

FITNESS- ADVENTSKALENDER 2021



Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Lehrerinnen und Lehrer,



bis Weihnachten dauert es nun nicht mehr lange und wir wollen die Zeit bis zu den nächsten Ferien mit diesem Fitness-Adventskalender sportlich „versüßen“, damit alle trainiert und fit durch den Advent kommen.

Und so geht es:

- Täglich stehen drei unterschiedliche Fitness-Übungen auf dem Programm.
- Zwei davon werden am folgenden Tag weitergeführt und um eine neue Übung ergänzt.
- Die ausführliche Übungsbeschreibung mit Hinweisen zu Differenzierungsmöglichkeiten findet sich über den jeweiligen QR-Code.
- Das Tagesprogramm lässt sich in ungefähr fünf Minuten in jedem Unterrichtsfach durchführen.
- Tipp: Während einer Lüftungszeit trainieren.
- Jede Übung sollte - mit Pausen dazwischen - mindestens eine Minute ausgeführt werden.

Also entweder ausdrucken oder digital ins Klassenzimmer holen und an jedem Schultag einige Minuten gemeinsam lachen, bewegen, trainieren und gesund bleiben!



**Viel Spaß und eine fitte, fröhlich-bewegte Adventszeit
wünscht das
GSB- und WSB-Team
des ZSL - Außenstelle Ludwigsburg**

*Yasmin Baur-Fettah, Verena Gebre, Judith Herden,
Melanie Macías Álvarez und Bärbel Müller*



Hinweis für Lehrerinnen und Lehrer:

Im Anhang finden Sie Alternativ-Vorschläge mit Spielen und Bewegungsgeschichten, die Sie auch als Gruppenerlebnis anbieten können.

Hier finden Sie die gesamte Übungssammlung und weitere passende Materialien:
<http://lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Materialien+fuer+die+Sekundarstufe>.

Wir freuen uns über Rückmeldungen an: baerbel.mueller@zsl.kv.bwl.de

Mi	1.12.	Hampelmann (Jumping Jack) Trizeps am Stuhl (Dips) Rumpfmobilisation
Do	2.12.	Trizeps am Stuhl (Dips) Rumpfmobilisation Wandsitzen (Wall Squads)
Fr	3.12.	Rumpfmobilisation Wandsitzen (Wall Squads) Joggen auf der Stelle
Mo	6.12.	Wandsitzen (Wall Squads) Joggen auf der Stelle Elefantendrücken
Di	7.12.	Joggen auf der Stelle Elefantendrücken Wadenheber
Mi	8.12.	Elefantendrücken Wadenheber Unterarmstütz (Planks)
Do	9.12.	Wadenheber Unterarmstütz (Planks) Luftboxen
Fr	10.12.	Unterarmstütz (Planks) Luftboxen Schulterkreisen
Mo	13.12.	Luftboxen Schulterkreisen Seitlicher Unterarmstütz (Side Planks)
Di	14.12.	Schulterkreisen Seitlicher Unterarmstütz (Side Planks) Sprung über die Linie

Mi	15.12.	Seitlicher Unterarmstütz (Side Planks) Sprung über die Linie Kniebeugen (Squads)
Do	16.12.	Sprung über die Linie Kniebeugen (Squads) Seitliches Flaschenheben
Fr	17.12.	Kniebeugen (Squads) Seitliches Flaschenheben Hüftdreher (Twist)
Mo	20.12.	Seitliches Flaschenheben Hüftdreher (Twist) Tiefer Ausfallschritt (Lunges)
Di	21.12.	Hüftdreher (Twist) Tiefer Ausfallschritt (Lunges) Schulter- und Armkräftigung
Mi	22.12.	Tiefer Ausfallschritt (Lunges) Schulter- und Armkräftigung Superman II
Alternative Aufgaben und Kopiervorlagen		„Kommando Rudi“ Farben-Orchester Die liegende Acht Wändeputzer Rudi Ren(n)tiers Outdoor-Sport (Malvorlage) Rudis Sporträtsel (mit Lösungen)

Mi, 01.12.21

Hampelmann (Jumping Jack)



Trizeps am Stuhl (Dips)



Rumpfmobilisation



Do, 02.12.21



Trizeps am Stuhl (Dips)



