sportunterricht.ch
Lehrunterlagen für den Sportunterricht

Bewegen Darstellen Tanzen

Parkbank Workout

Dieses Workout ist ein ganzheitliches Training der wichtigsten Muskelgruppen. Alle Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. Das Training kann gut in eine **Joggingrunde** eingebaut werden. Als Hilfsmittel wird eine Parkbank benötigt.

Probiere zuerst alle Übungen sorgfältig aus. Achte auf eine korrekte Bewegungsausführung. Kontrolliere deine Bewegungsausführung (Videoaufnahme). Installiere dir einen Intervalltimer auf deinem Smartphone. Jetzt kannst du das **Training (Zusammenfassung, animierte GIFs)** starten.

Akzent

Kraft, Kraftausdauer, Rumpfstabilität, Sportunterricht zu Hause

Stufe

Sek I, Sek II

Grundsätze

- Vor dem Workout aufwärmen (5 Minuten Jogging)
- Korrekte Bewegungsausführung (kein Hohlkreuz!)
- Neue Übungen zuerst langsam ausprobieren
- Kontrolle der Bewegungsausführung evtl. über eigene Videoaufnahme
- 30 Sekunden pro Übung
- Kurze Pausen zwischen den Übungen (10-20 Sekunden)
- 1-2 Durchgänge
- 2-3 Mal pro Woche trainieren
- Ein **Trainingstagebuch** führen

1. Mountain Climber

Die Knie werden abwechslungsweise gebeugt und gestreckt. Schnelle Ausführung!

Zielmuskulatur: Brustmuskeln, Triceps, Bauchmuskeln, Beinmuskeln

Ausgangsposition

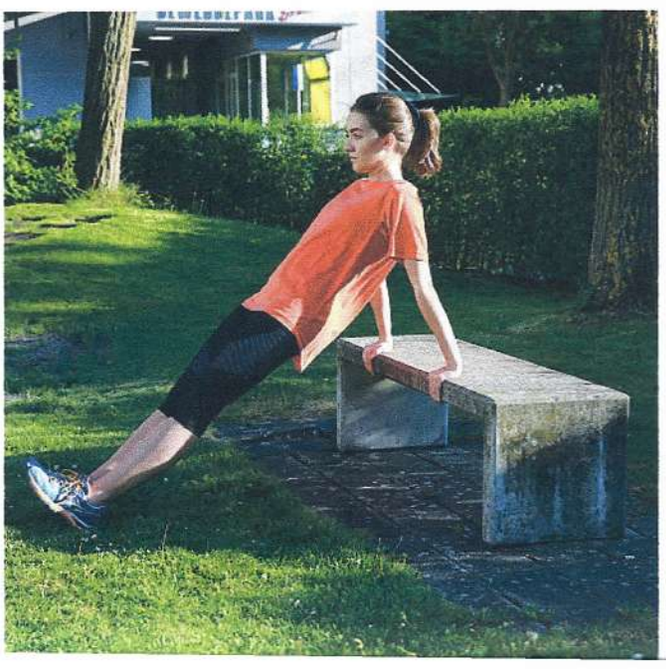
Endposition

2. Tricep Dips

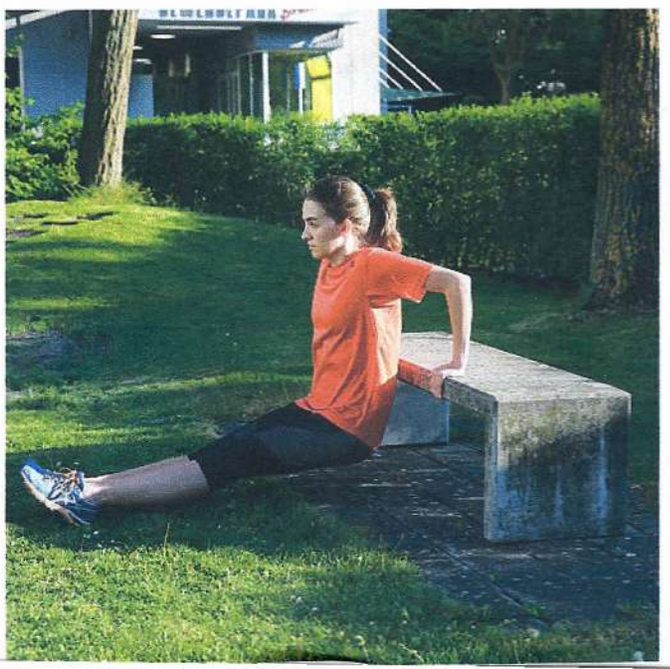
Die Arme beugen und strecken, Spannung im Rumpf halten

