

Wichtige Hinweise!!!

Wir freuen uns natürlich über jede sportliche Aktivität, die Ihr freiwillig durchführt... **A B E R**



Ihr sollt Menschengruppen meiden, also verabredet Euch nicht erst mit allen Freunden, um im Wald laufen zu gehen!



Alleine sollt Ihr aber auch nicht laufen. Nehmt Eltern oder Geschwister mit, wenn möglich!



Wenn Ihr eine Sportbefreiung habt, dürft Ihr natürlich nur die Inhalte machen, die nicht verboten sind!



Anstrengung macht meist Spaß – wenn es vorbei ist; was keinen Spaß macht, sind Schmerzen also hört auf die Signale Eures Körpers!



Beachtet immer die dynamische Entwicklung in den Medien – haltet Euch an die Anordnungen und Verbote, die aktuell gültig sind!



Informiert Eure Eltern über Eure sportlichen Pläne!



Solltet Ihr die Wahl haben zwischen Sport und Mathematik, wählt Ihr natürlich



INHALT

Fit for Corona – Part I

„Mein Trainingstagebuch – Wie halte ich mich zu Hause und in meiner Umgebung fit?“

Fit for Corona – Part II

„Homeworkout für SuS - #stayhome #stayfit #stayhealthy“

Fit for Corona – Part III

„Erholung, Entspannung“

Phase I – Cool Down

Phase II – Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

Abbildungsverzeichnis

Sport frei!

wünscht Euer Sportlehrer-Team

WIE HALTE ICH MICH ZU HAUSE UND IN MEINER UMGEBUNG FIT???

AUSDAUER durch Lauftraining!!! – Fit statt Fe...!!!

Achte beim Lauftraining auf folgende Aspekte:

1. Laufe nicht zu schnell, sondern besser in einem konstant gleich bleibendem Tempo. (es führt zu keinem Trainingseffekt, wenn man schnell losläuft und dementsprechend schnell ermattet)
2. Bleibe immer locker beim Laufen, indem die Arme rechtwinklig und spiegelverkehrt zum Lauf der Beine nach vorn schwingen (Gleichgewichtsunterstützung).
3. Führe keine zu großen Schritte aus, denn dann ermüdet deine Beinmuskulatur vorzeitig und der Lauf wird abgebrochen.
4. Finde stets die passende Laufkleidung zum Wetter. (bei großer Wärme sollte man nicht zu viele Kleidungsstücke tragen → Gefahr der Überhitzung!)
5. Rhythmische Unterstützung durch Musik über Kopfhörer. (Wähle passende Musik zum Laufen aus, die nicht zu schnell bzw. zu langsam tönt, sodass dein Laufrhythmus dadurch gestört wird.)

Wenn du deine Ausdauer (allgemeine Grundlagenfitness) erhalten bzw. verbessern möchtest, so kannst du dich an folgendem Wochenplan orientieren. Laufe an den gekennzeichneten Tagen bzw. halte den vorgegebenen Wechsel von Belastung und Entlastung ein.

Lauf-Workout (Training je Woche)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Joggen (gleiches Tempo) über 3-5 km (bzw. maximal 30 Min.) auf leichtem Untergrund (bspw. Waldboden) Dehnung nicht vergessen!	Regeneration → Zeit für Kraft- bzw. Fitnesstraining	Joggen über 3-5 km oder maximal 30 Min. lang (leichter Boden oder auf dem Fußgängerweg) Dehnung nicht vergessen!	Regeneration → Zeit für Kraft- bzw. Fitnesstraining	Joggen über 6-8 km oder maximal 45 Min. Auf leichtem Untergrund Dehnung nicht vergessen!	Regeneration (→ Zeit für Kraft- bzw. Fitnesstraining) oder AUSRUHEN	Regeneration (→ Zeit für Kraft- bzw. Fitnesstraining) oder AUSRUHEN

