



Fitness mit Partner\*in  
**30 ÜBUNGSKARTEN**  
für den Sportunterricht

# Fitness mit Partner\*in

# 30 ÜBUNGSKARTEN

## für den Sportunterricht

**Henrik Lühr**

Fitness mit Partner\*in - 30 Übungskarten für den Sportunterricht

1. Auflage - Wesel, 2020

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

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

Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel

# Fitness mit Partner\*in

# 30 ÜBUNGSKARTEN

## für den Sportunterricht

### HINWEISE ZUR UNTERRICHTSGESTALTUNG

Mithilfe der folgenden Übungskarten kann ein Zirkeltraining (Partner-Workout) zügig und unkompliziert im Sportunterricht durchgeführt werden. Neben der Kraft (Stützkraft, Körperspannung, Haltekraft etc.), werden in den Partnerübungen auch weitere konditionelle und koordinative Fähigkeiten, wie die Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit, geschult. Die Übungen können sowohl in der Sekundarstufe als auch in der Oberstufe und Berufsschule eingesetzt werden.

Die Übungskarten können beispielsweise für ein Zirkeltraining, bestehend aus 6 bis 8 Stationen, verwendet werden. Bei großen Lerngruppen sollten die ausgewählten Stationen ggf. in zwei- oder dreifacher Ausführung aufgebaut werden, um die Bewegungszeit der Schüler\*innen möglichst hoch zu halten. Pro Übung haben wir eine Belastungszeit von 60 - 90 Sekunden gewählt, wobei während der Übung einmal die Positionen gewechselt werden sollten.

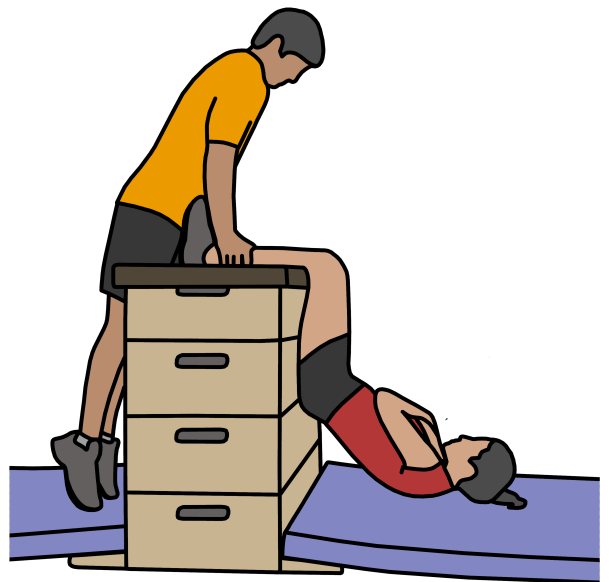
Bevor die Übungen von den Schüler\*innen durchgeführt werden, sollten die Geräte von der Lehrkraft auf Sicherheit überprüft werden und die einzelnen Übungen erläutert bzw. demonstriert werden. Dies können auch die Schüler\*innen übernehmen.

# Fitness mit Partner\*in

## STATION 1



1



2



### MATERIAL:

1 Kasten (4-teilig), 2 kleine Matten



### AUFGABE:

Eine Person legt ihre Waden auf dem Kasten ab und führt Rumpfbeugen aus. Die andere Person fixiert die Beine.

