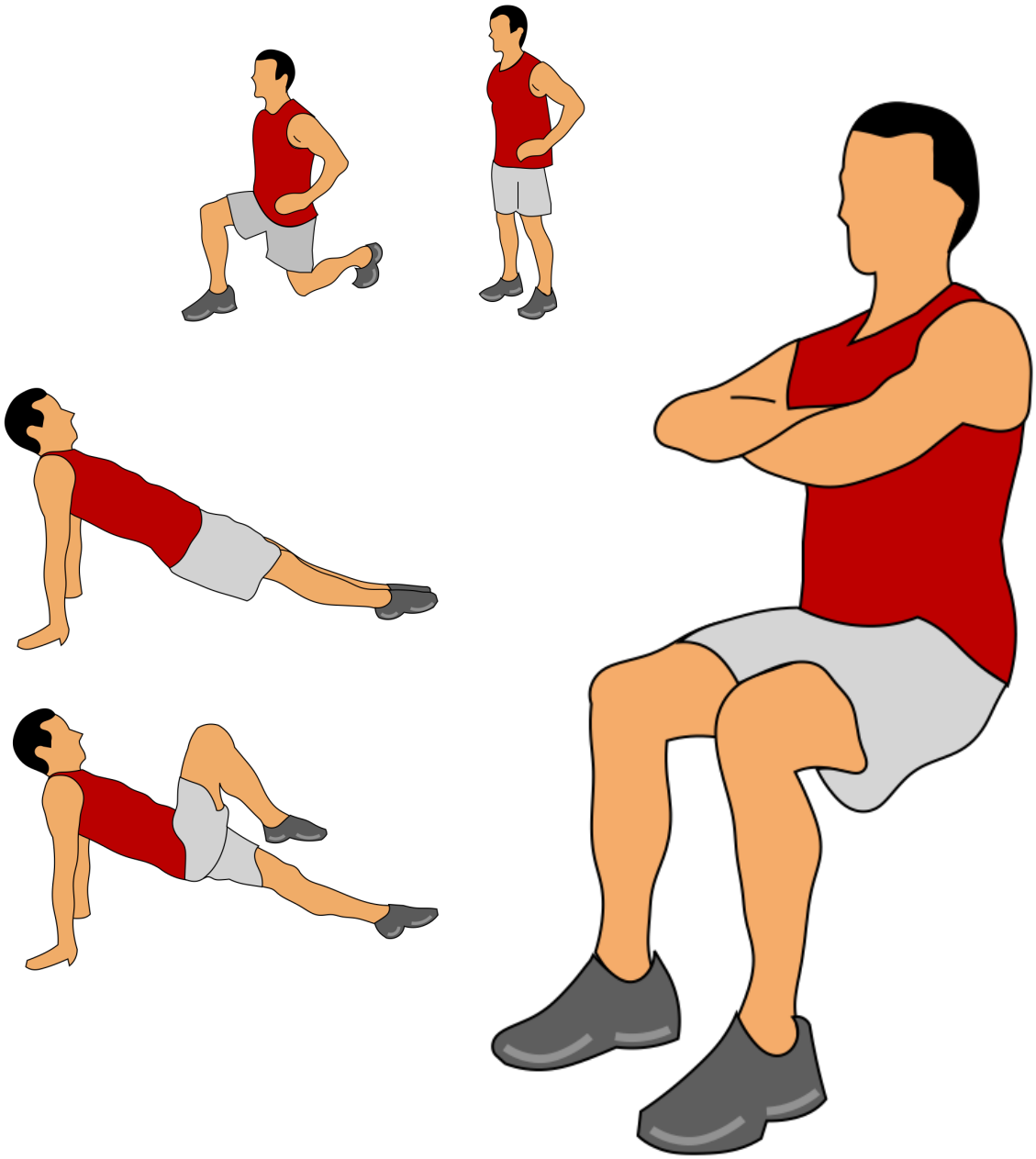
WORKOUT

mit dem eigenen Körpergewicht



WORKOUT mit dem eigenen Körpergewicht

Erste Auflage 2020
© Alle Rechte vorbehalten

mcmedia gmbh
Wiesentalstrasse 13
CH-7000 Chur

Autor: Marcel Cavelti

Copyright
Der Nachdruck der Texte, Bilder und Grafiken ist – auch auszugsweise – ohne die schriftliche Zustimmung der mcmedia gmbh urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere auch für die Vervielfältigung, Textentnahme, Übersetzung und Verwendung in Kursunterlagen oder in elektronischen Systemen. Davon ausgenommen ist der persönliche Gebrauch zu Unterrichtszwecken an Schulen und Vereinen. Hierbei genügt die Quellenangabe. Jede kommerzielle Nutzung ist untersagt.

Disclaimer
Alle Inhalte wurden nach bestem Wissen erarbeitet. Die mcmedia gmbh übernimmt aber keine Garantie dafür, dass die vermittelten Informationen fehlerfrei und vollständig sind. Die mcmedia gmbh haftet in keinem Fall für allfälligen direkten oder indirekten Schaden und für den Folgeschaden, welcher als Folge des Gebrauchs von Informationen und Materialien aus „WORKOUT mit dem eigenen Körpergewicht“ entsteht.

WORKOUT mit dem eigenen Körpergewicht

Hinweise zur Unterrichtsgestaltung

Mit Hilfe dieser Sammlung an Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht können Sie ganz einfach Circuit und Tabata Trainings, sowie einzelne spielerische Aufwärmen zusammenstellen und durchführen. Die einzelnen Übungen sollten vorgängig im Unterricht bereits eingeführt werden. Achten Sie auf eine korrekte Ausführung.

Stufe
Mittelstufe – Oberstufe

1. Circuit Training

Wählen Sie mit Hilfe der Tabelle 8 bis 14 Übungen aus. Die SuS bilden Zweiergruppen.

Muskelgruppen abwechseln
Beachten Sie, dass Sie von Station zu Station die zu trainierenden Muskelgruppen wechseln.

Individualisierung
Sie können an einer Station auch mehrere Übungen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad auflegen. Die SuS wählen die zu ihrem Fitnessstand entsprechende Übung aus.

Intensität
Die Übungen werden mit mittlerer bis hoher Intensität ausgeführt.

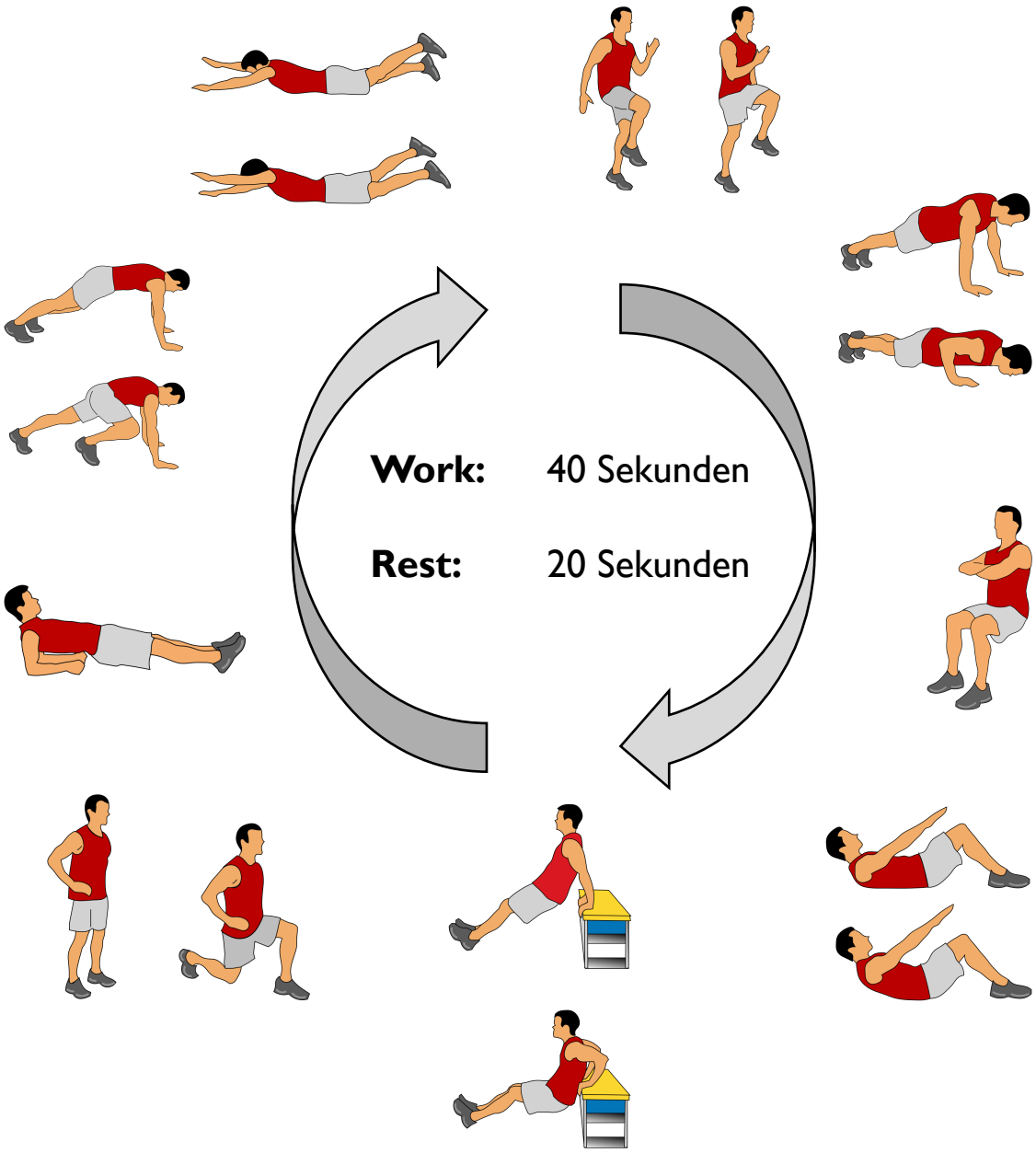
Dauer
Die Zeit an den Stationen dauert 40-60 Sekunden

Pause
Die Pausen zwischen den Stationen dauern 20 Sekunden.

Aktive Pause
Die Pause kann auch als lockeres Jogging durchgeführt werden. Teilen Sie die Klasse in Zweiergruppen auf. Ein Schüler arbeitet am Posten, während sein Partner in dieser Zeit locker joggt. Nach 40-60 Sekunden werden die Rollen gewechselt. Für den Rollenwechsel werden jeweils 20 Sekunden einberechnet.

WORKOUT mit dem eigenen Körpergewicht

Beispiel Circuit



WORKOUT mit dem eigenen Körpergewicht

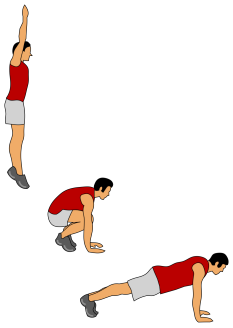
2. Tabata Training

Workouts mit dem eigenen Körpergewicht eignen sich besonders gut für ein Tabata Training. Die Übungen in einem Tabata Training werden immer hochintensiv ausgeführt. Die Übungsdauer beträgt 20-30 Sekunden. Die Pausen dauern 10 Sekunden. Nach einem Durchgang erfolgt eine Pause von einer Minute.

