

39.

Thema: Bootcamp (Den Körper trainieren, Die Fitness verbessern)

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler ab der Klassenstufe 9

Voraussetzungen: körperlich belastbar, gesund, Motiviert, Erlaubnis der Eltern, für einige Lehr- und Trainingsinhalte das Schulgelände zu verlassen

Projektbeschreibung und Verlauf

Fitness beschreibt einen Zustand, der die körperliche Leistungsfähigkeit bzw. die Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten umfasst. Unter Training kann die Summe aller Maßnahmen zur Steigerung und Stabilisierung der sportlichen Leistung verstanden werden.

Ziel des Projektes ist die Schulung konditioneller (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) und koordinativer Fähigkeiten. Hierbei soll sowohl auf theoretische Aspekte (wie beispielsweise die Frage, wie sich Kraft trainieren lässt) eingegangen werden, als auch der Körper durch praktische Übungen trainiert und die Fitness verbessert werden.

Als Exkurs wird es eine Einführung in Techniken der Selbstverteidigung geben.

mögliche Kosten: 10,- €