

Liebe Schülerinnen und Schüler,

ganz besonders das Fach Sport sollte in der jetzigen Zeit nicht vernachlässigt werden. Wir alle wissen, dass sich eine regelmäßige körperliche Aktivität gesundheitsfördernd auswirkt und unser Immunsystem stärkt.

Es gibt zahlreiche Studien, die sich mit der Belastungsdauer (wie viele Stunden pro Woche oder Minuten pro Tag für sportliche Aktivitäten genutzt werden sollen) auseinandergesetzt haben. Empfohlen wird beispielsweise von Public Health, dass mindestens 30 Minuten oder mehr am Tag in sportliche Aktivitäten investiert werden sollten, damit positive Effekte in Bezug auf unsere Gesundheit erlangt werden.

Gerade zu Zeiten des Coronavirus solltet Ihr besonders auf eure Gesundheit achten und euch fit halten. Laut dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) gilt, dass man sich richtig fit hält oder wird, indem man regelmäßig, richtig, mit Maß und mit Spaß Sport treibt.

Aus diesem Anlass gilt, dass jede Bewegung besser ist als keine!

Doch vergesst bitte bei all dem nicht, **EURE Gesundheit geht vor!** Solltet ihr euch unwohl fühlen oder erkrankt sein, dann nehmt euch erstmal Zeit für die Genesung, um anschließend in bester Verfassung den von uns erstellten Pool an Übungen, Trainingsplänen usw. zu nutzen.

Jetzt stellt ihr euch bestimmt die Frage wie sollen wir sportlich aktiv sein, obwohl wir nicht raus können?

Ganz einfach 😊

Im weiteren Verlauf stellen wir euch einige Fitnesstrends vor und stellen euch auch Materialien für ein Training zur Verfügung. Ihr müsst nichts weiter tun, als das ganze mal auszuprobieren, festzuhalten und die Erfolge einzufahren. Seid ihr genauso motiviert wie wir? Na dann los 😊 Getreu dem Motto von Nike „Just do it“.

Es gibt eine Vielzahl an Trends in der Fitnessbranche. Wir stellen euch zwei dieser Fitnesstrends genauer vor, damit ihr die Unterschiede kennenlernen und für euch herausfinden könnt, welches Training genau das Richtige für euch ist.

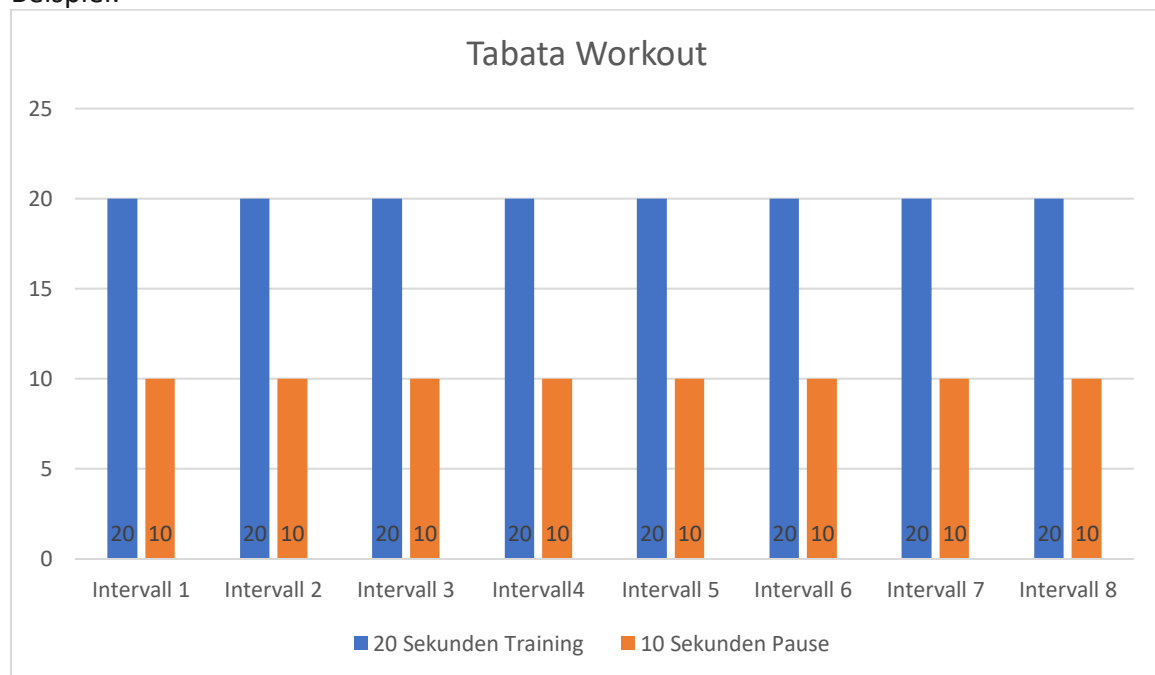
Tabata:

