



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)	Ausdauer	6		Luftboxen
	2		Seilspringen	Rumpf	7		Rumpf- mobilisation
	3		Joggen auf der Stelle		8		Bauchaufzüge (Crunches)
	4		Wasserflaschen- Slalom		9		Beinschere
	5		Sprung über die Linie		10		Hüftdreher (Twist)

Training im Wohnzimmer



RuRumpf	11		Superman I	Arme/Schulter	17		Frontales Flaschenheben
	12		Superman II		18		Elefantendrücken
Arme/Schulter	13		Schulterkreisen	Beine	19		Wandsitzen (Wall Squads)
	14		Liegestütz gegen die Wand (Wall-Push-ups)		20		Kniebeugen (Squads)
	15		Trizeps am Stuhl (Dips)		21		Burpees (Liegestütze mit Strecksprüngen)
	16		Seitliches Flaschenheben		22		Froschsprünge

Training im Wohnzimmer



Ganzkörper	23		Tiefer Ausfallschritt (Lunges)
	24		Wadenheben
	25		Bergsteiger (Mountain Climber)
	26		Unterarmstütz (Planks)

Ganzkörper	27		Seitlicher Unterarmstütz (Side Planks)
	28		Liegestütz (Push-ups)
	29		Schulterbrücke (Bridge)
	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>