Arbeitsauftrag WPU 9/10 (Hubert)

Name: _____ Abgabe bis 16. Februar 2021

In den letzten Wochen habt ihr euch mit dem Thema „HIIT“-Training auseinandergesetzt. HIIT-Training beschreiben Fitness-Workouts, welche kurz, aber intensiv sind. Einige Youtuber sind durch regelmäßiges Hochladen von Workout-Videos bekannt geworden. So auch Pamela Reif. In der kommenden Woche sollst du ein Workout von ihr durchführen und analysieren. Außerdem sollst du ein eigenes Workout erstellen.

1.) a**)** Führe folgendes Video von Pamela Reif durch:

QR: oder Link: www.youtube.com/watch?v=UItWltVZZmE

2.) Berichte: Wie fühlst du dich nach dem Workout?

_____

_____

_____

_____

3.) Analysiere: Wie ist das Ganzkörper-Workout von Pamela Reif aufgebaut?

Übungen: _____

_____

_____

zeitliche Abfolge:_____

Pausen: _____

Anzahl Übungen zwischen den Pausen: _____

4.) Schaue dir ein anderes Video von Pamela Reif an. Erkennst du Gemeinsamkeiten in der Fitness-Struktur?

_____

_____

5.) Beschreibe in 1-2 Sätzen, wie Pamela reif ihre Fitness-Workouts aufbaut

_____

_____

6.) Erstelle auf der Grundlage von Pamela Reif ein eigenes Fitness-Workout (mind. 10 Min.) .

Folgende Überlegungen sollen dir dabei helfen:

- Entscheide, ob das Workout nur für eine Körperregion (Beine, Bauch oder Arme) oder für den Ganzkörper sein soll.
- Welche Übungen werden verwendet?
- Wie lange wird eine Übung durchgeführt? (nach Zeit oder Wiederholungen?)
- Gibt es Pausen? Wenn ja, wie viele?

Überlege dir eine Möglichkeit, das Workout auf Papier darzustellen. Gerne kannst du auch den PC verwenden oder ein Video von drehen. Alles Möglich 😊

Ich bin gespannt auf eure Workouts! Sendet mir die Seite 1 und euer Workout bis zum 16. Februar per Lanis oder per Email an christianhubert@t-online.de zu.

Viele Grüße,

Christian Hubert