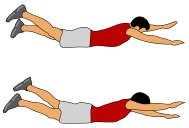
Mehr Infos zum Tabata Training in der Schule:
https://www.sportunterricht.ch/Theorie/tabata.php

Beispiel Tabata Training

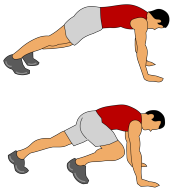
1



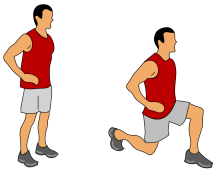
2



3



4



- **Work: 30 Sekunden**
- **Rest: 10 Sekunden**

- **Zwei Durchgänge**

oder

- **Work: 2 x 20 Sekunden**
- **Rest: jeweils 10 Sekunden**

- **Ein Durchgang**

WORKOUT mit dem eigenen Körpergewicht

3. Aufwärmen

«Workouts mit dem eigenen Körpergewicht» lassen sich ganz einfach in ein spielerisches Aufwärmen integrieren:

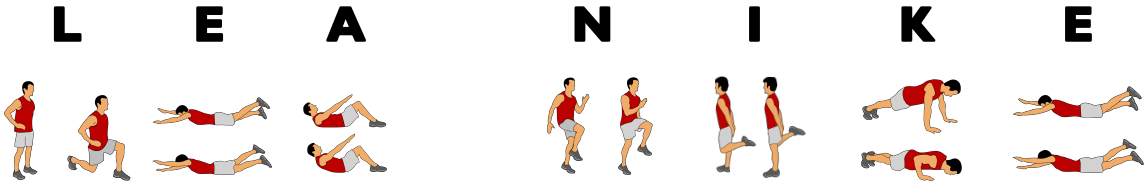
Geistersitzball plus
Wer abgeworfen wird, muss das Spielfeld verlassen und eine Aufgabe (Übung) erfüllen. Haben die SuS die Aufgabe erfüllt, dürfen sie wieder zurück ins Spielfeld. Siehe:
https://www.sportunterricht.ch/lektion/spielen/spielen93.php

Fangen mit Zusatzaufgaben
Wer gefangen wird, muss eine Übung absolvieren. Haben die SuS die Aufgabe (Übung) erfüllt, dürfen sie wieder zurück ins Spielfeld. Siehe:
https://www.sportunterricht.ch/lektion/LSW/lsw15.php

Würfeleinlaufen
Beim Würfeleinlaufen werden die Übungen gewürfelt. Bevor eine neue Übung gewürfelt wird, muss eine Strecke gejoggt werden. Siehe:
https://www.sportunterricht.ch/lektion/LSW/lsw7.php

Buchstabenworkout – Turne deinen Namen
Beim Buchstabenworkout steht jeder Buchstabe des Alphabets für eine Übung. Die SuS müssen zum Einlaufen alle Übungen der Buchstaben ihres Namens sowie alle Übungen der Buchstaben ihrer Sportschuhmarke machen. Auf das Blatt kann die Anzahl der Wiederholungen oder die Belastungsdauer (Sekunden) eingetragen werden.

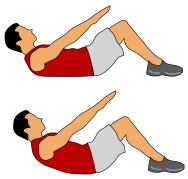
Beispiel:
Lea, Nike



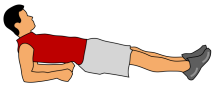
WORKOUT mit dem eigenen Körpergewicht

Buchstaben Workout

A

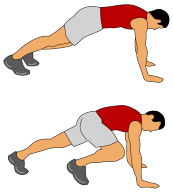


B

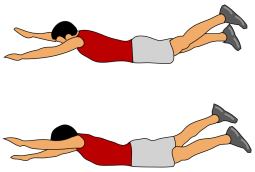


C

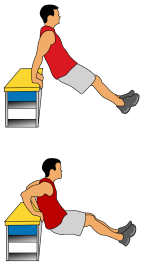
D



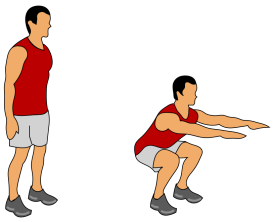
E



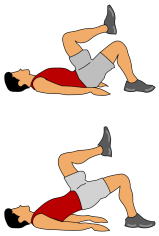
F



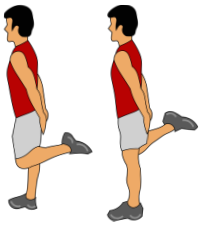
G



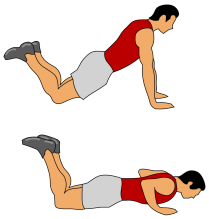
H



I



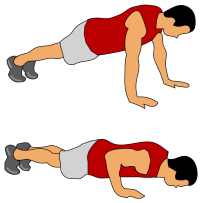
J



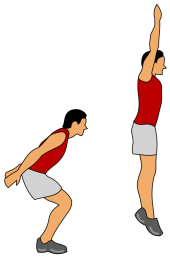
WORKOUT mit dem eigenen Körpergewicht

Buchstaben Workout

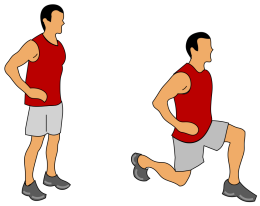
K



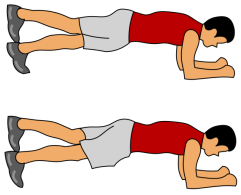
P



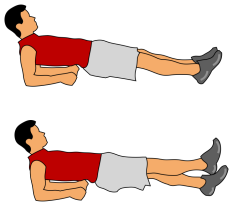
L



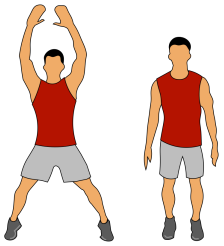
Q



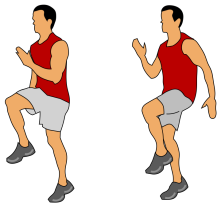
M



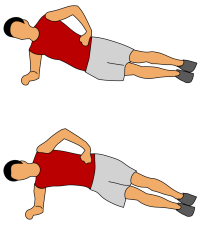
R



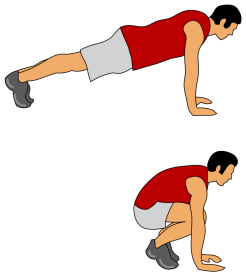
N



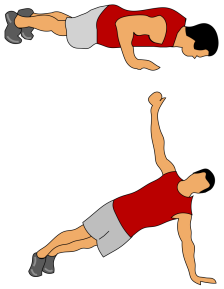
S



O



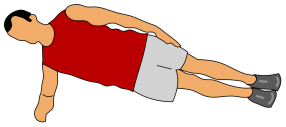
T



WORKOUT mit dem eigenen Körpergewicht

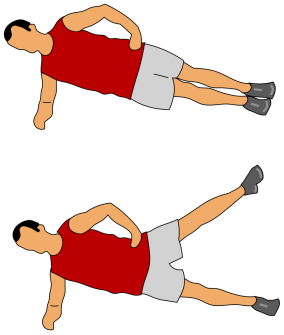
Buchstaben Workout

U

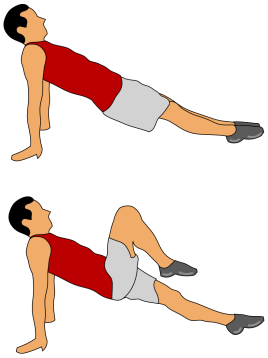


X

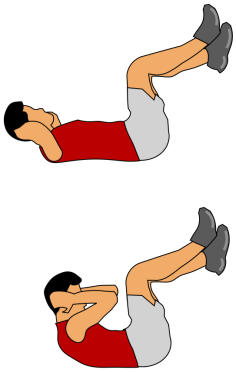
V



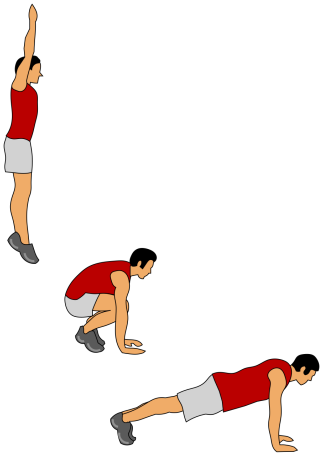
Y



W



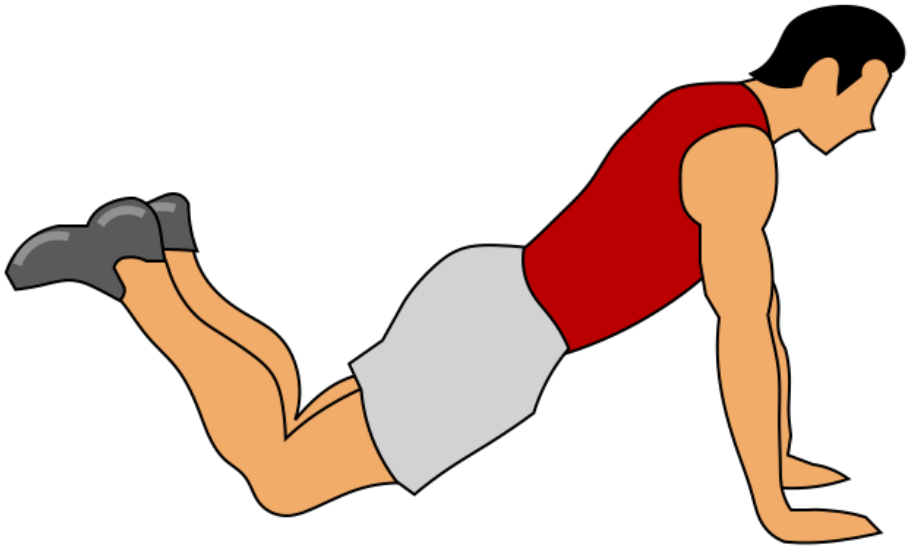
Z

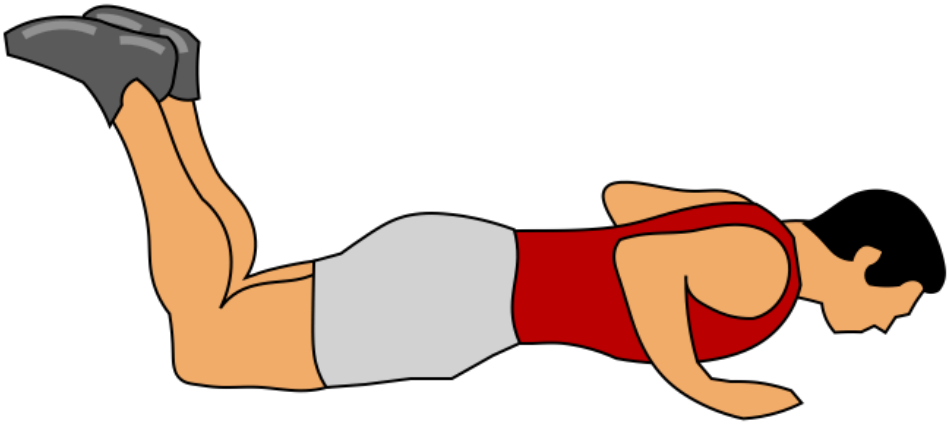


WORKOUT mit dem eigenen Körpergewicht

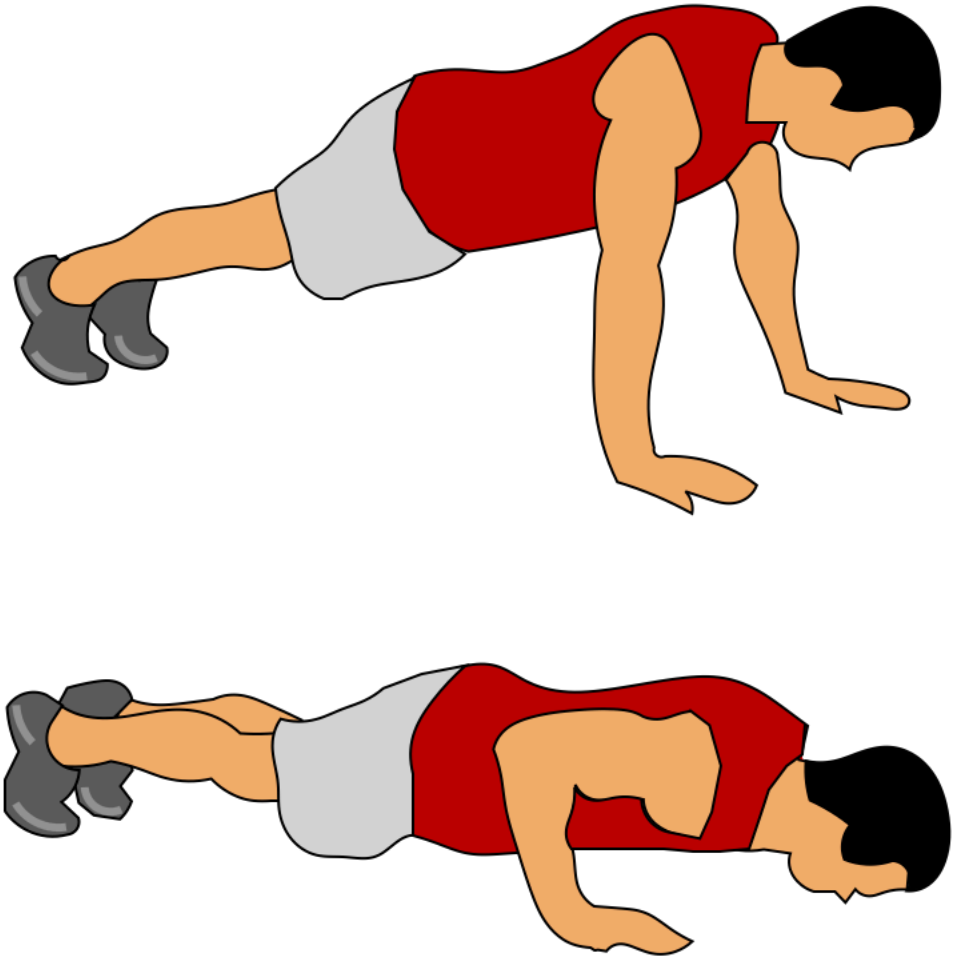
Was	Übung
Arme	- Push-up I - Push-up II - Push-up and Rotation - Triceps Dip - Pull-up
Beine	- Wall Sit - Single Leg Hip-Lift - Squat - Squat Jump - Box Jump - Lunge - Step-up - Burpee
Bauch	- Abdominal Crunch I - Abdominal Crunch II - Plank I - Plank II - Mountain Climber - Plank jump-ins - Burpee
Rücken	- Bridge I - Bridge II - Bridge III - Superman I - Superman II - Pull-up
Rumpf seitwärts	- Side Plank I - Side Plank II - Side Plank III
Ausdauer	- Jumping Jack - High Knees Running - But Kicks

