

# Freeletics-Workout-Sequenz (3 Wochen)

Mit Hilfe von diesen Übungen soll dir die Möglichkeit gegeben werden, trotz des ausfallenden Sportunterrichts, dich sportlich zu betätigen. Die zur Verfügung gestellten Unterlagen beinhalten:

- eine Anleitung, Sicherheitshinweise und Erklärungen des Challenge Modus und des Trainingstagebuchs.
- ein Trainingstagebuch
- Trainingsprogramme
- Übungskarten

Die Aufgaben sind **freiwillig**. Ziel ist es, dass du etwas über Fitnessübungen und deinen Körper lernst und am Ende ein eigenes Workout erstellst. Du wirst also definitiv davon profitieren.

## Anleitung

- 1) Schaue dir zunächst alle Materialien in Ruhe an und lies die Anleitung sorgfältig durch, damit du keine Fehler machst. So stellst du sicher, dass du deinem Körper nicht schadest.
- 2) Beiträge mit der gleichen Farbe gehören zu einer Woche (blaue Woche - gelbe Woche - lila Woche)
- 3) Lies dir die Sicherheitshinweise.
- 4) Drucke dir das Trainingstagebuch aus (grüne Beiträge). Hefte den Trainingsplan in einen Schnellhefter ab.
- 5) Befolge die Anweisungen für die einzelnen Trainingswochen.
- 6) Hefte alle Arbeitsergebnisse hinter dein Trainingstagebuch. Achte auf Sauberkeit, Vollständigkeit, Gewissenhaftigkeit und Richtigkeit.

## Sicherheitshinweise

Die Durchführung der Workouts ist anstrengend. Mache dich daher immer gründlich **warm** (Links zum Aufwärmen sind bei jedem Training angegeben). Wähle dein **eigenes Tempo**. Mach **selbstständig ausreichend viele Pausen**. Wichtig ist es, das Workout mit allen Wiederholungen **sauber** und korrekt durchzuführen. Höre auf deinen Körper. **Trink** genug. Asthmatiker und Personen mit Krankheiten oder Verletzungen belasten sich bitte nicht über ihre Verhältnisse. Überlaste dich auf keinen Fall. Reduziere gegebenenfalls die Anzahl der Wiederholungen, die Anzahl der Sätze oder die Anzahl der Übungen.

## Der Challenge-Modus

Fordere dich selbst oder deine Freunde heraus und sammle für jede erledigte Aufgabe Punkte. Sei dabei ehrlich zu dir selbst. Rechne am Ende alle Punkte zusammen.

**Achtung:** Die Gesundheit geht vor. Lese dir die Sicherheitshinweise sorgfältig durch!

Du erhältst folgende Punkte:

- 20 Punkte pro Warmup
- 30 Punkte für die Internetrecherche pro Woche
- 60 Punkte für jedes durchgeführte Workout

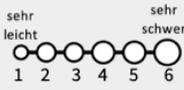
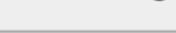
## Trainingstagebuch

- 1) Drucke dir das Tagebuch aus.
- 2) Trage jedes Training ordentlich ein.
- 3) Wenn du möchtest kannst du dein Trainingstagebuch nach den Osterferien bei deinem Lehrer abgeben. Dieses kann, wenn du das möchtest, in deine Mitsprachenote einfließen.

