




# WORKOUT-PLAN

Themenblock „Kraft, Ausdauer & Entspannung“

Liebe/r Schüler/in,

dies ist dein persönlicher Workout-Plan für den Themenblock „Kraft, Ausdauer und Entspannung“.

Dieser Plan ist deine Checkliste, dein Antwortbogen und deine Bewertungstool zugleich.

- Um abzuchecken, welche Einheiten du vollständig absolviert hast, kannst du jeden Clip mit einem  abharken.
- Manchmal wird dir in den Videos eine Frage gestellt, andere Fragen findest du direkt auf diesem Plan. Bitte gib uns an ansprechender Stelle jeweils die Antworten auf die Fragen.
- Bitte bewerten zu jedem einzelnen Teil einer Einheit, wie gut er dir gefallen hat. Male dazu den entsprechenden Smiley in den Kreis.



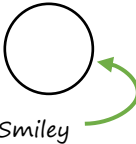
Viel Spaß mit den wöchentlichen Einheiten!



## Einheit 1

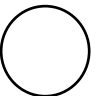
*hier abharken*

**Clip 1: „Warum sind Sport & Bewegung wichtig für die Gesundheit?“**



Was hast du dazu im Video erfahren? Antworte bitte stichpunktartig!

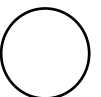
**Clip 2: Aufwärmen**



Bei diesem Tanz-Clip wurden die Schritte eingezählt. Daran erkennt man wie viele Zählzeiten in einem Takt sind. Weißt du jetzt, wie lange der Takt ist?

---

**Clip 3: Hauptteil**

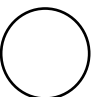


Wie anstrengend war die Einheit für dich?

(1= überhaupt nicht anstrengend / 10= völlige Erschöpfung)

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

**Clip 4: Entspannung**

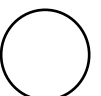


Im Video wurde dir eine Frage gestellt. Was ist deine Antwort?

---

---

**Clip 5: Wochen-Challenge**

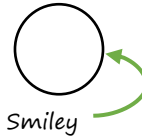


## Einheit 2

*hier abhaken*

**Clip 1: „Warum sollten wir unsere Ausdauer trainieren?“**

Was hast du dazu im Video erfahren? Antworte bitte stichpunktartig!



*Smiley*

**Clip 2: Aufwärmen**

In dem Video wurde dir eine Frage gestellt. Was ist deine Antwort?



---

---

**Clip 3: Hauptteil**

Im Video wurde dir eine Frage gestellt. Was ist deine Antwort?



---

---

**Clip 4: Entspannung**

Welche Yoga-Position hat dir am besten gefallen? Warum?



---

---

**Clip 5: Wochen-Challenge**

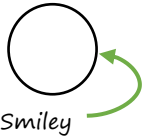


## Einheit 3

*hier abhaken*

**Clip 1: „Warum sollten wir unsere Kraft trainieren?“**

Was hast du dazu im Video erfahren? Antworte bitte stichpunktartig!



*Smiley*

**Clip 2: Aufwärmen**

Wie hieß der neue Move, den du heute gelernt hast?



---

---

**Clip 3: Hauptteil**

Im Video wurde dir eine Frage gestellt. Was ist deine Antwort?



---

---

**Clip 4: Entspannung**

Im Video wurde dir eine Frage gestellt. Was ist deine Antwort?



---

---

**Clip 5: Wochen-Challenge**



## Einheit 4

*hier abhaken*

**Clip 1: „Warum ist Entspannung wichtig für die Gesundheit?“**

Was hast du dazu im Video erfahren? Antworte bitte stichpunktartig!

**Clip 2: Aufwärmen**

Im Flow sein und abstoppen – das ist nicht so leicht. Wie gut konntest du den Move „Popping not Locking“ umsetzen?

(1= überhaupt nicht hinbekommen / 10= war super einfach für mich)

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

**Clip 3: Hauptteil**

Im Video wurden dir zwei Frage gestellt. Was sind deine Antworten?

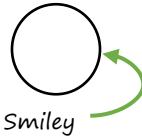
Frage 1: \_\_\_\_\_ Sekunden

Frage 2: \_\_\_\_\_ Sekunden

**Clip 4: Entspannung**

Zeichne die Yoga-Position für den Buchstaben „V“:

**Clip 5: Wochen-Challenge**



Smiley

## Einheit 5

*hier abhaken*

**Clip 1: Mach das Fitness-Quiz über den Link im Video**

**Clip 2: Aufwärmen**

Im Video wurde dir eine Frage gestellt. Was ist die richtige Antwort?

**Clip 3: Hauptteil**

Welche Höchstleistungen konntest du bei der Kraft-Challenge erzielen?

\_\_\_\_\_ sauber durchgeführte Sit-Ups

\_\_\_\_\_ sauber durchgeführte Liegestütze

**Clip 4: Entspannung**

Was ist das Lösungswort der Entspannungs-Challenge?

**Clip 5: Wochen-Challenge**



## Power Bingo

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

### Bewegungsaufgaben

- 1 = 10x Hampelmänner
- 2 = 10x Squats
- 3 = 10x Mountainclimber (jede Seite)
- 4 = 10x Russian Twist (jede Seite)
- 5 = 10x Seithüpfen (jede Seite)
- 6 = 5x Burpees

*Wir hoffen, es hat dir Spaß gemacht!*

*Wir freuen uns, wenn wir dich bald persönlich kennenlernen und deiner Klasse und dir PROVE IT in der Turnhalle durchführen können.*

*Bis bald!*

*Dein Team von PROVE IT digital*