

8. Fitness



- [Kompetenzen](#)
- [Bewegungen im Ausdauersport](#)
- [Muskeltraining](#)
- [Problemzonentraining](#)
- [funktionelle Dehnübungen](#)
- [psychoregulative Verfahren](#)
- [Bonus: Fitnesstrainer Berlin](#)

12



¹ sportlehrerberlin.de/fitness

² pixabay.com/de/vectors/sport-fitness-silhouette-trainieren-1975689/

Werte von

Fitness: Einschätzungsbogen

© Max Wegener³



1. Schreibe den Namen auf das Blatt.
2. Schreibe auf, welche Einschätzung du hast.

Einschätzung	--	-	o	+	++
Allgemein:					
1. Ich verstehe den Zweck und die Bedeutung von Bewegungserfahrung in freizeitrelevanten Ausdauersportarten.					
2. Meine Körperhaltung und meine Bewegungen sind angemessen für die jeweilige Sportart und helfen bei der Harmonisierung meines Körperbaus und der Haltungsschulung.					
Muskeltraining:					
3. Ich kann Muskeltraining ohne Geräte effektiv durchführen.					
4. Ich kann Muskeltraining mit Geräten effektiv durchführen.					
Problemzonentraining:					
5. Ich kann Problemzonentraining effektiv durchführen, um einseitige Belastungen auszugleichen.					
6. Ich kann Problemzonentraining zur Vorbeugung und Beseitigung muskulärer Dysbalancen effektiv durchführen.					
Dehnübungen:					
7. Ich beherrsche funktionelle Dehnübungen zur Vorbereitung des Trainings.					
8. Ich kann Dehnübungen zur Entspannung effektiv durchführen.					
9. Ich kann nach dem Üben oder als eigenständiges Fitnesstraining funktionelle Dehnübungen wie Stretching, Anspannungs- und Entspannungsdehnen sowie Funktionsgymnastik effektiv praktizieren.					
Psychoregulative Verfahren:					
10. Ich kann psychoregulative Verfahren zur Verhinderung und zum Abbau von Stress effektiv anwenden.					



³ sportlehrerberlin.de/fitness

Fitness: Laufzettel

© Max Wegener⁴



3. Schreibe deinen Namen auf das Blatt.
4. Schreibe auf, welche Werte du erreicht hast.

Disziplin (A-Z) ⁵ 🎯	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Ballreaktionstest										
2. Crunch										
3. Drehungen Turnbank										
4. Dreierhopp										
5. Halten im Hang										
6. Hockernummernlauf										
7. Japantest										
8. Klettern										
9. Klimmziehen										
10. Lauf-Test										
11. Level-Lauf										
12. Liegestütze										
13. Linienlauf										
14. Medizinballwurf										
15. Ringe ablegen										
16. Rumpfbeugen										
17. Schlingellauf										
18. Schlussweitsprung										
19. Seilsprung 30s										
20. Seilsprung 60s										
21. Skipping										
22. Standsprung- Reichhöhe										
23. Übersteiger										
24. Wandhocke										
25. Wurf-Pass-Kraft										
Summe										



⁴ sportlehrerberlin.de/fitness

⁵ hr-sport-sachsen.de/tabellen/zuordnung_mb.htm

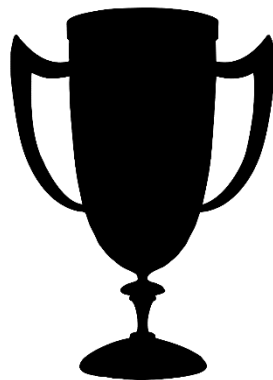
Fitness: Team-Wettbewerb

© Max Wegener⁶



1. Schreibe die Namen der Gruppenmitglieder in die Spalten.
2. Schreibe auf, welche Note du erreicht hast. Hast du eine 1- oder 2+, schreibe 1,5 (usw.)
3. Rechne aus.

Gruppenmitglieder/ Stationskarten ⁷			
1. Klimmziehen			
2. Liegestützbeugen			
3. Dreierhopp			
4. Sit-ups			
5. Seilspringen 30 s			
6. Schlängellauf			
7. Klettern			
8. Plank			
9. Wandhocke			
10. Seilspringen 60 s			
Summe (5 Noten/Mitglied)			
Summe des Teams			



⁶ sportlehrerberlin.de/fitness

⁷ hr-sport-sachsen.de/tabellen/zuordnung_mb.htm (z.T. verlinkt)

Fitness: Klimmziehen



© Max Wegener⁸

Klimmziehen; Im Ristgriff / Obergriff. Halten (Aushängen). Kinn an Stange.