# Dein Trainingstagebuch

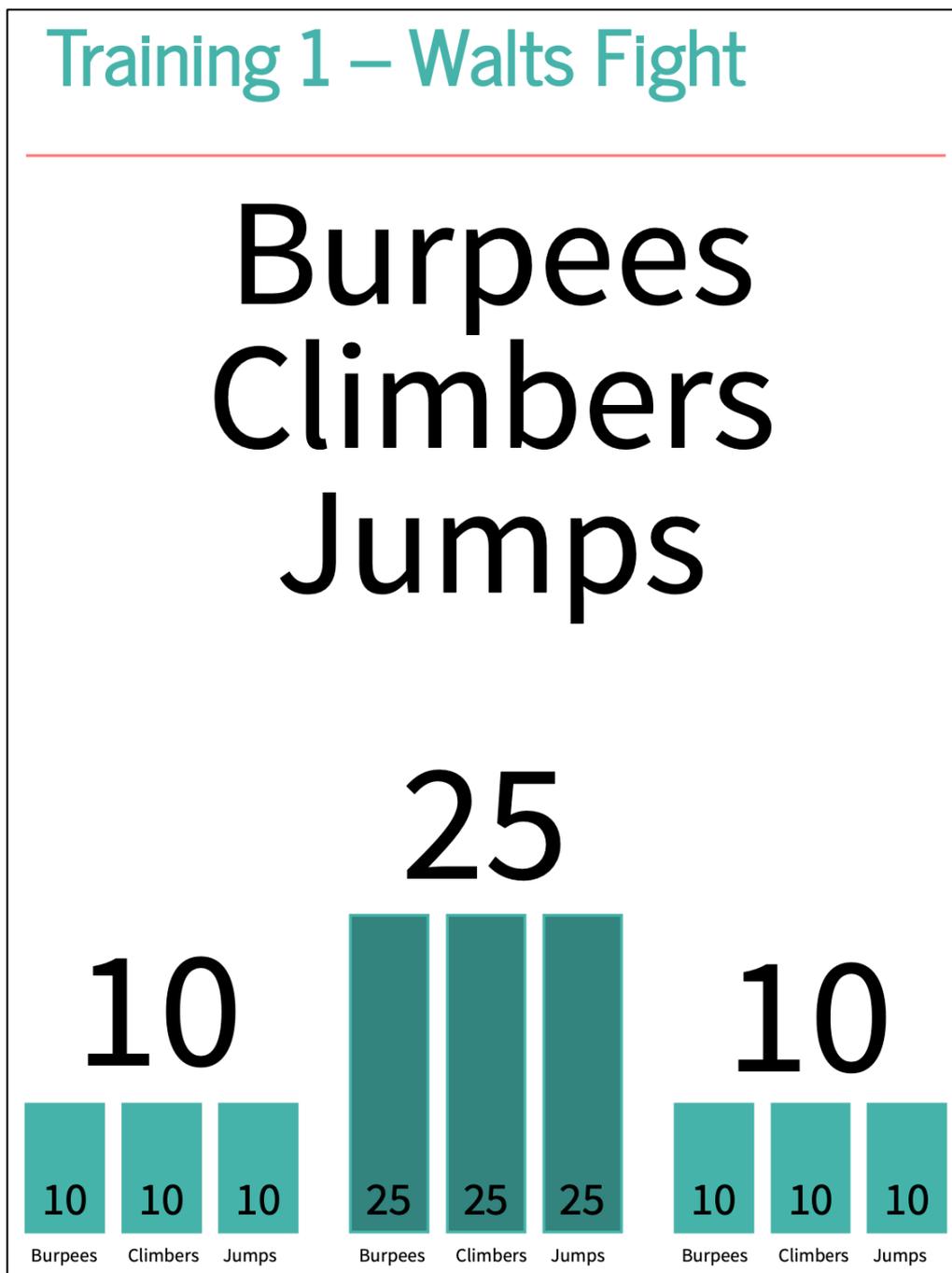
Name \_\_\_\_\_

Klasse \_\_\_\_\_

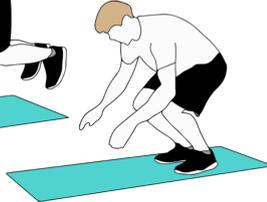
Datum	Workout	Zeit	Bemerkungen	Subjektive Belastung
			☆	
			☆	
			☆	
			☆	
			☆	
			☆	
			☆	
			☆	
			☆	
			☆	
			☆	
			☆	
			☆	
			☆	
			☆	
			☆	
			☆	
			☆	
			☆	

