

ACHTUNG: Dieses Dokument nicht drucken! Bitte die Umwelt schonen!



Liebe Schülerin, lieber Schüler,

endlich geht es wieder zurück in die Schule. Leider ohne Sportunterricht, da in der Halle die Hygieneregeln nicht eingehalten werden können. Das ist sehr schade – umso wichtiger ist, dass du etwas für deinen Körper tust!



→ Hast du jede Woche dreimal dein Zirkeltraining absolviert? Hast du Fortschritte bemerken können?

Prima, dann bleib am Ball und setz dein Training fort. Gerne kannst du in die nächste Stufe wechseln: von Beginner zu Fortgeschritten oder von Fortgeschritten zu Experte.



Lass uns an deinem Erfolg teilhaben und lade ein Foto deiner ausgefüllten Tabelle hoch. Dazu findest du eine Abgabemöglichkeit in iServ. Wie es funktioniert, findest du hier heraus:

<https://www.youtube.com/watch?v=ML28fxJFzRY&t=154s>



Du willst etwas Neues machen? Kein Problem. Hier sind deine Plusaufgaben, die du ebenfalls bei iServ abgeben kannst:

Sieh dir die beiden Links an: <https://t1p.de/s203> und <https://t1p.de/1gsw>


Möglichkeit A: Erstelle aus den Links dein eigenes Zirkeltraining mit sechs bis acht Übungen. Beachte: Alle großen Muskelgruppen sollten trainiert werden (welche es gibt, findest du hier heraus: <https://t1p.de/3ucz>)

Möglichkeit B: Drehe eigene Videos, in denen du Übungen erklärst. Suche dir aus den Links Übungen aus, die Videos in der Tabelle auf S. 3 sind Beispiele.

→ Hast du den Sportunterricht bisher vernachlässigt, ist es auch nicht schlimm!

Dann wird es höchste Zeit zu beginnen! Sieh dir dazu die Anleitung auf den nächsten Seiten an und notiere dir bei jedem Training deine Erfolge.





Deine Aufgabe: Führe an deinen Trainingstagen jeweils ein **Zirkeltraining** durch und halte deine Ergebnisse fest. Hinweise und die **Übungen** mit **Videoanleitungen** dafür findest du **weiter unten**.

Bevor du mit dem Training loslegst, bereite alles gut vor:

- Übertrage diese **Tabelle** auf ein Blatt Papier. **Sie gilt für die nächsten drei Wochen:**

Hier trägst du das Datum deiner Trainingstage ein (3x pro Woche, z. B. Montag, Mittwoch, Freitag)

Hier trägst du die sechs Übungen ein, die du in jedem Training machst (Erklärungen kommen auf der nächsten Seite)

																	29.5.	
	Runde 1	Runde 2	Runde 1	Runde 2	Runde 1	Runde 2	Runde 1	Runde 2	Runde 1	Runde 2	Runde 1	Runde 2	Runde 1	Runde 2	Runde 1	Runde 2	Runde 1	Runde 2
Sit Ups																		12
Squats																		16
Mountain Climbers																		10
All Fours																		13
Burpees																		6
Push Ups																		8

Das ist ein Beispiel: So trägst du **später** ein, wie oft du die Übungen in der vorgegebenen Zeit geschafft hast!

2. Sieh dir die **Videos** zu den **Übungen** an und **probiere sie aus. Gibt es Varianten, entscheide selbst, welche du auswählst:**

Erwärmung (vor jedem Training)	Einsteiger:		Fortgeschrittene und Experten:	
		https://t1p.de/ktc1		https://t1p.de/ynv8
Sit Ups				https://t1p.de/ftoc
Squats				https://t1p.de/j4yi
Mountain Climbers				https://t1p.de/m09z
All Fours				https://t1p.de/lsn9
Burpees				https://t1p.de/abn4
Push Ups				https://t1p.de/2ixm

3. Leg einen Timer (zum Beispiel am Smartphone) oder eine Uhr mit Sekundenzeiger bereit. Außerdem benötigst du deine Tabelle und einen Stift.

4. Zieh deine Sportklamotten an.

5. Such dir gute Musik aus, die dich motiviert.

6. Mach dich bereit – und leg los:



> **Erwärme** dich mit dem ersten Video.

> **Führe dann die erste Übung in der vorgegebenen Zeit (Belastungszeit) durch.** Achte darauf, dass du sie **so korrekt wie möglich** ausführst. Denk an die Hinweise in den Videos und vergleiche dich mit den Vormachenden (ggf. nimmst du hierfür einen Spiegel oder eine zweite Person hinzu).

Versuch **so viele Wiederholungen** zu schaffen, wie möglich. **Orientiere** dich dabei an der folgenden Tabelle:

	Belastungszeit (Zeit, in der du die Übung durchführst)	Pausenzeit
Beginner	30 Sekunden	45 Sekunden
Fortgeschrittene	60 Sekunden	30 Sekunden
Experten	bis zur Erschöpfung (also bis du die Übung nicht mehr ausführen kannst)	10 Sekunden

> Ist die **Belastungszeit** abgelaufen, machst du Pause. Halte die **Pausenzeit** ein. Notiere in der Pause, **wie oft du die Übung ausführen konntest** in deiner Tabelle. Verwende dazu die Spalte zu Runde 1 (siehe Tabelle auf der ersten Seite).

> **Nun folgt die nächste Übung**, halte die Belastungszeit wieder ein. Mache danach Pause und trage dein Ergebnis ein. **Gehe alle Übung nach diesem Ablauf durch. Vergiss nicht, die Ergebnisse einzutragen.**

> **Anschließend machst du drei Minuten Pause! Trink zwischendurch etwas, aber nicht zu viel!**



> **Nun beginnt Runde 2!** Verfahre wie beim ersten Durchlauf, verzichte aber auf die Erwärmung. Trage nach jeder Übung dein Ergebnis ein.