Klasse	Note	Anzahl	
7	1	7	
	2	5	
	3	3	
	4	> 20"	
	5	> 10"	
8	1	8	
	2	6	
	3	4	
	4	> 25"	
	5	> 15"	
9	1	11	
	2	8	
	3	6	
	4	4	
	5	> 25"	
10	1	12	
	2	9	
	3	6	
	4	3	
	5	1	
11	1	15	
	2	12	
	3	9	
	4	4	
	5	2	

9



⁸ sportlehrerberlin.de/fitness

⁹ pixabay.com/vectors/pull-ups-bar-man-exercise-chin-32816/

Fitness: Liegestütz

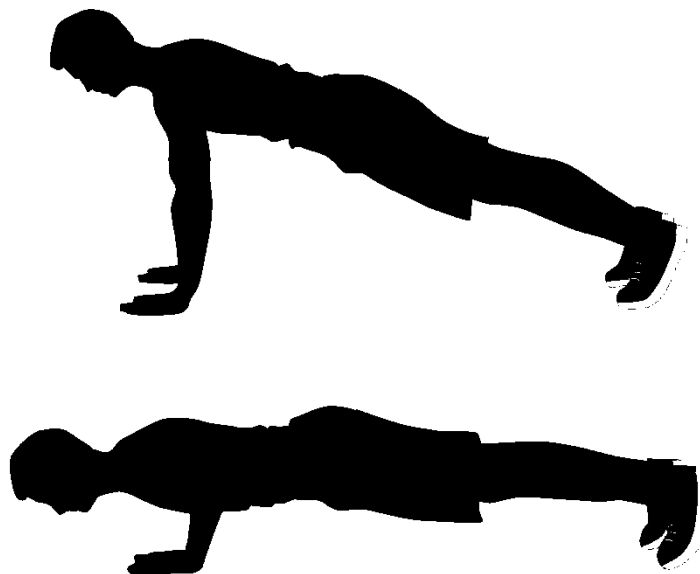
© Max Wegener¹⁰



Arme beugen bis 90 Grad, dann sofort Hochdrücken bis zur Armstreckung ohne Pause.

Klasse	Note	Anzahl	
7	1	28	
	2	21	
	3	14	
	4	7	
	5	3	
8	1	31	
	2	24	
	3	17	
	4	11	
	5	7	
9	1	36	
	2	28	
	3	20	
	4	12	
	5	8	
10	1	41	
	2	33	
	3	25	
	4	16	
	5	10	
11	1	45	
	2	39	
	3	30	
	4	21	
	5	15	

11



¹⁰ sportlehrerberlin.de/fitness

¹¹ pixabay.com/illustrations/push-up-push-up-push-up-push-up-4925111/

Fitness: Sit-Ups

© Max Wegener¹²



Angestellte Füße, Hacken schulterbreit, Rücken darf den Boden nicht berühren, Ellenbogen berühren Knie.

Klasse	Note	Anzahl	
7	1	38	
	2	32	
	3	26	
	4	20	
	5	8	
8	1	40	
	2	34	
	3	27	
	4	21	
	5	9	
9	1	42	
	2	36	
	3	29	
	4	22	
	5	10	
10	1	44	
	2	38	
	3	31	
	4	23	
	5	11	
11	1	46	
	2	40	
	3	33	
	4	24	
	5	12	

13



¹² sportlehrerberlin.de/fitness

¹³ pixabay.com/illustrations/sit-ups-crunches-exercise-man-6725006/

Fitness: Dreierhopp

© Max Wegener¹⁴



Schrittstellung, Fußspitze des Sprungbeines an der Linie. Ablauf: 1. Absprung 2. rechts-rechts-rechts (bzw. links-links-links) 3. Landung beidbeinig. Ohne Pause. 3 Versuche.

Klasse	Note	Weite in m	
7	1	6,05	
	2	5,66	
	3	5,18	
	4	4,73	
	5	4,11	
8	1	6,47	
	2	6,06	
	3	5,56	
	4	5,08	
	5	4,45	
9	1	6,93	
	2	6,41	
	3	6,01	
	4	5,51	
	5	4,85	
10	1	7,18	
	2	6,86	
	3	6,39	
	4	5,88	
	5	5,22	
11	1	7,18	
	2	6,86	
	3	6,39	
	4	5,88	
	5	5,22	

15



¹⁴ sportlehrerberlin.de/fitness

¹⁵ pixabay.com/de/vectors/junge-mensch-springen-m%C3%A4nnlich-2027761/

Fitness: Seilspringen 30s

© Max Wegener¹⁶



Nur Schlusssprünge.

