

Tabata-Workout: Die Sporthalle als Fitness-Studio

Jahrgangsstufe	9/10
Fach	Sport (weiblich)
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit den Themenfeldern <i>Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress/psychische Gesundheit</i> auseinander und lernen, achtsam und verantwortungsvoll mit sich selbst umzugehen. Eine aktive Freizeitgestaltung sowie die Kenntnis von Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen stärken und schützen die Gesundheit der Schüler:innen. Sie üben Selbstbeherrschung, übernehmen Verantwortung und zeigen Hilfsbereitschaft. Sie gestalten Beziehungen auf der Grundlage von Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit, Empathie, Toleranz und Selbstbestimmtheit; sie haben Respekt vor anderen Standpunkten und sind fähig, Kompromisse zu schließen, die der Gemeinschaft nützen. Schüler:innen erwerben im Rahmen der schulischen Medienbildung Kenntnisse und Fertigkeiten, um sachgerecht, selbstbestimmt und verantwortungsvoll in einer multimedial geprägten Gesellschaft zu handeln.
Zeitraumen	ca. 60 Minuten
Benötigtes Material	Aufbauplan (siehe Anhang 1), 8-10 Hütchen, 4-6 Bilder zum Themenbereich ‚Gesundheit & Fitness‘ (Beispiele siehe Anhang 2), 4-5 Leibchen/Parteibänder (in unterschiedlichen Farben), Tafel/Plakat, 4 Langbänke, Aufgabenkarten zum Spiel „Farbenfangen“ (Vorschlag siehe Anhang 3) und Aufbauplan (siehe Anhang 1), Musikbox/Musikanlage und Workout-Musik (mit je 20‘ Belastung und 10‘ Pause; Musikbeispiele siehe Anhang 4, Übungsbeispiele siehe Anhang 5), 8-10 Fitnessübungen für die Arbeit in den Dreiergruppen für den weiteren Unterrichtsverlauf (Vorschlag siehe Anhang 6; evtl. schulinternes Endgerät mit Einwilligungserklärungen der SuS & Erziehungsberechtigten), Stifte

Kompetenzerwartungen

Die Schüler:innen

- setzen ihre Grundkenntnisse über die Muskulatur beim funktionellen Krafttraining um.
- nehmen aus ihrer persönlichen Lebenswelt Stellung zum Themenbereich „Gesundheit und Fitness“ und beurteilen dabei u. a. Trends im Sport.
- kennen grundlegende Merkmale des Tabata-Workouts, führen diese unter Anleitung durch und erweitern so ihre Kenntnisse über eine Methode des Fitnesssports in Theorie und Praxis.
- erproben verschiedene Ausführungsvarianten zu einer ausgewählten Übung und präsentieren diese.
- führen eine Entspannungsmethode gezielt durch.
- reflektieren die durchgeführte Unterrichtseinheit und setzen sich individuelle Ziele im Sinne nachhaltigen Lernens.
- erfahren im weiteren Verlauf der Sequenz die Auswirkungen regelmäßigen Fitnesssports auf das Selbstbewusstsein und das Körpergefühl.

Unterrichtsmatrix

Voraussetzungen:

- Die SuS kennen die Fachbegriffe aus dem Fitnesssport (z. B. Squat) und es genügen lediglich kurze Hinweise zur korrekten Durchführung der jeweiligen Übung.
- Für Schüler sind ggf. Abwandlungen der Unterrichtsmatrix erforderlich!

