

Ausdauerlauf

Aufgaben:

- Verbessere deine Ausdauer.
Übe 2 bis 3 mal pro Woche das Laufen.
- Trage nach jedem Training in dein Lauftagebuch ein, was du geschafft hast.
- Schreibe am Ende jeder Woche auf, wie das Training für dich war.

Ziel: Versuche, eine gewisse Zeit lang am Stück laufen zu können.

- Klasse 1: 5 Minuten
- Klasse 2: 10 Minuten
- Klasse 3: 15 Minuten
- Klasse 4: 20 Minuten

Für Laufprofis:

- Versuche, zwischendurch auch mal schneller zu laufen.
- Schaffst du auch 30 Minuten?

Trainingszeitraum: 3 Wochen

Tipps:

- Laufe nicht zu schnell: Finde dein eigenes Lauftempo.
- Mache Pausen: Wenn du nicht mehr kannst, dann gehe ein Stück.
- Fang klein an: Lauf erst 1 Minute am Stück, dann 2 Minuten, und so weiter.
- Mehr Spaß: Höre Musik oder suche dir einen Laufpartner.

Viel Erfolg! 😊

Laufstagebuch von _____

Fülle nach jedem Lauftraining die Tabelle aus.

Datum	gelaufen (Minuten)	gegangen (Minuten)	So zufrieden bin ich:
			   
			   
			   
			   
			   
			   
			   
			   
			   
			   
			   
			   
			   
			   
			   

Wochenrückblick von _____

Woche 1 vom _____ bis zum _____

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

Woche 2 vom _____ bis zum _____

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

Wochenrückblick von _____

Woche 3 vom _____ bis zum _____

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

GESCHAFFT!

Du hast drei Wochen lang den Ausdauerlauf trainiert!

Herzlichen Glückwunsch!

Wo hast du dich verbessert?

Das möchte ich zum Schluss noch sagen:

Fitness

Aufgaben:

- Verbessere Kraft, Körperspannung und Beweglichkeit, indem du regelmäßig Fitnessübungen machst.
- Trainiere 2 bis 3 mal pro Woche.
- Trage nach jedem Training in dein Fitnesstagebuch ein, wie viele Wiederholungen du geschafft hast oder wie lange du eine Übung ausgeführt hast.
- Schreibe am Ende jeder Woche auf, wie das Training für dich war.

Ziel: Lerne verschiedene Übungen kennen und führe sie richtig aus. Versuche, immer mehr Wiederholungen von den einzelnen Übungen zu schaffen.

Trainingszeitraum: 3 Wochen

Lernvideos und Workouts:



Kinderworkout 1

[KLICK](#)



Krafttraining

[KLICK](#)



Kinderworkout 2

[KLICK](#)



Rückentraining

[KLICK](#)



Kniebeuge-Challenge

[KLICK](#)

Viel Erfolg! 😊

Wochenrückblick von _____

Woche 1 vom _____ bis zum _____

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

Woche 2 vom _____ bis zum _____

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

Wochenrückblick von _____

Woche 3 vom _____ bis zum _____

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

GESCHAFFT!

Du hast drei Wochen lang deine Fitness trainiert!

Herzlichen Glückwunsch!

Wo hast du dich verbessert?

Das möchte ich zum Schluss noch sagen:

Mein Trainingsplan - Vorschlag

Aufwärmen: 1 Minute lang Hampelmänner machen.

Trage ein, wie viele Wiederholungen du geschafft hast:

Datum:				
Kniebeugen				
Liegestütz				
Sit ups				

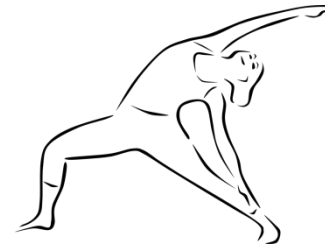
Schluss: 1 Minute lang mit geschlossenen Beinen auf der Stelle springen. Dann dehnen.

Mein eigener Trainingsplan

Aufwärmen: _____

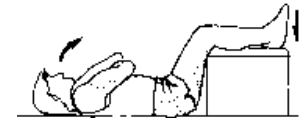
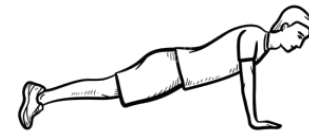
Datum:				

Schluss: _____



Mein

Fitness-Tagebuch



mit Übungen und
Trainingsplan

Name: _____

Warum ist Fitness wichtig?

