

Zusatzaufgabe: Reflexion der letzten Sitzung am 29.01.2019

In der letzten Sitzung wurde von Studierenden eine Probestunde zum Thema BOP-Training vorgeführt. Thematisch fiel das unter den Block Fitnessgymnastik im Seminar „Zirkeltraining und Fitnessgymnastik“ von Herrn Dr. Klee, das im Wintersemester 2018/19 durchgeführt wurde.

Die nach der Durchführung besprochenen – positiven wie negativen – Kritikpunkte sollen in dieser Reflexion noch einmal kurz aufgegriffen werden

positiv:

1. Die ausgewählten Übungen passten gut zum ausgewählten Thema „Bauch-Oberschenkel-Po“.
2. Die Übungen wurden von einem Studierenden überaus motivierend vorgetragen.
3. Ein zweiter konzentrierte sich auf die Präsentation der Ausführung, sodass man sowohl ein „Vorbild“ als auch eine mündliche Anweisung hatte.
4. Die übrigen Gruppenmitglieder gingen herum und korrigierten eventuelle Fehl Ausführungen; wenn man eine Übung nicht machen konnte, sollten sie - in der Theorie – eine die gleichen Muskelgruppen beanspruchende Alternativübung vorschlagen.
5. Die musikalische Untermalung war „empowernd“ und regte zum Mitmachen an.

negativ:

1. BOP-Training kann man an sich in Frage stellen, da bei einer ausschließlichen Fokussierung von Bauch, Oberschenkeln und den Gesäßmuskeln andere Muskelgruppen (die ein ausgewogenes Ganzkörpertraining abdecken würde) vernachlässigt werden.
2. Die Gruppenmitglieder konnten nicht bei allen Übungen, die einzelne Studierende nicht ausführen konnten, direkt eine Alternative aufzeigen.
3. Eventuell war die Musik während der „Ansage-Phasen“ zu laut; teilweise war es schwierig alles zu verstehen.
4. Eventuell war die Haltedauer bei den Dehnübungen zu kurz; obwohl der Richtwert der vortragenden Studierenden bei 15-20 Sekunden lag, wurde die Dauer dann nach „Bauchgefühl“ bemessen und dadurch manchmal etwas zu kurz.
5. Einige ausgewählte Übungen könnte man unter dem Gesichtspunkt der Unfunktionalität näher betrachten und eventuell kritisieren, so z.B.:
 1. Hürdenschritt-Dehnübung:
 - Kniegelenksüberlastung
 - Bänder/Sehnen zu sehr beansprucht
 2. Beinhub-Bauchmuskelübung mit anschließender Kerze:
 - Gefahr der Hyperlordose und übermäßiger Belastung der Lendenwirbelsäule
 - besser: Beine nicht ganz absenken
6. Die Gruppenarbeit war nicht gleichwertig aufgeteilt, da der „Ansager“ und der „Vormacher“ den Löwenanteil der Arbeit machten (aber das ist keine inhaltliche Kritik).

Auch wenn die Liste der negativen Kritik länger aussieht, war das vorgeführte Training in seiner Gesamtheit sehr zufriedenstellend. Alle Studierenden beteiligten sich an der Ausführung und das Anspruchsniveau war auch gerade so gewählt, dass der ganze Kurs in seiner Heterogenität nicht unter- sowie auch nicht überfordert war.