Abkürzungen:

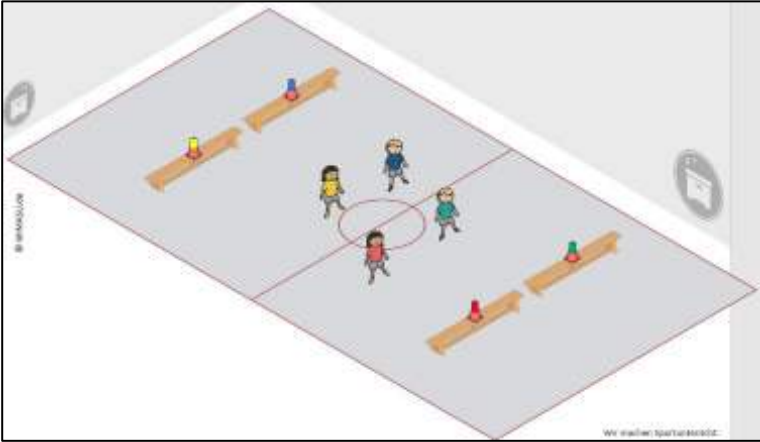
- L = Lehrkraft
- SuS = Schüler:innen → S = hier: Schülerinnen
- LSG = Lehrkraft-Schüler:innen-Gespräch = Unterrichtsgespräch
- BA = Bewegungsanweisung
- BK = Bewegungskorrektur
- L.demo = Demonstration der Lehrkraft
- S.demo = Demonstration der Schüler:innen
- LV = Lehrkraftvortrag

Hinweis:

- Die Anmerkungen in blauer Farbe sind als zusätzliche Hinweise für die Lehrkraft gedacht.

Name:	UNTERRICHTSMATRIX [ca. 60 Min]	Datum: Zeit:	Klasse:	Schülerinnenzahl:
Gesundheit und Fitness – Einführung Fitness-Workout				
Unterrichtsphase, Teilziele, Kompetenzen	Lerninhalt	Organisationsform; Medien	Sozialform, methodische Maßnahmen und Hinweise	
VOR Unterrichtsbeginn Unmittelbarer Stundenbeginn <u>Teilziele:</u> Aktivierung des Herz-Kreislauf-Atmungs-Systems, kognitive und affektive Einstimmung auf das Stundenthema, Beginn der narrativen Strukturierung <u>K:</u> leisten; kommunizieren; wahrnehmen, analysieren, bewerten ca. 3-5 min	- Bereitlegen der Materialien - Aufbau der Halle gemäß dem Hallenaufbauplan Einlaufen zur Musik Sobald die S die Sporthalle betreten haben, laufen sie sich zur Musik (mit aktivierenden <i>bpm</i>) ein, bis die restlichen S anwesend sind. Auf Hütchen/Pylonen, die die Laufbahn begrenzen, ist jeweils ein Bild fixiert, das einen Bezug zum Themenbereich „Gesundheit & Fitness“ aufweist. Diese 4-6 Bilder (je nach Anzahl der Hütchen/Pylonen) sollen beim Vorbeilaufen betrachtet und mit dem Partner besprochen werden. Diese können dann in der sich anschließenden gemeinsamen Brainstormingphase als zusätzliche Impulsgeber dienen. → 4 Leibchen in verschiedenen Farben werden zur Vorbereitung des anschließenden Spiels an die letzten 4 S verteilt, die die Sporthalle betreten.	Hallenaufbauplan (Anhang 1) Musikbox, 4-6 Hütchen mit passenden Bildern zum Themenbereich (Anhang 2) 4 Leibchen/Parteibänder in verschiedenen Farben (gelb, rot, blau, grün)	BA <u>Hinweis:</u> Einlaufen im „Unterhaltungstempo“ zur Belastungssteuerung (jew. zu zweit)	
Begrüßung, Orga <u>Teilziele:</u> Kognitive Aktivierung, Lebensweltbezug, Begriffsklärung sportbezogene Gesundheitskompetenz <u>K:</u> bewerten; kommunizieren ca. 5-8 min	Impuls Brainstorming zum Themenbereich „Gesundheit & Fitness“, u. a. Anknüpfung an das Vorwissen der S, auch bzgl. des Besuchs eines Fitnessstudios, Abonnements eines YouTube-Channels		LSG	

