

Unterrichtsvorhaben

„Wir gestalten unser Muskeltraining selbst“

Stationskarten differenziert

Dips



(C) Grafik und Idee mit freundlicher Genehmigung von K. Wenning
Fotografie von K. Wenning

Dips

Material/Aufbau	Tipps
<p>1) Stelle 3 kleine Kästen bereit</p> <p>2) Stelle 3 Medizinbälle in einem umgedrehten Kleinkasten bereit</p>	<p>Achte auf Folgendes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Führe das Gesäß möglichst nah an dem Kasten Richtung Boden und wieder nach oben• Ellenbogen bleiben nah am Körper

Liegestütz



(C) Grafik und Idee mit freundlicher Genehmigung von K. Wenning
Fotografie von K. Wenning

Liegestütz

Material/Aufbau	Tipps
1) Kein Material notwendig	Achte auf Folgendes: <ul style="list-style-type: none">• Ferse, Gesäß und Schulter bilden eine Linie• Hände in etwa auf Höhe der Brust

Unterarmstütz



(C) Grafik und Idee mit freundlicher Genehmigung von K. Wenning
Fotografie von K. Wenning

Unterarmstütz

Material/Aufbau	Tipps
1) Kein Material notwendig	Achte auf Folgendes: <ul style="list-style-type: none">• Bauch und Po sind angespannt• Ferse, Gesäß und Schulter bilden eine Linie → Kein Hohlkreuz!

Kraulschwimmer



Kraulschwimmer

Material/Aufbau	Tipps
Stelle 3 Basketbälle in einem umgedrehten Kasten bereit	Achte auf Folgendes: <ul style="list-style-type: none">• Bauch und Gesäß sind angespannt• Die Arme sind gestreckt, berühren nicht den Boden und die Daumen zeigen nach oben

Crunches

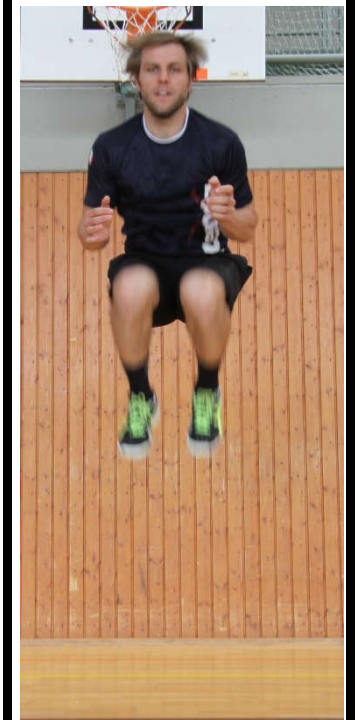
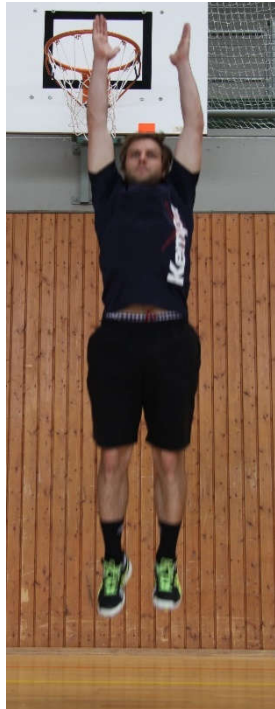


(C) Grafik und Idee mit freundlicher Genehmigung von K. Wenning
Fotografie von K. Wenning

Crunches

Material/Aufbau	Tipps
<p>1) Stelle 3 kleine Kästen bereit</p> <p>2) Stelle 3 Basketbälle in einem umgedrehten Kasten bereit</p>	<p>Achte auf Folgendes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Achte auf einen rechten Winkel im Hüftgelenk und Kniegelenk• Fixiere einen Punkt an der Decke und schiebe deinen Oberkörper in diese Richtung nach oben

Sprünge



(C) Grafik und Idee mit freundlicher Genehmigung von K. Wenning
Fotografie von K. Wenning

Sprünge

Material/Aufbau	Tipps
1) Kein Material notwendig	Achte auf Folgendes: <ul style="list-style-type: none">• Springe jeweils so hoch wie möglich•

Name: _____

Arbeitsauftrag: Drücke deine Belastungsintensität nach jeder Übung mit der Borg-Skala aus. Trage diese Zahl in die passende Zelle ein.





Borg-Skala	
Belastungsstufe	Subjektives Empfinden
6	
7	sehr sehr leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	leicht
12	
13	etwas anstrengend
14	
15	schwer
16	
17	sehr schwer
18	
19	sehr sehr schwer
20	

Station	1.Runde			2.Runde		
	★	★ ★	★ ★ ★	★	★ ★	★ ★ ★
1 (Dips)						
2 (Sprünge)						
3 (Liegestütz)						
4 (Kraulschwimmer)						
5 (Crunches)						
6 (Unterarmstütz)						

Name: _____

Arbeitsauftrag: Drücke deine Belastungsintensität nach jeder Übung mit der Borg-Skala aus. Trage diese Zahl in die passende Zelle ein.

Borg-Skala	
Belastungsstufe	Subjektives Empfinden
6	
7	sehr sehr leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	leicht
12	
13	etwas anstrengend
14	
15	schwer
16	
17	sehr schwer
18	
19	sehr sehr schwer
20	

Station	1.Runde			2.Runde		
						
1 (Dips)						
2 (Sprünge)						
3 (Liegestütz)						
4 (Kraulschwimmer)						
5 (Crunches)						
6 (Unterarmstütz)						

Name: _____

Arbeitsauftrag: Drücke deine Belastungsintensität nach jeder Übung mit der Borg-Skala aus. Trage dazu jeweils ein Kreuz in die passende Zelle ein.

Belastungsstufe	Subjektives Empfinden	A1	A2	A3	B1	B2	B3	C1	C2	C3	D1	D2	D3
6													
7	sehr sehr leicht												
8													
9	sehr leicht												
10													
11	leicht												
12													
13	etwas anstrengend												
14													
15	schwer												
16													
17	sehr schwer												
18													
19	sehr sehr schwer												
20													

Borg-Skala

Belastungs- stufe	Subjektives Empfinden		
6			
7	sehr sehr leicht		
8			
9	sehr leicht		
10			
11	leicht		
12			
13	etwas anstrengend		
14			
15	schwer		
16			
17	sehr schwer		
18			
19	sehr sehr schwer		
20			