Zielmuskulatur: Triceps, Schultermuskeln

Ausgangsposition



Endposition



3. Single Leg Split Squats

Vorderes Bein beugen und strecken, aufrechte Haltung

Zielmuskulatur: Oberschenkelmuskeln, Gesässmuskeln

Ausgangsposition

Endposition

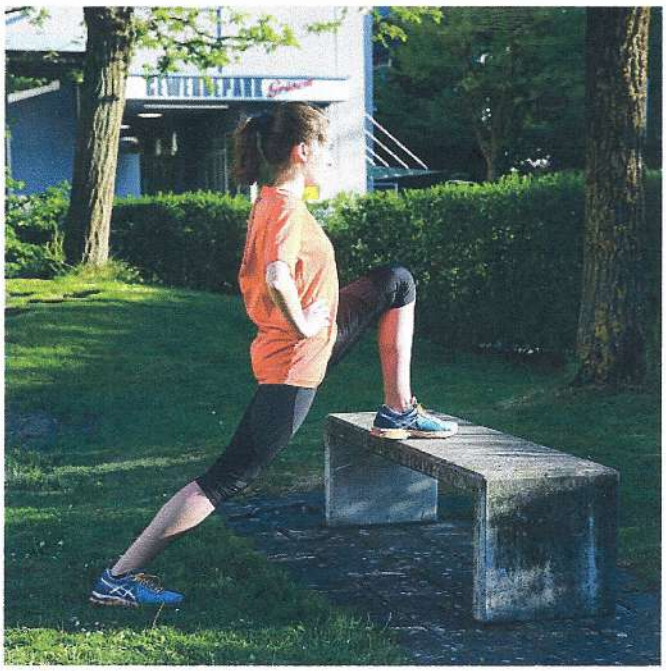
5. Lunges

Ausfallschritt auf die Bank (der vordere Fuss ganz auf die Bank aufsetzen).

Zielmuskulatur: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Ausgangsposition

Endposition

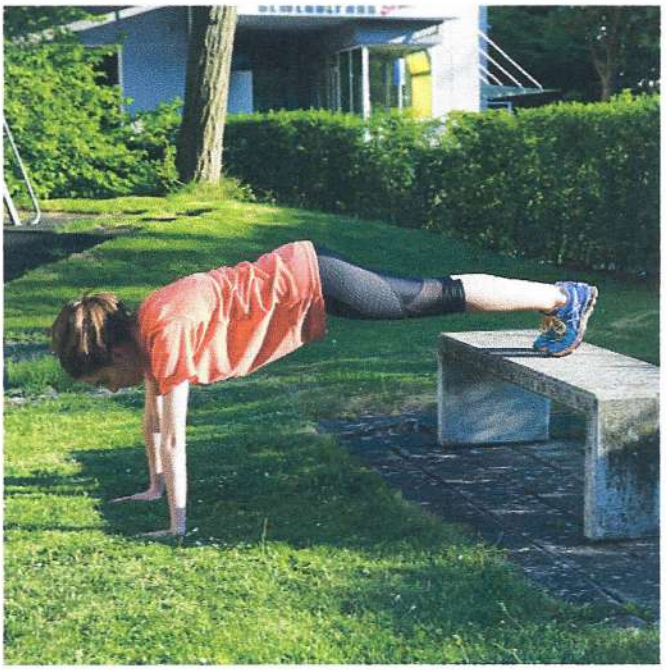


6. Plank

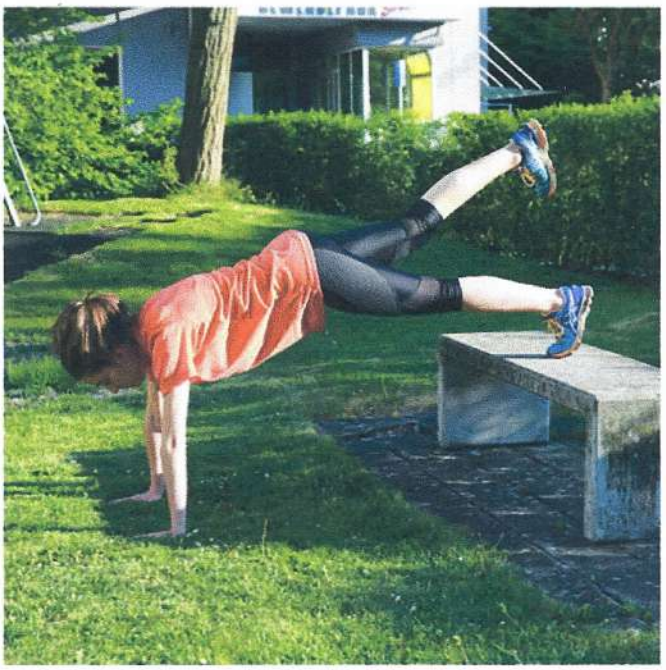
Wechselseitiges Heben und Senken der Beine, Spannung im Rumpf halten, kein Hohlkreuz!

Zielmuskulatur: Bauchmuskulatur, Beinmuskulatur

Ausgangsposition



Endposition



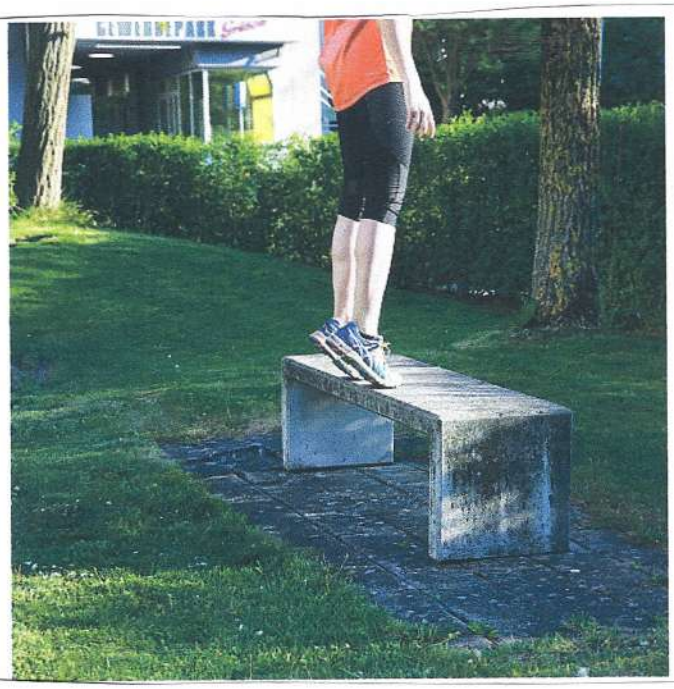
7. Heel Raises

Beugen und Strecken im Fussgelenk

Zielmuskulatur: Wadenmuskulatur

Ausgangsposition

Endposition



8. Crunches

Heben und Senken des Oberkörpers, Kniewinkel = 90 Grad, die Hände unterstützen den Kopf (Entlastung der Halswirbelsäule)

Zielmuskulatur: Gerade Bauchmuskeln

Ausgangsposition

Endposition

9. Side Plank

Heben und Senken des Beins, Körperspannung halten

Zielmuskulatur: Seitliche Rumpfmuskeln

Ausgangsposition

Endposition

10. Step ups

Auf die Bank steigen, Knie heben und gleichzeitig Streckung des Fussgelenks (aufrechte Haltung)