Klasse	Note	Anzahl	
7	1	65	
	2	55	
	3	45	
	4	35	
	5	20	
8	1	70	
	2	55	
	3	48	
	4	40	
	5	25	
9	1	75	
	2	60	
	3	50	
	4	40	
	5	25	
10	1	80	
	2	65	
	3	55	
	4	45	
	5	30	
11	1	80	
	2	65	
	3	55	
	4	45	
	5	30	

17



¹⁶ sportlehrerberlin.de/fitness

¹⁷ pixabay.com/de/vectors/silhouette-junge-gr%C3%BCn-isoliert-3137201/

Fitness: Seilspringen 60s

© Max Wegener¹⁸



Nur Schlusssprünge.

Klasse	Note	Anzahl	
7	1	120	
	2	105	
	3	90	
	4	70	
	5	40	
8	1	125	
	2	110	
	3	95	
	4	75	
	5	45	
9	1	130	
	2	115	
	3	100	
	4	80	
	5	50	
10	1	135	
	2	120	
	3	105	
	4	85	
	5	55	
11	1	140	
	2	125	
	3	110	
	4	90	
	5	60	

19



¹⁸ sportlehrerberlin.de/fitness

¹⁹ pixabay.com/de/vectors/silhouette-junge-gr%C3%BCn-isoliert-3137201/

Fitness: Schlängellauf

© Max Wegener²⁰



Nur Schlusssprünge.

Klasse	Note	Zeit in s	
7	1	12,4	
	2	12,9	
	3	13,5	
	4	14,4	
	5	16	
8	1	12	
	2	12,7	
	3	13,4	
	4	14,2	
	5	15,4	
9	1	11,7	
	2	12,4	
	3	13,1	
	4	14,1	
	5	15,2	
10	1	11,5	
	2	12,2	
	3	12,9	
	4	13,7	
	5	15	
11	1	11,3	
	2	12	
	3	12,7	
	4	13,5	
	5	14,7	

21



²⁰ sportlehrerberlin.de/fitness

²¹ pixabay.com/de/vectors/laufen-sport-l%C3%A4ufer-lauf-athlet-311805/

Fitness: Klettern



© Max Wegener²²

Anschlag oben (5m) ohne Absprung.

Klasse	Note	Zeit in s	
7	1	5,1	
	2	6,1	
	3	10,4	
	4	1 x	
	5	> 3 m	
8	1	4,7	
	2	5,5	
	3	8,6	
	4	1 x	
	5	> 3 m	
9	1	4,5	
	2	5,1	
	3	7,3	
	4	1 x	
	5	> 3 m	
10	1	4,2	
	2	4,8	
	3	6,1	
	4	1 x	
	5	> 3 m	
11	1	4	
	2	4,6	
	3	5,8	
	4	1 x	
	5	> 3 m	

23



²² sportlehrerberlin.de/fitness

²³ pixabay.com/de/vectors/abseilen-abgrund-klettern-seil-153613/

Fitness: Plank

© Max Wegener²⁴

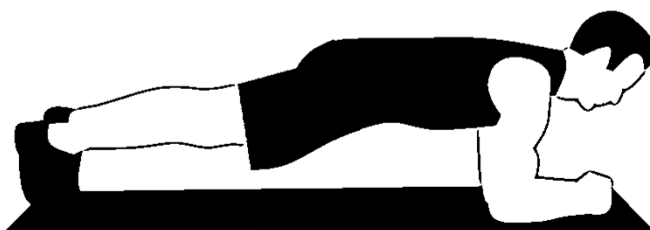


Arme beugen bis 90 Grad.

Klasse	Note	Zeit in min.	
7	1	03:20	
	2	02:48	
	3	02:14	
	4	01:41	
	5	01:07	
8	1	03:30	
	2	02:58	
	3	02:24	
	4	01:51	
	5	01:17	
9	1	03:40	
	2	03:08	
	3	02:34	
	4	02:01	
	5	01:27	
10	1	03:50	
	2	03:18	
	3	02:44	
	4	02:11	
	5	01:37	
11	1	/	
	2	/	
	3	/	
	4	/	
	5	/	



25



²⁴ sportlehrerberlin.de/fitness

²⁵ pixabay.com/de/vectors/planke-aus%C3%BCbung-sport-trainieren-6573171/

Fitness: Wandsitzen

© Max Wegener²⁶



Knie beugen bis 90 Grad.

Klasse	Note	Zeit in min.	
7	1	03:20	
	2	02:48	
	3	02:14	
	4	01:41	
	5	01:07	
8	1	03:30	
	2	02:58	
	3	02:24	
	4	01:51	
	5	01:17	
9	1	03:40	
	2	03:08	
	3	02:34	
	4	02:01	
	5	01:27	
10	1	03:50	
	2	03:18	
	3	02:44	
	4	02:11	
	5	01:37	
11	1	/	
	2	/	
	3	/	
	4	/	
	5	/	

27



²⁶ sportlehrerberlin.de/fitness

²⁷ pixabay.com/de/vectors/soldat-heer-sitzung-2676558/