Erwärmung <u>Teilziele:</u> psychol.-physiol. Einstimmung <u>K:</u> leisten, spielen; wahrnehmen; präsentieren ca. 8 min	bekannter Fitnesssportlerinnen (z. B. Pamela Reif), Ernährung, Lifestyle etc. → Mögliche Impulsfrage: „Welche Stichworte fallen euch zum Themenbereich ‚Gesundheit & Fitness‘ ein? Stellt einen Bezug her!“ → ggf. kann die L auf die Bilder des Einlaufens verweisen. → L greift Äußerungen der S auf und fixiert diese schriftlich auf einer Tafel/Plakat, sodass im Verlauf der Stunde immer wieder darauf zurückgegriffen werden kann. → Je nach Aktivität der S kann hier auch das durch die Medien vermittelte Schlankkeitsideal kritisch beleuchtet und diskutiert werden. Spiel: Farbenfangen Farbenfangen ist ein Fangspiel mit <u>Zusatzaufgabe</u>: Jede S muss sich merken, von welchem Fänger er gefangen wurde; alle Fänger sind dabei mit einem Leibchen/Parteiband unterschiedlicher Farbe markiert. Die Farbe des Fängers bestimmt, in welchen Hallenteil sich der gefangene S begeben soll. Je nach Anzahl der Fänger gibt es 4 Hütchen, die mit den Farben des Fängers markiert sind. Wird ein S gefangen, begibt er sich also gemäß der Leibchenfarbe ihres Fängers in den entsprechend markierten Hallenteil und führt dort die Zusatzaufgabe aus, die auf der Aufgabenkarte nachzulesen ist. Ist die Zusatzaufgabe in der jeweiligen Wiederholungszahl ausgeführt, kommt der S wieder ins Feld und kann erneut gefangen werden. → Alle Übungen werden vorher von der L kurz demonstriert und mit Hinweisen zur richtigen Bewegungsausführung versehen!	Tafel/Plakat; Halbkreis vor Tafel/Präsentationsfläche 4 Hütchen mit Aufgaben (Vorschlag siehe Anhang 3), Abgrenzung der Übungs- von der Fangzone durch je 2 Langbänke; Fängerinnen sind die 4 S, die zuletzt die Halle betreten haben (s. o.)	LV zur Spielerklärung; L.demo; BK <u>Hinweise:</u> - Bei Schülerinnen dieser Jgst. sind Parteibänder vorteilhaft. - Es bietet sich an, ein farbiges Papier und die Übungsanleitung in einer Prospekthülle auf ein Hütchen zu stecken:
---	---	---	--

Verletzungsprophylaxe ca. 5 min	 <i>Variation:</i> Es erfolgt ein Abwurfspiel mit unterschiedlich farbigen Softbällen. Es zählen nur direkte Treffer (nicht über Boden), Kopftreffer sind nicht erlaubt. Hier müssen sich die S merken, von welcher Ballfarbe sie getroffen wurden und sich in das entsprechende Hallenteil begeben. Kurzes Mobilisieren und Dehnen: Selbstständig in Kleingruppen → gemeinsam: Hand- und Fußgelenke, dabei erste Erläuterungen zum TABATA-Workout	<u>Gelb:</u> Wall-sit <u>Rot:</u> Bridge <u>Grün:</u> Step-ups <u>Blau:</u> Jumping Jacks 4 Softbälle in unterschiedlichen Farben	BA; S.demo; BK <u>Hinweis:</u> zielführende Übungen sind den S hinreichend aus den Vorstunden/Vorjahren
--	--	---	--

