5.3 Angeborene Herzfehler

Der Übungskatalog für herzkranke Kinder und Jugendliche umfasst 12 Übungen, wovon sechs zur Ausdauer- und sechs zur Kraftschulung bestimmt sind. Jeweils die Hälfte der Übungen sind für Fünf- bis Siebenklässler bzw. Acht- bis Zehnklässler konzipiert. Von einem speziellen Fähigkeitstraining im Bereich der Schnelligkeit wurde aufgrund der problematischen Umsetzung abgesehen. Das heißt, um mit herzkranken Schülern krankheitsadäquat Schnelligkeitstraining durchführen zu können, müssen vor allem Einschränkungen in Intensität und Wiederholung der Übungen vorgenommen werden. Erreicht wird dies beispielsweise durch Variationen der Streckenlänge und Pausenzeit. Dies sind Veränderungen, welche schwer in gesonderten Übungsformen ausgedrückt werden können. Es bietet sich daher an, auf herzkranke Schüler in der konkreten sportlichen Situation zu reagieren, beispielsweise Steigerungsläufe statt Maximalsprints anzubieten. Im Bereich der Ausdauer schulenden Übungen wird auf eine langsame Steigerung der Belastung geachtet, was mit anfänglichen Fortbewegungsarten Gehen, Walking oder Easy-Jogging umgesetzt wird. Auf diese Weise kann gleichzeitig das Erreichen einer maximalen Herzfrequenz vermieden werden, was für herzkranke Schüler verboten ist. Durch genau definierte Strecken und Belastungszeiten werden den Schülern Pausen ermöglicht, in denen sie ihre Herzfrequenz regulieren können. Die Möglichkeiten zum Trainieren der Kraftfähigkeit umfassen ausschließlich leichte, dynamische Übungen, da diese für herzkranke Kinder und Jugendliche zu bevorzugen sind. (Vgl. Kapitel 3.3) In der Regel besteht das Training aus 2 Serien, wodurch der Anspruch nach leichten Belastungen erfüllt wird. Die Übungen sprechen möglichst eine Vielzahl von Muskelgruppen an, deshalb zielen die verschiedenen Vorschläge auf ein Training von Rücken-, Gesäß-, Oberschenkel-, Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur ab. An dieser Stelle soll besonders auf die in Kapitel 5.4 vorgestellten Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten hingewiesen werden, welche sich ebenfalls gut für herzkranke Schüler eignen.

Klasse 5 - 7

Ausdauer

Herzfehler

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Kraft

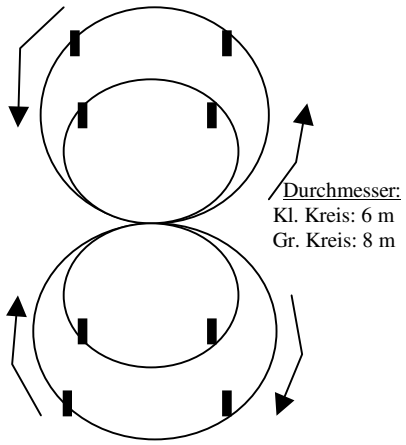
37

Doppelacht

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?

- 8 Markierungen
  z. B. Bierdeckel



Übungsausführung:

- Lege die Markierungen (▌) wie auf der Skizze!
- Laufe jeweils erst eine große dann eine kleine 8! Steigere und senke dein Tempo wie folgt:

Große 8		Kleine 8
locker gehen	→	zügig gehen
Walking	→	easy jogging
locker laufen	→	zügig laufen
Walking	→	easy jogging

- 1 Durchgang sind 4 große und 4 kleine 8!

Dosierung:

- 3 Durchgänge, dazwischen ca. 30 Sek. Pause

Pass auf! Halte einen Durchgang ohne Pause durch! Beruhige deine Atmung in den Pausen, indem du umhergehst und rhythmisch ein- und ausatmest!

Klasse 5 - 7

Ausdauer

Herzfehler

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Kraft

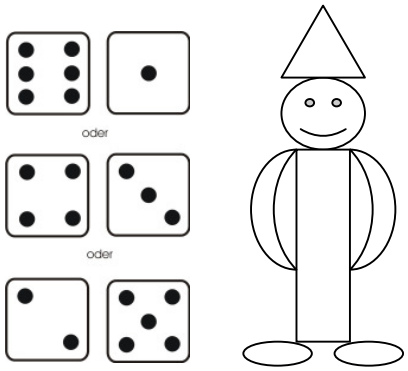
38

Der 7. Zwerg

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?

