

**Material der ersten Einheit:  
Einführung und Teambuilding**

Fragebogen zur Erfassung der medial rezipierten Inhalte und  
Vorlieben



In der folgenden Umfrage geht es um das Thema „Fitness“. Die Umfrage ist anonym und hat einen Einfluss auf den Sportunterricht.

1. Was ist deine Lieblings Süßigkeit?
  
2. Wie oft betreibst du Sport in der Woche?
  
3. Wie oft betreibst du Fitness in der Woche?
  
4. Welche Fitnesssportarten kennst du schon?
  
5. Welche Fitnessinfluencer\*innen kennst du schon?
  
6. Ich setze mich mit dem Thema Fitness auseinander.  
 Ich stimme dieser Aussage voll und ganz zu.  
 Ich stimme eher zu.  
 Ich stimme teils zu.  
 Ich stimme eher nicht zu.  
 Ich stimme gar nicht zu.
  
7. Ich lasse mich von Fitnessinfluencer\*innen inspirieren/ motivieren.  
 Ich stimme dieser Aussage voll und ganz zu.  
 Ich stimme eher zu.  
 Ich stimme teils zu.  
 Ich stimme eher nicht zu.  
 Ich stimme gar nicht zu.

8. Mir macht es Spaß mich sportlich zu betätigen.

Ich stimme dieser Aussage voll und ganz zu.

Ich stimme eher zu.

Ich stimme teils zu.

Ich stimme eher nicht zu.

Ich stimme gar nicht zu.

9. Ich bin zufrieden mit meinem Körper.

Ich stimme dieser Aussage voll und ganz zu.

Ich stimme eher zu.

Ich stimme teils zu.

Ich stimme eher nicht zu.

Ich stimme gar nicht zu.

10. Ich passe meine Ernährung meiner Sportart an.

Ich stimme dieser Aussage voll und ganz zu.

Ich stimme eher zu.

Ich stimme teils zu.

Ich stimme eher nicht zu.

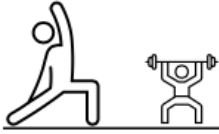
Ich stimme gar nicht zu.

11. Welche Fitnesssportart willst Du gerne mal ausprobieren.

12. Was bedeutet Fitness für dich?

**Material der zweiten Einheit:  
Calisthenics**

Stationskarte Calisthenics



# PUG

Pump up the Gym

## Stationskarte

Name der Station: \_\_\_\_\_

Anzahl der Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Welche Körperpartie wird trainiert? \_\_\_\_\_

Benötigte Materialien: \_\_\_\_\_

Übungsausführung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Variationsmöglichkeiten:

---

---

---

---

---

---

## **Material der dritten Einheit:**

### **Yoga**

Erstellung der Yoga-Flows

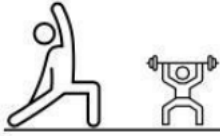


**Material der fünften Einheit:**

**Agilitätstraining 2**

Stationskarte Agilitätstraining





## Stationskarte

Name der Station: \_\_\_\_\_

Wiederholungen:  Nein  Ja Wenn Ja, wie viele? \_\_\_\_\_

Benötigte Materialien: \_\_\_\_\_

Übungsausführung:

---

---

---

---

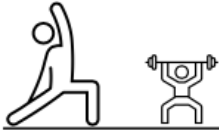
---

**Skizze:**

**Material der sechsten Einheit:**

**Cross Fit**

Stationskarte Cross Fit



**PUG**  
Pump up the Gym

---

## Cross Fit Score-Card

Euer CrossFit-Team Name:

Workout of the Day:

!!!3x4min AMRAP!!!

