

| Zur ersten Regionalen Sportlehrerkonferenz 2022 nach Corona machten wir heute unter dem Thema: „Sportunterricht trotz(t) Corona. Flexible Unterrichtsorganisation am Beispiel Fitness“ über 20 Teilnehmende fit und glücklich.



Eröffnung und Impulsreferat



Gemeinsames Bewegen im Zirkeltraining



Fitness mit Alltagsgegenständen

Bewegungsideen aus dem „Fitnessstagebuch“ unserer Referenten Paul Döring und Robert Venus, die im Laufe der letzten beiden Jahre während der Lockdowns und darüber hinaus entstanden sind und flexibel alleine zu Hause oder an passender Stelle im Sportunterricht als einzelner Baustein oder ganzer Lernbereich mit variabler Organisationsstruktur eingesetzt werden können, standen heute auf dem Praxisprogramm unserer motivierten Teilnehmenden.

Nach einem kurzen theoretischen Input in Kooperation mit David Scholz von der Unfallkasse Sachsen ging es bereits zum „Flaggenlauf“ zur Erwärmung. Mit erhöhtem Puls folgte sogleich ein Zirkeltraining der etwas anderen Art. An sechs Stationen wurden sowohl Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit als auch Koordination und Beweglichkeit unserer Teilnehmenden beim „Superhelden Workout“, der „Bottle Flip- und Hula Hoop Challenge“, der „Handtuch Challenge“, dem „Sprungbingo“, der „Hockerchallenge“, sowie dem „Stuhl Workout“ ordentlich herausgefordert.



Ball-Challenge



Jumping Jacks soweit das Auge reicht



Einführung in den Praxisteil



Side Planks



Workout mit Reifen oder Handtuch



Bottle-Flip Challenge

In der aktiven Erholungspause ging es anschließend nach Draußen zum „Fitnessbiathlon 2.0“. Neben präzisiertem Werfen waren hier erneut konditionelle und koordinative Fähigkeiten auf der adaptierten Laufrunde gefragt, auf welcher nicht einfach nur gelaufen wurde,

sondern Elemente aus dem Koordinationstraining „Flinke Füße“ und dem „Fitness Parkour“ des „Fitnessstagebuches“ einfließen. Auf dem Weg zurück wurden beim „variablen Treppenlauf“ noch die Außentreppen der Turnhalle überwunden, bevor es zum letzten Teil zurück in die Turnhalle ging. Hier warteten mit der „Sudoku-, Ball-, Bottle Flip Tic Tac Toe- und der Tetris Challenge“ noch einmal vier anspruchsvolle Abschlussaufgaben auf unsere Teilnehmenden, die jene abermals mit Bravour meisterten.



Mit Treppenläufen hoch hinaus



Wurfstation im Biathlon



...dann durch die Koordinationsleiter...



...in verschiedenen Varianten...



...und zurück durch den Zick-Zack-Parcours

Erschöpft und dennoch mit einem Lächeln auf den Lippen ging es nach getaner körperlicher Arbeit moderiert und begleitet von unseren Vorstandsmitgliedern Peter Pattke (Präsident) und Petra Schmalfeld (Ansprechpartnerin Aktive Senioren) zum entspannten Reflexions-

und Diskussionsteil zu verschiedenen aktuellen Themen bei Kaffee, Schorle und belegten Brötchen in die Abschlussrunde. Wir bedanken uns bei allen Teilnehmenden für die aktive Mitarbeit und hoffen, allen wieder einen neuen Input mitgegeben zu haben.



Diskussion und Austausch zum Abschluss der Fortbildung

Für alle Kurzzentschlossenen, am Dienstag, den 05.07.2022 in zwei Wochen gibt es in Zwickau noch ein paar freie Plätze und die Möglichkeit sich anzumelden.

Bleibt bewegt! Euer Sportlehrerverband.

Nachfolgend finden alle Interessierten die vorgestellten Übungen und Angebote aus der Fortbildung in unserer Digitalen Sporthalle. Für alle [Mitglieder](#) des Verbandes ist der Download kostenlos.



KNIEBEUGEN (15 Wiederholungen)



Startposition
• Füße mindestens schulterbreit



Endposition
• Knie zeigen leicht nach außen

WEC



Startp
• rechts

Fitnessstagebuch 1 - Grundübungen



TRIZEPSDRÜCKEN (Trizeps)



Bewegungsausführung
• Die Handgelenksflächen zeigen zueinander.
• Deine Arme sind direkt neben deinen Ohren nach oben gestreckt, aber nicht völlig durchgestreckt.
• Du senkst die Unterarme soweit wie möglich nach hinten.