- 2 Würfel, Kreide od. Stift u. Papier



Übungsausführung:

- Markiere dir eine Strecke von etwa 10 m! Lege die Kreide und die Karte an das andere Ende der Strecke!
- Immer wenn du beim Würfeln die Summe 7 erreichst, darfst du zur Kreide laufen und einen Strich des Zwergs malen! (1 Kreis = 1 Strich)
- Versuche einen Durchgang ohne Pause durchzuhalten! Es sind insgesamt 17 Striche/Kreise!

Dosierung:

- 1 Durchgang
- 2. Durchgang nach Pause möglich

Pass auf!

- Während der ersten 5 Striche darfst du nur walken, bei den übrigen Strichen gleichmäßig laufen!

Klasse 5 - 7

Ausdauer

Herzfehler

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Kraft

39

Luftballon-Treiben

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?
- Luftballon, Uhr

Übungsausführung:
- Bewege dich frei im Raum!
- Versuche, den Luftballon während der fortlaufenden Bewegung in der Luft zu halten...
  ... mit den Händen (1 oder 2; li und re abwechselnd)
  ... mit dem Kopf
  ... mit den Ellenbogen etc.
- Überlege dir selbst weitere Möglichkeiten, den Luftballon während der Bewegung in der Luft zu halten!
- Wähle die Übungen so, dass du fortwährend in Bewegung bist!

Dosierung:
- 4 - 5 Minuten (Schaue auf die Uhr!)

Pass auf!
- Beginne zunächst mit Walking bevor du in den Lauf wechselst!

Klasse 8 - 10

Ausdauer

Herzfehler

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

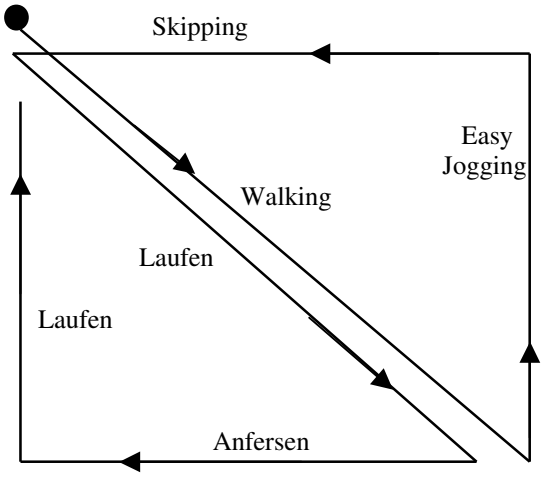
Kraft

40

Variationslauf

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?
- -----



Übungsausführung:
- Suche dir ein rechtwinkliges Feld mit mind. 10 m Seitenlänge!
- Laufe die skizzierten Linien in der vorgegebenen Bewegungsart ab!

Dosierung:
- 5 Durchgänge á 3 Runden
- dazwischen kurze Pause

Pass auf!
- Versuche einen Durchgang ohne Pause durchzuhalten!
- Finde einen gleichmäßigen Rhythmus!

Klasse 8 - 10

Ausdauer

Herzfehler

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Kraft

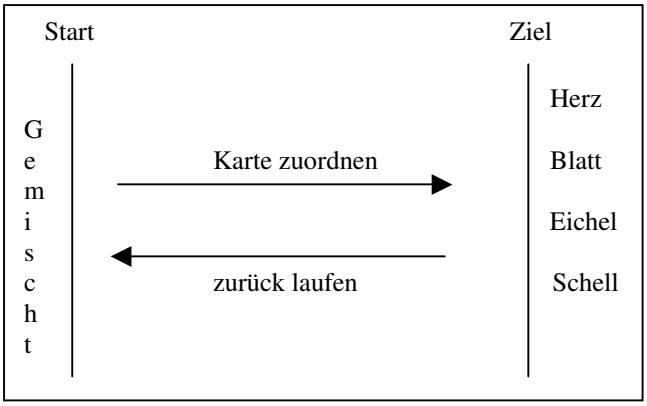
41

Herz ist Trumpf!

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?

- 1 Skat-Kartenspiel, 2 Hocker o. Ä.



Übungsausführung:

- Suche dir eine ca. 10 m lange Gerade! Mische die Karten und lege sie verdeckt auf einen Hocker an der Startlinie!
- Decke nun der Reihe nach jeweils *eine* Karte auf und transportiere sie auf die andere Seite!
- An der Ziellinie legst du die Karten geordnet nach Herz, Blatt, Eichel und Schell auf je einen Stapel auf einen zweiten Hocker!
- Versuche, ohne Pause durchzuhalten!