Push-up I

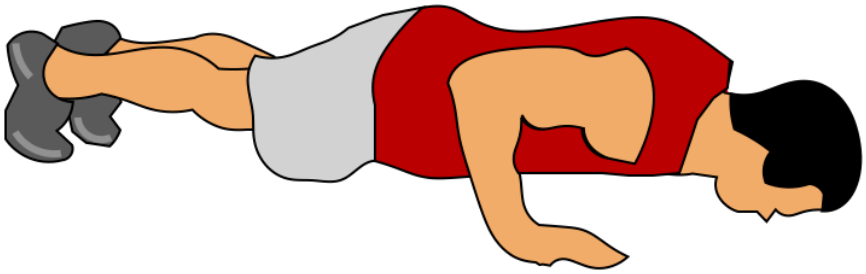


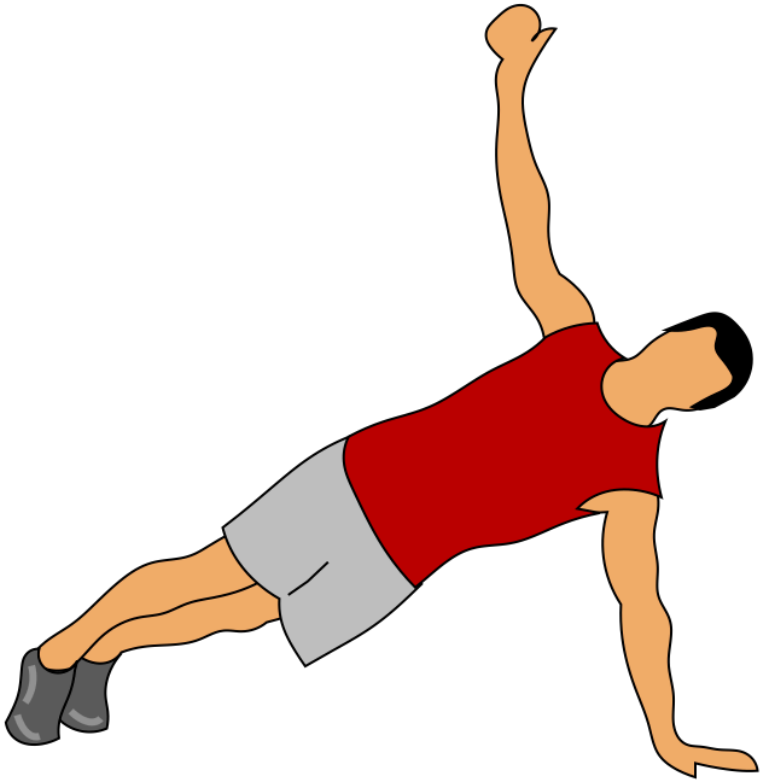


Push-up II

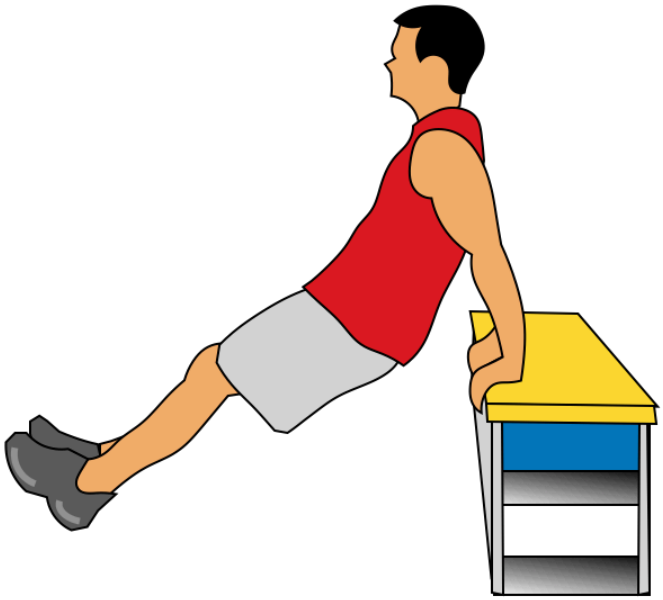


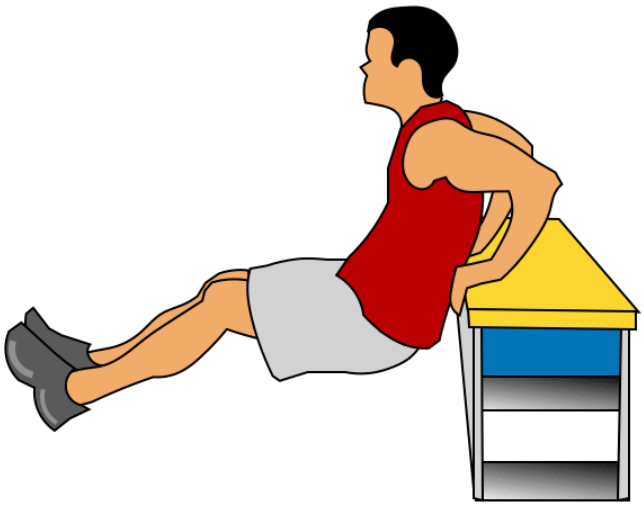
Push-up
and Rotation



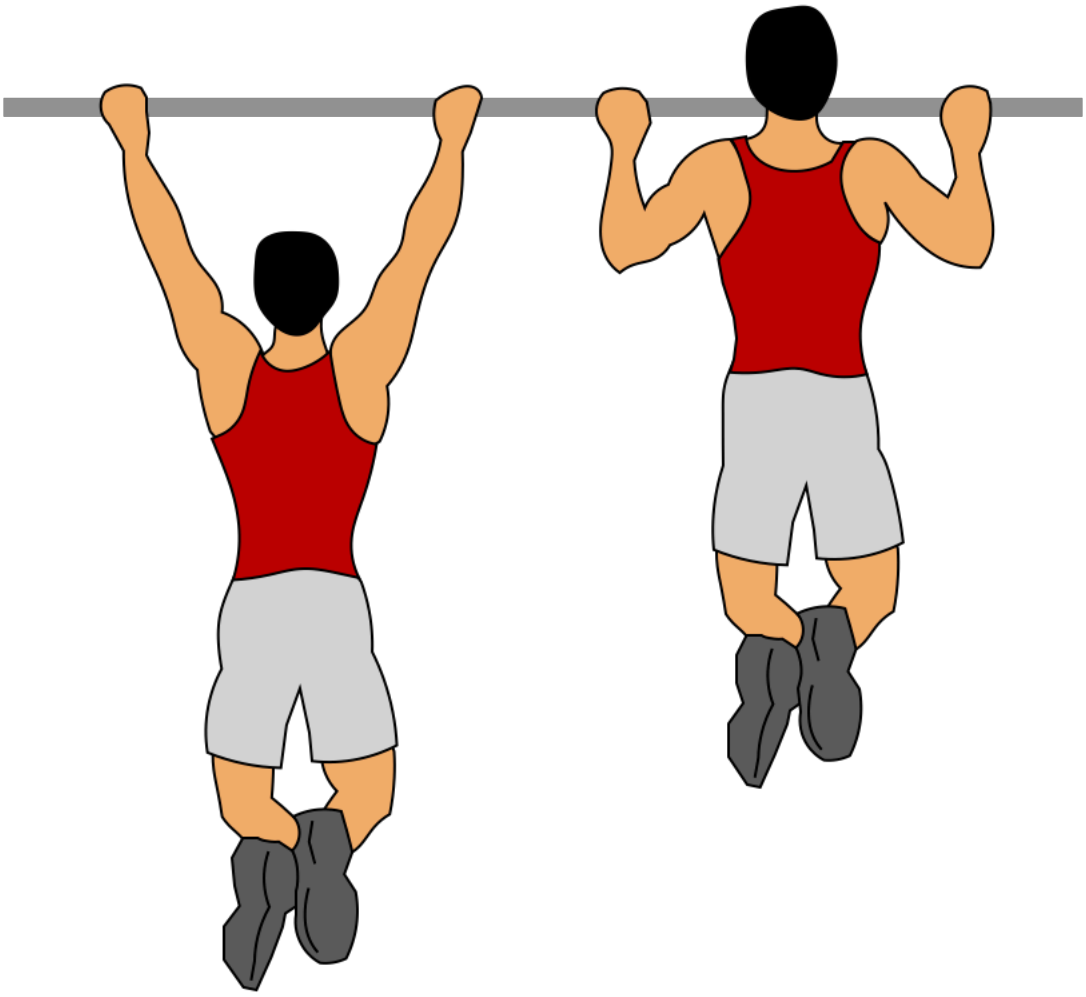


Triceps Dip



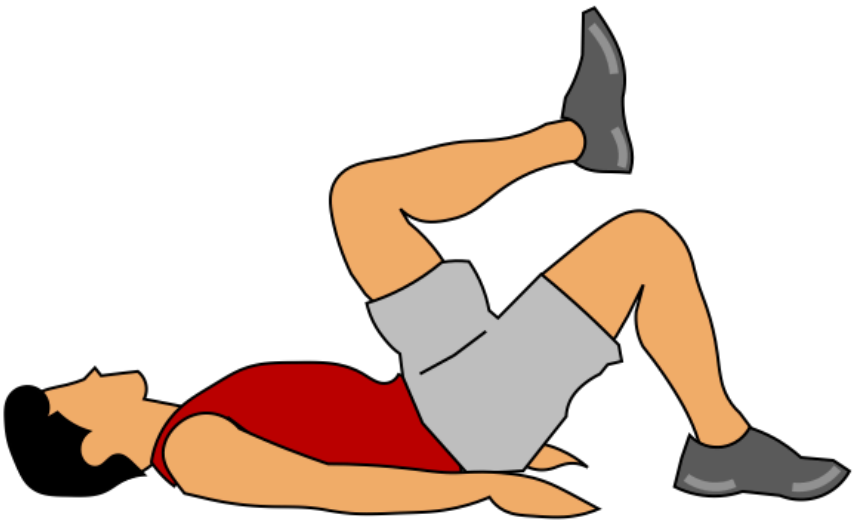


