Ivo Furrer

Hochschulsportlehrer
10–facher Schweizermeister Boxen und Kickboxen
WM Bronce Budapest 2017

Theorie Lektionsaufbau

Das Thema Aufbau einer Unterrichtslektion läuft unter den Kapiteln Didaktik und Trainingslehre: Welcher Teil des Trainings sollte wann absolviert werden. Z.B. Schnellkrafttraining am Ende des Trainings macht keinen Sinn, da um schneller zu werden möglichst 100% Leistung erbracht werden sollte und hierfür am Ende der Lektion die Ermüdung zu fortgeschritten ist.

Beim Lektionsaufbau kommt zuerst ein effizientes Aufwärmen:

- Gelenkmobilisation
- Kreislaufaktivierung
- Muskelspannung
- Koordinationseinstimmung

Beim Mobilisieren werden die Gelenke kontrolliert in möglichst allen Freiheitsgraden bewegt, mit dem Ziel, die Gelenkflächen zu schmieren, da die Knorpelflächen vorwiegend durch die Gelenkflüssigkeit ernährt und regeneriert werden, welche in den Gelenkkapseln produziert und durch erhöhte Bewegung in den Gelenkspalt abgegeben werden. Mobilisation kann gut mit Koordination kombiniert werden. Bei Anfängern oder Reiferen Teilnehmern sollte länger Mobilisiert werden, bei Fortgeschrittenen kann auch boxspezifischer Mobilisiert werden. Beim aktiven Eindehnen (= Dehnen um Höchstbelastungen vorzubereiten) werden Gelenkendpositionen über eine kurze Anspannung der Antagonisten (= gelenkgegenüberliegende Muskulatur) gehalten. Somit werden Gelenkumfänge maximiert, und es können weite Bewegungen mit minimalem Widerstand absolviert werden. Neuere Studien belegen keine geringere Verletzungsanfälligkeit, wenn beim Aufwärmen gedehnt wird, jedoch kann damit beim Technikerwerb mit weniger Widerstand gearbeitet werden. Wichtig beim Eindehnen ist, die Positionen nicht zu lange zu halten, damit die Muskelspannung nicht heruntergefahren wird. Am Ende einer Trainingseinheit sollte wiederum länger gedehnt werden. Im Wettkampf, wenn jemand eher schlapp ist kann z. B. mit sehr kurzen Sprungübungen der Muskeltonus angehoben werden, wenn jedoch ein Wettstreiter sehr nervös ist, sollte besser mit Lockerungsübungen oder kurzem Stretching die Spannung gesenkt werden. Bei Kräftigungsübungen in der Aufwärmphase sollte nur geringe Ermüdung stattfinden. Es geht mehr darum die Körperspannung zu steigern und eine effiziente Form zu kontrollieren, damit später im Training die Kraftübungen auch unter Ermüdung korrekt durchgeführt werden können. Beim Eindehnen sollte nicht passiv gedehnt werden (Passiv = Antagonist nicht angespannt), und Übungen am Boden sollten vermieden werden, da so der Kreislauf wieder heruntergefahren wird. So sollte z.B. der vordere Oberschenkel stehend Eingedehnt und liegend Ausgedehnt werden. Nur wenn der rechte Quadrizeps entspannt ist kann der Linke maximal gedehnt werden, da neuronal stets beide Extremitäten angesteuert werden. Bei der Koordinationseinstimmung sollten je nach Zeit und Körpergefühl der Teilnehmenden möglichst alle koordinativen Fähigkeiten: Reaktion, Gleichgewicht, Orientierung, Differenzierung und Rhythmisierung kurz angesprochen werden. Diese fünf Fähigkeiten bestimmen, wie schnell und korrekt wir neue Bewegungen lernen können. Je vielseitiger sich jemand bewegt – desto schneller lernt er neues. Bei der Kreislaufaktivierung, wird unsere Lungen-Herzaktivität an die bevorstehende Leistung herangeführt. Die Bronchien erweitern sich. Die Zwerchfellatmung wird mit der Leistungsatmung (Anheben des Brustkorbes) ergänzt. Das Herzzeitvolumen steigt von ca. 50 L/min bis auf 100-200 L/Minute. Jedoch sollte beim Aufwärmen nie eine Kurzatmigkeit erreicht werden. Die Fettverbrennung wird hochgefahren, so dass ge-

