

Liebe angehenden Abiturienten,

wöchentlich empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation mindestens 2,5 Stunden individuell angepassten Sport¹. Dabei sinkt nachgewiesenermaßen das Risiko für Syndrome wie Übergewicht - ein Übel unserer Wohlstandsgesellschaft, die gerade aus ihren Angeln gehoben wird -, Bluthochdruck und zu hohem Blutfettwert. Anders ausgedrückt heißt das, wer Sport treibt, hat ein um fünffach geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem macht Sport glücklich, leistungsfähig, hilft gegen Depressionen, unterstützt die Genesung von Krankheiten und hält motorisch jung - motorisch gesehen bis zu zehn Jahre jünger als Nichtsporttreibende.²

Mit dieser kleinen Anleitung möchte ich den Oberstufnern eine kleine Anleitung geben, wie sie sportlich aktiv durch die folgenden Wochen ohne regulären Sportunterricht und geregelten Vereinssport kommen. Dies stellt aber lediglich ein Angebot dar und ist nicht bindend, jedoch sollte sich jeder mehrmals die Woche sportlich aktiv betätigen. Wir wissen auch, dass es viele von euch gibt, die die folgende Anleitung nicht wirklich brauchen, da sie eh unter ständigem Bewegungsdrang „leiden“ und ohnehin schon individuelle Trainingspläne geschmiedet haben. Wohl denn, jede Form der sportlichen Bewegung stärkt das Immunsystem, hält fit und sorgt für den nötigen Sauerstoff im Denkzentrum. Gerade die Zwölfer werden fleißig an ihrer Abiturvorbereitung sitzen und mit den Füßen scharren, da kann ein bisschen aktive Abwechslung sehr gut helfen.

Verteilen wir doch mal 2,5 Stunden Sport in der Woche so, dass es in eurem Lernrhythmus Sinn macht: also dreimal die Woche 45 min oder aber täglich 20 min!

Vorstellbar wäre es euren Morgen mit einer kleinen Laufrunde zu starten, zumindest solange wir noch rausgehen dürfen. Wegen der Ansteckungsgefahr - sowohl ihr könnt infizieren als auch andere könnten euch infizieren und ihr damit dann auch wiederum andere, das sollte mittlerweile auch beim letzten Unbelehrbaren und notorischen Regelbrecher angekommen sein - sollte auf Bildung von Laufgruppen verzichtet werden. 20 min Jogging sind ungefähr 3 km, bei schnellerem Tempo eine etwas weitere Strecke. Sucht euch geeignete Wege dazu. Das gute daran ist, dass ihr danach wach seid und euch fit fühlen werdet, was sich positiv aufs intensive Lernen und Lernmotivation auswirkt.

¹ https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=6400AFD12B33BD129ED4E49B1DF4C0BC?sequence=1, S.8

² <https://www.welt.de/gesundheit/article169731420/Das-bewirken-zwei-Stunden-Sport-pro-Woche-wirklich.html>

Gesetzt dem Fall, ihr könnt nicht mehr das Haus verlassen oder ihr wollt es nicht verlassen, dann bietet sich ein kleines Kraft- (Mobilisations-) training ohne Geräte, sprich Bodyweight - Bodyweight heißt nicht, auf die Waage schauen sondern mit dem eigenen Körpergewicht trainieren - zu Hause an. Ein kleiner Kraftkreis zusammengestellt aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht - Push Ups/Liegestütze, Sit Ups/Crunches, Plank/Unterarmstütz, Seitstütz, Squats/Kniebeuge, Supermen/Rückenheben, Paddling/Schwimmer, Pull Ups/Klimmzüge (auch schräg), Leg Raises/Beinheben, Plank Knees-to-chest/Laufbewegung im Liegestütz, Jackknives/Klappmesser, Leg Wipers/Beinseitlegen, Lunges/Ausfallschritte, Calf Raises/Wadenheben, Dips/Liegestütze rücklings, High Knees/Knieheben um nur einige zu nennen - individuell auf eure Körperkonstitution angepasst, hilft genauso gut wie ein Jogging, um einigermaßen fit zu bleiben.