Diese Trainingsmethode wurde vom japanischen Wissenschaftler Izumi Tabata entwickelt und zählt zu den High Intensity Interval Trainings (HIIT). Somit ist es ein hochintensives Intervalltraining, wobei auch wieder mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird. Dies sind wieder beste Voraussetzungen für unser Training zu Hause.

Was ist zu beachten?

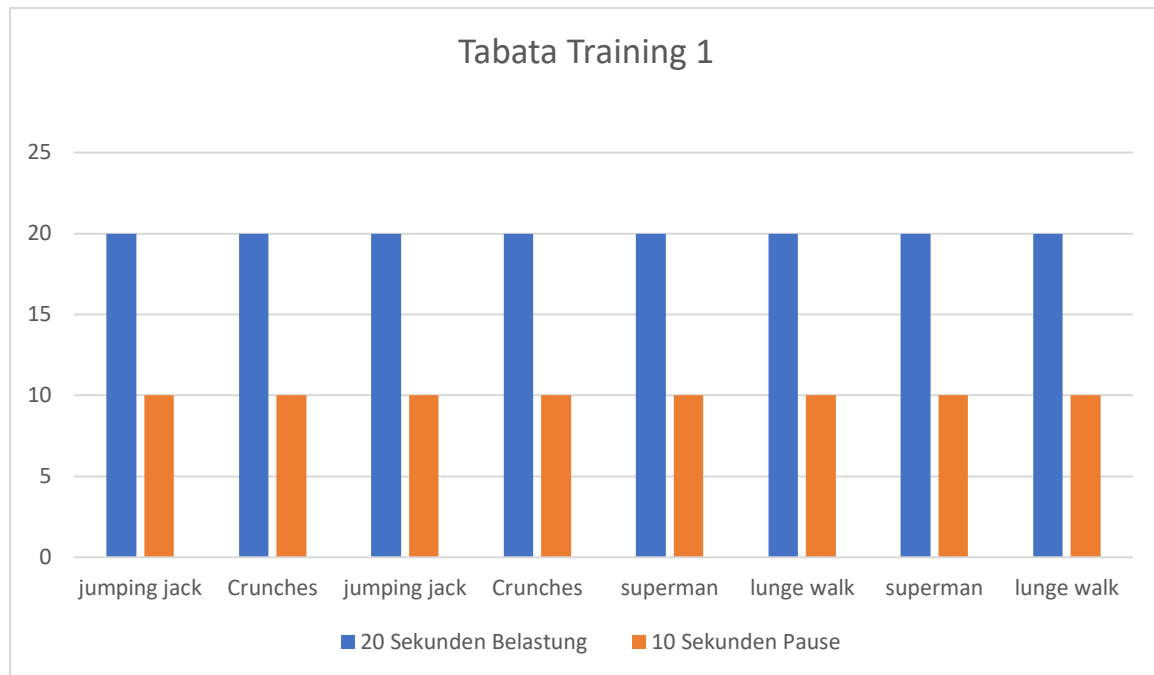
Das Tabataworkout hat eine gleichbleibende Struktur, die beibehalten werden sollte. Eine Übung wird 20 Sekunden lang durchgeführt wonach 10 Sekunden Pause folgen und das Ganze dann 8 Mal wiederholt. Eine Einheit dauert somit 4 Minuten.

