

## Begleitmaterial für Lehrkräfte zur Lehrhilfe „Körperbilder und soziale Medien im Sportunterricht“

**Aufgabe**

Jetzt seid ihr an der Reihe! Erstellt ein Workout, das insgesamt ungefähr 20–25 Minuten dauert. Ihr sollt das Workout so gestalten, dass ihr damit den (für euch) „perfekten“ Körper trainiert. Entscheidet selbst, welche Übungen, Wiederholungsanzahl bzw. Dauer, Pausen und Sätze ihr in eurem Workout einbauen wollt.



**Wichtig!** Notiert eure Übungen mit diesem Arbeitsblatt, damit eure Mitschüler\*innen das Workout nachvollziehen und selbst ausführen können. Erklärt die Übungen ausführlich und nutzt kleine Skizzen.


**Mein Workout für den „perfekten“ Körper**

| Übung mit Erklärung |  | Skizze | Wiederholung/<br>Dauer |
|---------------------|--|--------|------------------------|
| 1                   |  |        |                        |
| Pausenzeit:         |  |        |                        |
| 2                   |  |        |                        |
| Pausenzeit:         |  |        |                        |
| 3                   |  |        |                        |

Begleitmaterial für Lehrkräfte zur Lehrhilfe „Körperbilder und soziale Medien im Sportunterricht“

| Übung mit Erklärung |  | Skizze | Wiederholung/<br>Dauer |
|---------------------|--|--------|------------------------|
| Pausenzeit:         |  |        |                        |
| 4                   |  |        |                        |
| Pausenzeit:         |  |        |                        |
| 5                   |  |        |                        |
| Pausenzeit:         |  |        |                        |
| 6                   |  |        |                        |
| Pausenzeit:         |  |        |                        |
| 7                   |  |        |                        |
| Pausenzeit:         |  |        |                        |

Begleitmaterial für Lehrkräfte zur Lehrhilfe „Körperbilder und soziale Medien im Sportunterricht“

| Übung mit Erklärung |  | Skizze | Wiederholung/<br>Dauer |
|---------------------|--|--------|------------------------|
| 8                   |  |        |                        |
| Pausenzeit:         |  |        |                        |
| 9                   |  |        |                        |
| Pausenzeit:         |  |        |                        |
| 10                  |  |        |                        |
| Pausenzeit:         |  |        |                        |
| 11                  |  |        |                        |