

**7** **MINUTEN**  
**WORKOUT**  
im Sportunterricht

# **7** MINUTEN **WORKOUT**

Janina Koch & Henrik Lühr  
7-Minuten-Workout im Sportunterricht  
1. Auflage - Wesel, 2019

E-Mail: [info@vlamingo.de](mailto:info@vlamingo.de)

Internet: [www.vlamingo.com](http://www.vlamingo.com)

Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel

# HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Beim „7-Minuten-Workout“ handelt es sich um ein hochintensives Intervalltraining (HIIT), wobei der gesamte Körper beansprucht wird. Da das Workout recht anspruchsvoll ist, sollte der Leistungsstand der Lerngruppe berücksichtigt werden. Prinzipiell können jedoch alle Schülerinnen und Schüler ihr Tempo und somit die Intensität des Trainings selbst anpassen.

Das Workout kann z.B. zu Beginn oder am Ende der Unterrichtsstunde durchgeführt werden. Vor der Durchführung sollten sich die Schülerinnen und Schüler jedoch schon kurz erwärmt haben.

Für das Zirkeltraining wird nur wenig Platz benötigt. So kann es beispielsweise auch im Klassenraum oder in kleineren Gymnastikräumen absolviert werden. Alle Schülerinnen und Schüler benötigen einen Stuhl, einen Kasten o. Ä., eine Wand und bestenfalls eine Gymnastikmatte.

## **Wie wird das 7-Minuten-Workout durchgeführt?**

Insgesamt gibt es 12 verschiedene Übungen. Führt jede Übung 30 Sekunden durch und macht anschließend eine kurze Pause von 5 - 10 Sekunden! Achtet darauf, dass ihr sowohl links als auch rechts belastet!