Beispiel:



Tabata Training 1:

- Übungen deiner Wahl
- Beanspruchung unterschiedlicher Muskelgruppen
- Woche 1-2
- Individuelle Aufwärmzeit 5-10 Minuten (Beispiele)
- Individuelle Erweiterung möglich



Tabata Training 2:

- Übungen deiner Wahl
- Beanspruchung unterschiedlicher Muskelgruppen
- Woche 3-4
- Individuelle Aufwärmeinheit 5-10 Minuten (Beispiele)
- Individuelle Erweiterung möglich

In dieser Woche könntest du die Belastung von 20 Sekunden auf 30 erhöhen oder weitere Übungen hinzunehmen.

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht:

Übung 1 climber:

<https://www.youtube.com/watch?v=30zSY285vUk&list=PLCTkVsmWGly9FNbZ9vhkPohafQf17boNs&index=4>

CLIMBER



- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (nach unten auf den Boden schauen)
- Bringe ein Bein auf Höhe deiner Brust, seitlich neben den Körper, das andere Bein bleibt gestreckt



Mountain Climber

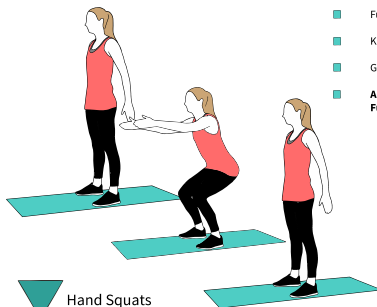
wimasu.de

Fitness

Übung 2 squats:

https://www.youtube.com/watch?v=SrJaztdCC_o&list=PLCTkVsmWGly9FNbZ9vhkPohafQf17boNs&index=2

SQUATS



- Füße hüftbreit
- Knie ca. 90° beugen
- Gewicht auf dem ganzen Fuß
- **Achte darauf, dass deine Knie nie über die Fußspitzen hinauskommen**



Hand Squats

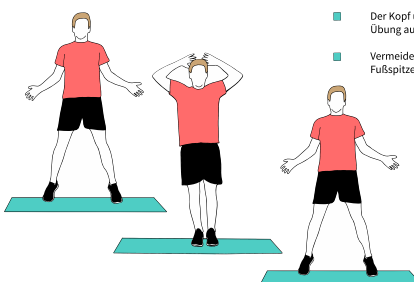
wimasu.de

Fitness

Übung 3 jumping jacks:

<https://www.youtube.com/watch?v=sYABbY6Qv4&list=PLCTkVsmWGly9FNbZ9vhkPohafQf17boNs&index=6>

JUMPING JACKS



- Arm berühren sich hinter dem Kopf, während die Beine zusammengeführt werden
- Der Kopf und Oberkörper bleibt während der Übung aufrecht
- Vermeide eine X-Bein Stellung, indem du die Fußspitzen leicht nach außen drehst.

wimasu.de

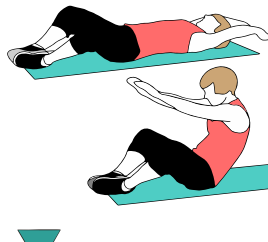
Fitness

Mögliche weitere Übungen: du kannst natürlich auch gerne selbst mal nachschauen, welche Übungen für dich interessant wären.

Übung 4 situps:

<https://www.youtube.com/watch?v=WDSmIFfbgW4&list=PLCTkVsmWGly9FNbZ9vhkPohafQf17boNs&index=3>

SIT-UPS



- Fußsohlen aneinander stellen, Knie fallen zur Seite
- Hände berühren vor den Füßen und hinter dem Kopf den Boden
- Spannung im Rumpf und Rücken
- Füße und Gesäß bleiben am Boden

