



# Schulsportliche Wettbewerbe Fitness Challenge „Crosstraining“



## Gliederung

- 1 Chancen
- 2 Erläuterungen
- 3 Regeln
- 4 Wettbewerbsbeschreibung
- 5 Kontakte/Links/Literatur

Impressum



## 1 Chancen

- Viele Schülerinnen und Schüler können gleichzeitig unter AHA-Regeln teilnehmen.
- Die Crosstraining-Challenge ist durch einen geringen Aufbau und wenig Material leicht umsetzbar.
- Sie macht Spaß und trainiert den ganzen Körper.
- Die Regeln sind leicht verständlich.

### **Kompetenzerwerb**

- Die Schülerinnen und Schüler trainieren ihre Bein-, Bauch-, Schulter- und Brustmuskulatur.
- Sie trainieren ihre Ausdauer.
- Der gemeinsame Wettkampf im Team stärkt den Zusammenhalt in der Gruppe.



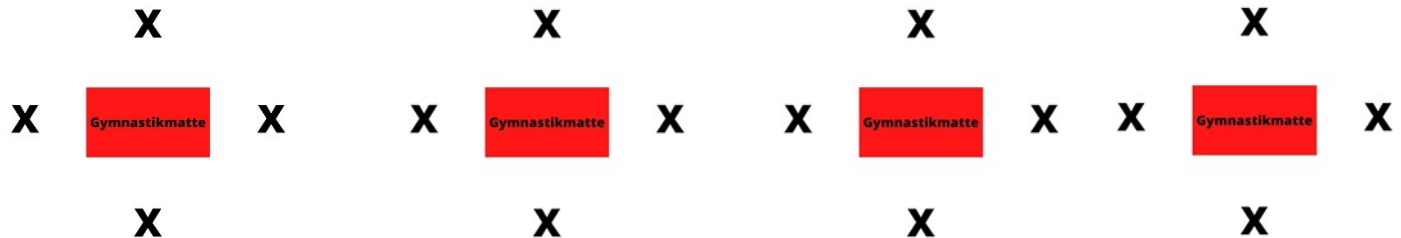
## 2 Erläuterungen

Die Schülerinnen und Schüler bilden immer 4er Gruppen und achten dabei auf die Einhaltung der Abstandsregeln. In der Mitte jeder Gruppe befindet sich eine Gymnastikmatte.

Für jede 4er Gruppe wird eine Stoppuhr und eine Gymnastikmatte benötigt.

Umsetzbar ab Klasse 3.

Formation:





## Hinweise zu den Übungen

### Hampelmann:

- Stelle dich aufrecht hin, die Füße werden nebeneinander aufgestellt. Arme befinden sich seitlich am Körper.
- Springe jetzt leicht ab, wobei die Beine leicht gespreizt werden.
- Die Arme werden gleichzeitig nach oben geführt, so dass sich die Hände über dem Kopf berühren.
- Springe danach wieder in die Ausgangsstellung.

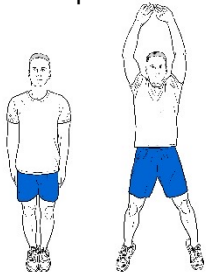
### Sit up:

- Nimm zunächst eine liegende Position ein.
- Richte deinen Oberkörper im Anschluss auf und berühre mit deinen Händen deine Füße.

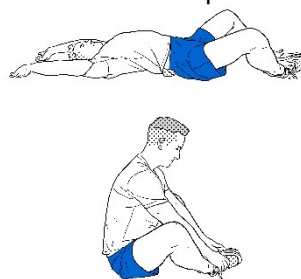
### Liegestütz:

- Starte in der Bauchlage. Hände befinden sich auf dem Boden auf Höhe der Brust.
- Beginne jetzt die Arme durchzustrecken. Der Körper sollte währenddessen angespannt sein und eine gerade Linie bilden.
- Senke deinen Oberkörper im Anschluss wieder ab, indem du die Arme wieder beugst. Gehe möglichst tief herunter

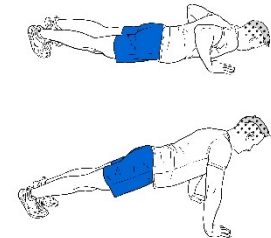
20x Hampelmann



10x Sit-up



10x Liegestütz





## 3 Regeln

Nachdem die Sportlehrperson das Startsignal gegeben hat, stoppt jede Gruppe ihre Gruppenzeit und immer eine Schülerin oder ein Schüler beginnt mit dem Zirkeltraining. Wenn alle drei Übungen hintereinander absolviert wurden, ist die nächste Person an der Reihe. Wenn alle das Zirkeltraining 3 x absolviert haben, wird die Zeit gestoppt.

Im Anschluss wird die Sekundenzeit durch alle vier Schülerinnen und Schüler geteilt. Die Gruppenzeit wird der Sportlehrperson im Anschluss mitgeteilt. Zum Schluss werden die Gruppenzeiten aller 4er Gruppen addiert und durch die Zahl der teilnehmenden Gruppen geteilt.





## 4 Wettbewerbsbeschreibung

Die Crosstraining-Challenge kann auf vielfältige Weise in den Schulsport integriert werden. Es kann klassenintern, auf Klassenstufenebene, schulübergreifend oder als Wettkampf zweier oder mehrerer Schulen durchgeführt werden.



## 5 Kontakte/Links/Literatur

- Youtube-Link „Liegestütz“: <https://www.youtube.com/watch?v=H6Pg6i7xAv4>
- Crosstraining in der Schule: <https://www.rcfn-training.com/blog/crossfit-kids/forschung-crossfit-fuer-kinder/>
- Crosstraining mit Kindern „Obertrauner Sportseminar“:  
[https://www.edugroup.at/fileadmin/DAM/Gegenstandsportale/ARGE\\_BSP/Dateien/Material/Obertrauner\\_Sportseminar\\_2016 - APS/Crosstraining mit Kindern.pdf](https://www.edugroup.at/fileadmin/DAM/Gegenstandsportale/ARGE_BSP/Dateien/Material/Obertrauner_Sportseminar_2016_-_APS/Crosstraining_mit_Kindern.pdf)
- Fitness Training im Sportunterricht: <http://www.sportpaedagogik-online.de/fitness1.html>



# Impressum

## Zentralstelle für Schulsport und Bewegungsförderung (ZFS)

Autor & Fotos: Lars Blumeyer

Layoutvorlage: Philip Benz

Satz: Til Wieland, Jochen Rüdell

Koordination des Handlungsfelds:

Stephanie Holzhauer, Siegfried Böckling

Gesamtverantwortung:

Alexander Jordan

Hessische Lehrkräfteakademie – Dezernat II.5

Wilhelmshöher Allee 64-66,

34119 Kassel

E-Mail: [zfs@kultus.hessen.de](mailto:zfs@kultus.hessen.de)

<https://zfs.bildung.hessen.de>

Stand: 18.03.2021 Version: 1.0