

„Fit@home“

Was ist das?

In der Checkliste sind verschiedene Übungen aus verschiedenen Fitnessbereichen wie Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit aufgeführt. Dabei handelt es sich um teils klassische Ausdauerbetätigungen wie Joggen oder Radfahren, aber auch um ausgewählte Übungen für Zuhause – mit und ohne Ball. Aus diesen Übungen kannst du auswählen und sogar selber diese noch ergänzen.

Wie läuft das ab?

Wie du weißt, ist es wichtig sich regelmäßig zu bewegen. Daher solltest du dir mindestens zweimal in der Woche ein Training zusammenstellen und Übungen durchführen.

Probiere zu Beginn erstmal verschiedene Übungen aus und führe sie mehrmals durch. Notiere dir dann deinen besten Trainingswert mit dem jeweiligen Datum in der Liste. So kannst du über mehrere Wochen sehen, ob du dich vielleicht verbessert hast und du kannst somit Motivation für das weitere Training sammeln. Du kannst gerne mehrere Übungen an einem Tag machen und hintereinander kombinieren, andere Übungen liegen dir vielleicht nicht so. Dann lässt du diese einfach aus.

Wichtig!

Bevor Du eine Übung durchführst, achte auf folgende Punkte:

- Bist du fit? Wenn du kränkelst, gilt: kein Sport!
- Sportkleidung an? Oftmals geht es hiermit besser!
- Kein Kaltstart! Aufwärmen nicht vergessen!
- Safety first! Achte auf die Sicherheit und verletze dich nicht!
- Bahn frei? Sorge für ausreichend Platz!
- Übungsdurchführung klar? Schau Dir den Link an. Bei Fragen melde dich bei deiner Sportlehrerin bzw. deinem Sportlehrer!
- Übung macht den Meister: Aller Anfang ist schwer, mit regelmäßiger Übung wirst du besser!

Tipp!

- Wenn dir eine Übung nicht klar ist, lies noch einmal die Übungsbeschreibung!
- Plane auch mal kleine Übungseinheiten als sportliche Pause zwischen deine Lernaufgaben!

Übertrage deinen Bestwert am Ende der Wochen in die rechte Spalte und lade deine Tabelle zwischen dem 12.06. und 14.06.2020 in den Sportordner deiner Cloud.

***Wir freuen uns auf eure Aktivitäten - bleibt gesund!
Sportliche Grüße***

Fachschaft Sport