



Training im Wohnzimmer

Informationen für Lehrkräfte

Anhand dieser Übungssammlung können Sie ein Trainingsprogramm für Ihre Schülerinnen und Schüler zusammenstellen.

Sie finden hier 30 gängige Übungen, welche der Mobilisation, der Kräftigung und der Schulung der Ausdauer dienen. Diese sind schwerpunktmäßig in folgende Bereiche gegliedert:

Ausdauer	1		Hampelmann (Jumping Jack)	Rumpf	10		Hüftdreher (Twist)
	2		Seilspringen		11		Superman I
	3		Joggen auf der Stelle		12		Superman II
	4		Wasserflaschen- Slalom	Arme/ Schulter	13		Schulterkreisen
	5		Sprung über die Linie		14		Liegestütz gegen die Wand (Wall-Push-ups)
	6		Luftboxen		15		Trizeps am Stuhl (Dips)
Rumpf	7		Rumpf- mobilisation		16		Seitliches Flaschenheben
	8		Bauchaufzüge (Crunches)		17		Frontales Flaschenheben
	9		Beinschere		18		Elefantendrücken



Training im Wohnzimmer

Beine	19		Wandsitzen (Wall Squads)	Ganzkörper	25		Bergsteiger (Mountain Climber)
	20		Kniebeugen (Squads)		26		Unterarmstütz (Planks)
	21		Burpees (Liegestütze mit Strecksprüngen)		27		Seitlicher Unterarmstütz (Side Planks)
	22		Froschsprünge		28		Liegestütz (Push-ups)
	23		Tiefer Ausfallschritt (Lunges)		29		Schulterbrücke (Bridge)
	24		Wadenheben		30		Hüftheber in „Tischposition“

Nötige Vorbereitungen:

- Auswählen der Übungen (Je nach Trainingsziel können Schwerpunkte gebildet werden. Auf eine sinnvolle Durchmischung ist zu achten.)
- Einfügen der Übungsnummer oder des QR-Codes in die Tabelle.
- Festlegen der Wiederholungszahl bzw. der Dauer

Sollten Sie weitere Informationen zu Grundsätzen eines Fitnessstrainings benötigen, empfehlen wir Ihnen diesen Link: <http://sportunterricht.de/fitness-zuhause/grundfit1.html>

Möglichkeit zur Vertiefung:

Auch im Fernunterricht können die Inhalte des Fitnessstrainings reflektiert werden, indem die trainierten Muskelgruppen auf der dafür vorgesehenen Figur markiert werden. Siehe hierzu die Zusatzaufgabe.

Bildungsplanbezug:

Das Training ist hauptsächlich in den Inhaltsbereichen 3.1.1.6 sowie 3.2.1.6 „Fitness entwickeln“ angesiedelt. Es bestehen Bezüge zu allen prozessbezogenen Kompetenzbereichen.

<http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/LS/BP2016BW/ALLG/SEK1/SPO/IK/5-6/01/06>

<http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/LS/BP2016BW/ALLG/SEK1/SPO/IK/7-8-9/01/06>

<http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/LS/BP2016BW/ALLG/SEK1/SPO/PK>

