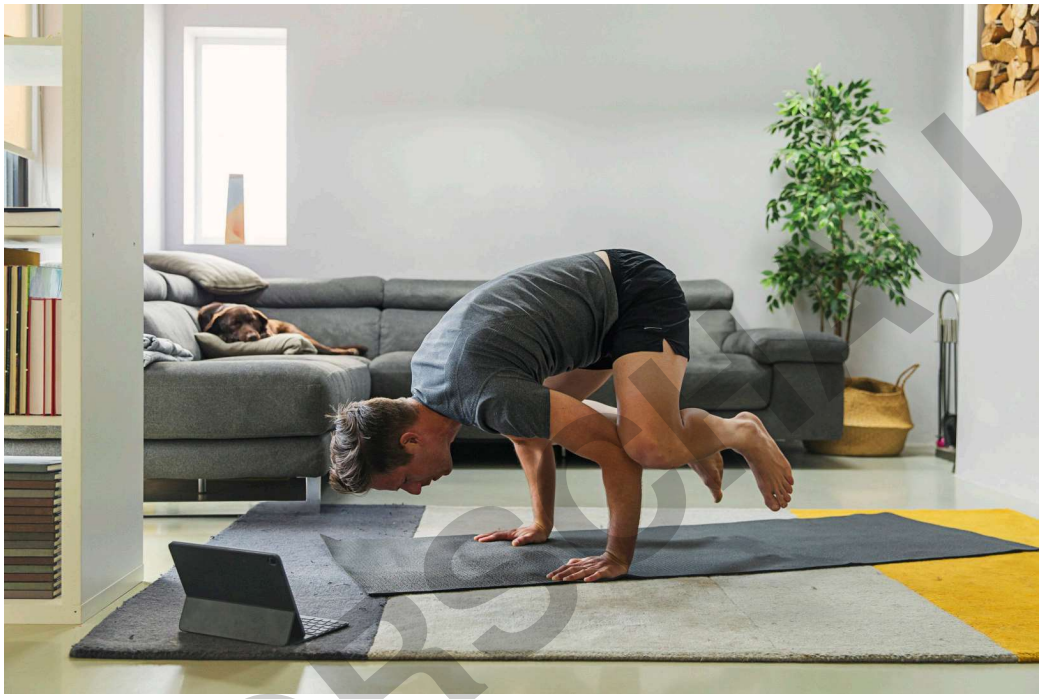
I.A.31

Koordination und Kondition

Wohnzimmer-Workout – Selbstständiges Ausdauer- und Krafttraining für zuhause

Manuel Rhode



© Justin Paget / Digital Vision / Getty Images

© RAABE 2023

VORSCHAU

In dieser Unterrichtseinheit wird ein Ausdauer- und Krafttraining aufgezeigt, das die Schülerinnen und Schüler je nach individuellen Voraussetzungen selbstgesteuert zu Hause durchführen können. Die Idee entstand in der Phase des Distanzlernens mit dem Hintergrund, die Jugendlichen mit anschaulich gestalteten und zugleich herausfordernden Challenges und Workouts zum Sporttreiben zu animieren. Die Materialien stellen darüber hinaus eine gute Ergänzung zu jeglichen Sequenzen rund um das Thema Fitness dar und können sowohl im Unterricht als auch als Hausaufgabe eingesetzt werden.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe/Niveau:	7–13, Anfänger bis Könner
Dauer:	7 Unterrichtswochen
Kompetenzen:	Ausdauerfähigkeit und Kraft trainieren, persönliche Leistungsfähigkeit steigern
Thematische Bereiche:	Funktionales Muskeltraining, Workout, Fitness
Medien:	Übungs- und Lernkarten

netzwerk lernen

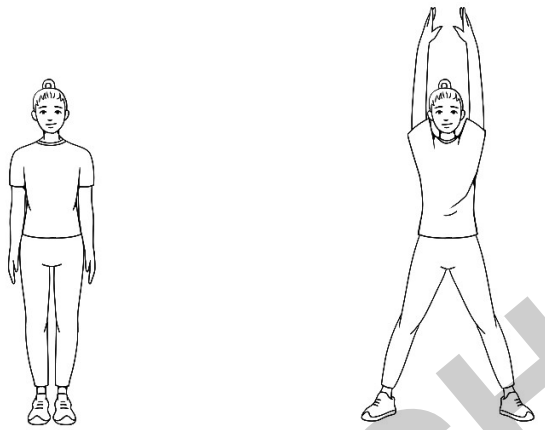
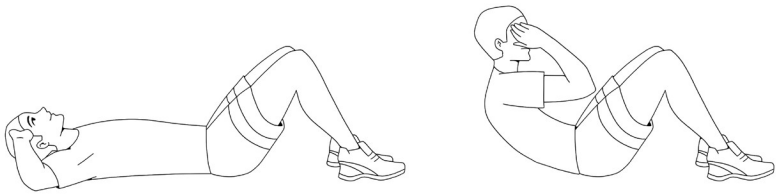
zur Vollversion

100er-Challenge M 1

Aufgabe für diese Woche:

Führe jede der unten aufgeführten Übungen mindestens 100 Mal aus. Die Einteilung bestimmst du, d. h. du kannst an einem Tag z. B. alle 100 Hampelmänner machen oder du teilst sie auf die einzelnen Schultage auf und machst dementsprechend 20 pro Tag.