Bewegung und Sport halten deinen Körper gesund. Man hat herausgefunden: Wer sich regelmäßig bewegt und Sport treibt, wird seltener krank, beugt Rücken- und Gelenkschmerzen vor, bleibt länger jünger, baut Stress ab und wird sogar glücklicher!

Neben Fitness ist es auch wichtig, sich gesund zu ernähren, lange genug zu schlafen und regelmäßig etwas mit Freunden zu unternehmen. 😊

Wie trainiere ich richtig?

Du solltest die Übungen nicht schnell und hektisch ausführen, sondern lieber langsam und genau. Achte immer auf einen geraden Rücken. Nimm dir am Anfang nicht zu viel vor, sondern fang mit einfachen und wenigen Übungen an. Nach dem Training genug Wasser trinken, denn dein Körper verliert durch das Schwitzen Flüssigkeit.

Du erkennst Fortschritte, wenn du regelmäßig trainierst. Es ist gut, 3- bis 4-mal wöchentlich zu trainieren. Lieber mehrmals kurz trainieren (10 Minuten am Tag reichen schon) als einmal lange. Mit einem Fitnesspartner macht es natürlich mehr Spaß! Viel Erfolg! 😊

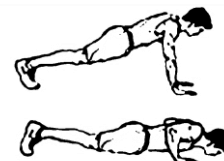
Übungen für zu Hause (Auswahl):

Aufwärmen:

- Hampelmann
- Seilspringen
- Laufen / Joggen (mit einem Partner funktionieren auch Fangspiele)

Fitness (Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit):

Liegestütz (Rücken gerade)



Standweitsprung: Mit geschlossenen Beinen mehrmals so weit wie möglich springen.

Sit ups



Handstand (mit Hilfe oder an Wand):



Kniebeugen



Unterarmstütz: Wie lange schaffst du es?



Fitnessstagebuch von _____

Trage ein, wie viele Wiederholungen du geschafft hast oder wie lange du eine Übung ausgeführt hast (Sekunden).

Du kannst bei jedem Training die Reihenfolge der Übungen verändern.

[illegible]

Fitnessstagebuch von _____ - mein eigener Trainingsplan

Trage ein, wie viele Wiederholungen du geschafft hast oder wie lange du eine Übung ausgeführt hast (Sekunden).

Du kannst bei jedem Training die Reihenfolge der Übungen verändern.

[illegible]

Fußball

Aufgaben:

- Übe 2 bis 3 mal pro Woche verschiedene Balltricks.
- Schreibe am Ende jeder Woche auf, wie das Training für dich war.
- Wenn du einen Trick gut kannst, lass dich auf Video aufnehmen.
- Schicke deiner Sportlehrkraft deine Balltricks per IServ und zeige, was du gelernt hast.

Ziel: Lerne verschiedene Balltricks kennen und führe sie so gut wie möglich aus. Du solltest 5 Tricks oder mehr gut beherrschen.

Trainingszeitraum: 3 Wochen

Lernvideos (du kannst auch eigene Balltricks üben):



[KLICK](#)



[KLICK](#)



[KLICK](#)

Viel Erfolg! 😊

Wochenrückblick von _____

Woche 1 vom _____ bis zum _____

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

Woche 2 vom _____ bis zum _____

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

Wochenrückblick von _____

Woche 3 vom _____ bis zum _____

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

GESCHAFFT!

Du hast drei Wochen lang Fußballtricks geübt!

Herzlichen Glückwunsch!

Wo hast du dich verbessert?

Das möchte ich zum Schluss noch sagen:

Seilspringen – Rope Skipping

Aufgaben:

- Übe das Seilspringen. Wie oft schaffst du es am Stück?
- Lerne verschiedene Sprünge kennen und probiere sie aus.
- Trage deine Ergebnisse bei der 10-Tage-Challenge ein.
- Lass dich in den drei Wochen mehrmals auf Video aufnehmen. Schicke deiner Sportlehrkraft jede Woche ein oder mehrere Videos per IServ. Darin kannst du zeigen, wie gut du schon am Stück springen kannst und welche Tricks du gelernt hast.