Dazu beachtet ihr bitte, dass ihr einen individuellen Trainingswert habt. Diesen findet ihr heraus, indem ihr die von euch herausgesuchten Übungen einmal in maximaler Anzahl/Zeit durchführt und dann mit 0,7 multipliziert - das nennt man Basiswertbestimmung. So gelangt ihr zu einem Kraftausdauertraining im Grundlagenbereich. Dieser Trainingswert muss nach gegebener Zeit angepasst werden. Das heißt, ihr müsst die Übung schwieriger machen. Das gelingt euch, indem ihr eine Erhöhung der Anzahl an Wiederholungen vornehmt, den Körperschwerpunkt verändert, am Beispiel des Joggings Laufstrecken verlängert oder euer Tempo steigert. Im Kraftausdauertraining ist es sinnvoll eine Wiederholungsanzahl von 18 - 25 Wdh zu gewährleisten, dann ist es besonders effektiv. Sinnvoll für einen kleinen Kraftkreis sind 10 bis 12 erwählte Übungen, welche die unterschiedlichen Muskelgruppen nicht nacheinander belasten. Damit ist gemeint, dass auf eine Übung mit hohem Anteil an Schulter- & Armmuskulatur eine Übung folgen sollte, die diese Muskelgruppe nicht weiter belastet. Alles andere wäre dann ein Supersatztraining und hat im Anfängerbereich nichts zu suchen.

Anhaltspunkte für euren eigenen Sportplan für die nächsten Wochen findet ihr natürlich im Internet (z.B. <https://www.fitforfun.de/workout/bodyweight-training>, <https://fitnessuebungen-zuhause.de>), in zahlreichen Fitnessapps (freelatics, 30-Tage-Fitness-Challenge, Workouts Zuhause, etc.) oder in Fachzeitschriften (z.B. Mens Health). Nutzt diese Quellen, wenn ihr diese kleine Handreichung als nicht zureichend für euch bewertet. Eine Vollständigkeit und personenübergreifende Betrachtung ist hier an dieser Stelle einfach nicht möglich.

Wer Fortgeschrittener ist, sollte bereits wissen, wie er trainiert. Wenn dennoch Hilfe in Anspruch genommen werden möchte, dann fragt nach (schoor.tim@gymbw.lernsax.de),

gern erstelle ich mit euch zusammen etwas Individuelles - dieses Angebot gilt für alle, ob Anfänger, Fortgeschritten oder „Profi“.

Weiterhin könnte ein zweitäglich durchgeführtes Yogatraining euren Geist und Körper in Einklang bringen und für zusätzliche Energie bzw. für Glücksgefühle sorgen. Bei Youtube gibt es viele derartigen Angebote, welche auch meist nur einen zeitlich begrenzten Rahmen einnehmen.

Beispiel: https://www.youtube.com/results?search_query=yogaübungen+für+anfänger
 Probiert das mal aus, es fetzt und fordert ungemein, außerdem erhöht sich die Beweglichkeit und der Wirkungsgrad der Gelenke!

Auch finde ich Bewegtes Lernen sehr empfehlenswert. Das meint, dass sowohl die Erarbeitung/Wiederholung von Lerninhalten aktiv gestalten werden sollte als auch, dass ihr aktive Pausen machen solltet. Leichte Übungen wie Jumping Jacks/Hampelmänner, Rope Skipping/Seilsprünge oder auch der Wandsitz sorgen dafür, dass Blut besser zirkuliert in eurem Gehirn und somit neuen Sauerstoff an die Denk-Synapsen transportiert. Auch hier ein kleiner Web-Tipp

<https://deutsches-schulportal.de/konzepte/bewegte-schule-konzentration-durch-springen-rennen-kraefte-messen/>

Ihr werdet merken, dass ihr mit diesem Konzept konzentrierter arbeiten und Lerninhalte schneller verinnerlichen könnt.

Beispiel für einen Bewegungsplan einer Woche:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
morgens	Jogging	kleiner Kraftkreis 6 Übungen, Oberkörper -Bauch-Beine	Jogging	Morgen-Yoga	Jogging	ausschlafen	ausschlafen
tagsüber	bewegtes Lernen	bewegtes Lernen	bewegtes Lernen	bewegtes Lernen	bewegtes Lernen	Fahrrad-runde	chillen
abends	chillen	Yoga-Brain	chillen	großer Kraftkreis 10-12 Übungen, Oberkörper -Rücken-Bauch-Beine	chillen	chillen	chillen