• Achte darauf, dass die Oberarme weiterhin direkt neben deinen Ohren sind.
• Deine Ellenbogen sollten nahezu unbewegt bleiben.
• Strecke die Ellenbogen wieder durch und drücke dabei die Flaschen nach oben.

SCHWIMMER (beidseits)



Bewegungsausführung
• Halte die Flaschen mit gestreckten Armen auf Höhe Deiner Brust.
• Bewege die Arme nun wechselseitig 10-15 cm auf und ab.

Tabata Übungen 3

Fitnessstagebuch 10 - Flaschen-Workout

FITNESSTAGEBUCH



Ho

BALLKREISEN



- Der Ball wird um die Hüfte gekreist und dabei von Hand zu Hand übergeben.
- Die Übung wird im und gegen den Uhrzeigersinn ausgeführt.

BER ROLLEN



- Der Ball wird in einer leichten 8 um die hüftbreit aufgestellten Beine gerollt.
- Die Übung wird im und gegen den Uhrzeigersinn ausgeführt.

BER KREISEN



- Der Ball wird durch die geglättete Achse in einer Acht von vorn nach hint von Hand zu Hand übergeben.
- Achse auf einem tiefen Stand mit geradem Rücken.
- Die Bälle können auch von hinten nach vorne übergeben werden.

Erwärmung

Fitnessstagebuch 13 - Ball

FITNESSTAGEBUCH



Ho

WECHSELSPRÜNGE



- Mit dem Vorderfuß wird wechselbeinig der Hocker angepöppt.
- Tipp der rechte Fuß an, geht der linke Arm nach oben.
- Führe die Übung in einem schnellen Tempo aus.

HAMPELMANN-SEITL.



- Du führst Hampelmann mit einem Seitschritt aus.
- Wenn Du beidbeinig auf dem Hocker stehst, sind die Arme über dem Kopf gestreckt.
- Beim Seitschritt gehen die Arme in die waagerechte Position.

AUF-/ABSPRINGEN



- Du springst beidbeinig auf den Hocker und wieder zurück.
- Achte darauf nur den Vorderfuß zu belasten. Die Ferse bleibt immer der Luft.
- Achte hier auf ein zügiges Tempo.

Erwärmung

Fitnessstagebuch 14 - Hocker

FITNESSTAGEBUCH



Tr

1-KONTAKT



• Du läufst die Treppe mit einem Kontakt pro Stufe nach oben.

2-KONTAKT



• Jede Stufe wird mit zwei Fußkontakten abgelaufen.

2. STUFE



• Du läufst mit einem Kontakt über jede 2. Stufe.

2-KONTAKT SEITLICH



• Du läufst mit Kontakten an seitwärts na
• Achse auf ein Richtungsw

Setze bei den Laufübungen immer mit dem Vorderfuß auf. Die Ferse bleibt in der Luft und ist unbelastet. Die Arme unterstützen Gleichgewicht. Steigere allmählich das Tempo der Ausführung, wenn Du die Übung sicher beherrschst.

-| Treppen Training

Fitnessstagebuch 15 - Treppenkoordination

FITNESSTAGEBUCH



Har

KNIEBEUGE MIT SCHULTERDRÜCKEN



• Der Rücken ist gerade und die Kniegelenke zeigen in die gleiche Richtung wie die Füße.
• Das Handtuch wird mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten (Spannung nach außen).
• Bein Beugen der Beine, den Po nach hinten schieben.
• Die Füße bleiben fest am Boden.
• In der Ausgangsstellung angekommen werden die Arme nach unten geführt, bis sich das Handtuch hinter dem Kopf befindet.
• Jetzt die Arme wieder strecken.

KNIEHUB SEITLICH



• Das Handtuch wird mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten (Spannung nach außen).
• Der Oberkörper wird nach rechts gebeugt, während das rechte Knie Richtung Ellenbogen gezogen wird. Dabei den Oberkörper nicht nach

-| Übungen Teil 1

Fitnessstagebuch 16 - Handtuch

FITNESSTAGEBUCH



Stu

SKIPPINGS IM SITZEN



- Nimm eine Sitzposition auf der Vorderkante des Stuhles ein.
- Die Beine werden wie beim Skipping schnell wechselnd angehoben.
- Die Fußsohlen tippen auf den Boden und die Arme werden gegenseitig auf und ab bewegt.