## Trainingswoche 1 (20.03.2020 - 26.03.2020)

- 1) Sieh dir die 3 Übungen auf der nächsten Seite an.
- 2) Recherchiere im Internet:
  - Wie wird die Übung durchgeführt?
  - Welche Fehler kann man machen?
  - Welche Muskeln werden trainiert?
- 3) Notiere die Ergebnisse und hefte sie hinter dein Trainingstagebuch in deinen Schnellhefter.
- 4) Führe das Training diese Woche ca. 3-mal durch. Mach zwischen den Trainingstagen mindestens einen Tag Pause. Trage deine Trainings in den Trainingsplan ein.
- 5) Und los geht's! Wärm dich mithilfe des in dem Link verknüpften Videos auf, indem du die Übungen nachmachst: <https://youtu.be/ERdZqyorGfk>. Führe danach das Training 1 wie unten beschrieben durch. (Ablauf: 1. Übung: 10 Burpees; 2. Übung: 10 Climbers; 3. Übung: 10 Jumps; 4. Übung: 25 Burpees; usw.)



# BURPEES



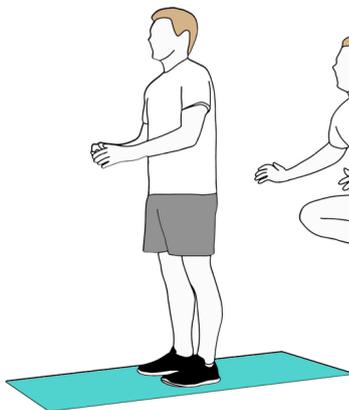
- Gehe aus dem Stand in die Bauchlage
- Achte darauf, dass die Hände den Boden berühren bevor du mit den Beinen nach hinten springst
- Halte beim Stretcsprung aus der Hocke die Hände hinter dem Kopf

