

## I.A.31

### Koordination und Kondition

# Wohnzimmer-Workout – Selbstständiges Ausdauer- und Krafttraining für zuhause

Manuel Rhode



© Justin Paget / Digital Vision / Getty Images

In dieser Unterrichtseinheit wird ein Ausdauer- und Krafttraining aufgezeigt, das die Schülerinnen und Schüler je nach individuellen Voraussetzungen selbstgesteuert zu Hause durchführen können. Die Idee entstand in der Phase des Distanzlernens mit dem Hintergrund, die Jugendlichen mit anschaulich gestalteten und leicht herausfordernden Challenges und Workouts zum Sporttreiben zu animieren. Die Materialien können darüber hinaus eine gute Ergänzung zu jeglichen Sequenzen rund um das Thema Fitness dar und können sowohl im Unterricht als auch als Hausaufgabe eingesetzt werden.

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe/Niveau:</b>	7–13, Anfänger bis Könner
<b>Dauer:</b>	7 Unterrichtswochen
<b>Kompetenzen:</b>	Ausdauerfähigkeit und Kraft trainieren, persönliche Leistungsfähigkeit steigern
<b>Thematische Bereiche:</b>	Funktionales Muskeltraining, Workout, Fitness
<b>Medien:</b>	Übungs- und Lernkarten

## Auf einen Blick

### 1. Woche

M 1 **100er-Challenge**

Benötigt: ggf. 1 Gymnastikmatte

### 2. Woche

M 2 **Chair-Challenge**

Benötigt: 1 Stuhl

### 3. Woche

M 3 **Outdoor-Challenge**

Benötigt: Laufschuhe

### 4. Woche

M 4 **Plank-Challenge**

Benötigt: 1 Gymnastikmatte

### 5. Woche

M 5 **Push it to the limits**

Benötigt: 1 Gymnastikmatte und 1 Springseil

### 6. Woche

M 6 **Wall-Workout**

Benötigt: 1 Wand

### 7. Woche

M 7 **Würfel-Workout**

Benötigt: Würfel

## 100er-Challenge

M 1

### Aufgabe für diese Woche:

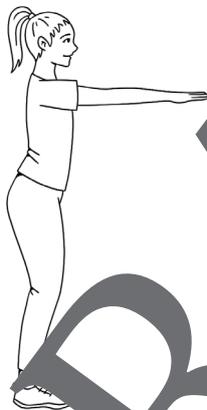
Führe jede der unten aufgeführten Übungen mindestens 100 Mal aus. Die Einteilung bestimmst du, d. h. du kannst an einem Tag z. B. alle 100 Hampelmänner machen oder du teilst sie auf die einzelnen Schultage auf und machst dementsprechend 20 pro Tag.



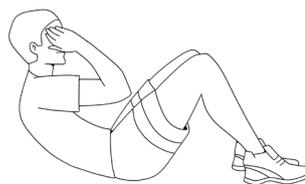
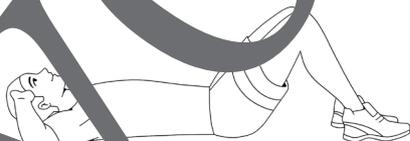
Führe in der rechten Spalte eine Strichliste für die bereits absolvierte Anzahl.



Hampelmänner:



Kniebeugen:



Sit-ups (Rumpfbeuger):

# Chair-Challenge – Lernkarte

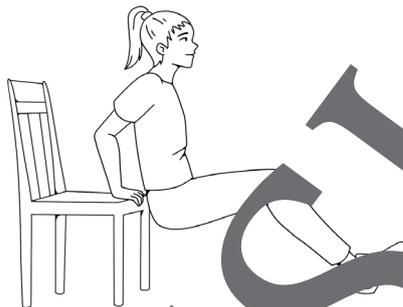
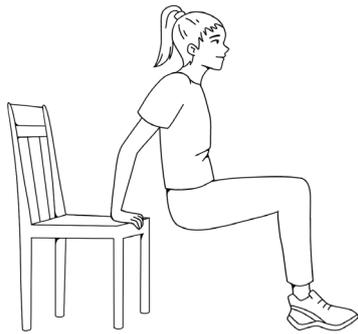
M 2

## Aufgabe für diese Woche:

Führe an jedem Schultag (T) jede der unten aufgeführten Übungen durch. Du solltest die geforderte Anzahl/Zeitvorgabe erreichen.

