

ÜBERSICHT

GRUNDLEGENDES

- I Allgemeines
- II Trainingswissenschaftliche Grundlagen
- III Bodyweight-Training im Sportunterricht: Hinweise und Regeln
- IV Aufbau einer Bodyweight-Training-Stunde

- 13 #FightersFinest
- 14 #StrongArms
- 15 #StrongLegs
- 16 #15MinutesOfFame
- 17 #Sixpack
- 18 #Core
- 19 #BackPack

STRETCHING / COOL-DOWN

- 11 Cross Leg
- 12 Sumo Stretch
- 13 Side Warrior
- 14 Child's Pose
- 15 Scorpion
- 16 Cobra
- 17 Dog
- 18 Butterfly
- 19 Walkout Hip Stretch
- 20 Camel

WORKOUT OF THE DAY (WOD)

- 1 #GirlsOfSummer
- 2 #BoysOfSummer
- 3 #SimpleAndHard I
- 4 #SimpleAndHard II
- 5 #Frontside
- 6 #Backside
- 7 #FromAtoZ
- 8 #BodyweightChamp
- 9 #Tabata I
- 10 #Tabata II
- 11 #EgyptianFitness
- 12 #Hardcore

WARM-UP

- 1 Jumping Jack
- 2 Single Under
- 3 Frankensteiner
- 4 Bear Walk
- 5 Alis
- 6 Dynamic Squat
- 7 Worm Walk
- 8 Crab Walk
- 9 Lying Jack
- 10 Side Stepper

RUMPF

- 21 Good Morning
- 22 Bridge Hold
- 23 Swimmer
- 24 Superman
- 25 Criss Cross
- 26 Side Plank
- 27 Crunch Sit-up
- 28 Reverse Crunch
- 29 Russian Twist

ÜBERSICHT

- 30 Hollow Hold
- 31 Rotator
- 32 Cross
- 33 Side Plank Lifted Leg
- 34 Knee To Elbow
- 35 Scissor
- 36 Hip Lift

GANZER KÖRPER

- 37 Burpee
- 38 Frogger
- 39 Hindu Push-up
- 40 Plank Push-up
- 41 Mountain Climber
- 42 Cross Mountain Climber
- 43 Elbow Plank
- 44 Shoulder Tap
- 45 Dancing Crab
- 46 T-Rex
- 47 Plank Leg Lifter
- 48 Open T
- 49 Delfin

- 50 Boxer Sit-up
- 51 Shocker
- 52 Sitting Handstand

SCHULTER / BRUST

- 53 Hand Release Push-up
- 54 Push-up On Knees
- 55 Diamond Push-up
- 56 One Arm Push-up
- 57 Spiderman Push-up
- 58 Deficit Push-up
- 59 Pike Push-up
- 60 Handstand Push-up
- 61 Lat Press
- 62 Lifter
- 63 Curl
- 64 Ground Dip
- 65 Push-up Clap
- 66 Lying Pike

BEINE

- 67 Air Squat
- 68 Wall Squat
- 69 Jumping Squat
- 70 Frog Jump
- 71 Lunge
- 72 Jumping Lunge
- 73 Simplified Pistol
- 74 Pistol
- 75 Dirty Dog
- 76 Lying Dirty Dog
- 77 Lateral Lunge
- 78 Lateral Cross Lunge
- 79 Side Leg Raises
- 80 Donkey Kick
- 81 Tuck Jump
- 82 Knee Jump

ALLGEMEINES

Fitnessstraining ohne Geräte, auch Bodyweight-Training genannt, ist – wie so viele Fitnessrends – aus den USA zu uns gekommen. Ursprünglich als Training für Elitesoldaten konzipiert fand es mit der Zeit immer mehr Anhänger in der Bevölkerung.

Ein Grund ist sicherlich das veränderte Körperideal: Nicht mehr der „aufgepumpte“ Bodybuilder, sondern der athletische, funktionale Körper ist derzeit das Maß der Dinge. Die abwechslungsreichen Übungen des Bodyweight-Trainings sind für den Sport und den Alltag und nicht nur für das Spiegelbild konzipiert.

Das vorliegende Kartenset enthält sowohl altbekannte Übungen, die wiederentdeckt und in ein neues Gewand gesteckt wurden, als auch neue Bewegungsabläufe, die so noch nicht bekannt sind. Alle Übungen sind praxiserprobt!

Bodyweight-Training kann im Grunde überall ausgeführt werden: Eine Fläche von ca. 2 x 2 Meter reicht im Extremfall aus, um sich körperlich zu verausgaben.