**Übungen: 30 Sekunden**  
**Pause: 10 Sekunden**

# ÜBUNGEN

1 Hampelmann



2 Wandsitz



3 Liegestütz



4 Crunches



5 Step-Up



6 Kniebeuge



7 Trizeps-Dips



8 Unterarmstütz



9 Kniehebelauf



10 Ausfallschritte



11 Liegestütz mit Rotation

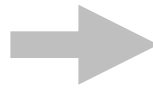


12 Seitlicher Unterarmstütz



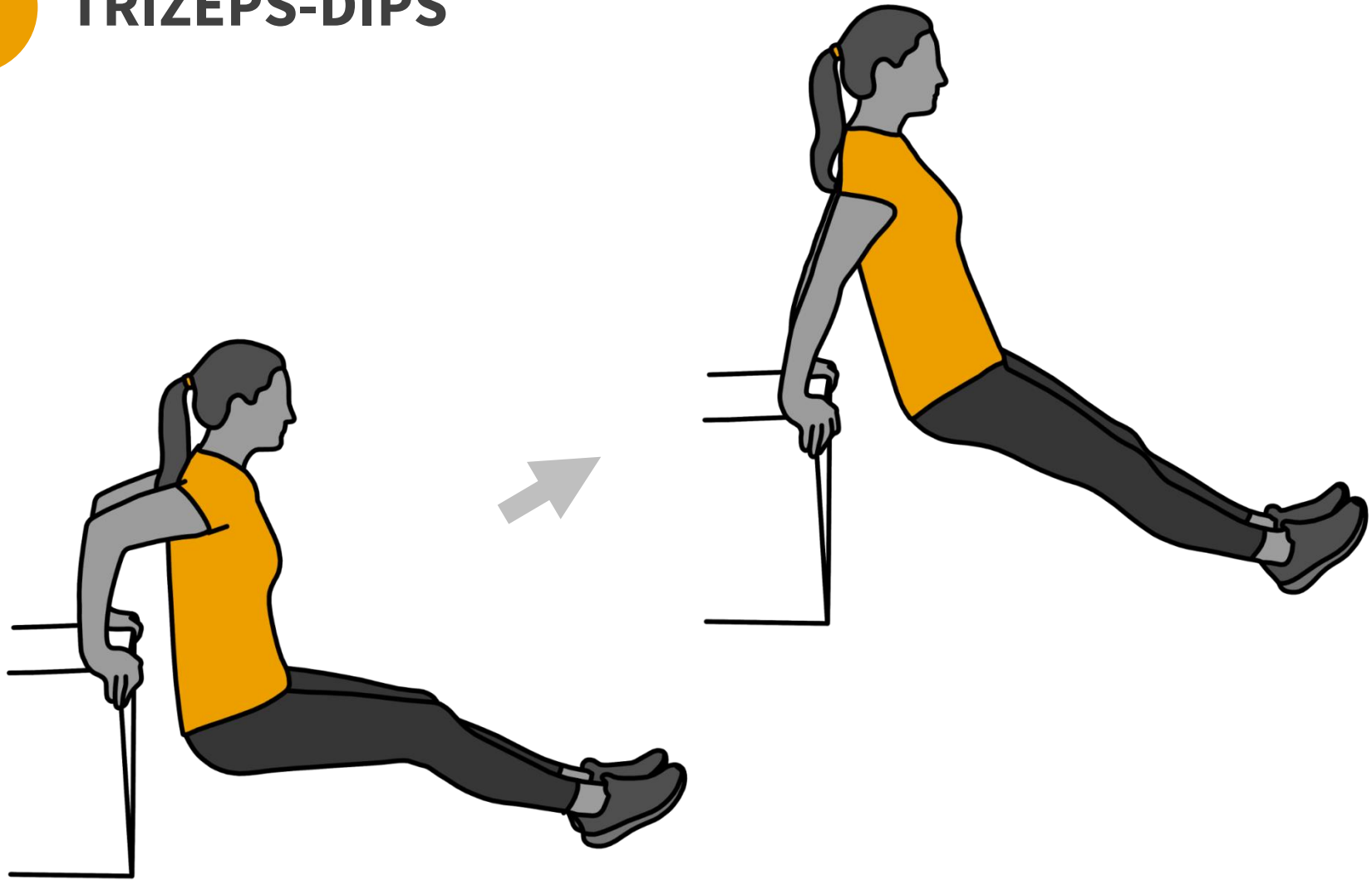
1

# HAMPELMANN



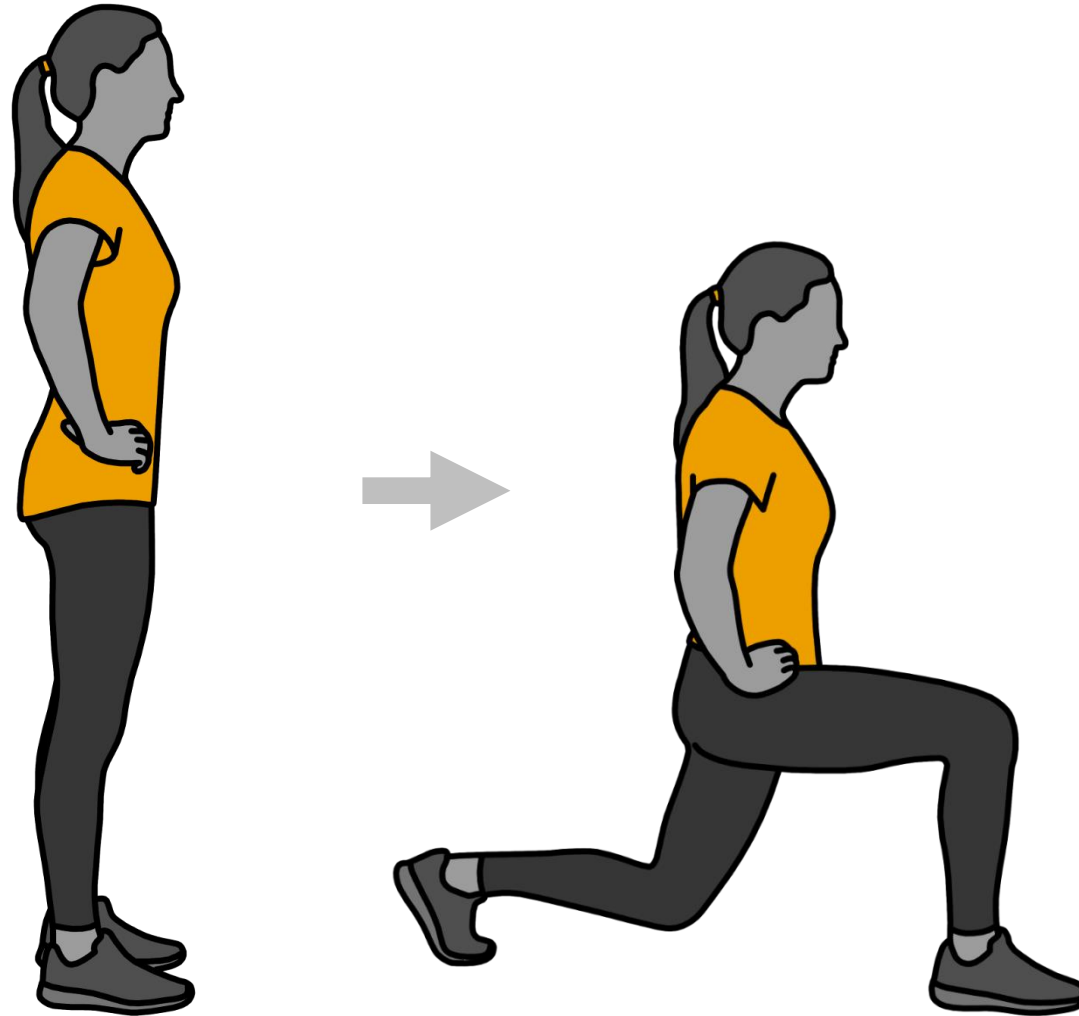
7

# TRIZEPS-DIPS

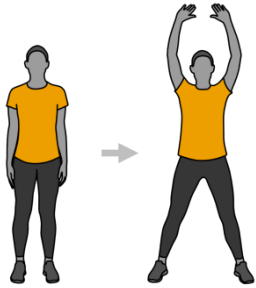


10

## AUSFALLSCHRITTE



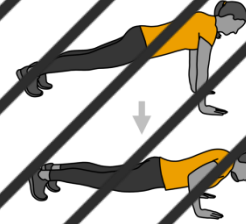
# 7 MINUTEN WORKOUT



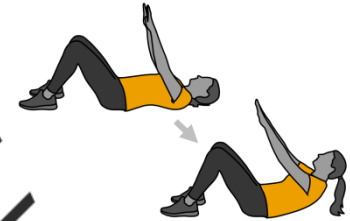
1 HAMPELMANN



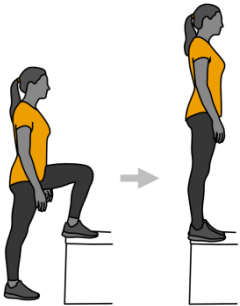
2 WANDSITZ



3 LIEGESTÜTZ



4 CRUNCHES



