

Gemeinsam zum Weltrekord!

Grundidee:

Gemeinsam als Klasse den Wert eines Weltrekordes bewältigen

Benefit:

- JEDE*R ist gleichermaßen wichtig für das Erreichen des Rekordes! Trotz Lockdown können wir somit als Klasse miteinander etwas bewirken und gleichzeitig das WIR-Gefühl stärken
- Die Schüler*innen können selbstständig zu Hause trainieren und das individuelle Leistungspotential verbessern. Egal ob Leistungsathlet*in oder eher „Konsolen-Sportler“: Vielleicht ist genau meine 1. Wiederholung das Zünglein an der Waage um den Rekord einzustellen

So wird's gemacht:

- Gemeinsam mit der Klasse einen Weltrekord aus der Liste aussuchen
- Die Schüler*innen trainieren zu Hause selbstständig¹
- Ein unbearbeitetes Querformat Video von der persönlichen Bestleistung an die Lehrperson schicken (Bei „Marathon“ ein Screenshot des GPS-Trackings)²
- Alle Ergebnisse werden zusammengezählt - und hoffentlich gibt es dann eine neue WELTREKORD KLASSE! 😊

Viel Spaß!



¹ Achtung auf korrekte Ausführung! Verletzungsprophylaxe im Vorfeld betreiben und auf mögliche Fehlerquellen oder falsche Trainingsmethoden hinweisen bitte!

Gemeinsames online Video Training als Start in das selbstständige Üben?!

² Nette Idee: Die Videos in einem Bearbeitungsprogramm aneinanderreihen, evtl. Wiedergabe Geschwindigkeit erhöhen damit es nicht zu langweilig wird für die Zuseher*innen- Highlight Video eures Weltrekordes!



34

1. Plank

„Der Plank, auch bekannt als Unterarmstütz, gilt als Königsdisziplin und Mutter aller Core-Übungen für den Muskelaufbau. Denn mit nur einer einzigen simplen Fitnessübung werden gleichzeitig Rumpf, Rücken-, Bein-, Hüft-, Schulter-, Brust- und Gesäßmuskulatur gestärkt. Der Unterarmstütz beansprucht demnach den ganzen Körper, insbesondere der Bauchbereich wird isometrisch (also durch statische Muskelanspannung) trainiert, was die Übung zum perfekten Ganzkörper-Workout macht. Da können Bauchcrunches/ Sit-Ups einpacken!

Wie geht Planking richtig?

- Gestartet wird in Bauchlage. Die Unterarme werden parallel zum Körper abgestellt.
- Ellbogen auf Höhe der Schultern, die Füße aufstellen und den Körper anheben.
- Wichtig: Hüfte und Schultern müssen auf einer Höhe sein.
- Bauch einziehen und anspannen. Stichwort "Körperspannung".
- Durchhängen vermeiden und den Po nicht zu sehr in die Luft strecken - 30-90 Sekunden halten! ACHTUNG- sobald du ins „Hohlkreuz“ fällst bitte aufhören!

Ziel ist es, die Position so lange wie möglich zu halten. Wer am Anfang keine Minute durchhält, kann mit 30 Sekunden starten. 4-5 Durchgänge mit jeweils 30 Sekunden Pause dazwischen sollten es zu Beginn dennoch sein. Langsam steigern. Anfänger starten am besten vor einem Spiegel, um die Haltung zu überprüfen. Wer sich dennoch schwer tut kann Planks auch auf den Knien machen, statt auf den Füßen -das erleichtert die Durchführung. Auch eine erhöhte Position für die Arme kann am Anfang hilfreich sein.⁵

Weltrekorde:

Plank (Male): George Hood, 62 Jahre(!):
8 h 15 min 15 sec

<https://www.youtube.com/watch?v=59MaNHq8UDo>

6

Plank (Female): Dana Glowacka:

4 h 19 min 55 sec

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



³ <https://www.guinnessworldrecords.com/>

⁴ Alle Internet Zugriffe erfolgten am 17.11.2020

⁵ <https://www.myself.de/gesund/fitness/plank/>

⁶ Das Copyright ALLER Bilder dieses Dokumentes liegt nicht beim Autor sondern bei den jeweiligen Eigentümern- die Bilder wurden aus „Google“ unter dem jeweiligen Namen der Athlet*innen entnommen

2. Static Wall-Sit

„The wall sit exercise is a real quad burner, working the muscles in the front of your thighs. This exercise is generally used for building isometric strength and endurance in the quadriceps muscle group, glutes, and calves.¹ The wall sit is not a complicated exercise, but many people often still get it wrong. You know that you are performing the wall sit properly if you form a right angle (90 degrees) at your hips and your knees, your back is flat against the wall, and your heels are on the ground. You should be able to feel a slight pulling of the quad area. You can do this exercise as part of any lower body routine.

