

Sling Training im Sportunterricht

Individuell, funktionell und gesundheitsorientiert trainieren

Kompakter Leitfaden für die Unterrichtspraxis

Das Material bündelt die didaktische Idee, Sicherheitsregeln, eine sechsteilige Unterrichtsreihe, Möglichkeiten der Differenzierung, eine Skala zum subjektiven Belastungsempfinden sowie direkt einsetzbare Planungs- und Reflexionsbögen.

Autoren: Yvonne Schwesig und Christopher Pulina

Redaktionelle Neufassung und Materialaufbereitung für den Einsatz im Sportunterricht.

Zielgruppe: Jahrgangsstufen 9-11 | Umfang: 6 Doppelstunden

1. Didaktische Idee und Zielsetzung

Der Sling Trainer ist ein mobiles Trainingsgerät aus frei beweglichen Seilen und Griffschlaufen. Die Lernenden arbeiten überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht. Weil die Schlingen nicht starr geführt werden, müssen sie den Körper während der Bewegung aktiv stabilisieren. Dadurch werden Kraft, Körperspannung, Gleichgewicht, Koordination und Bewegungssteuerung miteinander verbunden.

Für heterogene Lerngruppen ist das Gerät besonders interessant: Bereits kleine Veränderungen der Körperposition können die Belastung deutlich erhöhen oder verringern. Die Schülerinnen und Schüler können deshalb an derselben Grundübung arbeiten, ohne exakt dieselbe Schwierigkeit bewältigen zu müssen.

Bereich	Konkretisierung
Zielgruppe	Jahrgangsstufen 9 bis 11
Umfang	Sechs Doppelstunden; bei einem Eigenbau zusätzlich etwa vier bis fünf Unterrichtsstunden
Schwerpunkte	Funktionelles Krafttraining, Belastungssteuerung, Differenzierung, Bewegungsqualität und selbstständige Trainingsplanung
Organisationsformen	Partnerarbeit, Stationstraining, Gruppenarbeit, individualisiertes Training und Präsentation
Lernorte	Sporthalle, Schulhof, Bolzplatz, Sportplatz oder ein anderer vorab geprüfter Bewegungsraum
Abschlussprodukt	Ein selbst entwickeltes, begründetes und differenziertes Sling-Zirkeltraining

2. Mögliche Kompetenzerwartungen

- Die Lernenden führen grundlegende Sling-Übungen kontrolliert und gesundheitsorientiert aus.
- Sie beschreiben die Wirkung von Körperwinkel, Unterstützungsfläche, Schlingenhöhe und Bewegungsumfang auf die Belastung.
- Sie schätzen ihr subjektives Belastungsempfinden ein und passen Übungen eigenständig an.
- Sie geben Partnerfeedback anhand weniger, klarer Bewegungskriterien.
- Sie entwickeln ein eigenes Zirkeltraining und begründen Übungsauswahl, Reihenfolge und Belastungssteuerung.
- Sie beurteilen, für wen eine Übung geeignet ist und wie sie leichter oder schwieriger gestaltet werden kann.

3. Sicherheits- und Bewegungsgrundsätze

Grundsatz

Bewegungsqualität steht vor Schwierigkeit. Eine einfache und kontrollierte Variante ist einer anspruchsvollen, aber unsaubereren Ausführung vorzuziehen.

Grundregel	Bedeutung für die Durchführung
Atmung	Keine Pressatmung; während der Belastung gleichmäßig weiteratmen.
Rumpfspannung	Bauch- und Rückenmuskulatur aktivieren; Rücken und Becken kontrolliert ausrichten.
Tempo	Langsame, kontrollierte Bewegung ohne Schwung; als Orientierung etwa 2 Sekunden hin, kurze Stabilisierung, 2 Sekunden zurück.