		Kleingruppen, frei in der Halle	bekannt, sie kennen die korrekte Durchführung
Hauptteil: Fitness <u>Teilziele:</u> Kognitiv genutzte Erholungspause, Aktualitäts- und Lebensweltbezug	TABATA-Workout - <u>Erläuterung:</u> • TABATA ist eine spezielle Form des HIIT-Trainings (= <i>High Intensitiy Intervall Training</i>), bei der sich 20 Sekunden submaximale bis maximale Belastung gefolgt von 10 Sekunden Pause in 8 Runden abwechseln. → Dauer pro Einheit: 4 Minuten. • Vorteile: - Training des gesamten Herz-Kreislauf-Systems - Verbesserung der aeroben und anaeroben Leistungsfähigkeit beim Ausdauersport, aber auch Zunahme der Kraftfähigkeiten durch Muskelhypertrophie - Steigerung der Stoffwechselaktivität (u. a. Nachbrenneffekt) - TABATA-Einheit als Bodyweight-Training (Training mit dem eigenen Körpergewicht → keine/kaum Hilfsmittel nötig), das überall durchführbar ist (Flexibilität, geringer Platzbedarf) und stets variantenreich verändert werden kann (Kreativität). • Nachteil: bisweilen hohe Belastungsintensität (v. a. bei motivierten S) → ABER: unter dem Aspekt der Differenzierung (jede S geht an ihre individuelle submaximale-maximale Grenze) und aufgrund der Kürze der Einheit sehr gut durchführbar und äußerst motivierend! Außerdem ist die Übungsauswahl zur Belastungssteuerung entscheidend. - <u>Aktualitäts- und Lebensweltbezug</u>	Stehkreis in Hallenmitte	LV; LSG

<u>Teilziele:</u> S kennen grundlegende Merkmale des Tabata-Workouts und führen diese unter Anleitung durch; S lernen eine Trainingsmethode aus dem Fitnesssport kennen; Schulung von Durchhaltevermögen/Willenskraft/Anstrengungsbereitschaft <u>K:</u> leisten ca. 10 min <u>Teilziele:</u> Umgang mit digitalen Medien; nachhaltiges Lernen → Die S demonstrieren differenziert nach verschiedenen Schwierigkeitsniveaus eine ausgewählte Übung und erläutern diese. <u>K:</u> entscheiden, handeln, verantworten	- <u>Durchführung:</u> Auswahl von vier Übungen, die jeweils mit Hinweisen zur richtigen Bewegungsausführung und evtl. Differenzierungsmöglichkeiten (leicht – mittel – schwer) erklärt und demonstriert werden. Bestenfalls kann auch hier auf bereits vorhandenes Vorwissen zurückgegriffen werden, sodass die S einzelne Übungen/Ausführungsvarianten vorstellen können. Es erfolgen zwei Wiederholungen der vier Übungen zur Musik. → Mögliche Übungsauswahl, u. a. abhängig vom Vorwissen der S: • (Cross) Crunches • Animal Walk • Triceps-dips • Push-ups (with hand release) → Das Workout beginnt in der Hallenmitte mit den (Cross) Crunches, dann erfolgt der Animal Walk (Achtung: Hinweis auf langsame Ausführung, Übung sollte 20 s ausgeführt werden) zu den Langbänken des Aufwärmspiels, hier werden die Triceps-dips ausgeführt (bestenfalls von beiden Seiten der Langbank + versetzt), dann vor den Bänken Push-ups → erneuter Start in der Hallenmitte Fitnessstudio Sporthalle Ziel der <u>folgenden Stunden</u> ist es, dass die S einzelne Fitness-Übungen, die die L vergibt (z. B. Liegestütz), in 3er-Gruppen digital aufnehmen (schulinternes Endgerät; Einverständniserklärung der S und Eltern!), sodass sie schließlich ein Repertoire an korrekt durchgeführten Übungen zum	Musikbox (Beispielmusik siehe Anhang 4) Übungsvorschlag siehe Anhang 5 Sitzkreis in Hallenmitte	L.demo; BA; LV L.demo; S.demo; BK LSG: Ankündigung und Ausblick auf die folgenden Stunden
---	--	--	--