Im Vergleich zum Gang in ein Fitnessstudio ist der zeitliche Aufwand beim Bodyweight-Training gering, zudem entfallen die vor allem bei Schülern stark ins Gewicht fallenden Kosten.

All diese Gründe sprechen dafür, Bodyweight-Training auch im Sportunterricht durchzuführen – vor allem auch im Hinblick auf den Auftrag, die Schüler zum lebenslangen Sporttreiben zu befähigen und so bis ins hohe Alter ihre körperliche Leistungsfähigkeit und ihre Gesundheit durch regelmäßiges Sporttreiben zu erhalten.



BODYWEIGHT-TRAINING IM SPORTUNTERRICHT: HINWEISE UND REGELN

Folgende Grundsätze sollten beim Bodyweight-Training im Sportunterricht beachtet werden:

- **Qualität vor Quantität!** Die korrekte Bewegungskörperausführung ist wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen. Es empfiehlt sich, dass vor Beginn des WODs (*Workout Of The Day*) der Bewegungsablauf aller Übungen zunächst demonstriert wird, während des WODs kann korrigierend eingegriffen werden.
- **Mit modifizierten Varianten arbeiten!** Schafft ein Schüler bei einer Übung nicht mindestens 6–8 Wiederholungen in korrekter Ausführung, sollte eine modifizierte Variante ausgeführt werden (z. B. *Hand Release Push-up* → *Push-up On Knees*).
- **Kein Training gegen den Schmerz!** Bei Schmerzen muss das Training sofort abgebrochen werden.
- **Kein Training bis zur absoluten Erschöpfung!** Vor allem Jungen neigen dazu, sich zu überlasten. Dieses Problem sollte zu Beginn immer thematisiert werden.
- **Kein Training ohne Warm-up und Cool-down!** Diese bei den Schülern meist unbeliebten aber festen Bestandteile des Bodyweight-Trainings sollten ritualisiert werden, damit sie auch beim späteren Üben außerhalb der Schule nicht vernachlässigt werden.
- **Langsamer ist besser!** Die Bewegungen sollten nicht zu schnell ausgeführt werden. Durch die langsame Ausführung werden die Bewegungen zwar anstrengender, aber sicherer.

- **Nie überstrecken!** Die Sprung-, Knie-, Hüft- und Ellbogengelenke sollten, um Schäden im Gelenk zu verhindern, nie komplett gestreckt werden.
- **Kein Hohlkreuz!** Das Becken sollte immer etwas nach vorne gekippt sein.
- **Gerader Rücken!** Die Wirbelsäule sollte immer gerade sein, um Schäden vorzubeugen.
- **Achtung Nacken!** Vor allem bei Bauchmuskelübungen sollte nicht an der Halswirbelsäule gezerrt werden.
- **Drehungen nur auf dem entlasteten Bein!** Um Verletzungen im Knie zu vermeiden, sollten Drehungen nicht auf dem Standbein durchgeführt werden.
- **Das Knie geht nicht über die Fußspitzen!** Zeigt das Knie, z. B. beim *Air Squat*, über die Fußspitzen hinaus, wirkt sich dies negativ auf das Kniegelenk aus. Überprüft werden kann dies mit einer Schnur, die als Lot am Knie hängt.
- **Nach Möglichkeit immer Agonist und Antagonist trainieren!** Dadurch werden muskuläre Dysbalancen vermieden.
- **Körperspannung!** Das Augenmerk sollte immer auch auf die Körperspannung und die Core-Muskulatur gelegt werden.
- **Abwärts langsamer als aufwärts!** Die exzentrische Bewegung (abwärts) sollte länger dauern als die konzentrische Bewegung (aufwärts).



BODYWEIGHT-TRAINING IM SPORTUNTERRICHT: HINWEISE UND REGELN

- **Erholung ist wichtig!** Bodyweight-Training sollte von Jugendlichen nicht öfter als 2- bis 3-mal die Woche durchgeführt werden (auch wichtig für Schüler, die zu Hause trainieren wollen). Zwischen den WODs sollte jeweils mindestens ein Tag pausiert werden. Der Satz „Die Muskeln wachsen in der Pause!“ erinnert die Schüler immer wieder an diesen Grundsatz.

Zusammengefasst:

Bodyweight-Rules

- Qualität vor Quantität!
- Kein Training bis zum Umfallen!
- Kein Training gegen den Schmerz!
- Langsamer ist besser!
- Nie überstrecken!
- Kein Hohlkreuz!
- Achtung Nacken!
- Immer auf die Körperspannung achten!
- Abwärts dauert länger als aufwärts!
- Erholung ist wichtig! Muskeln wachsen in der Pause!

