

## ÜBERBLICK

Dieses Programm beinhaltet 2 Sportprogramme! Beide machen sehr viel Spaß und werden deine körperliche Fitness ganz nebenbei verbessern!

Beachte folgenden Ablauf der Programme für dein Training:

### **1. Reaktion, Schnelligkeit - Nicht mehr alle Tassen im Schrank?**

Für den ersten Teil musst du die Powerpointpräsentation auf deinem Computer speichern und dann die Bildschirmpräsentation starten (Taste F5). Folge dann den Anweisungen auf dem Bildschirm!

### **2. Kräftigung - Das ultimative Workout-Game**

Auf der nächsten Seite findest du die Anleitung zu einem ganz neuen Brettspiel, dem ultimativen Workout-Game für Jedermann! Du kannst es entweder alleine oder mit deiner ganzen Familie spielen.

## **VOR DEM ERSTEN TRAINING**

Bevor du das erste Mal das Training beginnst, kannst du deine Kraft und Fitness bei folgendem Youtubevideo testen.

<https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI>

Mach einfach den Liegestütztakt aus dem Video nach und stoppe die Zeit.

Wie lange kannst du das Programm mit sauberen Liegestütz durchhalten? Schreib dir die Zeit auf!

Diese Challenge kannst du einmal pro Woche wiederholen und sehen, ob und wie sich deine Kraft und Fitness verbessert!

Wie viel länger schaffst du es jede Woche?

Wir wünschen dir viel Spaß beim Trainieren!

Mario und Tobias

## Programm 2: Das ultimative Workout-Game (1-4 Personen)

### Was benötigst du?




- Das ausgedruckte Spielfeld (siehe nächste Seite)
- Zwei Würfel pro Spieler (alternativ Wüfelapps am Smartphone)
- Spielfiguren (wenn du keine hast, kannst du auch etwas anderes nehmen, z.B. Stöpsel von Stiften)
- Teppich oder Trainingsmatte

### Regeln und Spielverlauf:

Du beginnst mit deiner Spielfigur am Start-Feld. Der Spieler mit der am höchsten gewürfelten Zahl darf beginnen. Dann wird gewürfelt und trainiert. Der erste Würfelwurf legt fest, wie viele Felder du fahren darfst und wie viele Wiederholungen der Bewegungsaufgabe du absolvieren musst. Der zweite Würfelwurf legt die Bewegungsaufgabe fest. Bewegungsaufgaben nach den jeweiligen Zahlen am Würfel sind (Achtung auch auf die bildliche Beschreibung der Übungen im Anhang):

1. Kniebeugen
2. Sit-Ups
3. Liegestütz
4. Burpees
5. Klappmesser
6. Strecksprünge

So durchläufst du das ganze Spiel, bis du im Ziel bist. Aber Achtung, es gibt auch Sonderfelder:

-  ⇒ würfelst du eine Zahl, die dich auf ein grünes Feld führt, kannst die Übung auslassen und mit dem nächsten Würfelzug beginnen
-  ⇒ würfelst du eine Zahl, die dich auf ein gelbes Feld führt, machst du 3 Wiederholungen deiner gewürfelten Übung mehr
-  ⇒ würfelst du eine Zahl, die dich auf ein rotes Feld führt, absolvierst du die Bewegungsaufgabe und gehst anschließend zum Start oder 10 Felder zurück.

Wer als erstes im Ziel ankommt hat gewonnen (machst du das Spiel alleine, stoppe mit und teile deine Zeit mit anderen „Workoutgamern“).

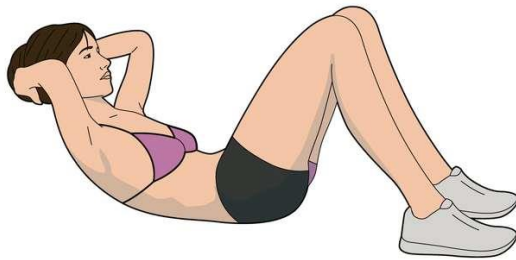
Viel Spaß und Muskelkraft!

Start 			Du ersparst dir  die Übung!			Mache 3  WH mehr!			Gehe zum  Start zurück!
		Du ersparst dir  die Übung!			Mache 3  WH mehr!				Gehe 10  Felder zurück!
			Du ersparst dir  die Übung!			Mache 3  WH mehr!			Gehe 10  Felder zurück!
		Du ersparst dir  die Übung!			Mache 3  WH mehr!				Gehe 10  Felder zurück!
			Du ersparst dir  die Übung!		!	Mache 3  WH mehr			Gehe 10  Felder zurück!
		Du ersparst dir  die Übung!			Mache 3  WH mehr!				Ziel 

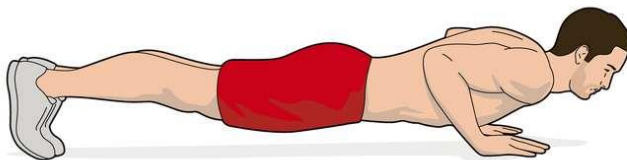
## 1. Kniebeugen (tief)



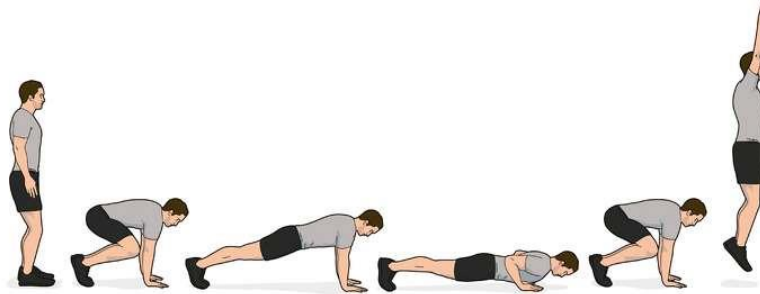
## 2. Sit-Ups



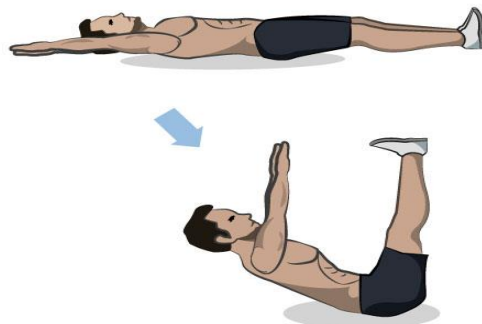
## 3. Liegestütz



## 4. Burpees



## 5. Klappmesser



## 6. Strecksprünge