Die S erproben verschiedene Ausführungsvarianten zu einer ausgewählten Fitnessübung. <u>K</u>: kooperieren, kommunizieren; entscheiden, handeln, verantworten ca. 10 min <u>Teilziele</u>: Selbstwahrnehmung („stark“) <u>K</u>: kooperieren, präsentieren; leisten ca. 3-4 min (je nach Dauer des Musikstücks und Anzahl der Gruppen)	Zusammenstellen eines eigenen TABATA-Workouts für zuhause haben. Konkret müssen die S in der 3er-Gruppe die jeweilige Übung differenziert nach leicht(-mittel)-schwer korrekt demonstrieren und erläutern; dabei dürfen sie sich absprechen, wer von ihnen wann demonstriert, erläutert oder die Kameraführung übernimmt. Weiterer Ausblick siehe Anhang 6! <u>In dieser Stunde</u> sollen die S das Material zur jeweiligen Übung lediglich sichten und die beispielhaften Ausführungsvarianten in der 3er-Gruppe ausprobieren. Da die meisten Übungen den S sicherlich bereits bekannt sind, dürfte das kein Problem darstellen; ggf. steht die L beratend und korrigierend zur Seite. Verteilt auf die folgenden Stunden erfolgen dann die Videoaufnahmen, die S dürfen hierbei selbstständig recherchierte Varianten einbringen. Songworkout Zur ersten Anwendung der zugeteilten Fitnessübungen erfolgt nun eine Präsentation in Kreisaufstellung nach dem La-Ola-Wellen-Prinzip: Die L zählt jeweils 8 Zählzeiten für Eingang/Ausgang der 3er-Gruppe in die Kreismitte bzw. aus der Kreismitte heraus und 16 Zählzeiten Übungsdurchführung (differenziert nach leicht-mittel-schwer). Bei Eintritt in die Kreismitte nennt die L antizipatorisch die folgende Übung; bei der Durchführung machen alle S im Außenkreis mit. <i>Variation</i>: Die L gibt den einzelnen S-Gruppen reihum ein Zeichen zur Vorstellung ihrer Fitnessübungen. Dabei bestimmt die L – unabhängig vom Rhythmus der Musik – die Dauer der	3er-Gruppen frei in der Halle verteilt; Material zu den Übungen (Vorschlag siehe Anhang 6) Musikbox/CD-Player; Kreisaufstellung	S.demo; BK La-Ola-Wellen-Prinzip; S.demo
--	---	--	--

	Bewegungsausführung. Entscheidend ist jedoch ein stringenter Ablauf, sodass beispielsweise bei 8 Übungen (24 S) beinahe ein erneutes TABATA-Workout (mit acht unterschiedlichen Übungen) stattfindet.		
Ausklang <u>Teilziele:</u> Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit, Cool down <u>K:</u> wahrnehmen, analysieren, bewerten ca. 7 min	Entspannung/Selbstwahrnehmung: Achtsames Atmen 4 zu 6 • Lege dich auf den Rücken, die Beine sind ausgestreckt nebeneinander (nicht überkreuzt!), die Fußspitzen fallen zur Seite; lege eine Hand auf den Bauch, die andere auf die Brust! • Schließe deine Augen oder fixiere einen Punkt an der Hallendecke! • Atme nach dieser anstrengenden TABATA-Einheit einige Male tief ein und aus, bis du ruhiger wirst! • Atme nun 4 Sekunden lang tief durch die Nase ein: Spürst du, wie sich beim Einatmen zunächst dein Bauch und dann dein Brustkorb sanft heben? Spürst du, wie sich deine Lungenflügel weiten, wie der frische Sauerstoff allmählich deinen ganzen Oberkörper durchströmt und dir neue Kraft schenkt? • Atme nach jedem kraftvollen Atemzug langsam und kontrolliert aus. Lass dir dabei etwa 6 Sekunden Zeit. Wenn dir das längere Ausatmen anfangs schwer fällt, presse die Luft vorsichtig durch deine fast verschlossenen Lippen. • Führe diese Übung mehrmals langsam und kontrolliert durch! Vielleicht schaffst du es, 4 Sekunden lang einzuatmen, kurze Zeit (ca. 7 Sekunden) nicht zu atmen und anschließend 8 Sekunden lang auszuatmen?	Kreisaufstellung (vgl. Songworkout), evtl. ruhige und v. a. leise (!) Entspannungsmusik	BA <u>Hinweis:</u> Die S sollten bei dieser Übung bestenfalls ihre Augen schließen.