Fitness – Fit durch die Coronazeit

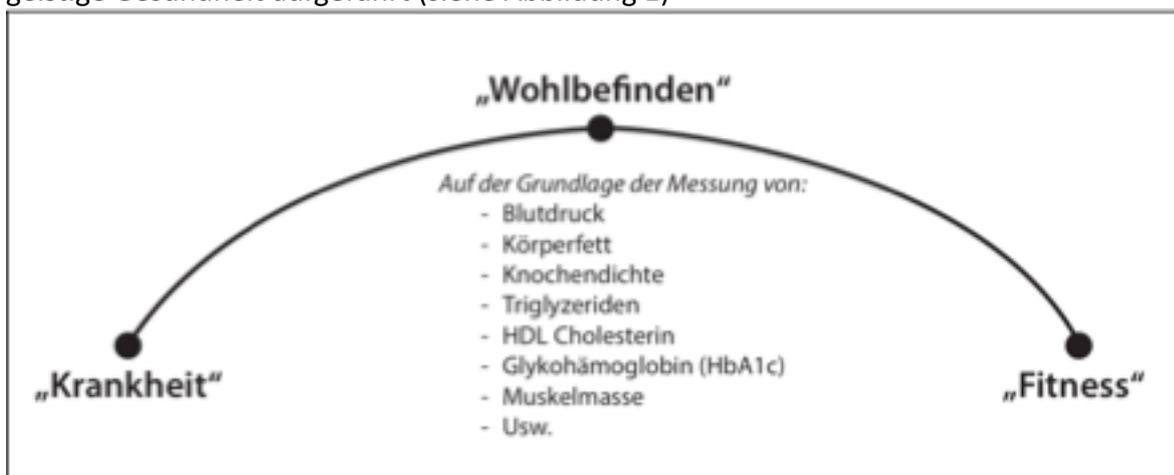
Homeworkouts für SuS

#stayhome #stayfit #stayhealthy

Warum ist Fitness wichtig?

Viele verbinden mit dem Begriff Fitness ausschließlich Kraft- und Ausdauertraining, um dadurch einen möglichst gutaussehenden (ästhetischen) Körper zu erlangen oder eine Leistung zu erbringen. Orientiert am Modell der motorischen Fähigkeiten könnte man Fitness in die fünf Bereiche Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit unterteilen. Dies ist ein sehr leistungsorientierter Ansatz.

Der ganzheitliche und gesundheitsorientierte Ansatz hingegen beschreibt den Zusammenhang von Fitness, Bewegung und Gesundheit. Durch regelmäßige Bewegung wird eine Verbesserung der Fitness erreicht und dies ist wiederum eine Voraussetzung zur Erhaltung der Gesundheit. Eine allgemeine Fitness durch regelmäßige Bewegung beugt insbesondere jenen Krankheiten vor, die auf einen Bewegungsmangel zurückzuführen sind, beispielsweise Herz-Kreislauferkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparats oder Übergewicht. Messbare Werte welche Aufschluss über die Fitness geben können wären zum Beispiel Körperfett, Blutdruck, Ruhepuls, aber auch schwerer messbare Faktoren für die geistige Gesundheit aufgeführt (siehe Abbildung 1)



Auf Grund der aktuellen Lage ist unsere Bewegungszeit stark eingeschränkt. Es fehlt der tägliche Weg zur Schule (ob mit Rad, zu Fuß oder mit dem Bus), das Vereinstraining, Freizeitsport, Treffen mit Freunden und der wöchentliche Sportunterricht. „Stay at home“ ist in der momentanen Lage unabdinglich, aber leider führt es dazu, dass wir einen großen Teil des Tages sitzend oder liegend verbringen. Über längere Zeit führt dies zu Problemen des Bewegungs- Haltungsapparats. Spürbare Folgen sind Rückenschmerzen, Bewegungseinschränkungen oder Unausgeglichenheit.

Dieser Teil von Fit durch Corona soll euch dabei helfen, diesen negativen Aspekten der fehlenden Bewegung durch kleine Sporteinheiten entgegenzuwirken. Besonders der Farmerswalk (Tragen) und Kreuzheben (Heben) sollen zur Stabilisierung des Bewegungsapparats beitragen.

Vor jedem Training sollte ein kurzes Warm-up erfolgen! Hierbei geht es um die Aktivierung und Mobilisierung der einzelnen Muskelketten (Muskeln/Gelenke/Bänder) zur Vorbereitung auf die bevorstehende Belastung.