Kritiker führen oft ins Feld, dass Krafttraining (wozu Bodyweight-Training im weitesten Sinne zählt) für Jugendliche

schädlich sei. Folgende Argumente – alle wissenschaftlich belegt¹ – sollen helfen, dies zu widerlegen:

- Krafttraining erhöht die Knochendichte und verstärkt die Knochenstrukturen.
- Krafttraining, richtig angeleitet, beugt Muskelverletzungen und Haltungsschäden vor.
- Krafttraining führt bei Jugendlichen zu einer verbesserten intramuskulären Koordination.
- Jugendliche, die Krafttraining betreiben, zeigen wesentlich bessere Ergebnisse im kardiovaskulären Bereich als inaktive Jugendliche.
- Krafttraining fördert die Leistungsfähigkeit der Jugendlichen in den Bereichen Koordination und Kondition in anderen Sportarten.
- Krafttraining schädigt nur bei unkontrollierter Belastung die Wachstumsfuge. Dies gilt aber auch bei allen anderen Sportarten, wie Fußball oder Leichtathletik.
- Eine große Risikoquelle stellt beim Krafttraining die unsachgemäße Nutzung von Geräten dar. Das Bodyweight-Training kommt ohne Geräte aus.

¹ Eine Übersicht zu Forschungsergebnissen findet sich in folgender Literatur: Fröhlich, M./ Gießing, J./ Strack, A.: Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen. Hintergründe, Trainingspläne, Übungen, 2011. Gießing, J.: Muskeltraining mit Kindern und Jugendlichen, 2009. Chu, D./ Faigenbaum, A./ Falkel, J.: Progressive Plyometrics for Kids, Healthy Learning, 2006.

1

#GIRLSOFSUMMER

Dauer: ca. 45 Min.

Hinweis: Gib bei jeder Übung alles!
Ausruhen kannst du dich in den Pausen!

Warm-up / Stretching

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Jumping Jack	1:30 Min.	1
Frankensteiner	1:00 Min.	3
Crab Walk	1:30 Min.	8
Rest	0:30 Min.	
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Scorpion	Individuell	15
Camel	Individuell	20

Workout – 3 Rounds

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Burpee	1:00 Min.	37
Rest	0:20 Min.	
Air Squat	1:00 Min.	67
Rest	0:20 Min.	
Crunch Sit-up	1:00 Min.	27
Rest	0:20 Min.	
Donkey Kick	1:00 Min.	80
Rest	0:20 Min.	
Swimmer	1:00 Min.	23
Rest	1:00 Min.	

Cool-down

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Dog	Individuell	17
Cobra	Individuell	16
Child's Pose	Individuell	14



2

#BOYSOFSUMMER

Dauer: ca. 45 Min.

Hinweis: Gib bei jeder Übung alles!
Ausruhen kannst du dich in den Pausen!

Warm-up / Stretching

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Jumping Jack	1:30 Min.	1
Frankensteiner	1:00 Min.	3
Crab Walk	1:30 Min.	8
Rest	0:30 Min.	
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Scorpion	Individuell	15
Camel	Individuell	20

Workout – 3 Rounds

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Burpee	1:00 Min.	37
Rest	0:20 Min.	
Hand Release Push-up	1:00 Min.	53
Rest	0:20 Min.	
Crunch Sit-up	1:00 Min.	27
Rest	0:20 Min.	
Curl	1:00 Min.	63
Rest	0:20 Min.	
Swimmer	1:00 Min.	23
Rest	1:00 Min.	



Cool-down

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Dog	Individuell	17
Cobra	Individuell	16
Child's Pose	Individuell	14

6

#BACKSIDE

Dauer: ca. 30 Min.

Hinweis: Starte nicht zu schnell! Du wirst am Ende des WODs deine Kräfte noch benötigen!



WORKOUT OF THE DAY

Warm-up / Stretching

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Dynamic Squat	2:00 Min.	6
Jumping Jack	1:00 Min.	1
Frankensteiner	1:00 Min.	3
Rest	0:30 Min.	
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Sumo Stretch	Individuell	12
Side Warrior	Individuell	13

Workout

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Burpee	10 Wdh.	37
Air Squat	10 Wdh.	67
Lunge	10 Wdh.	71
Rest	0:30 Min.	
Mountain Climber	10 Wdh.	41
Air Squat	10 Wdh.	67
Lunge	10 Wdh.	71
Rest	0:30 Min.	

