

## Du und dein Körper - mind. 3 Wochen - Klasse 5/6



### Allgemeine Hinweise

- Trainiere nur, wenn du dich gesund fühlst!
- Trainiere, wenn möglich, draußen. In der Wohnung Sport treiben ist aber auch kein Problem.
- Führe dein Training mind. dreimal die Woche (z.B. Montag, Mittwoch, Freitag) durch und dokumentiere alles in deinem Trainingsprotokoll. Noch besser ist es, wenn du dein Training jeden Tag schaffst.
- Du trainierst für dich und deinen Körper, das hilft dir bei deiner Gesundheit und körperlichen Fitness. Stimme also die Übungen so ab, dass sie dich fordern! Achtung: Nicht ÜBERfordern.

Dein Sportlehrer/in freut sich dein Protokoll nach der Schließzeit zu sehen. 😊

# Der Trainingsablauf




- Beginne ab kommende Woche (Starttag: Montag, 23.03.2020).
- Wähle dir für jeden Trainingstag mind. 3 Übungen (Ü 1 - Ü 10) in einem passenden Schwierigkeitsgrad aus. (\* leicht, \*\* mittel, \*\*\* schwer)
- Führe jede Übung 30s aus und mache zwischen den Übungen 30s Pause. Wenn du alle ausgewählten Übungen einmal geschafft hast, bist du mit einer Runde fertig.  
Führe in einem Training mind. 3 Runden durch.  
Das heißt, du müsstest auf eine Übungszeit von mind. 9min pro Training kommen.
- Du kannst je nach deinem Trainingsstand
  - die Anzahl der Übungen vergrößern.
  - die Anzahl der Runden vergrößern.
  - die Übungs- und Pausenzeiten anpassen. **Achtung:** Übungs- und Pausenzeit sollen zusammen immer 1 Minute ergeben. (Zum Beispiel: 40s Übung und 20s Pause, 45s Übung und 15s Pause)

Viel Spaß beim Schwitzen! 😊

## Dein Trainingsprotokoll




- Notiere den Tag und das Datum, an dem du dein Training durchführst.
- Kreuze deine gewählten Übungen (Ü 1 = Übung 1) an und vermerke deinen gewählten Schwierigkeitsgrad. (\* leicht, \*\* mittel, \*\*\* schwer).
- Bei Bemerkung kannst du angeben,
  - wie viele Runden du durchgeführt hast.
  - falls du deine Übungs- und Pausenzeit angepasst hast.
  - welche Übung dir leicht bzw. schwer gefallen ist.
- Gib nach deiner erfolgreichen Trainingseinheit mit Hilfe eines Smileys an, wie du dich fühlst:

Zum Beispiel:

 Ich fühle mich super.	 Ich fühle mich so lala.	 Ich fühle mich ausgepowert.
---	---	---

Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

**So könnte es aussehen:** Trainingsprotokoll von Max Mustermann

Tag/Datum	Ü 1	Ü 2	Ü 3	Ü 4	Ü 5	Ü 6	Ü 7	Ü 8	Ü 9	Ü 10	Bemerkung	Smiley
Mo/23.03.20	X *		X **			X *					Ü1 und Ü6 waren leicht für mich.	
Mi/25.03.20	X**		X **			X **		X *			4 Runden.	
Fr/27.03.20	X **		X **			X **		X **			4 Runden. Übungszeit: 40s	



## Übungen: Kraft - Basisprogramm

### 1. Aufwärmen


Bringe Muskulatur und Kreislauf auf Betriebstemperatur: mind. 5min traben, hüpfen, Schritte zu Musik, Fahrrad treten etc.




### 2. Richtig Atmen!



Atme regelmäßig während der ganzen Bewegung. Achte auf die Ausatmung. Halten keinesfalls den Atem an (Pressatmung)!



### 3. Kontrollierte Bewegungen

Führe die Bewegungen kontrolliert aus und beende sie, wenn du sie nicht mehr sauber halten bzw. durchführen kannst. Das ist wichtig, um Fehlbelastungen und Verletzungen zu vermeiden.



Übung	Name	Ist gut für ...	Übungsbeschreibung mit Schwierigkeitsgrad **	
			Schwierigkeitsgrad *	Schwierigkeitsgrad ***
1	Unterarmstütz	die allgemeine Rumpfstabilität	1. Starte in Bauchlage und stelle deine Unterarme parallel zum Körper auf. 2. Positioniere die Ellbogen auf Höhe der Schultern, stelle die Füße auf und hebe deinen Körper an.	
				
			<b>Wichtig:</b> Beine, Hüfte, Rücken und Kopf bilden eine Linie! Der Körper bleibt ruhig und stabil.	
			Führe die Übung mit den Armen auf einer erhöhten Position durch.	Hebe deine Beine im Wechsel maximal eine Fußlänge an.

