

Bergische Universität Wuppertal, Fachbereich G, Sportwissenschaft
Seminar: Circuittraining im Sportunterricht,
Dozent: Dr. A. Klee
Stundendurchführung von Seni Spooner und Benjamin Wolfertz (834307)

Thema: Sport im Beruf am Beispiel des Kommunikationskaufmann

Ziel: „Ausgleich der typischen Belastung des Berufs des Kommunikationskaufmanns durch Training“

Ablauf:

1. Einführung in das Thema
 - Zielgruppe Berufskollegklasse (Kommunikationskaufmann)
 - Gruppe: Probleme des Berufsfeldes des Kommunikationskaufmann
2. Besprechung des Zirkels und Erläuterung der Intervalle
 - Gemeinsamer Aufbau
 - Selbstständiger Rundgang der SuS, Aneignung der Stationen (Expertenbildung für Stationen)
 - Experten erklären die Übungen den Mitschülern. (Lehrer ist nur Berater)
3. Durchführung der Stationen (mit Intervall Musik)
 - **Belastung 60 -> sek. 30 sek. Pause -> 60 sek. Belastung – Stationswechsel**
4. Lehrer gibt Haltungshinweise und Durchführungstipps (Berater)
5. - Gemeinsamer Abbau
6. Reflexionsrunde
 - Ziel: Welche Muskeln, Muskelgruppen wurden bei welcher Übung beansprucht,
→ Versuch Bezug zum Berufsalltag herzustellen
7. Die Stationen i(Erläuterung auf den Stationskarten)
 1. Die Kniebeuge
 2. Der Unterarmstütz
 3. Burpees
 4. Situps
 5. Bank als Step
 6. Standwaage
 7. Brücke/Rücken

Reflexion:

- Es hätte der „Ausgleich der typischen Belastungen des Berufs des Kommunikationskaufmanns durch Training“ deutlicher herausgearbeitet werden können
- Es ist nicht deutlich herausgearbeitet worden, welche Vorteile und Sinn die Übungen für den Beruf haben. (Warum sollte man diese Übungen als Bürokommunikationskaufmann machen?)