Jumping Jack	20 Wdh.	1
Donkey Kick	10 Wdh.	80
Side Leg Raises	10 Wdh.	79
Rest	0:30 Min.	
Burpee	10 Wdh.	37
Donkey Kick	10 Wdh.	80
Side Leg Raises	10 Wdh.	79
Rest	0:30 Min.	
Mountain Climber	10 Wdh.	41
Donkey Kick	10 Wdh.	80
Side Leg Raises	10 Wdh.	79

Cool-down

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Dog	Individuell	17
Child's Pose	Individuell	14

1

JUMPING JACK

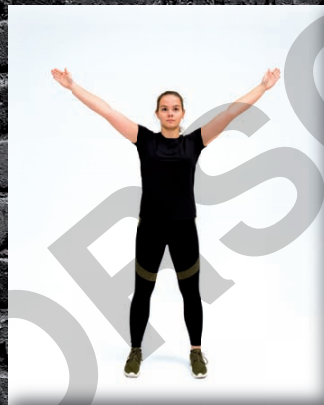
Muscle-Check: kompletter Körper

Hinweis: Achte auf eine runde und saubere Ausführung ohne Pausen.

WARM-UP



Step 1: Aufrechter Stand mit geschlossenen Füßen. Die Arme hängen seitlich am Körper nach unten.



Step 2: Die Arme gestreckt über den Kopf reißen. Mit den Füßen in die Grätsche springen.



Step 3: In die Hände klatschen. Die Beine sind in Grätschposition.



Step 4: Zurück in die Ausgangsposition springen.

6

DYNAMIC SQUAT

Muscle-Check: Bauchmuskulatur
Gesäßmuskulatur
Beinmuskulatur

Hinweis: Führe die Bewegung möglichst flüssig aus.



Step 1: Schulterbreiter Stand. Die Knie sind leicht gebeugt. Das Gesäß nach hinten schieben. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt. Die Hände sind vor der Brust zu Fäusten geballt.



Step 2: Das linke Bein durchstrecken, gleichzeitig das rechte Knie nach links oben ziehen und kreisförmig vor dem Körper führen.



Step 3: Zurück in die Ausgangsposition. Dann Seitenwechsel.

20

CAMEL

Muscle-Check: kompletter Körper

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Führe die Übung langsam aus. Falls du mit deinen Händen nicht bis zu deinen Fersen kommst, führe die Übung nur bis Step 2 aus.



Step 1: Fersensitz. Mit dem Oberkörper nach vorne gehen und den Bauch auf die Oberschenkel legen. Die Arme nach vorne ausstrecken. Die Stirn liegt auf dem Boden auf.



Step 2: Den Oberkörper aufrichten und in den Kniestand gehen. Die Hüfte ist über den Knien. Dann in der Hüfte nach hinten beugen. Die Hände stützen an der Hüfte.



Step 3: Mit den Händen nacheinander die Fersen greifen. Die Arme sind gestreckt. Der Blick geht nach oben. Tief ein- und ausatmen. Position halten.

36

HIP LIFT

Muscle-Check: Bauchmuskulatur
untere Rückenmuskulatur

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Führe die Übung langsam aus.



Step 1: Rückenlage. Die Knie anwinkeln, die Füße sind hüftbreit auseinander. Die Hüfte so weit wie möglich anheben, das Gesäß anspannen. Die Arme liegen neben dem Körper und zeigen leicht nach außen. Die Hände leicht in den Boden drücken. Der Körper bildet von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie.



Step 2: Das linke Bein nach vorne oben ausstrecken. Die Oberschenkel sind auf gleicher Höhe. Position halten.



Step 3: Zurück in die Ausgangsposition. Dann Beinwechsel.

SPIDERMAN PUSH-UP

Muscle-Check: Brustmuskulatur
Trizeps
Trapezius

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Dein Körper muss steif wie ein Brett sein.
Die Abwärtsbewegung ist langsam, die Aufwärtsbewegung schnell.



Step 1: Liegestützposition: Auf den Händen und den Zehenspitzen abstützen. Die Hände sind unter den Schultern, die Finger zeigen nach vorne. Der Blick ist nach unten gerichtet. Der Körper ist angespannt und bildet eine gerade Linie.



Step 2: Die Arme langsam beugen, bis die Brust knapp über dem Boden ist. Gleichzeitig das rechte Knie nach vorne zum rechten Ellbogen führen. Position kurz halten.



Step 3: Die Arme strecken und den Oberkörper wieder nach oben drücken. Gleichzeitig das rechte Bein wieder nach hinten in die Ausgangsposition bringen. Die Ellbogen nicht komplett durchstrecken. Dann Seitenwechsel.