Rumpfmobilisation



Wandsitzen (Wall Squads)



Fr, 03.12.21

Rumpfmobilisation



Wandsitzen (Wall Squads)



Joggen auf der Stelle



Mo, 06.12.21

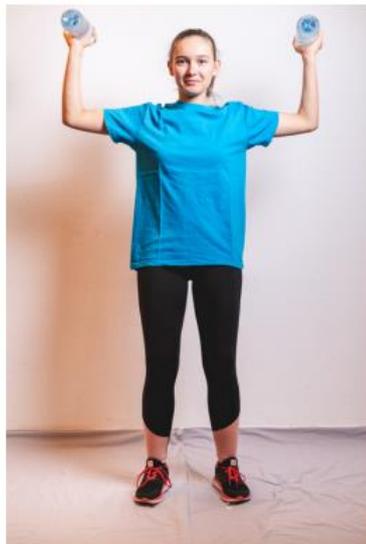
Wandsitzen (Wall Squads)



Joggen auf der Stelle



Elefantendrücken (alternativ mit Büchern)



Di, 07.12.21

Joggen auf der Stelle



Elefantendrücken (alternativ mit Büchern)



Wadenheber (alternativ vom Boden aus)



Mi, 08. 12. 21

Elefantendrücken (alternativ mit Büchern)



Wadenheber (alternativ vom Boden aus)



Unterarmstütz (Planks)



Do, 09.12.21

Wadenheber (alternativ vom Boden aus)



Unterarmstütz (Planks)



Luftboxen



Fr, 10.12.21



Unterarmstütz (Planks)



Luftboxen



Schulterkreisen



Mo, 13.12.21

Luftboxen



Schulterkreisen



Seitlicher Unterarmstütz (Side Planks)

(beidseitige Ausführung)



Di, 14.12.21

Schulterkreisen



Seitlicher Unterarmstütz (Side Planks)

(beidseitige Ausführung)



Sprung über die Linie (alternativ über Stift)



Mi, 15.12.21

Seitlicher Unterarmstütz (Side Planks) (beidseitige Ausführung)



Sprung über die Linie (alternativ über Stift)



Kniebeugen (Squads)



Do, 16.12.21

Sprung über die Linie (alternativ über Stift)



Kniebeugen (Squads)



Seitliches Flaschenheben

(alternativ mit Büchern)



Fr, 17.12.21

Kniebeugen (Squads)



Seitliches Flaschenheben

(alternativ mit Büchern)



Hüftdreher (Twist) (alternativ mit Büchern)



Mo, 20.12.

Seitliches Flaschenheben

(alternativ mit Büchern)



Hüftdreher (Twist) (alternativ mit Büchern)



Tiefer Ausfallschritt (Lunges)



Di, 21.12.21

Hüftdreher (Twist) (alternativ mit Büchern)



Tiefer Ausfallschritt (Lunges)



Schulter- und Armkräftigung



Mi, 22.12.21

Tiefer Ausfallschritt (Lunges)