Grundregel	Bedeutung für die Durchführung
Aufmerksamkeit	Konzentration auf Körperposition, Bewegungsweg, Atmung und Belastungsempfinden.
Bodenkontakt	Mindestens ein Körperteil bleibt am Boden; vollständig freies Hängen wird vermieden.
Gerätekontrolle	Seile, Schlaufen, Griffe, Verbindungspunkte und Befestigungen vor jeder Nutzung prüfen.
Abbruchkriterium	Bei Schmerzen, Kontrollverlust oder deutlich unsauberer Ausführung wird die Übung beendet oder vereinfacht.

Wichtiger Hinweis zum Eigenbau

Selbst hergestellte Sling Trainer dürfen nur nach fachkundiger Prüfung eingesetzt werden. Die in diesem Material genannten Maße und Materialien ersetzen weder eine statische Prüfung noch schulische Sicherheitsvorgaben.

4. Unterrichtsreihe in sechs Doppelstunden

Einheit	Leitfrage und Schwerpunkt	Ergebnis
Vorbereitung	Wie entsteht aus Seilen und Griffen ein Trainingsgerät?	Optional: gemeinsamer oder exemplarischer Eigenbau in Kooperation mit Technik/Arbeitslehre.
1	Wie funktioniert Training mit zwei Schlingen?	Grundübungen, Funktionsweise und gemeinsame Sicherheitsregeln.
2	Wie lässt sich eine Übung leichter oder schwieriger machen?	Varianten für Unterkörper, Rumpf und Oberkörper; Stellschrauben der Differenzierung.
3	Welche Belastung passt zu mir?	Subjektives Belastungsempfinden einschätzen und eine Übung gezielt anpassen.
4	Was möchte ich trainieren?	Individuelle Trainingsziele formulieren und passende Übungen auswählen.
5	Wie sieht mein Training aus?	Eigenes Zirkeltraining planen, dokumentieren und erproben.
6	Ist der Sling Trainer ein Gerät für alle?	Zirkel präsentieren, durchführen, beurteilen und reflektieren.

5. Doppelstunde 1: Einstieg und erste Erkundung

Der Einstieg kann über einen noch unbekannten Sling Trainer oder über eine kurze Videosequenz erfolgen. Die Leitfrage lautet: „Wie kann ein Trainingsgerät funktionieren, das im Wesentlichen aus Seilen und zwei Griffschlaufen besteht?“

Phase	Mögliche Umsetzung
Impuls	Gerät zeigen oder kurzes Video abspielen; erste Vermutungen sammeln.
Erkundung	In Zweiergruppen bekannte Fitnessbewegungen auf den Sling Trainer übertragen.

Phase	Mögliche Umsetzung
Sicherung	Geeignete Übungen sammeln und nach Unterkörper, Rumpf und Oberkörper ordnen.
Regelbildung	Aus Beobachtungen gemeinsame Sicherheits- und Bewegungskriterien ableiten.
Erprobung	Ausgewählte Grundübungen in einem einfachen Stationstraining durchführen.
Reflexion	Welche Bewegungen funktionierten? Wann wurden die Seile unruhig? Was half bei der Stabilisierung?

6. Doppelstunde 2: Eine Übung in zahlreichen Varianten

Die Lernenden untersuchen systematisch, wie sich derselbe Bewegungsauftrag verändern lässt. Ziel ist nicht die Suche nach der spektakulärsten Variante, sondern die bewusste Steuerung der Schwierigkeit.

Stellschraube	Mögliche Veränderung	Wirkung
Körperwinkel	Körper näher an den oder weiter vom Befestigungspunkt bringen.	Verändert den Anteil des zu bewegenden Körpergewichts.
Unterstützungsfläche	Breiter/enger Stand, zusätzlicher Stützfuß, einbeinig oder einarmig.	Verändert Stabilität und koordinative Anforderung.
Schlingenhöhe	Schlingen höher oder niedriger einstellen.	Verändert Ausgangsposition und Bewegungsweg.
Bewegungsumfang	Bewegung verkürzen oder vergrößern.	Beeinflusst Belastung und technische Anforderung.
Tempo	Langsamer ausführen oder kurze Haltephase ergänzen.	Verlängert die Zeit unter Spannung.
Zusatzanforderung	Nur bei sicherer Grundbewegung z. B. Medizinball oder Balance Board ergänzen.	Erhöht koordinative Komplexität.

