

Liebe Schülerinnen, liebe Schüler, liebe Kolleginnen, liebe Kollegen, liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter, liebe Eltern,

außergewöhnliche Situationen erfordern ungewöhnliche Maßnahmen.

Viele Stunden des Tages müssen „gefüllt“ werden und jeder von uns überlegt sich wie die Zeit sinnvoll (vor allem bei schlechtem Wetter bzw. wenn man nicht nach draußen kann) genutzt werden kann.

Erste Priorität ist jetzt unser aller Gesundheit und ich möchte dazu sehr gerne einen kleinen Beitrag leisten.

Im Folgenden habe ich aus einem Unterrichtsvorhaben, das ich mit der Klassenstufe 10 zum Thema „Fitness entwickeln“ durchgeführt habe, eine mögliche Vorgehensweise dargestellt.

Übungen bzw. Übungsprogramme können mit folgenden Links aufgerufen werden oder befinden sich auf den Folgeseiten:

<https://lehrerfortbildung->

[bw.de/u_mks/sport/gym/bp2016/fb5/07_vorhaben/3_fitness/04_ds3/4_diff/3_ds_stationskarten_leicht-mittel-schwer.pdf](https://www.uebungen-online.de/uebungen.html)

<https://www.uebungen-online.de/uebungen.html> (Zugriff 16.03.2020).¹

<https://www.lsb-spok.de/index.php?poolID=43> (Zugriff 16.03.2020).



Viel Freude beim Durchführen.

Vorschlag für die Durchführung eines Workouts (fitnessorientiertes Muskeltraining)

Kriterien für ein fitnessorientiertes Muskeltraining:

1. Einhaltung des Belastungsgefüges für fitness-/gesundheitsorientiertes Muskeltraining (siehe unten)
2. Sinnvolle Abfolge der Übungen – Abwechseln der verschiedenen Muskelgruppen
3. Einhalten von Pausen (Verhältnis von Belastung und Erholung)
4. Belastungssteuerung über die Borg-Skala (siehe Folgeseite)
5. Funktionelle Bewegungsausführung (Gelenkstellungen)
6. langsames bzw. kontrolliertes Bewegungstempo/gleichmäßige Atmung
Einatmung bei Entlastung – Ausatmen bei Belastung

Belastungsgefüge eines fitness-/gesundheitsorientierten Muskeltrainings

Übungen/Stationen: 6 – 8

Wiederholung/Belastungszeit: 10 – 15 Wiederholungen oder 30 Sekunden

Pausen

zwischen den Stationen: 60 – 90 Sekunden

zwischen den Rundgängen: 2 – 4 Minuten

Intensität: subjektives Belastungsempfinden „leicht“ bis „mittel“

Sätze/Rundgänge: 1 – 3

Häufigkeit: 1 – 2 x /Woche

Dauer: 6 – 8 Wochen

1 Quelle: Workout "maxxF" von Wend-Uwe Boeckh-Behrens [Online](#)

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	