

SCHOOL-SCOUT.DE



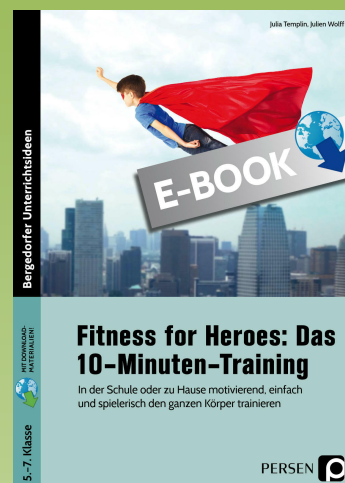
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Fitness for Heroes: Das 10-Minuten-Training

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de





Inhaltsverzeichnis

Einführung	4
Motivationstipps	6
Dos und Don'ts beim Fitnessstraining	7
Die Übungen	7
Ninja-Walk	8
Ninja-Sprint	8
Raketen-Start	9
Agenten-Hocke	9
Spider-Move	10
Never-give-up-Kicks	10
Hero-Punches	11
Katzen-Rolle	11
Aqua-Power	12
Sky-Flight	12
Power-Plank	13
Giganten-Schritt	13
Tiger-Pirsch	14
Wolken-Tritte	14
Eis-Krieger	15
Hampel-Held	15
Flummi-Jumps	16
Der Tornado	16
Die Fackel	17
King-Kong-Liegestütz	17
Superhelden-Wecker	18
Drei 10-Minuten-Programme	19
Superhelden-Trainingslager	19
Heldenpower für zwischendurch	20
Balance-Geheimtraining	21
Playlists	22
Fitness-Tracker	23
Drei Fitness-Challenges	24
Challenge 1: Die Würfel des Schicksals	24
Challenge 2: Der Tornado des Todes	25
Challenge 3: Zombies zum Frühstück	26
Arbeitsblatt für zu Hause: Das 7-Tage-Superhelden-Trainingslager	28
Arbeitsblatt für zu Hause: Helden-Power für zwischendurch	30
Arbeitsblatt für zu Hause: Balance-Geheimplan deiner Heroes	32
Tipps für weitere coole Sportarten und Spiele	35
Bildnachweise	37



Digitales Zusatzmaterial:

Arbeitsblätter und Fitness-Tracker für zu Hause als PDF zum einfachen Verschicken



Einführung

Liebe Lehrkräfte,

Bewegung ist Leben. Sie ist das Elixier für Freude, Gesundheit und Wohlbefinden. Viele Kinder und Jugendliche bewegen sich leider zu wenig. Dabei empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO für diese Altersgruppe, mindestens eine Stunde pro Tag körperlich aktiv zu sein, mit moderater bis hoher Intensität. Junge Menschen brauchen die Bewegung unbedingt, um sich gesund entwickeln zu können.

Studien zeigen, dass gerade in Deutschland Kinder und Jugendliche zu wenig Sport treiben. Laut WHO bewegen sich 80 Prozent nicht ausreichend. Gut 15 Prozent der Schülerinnen und Schüler in Deutschland sind sogar übergewichtig – das kann unter anderem zu Bluthochdruck, Hüft- und Knieschmerzen oder sogar Diabetes führen. Viele sitzen die meiste Zeit des Tages: auf Stühlen, auf dem Sofa, in der Schule, zu Hause und bei Freunden. Das Smartphone steht für viele Schülerinnen und Schüler im Mittelpunkt und YouTube® oder Spielkonsolen sind häufig interessanter als der Fußballplatz oder die Sporthalle. Das Wischen mit den Fingern über das Touchpad ist wohl die am häufigsten ausgeführte Bewegung. Es liegt an den Erwachsenen, an Eltern und Lehrkräften, diese Entwicklung zu stoppen.

Einfache und motivierende Fitnessübungen können der perfekte Einstieg sein. Sie sind schnell und nahezu überall zu absolvieren – und sie sind effektiv, auch ohne Geräte. Dieses Heft zeigt solche Übungen kompakt und praxisnah. Doch wie die Schülerinnen und Schüler überzeugen? Dafür könnte man gut Superkräfte gebrauchen! Und auch die bietet dieses Heft, denn die Übungen lehnen sich an coole Heldinnen und Helden an und werden auf spielerische und motivierende Weise vermittelt. Angedockt an die Fähigkeiten der Vorbilder aus Kino, TV-Serien und Videospiele trainieren Schülerinnen und Schüler so ihre Muskelkraft, Ausdauer, Mobilität und ihre koordinativen Fähigkeiten.

Wer sich bewegt, fördert unter anderem die Durchblutung in seinem Gehirn. Gerade Heranwachsende können sich dadurch besser konzentrieren. Regelmäßige Bewegung reduziert außerdem aggressive Impulse und lässt Schülerinnen und Schüler aufgrund des entstehenden Gesamtantriebs motivierter und ausgeglichener zur Schule gehen. Die Übungen haben somit einen positiven Effekt auf den gesamten, sich entwickelnden Organismus und die Leistungsfähigkeit steigt.