Schulter- und Armkräftigung

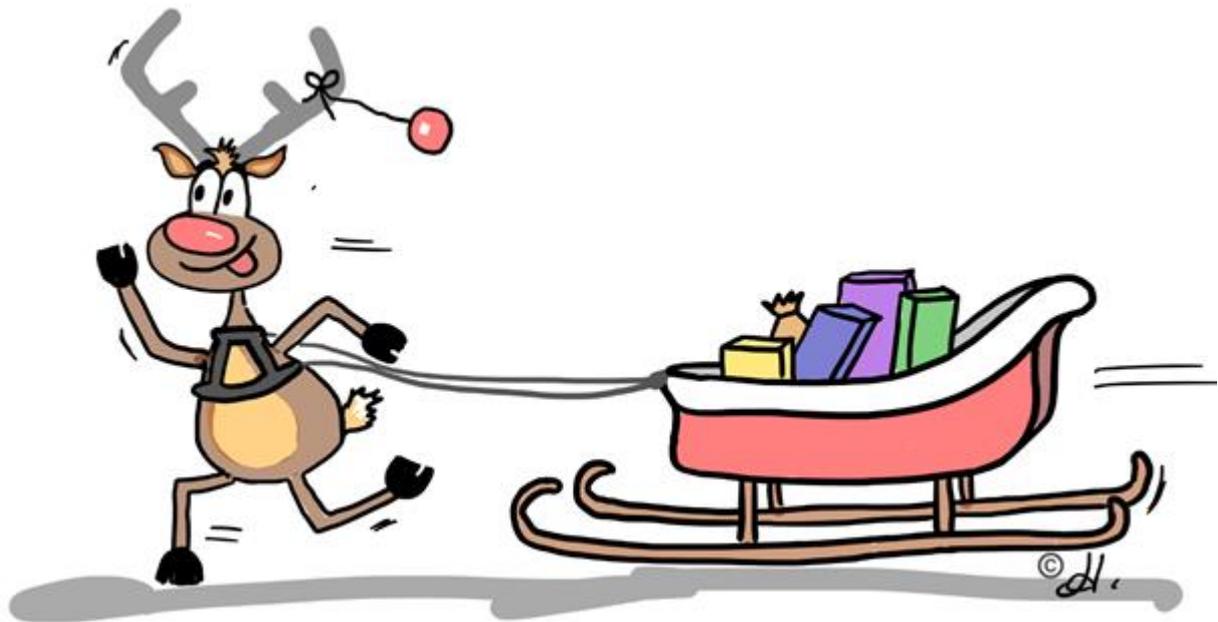


Superman II





Alternative Aufgaben und Kopiervorlagen



„Kommando Rudi“

Für das große Geschenkeverteilen trainieren Rudi und sein Team die schnelle Reaktion, da nichts schiefgehen darf.

Spielbeschreibung:

Alle bewegen sich frei im Raum. Die Lehrperson erteilt in unregelmäßigen Abständen Aufgaben („Kommandos“), die schnellstmöglich von den Schülerinnen und Schülern ausgeführt werden sollen. Wird jedoch der Begriff „Kommando“ nicht gesagt, so wird die vorherige Bewegung weiterhin ausgeführt. Die Anzahl der Kommandos wird dem Leistungsstand der Gruppe angepasst und kann jederzeit erweitert werden.

„Kommando Weiterfahrt“

- leichtes Joggen, Trippeln im Raum oder auf der Stelle

„Kommando Schornstein“

- stehen bleiben, Hände über dem Kopf eng zusammenführen, auf die Zehenspitzen stellen

„Kommando Schneeflocke“

- auf einem Bein stehen, Arme weit zur Seite strecken

„Kommando Stopp“

- versteinern

„Kommando Paket“

- in die Hocke gehen

„Kommando Tiefschnee“

- Kniehebelauf auf der Stelle

„Kommando Geschenkband“

- auf der Stelle um die eigene Achse drehen

„Kommando Kerze“

- aufrecht stehen, freundlich strahlen (lächeln) und die Hände über dem Kopf schütteln



Nach der Spielidee: „Kommando Bimberle“

Farben-Orchester

Wir spielen in einem Orchester! Unsere Instrumente sind unsere Muskeln! Eine Person ist der Dirigent.



Material: Farbkarten rot, blau, grün, gelb

Alle werden einer der Farben rot, blau, gelb und grün mündlich zugeordnet. So entstehen Gruppen. Jeder bleibt an seinem Platz im Klassenzimmer und muss sich die eigene Farbe gut merken. Alle haben ausreichend Platz um sich herum.

Jede Farbe steht für eine Bewegung:

rot = Kniebeuge

blau = einmal um sich selbst drehen

grün = Arme heben und wieder senken

gelb = mit gestreckten Armen einen großen Kreis beschreiben

Die Lehrperson zeigt nun Farbkarten und „dirigiert“ damit die Bewegungen der Schülerinnen und Schüler. Nur jene, welche die entsprechende Farbe haben, dürfen ihre Bewegung ausführen, die anderen verharren.

Die Anzahl der hochgehaltenen Farben, Bewegungen und das Tempo können natürlich gesteigert werden. Mit musikalischer „Untermalung“ entsteht eine kleine Choreografie (nicht zu schnelle Musik, auch klassische Stücke eignen sich hier gut).