Benefits: This exercise isolates the quadriceps muscles of the front of your thighs. The wall sit is often used for gradually building pre-season leg strength for downhill skiing, ice hockey, track and field, running, and other activities. In sports such as running that mostly work the hamstrings, strengthening the quads helps keep your muscles balanced. The wall sit builds muscular endurance which delays fatigue and allows athletes to perform optimally for longer periods of time. The wall sit exercise should be used in combination with other quad strengthening exercises, such as the walking lunge or some basic plyometrics if sports conditioning is your goal. In daily life, strong quads are used for getting out of a chair and walking downhill or down stairs, which is why wall sits are also a beneficial exercise for non-athletes.⁴⁷

Rekord

Die ehemalige Skifahrerin Frida Hansdotter stellte im Zuge einer schwedischen TV-Show „Mästarnas mästaré“ im Mai 2020 einen inoffiziellen Weltrekord auf:

26 Minuten

<https://www.youtube.com/watch?v=e6d9v2mpJQg&t=1363s>



⁷ <https://www.verywellfit.com/the-wall-sit-quad-exercise-3120741>

⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=e6d9v2mpJQg&t=1363s>

3. Burpees



F8-studio / Shutterstock.com

Ein Burpee besteht aus einer Kniebeuge, Liegestütze und einem Stretcsprung, die zu einer flüssigen Bewegung kombiniert werden

9

„Mit Burpees in Bestform: Der Liegestützstretcsprung ist eine der effektivsten Übungen der Welt – und eine der einfachsten für den ganzen Körper. (...) In der klassischen Variante startest du den Burpee im hüftbreiten Stand. Dann beugst du dich vor, bringst die Hände zum Boden und die Füße nach hinten. Danach kommst du in die tiefe Liegestütz-Position und drückst dich wieder hoch. Daran schließt du einen Sprung nach vorn mit einer Landung auf beiden Füßen an, auf den direkt ein Stretcsprung mit überm Kopf zusammengehenden Händen folgt.“

Was sind typische Fehler beim Burpee?

Das Gleiche gelte für beim Stretcsprung hingengelassene Arme – ein verschenktes Training für die Arm- und Schulterpartie. "Manche Leute erinnern bei der Ausführung eher an eine Robbe, weil sie ohne Bauchspannung arbeiten, der Rücken unter anderem beim Aufstehen zu stark überstreckt wird und in der Liegestützposition durchhängt", sagt der Personal Trainer. Ein fester Rumpf sei jedoch das A und O eines sauber ausgeführten Liegestützstretcsprungs. Achte zudem beim Aufrichten darauf, den Rücken nicht zu stark zu überstrecken und bei der Liegestütz die Schultern tief zu halten. "Viele landen aus der Liegestütze nicht auf dem ganzem Fuß, sondern eher auf den Zehenspitzen und schieben die Knie weit nach vorn – das ist nicht sehr ergonomisch", erklärt der Trainer von CrossFit HH. Sprich, bei der Landung können die Knie unkontrolliert nach innen fallen, das Verletzungsrisiko steigt. Entgegen der weitläufigen Meinung ist es kein Problem, die Knie über die Zehen hinauszuschieben – wenn die Bewegung kontrolliert und mit ganzem Fuß auf dem Boden ausgeführt wird. Generell solltest du immer die Kontrolle über die Bewegung behalten, indem du auf dem ganzen Fuß in einer etwas weiteren Position landest. Sonst fällst du schnell wie ein nasser Sack zu Boden, was für Sehnen, Bänder und Gelenke ziemlich schmerzhaft enden kann.“⁹

Weltrekorde

„Burpees 1 hour

The most burpees in **one hour** (female) is **1,321** and was achieved by Kathryn Beeley (Australia) at Brisbane, Queensland, Australia, on 27 February 2017.