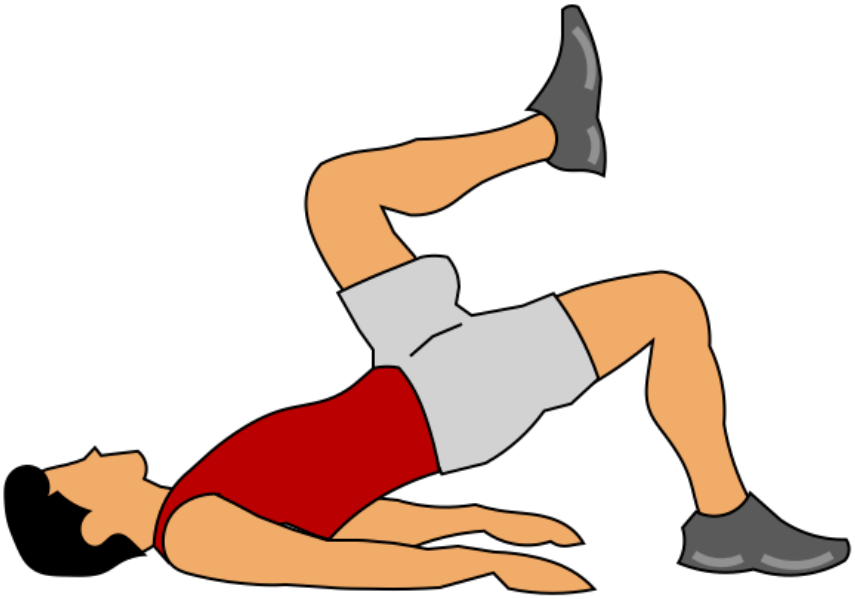
Pull-up



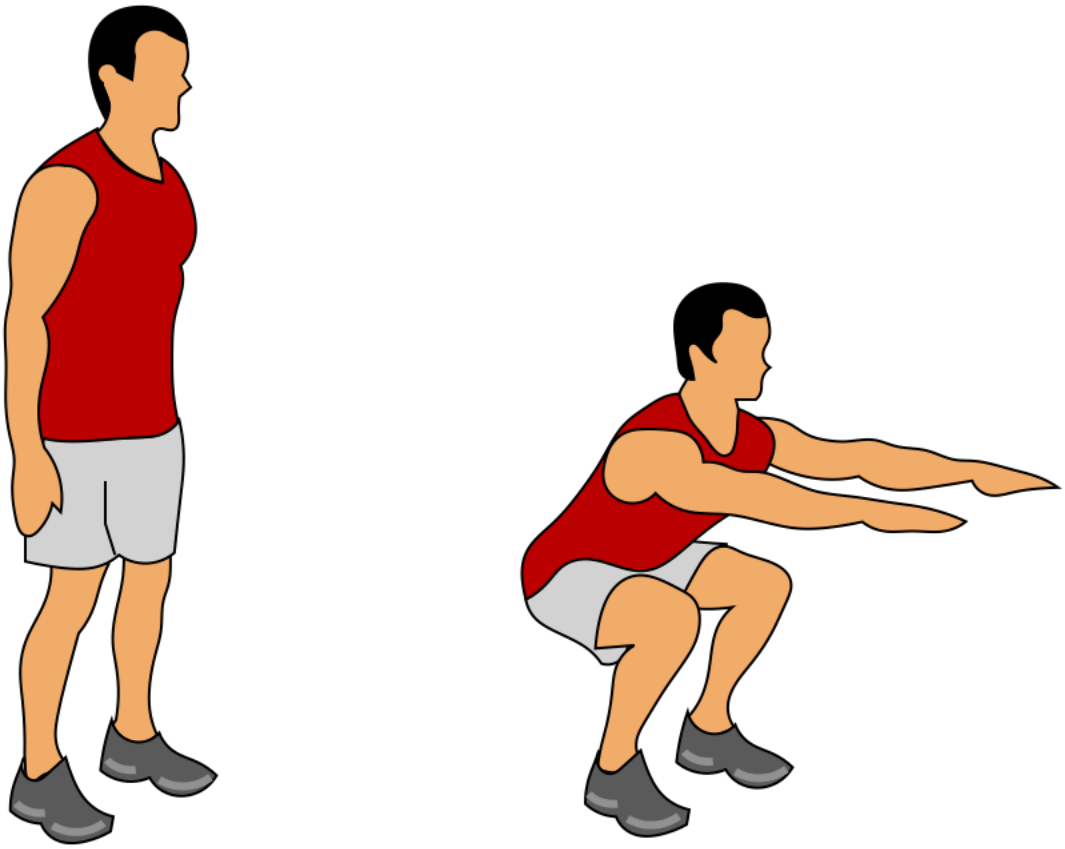
Wall Sit

Single Leg Hip-lift

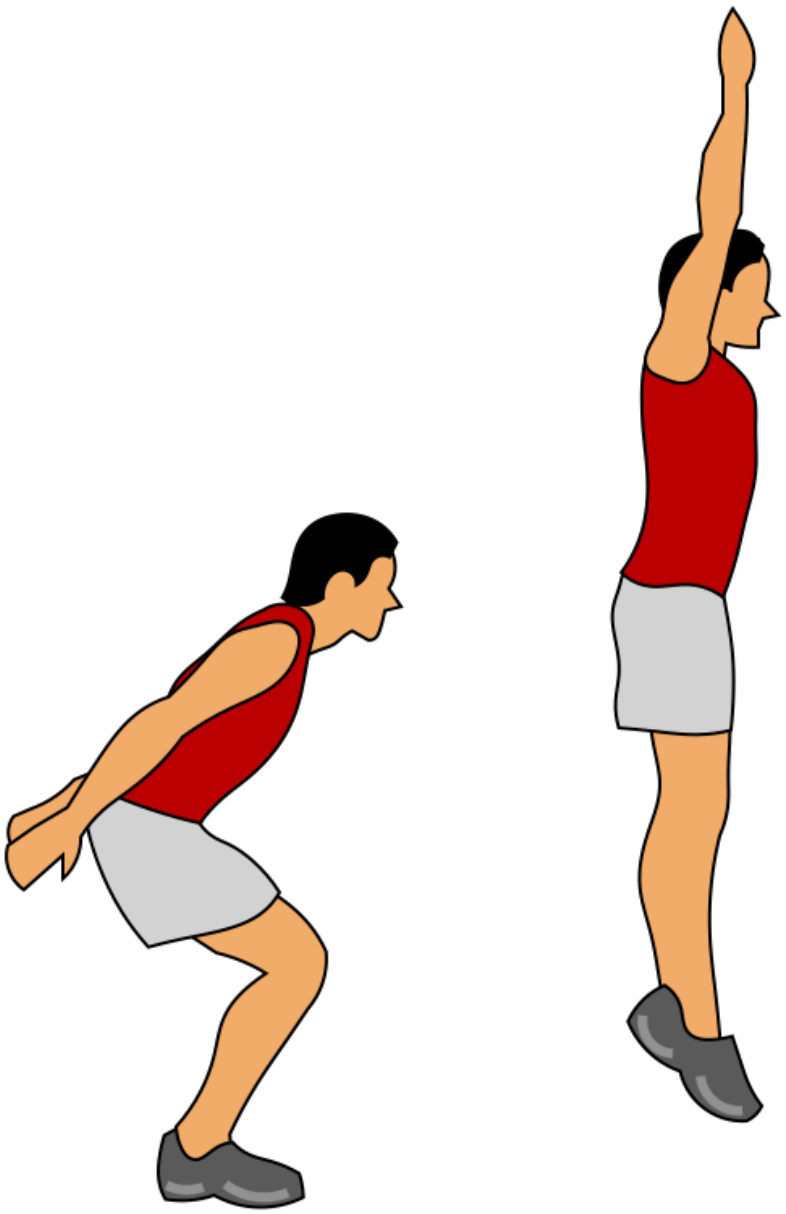




Squat

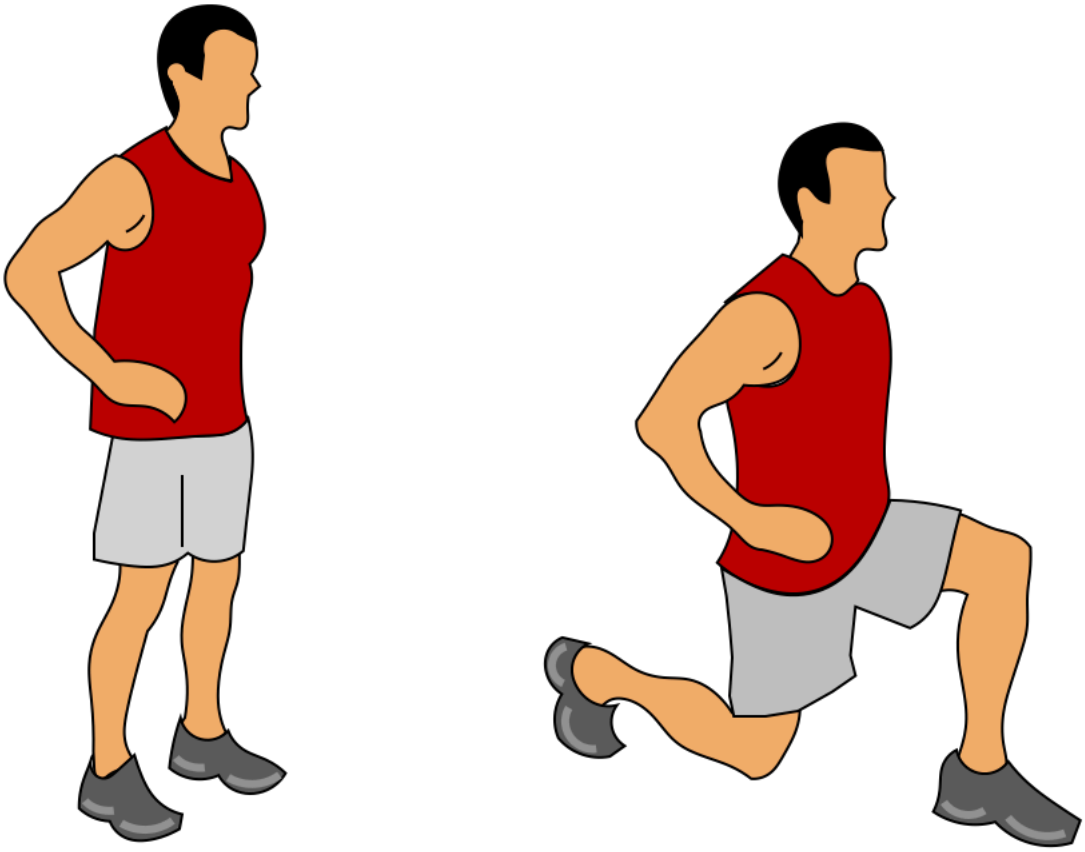


Squat Jump

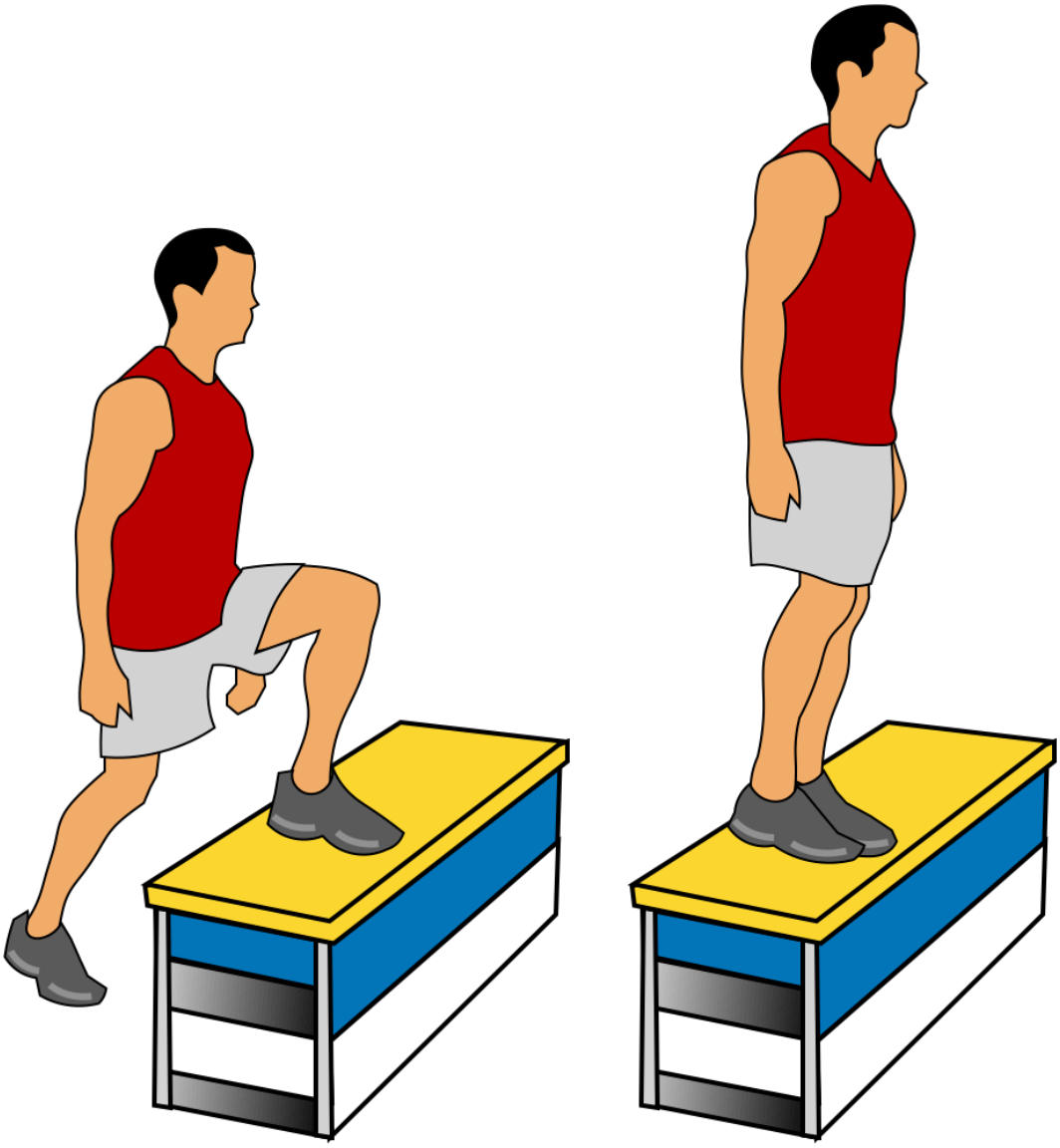


Box Jump

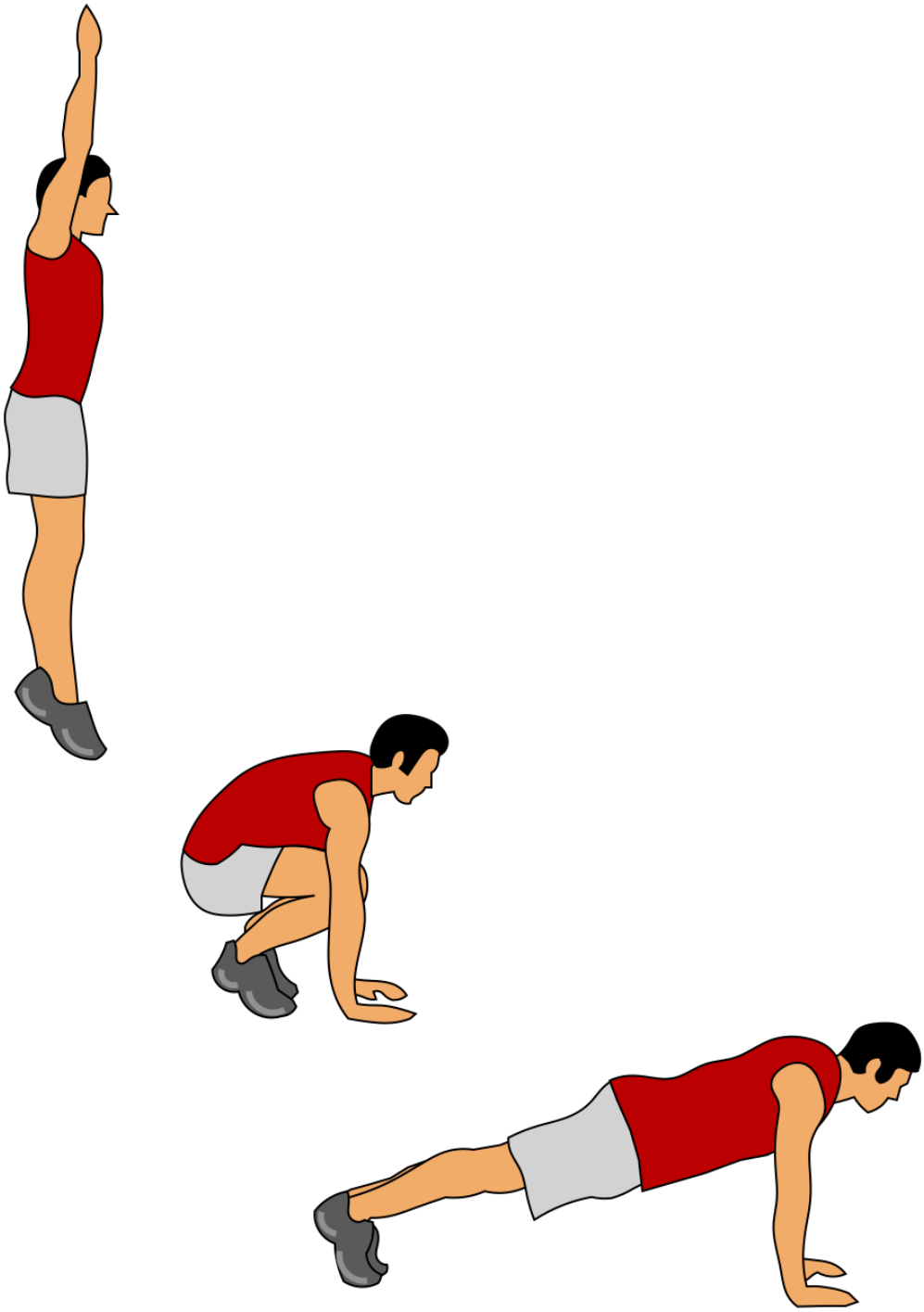
Lunge