Variante 1 (Schulung der Inhibition):

Die Farbkarten haben auf der Rückseite eine gut sichtbare Markierung (z.B. Smiley). Zeigt die Lehrperson die Vorderseite, wird die Bewegung ausgeführt. Zeigt sie die Rückseite, darf die Bewegung nicht ausgeführt werden.

Variante 2 (Schulung des Arbeitsgedächtnisses und der kognitiven Flexibilität):

Zeigt die Lehrperson die Vorderseite, führen diejenigen die Bewegung aus, die diese Farbe haben (siehe Bewegungsvorschläge oben). Zusätzlich erhält jede Farbe eine zweite Bewegung, die dann ausgeführt werden muss, wenn die Kartenrückseite mit Smiley hochgehalten wird:

rot mit Smiley = Arme anwinkeln und zweimal nach oben strecken

blau mit Smiley = Rumpfbeuge vorwärts, Hände „rollen“ dabei umeinander

grün mit Smiley = Seitbeuge mit gestreckten Armen

gelb mit Smiley = Stretcsprung



Die liegende Acht

Mit dieser Übung werden die Augenmuskeln, die nach langen Lesephasen verkrampft und müde geworden sind, wieder entlastet und belebt.



Ihr könnt diese Übung im Sitzen oder Stehen ausführen.

Übung 1:

Rechten Arm in Augenhöhe nach vorne strecken, Daumen nach oben.

Mit dem Daumen langsam fünf „liegende“ Achten in die Luft schreiben.

Dabei den Weg des Daumens mit den Augen verfolgen.

Übung 2:

Ebenso mit dem linken Arm.

Übung 3:

Nun mit beiden parallel ausgestreckten Armen.



Wändeputzer

Mit dieser Übung kann man den Kreislauf wieder in Schwung bringen und die Beweglichkeit verbessern.



Schiebt euren Stuhl unter den Tisch, stellt euch dahinter auf und tretet etwas zurück.

Stellt euch vor, ihr steht vor einer Graffiti-Wand und sollt diese erst mal durch kreisende Wischbewegungen beider Arme reinigen.

Die Wand reicht von oben bis unten.

Ihr müsst deshalb auch auf den Fußspitzen stehen und in die Knie gehen.

Beginnt zunächst mit dieser Wand. Wenn sie ganz sauber ist, dreht ihr euch zur nächsten Wand um und putzt diese ebenfalls.

„Rudi Ren(n)tiers Outdoor-Sport“

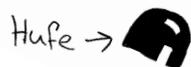
Rudi macht am liebsten draußen Sport - das ist doch klar!



Zeichne Rudi bei seiner Lieblingssportart im Freien!

Zeichentricks:

So zeichnest du die Hufe:



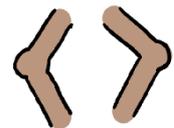
So zeichnest du den Körper:

Achte auf die Haltung.



Körper

So zeichnest du die Arme und Beine:
Achte dabei auf die Gelenke.



Arme und
Beine

Zum Schluss zeichnest du die
Bewegungsstriche an die Körperteile,
die sich am stärksten bewegen.