7. Doppelstunde 3: Individuelle Belastung steuern

Ein gesundheitsorientiertes Basistraining kann zunächst mit einem Satz von etwa zwölf bis fünfzehn kontrollierten Wiederholungen durchgeführt werden. Entscheidend ist nicht allein die Wiederholungszahl, sondern die Verbindung aus Bewegungsqualität und subjektivem Belastungsempfinden.

Stufe	Empfinden	Konsequenz
1	Fast keine Anstrengung; die Übung ist deutlich zu leicht.	Schwierigkeit erhöhen.
2	Leichte Belastung; sehr gut kontrollierbar.	Gegebenenfalls leicht steigern.
3	Anstrengend, aber technisch sauber zu bewältigen.	Geeigneter Trainingsbereich.
4	Deutlich anstrengend; Wiederholungen gerade noch kontrolliert möglich.	Geeigneter Trainingsbereich.
5	Zu anstrengend; die Ausführung wird unsauber oder Wiederholungen fehlen.	Übung vereinfachen.

Stufe	Empfinden	Konsequenz
6	Nicht beherrschbar; keine kontrollierte Ausführung möglich.	Sofort abbrechen und deutlich vereinfachen.

Praktisches Vorgehen

1. Einen ersten Satz mit zwölf bis fünfzehn Wiederholungen durchführen.
2. Belastung unmittelbar auf der sechsstufigen Skala einschätzen.
3. Körperposition oder Übungsvariante so verändern, dass möglichst Stufe 3 oder 4 erreicht wird.
4. Einen zweiten Satz durchführen und die Wirkung der Anpassung prüfen.
5. Variante, Belastungsstufe und Bewegungshinweise dokumentieren.

8. Körperempfindungen reflektieren

Beobachtung	Mögliche Erklärung	Pädagogische Reaktion
Muskelzittern	Stabilisierende Muskulatur ist stark gefordert oder die Variante ist zu schwierig.	Technik prüfen; bei Kontrollverlust vereinfachen.
Nachlassende Körperspannung	Ermüdung, zu hohe Belastung oder zu viele Wiederholungen.	Satz beenden, Belastung reduzieren.
Stark schwingende Seile	Zu schnelles Tempo oder unzureichende Stabilisierung.	Tempo reduzieren und Ausgangsposition sichern.
Unsicheres Gleichgewicht	Unterstützungsfläche zu klein oder Aufgabe zu komplex.	Stabilere Position wählen.
Kaum Belastung spürbar	Übung ist zu leicht oder Bewegungsumfang zu gering.	Schwierigkeit schrittweise erhöhen.

9. Stationstraining organisieren

Ein vorbereiteter Stationsbetrieb verhindert, dass die Schlingen während der Stunde ständig umgehängt oder neu eingestellt werden müssen. Jede Station erhält eine feste Übung, eine passende Längeneinstellung sowie eine leichtere und eine anspruchsvollere Variante.

Bestandteil	Was sollte enthalten sein?
Übungsname	Kurze, eindeutige Bezeichnung.
Ausgangsposition	Position von Körper, Füßen/Händen und Schlingen.
Bewegungsweg	Knapp und in klarer Reihenfolge beschrieben.
Bewegungskriterien	Zwei bis vier gut beobachtbare Merkmale.
Differenzierung	Mindestens eine leichtere und eine schwierigere Variante.
Belastung	Orientierung: zwölf bis fünfzehn Wiederholungen und Belastungsstufe 3 oder 4.
Sicherheit	Hinweise zu Bodenkontakt, Rückenposition und Befestigung.