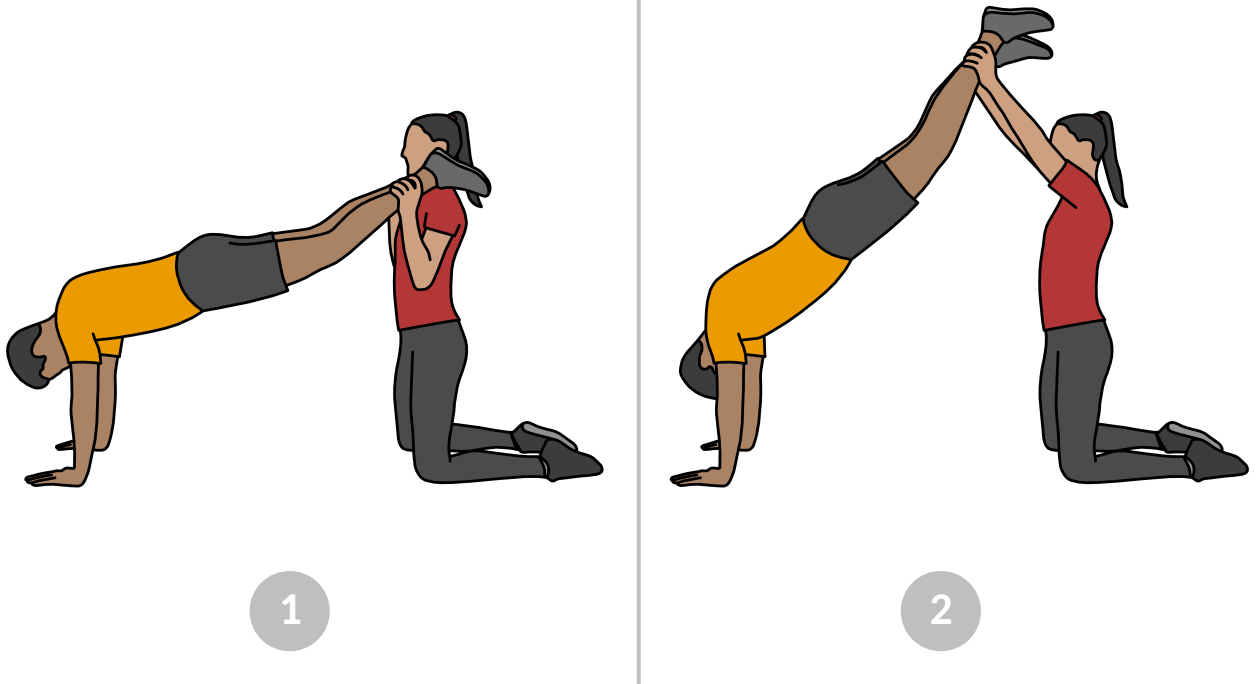


### ZU EINFACH?

Haltet die Rumpfbeuge für etwa 3 Sekunden oben, bevor ihr euren Körper wieder absenkt!

# Fitness mit Partner\*in

## STATION 2



### MATERIAL:

1 kleine Matte



### AUFGABE:

Eine Person stützt sich mit ihren Händen auf die Matte. Die andere Person kniet hinter ihr und hält die Fußknöchel der stützenden Person fest und drückt die Beine nach oben.



### ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst langsam durch!

# Fitness mit Partner\*in

## STATION 3



### MATERIAL:

1 kleiner Medizinball



### AUFGABE:

Stemmt euch Rücken an Rücken und senkt euren Schwerpunkt ab, sodass die Beine etwa einen 90°-Winkel bilden! Führt nun den Ball über euren Kopf hin und her!



### ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst schnell durch!

# Fitness mit Partner\*in

## STATION 4



### MATERIAL:

1 kleine Matte



### AUFGABE:

Eine Person legt sich auf die Matte und hält sich an den Fußknöcheln der anderen Person fest. Die stehende Person schiebt die Beine der liegenden Person nach vorne. Diese Person fängt die Bewegung kurz vor dem Boden ab.



### ZU EINFACH?

Die stehende Person schiebt die Beine auch zur Seite.

# Fitness mit Partner\*in

# 30 ÜBUNGSKARTEN

## für den Sportunterricht

### VIELEN DANK

Wir hoffen, dass dir und deinen Schülerinnen und Schülern das Material gefällt. Über ein Feedback würden wir uns sehr freuen. Bei Fragen oder Problemen schicke uns gerne eine E-Mail an:

[info@vlamingo.de](mailto:info@vlamingo.de).

### NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses Unterrichtsmaterials 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 anpassen. Die Weitergabe an Kolleginnen und Kollegen ist allerdings nicht gestattet. Weitere Informationen findest du unter: [Lizenzen](#).