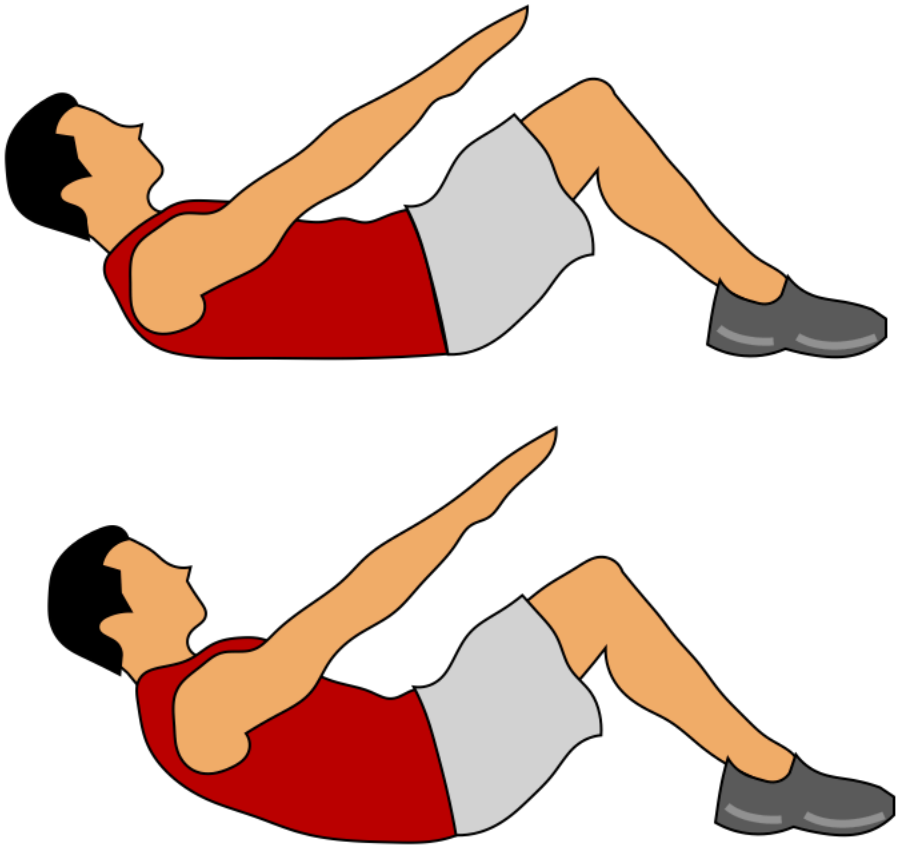
Step-up



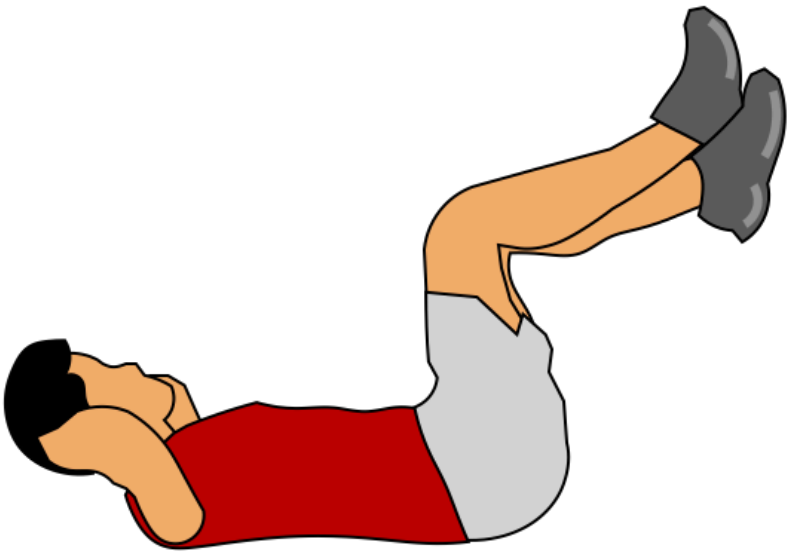
Burpee



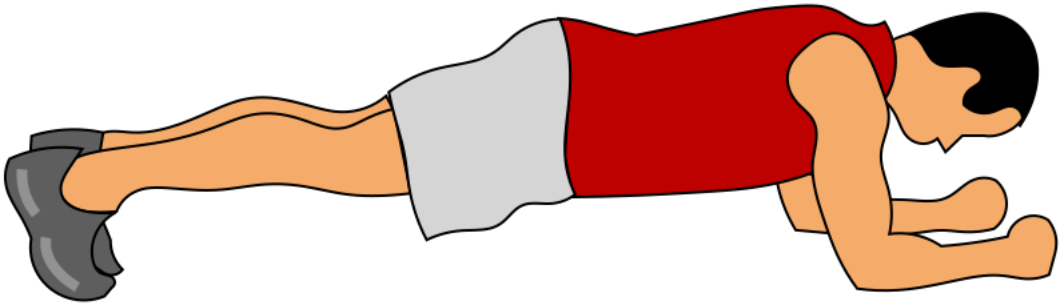
Abdominal Crunch I



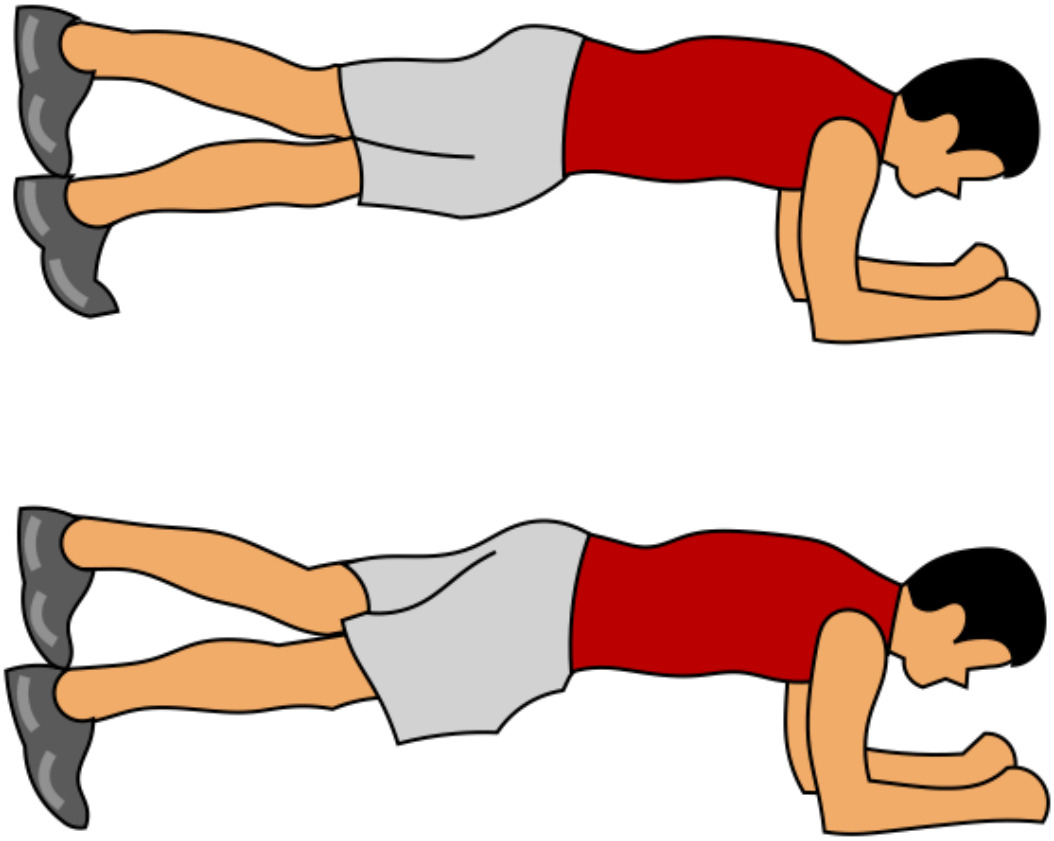
Abdominal Crunch II



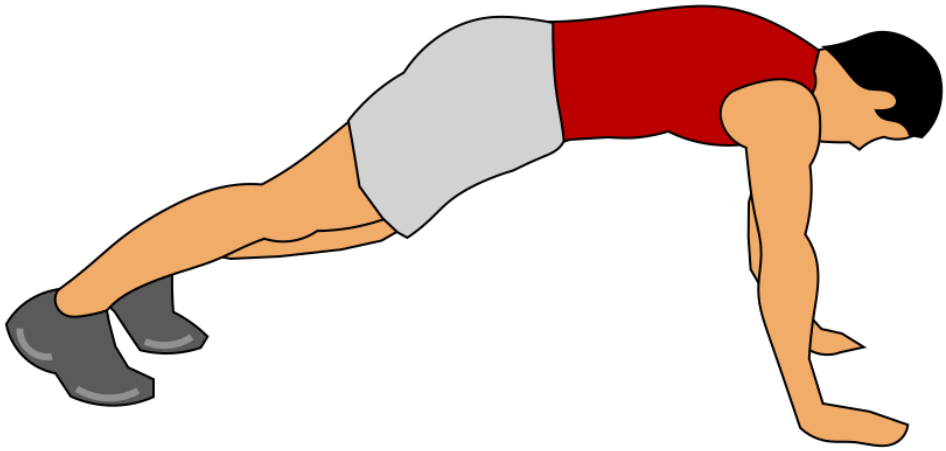
Plank I

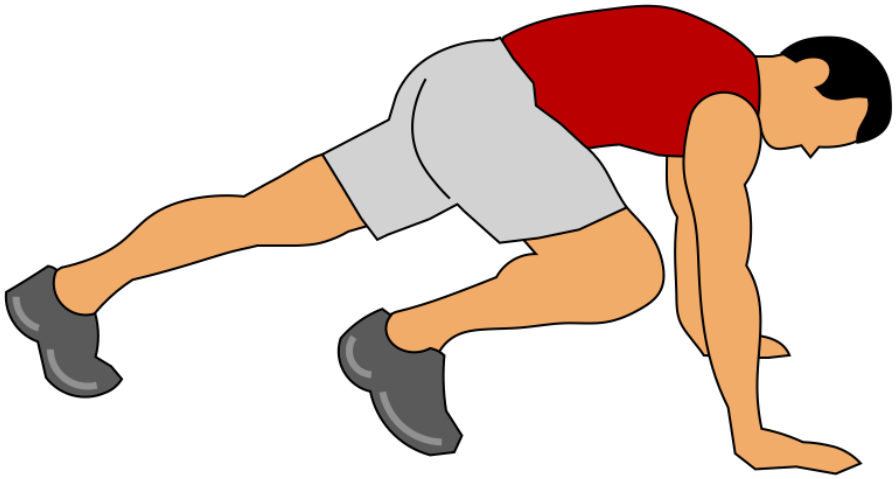