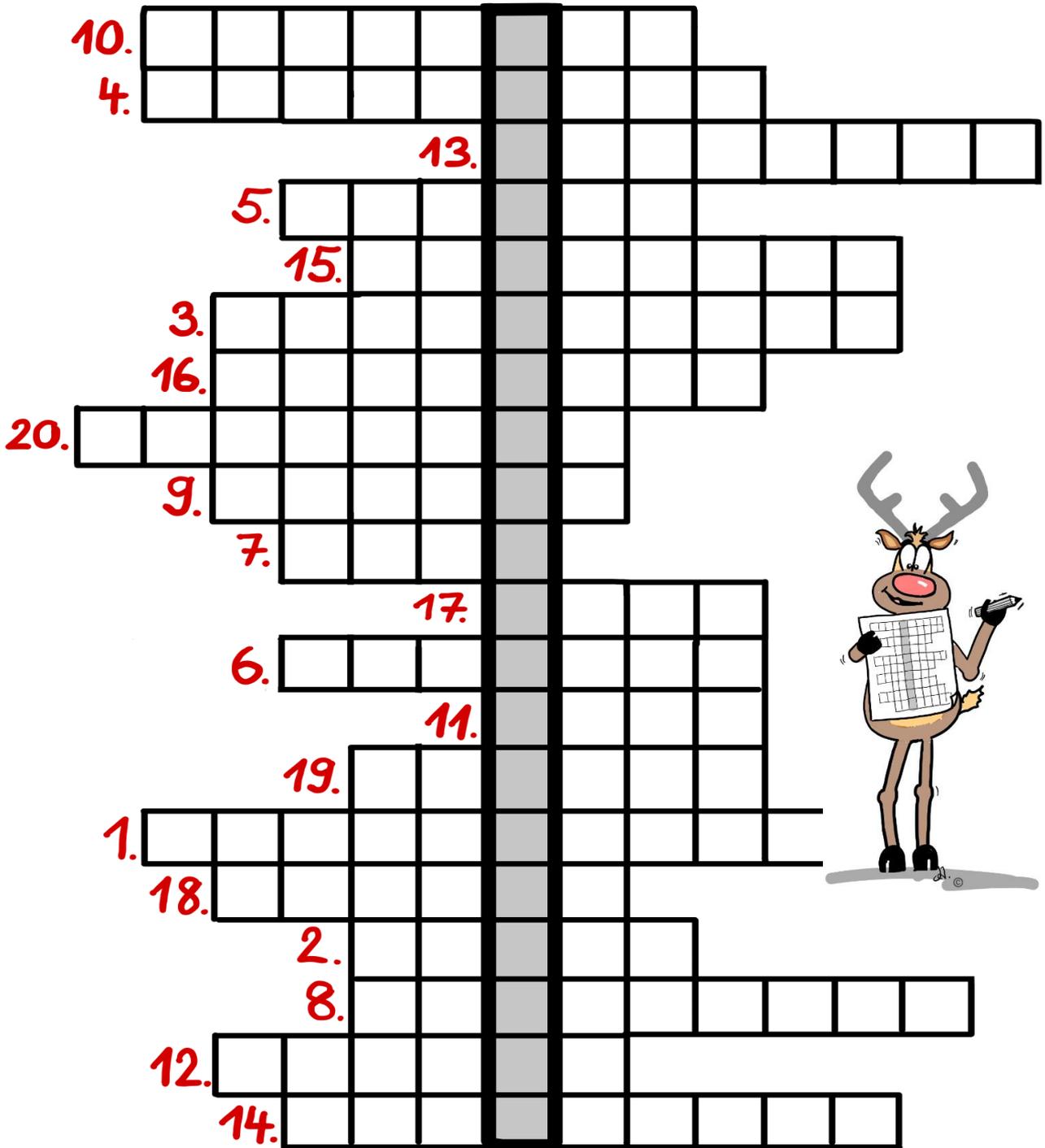
Rudis Sporträtsel

Trage die passenden Wörter in das Rätsel ein. In jedes Kästchen gehört ein Buchstabe. Achte auf die Zahlen und die richtige Reihenfolge.

1. Tasche für Sportsachen
2. weiches Turngerät für den Boden
3. Ort zum Schwimmen
4. braucht man für lange Haare
5. Spielname „Schere, Stein, ...?“
6. Bewegen unter Wasser
7. brauchen wir zum Atmen
8. Kleidungsstück für den Sport
9. Bewegen zur Musik
10. Spielname „Kommando ...?“
11. schlägt beim Sport schneller
12. daran muss man sich halten, damit ein Spiel gelingt
13. einen Ball im Laufen mit der Hand schnell prellen
14. damit kann man fahren, wenn es geschneit hat
15. weicher Ball
16. schnell laufen
17. Spielgerät zum Springen
18. ausdauernd und langsam laufen
19. Spiel mit zwei Schlägern und einem Ball
20. Raum zum Umziehen



Rudis Sporträtsel



Lösungssatz : _____

Lösung Rudis Sporträtsel

Lösungssatz:
Rudi findet
Schnee toll.

1. Turnbeutel
2. Matte
3. Schwimmbad
4. Haargummi
5. Papier
6. tauchen
7. Luft
8. Sporthose
9. tanzen
10. Bimberle

11. Herz
12. Regeln
13. dribbeln
14. Schlitten
15. Softball
16. sprinten
17. Seil
18. joggen
19. Tennis
20. Umkleide