SEITE-ZU-SEITE



- Das linke Bein wird nach links gestreckt und dabei gleichzeitig der linke Arm über den Kopf nach rechts gestreckt.

(alle Übungen je 60 Sekunden)



- Nun erfolgt die Bewegung auf d. Gegenseite.
- Die Übung wird mit stetigem Wechsel der Seiten wiederholt.

Erwärmung

Fitnessstagebuch 17 - Stuhl 2.0

FITNESSTAGEBUCH



LIEGESTÜTZ MIT FERSENKICK





- Auf 1 bist Du in der Liegestützposition.
- Auf 2 wird das linke Bein auf Brusthöhe neben die linke Hand gestellt.
- Auf 3 wird das rechte Bein hinter dem linken angewinkelt und mit der linken Hand angestippt.
- Auf 4 wird der linke Fuß wieder zurück gesetzt.
- Anschließend auf der anderen Seite ausführen.

AUSFALLSCHRITT




- Du startest in der Liegestützposition.
- Auf 1 führst mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt aus.
- Auf 2 lösen sich die Hände vom Boden. Der rechte Arm dreht sich zur Seite auf der linke Arm greift durch die Beine.

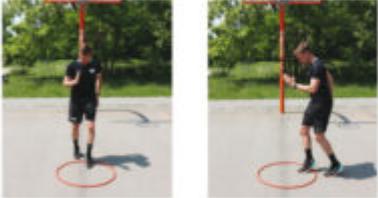
Übungen

Fitnessstagebuch 18 - Beat Fitness

FITNESSTAGEBUCH



WECHSELSRÜNCE



- Führe zügige Wechselsprünge aus, sodass Du immer im Wechsel mit der rechten und linken Fußspitze die Fläche im Reifen antippst.
- Bei diesen Sprüngen rotierst Du langsam um den Reifen.

JUMPING JACKS



- Nutze zur Stabilisierung eine gegenseitige Armbewegung.
- Die Fersen bleiben bei der Übung in der Luft und unbelastet.

- Die bekannte Übung Jumping Jack wird mit Reifen ausgeführt.
- Bei geglätteten Beinen setzen Füße neben dem Reifen auf und Arme sind über dem Kopf.

Erwärmung

Fitnessstagebuch 19 - Reifen

FITNESSTAGEBUCH



AUSFALLSCHRITTE (12 Wiederholungen je Seite)



Startposition
• Füße geschlossen

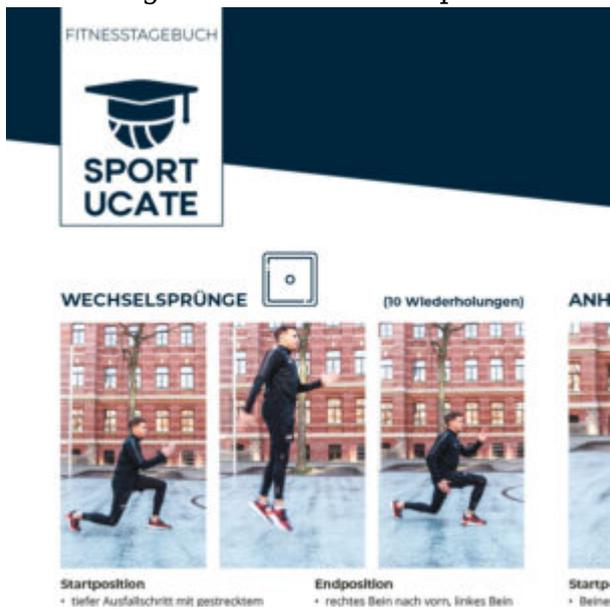
Endposition
• vorderes Knie zu 90° angewinkelt

BOX
• Beine

Fitnessstagebuch 2 - Grundübungen 2.0



Fitnessstagebuch 20 - XMas Special



Fitnessstagebuch 3 - Sprungkraft



JUMPING JACK



Startposition
• Arme seitlich am Körper



Endposition
• Hände klatschen über dem Kopf

UNT



Startp
• Unter

Fitnessstagebuch 4 – Treppenläufe



Du benötigst für das Superhelden-Training ein klassisches Skat-Blatt mit 32 Karten. Die Karten 7 - J - Q Übungen - alle werden beim Ziehen der jeweiligen Karte 10 x wiederholt. Die Karten 8 - 9 - 10 stehst du Jumping Jacks. Die Farbe des Blattes ist bei unserem Training egal. Lege alle Karten gut gemischt auf einen Stapel mit dem Gesicht nach unten. Nun ziehst Du eine Karte nach durch alle Übungen. Jetzt kann es los gehen - sei unser Superheld!



