



**Ausdauer**



**Kraft**



**Regeneration/ Entspannung**

- **Wer früh beginnt, hat länger was davon** -



Weißt du, welche **Auswirkungen Ausdauer- und Krafttraining** auf deinen **Körper** und deine **Gesundheit** haben?

Wusstest du, dass du **auch später bis ins hohe Alter** davon **profitieren** kannst, wenn du schon in jungen Jahren **regelmäßig Sport** treibst?

Hast du schon gehört, dass **ohne Regeneration und Entspannung** wir **weniger gut und schnell Erfolge** erzielen?

In diesem FUMO setzen wir uns mit diesen Themen und Fragen sowohl

**praktisch** als auch **theoretisch** auseinander.

## Ausdauer:

**Wir wollen ...**

... bei gutem Wetter **draußen laufen** gehen:

- zum und um den Pescher See
- um die Wiese „Am Buschweg“ (Sponsorenlauf-Wiese)
- 400- Meter-Bahnen an der Bezirkssportanlage (z. B. 30-Minuten-Lauf, Staffel-Lauf ...)

... **Sportspiele** spielen, die die Ausdauer trainieren

(z. B. Biathlon-Varianten, Staffel-Spiele, Takeshi's Castle, Catch me ...)

... uns darüber informieren, was Ausdauertraining für Anpassungsprozesse in unserem Körper auslösen (**Theorie**).



## Kraft:

**Wir wollen ...**

... gemeinsam gezieltes **Krafttraining** machen:

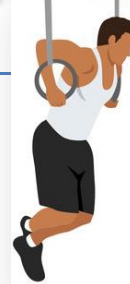
- verschiedene Muskeln trainieren
- mit dem eigenen Körpergewicht
- mit (Mini-) Bändern
- mit Geräten (Kasten, Ringe, Stange, Medizinball, ggf. „Parkbank-Workout“ draußen ...)
- Zirkeltraining

... Krafttraining in **Spielen, Challenges** oder **Vorbereitungen** integrieren:

- Würfel-Workout
- Ninja-Warrior (Parcours)
- Vorbereitung auf/ Training für z. B. den MEG-Fitnessstest, Challenges zu gewinnen

... uns darüber informieren (**Theorie**), ...

- ... was für Muskeln wir überhaupt haben, welche wir davon trainieren können und wie,
- ... was Krafttraining für Anpassungsprozesse in unserem Körper auslösen.



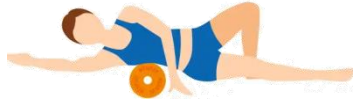
## Regeneration/ Entspannung:



### Wir wollen ...

... unseren **Körper** (und **Geist**) Erholung schenken und die **Anpassungsprozesse** ermöglichen:

- Yoga
- Dehnen
- Faszienrolle (Blackroll)
- entspannte Musik



... uns bei Interesse darüber informieren, was man (vor und) nach Ausdauer- und Krafttraining am besten essen und trinken soll (**Theorie + ggf. Praxis** ; ) ).



Du **brauchst** für dieses FUMO:



- ✓ Lust, Motivation und Ehrgeiz für (u. a. anstrengenden) Sport und Training,
- ✓ Willensstärke, auch mal über die eigenen Grenzen zu gehen und seinen Schweinehund zu überwinden,
- ✓ Bereitschaft, regelmäßig und länger laufen zu gehen,
- ✓ Disziplin, sich an Regeln und Absprachen zu halten,
- ✓ die Offenheit, sich auch auf Neues einzulassen, selbst wenn man darauf weniger Lust hat (beispielsweise Yoga oder anderes),
- ✓ das Interesse, sich auch theoretisch damit auseinander zu setzen, sich zu informieren, recherchieren und die Ergebnisse zu präsentieren,
- ✓ und natürlich immer Sportsachen (sowohl für drinnen als auch draußen) → sonst zusätzliche theoretische Ausarbeitungen.



Dieses FUMO beinhaltet **nicht**:



- X ... wir spielen nur Sportspiele, wie z. B. Fußball oder Basketball etc. (können wir **VIELLEICHT MAL** machen, ist aber nicht geplanter Bestandteil des FUMOS!),
- X ... ich muss dich ständig auf die Bank setzen, weil du keine Sportsachen dabei hast, dich nicht benehmen kannst oder „keinen Bock“ hast.

Ich freue mich aber auf viele **sportbegeisterte** und **motivierte** Schülerinnen und Schüler, die sich gerne **auspowern** wollen und auch eigene **gute Ideen** mitbringen



**Frau Beduhn**