

Fitness Challenge der S-F12a

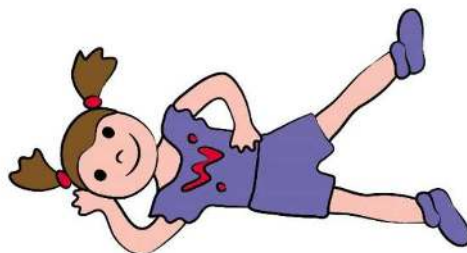
Liebe Schülerinnen und Schüler der S-F12a,

ich habe mir überlegt, eine Fitness-Challenge für die nächsten Wochen auszurufen. Ihr bekommt jede Woche eine Übung von mir. Diese sollt ihr zunächst zuhause trainieren und dann bis zum festgelegten Zeitpunkt auf der Plattform Online-Schule Saar hochladen. Jede/r von euch darf nur ein Video hochladen. Dieses wird gewertet. Die Übungen sind alle ohne Hilfsmittel und mit wenig Platzbedarf machbar. Auf dem Video muss die korrekte Ausführung zu erkennen sein. Ihr bekommt je nach Übung Punkte. Diese werden pro Schüler*in aufsummiert. Der beste Schüler und die beste Schülerin werde ich auszeichnen. Auf der Plattform „Online-Schule-Saar“ findet ihr den jeweils besten Schüler und die jeweils beste Schülerin. Die gesamte Auswertungstabelle werde ich aus Datenschutzgründen nicht veröffentlichen. Den Kurs findet ihr unter <https://online-schule.saarland/> „Fit in der S-F12a“.

Eure Teilnahme wird sich positiv in eurer Mitarbeitsnote bemerkbar machen.

Viel Erfolg und gutes Trainieren

K. Natter

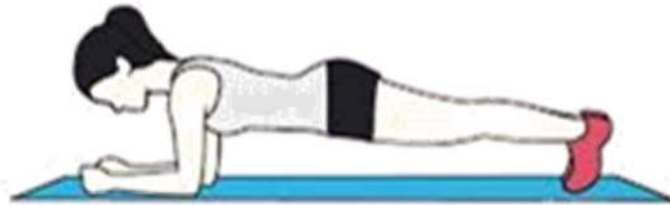


Übung 1

Plank

Beschreibung:

Nimm einen Unterarmstütz ein. Deine Ellbogen befinden sich dabei unter deinen Schultern. Dein Becken bildet mit deinem Oberkörper und deinen Oberschenkeln eine Linie. Deine Wirbelsäule behält durch ein Anspannen der Rumpfmuskulatur ihre normale physiologische Krümmung. Dein Blick ist zum Boden gerichtet. Nun halte diese Position, so lange du kannst.



Video-Link zur Übungsausführung (Achtung! nicht die Zeitvorgaben anwenden): https://www.youtube.com/watch?v=JWfUAXO_8IU

Bewertung

Pro 20 Sekunden korrekte Übungsausführung 1 Punkt

Die Zeit stoppt, sobald du die korrekte Position verlässt (z. B. Hohlkreuz oder Anheben des Pos)

Hinweis zum Filmen bzw. zum Video

Dein gesamter Körper muss zu erkennen sein.

Du darfst nur 1 Video bei OSS hochladen.

Dein Video muss bis Freitag, 15. Januar 2021, hochgeladen sein.

Viel Erfolg und gutes Trainieren

Übung 2

Wandsitz

Ausgangsposition

- stelle dich etwa einen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand
- deine Füße sind hüftbreit voneinander entfernt
- drehe die Füße jeweils leicht nach außen
- lehne dich mit geradem Rücken an die Wand
- beide Beine sind nun diagonal
- deine Arme lässt du neben deinem Körper nach unten hängen – **nicht auf den Oberschenkeln abstützen**

Richtige Ausführung

- rutsche nun an der Wand nach unten, bis du in deinen Beinen einen 90 Grad Winkel hast
- Füße bewegen sich nicht
- Rücken vollständig an die Wand pressen und Hohlkreuz vermeiden



Video-Link zur Übungsausführung (Achtung! nicht die Zeitvorgaben anwenden):

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

Bewertung

Pro 20 Sekunden korrekte Übungsausführung 1 Punkt

Die Zeit stoppt, sobald du die korrekte Position verlässt (z. B. Beine nicht mehr im 90° Winkel)

Hinweis zum Filmen bzw. zum Video

Dein gesamter Körper muss zu erkennen sein.

Du darfst nur 1 Video bei OSS hochladen.

Dein Video muss bis Freitag, 22. Januar 2021, hochgeladen sein.

Viel Erfolg und gutes Trainieren

Übung 3

Superman / Superwoman

Ausgangsposition

- lege dich flach mit der Vorderseite deines Körpers auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- Arme und Beine sind lang nach vorne bzw. hinten ausgestreckt
- durch das gleichzeitige Anheben von Armen und Beinen wird der Lendenwirbelbereich belastet

Richtige Ausführung

- hebe nun langsam und gleichzeitig deine Arme und Beine an
- Beine möglichst gestreckt lassen
- die Arme beugst du langsam in Richtung Rücken und streckst sie wieder, wiederhole diese Bewegung so lange du kannst



Video-Link zur Übungsausführung:

<https://www.youtube.com/watch?v=wCOh302qWVw>

Bewertung

Pro 20 Sekunden korrekte Übungsausführung 1 Punkt

Die Zeit stoppt, sobald du die korrekte Position verlässt (z. B. Beine oder Arme sinken ab)

Hinweis zum Filmen bzw. zum Video

Dein gesamter Körper muss zu erkennen sein.

Du darfst nur 1 Video bei OSS hochladen.

Dein Video muss bis Freitag, 29. Januar 2021, hochgeladen sein.

Viel Erfolg und gutes Trainieren

Übung 4

Liegestütz

- Ausgangslage: Bauchlage, Hände liegen auf dem Po
- nach Startkommando Hände neben Schultern stellen, Körper hochdrücken bis Arme vollständig gestreckt
- in dieser Position eine Hand vom Boden lösen und die andere Hand berühren. Den Rumpf und die Beine komplett gestreckt halten, Hohlkreuzhaltung vermeiden
- danach wird wieder die Ausgangslage eingenommen (Bauchlage Hände auf Po)



Video-Link zur Übungsausführung:

<https://www.youtube.com/watch?v=E3xRimt5PbM>

Bewertung

Pro 20 Sekunden korrekte Übungsausführung 1 Punkt

Die Zeit stoppt, sobald du die Übung nicht mehr korrekt ausführst z. B. Hand abklatschen oder Hände auf dem Po in der Ausgangslage

Hinweis zum Filmen bzw. zum Video

Dein gesamter Körper muss zu erkennen sein.

Du darfst nur 1 Video bei OSS hochladen.

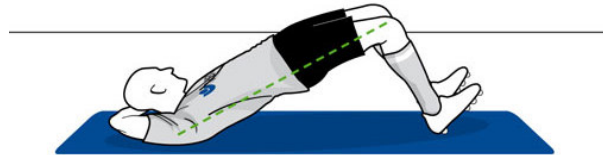
Dein Video muss bis Freitag, 5. Februar 2021, hochgeladen sein.

Viel Erfolg und gutes Trainieren

Übung 5 – letzte Übung

Beckenlift

- Rückenlage, Beine angewinkelt, Fersen in den Boden gestemmt. Arme liegen neben dem Oberkörper, Handflächen zeigen nach oben.
- Fersen in den Boden drücken und das Becken maximal nach oben anheben, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden.
- Position halten



Video-Link zur Übungsausführung:

<https://www.youtube.com/watch?v=Fa1S2LzHiQ0>

Bewertung

Pro 20 Sekunden korrekte Übungsausführung 1 Punkt

Die Zeit stoppt, sobald du die Übung nicht mehr korrekt ausführst z. B. Po sinkt ab, Knie kippen nach innen oder außen

Hinweis zum Filmen bzw. zum Video

Dein gesamter Körper muss zu erkennen sein.

Du darfst nur 1 Video bei OSS hochladen.

Dein Video muss bis Freitag, 12. Februar 2021, hochgeladen sein.

Viel Erfolg und gutes Trainieren