2	Seitstütz	die allgemeine Rumpfstabilität	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Starte in Seitenlage und stelle einen Unterarm parallel zum Körper auf.</li> <li>2. Positioniere den Ellbogen auf Höhe der Schultern, stelle die Füße auf und hebe deinen Körper an.</li> </ol>		<p><b>Wichtig:</b> Beine, Hüfte Rücken und Kopf bilden eine Linie. Das Becken soll nicht nach hinten ausweichen. Andere Seite nicht vergessen.</p>
			<p>Setze statt den Füßen deine Knie auf den Boden.</p>		
3	Beckenheben	die allgemeine Rumpfstabilität	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Starte in Rückenlage und stelle die Beine angewinkelt auf den Boden.</li> <li>2. Hebe deine Becken an.</li> </ol>		<p><b>Wichtig:</b> Oberschenkel und Rücken bilden eine Linie.</p>
			<p>-----</p>		
4	Oberkörper abheben	die Rückenmuskulatur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Starte in Bauchlage, stelle die Zehen auf und lege die Arme in U-Haltung neben den Kopf.</li> <li>2. Hebe den Oberkörper und deine Arme in U-Haltung leicht (ca. 10cm) ab.</li> </ol>		<p><b>Wichtig:</b> Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, d.h. auf den Boden sehen.</p>
			<p>-----</p>		

5	Paddeln	die Rücken- muskulatur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Starte in Bauchlage, stelle die Zehen auf und strecke die Arme nach vorn aus.</li> <li>2. Hebe ein Bein und den zugehörigen diagonalen Arm abwechselnd (ca. 10cm) ab.</li> </ol>	
			<p><b>Wichtig:</b> Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, d.h. auf den Boden sehen.</p> <p>-----</p>	
6	Crunch	die gerade Bauch- muskulatur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Starte in Rückenlage und hebe die Beine mit einem rechten Winkel im Hüft- und Kniegelenk an.</li> <li>2. Halte die Arme neben dem Körper gestreckt.</li> <li>3. Hebe und senke den Oberkörper bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind.</li> </ol>	
			<p><b>Wichtig:</b> Der Kopf berührt nicht den Boden während der Übungsausführung.</p> <p>Lege die Beine auf einen erhöhten Gegenstand ab, statt sie in der Luft zu halten.</p>	

7	schräger Crunch	die schräge Bauchmuskulatur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Starte in Rückenlage und hebe die Beine mit einem rechten Winkel im Hüft- und Kniegelenk an.</li> <li>2. Halte die Arme auf einer Seite (z.B. links) neben dem Körper gestreckt.</li> <li>3. Hebe und senke den Oberkörper bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind.</li> </ol>	
			 <p><b>Wichtig:</b> Der Kopf berührt nicht den Boden während der Übungsausführung. Andere Seite nicht vergessen!</p>	
		<p>Lege die Beine auf einen erhöhten Gegenstand ab, statt sie in der Luft zu halten.</p>		<p>Halte den Oberkörper abgehoben.</p>
8	Liegestütz	die Arm-, Brust- und Schultermuskulatur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Starte in einer Stützposition auf den Händen mit Blick auf den Boden, wobei Beine, Rumpf und Kopf eine Linie bilden. Die Hände stützen gerade unter den Schultern.</li> <li>2. Beuge und strecke deine Arme.</li> </ol>	
			 <p><b>Wichtig:</b> Der Rücken wird während der Bewegung gerade gehalten.</p>	
		<p>Setze statt den Füßen deine Knie auf den Boden.</p>		<p>Setze die Hände so dicht nebeneinander, dass Daumen und Zeigefinger der Hände ein Dreieck bilden.</p>



9	Bein anheben	die Gesäß- und Beinmuskulatur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Starte in Seitenlage und beuge das untere Bein im Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel an. Das obere Bein ist gestreckt, die Fußspitzen angezogen und der Fuß steht parallel zum Boden.</li> <li>2. Der untere Arm liegt unter dem Kopf und der obere Arm stabilisiert den Körper.</li> <li>3. Hebe und senke das gestreckte Bein.</li> </ol>
			 <p><b>Wichtig:</b> Die Hüfte bleibt gestreckt. Andere Seite nicht vergessen!</p>
10	Kniebeuge	die Gesäß- und Beinmuskulatur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Starte im hüftbreiten Stand und stütze die Arme angewinkelt an der Hüfte.</li> <li>2. Beuge und strecke die Knie und führe das Gesäß nach hinten, wie beim Hinsetzen auf einen Stuhl.</li> </ol>
			 <p><b>Wichtig:</b> Halte den Rücken gerade und deine Kniescheibe soll nicht über die Zehenspitzen hinausragen.</p>