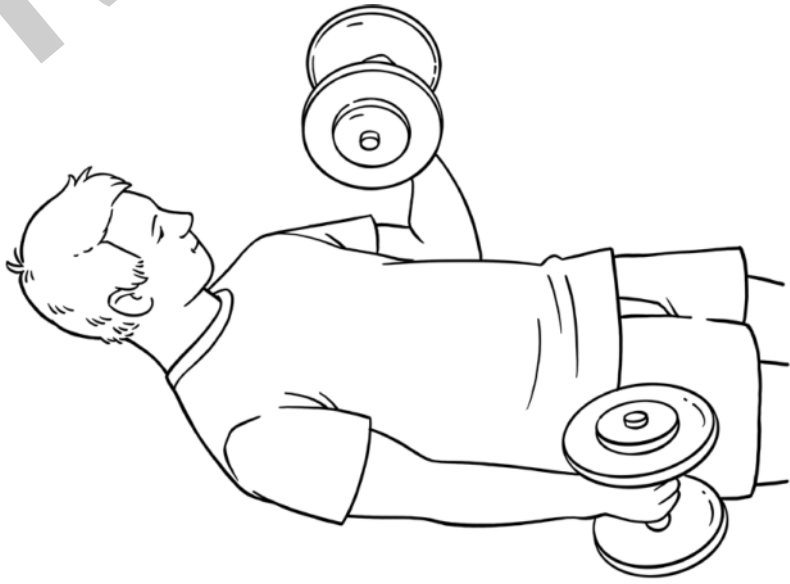


Deutsch

Im Fitness-Studio



Im Fitness-Studio

Inhalt:

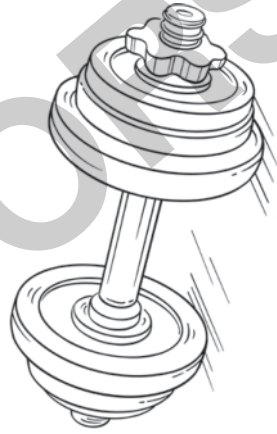
Die Geschichte handelt von einem Schüler, der ins Fitness-Studio geht. Nach dem Umziehen in der Umkleidekabine erfolgt ein Aufwärmen mit dem Beintrainer. Anschließend führt der Sportler die verschiedenen Fitness- und Kräftigungsübungen durch. Als professioneller Kraftsportler führt er natürlich auch jederzeit ein Fitnessgetränk mit sich. Am Ende der Einheit ist ein Abwärmen mit dem bereits bekannten Beintrainer vorgesehen sowie das Umziehen in der Umkleidekabine.

Material:

1. In der Umkleidekabine: *Trainingsjacke, Schweißband*
2. Das Aufwärmen: *Beintrainer, Stoppuhr, Musik*
3. Die Hantel: *Hantel*
4. Der Beinstrecker: *Klettgewichte*
5. Das Trinken ist wichtig: *Getränk*
6. Der Kabelzug: *Gepäckspanner*
7. Armtraining: *Klettgewichte*
8. Das Abwärmen: *Beintrainer*
9. In der Umkleidekabine: *Trainingsjacke, Schweißband*

3 Die Hantel

Du trainierst mit der Hantel.



➡ *Hantel zeigen*

Die Hantel ist schwer.

Die Hantel ist aus Metall.

➡ *Hantel fühlen*

Du hebst die Hantel hoch. Du führst sie wieder runter.

Und hoch. Und wieder runter.

➡ *Hantel mehrmals stemmen, dazwischen Pause lassen*

Das war ganz schön anstrengend.

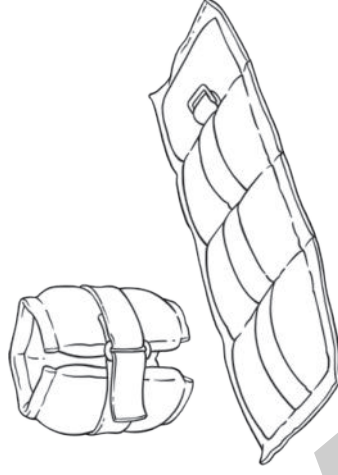
4 Der Beinstrecker

Jetzt trainierst du deine Beine.

Die Gewichte sind schwer.

➡ *Klettgewichte zeigen*

➡ *Klettgewichte mit der Hand fühlen*



Du musst die Gewichte mit deinen Beinen bewegen.

➡ *Klettgewichte auf die Beine legen und fühlen*

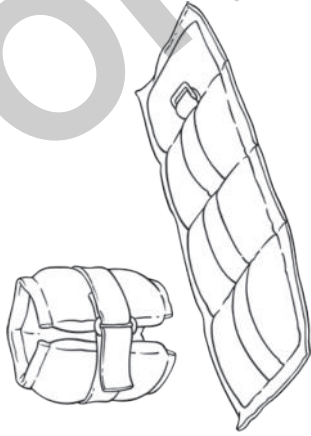
Du hebst die Beine hoch. Du führst sie wieder runter.

Und hoch. Und wieder runter

➡ *Beine bewegen, dazwischen Pause lassen*

7 Armtraining

Jetzt trainierst du deine Arme.



Die Gewichte sind schwer.

- ➡ *Gewichte mit der Hand fühlen*

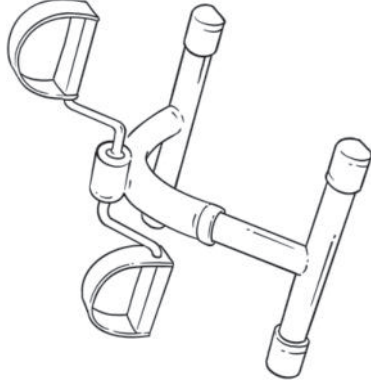
Du musst die Gewichte festhalten.

Und los: halten – halten – halten

- ➡ *Gewicht mit (durchgestrecktem) Arm festhalten*
- ➡ *Arme wechseln, evtl. auch mit beiden Armen gleichzeitig*

8 Das Abwärmen

Du hast viel trainiert.



Am Schluss fährst du Fahrrad.

Zum Erholen.

Du fährst ganz langsam.

- ➡ *Stoppuhr starten: 1 Minute*
- ➡ *mit dem Fahrrad fahren, dabei immer langsamer werden*
- ➡ *Musik dazu einspielen*