5 STEP-UP



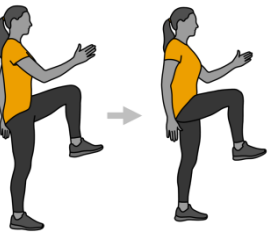
6 KNIEBEUGE



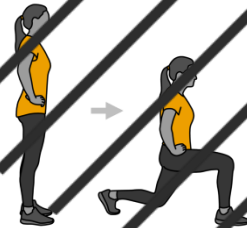
7 TRIZEPS-DIPS



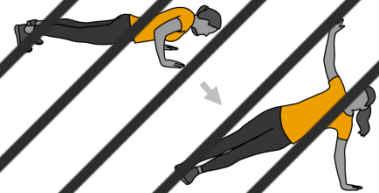
8 UNTERARMSTÜTZ



9 KNIEHEBELAUF



10 AUSFALLSCHRITTE



11 LIEGESTÜTZ MIT ROTATION



12 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ

vlamingo



## **NUTZUNGSHINWEISE**

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses eBooks gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

*Einzellizenz:* Du kannst dieses Unterrichtsmaterial beliebig oft im Unterricht verwenden und individuell anpassen. Die Weitergabe an Kolleginnen und Kollegen ist allerdings nicht gestattet. Weitere Informationen findest du unter: [Lizenzen](#).