ca. 3 min	• Bleibe zum Abschluss noch einige Minuten ruhig liegen und atme tief ein und aus! Sanfte Entspannungsmusik kann den Zustand der Entspannung noch vertiefen. • Beende diese Übung, indem du deine Augen wieder langsam öffnest bzw. deinen Blick vom Fixpunkt löst und im Hier und Jetzt ankommst. Reflexion zur Unterrichtseinheit mittels 5-Finger-Feedbacks Im Sitzkreis werden den S einige Fragen gestellt, die diese ohne zu sprechen und nur mithilfe ihrer Finger „beantworten“ müssen. Die Skala geht dabei von „1 Finger = trifft voll zu“ bis „5 Fingern = trifft überhaupt nicht zu“. Vorschläge für mögliche Fragestellungen: • Enthielt diese Stunde deiner Meinung nach einen guten Wechsel zwischen Belastung/Spannung und Entspannung? • Wie notwendig waren für dich die Differenzierungen bei den Fitnessübungen? • Kannst du dir vorstellen, künftig auch zuhause ein solches Workout durchzuführen? • Konntest du Günther, den inneren Schweinehund, besiegen? • Fühlst du dich nach der Entspannungsübung fit und erholt für den weiteren Schultag?	Sitzkreis	
------------------	---	------------------	--

Quellen- und Literaturangaben

- Bildnachweis: **Pixabay Lizenz** (freie kommerzielle Nutzung)

Impuls 1: Entspannung

Bild von [Irina L](https://pixabay.com/de/users/lograstudio-4785951/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=3053488) auf [Pixabay](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=3053488)

Impuls 2: Gesunde Ernährung

Bild von [Devon Breen](https://pixabay.com/de/users/dbreen-1643989/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=1085063) auf [Pixabay](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=1085063)

