

Stundenthema: Freeletics

1. Einführung

- HIT- Training
- Übungswiderstand ist das eigene Körpergewicht (ohne Zusatzgewichte) →leichter Ansatz →kein Bodybuilding →überall durchführbar
- Einheitsdauer 10-45 Min.
- Ganzheitliches Konzept (Trainings- und Ernährungspläne)
- Versch. Workouts haben Namen griechischer Götter z.B. Aphrodite
- Einführungsprogramm Aphrodite:

Übung	1. Runde	2. Runde	3. Runde	4. Runde	5. Runde
Burpees	50	40	30	20	10
Squats	50	40	30	20	10
Situps	50	40	30	20	10

- 2 methodische Vorgehensweisen:
 „Personal- Best“ → vorgeschriebenes Programm so schnell wie möglich absolvieren;
 in 5 Runden Wdh. Nehmen pro Runde ab
 „Max“: →Häufigkeit der Wdh. Zählt

2. Subjektives Empfinden an Hand der Borg-Skala & objektive Messung durch Pulsmessung

Borg-Skala: (nach Borg, 1998)

- Auch RPE-Skala „Ratings of perceived exertion“
- Schätzskaala, nach der das subjektive Anstrengungsempfinden einer Person während einer (nicht nur sportlichen) Leistung zuverlässig und valide bestimmt werden kann
- Der Zahlenbereich der BORG-Skala reicht von 6-20, was in etwa dem Bereich der Herzfrequenz x 10 bei gesunden Menschen entspricht
- Allg. Trainingsempfehlungen für die Verbesserung der Grundlagenausdauer zugrunde

Skalenwert	Anstrengungsgrad
6	Überhaupt keine Anstrengung
7	extrem leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	leicht
12	optimaler Trainingsbereich
13	etwas schwer
14	
15	schwer
16	
17	sehr schwer
18	
19	extrem schwer
20	größtmögliche Anstrengung

sollten die Werte des subjektiven Belastungsempfindens die „09“ nicht unter- und die Werte „15“ nicht überschreiten

- Wichtig: Anstrengungsempfinden möglichst spontan und ehrlich
- Es geht darum, Ausdauerleistungen individuell angemessen dosiert und sinnvoll auszulegen

3. Durchführung des Zirkels

- Elemente des Freeletics in einem Zirkel, um SuS einen Einblick in das Trainingskonzept zu geben
- 2 Runden: 1. Runde → Borg-Skala/ 2. Runde → Puls messen
- 6 Stationen:
 1. Station: Burpees
 2. Station: Squats
 3. Station: Sit-ups
 4. Station: Climbers
 5. Station: Push-ups
 6. Station: Jumping-Jacks

4. Vergleich der Werte der Borg-Skala und der Pulsmessung durch Formel

- Formel für die Borg-Skala: $\frac{\text{Skalenwert} \times 10 = \text{HF}}{\text{Puls}}$: anwenden und prüfen, inwiefern der errechnete Wert mit dem Puls-Wert übereinstimmt
- Eventuell mit einer x (Wert der Borg-Skala)/y (Werte der Pulsmessung)-Graphik die Werte der einzelnen SuS darstellen – Durchschnitt ermitteln

5. Fazit (SuS für Nachteile und Gefahren sensibilisieren)

- Nicht jeder ist für Freeletics geeignet (hohe Pulsfrequenz)
- Knie, WS, Ellbogengelenke und Handgelenke werden stark belastet (überlastet)
- Muskelaufbau ist schwierig, weil es ein High-Intense-Training ist
- Einige Muskelgruppen, wie z.B. die Wadenmuskulatur wird gar nicht trainiert
- Es kann zu einem Übertraining kommen wegen wenig Regenerationszeit

6. Reflexion

- Vor Beginn evtl. kleines Aufwärm-Spiel
- Reihenfolge festlegen/ändern (zwischen intensivere, anstrengende Stationen eine weniger anstrengende)
- Geräte mit in den Zirkel integrieren, mehrere Stationen, so relativ kurz
- Musik lauter
- Für Puls messen Uhr, die alle sehen können

7. Quellen

Borg, G. (2004). *Anstrengungsempfinden und körperliche Aktivität*. Deutsches Ärzteblatt 101, S. 1016-1021.

Löllgen, H. (2004): Das Anstrengungsempfinden (PRE, Borg-Skala) In: *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 11, 2004. S. 299-300

www.freeletics.com [06.06.2014]