Workout 1 (!! ACHTUNG!!: synchron):

Score:

Workout 2:

Score:

Workout 3:

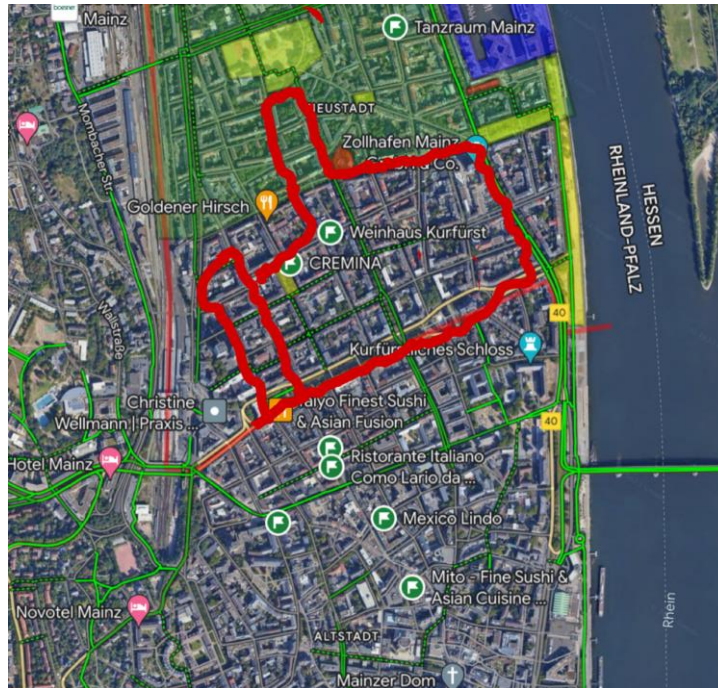
Score:

GESAMTSCORE:

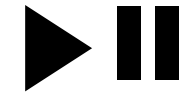
# Auf die Plätze...fertig...walk!



Führe einen Figurenlauf durch.



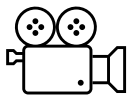
# Bring Sally up



- Überlege dir eine Übung, die deinem Fitnesslevel entspricht. Bedenke dabei, dass die Übung lange gehalten und wiederholt werden muss (Squat, Liegestütz, Wandsitz, Sit-up etc.)



- Unter dem Suchbegriff „Bring Sally Up“ findest du auf jeglichen Seiten das Lied. Starte einen Probedurchlauf.

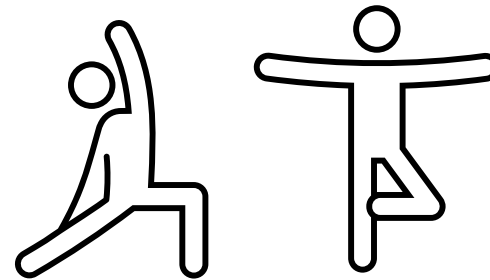
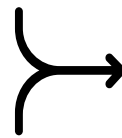
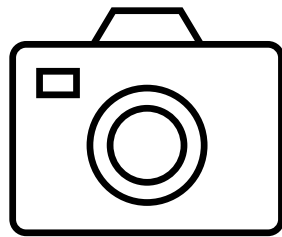


- Filme dich bei der Ausführung der Übung (mindestens eine Minute) Beachte folgendes: „Bring Sally up“ bedeutet Entspannung, „bring Sally down“ bedeutet Anspannung, ansonsten heißt es halten.

# Namasté- zeig deine Yoga-Position

---

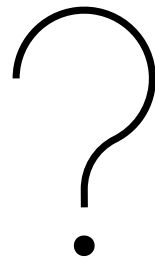
1. Suche dir eine Yoga-Position aus, die deinem Fitnesslevel entspricht.
2. Mache ein Foto von dir oder lasse dich fotografieren.



# It's time for a Workout

---

Was ist dein Lieblingsworkout



# Fake or Not

---



- Recherchiere im Internet und finde ein Fitnessmythos.
- Erkläre und korrigiere diesen.

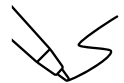




# Daumen hoch!

---

- Welche Stunde/welches Thema hat dir bisher am besten gefallen?
- Welche Fitnesstrendsportart würdest du auch in deiner Freizeit ausführen?



Notiere schriftlich

# Protein, Kohlenhydrate, Fette

---

- Gehe in den Supermarkt und fotografiere jeweils ein Produkt der Kategorie Protein, Kohlenhydrate und Fette.