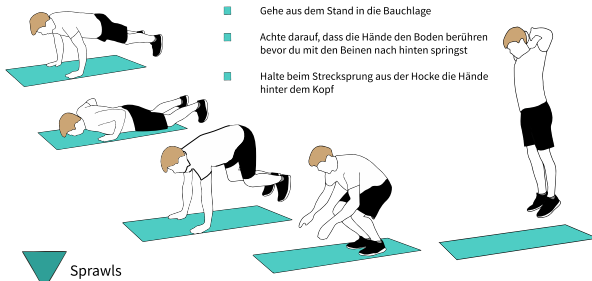
Crunches
wimasu.de

Fitness

Übung 5 burpees:

<https://www.youtube.com/watch?v=INOesxF1Czk&list=PLCTkVsmWGly9FNbZ9vhkPohafQf17boNs&index=1>

BURPEES



- Gehe aus dem Stand in die Bauchlage
- Achte darauf, dass die Hände den Boden berühren bevor du mit den Beinen nach hinten springst
- Halte beim Streckesprung aus der Hocke die Hände hinter dem Kopf

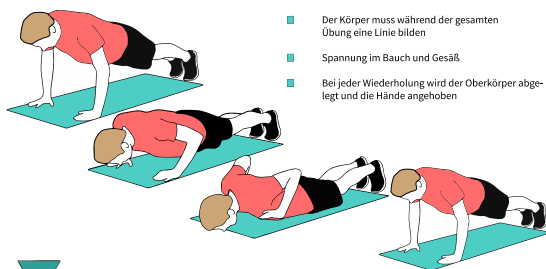
Sprawls
wimasu.de

Fitness

Übung 6 push ups:

https://www.youtube.com/watch?v=PJi9_dpJwTE&list=PLCTkVsmWGly9FNbZ9vhkPohafQf17boNs&index=5

PUSH-UPS



- Der Körper muss während der gesamten Übung eine Linie bilden
- Spannung im Bauch und Gesäß
- Bei jeder Wiederholung wird der Oberkörper abgelegt und die Hände angehoben

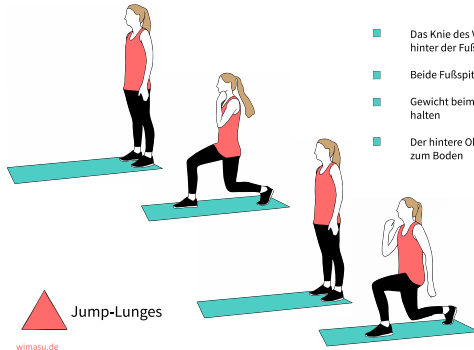
Knee Push-Ups
wimasu.de

Fitness

Übung 7 lunges:

<https://www.youtube.com/watch?v=Isr3sMonGio&list=PLwYT6niPSt3Tbrx3afIg--Wc1E-IT-aKf>

LUNGES



- Das Knie des Vorderbeins bleibt zu jeder Zeit hinter der Fußspitze
- Beide Fußspitzen zeigen gerade nach vorne
- Gewicht beim vorderen Fuß auf den Fersen halten
- Der hintere Oberschenkel zeigt senkrecht zum Boden

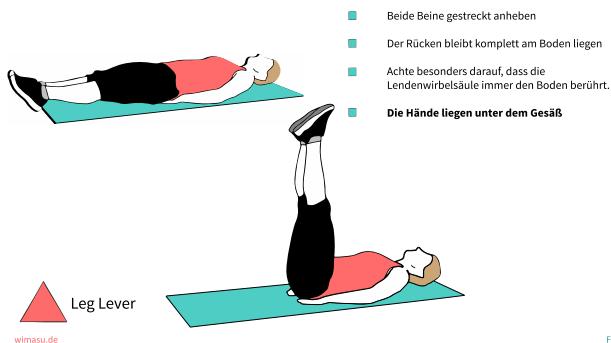
 Jump-Lunges
wimasu.de

Fitness

Übung 8 hand leg levers:

<https://www.youtube.com/watch?v=0sYMPdtzHxU&list=PLwYT6niPSt3Tbrx3afIg--Wc1E-IT-aKf&index=14>