# 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

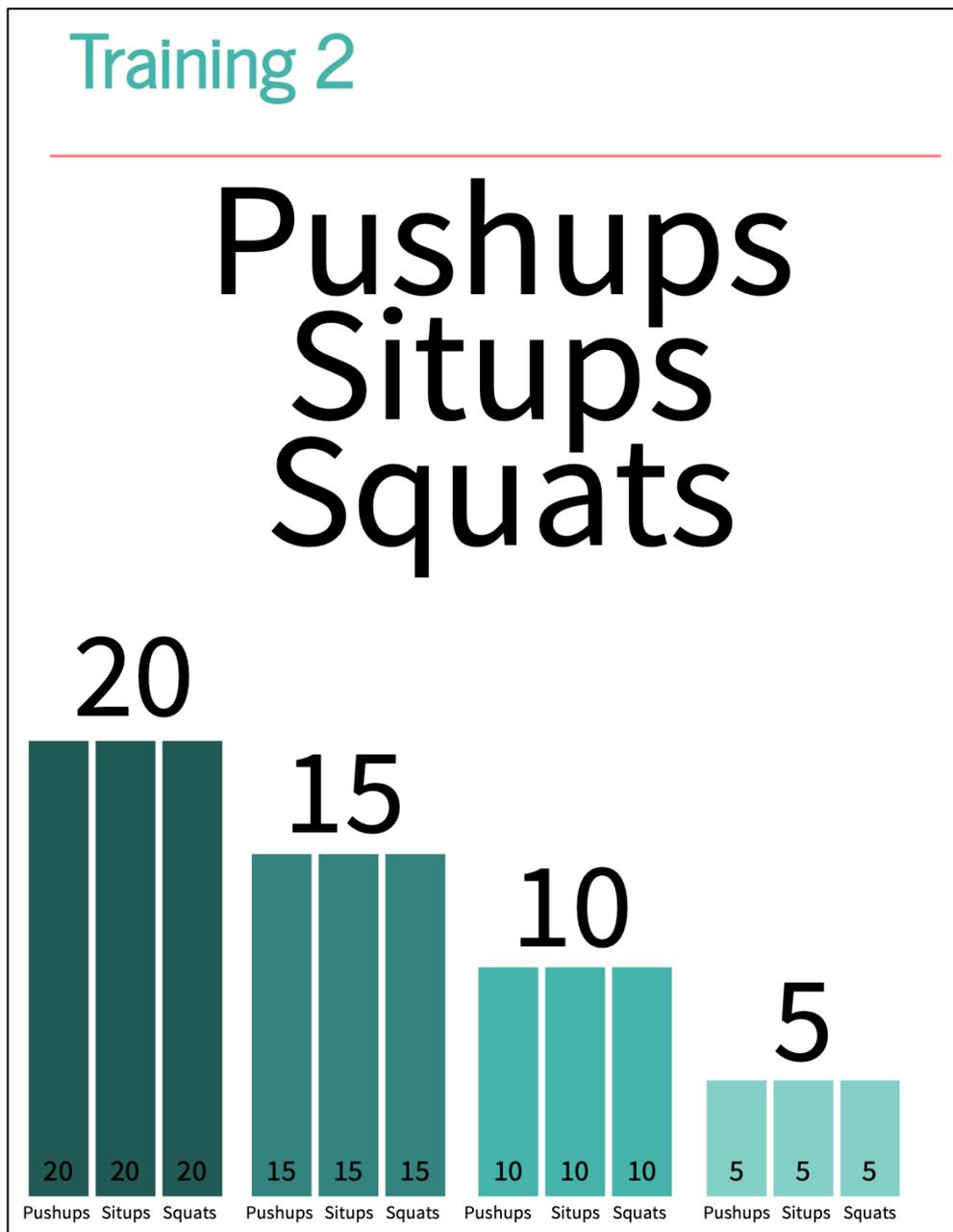
# JUMPS



- Hüftbreit stehen
- Knie weit zum Oberkörper heranziehen
- Achte darauf, nicht mit X-Bein-Stellung zu landen

## Trainingswoche 2 (27.03.2020 - 02.04.2020)

- 1) Sieh dir die 3 Übungen auf der nächsten Seite an.
- 2) Recherchiere im Internet:
  - Wie wird die Übung durchgeführt?
  - Welche Fehler kann man machen?
  - Welche Muskeln werden trainiert?
- 3) Notiere die Ergebnisse und hefte sie hinter dein Trainingstagebuch.
- 4) Führe das Training diese Woche ca. 3-mal durch. Mach zwischen den Trainingstagen mindestens einen Tag Pause. Trage deine Trainings in den Trainingsplan ein.
- 5) Und los geht's! Wärm dich mithilfe des in dem Link verknüpften Video auf, indem du die Übungen nachmachst: <https://youtu.be/ERdZqyorGfk>. Führe danach das Training 2 wie unten beschrieben durch. (Ablauf: 1. Übung: 20 Pushups; 2. Übung: 20 Situps; 3. Übung: 20 Squats; 4. Übung: 15 Pushups; usw.)
- 6) Vergleiche die beiden Workouts aus Woche 1 und 2 am Ende miteinander und notiere in Stichpunkten die Unterschiede und Gemeinsamkeiten. Hefte auch diesen Zettel in deinem Schnellhefter ab.