WARM-UP I

20x Hampelmann

10x Raupe (Liegestützposition - Beine können breiter gesetzt werden - Füße laufen zu Händen – Hände laufen wieder vor in die Liegestützposition)

15x Armkreise vorwärts / 15x Armkreise rückwärts

10x Ausfallschritte vorwärts (abwechselnd linkes / rechtes Bein)

20-30 Sekunden Unterarmstütz

Workout I

Intervall Training (3 Durchgänge / Runden)

Anfänger = 30 Sekunden Belastung / 15 Sekunden Pause (zw. den Übungen) 1-2min Pause nach jedem Durchgang

Fortgeschrittene = 40 Sekunden Belastung / 20 Sekunden Pause (zw. den Übungen) 30 Sekunden – 1min Pause nach jedem Durchgang

Profis: = 60 Sekunden Belastung / 15 Sekunden Pause (zw. de Übungen) 30 – 15 Sekunden Pause nach jedem Durchgang

Equipment: Box/Kiste/Couch/Bett zum drauf steigen; Gegenstand zum Tragen (2x einzelne Wasserflaschen ,2x Einkaufstüten, 2x 6er Pack Wasser / Heben (Wäschekorb, Getränkebox))

Station 1 – Farmerswalk (Tragen)

Laufe 30/40/60 Sekunden mit dem Gewicht durch deine Wohnung.

• Kriterien zur korrekten Übungsausführung:

1. Rücken gerade
2. Arme komplett gestreckt
3. Normale Schrittlänge (Gesäß anspannen)

Differenzierung:

einfacher = leichteres Gewicht (Wasserflaschen)

schwerer = schwereres Gewicht (6er Wasserpaket)



Link zur Übung:

<https://www.youtube.com/watch?v=IH3Rt-DgYuw>

Station 2 – Unterarmstütz / Plank

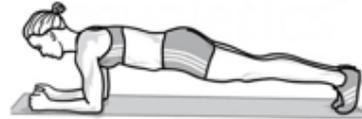
• Kriterien zur korrekten Übungsausführung:

1. Kopf, Oberkörper, Gesäß und Beine bilden eine Linie (Gesäß nicht durchhängen oder in die Höhe strecken)
2. Ellenbogen direkt unter den Schultern
3. Bodenblick

Differenzierung:

einfacher = Unterarmstütz auf den Knien

schwerer = abwechselnd Tippen mit den Händen (11Uhr / 1 Uhr)



Link zur Übung:

https://www.youtube.com/watch?v=JWfUAXO_8IU

Station 3 – Boxjumps / steiger

Steige abwechselnd mit dem linken / rechten Bein auf die Kiste/Couch/Box oder Springe mit beiden Beinen auf die Kiste/Couch/Box. Anschließend langsam herunter und wieder von vorn.

• Kriterien zur korrekten Übungsausführung:

1. Rücken grade
2. Auf der Box die Beine voll ausstrecken
3. Langsam von der Box steigen

Differenzierung:

- schwerer = 1. Kniehub bei jedem aufsteigen
2. Sprung aus der Kniebeuge



Link zur Übung:

<https://www.youtube.com/watch?v=NB9-kTuHEk>

Station 4 – Liegestütz

• Kriterien zur korrekten Übungsausführung:

1. Kopf, Oberkörper und Beine bilden eine Linie (während der ganzen Übung Gesäß nicht hochstrecken oder durchhängen lassen)
2. Bodenblick
3. Beim Beugen 90° im Ellenbogengelenk

Differenzierung:

- einfacher = 1. Liegestütz auf den Knien
2. Liegestützposition halten (ohne Beugen)



Link zur Übung:

<https://www.menshealth.de/krafttraining/der-perfekte-liegestuetz/>

<https://www.uebungen.ws/liegestuetze/>

<https://www.youtube.com/watch?v=IODxDxX7oi4>

Station 5 – Kreuzheben (Heben)

Einen Gegenstand Heben und ablegen

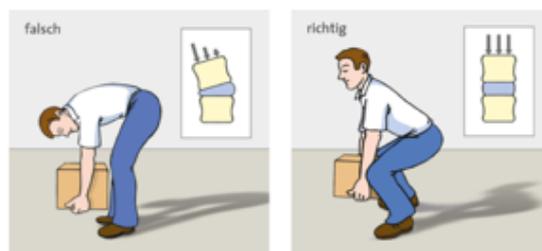
• Kriterien zur korrekten Übungsausführung:

Vor dem Heben: Fester Stand! Füße etwa schulterbreit auseinander - Fußspitzen zeigen nach vorn

1. Rücken bleibt gerade
 2. Gesäß nach hinten schieben
 3. Knie nicht über 90° beugen
- Tipp: beim Aufrichten Hüfte nach vorn schieben

Differenzierung:

- einfacher = Kiste/Korb mit weniger Gewicht nutzen
schwerer = Kiste/Korb mit mehr Gewicht nutzen



Link zur Übung:

Ab 50 Sekunden

<https://www.youtube.com/watch?v=ZstGtGiWXQc>

Ihr findet im Internet momentan unzählige Fitnessangebote und auf allen möglichen Social-Media-Plattformen Menschen die euch Homeworkouts anbieten. Probiert euch ruhig aus oder schreibt uns, wenn ihr fragen zu den Übungen habt.