Burpees 24 hours

The most burpees in **24 hours** (female) is **12,003** and was achieved by Eva Clarke (Australia) at Dubai Autodrome, in Dubai, UAE, on 10 January 2015.

p.s.: The most burpees 24 hours by a male is 10,110 and was achieved by Lee Ryan (UK)¹¹

⁹ <https://www.menshealth.de/krafttraining/der-perfekte-burpee/>

¹⁰ <https://www.menshealth.de/krafttraining/der-perfekte-burpee/>

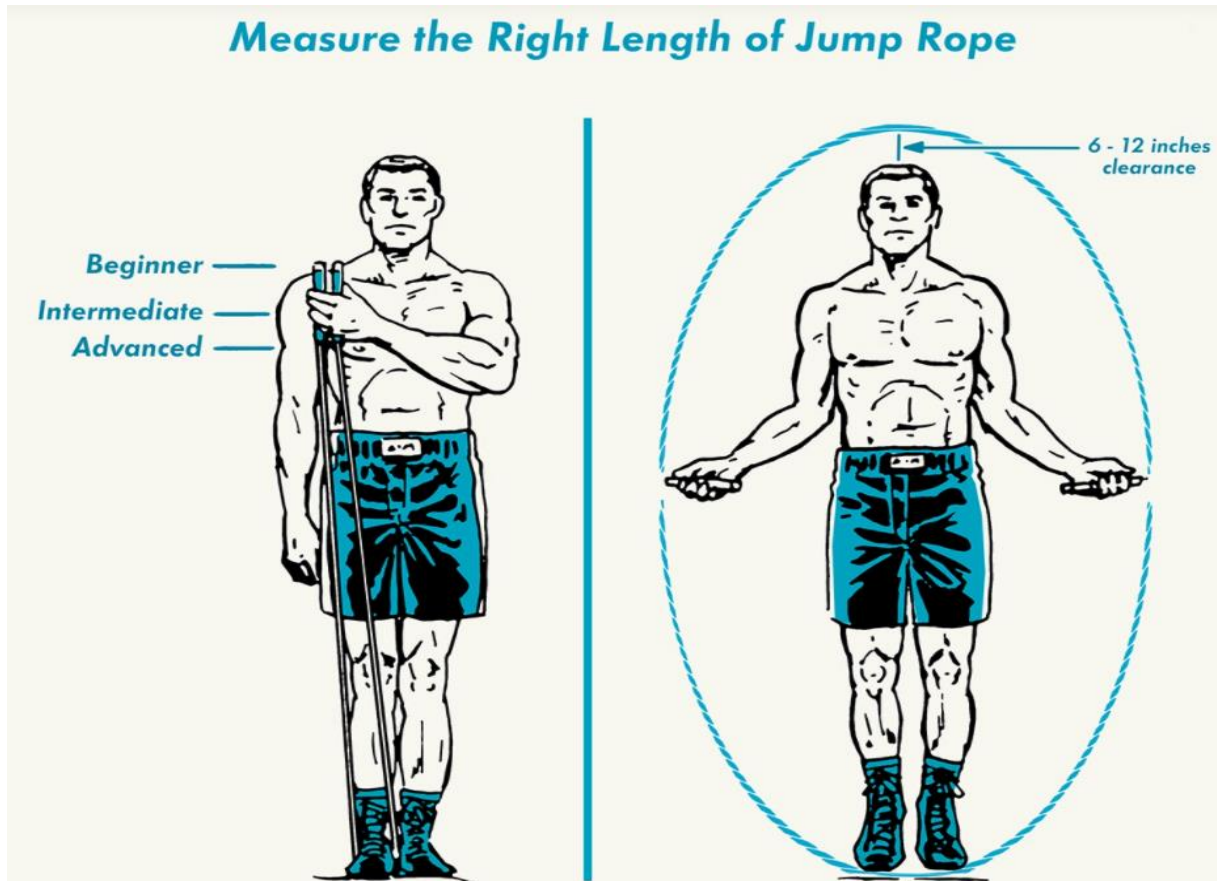
¹¹ <https://www.guinnessworldrecords.com/>

4. Rope Skipping

„**Rope Skipping**, auch Seilspringen oder **Jump Rope** genannt, ist eine moderne, vielseitige Sportart. Man kann entweder Alleine, zu Zweit oder in einer großen Gruppe springen. Dabei wird sowohl die Kondition, die Koordination als auch die Sprungkraft intensiv gefördert.“¹²