Zielmuskulatur: Beinmuskeln, Gesässmuskeln

Ausgangsposition

auf die Bank steigen

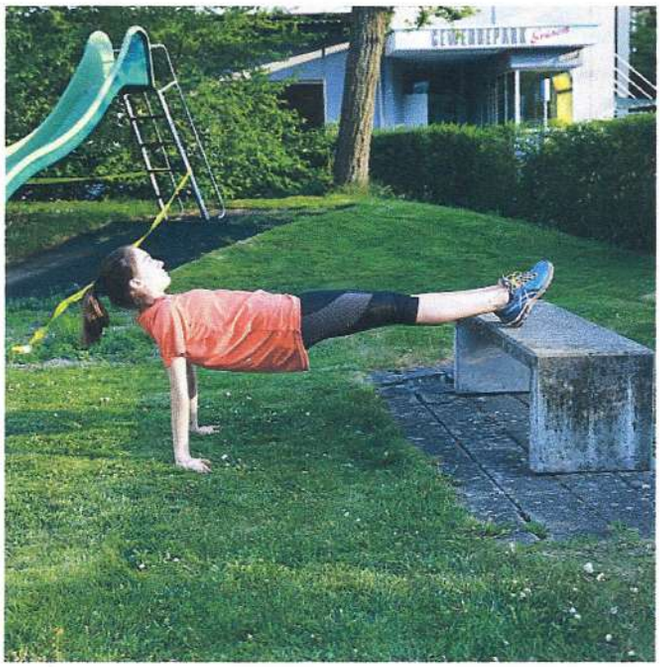
Endposition

11. Reverse Plank

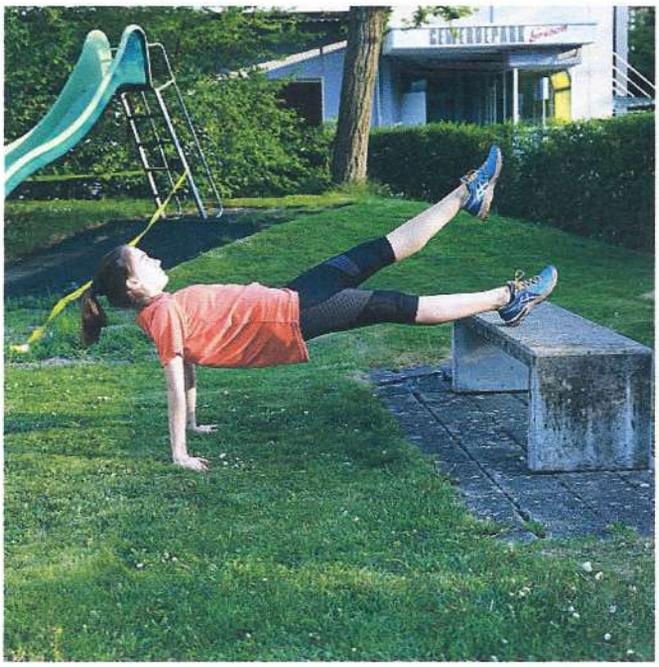
Abwechslungsweise Heben und Senken der Beine, Rumpfspannung halten

Zielmuskulatur: Rückenmuskeln, hintere Oberschenkelmuskeln

Ausgangsposition



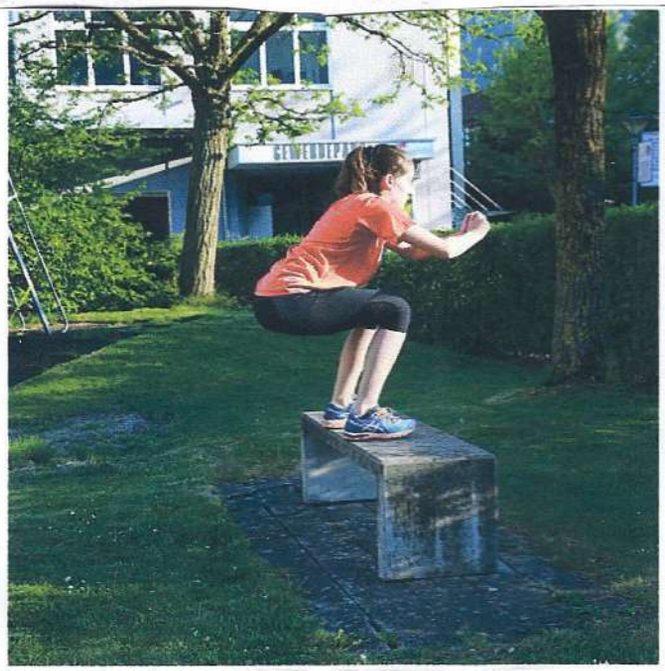
Endposition



12. High Jump

Auf die Bank springen, mit gebeugten Knie landen

Zielmuskulatur: Beinmuskeln, Gesässmuskeln

Ausgangsposition

Endposition