Liebe Grüße eure Sportlehrer **#stayhome #stayfit #stayhealthy**

Wenn Muskeln hart arbeiten, dann reagieren sie wie Ihr, wenn Ihr einen harten Schultag hattet: Ihr seid vielleicht **müde**, **frustriert** oder **gelangweilt** und verspürt das intensive Bedürfnis nach einem Ausgleich...

Genau an dieser Stelle setzt der **III. Teil „Erholung, Entspannung“** an!

1. **Müdigkeit** macht Erholung notwendig, da sonst massive Leistungseinbußen folgen und Eure Muskeln werden die Arbeit auch bei wenig anspruchsvollen Tätigkeiten nur noch begrenzt leisten!
2. **Frustration** erzeugt eine negative Situation, die Konsequenzen bringt: Frust durch Überlastung quittiert der Muskel mit einem Muskelkater. Einleitung der Regeneration ist wie Balsam für den Muskel!
3. Ausgleich wird immer da wichtig, wo **Monotonie** auftritt. Wenn der gerade Bauchmuskel (Musculus rectus abdominis) drei Mal am Tag mehrere Minuten „Planken“ muss, wird er vielleicht seine Potenziale nicht mehr weiter freisetzen. Außerdem verringern wir so den Einfluss des sogenannten „inneren Schweinehunds“!!!



Fassen wir zusammen!:



Abbildung 2

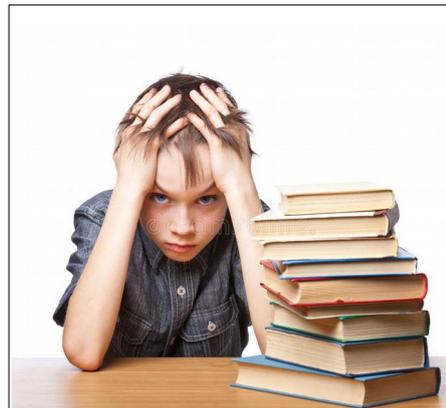


Abbildung 1

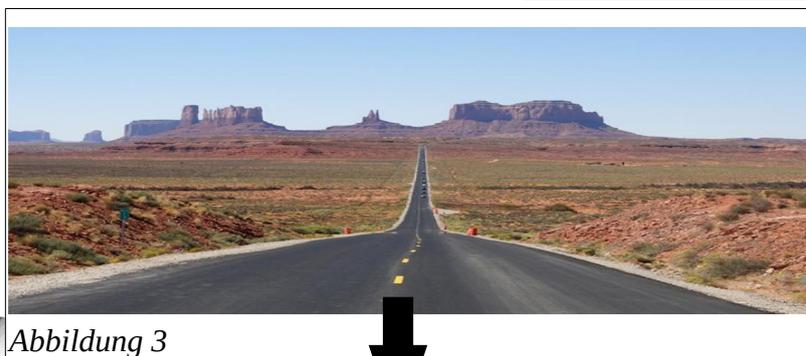


Abbildung 3

Entspannung

Phase I Regeneration nach sportlicher Aktivität

Ihr wart joggen nach unserer Empfehlung? Dann heißt es, den Muskeln ihr verdientes Balsam zu verabreichen! Das sogenannte **COOL DOWN** unmittelbar nach der sportlichen Aktivität entspannt den beanspruchten Muskel, fördert dessen Durchblutung, sodass Stoffwechselendprodukte abtransportiert und somit schmerzhafte Folgeerscheinungen vorgebeugt werden.

Grundsätze:

- (1) den Muskel locker strecken, der beansprucht wurde
- (2) die Übung 8 bis 12 Sekunden halten
- (3) den Muskel nicht maximal langziehen – es ist kein Beweglichkeitstraining
- (4) nicht in den Schmerz dehnen

Nach dem Joggen: hauptsächlich

- Wadenmuskulatur Ms. Gastrocnemicus
- Ms. Soleus
- vorderer Oberschenkel Ms. Quadriceps femoris
- hinterer Oberschenkel Ms. Biceps femoris
- großer Gesäßmuskel Ms. Glutaeus maximus