HAND LEG LEVER



- Beide Beine gestreckt anheben
- Der Rücken bleibt komplett am Boden liegen
- Achte besonders darauf, dass die Lendenwirbelsäule immer den Boden berührt.
- Die Hände liegen unter dem Gesäß

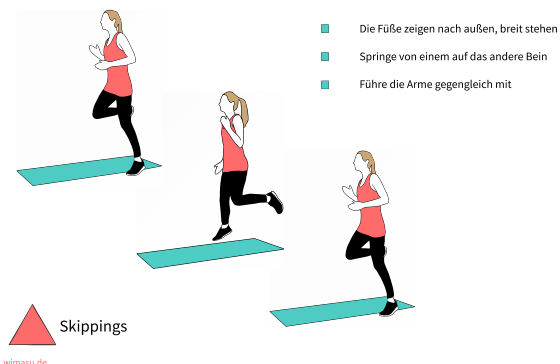
 Leg Lever
wimasu.de

Fitness

Übung 9 jump leg curls:

<https://www.youtube.com/watch?v=0wknvK2Xp8s&list=PLwYT6niPSt3Tbrx3afIg--Wc1E-IT-aKf&index=44>

JUMP LEG CURLS



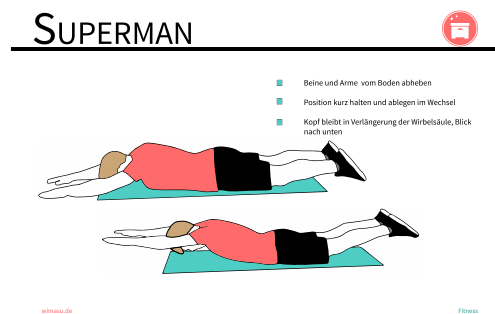
- Die Füße zeigen nach außen, breit stehen
- Springe von einem auf das andere Bein
- Führe die Arme gegengleich mit

 Skippings
wimasu.de

Fitness

Übung 10 **superman**:

<https://www.youtube.com/watch?v=louhn4M8t8&list=PLwYT6niPSt3Tbrx3afIq--Wc1E-IT-aKf&index=47>



Übung 11 **hight plank hold**:

<https://www.youtube.com/watch?v=5znHfRpjzc&list=PLwYT6niPSt3Tbrx3afIq--Wc1E-IT-aKf&index=34>

Übung 12 **jackknifes**:

https://www.youtube.com/watch?v=N_qgg0KBqSI&list=PLwYT6niPSt3Tbrx3afIq--Wc1E-IT-aKf&index=16

Übung 13 **bicycle crunches**:

<https://www.youtube.com/watch?v=elyWQWcXDz0&list=PLwYT6niPSt3Tbrx3afIq--Wc1E-IT-aKf&index=24>

Jetzt seid ihr an der Reihe 😊

Probiert das Training 1 mal aus!

20 Sekunden jumping jacks

10 Sekunden Pause

20 Sekunden crunches

10 Sekunden Pause

20 Sekunden superman

10 Sekunden Pause

20 Sekunden lunges

10 Sekunden Pause



das ganze 2x (4 Intervalle)



das ganze 2x (4 Intervalle)

Hier sind noch ein paar Links, um bereits fertige Programme zu nutzen:

Auf dieser Seite gibt es mehrere Workouts bezogen auf unterschiedliche Muskelgruppen:

https://www.fitforfun.de/workout/fitness/tabata-fit-in-4-minuten_aid_13952.html

12 Minute Full Body TABATA Workout // INTENSE No equipment workout:

https://www.youtube.com/watch?v=kTvHJe6_h1c

4Min At Home Fat Burning TABATA Workout - No Equipment & Full Body:

<https://www.youtube.com/watch?v=96rE3myCO3Q>

Workout für Fortgeschrittene:

15 minute FULL BODY HIIT Workout // No Equipment:

<https://www.youtube.com/watch?v=DMHKglZHZqM>

Apps:

Diese App eignet sich gut für ein individuelles von euch erstelltes Programm, um die die Zeit im Blick zu haben.



Diese App umfasst Videos bezogen auf das Tabat Workout.

