

## **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:

<b>Übung</b>	<b>1. Runde</b>	<b>2. Runde</b>	<b>3. Runde</b>	<b>4. Runde</b>	<b>5. Runde</b>
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“
- Schätzskala, 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

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

<b>Skalenwert</b>	<b>Anstrengungsgrad</b>
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

- 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: Skalenwert x 10 = HF /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](http://www.freeletics.com) [06.06.2014]