10. Befestigung und Lernorte

Prüfung vor Nutzung

Nicht jeder feste Gegenstand ist als Befestigungspunkt geeignet. Tragfähigkeit, Stabilität, Oberfläche, Belastungsrichtung, Sturzraum und Laufwege müssen vorab geprüft werden.

Möglicher Ort	Zu beachten
Sprossenwand oder Reckanlage	Nur fest installierte, geeignete und geprüfte Teile verwenden.
Barren oder andere mobile Geräte	Standsicherheit und Zugrichtung besonders sorgfältig prüfen.
Feste Hallenhalterung	Nur nutzen, wenn sie für die auftretende Zugbelastung geeignet ist.
Schulhof oder Sportplatz	Untergrund, Verkehrswege, Wetter, Befestigung und Sturzraum kontrollieren.
Bolzplatz oder stabiles Außengerüst	Nur fest verankerte Konstruktionen ohne scharfe Kanten verwenden.

11. Doppelstunden 4 und 5: Trainingsziel und eigener Zirkel

Nach der Erkundungs- und Anpassungsphase legen die Lernenden ein persönliches Trainingsziel fest. Möglich sind etwa Kraft, Kraftausdauer, Rumpfstabilität, Koordination, Beweglichkeit oder ein ausgewogenes Ganzkörpertraining. Anschließend planen sie einen eigenen Zirkel.

Planungsbereich	Leitfrage
Trainingsziel	Welche Fähigkeit oder welcher Körperbereich soll schwerpunktmäßig trainiert werden?
Übungsauswahl	Welche Übungen passen zum Ziel und zu den Voraussetzungen der Gruppe?
Ausgewogenheit	Werden Unterkörper, Rumpf und Oberkörper sinnvoll berücksichtigt?
Reihenfolge	Ist die Abfolge organisatorisch und hinsichtlich der Belastung schlüssig?
Belastungssteuerung	Welche Wiederholungszahl und welche Belastungsstufe sind vorgesehen?
Differenzierung	Wie lässt sich jede Station leichter und schwieriger gestalten?
Sicherheit	Welche Bewegungskriterien und organisatorischen Regeln sind notwendig?

12. Doppelstunde 6: Präsentation und Beurteilung

Bewertungsbereich	Mögliche Kriterien
Bewegungsausführung	Kontrollierte Körperposition, angemessenes Tempo, gleichmäßige Atmung.
Passung zum Ziel	Übungen und Reihenfolge unterstützen das formulierte

Bewertungsbereich	Mögliche Kriterien
	Trainingsziel.
Belastungssteuerung	Wiederholungszahl und Schwierigkeit sind begründet und anpassbar.
Differenzierung	Leichtere und schwierigere Varianten sind praktikabel beschrieben.
Organisation	Befestigungen, Wechsel, Laufwege und Arbeitsaufträge sind sicher und klar.
Präsentation	Übungen werden verständlich erklärt und demonstriert.
Reflexion	Stärken, Grenzen und Eignung des Zirkels werden sachgerecht beurteilt.

13. Eigenbau eines Sling Trainers

Der Eigenbau kann einen motivierenden Einstieg bieten und technische sowie sportpraktische Lernprozesse verbinden. Er sollte in Kooperation mit einer fachkundigen Lehrkraft aus Technik oder Arbeitslehre erfolgen.

Material	Orientierungswert aus dem Unterrichtsvorhaben
Tragseil	Etwa 4 m Seil, ca. 10 mm Durchmesser
Zusätzliche Seile	2 x ca. 1,5 m Seil, ca. 6 mm Durchmesser
Polsterung	Ca. 50 cm Schaumstoff
Schlaufen	Breite Polyesterbänder in passenden Längen
Griffe	Ca. 40 cm geeigneter Gummischlauch
Werkzeuge	Schere, Maßband, Teppichmesser, Werkzeug zur Sicherung der Seilenden
Kosten	Im beschriebenen Beispiel etwa 15 Euro pro Gerät

Recht und Sicherheit

Diese Materialliste ist eine didaktische Orientierung, keine geprüfte technische Bauanleitung. Vor dem Einsatz sind schulische Vorgaben, Herstellerangaben der Einzelmaterialien und eine fachkundige Belastungsprüfung zu beachten.