Wichtig ist, die Übungen unterhaltsam zu erklären, weil die Heranwachsenden den dahinterstehenden gesundheitlichen Aspekt in diesem Alter mitunter nicht komplett verstehen bzw. einordnen können. Es gilt daher, vor allem den Spaß und die Freude an der Bewegung zu vermitteln. Die Übungen sind so herausfordernd aufgebaut, dass mit regelmäßigem Üben ein sichtbarer Fortschritt erreicht und der Ehrgeiz der Schülerinnen und Schüler geweckt wird. Der Stolz und das Selbstvertrauen, die aus einem sportlichen Erfolgserlebnis resultieren, übertragen sich im besten Fall auf die Leistungsbereitschaft im Unterricht und in vielen anderen Lebensbereichen.

Die Übungen sollen zudem mehr als eine bloße Aufgabe sein. Entscheidend ist ein vielseitiges Training. Unterschiedliche Übungen, teilweise in spielerischer Form oder in Form eines Wettbewerbs, machen Kindern und Jugendlichen besonders viel Spaß. Um ihnen nicht immer die-



selben, altbewährten Übungen zu präsentieren, bietet dieser Band eine Sammlung angesagter und effektiver Übungen in einer schülergerechten „Verpackung“. Viele sind Ganzkörperübungen, die gleich mehrere Muskelpartien fordern.

Es geht dennoch nicht ausschließlich darum, den Schülerinnen und Schülern Freude und Spaß zu bereiten. Beweglichkeit und sportmotorische Fähigkeiten werden geschult und ein Anreiz geschaffen, selbstständig und regelmäßig auch zu Hause zu trainieren. Im Idealfall ist ein Workout, also ein aus einem Teil der Übungen bestehender Trainingsplan, ein Anreiz, sich außerhalb der Schule in einer Sportart bzw. einem Verein zu probieren.

Die schulische Lebenswelt hat sich als ein zentraler Ansatzpunkt für die Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen erwiesen. Eine Fitness-Challenge zum Start ins neue Schuljahr, Bewegung in einer Vertretungsstunde oder ein Workout als aktiver Start in den Tag einer Klassenreise – die Übungen in diesem Heft sind flexibel einsetzbar. Es werden keine Geräte bzw. kein Zubehör benötigt, um sie auszuführen. Einzig etwas Platz und ein ebener Untergrund.

Die Übungen und Workouts eignen sich vor allem für 5. bis 7. Klassen. Zu jeder Übung findet sich eine ausführliche Beschreibung zur richtigen Durchführung, eingeteilt in die verschiedenen Bewegungsschritte. Für Schülerinnen und Schüler, die besonders sportlich sind, haben wir die PRO-Varianten entwickelt, die bei vielen Übungen mit dabei sind. Das ist jeweils die Fortgeschrittenen-Version. Die 10-Minuten-Fitnessprogramme bündeln jeweils eine Auswahl der insgesamt 21 Übungen dieses Heftes zu einem Workout. Darüber hinaus können Sie auch eigene Trainingspläne aus den Übungen zusammenstellen.

Von Beginn an sollten Sie als Lehrkraft auf die richtige Ausführung der Übungen achten und den Schülerinnen und Schülern Rückmeldung geben. Es empfiehlt sich zudem, zu den Workouts Musik abzuspielen und die entsprechende Technik vorher einzurichten und zu testen. In den Übungsbeschreibungen werden die Schülerinnen und Schüler direkt angesprochen. So können Sie diese vor einem Workout direkt vorlesen – oder auch mal eine Schülerin oder einen Schüler als Trainer einsetzen.

Besondere Fitness-Challenges, Fitness-Tracker zum Eintragen, motivierende Trainingsprogramme für zu Hause (zum schnellen Verschicken auch als Download im kostenlosen Zusatzmaterial verfügbar) und Tipps zu angesagten neuen Sportarten ergänzen den Band.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit den Übungen!

Sportliche Grüße

Julia Templin & Julien Wolff

Das Durchführen der hier beschriebenen Übungen erfolgt auf eigene Gefahr. Der Verlag und die Autoren haften nicht für eventuell auftretende Verletzungen u. ä.



Motivationstipps

Für ein regelmäßiges Training ist die Motivation der entscheidende Faktor. Mit den folgenden Tipps können Sie diese bei Ihren Schülerinnen und Schülern fördern.