Impuls 3: Sport/Fitness/Bewegung

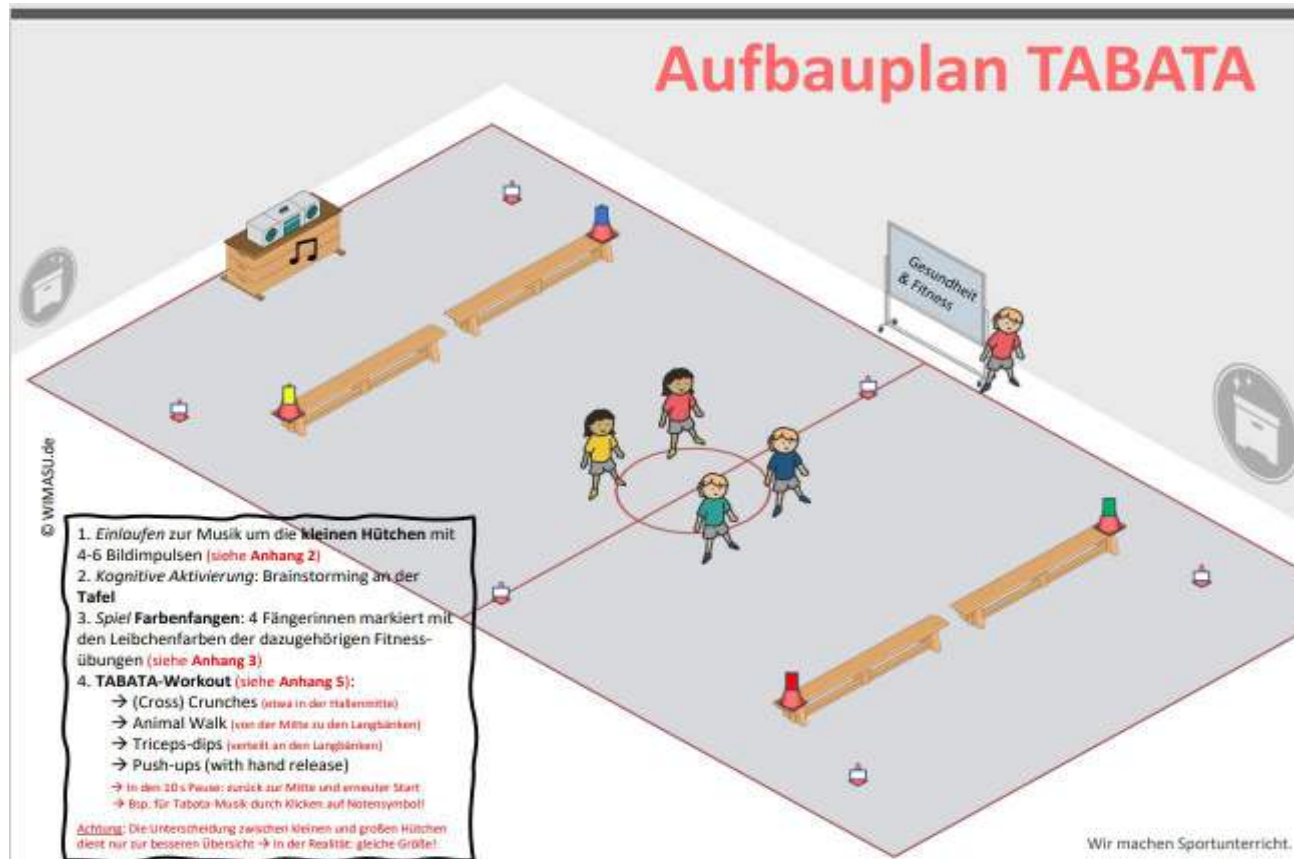
Bild von [Steve Buissinne](https://pixabay.com/de/users/stevepb-282134/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2465478) auf [Pixabay](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2465478)

Impuls 4: Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Bild von [congerdes ign](https://pixabay.com/de/users/congerdesign-509903/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2032980) auf [Pixabay](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2032980)

Anhang (Materialien)

Anhang 1: Aufbauplan der Stundeneinheit Der Hallenaufbau ist gemäß dem Aufbauplan bestenfalls bereits vor Unterrichtsbeginn erfolgt. Dauer: ca. 5 min.



Anhang 2: Beispiele für Bildimpulse zum Themenbereich „Gesundheit & Fitness“

Organisationsbeispiel: laminierte Bilder werden mittels Kreppbands/Paketbands am Hütchen/an der Pylone befestigt.



Impuls 1



Impuls 2



Impuls 3



Impuls 4



WALL-SIT: ZÄHLE BIS 20!

Ausführung:

- Lehne dich mit dem ganzen Rücken gegen die Hallenwand und platziere deine Füße hüftbreit auseinander auf dem Boden!
- Bewege deine Füße langsam vorwärts und senke deinen Oberkörper an der Wand hinunter, bis der Kniewinkel 90° beträgt! Stelle dir dabei vor, du sitzt auf einem imaginären Stuhl! Deine Arme kannst du beliebig halten (siehe Varianten).
- Verharre in dieser „Chair“-Position und **zähle bis 20**, danach darfst du wieder ins Spielfeld!



STEP-UPS: 10X

Ausführung:

- Steige **10x** mit einem Fuß auf die Langbank und mit demselben Fuß wieder hinab, danach darfst du wieder ins Spielfeld!
- Dein Körper bleibt dabei gerade, deine Arme unterstützen aktiv die Bewegung.



BRIDGE: 10X

Ausführung:

- Hebe deine Hüfte aus der Rückenlage aktiv nach oben und senke sie wieder!
- Achte darauf, dass in der Endposition dein Körper eine möglichst gerade Linie bildet!
- Führe diese Übung **10x** aus, danach darfst du wieder ins Spielfeld!