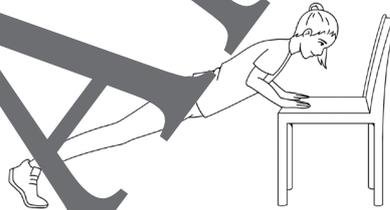
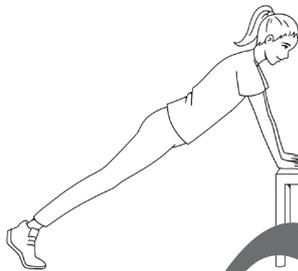


Die absolvierte Anzahl/Zeit kannst du durchstreichen oder umkreisen.



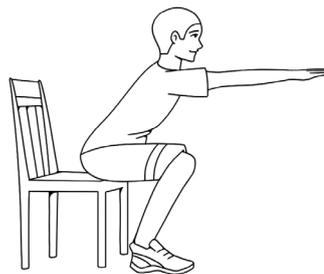
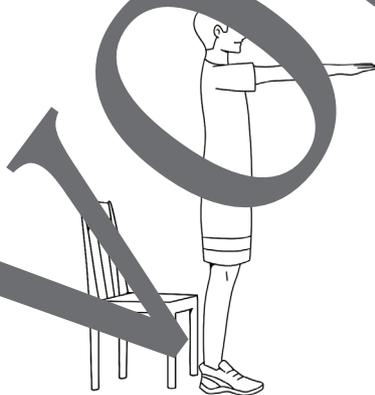
### Trizeps-Dips:

T 1	T 2	T 3	T 4	T 5
30	30	30	30	30



### Liegestütze:

T 1	T 2	T 3	T 4	T 5
15	15	15	15	15



### Kniebeugen:

T 1	T 2	T 3	T 4	T 5
25	25	25	25	25

## M 8 Lauftagebuch – Anleitung



Das Lauftagebuch soll dich zu kleinen Laufeinheiten während der 7-wöchigen Phase der „Wohnzimmer-Workouts“ animieren. Gern kannst du die Läufe gemeinsam mit einer Laufpartnerin oder einem Laufpartner durchführen. Unten sind einige Regeln für ausdauerndes Laufen aufgeführt. Außerdem erlernst du das Messen des eigenen Pulses (siehe **M 9**). Abschließend findest du das Tagebuch (**M 10**), in dem du deine absolvierten Laufeinheiten dokumentieren kannst. Es ist auf **2 Läufe pro Woche** angelegt, womit du ausreichend Regenerationszeit hast.



Du kannst auch eine Lauf-App wie *runtastic* oder *strava* verwenden, um deine Läufe aufzuzeichnen.

**Viel Spaß beim Trainieren!**

### Regeln für ausdauerndes Laufen („Laufen ohne Schnaufen“)

1. Ich muss mein Tempo so wählen, dass ich ...
  - ... locker und gleichmäßig laufe.
  - ... mich dabei wohlfühle.
  - ... mich noch mit einem Laufpartner/einer Laufpartnerin unterhalten könnte und am Ende der gelaufenen Strecke nicht völlig erschöpft bin.
2. Wenn ich nicht weiterlaufen kann, darf ich eine „Gehpause“ einlegen.
3. Nach dem Laufen suche ich meinen Puls und zähle die Herzschläge.
4. Ich dehne meine Beine selbstständig.



# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung



**Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt



**Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**