nügend freie Fettsäuren im Blut vorhanden sind. Der Blutzucker wird über die Leber und Muskelglykogen (Zuckerreserven im Muskel). Solch eine Aktivierung kann sehr gut mit Springseil oder Hüpfübungen erreicht werden. Beim Seilspringen sollte von Anfang an mit Variationen gearbeitet werden und bald die stete Gewichtsverlagerung geübt werden, nur so kann über längere Zeit gesprungen werden ohne, dass die Gastrognemien (= Obere Wadenmuskulaturen) zu stark ermüden. Bei Hüpfübungen „Vor u. Zurück“ kann auch bereits auf den Passgang oder den Diagonalschritt eingestimmt werden. Auch mit Marschübungen im Kreis kann eine korrekte Laufarbeit vorbereitet werden und gleichzeitig die Kreislaufarbeit schonend hochgefahren werden. Zuerst normales Marschieren im Diagonalschritt mit Verdrehung der Körperachsen (Hüft- und Schulterachse stehen über die Diagonale), dann im Passgang (Schulter- und Hüftachse parallel) und abschliessend beides nochmals aber im Gleitschritt. Ferner kann das Rotieren der Körperachsen auch in der Grundposition im Stand und dann im Vor- und Zurücklaufen, zuerst nur mit Fersen-, Hüft- und Schulterdrehen, dann mit Angriffsausführung inkl. Konzentration auf die Deckung durchgeführt werden. Je nach Niveau können mehr oder Schneller neue Inputs genannt werden. Beim Nennen von Korrekturen ist von zentraler Bedeutung, dass die Umsetzung der Korrektur erneut überprüft wird, und erst dann ein weiterer Ansporn zur Optimierung geäussert wird. Ebenfalls ist beim Korrigieren zu beachten, dass der beste Kommunikationskanal gewählt wird. Anfänger brauchen öfters visuelle Anregungen, später genügen verbale Äusserungen. Lerneffektiv sind auch Fragen, wie hast du dich beim zweiten Angriff gedeckt? Oder was macht er dort nicht so gut?... dabei zeige ich auf jemanden welcher den gleichen Fehler macht. Natürlich sind auch Videoanalysen sehr geeignet um ein besseres äusseres Bild von sich zu bekommen, und damit das eigene Körpergefühl auszubauen. Dies ist mit Sicherheit eine der Wichtigsten Aufgaben eines Trainers: Wie ist die Wahrnehmung und das Körpergefühl eines jeden Schülers. Beim Boxtraining kann man sich selbst nichts vormachen. Je selbstreflektierender jemand trainiert, desto schneller optimiert er seine Technik und wird weniger getroffen. Je unerfahrener jemand ist, desto länger sollte das Aufwärmen sein.

Beim Hauptteil werden folgende Bereiche unterschieden:

1. Koordinativ Anspruchsvolleres zuerst
2. Maximalkraft, Schnelligkeit (anaerob alaktazid)
3. Aerobe Ausdauer
4. Stehvermögen (anaerob laktazid)
5. Kraftausdauer
6. Rumpfkraft
7. Beweglichkeitstraining
8. Mentales Training

So sollte nach dem Aufwärmen mit den anspruchsvolleren Techniken begonnen werden. Sehr sinnvoll ist auch der Wechsel von Technik und Zweikampfübungen. Auch das alternieren von Angriffs- und Kontertechniken machen Sinn. Wenn eine Übung mehrheitlich nicht technisch korrekt durchgeführt wurde, wähle ich besser eine etwas einfachere, ansonsten technisch gleich schwer oder sogar noch etwas anspruchsvoller. Wenn bei Technikübungen auch auf Schnelligkeit gearbeitet wird, ist von zentraler Bedeutung, dass zwischen den Wiederholungen genügend Pause gemacht wird, sonst wird nicht Schnelligkeit sondern Ausdauer trainiert.
Bei Maximalkraftübungen muss die Belastung so hoch gewählt werden das nur sehr wenige Wiederholungen möglich sind: Übungen mit einem Arm oder Bein oder Partnerübungen, also mit

Partner als Zusatzgewicht. Für unspezifische Schnelligkeitsübungen sind Sprint- oder Sprungübungen ideal. Für Boxspezifische kann mit kleinen Gewichten, Manschetten oder Therabänder gearbeitet werden.
Für die spezifische Ausdauer sind Konditionsübungen, wie 1-15-1, 10-50-10 oder 2‘ 10 Geraden + 1 Liegestütze gut geeignet. Noch spezifischer wäre Pratzen, oder Sparring z.B. mit Auswechseln der Gegner.
Kraftausdauer sollte nicht übermässig trainiert werden, da sonst unter Umständen eine Verlangsamung der Kraftentwicklung eintreten kann.
Rumpfkraft ist wichtig für genügend Stabilisation und auch um bei Körpertreffern weniger im Atemrhythmus gestört zu werden.
Beim Beweglichkeitstraining sollte stets der neu gewonnene Gelenksumfang auch gekräftigt werden. Hierzu kann aktiv gedehnt oder nach passivem Dehnen spezifisch lokal gekräftigt werden. Dabei sollte mit mehreren Zyklen à ca. 10 Sekunden gearbeitet werden. Den Gegenmuskel stets aktiv anspannen und zwischen den Zyklen stets lockern um die Durchblutung zu gewährleisten.
Beim Mentalen Training kann mit Visualisierungen, Zustandsempfindungen, Anker, Ritualen, Fokusierungsübungen oder Arousalanpassung gearbeitet werden.

Der Ausklang eines Trainings beinhaltet schliesslich folgendes:

- Dehnen
- Lockerungsübungen
- Atmungsübungen
- Repetitionen
- Rückmeldungen / Fragen / Ausblick

Bei Lockerungsübungen wird der Abbau der Sauerstoffschuld und des Laktat‘s gefördert. Durch lockeres Bewegen und Tiefes Atmen, werden Gefässe erweitert und so eine schnelle Regeneration optimiert.
Mit Atmungsübungen kann Lungenvolumen und –Leistung gesteigert werden.
Eine kurze Zusammenfassung der Lektion am Ende erhöht die Lernleistung der Teilnehmenden, Akzente werden individuell abgeglichen.
Mit Feedbacks können zukünftige Trainings noch besser an die Trainierenden angepasst werden. Abschliessend erhöht das Ankünden von möglichen Zielen die Motivation auf ein möglichst bald stattfindendes Training.