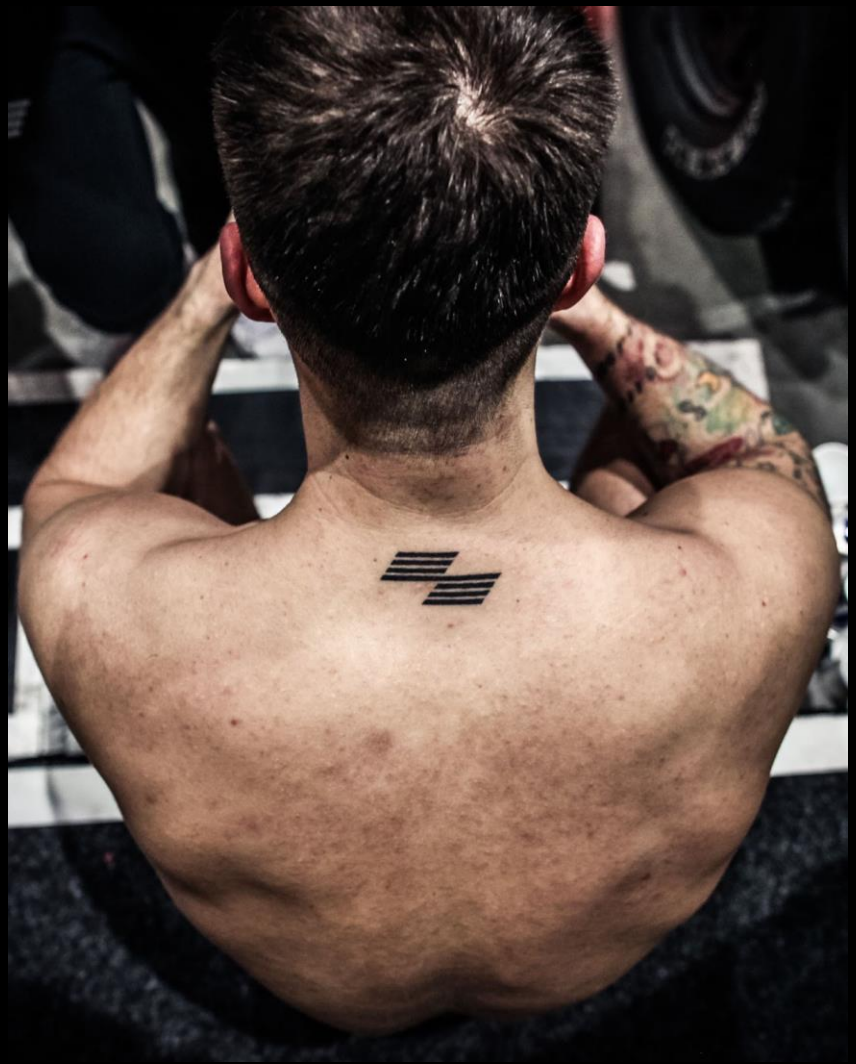


HYROX | 

THE WORLD SERIES OF FITNESS



HYROX **SCHOOL**

Unterrichtsmaterial

Inhalt



1. Was ist HYROX School?
2. Information zum Unterrichtsmaterial
3. Warum sollte HYROX School im Sportunterricht thematisiert werden?
4. Stundenverlaufspläne und dazugehöriges Material für den Sportunterricht