Arbeitsblatt 1: Belastungsprotokoll

Name: _____ Datum: _____ Station: _____

Durchgang	Übungsvariante / Körperposition	Wiederholungen	Belastungsstufe 1-6	Was ändere ich?
1				
2				
3				

Auswertung

Meine passende Variante liegt bei Stufe _____. Ich erkenne sie daran, dass _____.

Notizen zur Bewegungsausführung:

Arbeitsblatt 2: Stationskarte entwickeln

Name der Übung	
Trainingsziel / Muskelgruppen	
Ausgangsposition	
Bewegungsablauf	
Wichtige Bewegungskriterien	
Leichtere Variante	
Schwierigere Variante	
Wiederholungen / Belastungsstufe	

Arbeitsblatt 3: Mein Sling-Zirkel

Trainingsziel: _____

Station	Übung	Ziel / Muskelgruppe	Wiederholungen	Leichtere Variante	Schwierigere Variante
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Arbeitsblatt 4: Partnerfeedback

Kriterium	Ja	Teilweise	Noch nicht	Hinweis
Die Ausgangsposition ist stabil.	☐	☐	☐	
Der Rücken bleibt kontrolliert ausgerichtet.	☐	☐	☐	
Die Bewegung erfolgt langsam und ohne Schwung.	☐	☐	☐	
Die Seile bleiben möglichst ruhig.	☐	☐	☐	
Die Atmung wird nicht angehalten.	☐	☐	☐	
Die Belastung passt zur trainierenden Person.	☐	☐	☐	

Reflexionsfragen zum Abschluss

- Welche Veränderung hatte den größten Einfluss auf den Schwierigkeitsgrad?
- Woran erkennst du eine passende Belastung?
- Welche Übung ließ sich besonders gut differenzieren?
- Wo liegen Grenzen des Sling Trainings im Sportunterricht?
- Welche Sicherheitsregel ist für dich am wichtigsten und warum?
- Würdest du den Sling Trainer für ein selbstständiges Training nutzen? Begründe.

Literatur und fachliche Grundlage

- Berget, A. & Krohn-Hansen, L. (2013): Schlingentraining. Das moderne Ganzkörpertraining. 100 Übungen und 800 Variationen. Meyer & Meyer.

- Baschta, M. & Thienes, G. (2010): Training im Schulsport nach dem subjektiven Belastungsempfinden. Sportunterricht, 59 (10), 290-295.
- Deddens, R. & Duwenbeck, R. (2003): Das Fitnessstudio in der Turnhalle. Verlag an der Ruhr.
- Deddens, E. & Duwenbeck, R. (2006): Sportunterricht im Fitness-Studio. Auer.
- Peters, O. & Pramstaller, M. (2011): Sling Fitness - Möglichkeiten des Krafttrainings in Schulen. Bewegungserziehung, 65, 10-13.
- Thienes, C. (2015): Schlingentraining: Fit mit dem eigenen Körpergewicht. SportPraxis, 56, Sonderheft, 62-66.
- Zimmermann, K. (2000): Gesundheitsorientiertes Muskelkrafttraining. Hofmann.

Autoren

Yvonne Schwesig ist Lehrerin an der Willy-Brandt-Gesamtschule in Castrop-Rauxel.

Christopher Pulina ist Lehrer am St.-Ursula-Gymnasium in Brühl.

Die vorliegende Fassung wurde gegenüber dem Zeitschriftenbeitrag neu formuliert, neu gegliedert und um direkt einsetzbare Übersichten und Arbeitsblätter ergänzt.

Eigene Notizen und Anpassungen