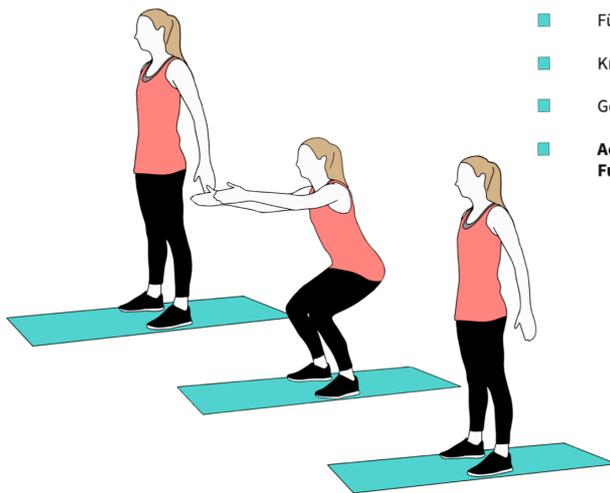


# PUSH-UPS



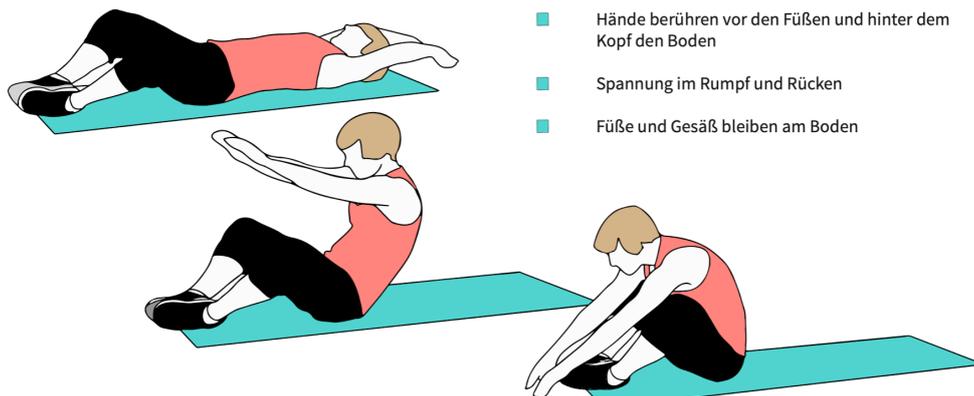
- Der Körper muss während der gesamten Übung eine Linie bilden
- Spannung im Bauch und Gesäß
- Bei jeder Wiederholung wird der Oberkörper abgelegt und die Hände angehoben

# SQUATS



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

# 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

## **Trainingswoche 3 (ab 03.04.2020)**

- 1) Sieh dir zunächst die 10 Übungen auf der nächsten Seite an.
- 2) Plane dein eigenes Workout. Beachte die „Kriterien für dein Workout“ rechts.
- 3) Recherchiere im Internet:
  - Wie wird die Übung durchgeführt?
  - Welche Fehler kann man machen?
  - Welche Muskeln werden trainiert?
- 4) Notiere dein zusammengestelltes Workout, notiere dir wichtige Anmerkungen und hefte es in deinem Schnellhefter ab.
- 5) Führe das Training diese Woche 2-mal durch. Mach zwischen den Trainingstagen mindestens einen Tag Pause. Trage deine Trainings in den Trainingsplan ein.
- 6) Lass dir ein Workout eines Klassenkameraden schicken und führe dies ebenfalls 1-mal durch.
- 7) Vergleiche eure Workouts und gebt euch gegenseitig Feedback. Notiere das Feedback, verändere ggf. dein Workout und hefte alles hinter dein Trainingstagebuch.
- 8) Und los geht's! Wärm dich mithilfe des in dem Link verknüpften Videos auf, indem du die Übungen nachmachst: <https://youtu.be/ERdZqyorGfk>. Führe danach dein selber zusammengestellte Training bzw. das Training deines Klassenkameraden durch.
- 9) Vergleiche die beiden Workouts aus Woche 1 und 2 am Ende miteinander und notiere in Stichpunkten die Unterschiede und Gemeinsamkeiten. Hefte auch diesen Zettel in deinem Schnellhefter ab.

