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

VORSCHAU

Ferdinand Falkenberg: Bodyweight-Training im Sportunterricht 8–13
© Auer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

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

VORSCHAU

Ferdinand Falkenberg: Bodyweight-Training im Sportunterricht 8–13
© Auer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

3 FRANKENSTEINER

Muscle-Check: kompletter Körper

Hinweis: Achte darauf, dass dein Rücken während der Übung gerade bleibt. Führe die Bewegung möglichst flüssig aus.

Step 1: Aufrechter Stand, die Füße sind parallel. Die Arme auf Schulterhöhe parallel zum Boden nach vorne strecken.

Step 2: Das rechte Bein gestreckt nach vorne oben führen. Wenn möglich, die linke Hand berühren. Der Oberkörper bleibt gerade.

Step 3: Zurück in die Ausgangsposition. Dann Seitenwechsel.

VORSCHAU

Ferdinand Falkenberg: Bodyweight-Training im Sportunterricht 8–13
© Auer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

16 COBRA

Muscle-Check: Rückenmuskulatur
Bauchmuskulatur

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Achte auf eine regelmäßige und tiefe Atmung.

Step 1: Bauchlage. Die Füße sind hüftbreit auseinander, die Fußrücken liegen auf dem Boden auf. Die Arme sind angewinkelt und eng am Körper. Die Hände stützen auf Brusthöhe neben dem Körper. Der Kopf ist leicht angehoben, der Blick ist nach unten gerichtet.

Step 2: Den Oberkörper anheben. Die Ellbogen sind leicht gebeugt, das Abstützen auf den Händen wirkt unterstützend. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Tief ein- und ausatmen. Position halten.

Ferdinand Falkenberg: Bodyweight-Training im Sportunterricht 8–13
© Auer Verlag

Vorschau

netzwerk lernen
zur Vollversion

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.

VORSCHAU

Ferdinand Falkenberg: Bodyweight-Training im Sportunterricht 8–13
© Auer Verlag

netzwerk lernen

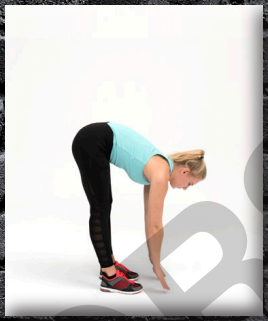
zur Vollversion

37 BURPEE

Muscle-Check: Schultermuskulatur
Brustmuskulatur
Gesäßmuskulatur
Oberschenkelmuskulatur
Wadenmuskulatur

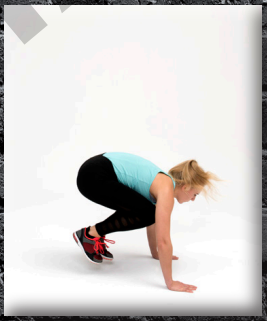
Hinweis: Führe die Übung sauber und möglichst rund aus. Qualität geht vor Quantität. Achte darauf, dass dein Rücken in der Liegestützposition nicht durchhängt.

Step 1: Hüftbreiter Stand. Die Hände sind hinter dem Kopf verschränkt.



Step 2: Die Hände schulterbreit und möglichst nahe an den Füßen auf dem Boden aufsetzen.

Step 3: Mit den Füßen nach hinten in die Stützposition springen. Der Körper ist steif wie ein Brett. Dann die Arme beugen und einen Liegestütz ausführen.



Step 4: Mit den Füßen wieder nach vorne springen, möglichst nahe an die Hände heran.

Step 5: Einen Streck-sprung ausführen. Dabei die Hände hinter dem Kopf verschränken, Knie und Hüfte vollständig strecken. Mit leicht gebeugten Knien landen.

VORSCHAU

Ferdinand Falkenberg: Bodyweight-Training im Sportunterricht 8–13
© Auer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

67 AIR SQUAT

Muscle-Check: Gesäßmuskulatur
Oberschenkelmuskulatur – Vorderseite

Hinweis: Führe die Bewegung langsam und rund aus, nicht explosiv.
Achte darauf, dass du deine Knie nie komplett durchdrückst.
Stelle dir vor, dass du einen Reißnagel unter deinem Fußgewölbe hast.

Step 1: Aufrechter, schulterbreiter Stand. Die Hüfte strecken. Die Knie sind leicht gebeugt und nach außen gerichtet. Die Arme auf Schulterhöhe parallel zum Boden nach vorne strecken.

Step 2: Die Knie beugen, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Dabei das Gesäß nach hinten schieben. Die Knie ragen nicht über die Zehenspitzen hinaus. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt. Der Rücken ist gerade.

Step 3: Die Beine langsam wieder strecken und zurück in die Ausgangsposition.

VORSCHAU

Ferdinand Falkenberg: Bodyweight-Training im Sportunterricht 8–13
© Auer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion