

Sportplan 8. Klasse

Bewegung ist für unseren Körper und unsere Gesundheit essentiell. Auch während der unterrichtsfreien Zeit ist es wichtig, dass du deinen Körper ausreichend bewegst und dich ausgewogen ernährst, um so dein Immunsystem zu unterstützen.

Bewege dich jeden Tag mindestens für 30-40 Minuten, wenn möglich an der frischen Luft. (Samstag/Sonntag freiwillig)

In der unten aufgeführten Liste erhältst du Ideen zur Umsetzung der täglichen körperlichen Aktivität.

Du kannst im angehängten Wochenplan deine Aktivität schriftlich festhalten, damit du einen besseren Überblick hast und dich so motivierst.

Die Übungen sind aufgeteilt in kardiovaskuläre Übungen (Herz-Kreislauf anregend, zur Verbesserung deiner Ausdauer) und in Kraft-Übungen (welche einzelne Muskelgruppen trainieren und dich stärker machen).

Entscheide dich pro Tag für eine kardiovaskulären- sowie zwei Kraft-Übungen aus der Liste. Teile dir deine Aktivitätszeit in 2-3 Blöcke ein.

Beispiel

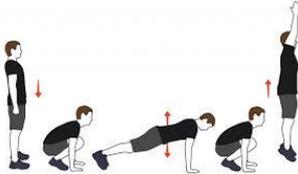
25' Joggen an der frischen Luft am Morgen (kardiovaskulär)

15 ' Kraft am Nachmittag

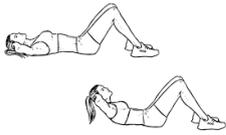
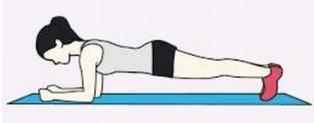
1. Rumpfheben + Glute Bridge im Wechsel (7')
2. Kniebeugen + Plank im Wechsel (7')

Kardiovaskulär

Die Übungen, welche mit einem Stern * gekennzeichnet sind, führst du für mind. 15 – 20 Minuten aus. Diejenigen ohne Stern, kannst du gemäss Anweisung ausführen und wenn du magst, mit weiteren Übungen ergänzen.

| | |
|--|---|
| <p>Schnelles Gehen oder Joggen *</p>  | <p>Gehe oder jogge so, dass du dich mit einem Kollegen/Kollegin gut unterhalten könntest.</p> |
| <p>Fahrrad fahren *</p>  | <p>Mach eine Ausfahrt mit dem Velo und fahre so, dass sich dein Atem bemerkbar verstärkt.</p> |
| <p>Seilspringen</p>  | <p>Finde einen angenehmen Rhythmus in dem du kontinuierlich für mind. 100 Sprünge springen kannst. Wiederhole dies 3x</p> |
| <p>Jumping Jacks (Hampelmann)</p>  | <p>Führe 30-40 Jumping Jacks nacheinander aus und gönne dir dann eine Pause von 1 Minute. Wiederhole dies 3-4x</p> |
| <p>Burpee</p>  | <p>Führe 10 Burpees nacheinander aus und gönne dir dann eine Pause von 1 Minute und wiederhole dies 4-5x</p> |

Die Kraftübungen kannst du selbst nach Lust und Laune zusammenstellen.
 Die Anzahl der Wiederholungen sind angegeben, diese können sich je nach deinem Fitness-Level aber auch unterscheiden.
 Du kannst auch zuerst testen wieviel Wiederholungen du pro Übung am Stück schaffst und dann aufgrund deiner eigenen Werte die Wiederholungen anpassen.
 → Zwischen den Einheiten kannst du 1 Minute pausieren, bevor du die nächste Runde beginnst oder du kannst die Übung mit einer weiteren Übung abwechseln. Siehe Beispiel auf Seite 1

| | |
|--|--|
| <p>Crunches</p> <p>1. </p> <p>2. </p> | <p>Führe diese Übung 10-20x nacheinander aus und wiederhole dies mind. 3x</p> <p>Pause zwischen Einheiten: 1'</p> <p>Ergänzende Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Glute Bridge - Kniebeuge - Liegestütze <p>1. Variante: Standard 2. Variante: Schwieriger</p> |
| <p>Glute Bridge</p>  | <p>Führe diese Übung 10-20x nacheinander aus und wiederhole dies mind. 3x</p> <p>Pause zwischen Einheiten: 1'</p> <p>Ergänzende Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rumpfbeuge - Plank - Liegestütze |
| <p>Kniebeuge</p>  | <p>Führe diese Übung 15-20x nacheinander aus und wiederhole dies mind. 3x</p> <p>Pause zwischen Einheiten: 1'</p> <p>Ergänzende Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Liegestütze - Rumpfbeuge - Glute Bridge |
| <p>Plank</p>  | <p>Bleibe in dieser Position für 30-40 Sekunden und wiederhole dies mind. 3x</p> <p>Pause zwischen Einheit: 1'</p> <p>Ergänzende Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kniebeuge - Rumpfbeuge |
| <p>Liegestütze</p> <p>1. </p> <p>2. </p> | <p>Führe diese Übung 5-10x nacheinander aus und wiederhole dies mind. 3x</p> <p>1. Standard 2. Variation auf Knien</p> <p>Pause zwischen Einheit: 1'</p> <p>Ergänzende Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kniebeuge - Glute Bridge |