Plank II

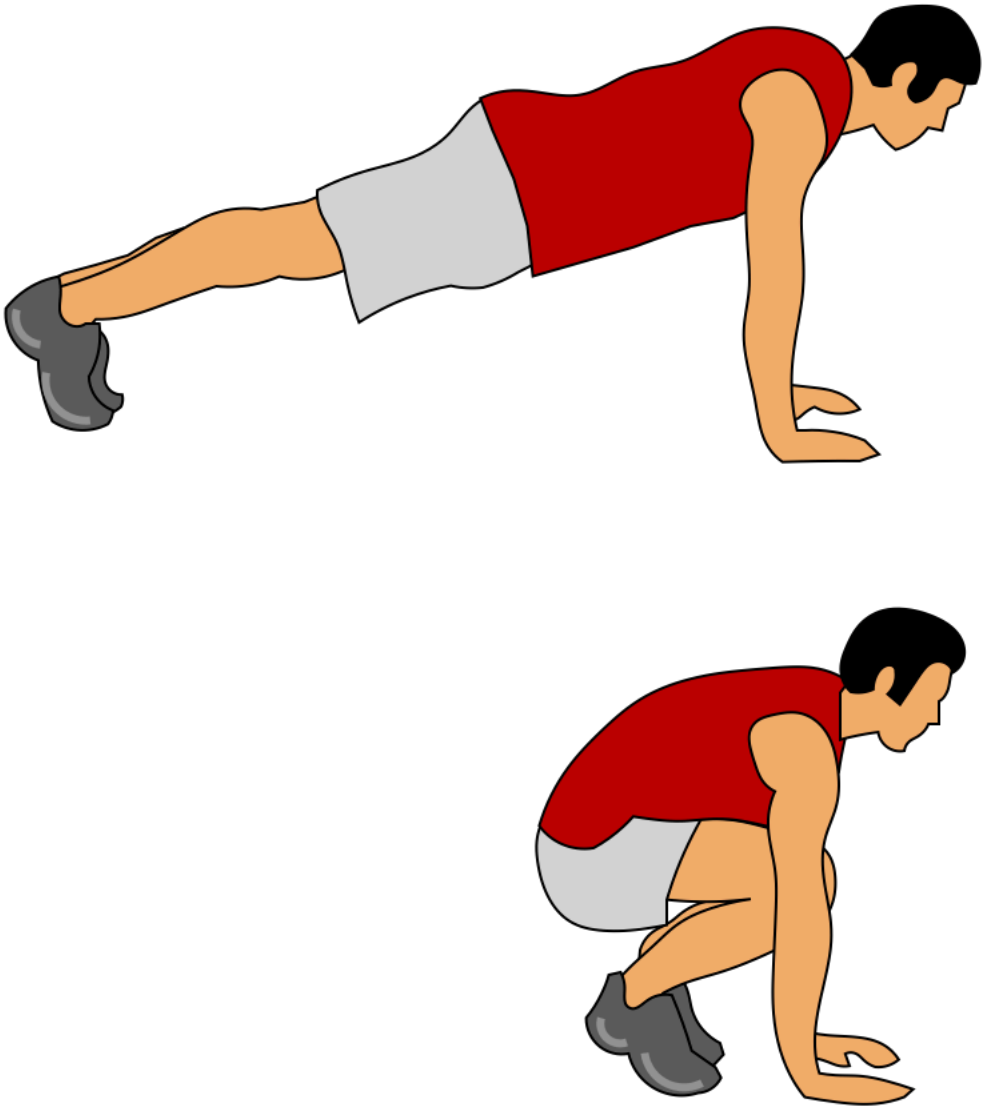


Mountain Climber

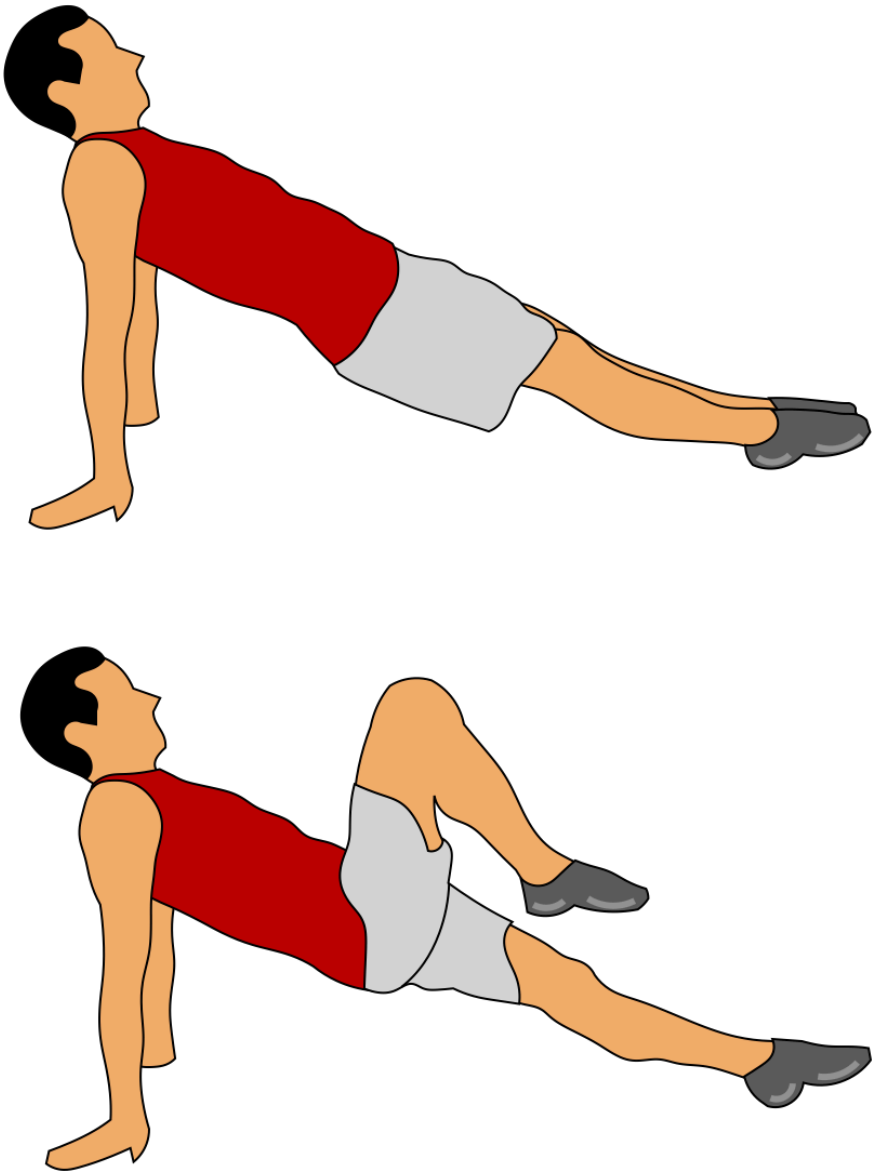




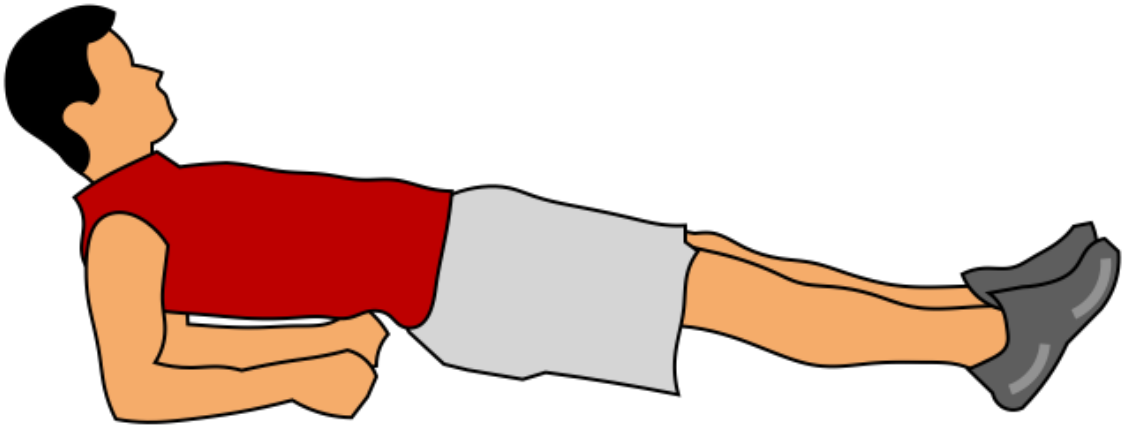
Plank jump-ins



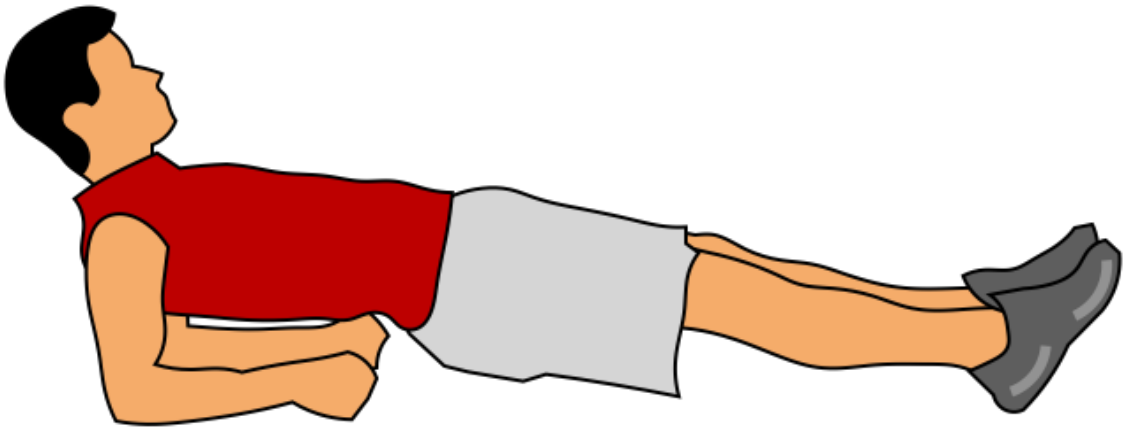
Bridge I

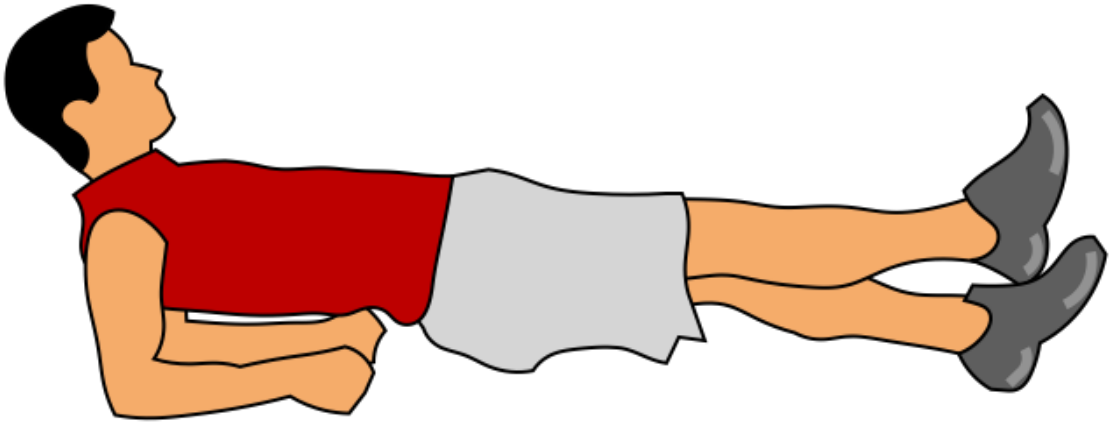


Bridge II

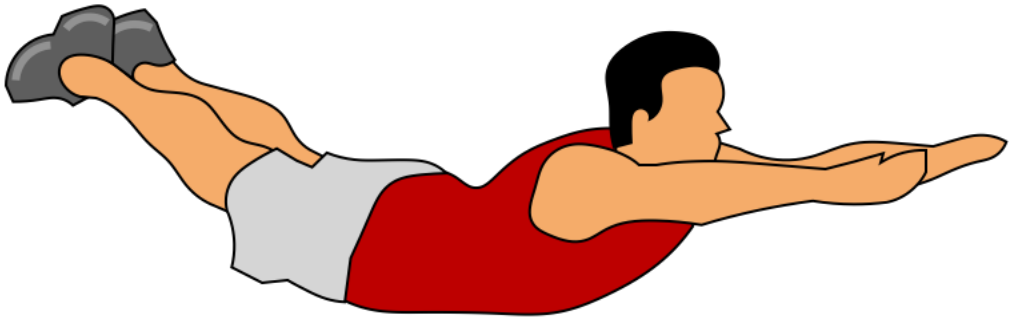