- Vorleben! Machen Sie wenn möglich selbst die Übungen mit Freude vor. Zeigen Sie den Schülerinnen und Schülern damit, dass Sport Spaß macht und keine Quälerei sein muss. Berichten Sie von Ihren eigenen Trainings zu Hause, im Verein oder im Fitnessstudio.
- Erinnern Sie sich ganz bewusst, welche Art von Bewegung Sie im Jugendalter selbst begeistert hat. Manches kommt nie aus der Mode und ist immer eine willkommene Abwechslung. Sie haben noch ein eingestaubtes Skateboard im Keller? Sie sind früher begeistert Rollerblades gefahren? Bringen Sie doch einfach mal Ihre Sachen von damals mit in die Schule. Ihre ehrliche Begeisterung ist die beste Motivation.
- Seien Sie insbesondere im Schulalltag sichtbar aktiv. Fahren Sie mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zur Schule, nehmen Sie statt des Aufzuges die Treppe. Auch das ist Vorleben. Kinder und Jugendliche schauen sich bei Eltern und Lehrkräften ab, was gut ist. Sie übernehmen Verhaltensmuster.
- Zeigen Sie den Schülerinnen und Schülern, welche Übungen Ihre liebsten sind.
- Gemeinsam macht es doppelt Spaß: Lassen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler Teams bilden, um sich gegenseitig zu pushen.
- Suchen Sie Beispiele von Sportlern und Influencern heraus und erzählen Sie den Schülerinnen und Schülern davon. Es wird sie sehr interessieren, mit welcher Übung Cristiano Ronaldo seine Bauchmuskeln stählt, oder mit welchem Training sich Pamela Reif fit hält. Durch ihre Vorbilder haben Schülerinnen und Schüler schon vor Augen, dass Sport spannend ist und Spaß machen kann. Vielleicht fehlt bislang nur der Anreiz, es selbst mal zu probieren mit einem coolen Workout – dieser Anreiz kann Ihr Training sein.
- Legen Sie gerade zu Beginn des Trainings aktuelle Musik auf und tanzen Sie ggf. mit den Schülerinnen und Schülern ein kurzes Warm-Up. Entsprechende Vorschläge für Playlists finden Sie in diesem Heft.
- Erstellen Sie eine Playlist mit den Lieblingsliedern Ihrer Schülerinnen und Schüler. Mit Musik trainiert es sich gleich viel leichter.
- Seien Sie nicht zu streng. Natürlich sollten Sie die Schülerinnen und Schüler korrigieren, um gesundheitsschädliche Bewegungen zu vermeiden. Kleine Abweichungen sind allerdings meist völlig in Ordnung. Wer zu penibel oder kritisch ist, bremst den Spaß.



Dos und Don'ts beim Fitnessstraining

Auf diese Dinge sollten Sie beim Fitnessstraining unbedingt achten.

- Sicherheit geht vor. Wichtig für das Training ist ein Fußboden, auf dem man nicht wegrutscht. Am besten sollten die Schülerinnen und Schüler Turnschuhe tragen. Sofern dies nicht möglich ist: besser barfuß als auf rutschigen Socken trainieren.
- Zu viele Pausen und Unterbrechungen verhindern, dass die Schülerinnen und Schüler in den „Flow“ kommen. Es empfiehlt sich, das Training nicht hektisch, aber zügig ausführen zu lassen. So wird auch die Intensität gesteigert.
- Die Schülerinnen und Schüler sollten immer eine Trinkflasche mit Wasser bereitstellen haben.
- Diejenigen, die nicht so fit und sportaffin sind, sollten besonders früh gelobt und motiviert werden. Ist eine Schülerin oder ein Schüler am Ende des Workouts knallrot, darf ruhig mal gesagt werden, wie toll es ist, dass sie bzw. er alles gegeben hat.
- Ablenkung in jeglicher Form gilt es zu vermeiden. Dies gilt vor allem, wenn die Schülerinnen und Schüler zu Hause trainieren.
- Übertraining vermeiden: Lieber ein einzelner Durchgang mit voller Power und Konzentration, anstatt mehrere Workouts aus falschem Ehrgeiz hintereinanderzulegen und dann nicht richtig auszuführen.
- Regelmäßigkeit gibt Sicherheit in der Ausführung der Übungen und erzeugt eine Routine. Die Übungen und Workouts daher am besten in regelmäßigen Abständen absolvieren lassen.
- Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler ganz bewusst die positive Wirkung des Trainings auf den Körper spüren. Das gelingt Ihnen, indem Sie nach dem Training mit ihnen kurz innehalten. Schärfen Sie die Sinne der Schülerinnen und Schüler, damit sie die Effekte des Sports spüren können. Wie ist die Atmung? Wie fühlen sich jetzt die Muskeln an? Wie beweglich bin ich nach dem Sport? Bin ich wacher?
- Holen Sie immer ehrliches Feedback ein: Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, bei welchen Übungen sie richtig aus sich herauskommen konnten. Welche waren besonders anstrengend? Welche haben am meisten Spaß gemacht? Wie sollte das nächste Training aussehen?

Die Übungen

Im Folgenden finden Sie 21 leicht ausführbare Übungen für ein Workout. Die meisten davon werden Sie als Übung sicher bereits kennen. Sie finden Sie hier jedoch in einer für Schülerinnen und Schüler besonders ansprechenden Form aufbereitet – mit Ninjas, Agentinnen und Agenten und Superheldinnen und -helden.

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Fitness for Heroes: Das 10-Minuten-Training

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

