 15m!
- An der Startlinie nimmst du die verschiedenen Startpositionen ein.
- Zähle langsam von 3 auf 1 und versuche so schnell wie möglich, aus der Startposition in den Lauf zu kommen!
- Sprinte bis zur Ziellinie!

Positionen:

- A) Hochstart aus Schrittstellung
- B) Hochstart aus Grundstellung
- C) Hochstart aus Grätschstellung
- D) Start aus dem Kniestand
- E) seitlich stehend zum Ziel
- F) stehend, Rücken zum Ziel

Dosierung: jede Position 1 x,
langsam zum Start zurückgehen,
Pause, bis du erholt bist

Klasse 5 - 7

Asthma



16

Ausdauer

Kraft

Schnelligkeit

Speedy Gonzalez I

(Outdoor)

Was brauche ich?

- Treppe oder hoher Bordstein



Übungsausführung:

- Stelle dich vor eine Treppenstufe!
- Tippe deine Füße abwechselnd so schnell wie möglich auf die Stufe!
- Führe deine Arme zur aktiven Unterstüzung wie beim Laufen schnell und eng am Körper!

Dosierung:

- 15 x – Pause bis zur Erholung
- insgesamt 3 Durchgänge
- Beruhige deine Atmung in den Pausen!

Klasse 8 – 10

Asthma



17

Ausdauer

Kraft

Schnelligkeit

Überholspur

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?

- 1 Ball, 2 Markierungen



1. Ball rollen
2. Nachlaufen, wenn der Ball die zweite Markierung passiert

Ball mit den Füßen stoppen



Übungsausführung:

- Markiere dir eine Strecke von etwa 5 m und lege den Ball an der Startlinie ab!
- Rolle den Ball zügig und laufe dann los, wenn der Ball die zweite Markierung erreicht!
- Versuche, den Ball nach etwa 8-10 m einzuholen und stoppe ihn, indem du ihn zwischen den Füßen einklemmst!
- Gehe langsam zum Start zurück!

Dosierung:

- insgesamt 8 Durchgänge, dazwischen Pause bis zur Erholung!

Klasse 8 - 10

Asthma



18

Ausdauer

Kraft

Schnelligkeit

Speedy Gonzalez II

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?

- -----



1

2

3

Übungsausführung:

- Beginne mit leichten Trabschritten am Platz, ziehe die Knie immer mehr nach oben, bis hin zum Kniehebelauf!
- Steigere dabei kontinuierlich dein Bewegungstempo!
- Führe deine Arme zur aktiven Unterstützung schnell und eng am Körper!

Dosierung:

- in Gedanken langsam bis 15 zählen!
- insgesamt 3 Durchgänge
- dazwischen Pause bis zur Erholung

Pass auf!

- Deine Füße sollten leise von der Spitze bis zur Ferse abrollen!