

Arbeitsauftrag im Fach Sport für die Klasse \_\_\_\_\_



Schulzentrum Marienhöhe

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

um Dich in Corona-Zeiten fit zu machen oder fit zu halten, erhältst Du diesen Trainingsplan für zu Hause. Du hast dabei vor allem die Vorteile, dass Du gesund bleibst und Deine körperliche (und mentale) Stärke weiter verbesserst.

Hinweise zur Durchführung:

**Schreibe bitte mit Hilfe der Tabelle auf, an welchen Tagen Du trainiert hast und welche Anzahl (oder Zeitdauer) Du bei den verschiedenen Übungen an diesem Tag geschafft hast.** So siehst Du dann auch, wie Du Dich im Lauf der Zeit verbessert hast und stärker geworden bist.

**Bitte trainiere mindestens zweimal pro Woche.** Freiwillig kannst Du natürlich gerne noch häufiger trainieren, lass aber auch ab und zu mal einen Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten für die Regeneration. Bei den meisten Übungen kannst Du selbst entscheiden, auf welchem Schwierigkeitslevel Du üben möchtest (z.B. Level 1: leicht). Wenn Du zum Beispiel bei Level 2 acht Wiederholungen geschafft hast, schreibst Du in der Tabelle: L2/8.

Wenn Du eine (oder mehrere) Übungen als nicht so angenehm empfindest, kannst Du sie auch weglassen. Noch besser ist es aber, sie jeweils durch eine ähnliche zu ersetzen. Lass mich erklären, warum: Dieser Trainingsplan bildet ein Ganzkörpertraining ab. Das heißt: Es werden alle großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt und es entsteht kein Ungleichgewicht Deiner Muskulatur. Wenn Du also eine Übung ersetzt, wähle am besten eine, mit der Du dieselbe Muskelgruppe trainierst. Gute Übungen findest Du zum Beispiel beim YouTuber Goeerki.

Hierfür einfach auf YouTube gehen und als Suchbegriffe „Goeerki zu Hause“ eingeben (und wenn gewünscht die entsprechende Muskelgruppe).

Ich wünsche Dir viel Spaß und Erfolg bei Deinem Training! 😊



# Trainingsplan für zu Hause. Mach' Dir Musik an und los geht's! :-)

## 1: Liegestütz (Brustmuskulatur & Trizeps)

**Level 1:** Mit den Knien auf den Boden. Die Hüfte muss gerade gestreckt sein.

**Level 2:** Mit komplett durchgestrecktem Körper (Knie nicht auf dem Boden, siehe Foto unten).



## 2: Seitlicher Rumpf, Abduktoren

Wie lange schaffst Du es? Schreibe die Zeit auf. Einmal auf der linken, einmal auf der rechten Seite.

Level 1



Level 2



## 3: Gesäß, Beine, untere Rückenmuskulatur: "Kreuzheben"

Ein Gewicht oder einen Gegenstand gerade vor den Körper halten oder nach unten hängen lassen und Kniebeugen machen. WICHTIG: Rücken IMMER gerade halten.



## 4: Armstrecker (Trizeps)

An einer stabilen Bettkante ausführen.

Level 1: Angewinkelte Beine.

Level 2: Gestreckte Beine.

Level 3: nur bei absolut stabilem Halt durchführen!



L. 2



L. 3

## 5: Obere Rückenmuskulatur, Armbeuger (Bizeps):

Übung (siehe unten) an einem schweren Tisch ausführen, der **nicht** umkippen kann. Bewegung zählt nur dann, wenn der Brustkorb die Tischplatte berührt.

Level1: Mit angewinkelten Beinen.

Level2: Mit gestrecktem Körper (siehe unten)

Level 2



Level 3



## 6: Beinmuskulatur

Abwechselnd von links nach rechts, von rechts nach links über (oder auf) einen Gegenstand springen.



## 7: Bauch I

Level 1: Position halten



Level 2: Beine flach wippen

Für Level 3 zwei Stühle an eine Wand stellen, die nicht weg rutschen können (!). Dazwischen mit den Ellenbogen aufstützen und die Beine anheben.



L. 3

## 8: Untere Rückenmuskulatur. II



Ein großes Kissen oder eine Decke auf einen Hocker/Stuhl legen und die Beine von jemandem festhalten lassen/ einklemmen.

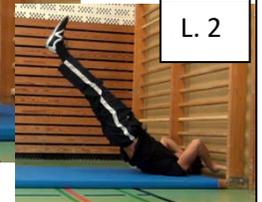
**Oder:** Auf den Boden legen, Beine und Arme anheben und wippen.

## 9: Bauch II



L. 1: Crunches

Für Level 2:



L. 2

Festhalten kann man sich z. B. gut an einer unteren Bettkante.



## 10: Klimmzüge

Diese Übung kannst Du machen, falls Du irgendwo die Möglichkeit hast, Dich an etwas Stabiles (!) dran zu hängen (gibt es oft an Spielplätzen).

Falls nicht, kannst Du auch z. B. im Wald joggen gehen und Dich dort an einen Ast hängen.

Falls es am Anfang (ohne Training) noch zu schwer für Dich ist, um Dich hoch zu ziehen, soll jemand Dich an der Hüfte halten und ein bisschen anheben.

## 11: Wenn gewünscht, eigene Übungen einfügen