Bridge III

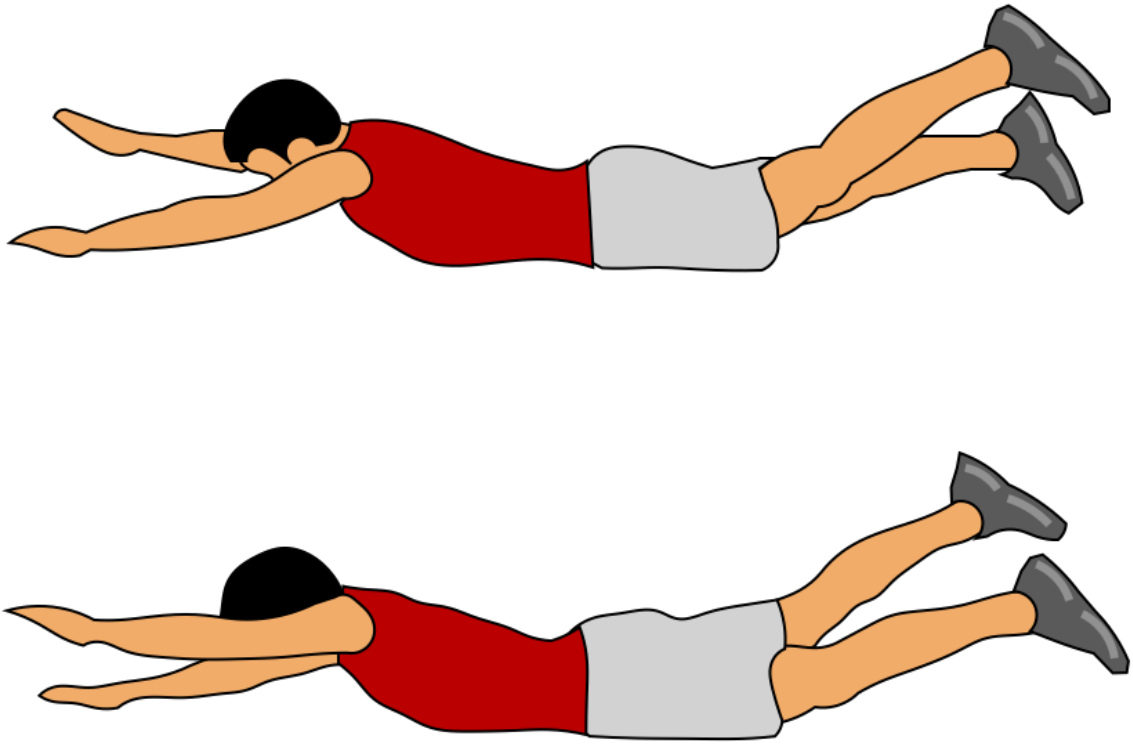




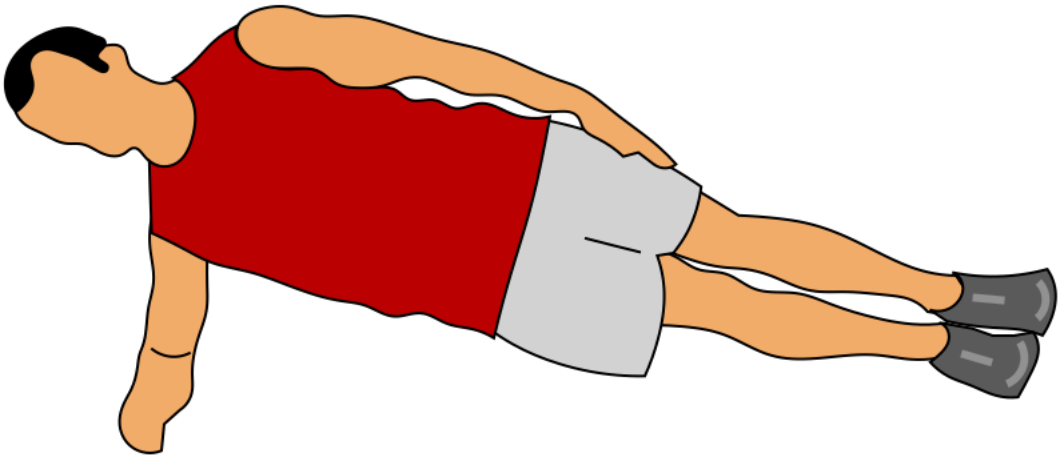
Superman I



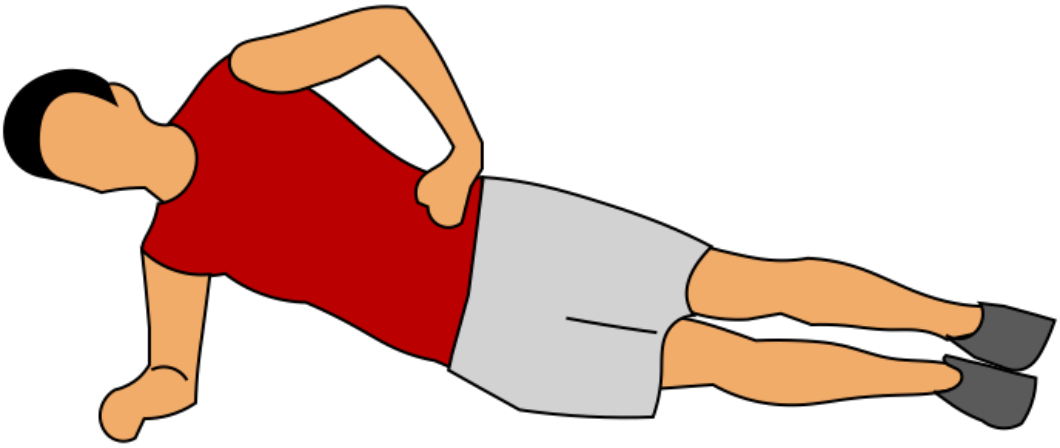
Superman II

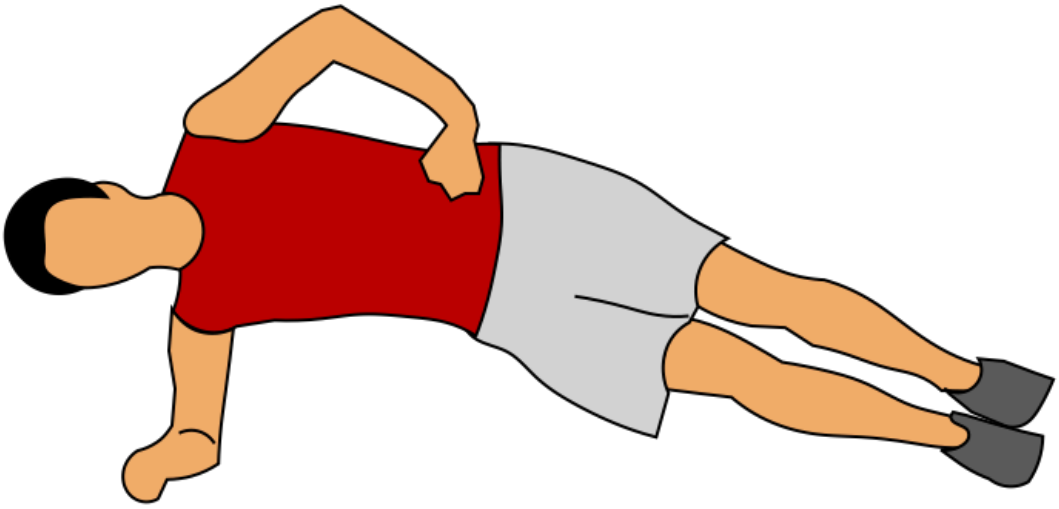


Side Plank I

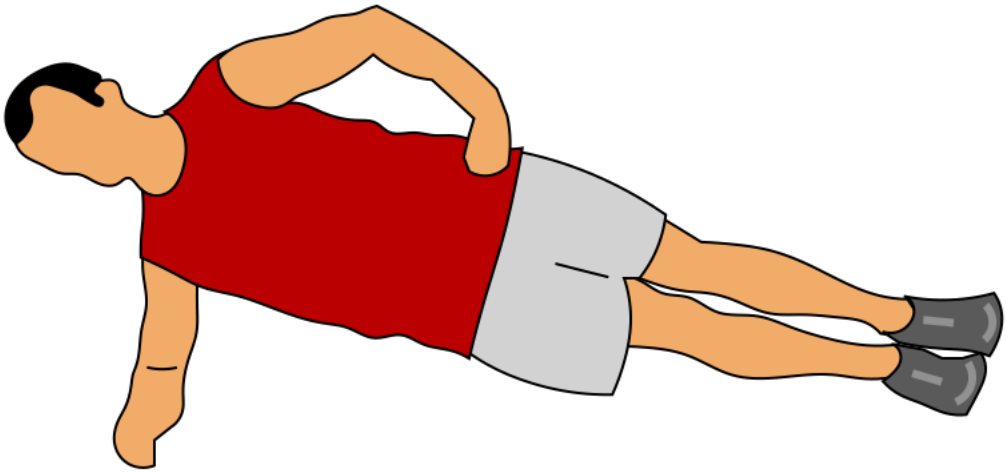


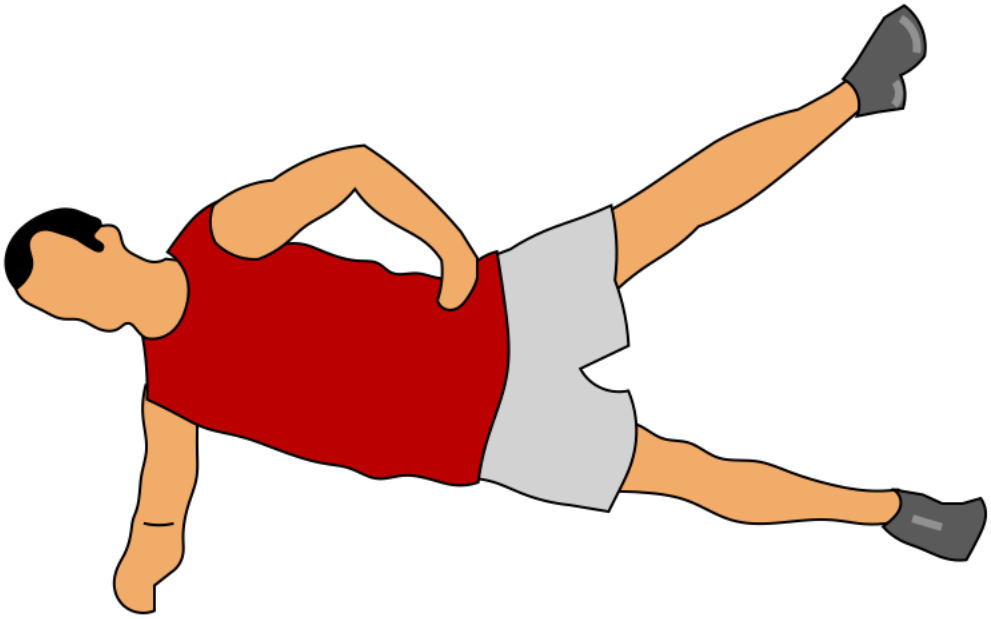
Side Plank II