Fitnessstagebuch 5 – Superhelden

FITNESSTAGEBUCH



SPIELFELD



Grundordnung (4 x 4)
Du benötigst 4 x 4 Figuren, die im gleichen Abstand zueinander in 4 Reihen und 4 Linien gestellt werden. In unserem Beispiel sind das je 4 Stühle, Tierfiguren, Quatsche-Bären und Socken.

Ziel des Spieles
Am Ende eines Durchganges muss das Spielfeld wieder genau so aussehen. Alle Figuren die zueinander gehören, kommen in eine Reihe.

Vor dem Start
Alle Figuren werden nun durcheinander gemischt. Mit Beginn des Spiels ist es 1 Aufgabe die Grundordnung ja wieder herzustellen. Dafür darfst du immer zwei nebeneinander stehende Figuren miteinander vertauschen.

-| Tetris Erklärung

Fitnessstagebuch 6 – Tetris

FITNESSTAGEBUCH



EINFACH **MITTEL** **SCHWIERIG**

1	9				4
6	7	3		1	2
3	4	5		9	7
		4			8
	6	8	9	5	
4	8		5		
1		5		6	2
	3	6	7		1
9				8	7

8	1			5	2
5	7		1		4
3	4	8	7		9
1				7	
			8		
		6			4
5			6	9	4
6	1		2		3
	2	1		5	6

					8
					3

-| Sprints | Challenge

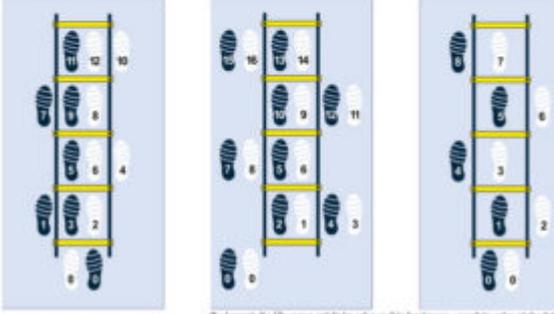
Fitnessstagebuch 7 – Sudoku

FITNESSTAGEBUCH



LAUFÜBUNGEN FRONTAL LEVEL 2

2-Kontakt-Innen-1-Kontakt-außen 2-Kontakt-Innen-2-Kontakt-außen 1-Kontakt-Innen-außen



—| Laufübungen

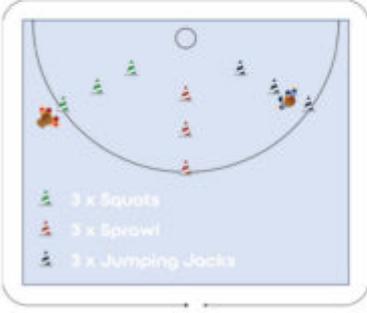
Du kannst die Übungen mit links oder rechts beginnen, vorwärts oder rückwärts

Fitnessstagebuch 8 – Koordinationsleiter

FITNESSTAGEBUCH



ÜBUNGSBALAUF



Aufbau
Das erste Wurfziel ist zwei Meter + Ziel entfernt. Die anderen beiden je einen Meter dahinter.
Die Laufstrecke sollte mindestens Meter betragen.

Werfen & Laufen
Du startest mit zwei Würfeln auf das von einem Wurfziel. Deiner Wahl, jedem Wurf führst Du eine Fitnessübung aus. Triffst Du beim ersten Mal g es direkt auf die Laufstrecke. Ist Du daneben, darfst Du einen zweiten Wurf machen, nachdem erneut 3 x Fitnessübung absolviert hast.

Fitnessübungen
Die Übungen sind ein Vorschlag + können gegen andere getauscht werden

—| Biathlon 20

Fitnessstagebuch 9 – Biathlon