

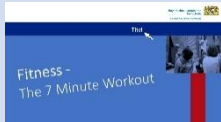




Lehrplanbezug – z.B. **S8** Lernbereich 1: Gesundheit und Fitness

Wocheninhalte: Bein- und Rumpfmuskulatur –
Ausdauer, Koordination, Funktionelles Training

Wochentag	Inhalt	Level 1 >> Beginner	Level 2 >> Fortgeschrittene	Level 3 >> Profis
Montag	<p><u>Dauerlauf (Long Jog)</u> Laufe in einem lockeren Tempo. (z.B. auf 2 Schritte ein- und auf die nächsten 2 Schritte ausatmen)</p> <p><u>Laufschulung mit der Koordinationsleiter</u></p> <p>Arbeitsblatt mit Schrittabfolge</p> <p>Link zum Video</p> 	10 min. Wenn du nicht mehr kannst, gehe 2 min. und laufe danach weiter.	20 min. Wenn du nicht mehr kannst, gehe 2 min. und laufe danach weiter.	30 min.
Dienstag	P A	U	S	E
Mittwoch	<p><u>Dauerlauf (Long Jog)</u> Laufe in einem lockeren Tempo. (z.B. auf 2 Schritte ein- und auf die nächsten 2 Schritte ausatmen)</p> <p><u>Arm-Bein-Koordination zur Verbesserung des Bewegungsablaufs beim Joggen</u></p> <p>Link zum Video</p> 	15 min. Wenn du nicht mehr kannst, gehe 2 min. und laufe danach weiter.	25 min. Wenn du nicht mehr kannst, gehe 2 min. und laufe danach weiter.	35 min.
Donnerstag	P A	U	S	E
Freitag	<p><u>Funktionelles Kraft-/ Ausdauertraining</u> Zur Verbesserung der Stabilität der Rumpfmuskulatur. → bessere Haltung. Vorher kurz aufwärmen! (ca. 5 min.)</p> <p>Material: - kleiner Stuhl und Unterlage</p> <p>Link zum Video</p> 	<p>Achte auf eine korrekte Ausführung.</p> <p>Lieber weniger Wiederholungen, dafür richtig ausgeführt.</p>	<p>Achte auf eine korrekte Ausführung.</p> <p>Führe die Wiederholungsanzahl wie im Video im Takt aus.</p>	<p>Achte auf eine korrekte Ausführung.</p> <p>Schaffst du noch eine 2. Runde?!</p>