Kurzes Erklärvideo zu den wichtigsten Tipps und Techniken für Anfänger mit 4-fach Staatsmeisterin Laura Göttfert:

<https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q&t=405s>



13

Weltrekorde

„Most consecutive rope skips: The world’s longest jump rope record is held by Joey Motsay, an endurance athlete from Dryden, NY. Joey jumped roped, **nonstop, for 33 hours and 20 minutes** at a charity event in 2009. The attempt is recognized by the Guinness Book of World Records

p.s.: The world record for oldest competitive rope skipper was set twice by the same woman, Annie Judis. Annie, a **76-year old** woman from Beverly Hills, competed at a jump rope competition in San Diego in February 2020. Annie jumped for a consecutive **2 minutes and 20 seconds**.“¹⁴

¹² <https://www.the-saxon-kangaroos.de/was-ist-rope-skipping/>

¹³ <https://www.artofmanliness.com/articles/how-to-jump-rope-like-a-boxer/>

¹⁴ <https://www.guinnessworldrecords.com/>

5. Dead Hang

„Das Hängen an den ausgestreckten Armen beansprucht sehr stark die Hand- und Armmuskulatur. Außerdem ist die Schultermuskulatur bei dieser Übung sehr aktiv. Der Dead Hang ist eine der effizientesten Übungen um die Griffkraft zu verbessern. Gute Griffkraft ist eine wichtige Voraussetzung wenn Ihr Klimmzüge ohne Unterstützung schaffen möchtet.

Der Dead Hang – die korrekte Ausführung

Mit dem Dead Hang trainiert Ihr Eure Griffkraft.

- Greift die Klimmzugstange im Oberhandgriff (die Finger zeigen dabei vom Körper weg)
- Arme strecken
- den Körper ruhig hängen lassen (nicht Schwingen!)
- die Knie im rechten Winkel beugen¹⁵



16

Weltrekord

„The longest duration in the dead hang position is **13 min 52 sec**, achieved by Tazio Gavioli (Italy) in Cavezzo, Modena, Italy, on 14 April 2018. Tazio Gavioli has also held the record for 'Most consecutive pinky pull ups.'¹⁷



P.s.: Auf Tazio's Youtube Kanal sieht man sein unglaubliches Spektrum an diversen „Hanging“ Übungen- bis zu über 2 Stunden im Dead Hang (mit hanging rests), Hula-Hoop am Reck oder einarmige Klimmzüge...

<https://www.youtube.com/user/heibiondo83>

¹⁵ <https://www.sport-tiedje.de/blog/2016/02/so-geht-der-dead-hang-die-wichtigsten-grundlagen>

¹⁶ <https://www.womenshealthmag.com/fitness/a20699167/dead-hang/>

¹⁷ <https://www.guinnessworldrecords.com/>

6. Jonglage

Eine sehr gute Erklärseite mit Schritt für Schritt Beschreibungen und einzelnen Videos zum „Jonglieren Lernen mit 3 Bällen“ findest du hier:

<http://www.jong.de/jonglieren/anleitung.html>

Jonglieren mit dem Fußball ohne Hände? GabeIn! So geht's:

<https://www.youtube.com/watch?v=JDaNk8YIOmM>



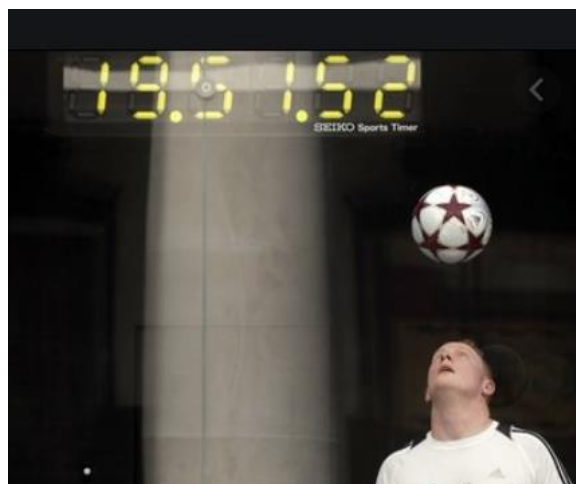
18

Weltrekord

„The **longest duration juggling three** objects is **12 hours and 5 minutes**, achieved by David Slick (USA) at North Richland Hills Public Library, USA, on 22 July 2009.“¹⁸