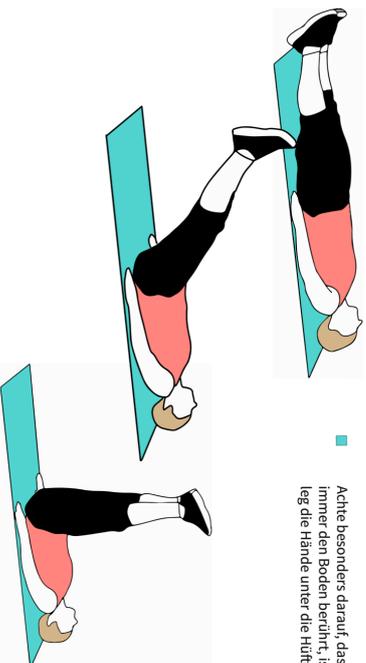
## **Kriterien für dein Workout**

- Welche Muskelgruppen willst du trainieren?
- Es soll aus 4-7 Übungen bestehen. Vorschläge findest du auf der nächsten Seite.
- Es soll mindestens zwei neue Übungen enthalten.
- Es sollten verschiedene Muskelgruppen trainiert werden.
- Das Workout soll mindestens 10 Minuten dauern.
- Plane die Anzahl der Wiederholungen, die Übungszeit und die Pausenzeit.
- Achte bei allen Übungen darauf, dass du dich nicht überlastest.
- Achte auf die richtige Ausführung, damit du dich nicht verletzt.

# LEG LEVER



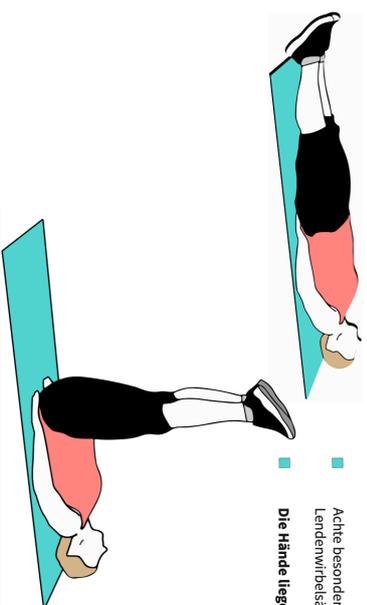
- Beide Beine gestreckt anheben
- Der Rücken bleibt komplett am Boden liegen
- Achte besonders darauf, dass die Lendenwirbelsäule immer den Boden berührt, ist das zu schwierig, leg die Hände unter die Hüfte (Hand Leg Lever)



# HAND LEG LEVER



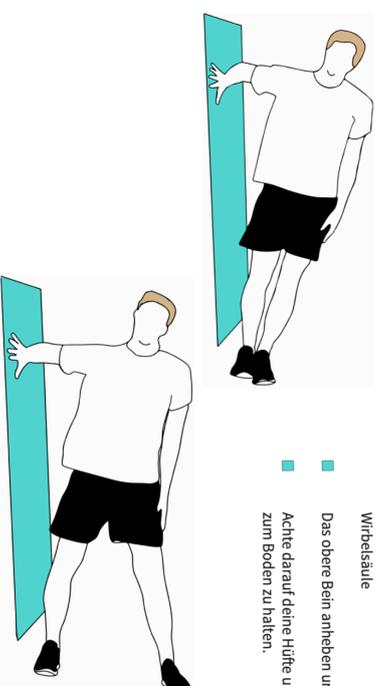
- Beide Beine gestreckt anheben
- Der Rücken bleibt komplett am Boden liegen
- Achte besonders darauf, dass die Lendenwirbelsäule immer den Boden berührt.
- Die Hände liegen unter dem Gesicht



# SIDE PLANK (ELLENBOGEN)



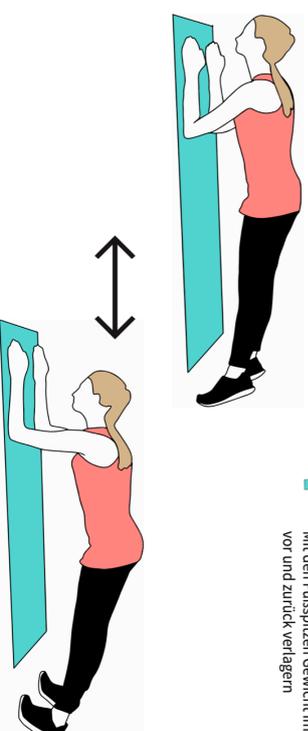
- Angespannter Rumpf, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Das obere Bein anheben und wieder absenken
- Achte darauf, deine Hüfte und Schultern senkrecht zum Boden zu halten.