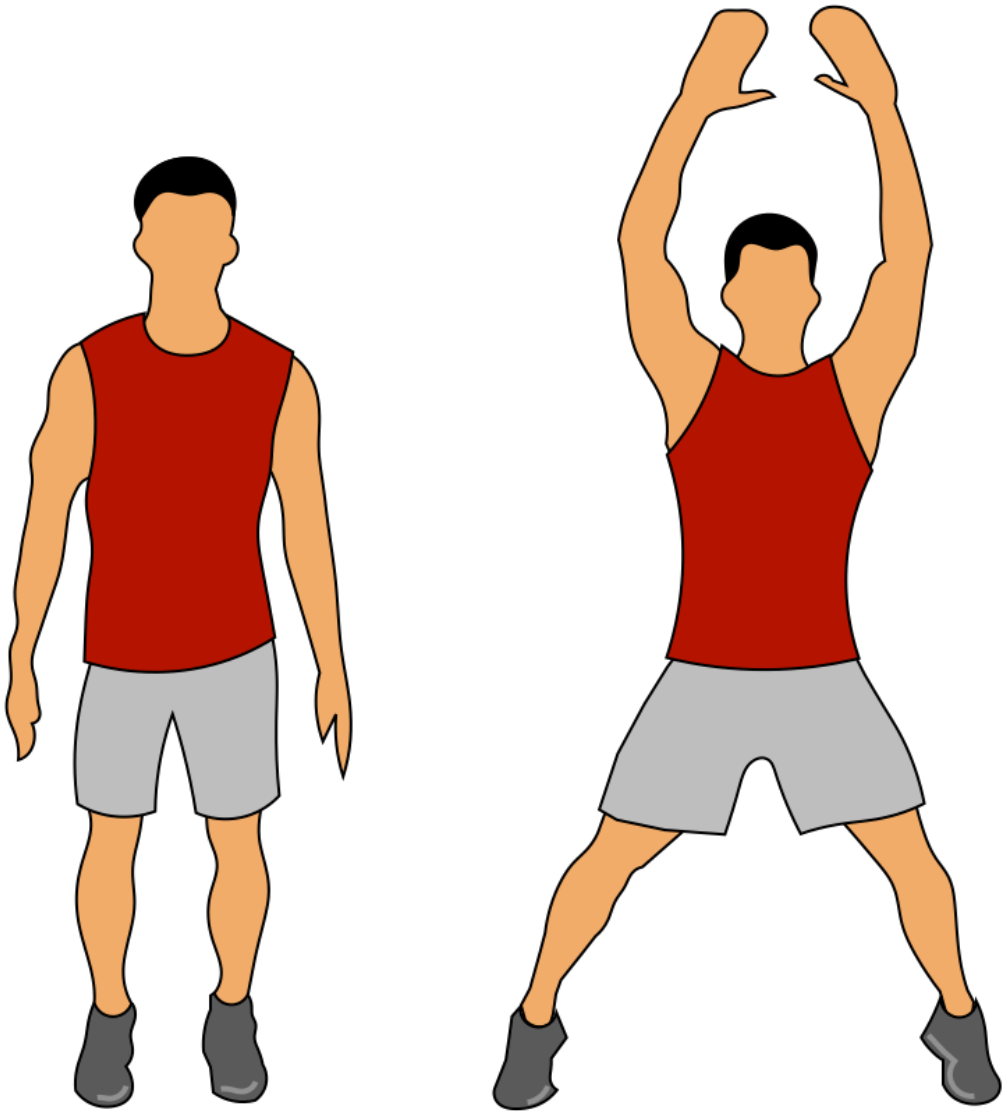


Side Plank III

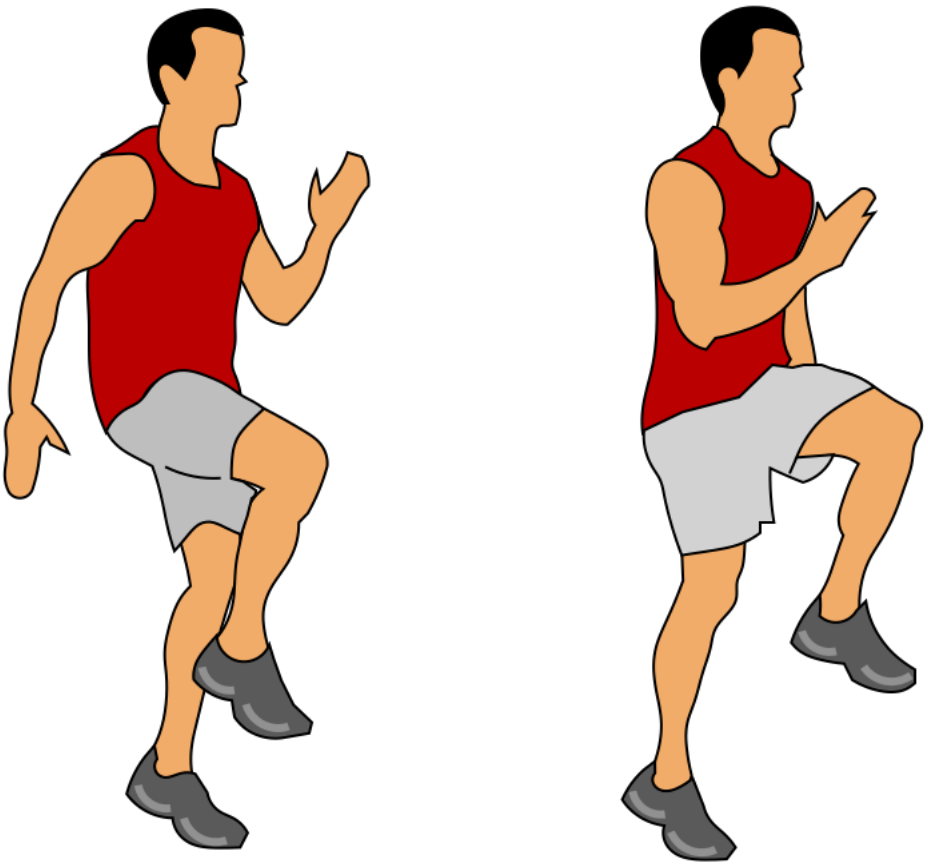




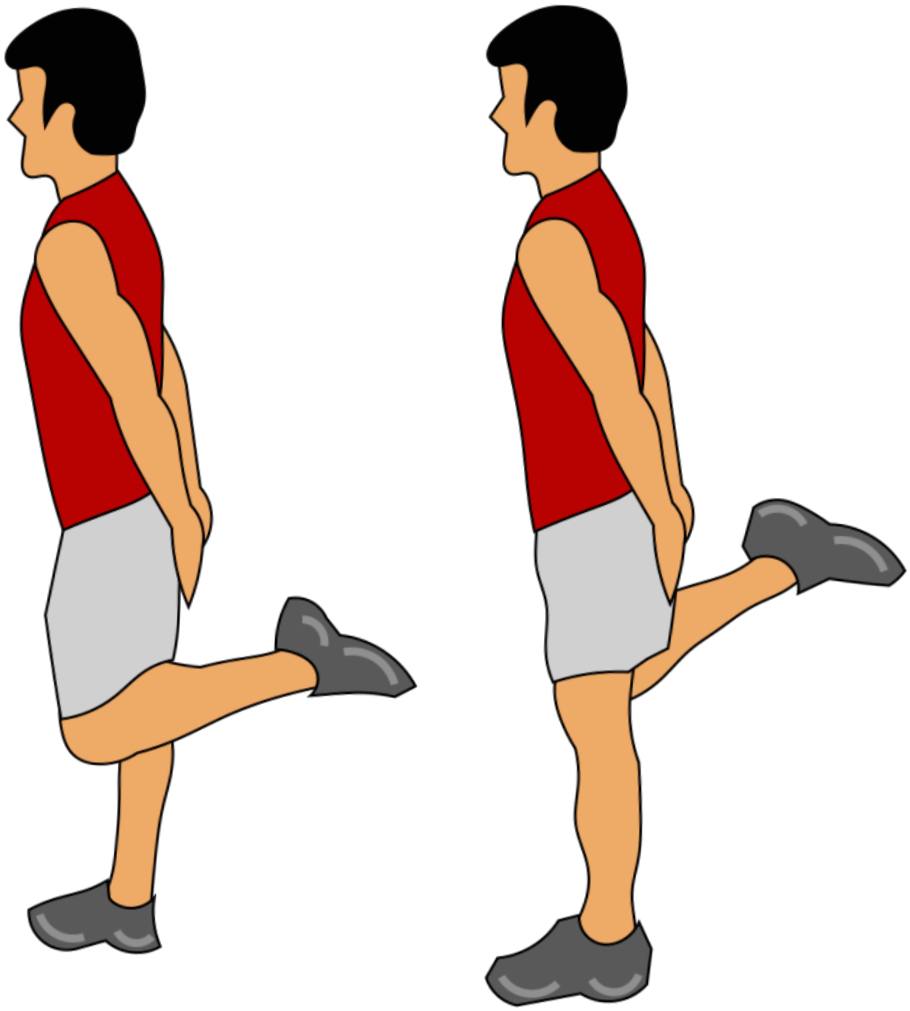
Jumping Jack



High Knees Running



But Kicks



WORKOUT mit dem eigenen Körpergewicht

Folge uns auf:

- www.instagram.com/sportunterricht.ch/
- www.facebook.com/sportunterricht.ch/