Überblick zur sechswöchigen Unterrichtsreihe*

Woche	Inhalt
1	<u>HYROX School: Let´s start!</u> <ul style="list-style-type: none">• Kooperative Erarbeitung fundamentaler Kraftübungen für die HYROX Unterrichtsreihe• Erarbeitung des „You go, I go“ Workout- Prinzips
2	<u>HYROX School: PFT (Physical Fitness (Prä)test)</u> <ul style="list-style-type: none">• HYROX Fitnesstest zur Ermittlung der individuellen Leistungsfähigkeit im Kraftausdauerbereich• Kennenlernen des „For Time“-Workouts Prinzips
3	<u>HYROX School: Warm Up!</u> <p>Kriteriengeleitete Erstellung spezifischer Warm Up- Programme mit dem Ziel einer angemessenen Aktivierung als Vorbereitung auf ein HYROX Workout sowie einer anschließenden Erprobung und Reflexion</p>
4	<u>HYROX School: Tabata Training</u> <ul style="list-style-type: none">• Erprobung von (hoch) intensivem Intervall Training ((H)IIT) am Beispiel des Tabata Trainingsprinzips• Kriteriengeleitete Veränderung eines Tabata Workouts mit dem Ziel der Erhöhung der Beanspruchung
5	<u>HYROX School: HYROX School: Competition</u> <ul style="list-style-type: none">• Durchführung der HYROX School: Competition
6	<u>HYROX School: PFT (Physical Fitness (Post)test)</u> <ul style="list-style-type: none">• HYROX Fitnesstest zur Ermittlung der individuellen Leistungsfähigkeit im Kraftausdauerbereich

*Die Lernziele und der angestrebte Kompetenzzuwachs der einzelnen Unterrichtsstunden werden im späteren Verlauf erläutert.

Was ist HYROX School?

HYROX School ist ein Fitnesswettkampf für die Schule, bei dem die Schülerinnen und Schüler ihre Kraft und Ausdauer unter Beweis stellen können. Durch den unkomplizierten Aufbau und geringen Materialbedarf ist der Hyrox School Wettkampf in jeder Schule, sowohl in der Halle als auch auf dem Sportplatz oder dem Schulhof durchführbar.

In einer innovativen Mischung aus vier 400m Läufen, die sich mit 4 unterschiedlichen Workouts abwechseln, können die Schülerinnen und Schüler ihr persönliches Fitnesslevel austesten. HYROX School ist damit eine abwechslungsreichere Alternative als z.B. der Cooper-Test, der bei Schülerinnen und Schülern eher unbeliebt ist.

Die vorliegende Unterrichtsreihe bereitet die Schülerinnen und Schüler auf die Teilnahme dieses Wettkampfes vor.

HYROX Divisions:

HYROX School Regular:

Reduzierter Schwierigkeitsgrad der Workouts

HYROX School PRO:

Erhöhter Schwierigkeitsgrad der Workouts

HYROX School Doubles

Partnerwettkampf, bei dem die Läufe gemeinsam und zeitgleich bestritten werden, die Workouts dürfen jedoch untereinander aufgeteilt werden

Die Outdoor Version ist im Sinne der einfachen Durchführung so konzipiert, dass kein Equipment notwendig ist. Für die Indoor-Version werden lediglich bei einer Übung kleine Kästen, schwere Taschen **oder** Hanteln benötigt. Falls das Equipment nicht vorhanden ist, kann natürlich auch die Outdoor-Version in der Halle durchgeführt werden.