Dan Magness hat im Mai 2009 at Covent Garden einen neuen Weltrekord im längsten durchgehenden „GabeIn“ aufgestellt: **24 Stunden**

https://www.youtube.com/watch?v=bXyzNouZ2_U



20

¹⁸ <https://www.mobilesport.ch/aktuell/koordination-jonglage-mit-3-ballen-niveau-a/>

¹⁹ <https://www.guinnessworldrecords.com/>

²⁰ http://news.bbc.co.uk/cbbcnews/hi/newsid_8020000/newsid_8029100/8029121.stm

7. Marathon

„Der Marathonlauf (kurz Marathon) ist eine auf Straßen oder Wegen ausgetragene sportliche Laufveranstaltung und zugleich die längste olympische Laufdisziplin in der Leichtathletik, deren Streckenlänge 1921 auf 42,195 Kilometer festgelegt wurde. Manche Läufe, insbesondere bei leichtathletischen Jahreshöhepunkten, führen zum Zieleinlauf ins Stadion, wo abschließend noch etwa eine Runde zu laufen ist.

Bei Olympischen Spielen wird die Marathonstrecke seit 1896 von den Männern gelaufen – zunächst auf 25 Meilen, mithin etwa 40 Kilometer – und von Frauen seit 1984. (...)

Geschichte:

Der Geschichtsschreiber Herodot berichtet über den griechischen Hemerodromos (Laufboten) Pheidippides, der 490 v. Chr. von Athen in zwei Tagen nach Sparta gelaufen war, um Hilfe im Krieg gegen die Perser zu suchen (vergleiche hierzu Spartathlon). Daraus formten 500 Jahre danach Plutarch und Lukian unter Berufung auf Herakleides Pontikos die Legende, dass ein Läufer sich nach dem Sieg der Athener in der Schlacht von Marathon auf den knapp 40 Kilometer langen Weg nach Athen gemacht habe, wo er nach Verkündung seiner Botschaft $\nu\epsilon\iota\kappa\eta\kappa\alpha\mu\epsilon\nu$ (transkribiert: *nenikékamen*) „Wir haben gesiegt“ tot zusammengebrochen sei.“²¹



22

Weltrekord

„Eliud Kipchoge hat am 12. Oktober 2019 in Wien sein großes Ziel erreicht: Der 34-Jährige legte die **42,195-km-Distanz** in einem eigens für ihn organisierten Rennen in **1:59:40 Stunden** zurück und durchbrach damit als erster Mensch im Marathon die Zwei-Stunden-Schallmauer.“²³

<https://www.youtube.com/watch?v=Y9QRnkgngc0>

²¹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Marathonlauf>

²² <https://www.dw.com/de/eliud-kipchoge-laeuft-marathon-unter-zwei-stunden/a-50806289>

²³ <https://www.diepresse.com/5705145/das-weltrekordrennen-des-eliud-kipchoge#:~:text=Eliud%20Kipchoge%20hat%20am%2012,die%20zwei%20Stunden%20Schallmauer.>

8. Pull-Ups

„Der Klimmzug (von *klimmen*, ein Synonym für „klettern“) ist eine Eigengewichtübung, bei der der Körper durch den Rücken in Zusammenarbeit mit den Armen an einer waagerechten Stange (Klimmzugstange) hochgezogen und wieder herabgelassen wird. Der Klimmzug ist eine Übung, die besonders viele Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht, vornehmlich den großen Rückenmuskel. Man spricht deshalb von einer Verbundübung. Um bei Wiederholung eine Überbelastung der Handinnenflächen zu vermeiden, kann man die Hände mit Kreide oder Magnesia einreiben oder Sporthandschuhe benutzen.“²⁴

Tipps und Tricks für deinen ersten richtigen Klimmzug:

<https://www.youtube.com/watch?v=wu3jlaKPYII>



25

Weltrekorde

„Pull Ups in 1 minute

The most pull ups in one minute is **68**, and was achieved by Adam Sandel (USA) in Orlando, Florida, USA, on 8 December 2018.

Pull Ups in 1 hour

The most pull ups in one hour is **725** and was achieved by Eva Clarke (Australia) at Al Wahda Mall in Abu Dhabi, UAE on 10 March 2016.²⁶

²⁴ <https://de.wikipedia.org/wiki/Klimmzug>

²⁵ <https://www.crossfit.com/200720>

²⁶ <https://www.guinnessworldrecords.com/>