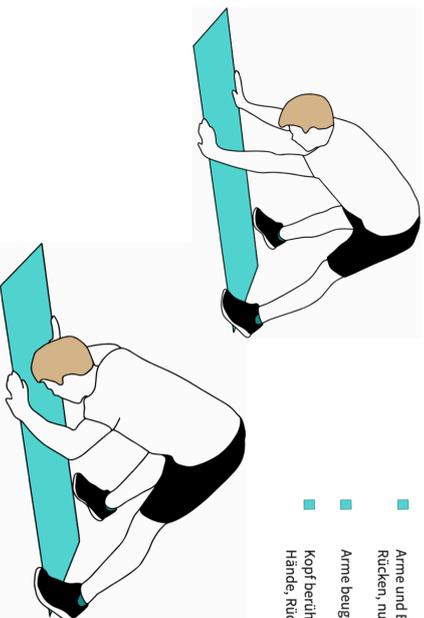
# PLANK



- Angespannter Rumpf, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Mit den Fußspitzen Gewicht im Wechsel vor und zurück verlagern



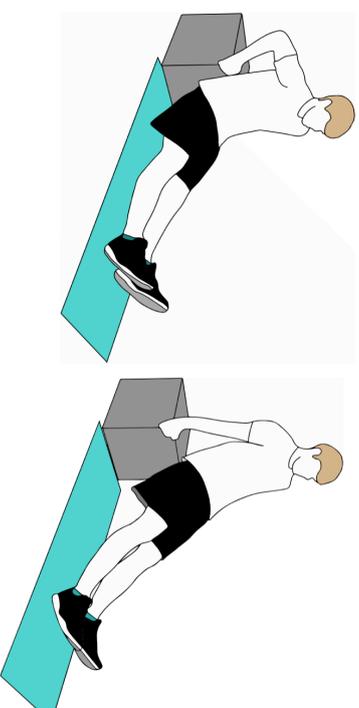
# PIKES



- Arme und Beine sind gestreckt, gerader Rücken, nur auf den Fußspitzen stehen
- Arme beugen und Oberkörper absenken
- Kopf berührt fast den Boden auf Höhe der Hände, Rücken gerade!

