Unterrichtsvorhaben

„Wir gestalten unser Muskeltraining selbst“

Stationskarten

differenziert

**Dips**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| IMG_3391 | IMG_3393 | IMG_3395 |
| IMG_3392 | IMG_3394 | IMG_3396 |

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

Fotografie von K. Wenning

**Dips**

|  |  |
| --- | --- |
| Material/Aufbau | Tipps |
| 1) Stelle 3 kleine Kästen bereit  2) Stelle 3 Medizinbälle in einem umgedrehten Klein­kasten bereit | Achte auf Folgendes:   * Führe das Gesäß möglichst nah an dem Kasten Richtung Boden und wieder nach oben * Ellenbogen bleiben nah am Körper |

**Liegestütz**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| IMG_3384 | IMG_3386 | IMG_3386IMG_3387IMG_3389  KLATSCH |
| IMG_3385 | IMG_3387 |

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

Fotografie von K. Wenning

|  |  |
| --- | --- |
| Material/Aufbau | Tipps |
| 1) Kein Material notwendig | Achte auf Folgendes:   * Ferse, Gesäß und Schulter bilden eine Linie * Hände in etwa auf Höhe der Brust |

**Liegestütz**

**Unterarmstütz**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| IMG_3373 | IMG_3374 | IMG_3376 |
| IMG_3375 | IMG_3377 |

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

Fotografie von K. Wenning

|  |  |
| --- | --- |
| Material/Aufbau | Tipps |
| 1) Kein Material notwendig | Achte auf Folgendes:   * Bauch und Po sind angespannt * Ferse, Gesäß und Schulter bilden eine Linie  🡪 Kein Hohlkreuz! |

**Unterarmstütz**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| IMG_3368 | IMG_3369 | IMG_3372 |
| IMG_3370 |

**Kraulschwimmer**

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

Fotografie von K. Wenning

**Kraulschwimmer**

|  |  |
| --- | --- |
| Material/Aufbau | Tipps |
| Stelle 3 Basketbälle in einem umgedrehten Kasten bereit | Achte auf Folgendes:   * Bauch und Gesäß sind angespannt * Die Arme sind gestreckt, berühren nicht den Boden und die Daumen zeigen nach oben |

**Crunches**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| IMG_3361 | IMG_3364 | IMG_3366 |
| IMG_3363 | IMG_3365 |  |

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

Fotografie von K. Wenning

**Crunches**

|  |  |
| --- | --- |
| Material/Aufbau | Tipps |
| 1) Stelle 3 kleine Kästen bereit  2) Stelle 3 Basketbälle in einem umgedrehten Kasten bereit | Achte auf Folgendes:   * 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**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |  | |
| IMG_3378 | IMG_3379 | IMG_3378 | IMG_3382 | IMG_3383 | IMG_3382 |

(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:   * 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.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **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** |  |

**Name:**

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **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** |  |

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** |  |  |  |

**Borg-Skala**