JUMPING JACKS: 10X

Ausführung:

Führe **10** Jumping Jacks durch, danach darfst du wieder ins Spielfeld!
Kannst du auch Variationen durchführen?



Organisationsbeispiel

Prospekthülle auf Hütchen/Pylone: Vorderseite (= Seite zur Spielfeldmitte) mit farbigem Papier, Rückseite (= Seite zur Station) mit Übungsanweisung.



Anhang 4: Beispiele für Workout-Music

- <https://www.youtube.com/watch?v=NxqMXGN07Is>
- <https://www.youtube.com/watch?v=I3luG6r4biw&t=27s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=KX8knUIxbTA>

Anhang 5: Übungsbeispiele TABATA

Übungsbeispiele TABATA

Vorschlag passend zur Hallenaufbau:

1. (Cross) Crunches: Im Kreis in der Hallenmitte



2. Animal Walk: Langsames (!) „Schleichen“ aus der Kreismitte zu den Langbänken, re Hand und li Fuß heben gleichzeitig vom Boden ab und bewegen sich vorwärts, dto. li Hand und re Fuß. Tipp: Hinweis auf langsame und kontrollierte Durchführung, evtl. Wanderung zur jeweils gegenüberliegenden Langbank bzw. um Langbank herum, damit KEINE Belastungspause entsteht!



3. Triceps-dips: Ausführung in versetzter Aufstellung (vorne und hinten) an den Langbänken



Alternative (leichter): mit angewinkelten Beinen



4. Push-ups (with hand release): Ausführung im Anschluss an die Triceps-dips direkt vor der Langbank



Alternative (leichter): auf den Knien



Anhang 6: Vorschlag Fitnessstudio Sporthalle

- Ideen zur Differenzierung: <https://www.runtastic.com/blog/de/bodyweight-uebungen-varianten/>
- Bildnachweis: **Pixabay Lizenz** (freie kommerzielle Nutzung)
Bild von [C](https://pixabay.com/de/users/conmongt-1226108/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=3735288) hristian Dorn auf [P](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=3735288) ixabay
- Weiterer Ausblick:
Die S recherchieren ggf. Übungsvarianten als **Bewegungshausaufgabe** und überlegen sich den Ablauf der Videoaufnahme. Nach Abschluss aller Videoaufnahmen finden in der/den letzten Stunde/n gemeinsame TABATA-Workouts statt, wobei die L auf einer „Bühne“ vier 3er-Gruppen positioniert, von denen jeweils S1 die leichte Variante, S2 die mittelschwere Variante und S3 die schwere Variante der jeweiligen Übung demonstriert. Die restlichen S stehen in Blockaufstellung vor der „Bühne“ und können sich so – jeweils nach ihren individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten – eine Übungsvariante im nun folgenden TABATA-Workout aussuchen.



Fitnessstudio Sporthalle

Thema: Liegestütz (Push-up)-Variationen

I) vereinfacht: Knee Push-up



II) mittelschwer: Push-up



III) schwer: Alligator Push-up



Datum: Vorbereitung bis zur Sportstunde am xx.yy.xy

Aufgabe:

Für die Übungssammlung zum TABATA-Workout sollt ihr euch eingehend mit dem Thema „Push-up“ und den dazugehörigen Variationen beschäftigen. In eurer 3er-Gruppe sollt ihr die jeweilige Übung differenziert nach leicht(-mittel)-schwer korrekt demonstrieren und die richtige Bewegungsausführung erläutern; dabei dürft ihr euch absprechen, wer von euch wann demonstriert, erläutert oder die Kameraführung übernimmt. Selbstverständlich dürft ihr Übungsvarianten auch selbstständig recherchieren und einbringen. Viel Spaß dabei!

Gruppenmitglieder:

Platz für eure Notizen: