

**STARTE DEINE
REISE HEUTE!**

FITNESS WORKBOOK

MOTIVATION
UND FORTSCHRITT
FÜR SCHÜLER &
SCHÜLERINNEN!

MEIN TRAININGSTRACKER



[FOTO ODER NAME
DES SCHÜLERS]



DEIN FORTSCHRITT



**STARTE DEINE
REISE HEUTE!**

Inhaltsverzeichnis

Vorstellung.....	2
Regeln Sportunterricht.....	3
Training und Fitness-Check.....	4
So planst du dein eigenes Training	5
Levelübersicht und Tracking	6
Squats	7
Liegestütze	9
Rudern mit Widerstandsbändern	11
Seilspringen	13
Burpees	15
L-Sit	17
Bear-Crawl (Bärengang)	19
Ausfallschritte	21

**STARTE DEINE
REISE HEUTE!**

[illegible]

**STARTE DEINE
REISE HEUTE!**



8. AUSFALLSCHRITTE

Starte im hüftbreiten Stand. Mache mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne und senke die Hüfte senkrecht ab, bis beide Knie einen Winkel von etwa 90 Grad bilden. Das hintere Knie berührt fast den Boden, das vordere Knie bleibt stabil über dem Knöchel. Drücke dich über die Ferse des vorderen Fußes kraftvoll zurück in die Ausgangsposition. **Das Video, das du unter dem QR-Code aufrufen kannst, zeigt dir nochmal, wie die Übung aussehen soll.**



Datum	Wiederholungszahl	Level	Zufriedenheit (1-5)

**STARTE DEINE
REISE HEUTE!**

FITNESS CHALLENGE

Im regulären Sportunterricht wird ein Fitnesskonzept mit Kraft- und Ausdauerschwerpunkt eingeführt. Dabei erlernt ihr Übungen, die eure Fitness auf ein neues Level bringen!

Es wird eine Fitness-Challenge geben. Bei diesem Wettbewerb tretet ihr als Klasse an. Diese Challenge läuft das ganze Schuljahr. Zudem wird als Highlight ein Fitness-Race auf dem Sportplatz durchgeführt. Genaue Infos zur Fitness-Challenge und zum Fitness-Race erhaltet ihr im Sportunterricht.

Warum ist uns Fitness so wichtig?

Fitness ist die beste Medizin, um die Gesundheit langfristig zu erhalten, den Alltag energiegeladener zu meistern und körperliche Beschwerden vorzubeugen. Regelmäßiges Training stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System und baut Muskeln auf, sondern fördert auch nachweislich die mentale Leistungsfähigkeit und das seelische Wohlbefinden.

Die wichtigsten Vorteile im Überblick:

Körperliche Gesundheit: Senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck.

Starker Bewegungsapparat: Fördert den Muskelaufbau und steigert die Knochendichte, was vor Osteoporose schützt.

Mentale Stärke: Baut Stress ab und schüttet Glückshormone (Endorphine) aus.

Besserer Schlaf: Hilft, abends schneller zur Ruhe zu kommen und die Schlafqualität zu verbessern.

Mehr Energie: Der Körper wird besser durchblutet, wodurch Du dich im Alltag vitaler und belastbarer fühlst.

**STARTE DEINE
REISE HEUTE!**



7. BEAR-CRAWL

Gehe in den Vierfüßlerstand, aber hebe die Knie leicht vom Boden ab, sodass nur Hände und Füße den Boden berühren. Halte den Rücken gerade und Bauch, Rücken und Gesäß angespannt. Bewege dich nun vorwärts, indem du gleichzeitig die rechte Hand und den linken Fuß, dann die linke Hand und den rechten Fuß nach vorne setzt, wobei die Knie immer dicht über dem Boden bleiben. **Das Video, das du unter dem QR-Code aufrufen kannst, zeigt dir nochmal, wie die Übung aussehen soll.**



Datum	Wiederholungszahl	Level	Zufriedenheit (1-5)



WILLKOMMEN IN DEINEM FITNESS-WORKBOOK!

BEWEG DICH. FORDERE DICH. ÜBERTRIFF DICH! Schön, dass du dabei bist! Ab heute startet unser neues Fitnesssystem an der **Konrad-Adenauer-Schule**. In diesem Heft hältst du deine persönlichen Erfolge fest, beobachtest deinen Fortschritt und sammelst wertvolle Punkte für deine Klasse. Egal, wo du heute startest – jede Wiederholung zählt und bringt deine Klasse auf dem **Scoreboard im Foyer** weiter nach oben!

Die 3 goldenen Regeln für dein Training

- Ausführung geht vor Schnelligkeit!** Achte immer auf eine saubere und sichere Technik. Eine unsaubere Wiederholung zählt nicht. Gesundheit und Qualität stehen an erster Stelle!
- Ehrlich zu dir selbst sein!** Zähle nur die Wiederholungen, die du wirklich geschafft hast. Dein größter Gegner ist dein gestriges Ich – zeig dir selbst, was in dir steckt!
- Zusammen halten & gegenseitig anfeuern!** Fitness macht in der Gemeinschaft am meisten Spaß. Unterstütze deine Mitschülerinnen und Mitschüler und feiert eure Erfolge gemeinsam.

So funktioniert der Fitness-Check

- Vorbereiten:** Wähle eine der **8 Übungen** aus und schlage die entsprechende Seite in diesem Heft auf.
- Timer stellen:** Jede Übung wird genau **1 Minute lang** durchgeführt (Ausnahme: beim L-Sit stoppst du die gehaltene Zeit, beim Bear-Crawl misst du die geschaffte Strecke).
- Power geben:** Gib 60 Sekunden lang dein Bestes und zähle deine Wiederholungen aufmerksam mit.
- Level ermitteln:** Vergleiche deine Zahl mit der **Master-Level-Tabelle (Seite 3)** und lies dein erreichtes Level (Level 1 bis 10) ab.
- Eintragen & Tracken:** Trage dein Ergebnis mit Datum und erreichtem Level in deine Übungs-Tabelle ein.
- Punkte beisteuern:** Gib dein Ergebnis an deine Sportlehrkraft weiter, damit eure Klasse auf dem **Siegertreppchen im Foyer** klettern kann!

Tipp: Versuche, dich nicht nur mit anderen zu vergleichen. Der Sonderpreis auf dem Scoreboard geht an die Klasse mit der **größten Steigerung** – konsequentes Training lohnt sich also für jeden!

TRAINIERE HEUTE, GEWINNE MORGEN!

So planst du dein eigenes Training!

Die 3 wichtigsten Fachbegriffe

Trainingshäufigkeit: Wie oft du in der Woche trainierst (z. B. 2-mal oder 3-mal pro Woche).

Deine Formel für den Erfolg

2- bis 3-mal pro Woche ist perfekt.

Pause! Deine Muskeln wachsen und werden stärker, wenn du dich ausruhst. Eine gute Ernährung hilft dabei außerdem und ist ganz wichtig.

Mache pro Übung **2 bis 3 Sätze**.

Beispiel: 3 Sätze Squats = 10 Squats machen → 1 Min. Pause → 10 Squats machen → 1 Min. Pause → 10 Squats machen → Fertig!

Nein! Du musst nicht jedes Mal das komplette Programm durchziehen. Suche dir pro Trainingstag einfach **3 bis 5 Übungen** aus und wechsele sie beim nächsten Mal ab.

Montag: Squats, Liegestütze, Seilspringen

🔑 Goldene Regel: Qualität geht IMMER vor Schnelligkeit! Mache lieber 8 langsame, saubere Wiederholungen als 15 schnelle und ungenaue. Nur saubere Ausführungen zählen beim Check und schützen dich vor Verletzungen! Deinen Trainingsfortschritt kannst du mithilfe der nachfolgenden Seiten dokumentieren. Zähle dazu immer deine sauber ausgeführten Wiederholungen in einer Minute. Gib auch an, wie zufrieden du mit deinem Fortschritt bist (1 = garnicht zufrieden; 5 = sehr zufrieden).

5

**STARTE DEINE
REISE HEUTE!**

**STARTE DEINE
REISE HEUTE!**

18

6. L-SITZ

Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden und platziere die Hände direkt neben den Hüften. Die Hände dienen nur zur leichten Stabilisierung. Lehne dich zurück, spanne den Bauch und die Oberschenkel an und hebe die gestreckten Beine vom Boden ab. Hebe so deine Füße über ein Hütchen, einen Stapel Bücher oder ähnliches. Berühre dazwischen mit den Fersen leicht den Boden. **Das Video, das du unter dem QR-Code aufrufen kannst, zeigt dir nochmal, wie die Übung aussehen soll.**



Datum	Wiederholungszahl	Level	Zufriedenheit (1-5)

STARTE DEINE REISE HEUTE!

Welche Wiederholungszahl für welches Level?

Erreichst du in einer Minute eine bestimmte Anzahl an sauberen Wiederholungen in einer Übung, hast du ein bestimmtes Level erreicht. Keine Sorge, wenn du dich am Anfang auf einem niedrigeren Level befinden solltest. Deine stetige Verbesserung wird belohnt!

Die folgende Tabelle zeigt dir, welches Level du mit wie vielen Wiederholungen erreicht hast.

Übung (pro 1 min)	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5	Level 6	Level 7	Level 8	Level 9	Level 10
Squats	5	10	15	20	24	28	32	35	38	40
Liegestütze	1	3	6	10	15	20	25	30	40	50
Widerstandsbänder	10	15	20	25	30	35	40	50	55	60
Seilspringen	20	40	60	80	100	110	120	130	140	150+
Burpees	5	7	9	12	15	18	21	24	27	30+
L-Sit	10	15	20	25	30	35	40	50	55	60
Bear-Crawl	15m	20m	25m	30m	35m	40m	45m	50m	55m	70m
Ausfallschritte	15	20	25	30	35	40	45	50	55	65+

Auf den nachfolgenden Seiten kannst du für dich deinen eigenen Fortschritt tracken. So kannst du sehr gut sehen, wie du dich mit der Zeit verbessert hast. Teste dich dazu selbst, führe eine Übung für eine Minute lang aus und fülle die Tabelle aus. In der letzten Spalte kannst du dich selbst einschätzen und angeben, wie zufrieden du mit deiner Leistung bist (1 = garnicht zufrieden; 5 = sehr zufrieden).

2. B.
Squats

Datum	Wiederholungszahl	Level	Zufriedenheit (1-5)
Montag 03.08.26	25	5	4
Mittwoch 05.08.26	28	6	5

STARTE DEINE REISE HEUTE!



7 **STARTE DEINE REISE HEUTE!**

**STARTE DEINE
REISE HEUTE!**

16

15

**STARTE DEINE
REISE HEUTE!**

8

**STARTE DEINE
REISE HEUTE!**



LIEGESTÜTZE

Gehe in den Liegestütz, die Hände sind etwas weiter als schulterbreit direkt unter den Schultern platziert. Dein Körper bildet von Kopf bis Fuß eine gerade Linie, der Bauch ist fest angespannt. Senke den Körper kontrolliert ab, bis die Brust fast den Boden berührt, wobei die Ellenbogen nah am Körper bleiben, und drücke dich dann kraftvoll wieder nach oben. Als leichtere Variante können die Liegestütze auch auf den Knien ausgeführt werden. Auch dabei ist der Körper in der Hüfte gerade. **Das Video, das du unter dem QR-Code aufrufen kannst, zeigt dir nochmal, wie die Übung aussehen soll.**



Datum	Wiederholungszahl	Level	Zufriedenheit (1-5)

Datum	Wiederholungszahl	Level	Zufriedenheit (1-5)

13

**STARTE DEINE
REISE HEUTE!**

10

**STARTE DEINE
REISE HEUTE!**

[illegible]

11

**STARTE DEINE
REISE HEUTE!**

[illegible]

12

**STARTE DEINE
REISE HEUTE!**