Dosierung: 1 Durchgang

Pass auf!

- Bei Eichel und Schell sollst du zügig gehen, bei Herz und Blatt locker Traben!

Klasse 8 - 10

Ausdauer

Herzfehler

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Kraft

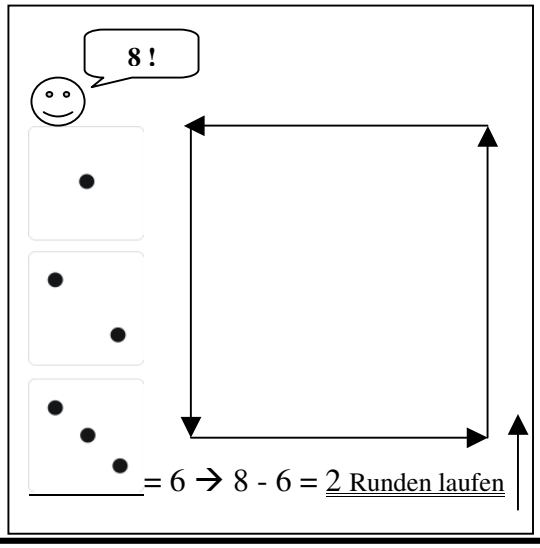
42

Wahrsagen

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?

- Würfel, 4 Markierungen



Übungsausführung:

- Markiere dir ein Feld mit ca. 25 m Seitenlänge!
- Schätze, welche Summe du mit 3 x Würfeln erreichst! Würfle! Die Differenz ist die Anzahl der Runden, die du laufen musst!
- Wiederhole diesen Vorgang bis du mindestens 10 Runden gelaufen bist!

Dosierung:

- Laufe insgesamt mindestens 10 Runden!

Pass auf!

- Beginne die ersten 3 Runden mit Walking!

Klasse 5 - 7

Herzfehler

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

43

Ausdauer

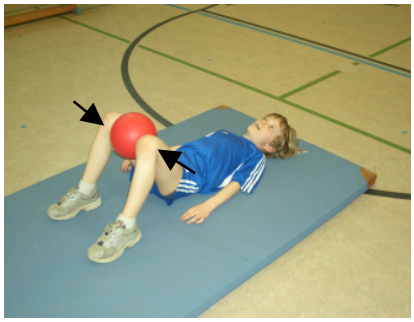
Kraft

Ballpresse

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?
- Gymnastikball

Ausgangsstellung:
- Rückenlage, die Beine sind angewinkelt



Pressen - 5 sec halten – Lösen
Ausatmen Einatmen

Übungsausführung:
- Klemme den Ball zwischen deine Knie!
- Drücke den Ball kräftig mit deinen Knien zusammen!
- Halte den gepressten Ball ca. 5 Sekunden, lass ihn dann langsam wieder „los“!

Dosierung:
- 10 x
- insgesamt 3 Durchgänge, dazwischen kurze Pause

Pass auf!
- Übe kräftigen Druck auf den Ball aus!
- Atme gleichmäßig: Drücken = Ausatmen; Lösen = Einatmen!

Klasse 5 - 7

Herzfehler

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

44

Ausdauer

Kraft

Standliegestütze

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?
- Wand

Ausgangsstellung:
- Stand, drei Fußlängen Abstand von der Wand, Blick zur Wand
- Fußspitzen zeigen nach vorn, Beine etwa schulterbreit auseinander

Übungsausführung:
- Halte deine Hände vor dem Körper!
- Lass dich langsam Richtung Wand fallen und fange dein Körpergewicht mit den Händen auf!
- Beuge dabei die Arme, indem du die Ellenbogen nach außen führst!
- Stoße dich ab und begib dich in die Ausgangsposition!

Dosierung:
- 15 x – kurze Pause – 15 x
- 2 Durchgänge

Pass auf! Führe die Übung langsam durch!

Klasse 5 - 7

Ausdauer

Herzfehler

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Kraft

45

Armscheibenwischer

(Indoor)

Was brauche ich?
- Theraband
- Sitzball

Ausgangsstellung:
- Aufrechter Sitz auf dem Ball, dabei mittig auf dem Theraband sitzen. Die Hände greifen jeweils ein Ende des Therabands.