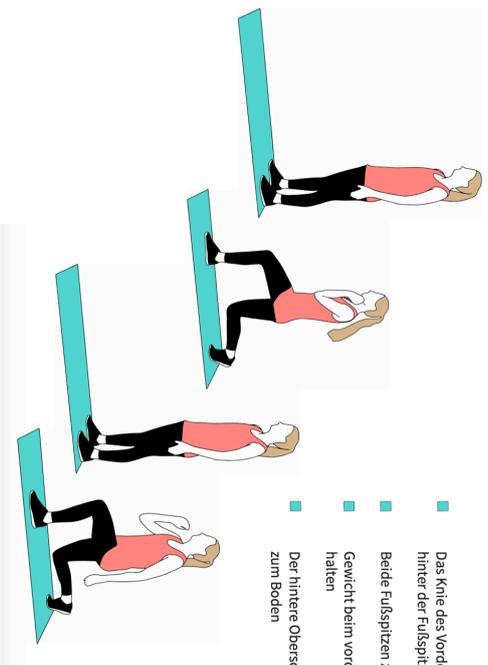


# DIPS



- Arme bleiben zu jeder Zeit leicht gebeugt

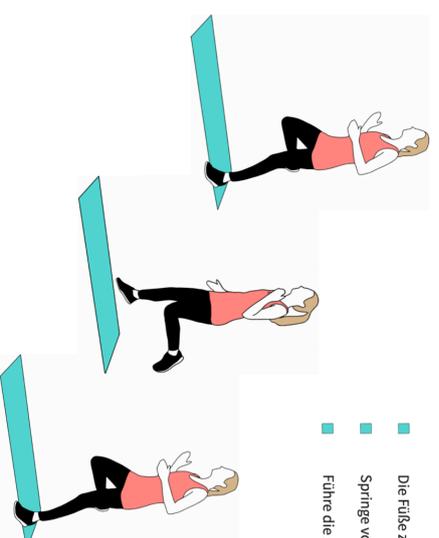
# LUNGES



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

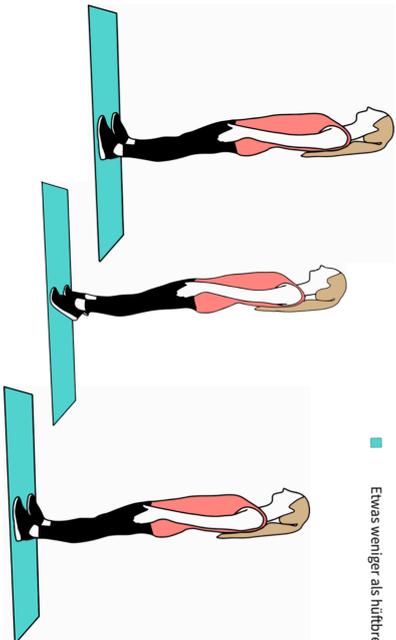


# JUMP LEG CURLS



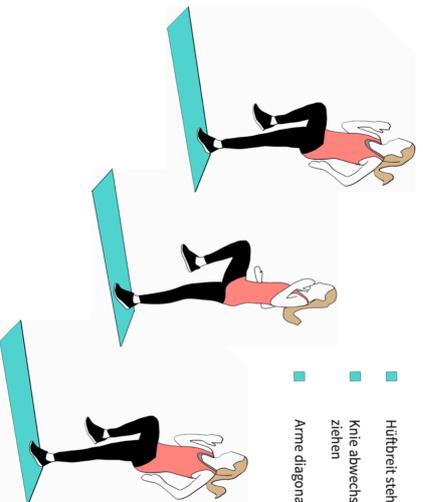
- Die Füße zeigen nach außen, breit stehen
- Springe von einem auf das andere Bein
- Führe die Arme gegengleich mit

# CALF RAISES



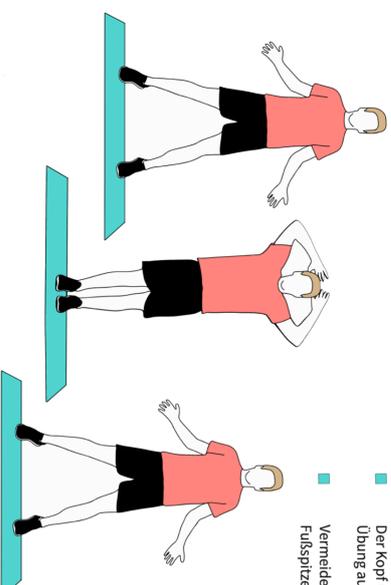
- Aufrechter Stand
- Etwas weniger als hüftbreit stehen

# SKIPPINGS



- Hüftbreit stehen
- Knie abwechselnd nach oben Richtung Bauch ziehen
- Arme diagonal mitschwingen

# 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.

**Internetquelle:**

Die Übungen und die Grafiken wurden zum Teil von der Homepage [https://padlet.com/jm\\_oleander23/sjd2h4djk27](https://padlet.com/jm_oleander23/sjd2h4djk27) (Jens Hiermayr, 2020) und von <https://wimasu.de/ideen-fuer-zu-hause-in-corona-zeiten/> übernommen.