

FIT IN KÖRPER UND KOPF!

Schwerpunkt: Kondition und Koordination



Aufgabe 1

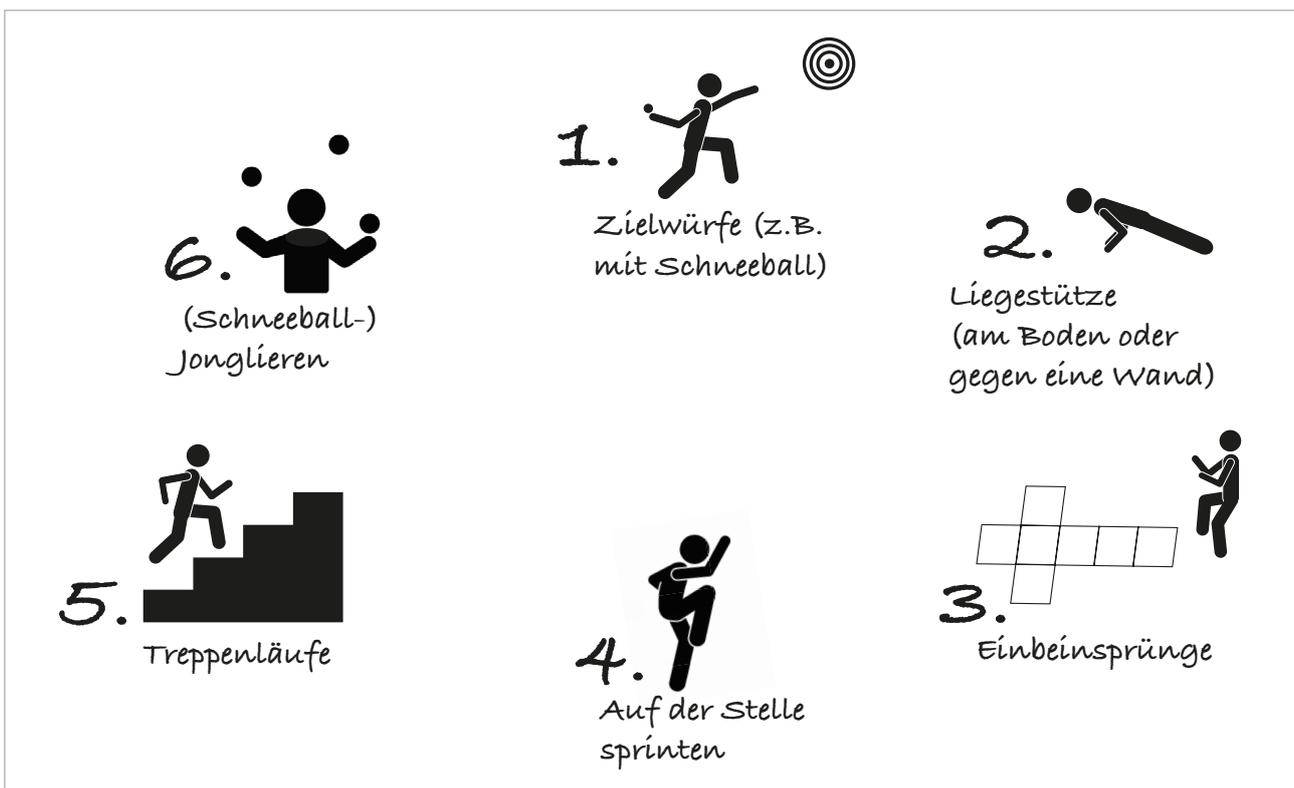
Gestalte einen eigenen Fitnesszirkel in deiner häuslichen Umgebung zusammen (Zimmer, Haus, Garten, Umgebung, ...), am besten im Freien!

Stelle dazu sechs bis acht Stationen selbst zusammen, bei denen

- die Stationen mit einer ungeraden Zahl eine Geschicklichkeitsaufgabe beinhalten, z. B. Jonglieren (von Schneebällen?), Sprünge mit linkem/rechten Bein vor der Garage in bestimmter Abfolge, Zielwürfe mit dem (Schnee-)Ball auf festgesetzte Ziele, o. ä.
- die Stationen mit einer geraden Zahl eine Kraftausdaueraufgabe beinhalten, z. B. 20 Sekunden so schnell wie möglich am Ort laufen, zehn Liegestütze, Treppenstufen rauf- und runtersprinten, ...

Mach dich vorher immer gut warm (Jumping Jacks, kleine Runde laufen, ...)!
Motiviere dich zusätzlich mit Musik, die dir gefällt!

Eine Skizze von einem solchen Zirkel siehst du hier:





Aufgabe 2

*Führe den Zirkel in deiner Sportstunde durch und dann so oft in der Woche, wie du möchtest!
Fordere dich so, dass du die Übung nur mit Anstrengung schaffen kannst!*



Aufgabe 3: In den eigenen Körper reinhören/„Bodyscan“

Stelle auf einem Timer fünf Minuten ein und mache es dir auf dem Boden liegend bequem. Höre nacheinander in deine verschiedenen Körperregionen und versuche, diese bewusst zu entspannen. Wie fühlt es sich an? Nimm dir die Zeit und konzentriere dich ganz auf deine Wahrnehmung.

Ziel dieser Übung ist es, dass du nach dem Konditions- und Koordinationszirkel bewusst die Körperwahrnehmung und die Entspannung als Kraftquelle für deinen Körper erkennst und über diese „aktive“ Pausen als Energiequelle nachdenkst.

Reflektiere: *Hat sich durch die Übung etwas geändert?*



SPORT UND SCHLAF

Die gedankliche Überleitung auf den Zusammenhang zwischen Sport und Schlaf ist nicht schwierig; im Schlaf arbeitet dein Körper mehr, als du denkst!

Zeit für Gesundheit – Sport und Schlaf

Diese Woche beobachtest du dein **Schlafverhalten**. Schlaf ist – neben Ernährung – einer der wichtigsten Bausteine für deine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, aber auch für deine allgemeine **Gesundheit** und dein **Wohlbefinden**.

Jeder Mensch hat seinen eigenen **Tagesrhythmus**: Während die einen gegen Mittag erst langsam in Schwung kommen, sind andere zu dieser Zeit schon wieder müde.

Aber wie ergeht es dir?

Wann fühlst du dich besonders fit?

- Ich bin eher ein **Morgenmensch**. Ich wache morgens auf und fühle mich fit. Am Abend bin ich dafür auch früh müde.
- Ich bin eher ein **Abendmensch**. Den Vormittag würde ich am liebsten noch im Bett verbringen, aber je später es wird, umso fitter fühle ich mich.
- Ich bin **weder Morgen- noch Abendmensch**. In der Früh brauche ich zwar ein bisschen, aber ab 09.00–10.00 Uhr fühle ich mich richtig fit. Müde werde ich am späteren Abend.

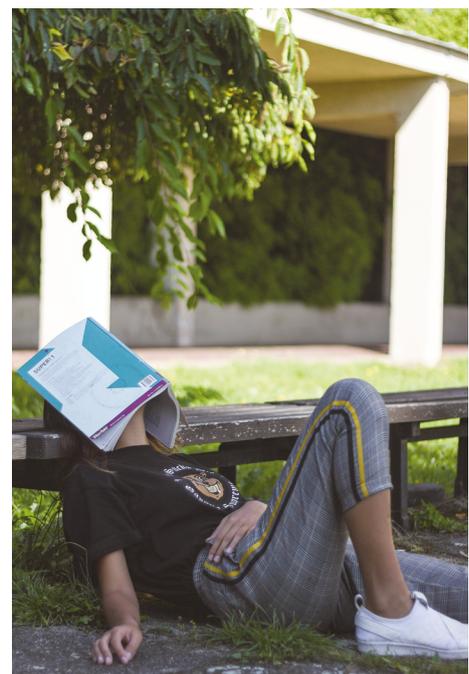
Wusstest du schon?

- Auch Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren brauchen **mind. 8,5 Stunden Schlaf** für die enormen Wachstums- und Änderungsprozesse in der Pubertät.
- Auf den Rhythmus kommt es an! Neben der Schlafdauer ist ein **regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus** dafür verantwortlich, dass du dich wohlfühlst. Schlaf am Wochenende auszugleichen und nachzuholen, verursacht deinem Körper Stress → versuche stattdessen immer regelmäßige Schlafenszeiten einzuhalten!
- **Schlafmangel** wirkt sich nicht nur auf deine Stimmung aus, sondern auch extrem auf deine Gesundheit (Immunsystem, Herz-Kreislauf-System, Gewichtszunahme, ...). Deine Lernerfolge verringern sich ebenfalls bei Schlafmangel.

**Gibst du deinem Körper genügend Zeit, um sich zu regenerieren (erholen)?**

Tag	Ich bin aufgestanden um ca. ... und schlafen gegangen um ...	Ich habe ... Std. geschlafen	Meine Feststellungen: So habe ich mich am nächsten Morgen gefühlt ...
MO	_____ Uhr (morgens) _____ Uhr (abends)	_____ Std.	
DI	_____ Uhr (morgens) _____ Uhr (abends)	_____ Std.	
MI	_____ Uhr (morgens) _____ Uhr (abends)	_____ Std.	
DO	_____ Uhr (morgens) _____ Uhr (abends)	_____ Std.	
FR	_____ Uhr (morgens) _____ Uhr (abends)	_____ Std.	
SA	_____ Uhr (morgens) _____ Uhr (abends)	_____ Std.	
SO	_____ Uhr (morgens) _____ Uhr (abends)	_____ Std.	

**Das möchte ich zukünftig besser machen/
das möchte ich so beibehalten:**

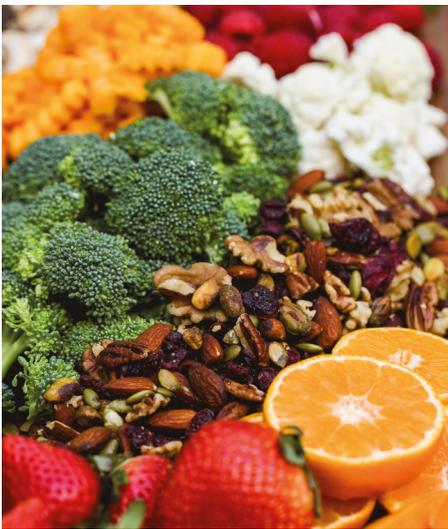


© Unsplash



SPORT UND ERNÄHRUNG

Neben der Entspannung und dem Schlaf ist auch die Ernährung ein wichtiger Bestandteil für dein Wohlbefinden. Beobachte dein eigenes Ernährungsverhalten und setze es in Beziehung zu deiner Aktivität und Leistungsfähigkeit.



© Unsplash

10 Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst - nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sind die bekanntesten Ernährungsempfehlungen in Deutschland. Aber auch diese müssen regelmäßig neuen Erkenntnissen angepasst werden, das letzte Mal in der vorliegenden Form 2017.

Neben diesen Empfehlungen gibt es auch ganz andere Ratschläge dazu, wie gesunde Ernährung aussehen kann. Informiert euch über eine weitere Ernährungsempfehlung und diskutiert in Kleingruppen, welche der Regeln euch sinnvoll und für euch passend erscheinen, welche nicht – und warum.



Wie sieht dein optimales „Pausenbrot“ aus?

Zwischenmahlzeiten am Vormittag sollten die folgenden vier Puzzleteile enthalten:

- **Brot, Getreideprodukte (Vollkorn)** → Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralien
- **Obst und/oder Gemüse** → Vitamine und Mineralien
- **Milch oder Milchprodukte** → Eiweiß, Mineralien
- **kalorienfreies Getränk** → Wasser, Tees, verdünnte Saftschorlen



Aufgabe 1

Bereite dein Pausenbrot für diese Woche selbst vor.
Überprüfe, ob die „Vier-Puzzleteil-Regel“ eingehalten wurde.
Lade ein Foto davon in unserem Klassenteam hoch.

- Obst und/oder Gemüse
 ja, nämlich _____ nein
- Brot oder Getreideprodukte (Vollkorn)
 ja, nämlich _____ nein
- Milch oder Milchprodukte
 ja, nämlich _____ nein
- kalorienfreies Getränk
 ja, nämlich _____ nein



Aufgabe 2

Beschreibe nun mit eigenen Worten noch, ob dein Pausenbrotbedarf oder deine Pausenbrotzusammenstellung an jedem Schultag gleich ist oder sich immer unterscheidet, je nachdem ob

- a) du Sportunterricht hast.
- b) du Nachmittagsunterricht hast.
- c) du noch Training hast.

a) _____

b) _____

c) _____



SECHS-TAGE-SPORT-TABELLE ZUM ABHAKEN UND AUSGESTALTEN

Du gestaltest deine Woche aktiv! Und dabei sollst du fit, gelassen, beweglich und im Gleichgewicht bleiben! Als Anlage dient dir ein Sechs-Tage-Plan für kurze Bewegungs- und Sporteinheiten. Diesen kannst du aber individuell auf dich abstimmen, indem du auf einer Schiene (z. B. *Bleib gelassen!*) Einheiten schiebst, gegen deine eigenen Ideen austauschst und die offenen Stellen im Plan mit eigenen Ideen zum jeweiligen Ziel ergänzt. Am Ende der Woche muss jedes Kästchen abgehakt sein.



Aufgabe

Fülle die freien Felder mit deinen eigenen Ideen aus.

	Montag	Dienstag	Mittwoch (im Freien)	Donnerstag	Freitag	Samstag (im Freien)
Bleib fit!	10 Crunches 10 Planks		Wanderung durch den Schnee mit oder ohne Stöcke	seitliche Planks links und rechts		Jogging oder Walking 10-20 Minuten
Bleib gelassen!	Bodyscanning - eine Gedankenwanderung von Kopf bis Fuß	Achtsamkeitsübung für einen beliebigen Körperteil, z. B. Nacken und Schultern 5-10 Minuten	Auslockern und Durchschütteln des gesamten Körpers		Atemübungen	Lockerungsübungen im Oberkörper (Schulterkreisen, ...)
Bleib beweglich!	Ausfallschritt mit Rumpfoffnung	Rückenschaukel auf weicher Unterlage		10 Einbeinsprünge von links nach rechts mit kurzer Pause	weite Grätschstellung mit seitlichem Ausfallschritt	Dehnen der Beinmuskulatur an Baumstämmen, Parkbänken, ...
Bleib im Gleichgewicht!		Standwaage	„Schiffchen“	10 Einbeinsprünge von links nach rechts mit kurzer Pause	Einbeinstand - ohne und mit geschlossenen Augen	



EIGENKOMPOSITION

„Movement in Series and Flow“

Stelle dir vor, du bist Bewegungskomponist. Gestalte nach eigenem Können aus dem Pool an Bewegungsformen (siehe unten) eine fünfteilige, **fließende Bewegungskombination**.

- Beweglichkeits-, Kraft- und Gleichgewichtselemente auswählen und sinnvoll kombinieren
- evtl. eigene Elemente hinzufügen
- Anfangs- und Endpose auswählen
- ggf. passende Musik auswählen
- Bewegungskombination auch im Duett synchron

Wichtig: Qualität deiner Bewegungskombination

Pool an Bewegungsformen:



Meine Kombination

Anfangspose					Endpose
-------------	--	--	--	--	---------



WELCHER SPORTTYP BIST DU?

Sportlich hast du in den letzten vier Wochen viel gemacht, eigene Ideen umgesetzt, Anregungen wahrgenommen.

Du hast ...

- ... einen Fitnesszirkel entwickelt,
- ... auf dich geachtet
- ... einen Sport-Wochenplan umgesetzt und
- ... eine Eigenkomposition an Bewegungskombinationen erstellt.

Dabei hast du viele unterschiedliche Bewegungserfahrungen gemacht. Ob du dabei immer deinem „Sporttypus“ gerecht geworden bist? Hast du ihn bei all den unterschiedlichen Angeboten herausgefunden? Darum geht es nun in der letzten Einheit: Finde heraus, welche Bewegung und welcher Sport genau zu dir passt, sodass du Freude, Spaß, Zufriedenheit und Wohlbefinden mit **deinen** Bewegungsformen und **deinem** Sport erfährst.

Welche Sporttypen es gibt, findest du hier zusammengefasst. Die Merkmale sowie einen besonderen Sportlertyp darfst du gerne ergänzen!

Sporttyp	Merkmale	1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft voll zu)
Natursportler	im Freien, Outdoorsportarten, wetterunabhängig	
Teamsportler	Sport in und mit der Mannschaft, Gemeinschaftserlebnisse	
Wettkampfsportler	Einzelkämpfer, leistungsorientiert	
Einzelportler	Für die Erfolge und Misserfolge gerne selbst verantwortlich, sucht den Vergleich mit anderen	
Fitnesssportler	Freude an der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körperbild und der Arbeit am eigenen Körper	
Ausdrucksportler	Musik und Rhythmus, Körper als Kunst	
Ausdauer-sportler	Durchhaltevermögen, Spaß am Auspowern	



Aufgabe

Beobachte dich und dein Bewegungs- und Sportverhalten über eine Woche und finde heraus, welcher Typ du bist, wenn es um Bewegung und Sport geht. Dabei helfen dir noch folgende Zusatzaufgaben und -fragen.

In der letzten Woche war ich folgendermaßen aktiv:

- _____
- _____
- _____

Typisch mein Sport!



1. Nenne sechs Eigenschaften, die typisch für deine Sportart sind:

- | | |
|---------|---------|
| 1 _____ | 2 _____ |
| 3 _____ | 4 _____ |
| 5 _____ | 6 _____ |

2. Welche für dich typischen Sportarten betreibst du noch (nicht) in deiner Freizeit?

- _____
- _____
- _____

3. Welche Sportarten würdest du gerne (im Sportunterricht) machen, die genau zu dir passen?

- _____
- _____
- _____

Ich bin der Typ _____, weil _____