Führe in der rechten Spalte eine Strichliste für die bereits absolvierte Anzahl.

	**Hampelmänner:**
	Kniebeugen:
	**Sit-ups (Rumpfbeuger):**

© RAABE 2023

VORSCHAU

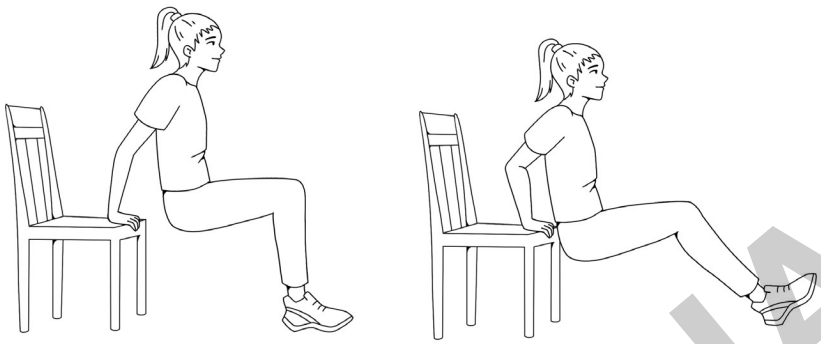
netzwerk lernen
zur Vollversion

Chair-Challenge – Lernkarte M 2

Aufgabe für diese Woche:

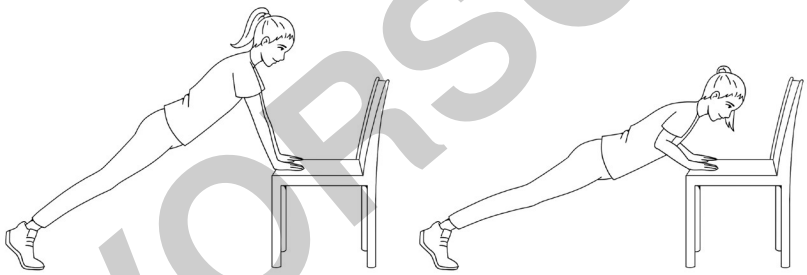
Führe an jedem Schultag (T) jede der unten aufgeführten Übungen durch. Du solltest die geforderte Anzahl/Zeitvorgabe erreichen.

Die absolvierte Anzahl/Zeit kannst du durchstreichen oder umkreisen.



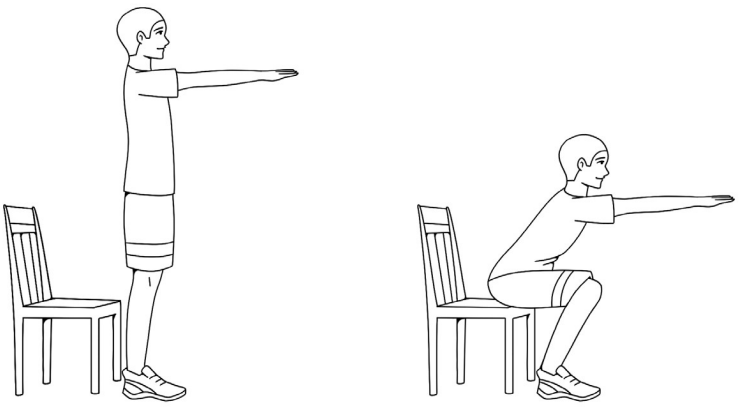
Trizeps-Dips:

T 1	T 2	T 3	T 4	T 5
30	30	30	30	30



Liegestütze:

T 1	T 2	T 3	T 4	T 5
15	15	15	15	15



Kniebeugen:

T 1	T 2	T 3	T 4	T 5
25	25	25	25	25

© RAABE 2023

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

M 8 Lauftagebuch – Anleitung

Das Lauftagebuch soll dich zu kleinen Laufeinheiten während der 7-wöchigen Phase der „Wohnzimmer-Workouts“ animieren. Gern kannst du die Läufe gemeinsam mit einer Laufpartnerin/einem Laufpartner durchführen. Unten sind einige Regeln für ausdauerndes Laufen aufgeführt. Außerdem erlernst du das Messen des eigenen Pulses (siehe **M 9**). Abschließend findest du das Tagebuch (**M 10**), in dem du deine absolvierten Laufeinheiten dokumentieren kannst. Es ist auf **2 Läufe pro Woche** angelegt, womit du ausreichend Regenerationszeit hast.

Du kannst auch eine Lauf-App wie *runtastic* oder *strava* verwenden, um deine Läufe aufzuzeichnen.

Viel Spaß beim Trainieren!

Regeln für ausdauerndes Laufen („Laufen ohne Schnaufen“)

1. Ich muss mein Tempo so wählen, dass ich …

   … locker und gleichmäßig laufe.

   … mich dabei wohlfühle.

   … mich noch mit einem Laufpartner/einer Laufpartnerin unterhalten könnte und am Ende der gelaufenen Strecke nicht völlig erschöpft bin.

2. Wenn ich nicht weiterlaufen kann, darf ich eine „Gehpause“ einlegen.

3. Nach dem Laufen suche ich meinen Puls und zähle die Herzschläge.

4. Ich dehne meine Beinmuskulatur selbstständig.

VORSCHAU

© RAABE 2023

netzwerk lernen

zur Vollversion