Ziel: Versuche, in 1 Minute (für Profis: 2 Minuten) so viele Seilsprünge wie möglich zu machen. Versuche, zwei Tricks (oder mehr) mit dem Seil sicher zu beherrschen.

Zusatz: Denke dir eigene Sprünge und Tricks mit dem Seil aus.

Trainingszeitraum: 3 Wochen

Lernvideos:

Für Anfänger: Seilspringen lernen (Basic-Jumps)



[KLICK](#)



[KLICK](#)



[KLICK](#)

Für Fortgeschrittene: Tricks mit dem Seil



[KLICK](#)

Solltest du kein Springseil besitzen, kannst du dir eins von der Schule ausleihen. Melde dich einfach bei deiner Sportlehrkraft!

Viel Erfolg! 😊



Rope Skipping (Seilspringen)

10-Tage-Challenge



Wie viele Seilsprünge schaffst du in 1 Minute?

Trage 10 Tage lang die Anzahl deiner Seilsprünge ein.

Sei gespannt, wie du dich verbesserst!

Datum	Anzahl 1. Durchlauf	Anzahl 2. Durchlauf
Tag 1:		
Tag 2:		
Tag 3:		
Tag 4:		
Tag 5:		
Tag 6:		
Tag 7:		
Tag 8:		
Tag 9:		
Tag 10:		

Kannst du auch Tricks mit dem Springseil?

Ein Trick ist geschafft, wenn du 5 Sprünge oder mehr schaffst.

Trick	Geschafft! 
Springe auf einem Bein.	
Springe rückwärts Seil.	
Laufe beim Seilspringen vorwärts.	
Springe mit geschlossenen Augen.	



Für Profis:

-  - Kannst du das Seil zweimal unter den Füßen durchschwingen, wenn du in der Luft bist?
- Kannst du während des Springens die Arme kreuzen?

Tanz

Aufgaben:

- Übe einen oder mehrere Tänze.
- Wiederhole die Tanzbewegungen 2 bis 3 mal pro Woche.
- Wenn du einen Tanz gut kannst, lass dich auf Video aufnehmen.
- Schicke deiner Sportlehrkraft deinen Tanz per IServ und zeige, was du gelernt hast. Der Tanz muss nicht perfekt und auch nicht vollständig sein.

Ziel: Lerne einen Tanz und übe ihn, bis du die Bewegungen sicher beherrschst.

Trainingszeitraum: 3 bis 4 Wochen

Tanzvideos (oder suche dir selbst einen anderen Tanz aus):

Für Anfänger (leicht):



Summer Dance

[KLICK](#)



Street Dance

[KLICK](#)



6 versch. Mitmachlieder

[KLICK](#)

Für Profis (schwierig):



Can't stop the Feeling!

[KLICK](#)



Dance Monkey

[KLICK](#)

Viel Erfolg! 😊 Ich freue mich auf eure Tanzvideos!

Turnen

Aufgaben:

- Übe 2 bis 3 mal pro Woche verschiedene Turnübungen und Kunststücke.
- Schreibe am Ende jeder Woche auf, wie das Training für dich war.
- Wenn du eine Turnübung gut kannst, lass dich dabei auf Video aufnehmen.
- Schicke deiner Sportlehrkraft deine Kunststücke per IServ und zeige, was du gelernt hast.

Ziel: Lerne verschiedene Turnübungen kennen und führe sie so gut wie möglich aus. Du solltest 3 oder mehr Kunststücke gut beherrschen.

Trainingszeitraum: 3 Wochen

Lernvideos:



Aufwärmen

[KLICK](#)



Rolle vorwärts

[KLICK](#)



Rolle rückwärts

[KLICK](#)



Spagat

[KLICK](#)



Handstand

[KLICK](#)



Rad

[KLICK](#)



Brücke

[KLICK](#)

Viel Erfolg! 😊

Wochenrückblick von _____

Woche 1 vom _____ bis zum _____

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

Woche 2 vom _____ bis zum _____

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

Wochenrückblick von _____

Woche 3 vom _____ bis zum _____

So hat es insgesamt geklappt: 

Das war gut:	Das hat mir nicht gefallen:

Das will ich noch üben:

GESCHAFFT!

Du hast drei Wochen lang geturnt!

Herzlichen Glückwunsch!

Wo hast du dich verbessert? Was hast du neu gelernt?

Das möchte ich zum Schluss noch sagen:
