



## Arbeitsauftrag Sport

# Getting fit for the summer



Liebe Schülerinnen und Schüler der 8. -10. Klassen,

leider dauert die Schulschließung noch eine ganze Weile an und ihr werdet die nächsten Wochen weiterhin mit Homeschooling verbringen. Auch der Vereinssport wird sicherlich so schnell nicht wieder möglich sein. Daher bekommt ihr nun auch einen Arbeitsauftrag im Fach Sport, der für die nächsten Wochen gilt. Seht diesen Plan bitte nicht als lästige Pflichtaufgabe sondern als Möglichkeit, um Euch etwas Gutes zu tun, um fit zu bleiben, aber auch um den Kopf frei zu bekommen und euch gut zu fühlen.



Ihr könnt aus den folgenden Vorschlägen und Links frei aussuchen, was ihr machen wollt, und auch von Woche zu Woche mischen. Dokumentiert alle Trainings in einem Trainingstagebuch, um einen Überblick zu haben, bzw. sinnvoll zu trainieren.

- ⇒ Ihr sollt pro Woche mindestens 70-80 Minuten trainieren – am besten aufgeteilt auf 2x40 Minuten oder 4x20 Minuten oder 5x15 Minuten (PS: Umziehen zählt nicht zur Trainingszeit ;-), kurze Erholungspausen natürlich schon)
- ⇒ Tragt das Training in Euer Trainingstagebuch ein, druckt euch für jede Woche einen neuen Wochenplan aus (siehe ganz unten.) und sammelt sie, am besten in einem Schnellhefter.
- ⇒ Tipp: Plant zu Beginn der Woche, wann (Tag, Uhrzeit) ihr trainieren wollt und wann eure Pausen(tage) sind (> verteilt Trainings und Pausen am besten gleichmäßig über die Woche)

Im Folgenden bekommt ihr nun einige Vorschläge, aus denen ihr auswählen könnt. Das eine oder andere kennt ihr vielleicht schon – umso besser ☺. Falls ihr von Eurem Sportverein evtl. sogar sowieso schon einen Trainingsplan bekommen habt, könnt ihr diesen natürlich ebenfalls nutzen und in euer Trainingstagebuch eintragen. Seht euch aber ruhig die Vorschläge an, denn es gilt: Je vielseitiger, desto besser!

Natürlich gibt es zahlreiche weitere Videos und Vorschläge auf YouTube bzw. im Internet, allerdings ist nicht immer alles, was es dort zu finden gibt qualitativ hochwertig und für jeden gleichermaßen geeignet. Wenn ihr falsch trainiert (falsche Ausführung, zu hohe Belastung) könnt ihr euch auch schaden. Falls ihr daher Fragen oder Wünsche zum Training habt, ihr Trainingsprogramme gefunden habt, die ebenfalls gut geeignet sind oder es Probleme gibt, kontaktiert eure Sportlehrer sehr gerne – am besten über die schul.cloud.

Viel Spaß, beste Grüße und bleibt gesund ☺

Eure Sportlehrer!

## Bewegungsprogramme :



### Alba's tägliche Sportstunde

- Wo? Youtube-Channel von Alba-Berlin  
Was? Wählt hier die Sportstunden für die Oberschule aus: verschiedene Übungen zu Fitness, Koordination, Yoga, Challenges zum Ausprobieren, Interviews mit Sportlern, etc.  
Zeit: Dauer eines Trainings: ca. 40-45 Minuten  
Infos: Ihr könnt frei wählen, es ist keine Reihenfolge zu beachten.

### Mach mit bleib fit

- Wo? YouTube-Suchbegriff „Mach mit bleib fit“: die Videos sind vom Kultusministerium Baden-Württemberg  
Was? Verschiedene Workouts, jeweils mit bestimmtem Motto; teilweise werden Bewegungen aus Sportarten mit Kleingeräten wie Handtuch, Korb, etc. imitiert (z.B. Beachvolleyball, Wintersport, Skateboarding) – keine Vorkenntnisse nötig, alles wird sehr gut erklärt  
Zeit: Ca. 15 Minuten  
Infos: Reihenfolge ganz beliebig, auch sehr gut als Abwechslung mit anderen Programmen (Lauftraining, Krafttraining) geeignet

### Vom Fitnesstrend zum eigenen Workout

- Wo? Auf padlet: [https://padlet.com/jm\\_oleander23/sjd2h4djkr27](https://padlet.com/jm_oleander23/sjd2h4djkr27)  
Was? Fitness-Trainingsplan über 3 Wochen  
Zeit: 3 Übungen, 3 Durchgänge  
Infos: Fitness-Trainingsplan für Schüler (ursprünglich für die 3 Wochen vor den Osterferien); dieser Trainingsplan geht über 3 Wochen, die Wochen bauen aufeinander auf;

### Lauftraining / Fahrradtour

- Wo? Draußen, in der Sonne ☺  
Was? Joggen/Fahrradtour  
Zeit? Mindestens 20 Minuten / Radtour: Eine Zeiteinheit Radfahren zählt als halbe Sporteinheit; Beispiel: Radtour 60 Min. > ihr dürft euch 30 Min Bewegung in eurem Wochenplan dafür eintragen;  
Infos: Um beim Lauftraining eure Ausdauer aufzubauen, könnt ihr folgendermaßen vorgehen:  
X Minuten Laufen – 1 Minute Gehen – X Minuten Laufen – 1 Minute Gehen etc.  
➤ Je nach Leistungsstand wählt ihr für X 1, 2, 3, 4, 5 etc. Minuten aus  
➤ Steigert von Einheit zu Einheit die Anzahl der Minuten und baut die Pausen ab, bis ihr mindestens 20 Minuten am Stück laufen könnt.

### 30 Days of Yoga with Adrien

- Wo? YouTube-Channel "Yoga with Adrien"  
Was? Yoga für Einsteiger: Wähle 30 Days Yoga Journey  
Zeit: Zwischen 18 und 45 Minuten  
Infos: Am besten beachtet ihr die Reihenfolge!



### Happy and Fitness

- Wo: YouTube-Channel „Happy and Fitness“  
Was: Fitness-Übungen für den gesamten Körper und einzelne Körperbereiche  
Zeit: zwischen ca. 10 Minuten und 45 Minuten  
Infos: starte mit dem Fitness-Training: Total Body Workout für Anfänger

### Fit ohne Geräte

- Wo? Website der Techniker-Krankenkasse (tk):  
<https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/training/krafttraining-2027454>  
Was? Verschiedene Übungen zur Kräftigung einzelner Körperbereiche  
Zeit: je nach Training  
Infos: Startet zunächst mit einem Warm-Up von fitness blender (auf YouTube), sucht euch dann für jeden Bereich (Arme, Beine, Bauch, Ganzkörper) 1-3 Übungen aus und führt diese durch (wie unter den Bildern angegeben: jeweils 3 Serien (= Durchgänge)).

>>>> Weitere Trainings und Vorschläge findet ihr auch auf Bewegung, Spiel und Sport in Zeiten von Corona unter: <https://padlet.com/dirkoertker/h7cb387ajg0b>  
Beachtet hierzu aber bitte folgende Hinweise oder kontaktiert mich bei Fragen.

**Bevor ihr startet, beachtet bitte stets die folgenden Hinweise, die sich insbesondere auf Kraftübungen beziehen, aber auch viele allgemeine wichtige Hinweise enthalten:**

Viele Übungen funktionieren ganz ohne Hilfsmittel bzw. nur mit dem eigenen Körper/dem eigenen Körpergewicht. Die richtige Ausführung ist sehr wichtig.

Achte auf deinen Körper. Anstrengung und Wohlbefinden gehören zusammen. Wenn du dich schlecht fühlst, machst du etwas falsch. Wenn du krank bist (auch Husten, Schnupfen, etc.) musst du eine Trainingspause einlegen.

### **Wichtiges vorab:**

- Die **Übungen** müssen **exakt** ausgeführt werden.
- Vor einem intensiven Training sollten sie langsam ausprobiert und ausgeführt werden.
- Übungen, die man nicht mehrfach wiederholen kann, sind nicht geeignet.
- **Fehlbelastungen** (z. B. der Wirbelsäule) müssen vermieden werden.
- Bei fehlerhafter Ausführung (Belastung, Körperhaltung) steht zudem der gewünschte Übungserfolg infrage.
- **Atmen** beim Üben – immer beim schweren Teil der Bewegung ausatmen (Belastungsphase)

Nicht alle Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen, die man im Internet, in Zeitschriften oder in Büchern findet, können von jedem unkritisch übernommen und ausgeführt werden. Manche Übungen bergen gesundheitliche Risiken. Diese Thematik wird in der sportwissenschaftlichen Literatur unter der Bezeichnung „unfunktionelle Übungen“ behandelt. Vor allem Übungen mit extremen Gelenkwinkelstellungen wie z. B. sehr starke Beugungen der Wirbelsäule (z. B. der Pflug) und insbesondere Überstreckungen der Wirbelsäulen (z. B. die Brücke) sind problematisch.

### **Belastung** (Intensität und Umfang)

- Anfangs sollte man die Übungen pro Durchgang nur 20-30 Sekunden durchführen (oder max.10-14 Wiederholungen), später kann man mehr machen.
- Drei Durchgänge sind ideal.
- Genauigkeit, nicht Schnelligkeit ist wichtig.  
Viele Übungen sind langsam ausgeführt besser (z.B. Bauchmuskelübungen)
- Am besten man macht das Workout 2-3 mal die Woche
- Dazwischen kann man auch mal Joggen oder Radfahren
- Mit Musik oder jemandem, der in einem Video vormacht, mitmacht und begleitet, geht vieles leichter ☺

# Trainingstagebuch

Druckt euch diese Seite für jede Woche neu aus und heftet die Seiten in einem Schnellhefter ab.

Woche \_\_\_\_ vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ 2020

(Nr. (z.B. 1, 2 etc.))

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Aktivität</b> z.B. Albas tägliche Sportstunde 1 / Laufen / Yoga with Adrien 3 etc.							
<b>Dauer</b>							
<b>Fähigkeit</b> (Kraft / Ausdauer / Beweglichkeit/ Koordination)							
<b>Bewertung</b> gibt an, ob euch das Training <b>leicht/mittel/schwer</b> gefallen ist							
<b>Bemerkung</b> hier ist Platz für weitere Notizen							