Übungsausführung:
- Führe den gestreckten Arm über die Seite nach oben neben den Kopf.
- Senke nun den Arm wieder langsam über die Seite ab!
- Trainiere abwechselnd den linken und den rechten Arm!

Variation:
- Führe beide Arme gleichzeitig über die Seite nach oben!

Dosierung:
- 1. Durchgang: jede Seite 15 x – kurze Pause – 15 x
- 2. Durchgang: beidseitig 15 x – kurze Pause – 15 x

Pass auf!
- beim Heben - Ausatmen, beim Senken - Einatmen

Klasse 8 - 10

Ausdauer

Herzfehler

☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Kraft

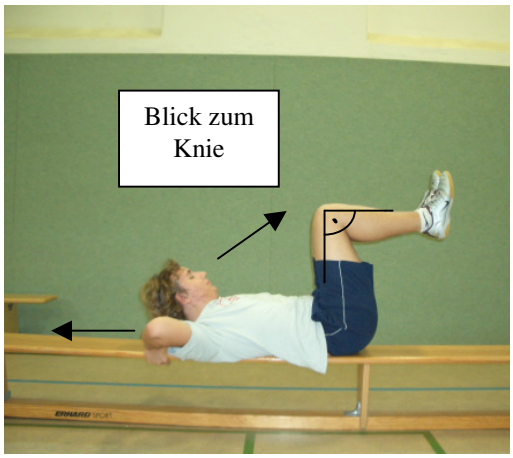
46

Bob rückwärts

(Indoor)

Was brauche ich?
- Bank, Teppichfliese

Ausgangsstellung:
- Rückenlage auf der Bank. Teppichfliese unter dem Gesäß. Die Beine sind etwa im rechten Winkel angezogen. Blick zu den Knien.



Übungsausführung:
- Greife mit beiden Händen hinter deinen Kopf, fasse die Bank und ziehe dich rückwärts zum anderen Ende der Bank! Ziehe dabei mindestens 5 x!

Dosierung:
- 6 x
- dazwischen kurze Pause

Pass auf!
- Deine Beine dürfen *nie* gestreckt sein, sondern immer gebeugt!

Klasse 8 - 10

Herzfehler

Ausdauer

Kraft

47

Beinstrecker

(Indoor)

Was brauche ich?
- Kasten oder auch Turnhocker

Ausgangsstellung:
- Bauchlage auf dem Längskasten/Hocker mit gebeugten Beinen. Die Kastenkante ist etwa auf Höhe der Hüftknochen, die Hüfte ist frei beweglich. Die Hände greifen auf Kopfhöhe!

Übungsausführung:
- Strecke die Beine langsam in die Waagerechte, so dass dein Körper eine Linie ist!
- Die Beine langsam wieder beugen! (Nicht gegen den Kasten fallen lassen!)
- Probleme? Strecke jeweils nur 1 Bein!

Dosierung:
- 4 x – kurze Pause – 4 x, 2. Durchgang nach Pause möglich

Pass auf!
- Sieh ca. 30 cm vor deinem Kopf auf den Kasten! Kopf nicht in den Nacken nehmen!

Klasse 8 - 10

Herzfehler

Ausdauer

Kraft

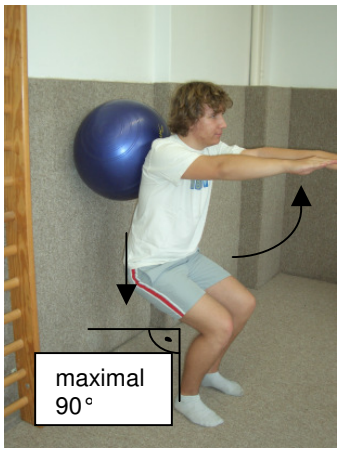
48

Stehaufmännchen

(Indoor)

Was brauche ich?
- Sitzball
- Wand

Ausgangsstellung:
- Stand, Rücken zur Wand, Fußspitzen zeigen nach vorn, Beine etwa hüftbreit auseinander
- Die Arme hängen locker nach unten.



Übungsausführung:
- Klemme den Ball zwischen Oberkörper und Wand!
- Führe eine Kniebeuge aus, so dass der Ball vom Po zu den Schulterblättern rollt! Wenn du die Übung beherrschst, dann führe die Arme gestreckt nach vorn!
- Halte kurz die Endstellung und bewege dich dann zurück in die Ausgangsposition!

Dosierung:
- 10 x – kurze Pause – 10 x

Pass auf!
- Kniewinkel *nicht* kleiner als 90°