

Mein

# Bewegungstagebuch



Beginn der Eintragungen: \_\_\_\_\_

Ende der Eintragungen: \_\_\_\_\_

## *Schritt für Schritt:*

Notiere in der Tabelle, wie aktiv du jeden Tag bist.

Vielleicht hast du gerade jetzt Zeit, dich mit deiner körperlichen Fitness näher auseinander zu setzen und hast Lust diese zu dokumentieren und aus deinen Ergebnissen zu lernen.

Bewegen kannst du dich Indoor, wie Outdoor, aber bitte beachte die momentanen Empfehlungen der Gesundheitsbehörden, halte einen Mindestabstand von 1m ein und sprich dich mit deinen Eltern ab!

Nimm dein Bewegungstagebuch in die erste BSP-Einheit, in der wir uns wiedersehen, mit. Ich bin gespannt auf deine Einträge und Fortschritte 😊!

## *Anleitung zum Ausfüllen des Bewegungstagebuches:*

- ☑ Datum und Wochentag eintragen.
- ☑ Notiere an jedem Wochentag, die Art deiner körperlichen Aktivität.
- ☑ Je nach Intensität deiner Belastung, die du dabei empfindest, kreuze ein Kästchen in den farbigen Bereichen an.
- ☑ Die Dauer deiner Aktivität notiere gleich daneben, die Gesamtdauer einer Woche kommt in das entsprechende Kästchen in der nächsten Spalte.
- ☑ Falls du einen Schrittzähler hast, lies am Ende jedes Tages die Zahl deiner Schritte ab und trage den Wert in das Kästchen ein. Kann interessant sein, muss aber keinesfalls ausgefüllt werden.

## *Belastung (empfundene Intensität):*

**Mittlere Belastungen** sind für deine Gesundheit optimal. Dabei kannst du ruhig außer Atem kommen, leicht schwitzen und die Belastung auch körperlich spüren. Auch Muskelkater kann sich hier ankündigen.

Eine **geringe Belastung** ist gut, vor allem für dein seelisches Wohlbefinden, damit du dich ausgeglichen fühlst und fit bleibst. Möchtest du aber einen Trainingseffekt haben, ist diese Intensität zu gering. Du kannst hier, wenn du möchtest einfach die Intensität beim nächsten Mal erhöhen – beispielsweise beim nächsten Spaziergang die Schritte etwas beschleunigen. Ja, auch Spazieren gehen ist Training!

**Intensive Belastung** ist dann sinnvoll, wenn du sportliche Ziele verfolgst. Sie sollte dich aber keinesfalls überfordern.

## Dauer:



In dieser Tabelle findest du Empfehlungen für Einsteiger für Betätigungen im Ausdauerbereich, etwa Radfahren oder Laufen. Würdest du dich vom Fitnessstyp eher zu „passiv“ oder „ungeübt“ zählen, sind 15-30 Minuten Aktivität pro Einheit völlig ausreichend. Aber auch 10 Minuten sind ein toller Anfang.



Wenn du dein Pensum steigern möchtest, solltest du zuerst die Dauer und die Häufigkeit deiner Aktivitäten erhöhen und erst danach die Intensität, d.h. die Stärke deiner Belastung.



Die Fitnessstypen „aktiv“ und „trainiert“ orientieren sich an der letzten Zeile der Tabelle: drei bis sechs Mal pro Woche 30-60 Minuten Training.



Häufigkeit (pro Woche)	Dauer (pro Bewegungseinheit)
2 bis 3 Mal	15 bis 30 Minuten
2 bis 3 Mal	20 bis 40 Minuten
3 bis 4 Mal	30 bis 45 Minuten
3 bis 4 Mal	30 bis 60 Minuten

Quelle: <https://www.apotheken-umschau.de/>, 14.3.2020

## Schritte:

Wenn du 8000 Schritte täglich erreichst, ist das eine top Leistung. Das entspricht je Schrittlänge einer Laufstrecke um die 5 Kilometer. Mit dem Schrittzähler kannst du, wenn du willst, deinen Bewegungsumfang messen und das Ergebnis in das Bewegungs-Tagebuch eintragen.

## Noch ein Tipp:

Vielleicht möchtest du gemeinsam mit deiner Familie, mit Musik oder unter Anleitung und Zuhilfenahme von Trainingsvideos Sport treiben. Das kann dich motivieren, dabei zu bleiben und unterschiedliche Sportaktivitäten auszuprobieren.

Einige von euch machen bereits regelmäßig Workouts. Das ist ganz toll!

Solltest du noch nähere Infos bzw. Angebote suchen, findest du untenstehend ein paar Links! Angeführt sind einige Workouts, die bestens zu Hause durchzuführen sind. Probier´s einfach aus, für manche Angebote, frage Familienmitglieder, ob sie diese mit dir durchführen möchten. Beispielsweise eine sportliche „Mensch ärgere dich - Variante“!

## Links:

Hier findest du mögliche Bewegungsangebote bzw. auch Links, die dich interessieren könnten:

### Bring Sally Up

Squat Challenge:

<https://www.youtube.com/watch?v=bgl6sIU2A7k>

Lunges Challenge:

<https://www.youtube.com/watch?v=rULLHE41UtM&t=4s>

### Workouts

20 Min Home Workout für Jugendliche

<https://www.youtube.com/watch?v=a7Oq8m99aWM>

Full Body Workout

<https://www.youtube.com/watch?v=QsBMJcROKNU>

15 Min Ganzkörper Training

<https://www.youtube.com/watch?v=JSn5DY10dbA>

Trainingstipps für Jugendliche – richtige Ernährung

<https://www.youtube.com/watch?v=-xOO5vqD1A0>

**Sehr wertvolle Tipps für zu Hause auch auf der Seite der OÖ Bildungsdirektion:**

<http://schulsporthoee.at/>

### Alba´s tägliche Sportstunde

<https://www.youtube.com/watch?v=olNRORNaXyU>

Jeden Tag gibt es eine digitale Schulstunde (45 Minuten) Sport, Fitness und Wissenswertes für alle Kinder und Jugendlichen – zum Ansehen und Mitmachen für zu Hause im Kita- (9 Uhr), Grundschul- (10 Uhr) und Oberschul-Alter (11 Uhr).

## Indoor auch möglich:

Springschnur springen – Jonglieren – Handstand gegen die Wand oder mit Hilfestellung wie in der Schule – Rad üben – Staubsaugen,-), ja auch Staubsaugen fördert deine Fitness, usw.

## Bei Fragen:

oder wenn du deine Fortschritte mit uns teilen möchtest, melde dich bei deiner/m BSP-Lehrer/in!



Die Tabelle kannst du beliebig oft vervielfältigen, je nachdem wie viele Wochen, Monate du deine Trainingseinheiten aufzeichnen möchtest.

Denk dran, du sollst dich immer und vor allem nach der Aktivität gut fühlen und dieses Angebot ist kein Muss!

**Du bewegst dich für dich, deine körperliche und seelische Gesundheit steht im Mittelpunkt!**

**READY, STEADY, GO!**

Quelle:

Buskies, W. & Boeckh-Behrens (2009). Fitness-Gesundheits-Training: Die besten Übungen und Programme für das ganze Leben. Hamburg: rororo.

Höglinger, März 2020