<p>Ms. Soleus/ Ms. Gastrocnemicus</p>	 <p style="text-align: center;">Abbildung 5</p>	 <p style="text-align: center;">Abbildung 6</p>
<p>Ms. Quadriceps</p>	<p style="text-align: center;">5 Simple Exercise Options for Quadriceps Flexibility</p>  <p style="text-align: center;">Abbildung 7</p>	
<p>Ms. biceps fem.</p>	 <p style="text-align: center;">Abbildung 8</p>	 <p style="text-align: center;">Abbildung 9</p>
<p>Ms. Glutaeus</p>	 <p style="text-align: center;">Abbildung 10</p>	 <p style="text-align: center;">Abbildung 11</p>

Phase I Regeneration nach sportlicher Aktivität

Ihr wart joggen nach unserer Empfehlung? Dann heißt es, den Muskeln ihr verdientes Balsam zu verabreichen! Das sogenannte **COOL DOWN** unmittelbar nach der sportlichen Aktivität entspannt den beanspruchten Muskel, fördert dessen Durchblutung, sodass Stoffwechselprodukte abtransportiert und somit schmerzhafte Folgeerscheinungen vorgebeugt werden.

Grundsätze:

- (1) den Muskel locker strecken, der beansprucht wurde
- (2) die Übung 8 bis 12 Sekunden halten
- (3) den Muskel nicht maximal langziehen – es ist kein Beweglichkeitstraining
- (4) nicht in den Schmerz dehnen

Nach der Kraftausdauer (Planken): hauptsächlich

- gerader Bauchmuskel Ms. Rectus abdominis
- schräger Bauchmuskel Ms. Obliquus ext./int.
- Sägemuskel Ms. Serratus ant./inf.
- Rückenstrecker Ms. Erector spinae

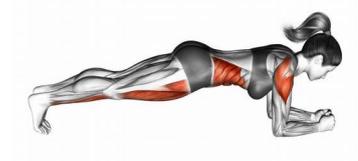


Abbildung 4

ARBEITSAUFTRAG

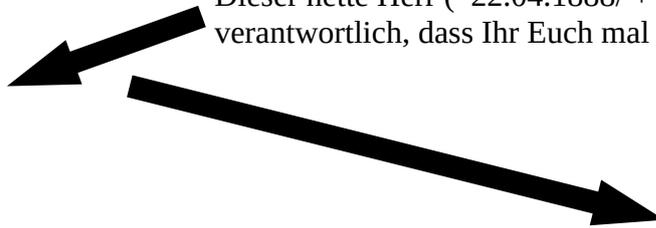
Erstellt doch hier anhand der Muskelbezeichnungen eine eigene Tabelle mit Übungen, die bei Euch funktionieren! Wenn Euch Muskeln fehlen, ergänzt sie einfach! Das Netz ist voller Bildmaterial!!!

Ms. Rectus abd.		

Phase II progressive Muskelrelaxation (Muskelentspannung) nach Jacobsen



Dieser nette Herr (*22.04.1888/ + 07.01.1983) ist dafür verantwortlich, dass Ihr Euch mal aktiv entspannen dürft!



Wenn Ihr unsere Sportübungen vollständig oder auch teilweise ausprobiert, braucht Ihr natürlich auch eine aktive Entspannung.

Diese geht über das „Netflixen“ auf der Couch zu Hause hinaus!!!

Wenn es euch vielleicht am Anfang etwas komisch vorkommt – der Effekt zählt!



Probiert es aus; vielleicht auch mit den Eltern – die werden sich freuen.



Im Netz gibt es viele Quellen, die Euch Infos zur Durchführung geben können. Eine Quelle mit professioneller Anleitung und, wenn gewünscht, auch mit Entspannungsmusik im Hintergrund findet Ihr [hier](#).



Part III – Fit for Corona

Abbildungen:

Deckblatt

Abbildung 1: www.dreamstime.com

Abbildung 2: www.welt.de

Abbildung 3: www.filmtourismus.de

Phase I – Regeneration nach sportlicher Aktivität - Bauchmuskeln

Abbildung 4: www.muscles.se

Phase I – Regeneration nach sportlicher Aktivität

Abbildung 5: www.workoutlabs.com

Abbildung 6: www.wikihow.com

Abbildung 7: www.myrehabconnection.com

Abbildung 8: www.fussundschuh.at

Abbildung 9: www.wiener-sport.at

Abbildung 10: www.fussundschuh.at

Abbildung 11: www.frauenmagazin.org

Phase II – progressive Muskelrelaxation

Abbildung 12: <https://www.progressive-muskelrelaxation.info>

Abbildung 13: www.pxhere.com

Abbildung 14: www.lifeline.de