HYROX SCHOOL



Der Fitnesswettkampf für die Schule Hyrox School **Regular Division**

Start

400m RUN

Workout 1

400m RUN

Workout 2

400m RUN

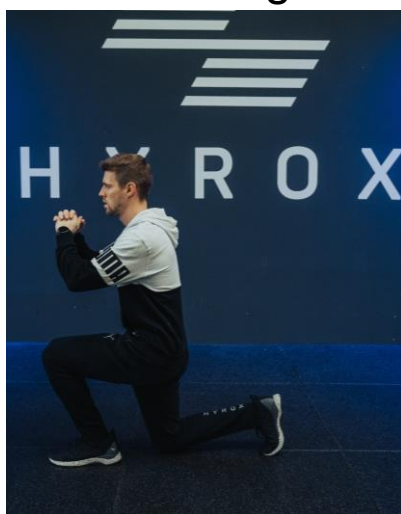
Workout 3

400m RUN

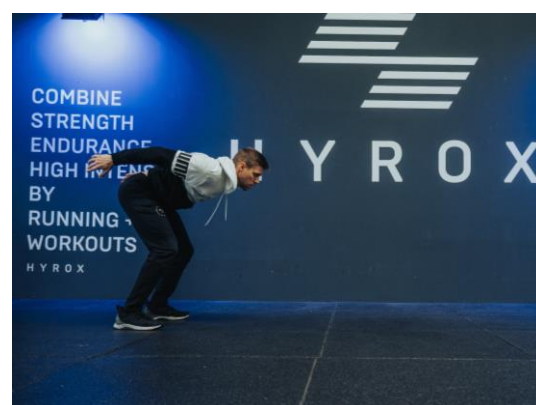
Workout 4

Finish

Workout 1:
10m Lunges



Workout 2: 10m
Burpee Broad Jumps



Workout 3: 30
Jumping Jacks



Workout 4:
20 Squats



HYROX SCHOOL



Der Fitnesswettkampf für die Schule Hyrox School **Pro Division**

Start

400m RUN

Workout 1

400m RUN

Workout 2

400m RUN

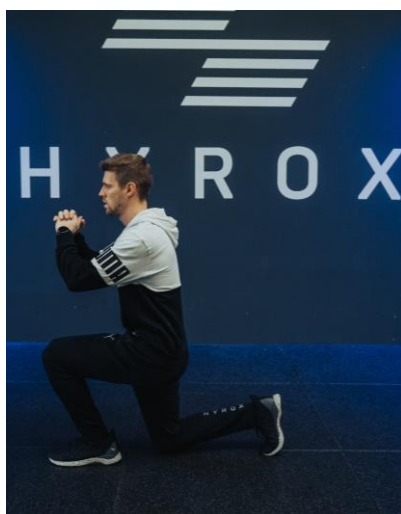
Workout 3

400m RUN

Workout 4

Finish

Workout 1:
20m Lunges



Workout 2: 20m
Burpee Broad Jumps



Workout 3: 60
Jumping Jacks



Workout 4:
20 Squats



Warum sollte HYROX School im Sportunterricht thematisiert werden?



„HYROX School weckt mit einem klaren Lebensweltbezug, großes Interesse bei den Schüler*innen und erfüllt eindeutig den erzieherischen Doppelauftrag des Schulsports. Die Lernenden werden durch einen Kompetenzzuwachs befähigt, ihr körperliches Training selbst zu steuern und somit ihre körperliche Leistungsfähigkeit und damit einhergehende den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern. Die Binnendifferenzierung und der äußerst geringe Materialbedarf macht diese Unterrichtsreihe an jeder weiterführenden Schulform durchführbar.“



Dennis Geckert
Lehrer der Fächer Sport und Biologie an der Peter-Weiss-Gesamtschule Unna, HYROX Athlet und Coach, HYROX School Botschafter und Ersteller der HYROX School Unterrichtsreihe

Lebensweltbezug:
1,8 Mio. Jugendliche
trainieren in einem
Fitnessstudio

An jeder
weiterführenden
Schule durchführbar

Doppelauftrag des
Schulsports wird in
besonderer Weise
ausgeführt

Moderner, erziehender
Sportunterricht



Lernzuwachs in allen
Kompetenzbereichen

Gesundheitsförderung
im Schulsport wird
umgesetzt

SchülerInnen können
körperliche
Leistungsfähigkeit
erfahren und
verbessern

Informationen zum Unterrichtsmaterial



Die vorliegende HYROX School Unterrichtsreihe bereitet die Schülerinnen und Schüler auf den HYROX School Fitnesswettkampf vor, der die Unterrichtsreihe abschließt.

- Die Unterrichtsreihe kann mit 2 und/oder 3 Wochenstunden Sportunterricht durchgeführt werden. Die Einzelstunden (ES) wiederholen anwendungsorientiert den Inhalt der vorangegangenen Doppelstunde (DS). Bei Stundenkürzungen und/oder Ausfall können alle oder einzelne Einzelstunden weggelassen werden.
- Alle Wiederholungen und Distanzen in den Workouts können an die individuellen Gegebenheiten (Lerngruppe, zur Verfügung stehender Platz,...) angepasst werden.
- In den Workouts können auch andere Übungen eingebaut werden. Es sollte aber darauf geachtet werden, dass insbesondere die Übungen des HYROX School Wettkampfes häufiger thematisiert werden.

Für folgende Übungen wird ein wenig Material benötigt, welches problemlos durch schulisches Material ersetzt werden kann:

Farmers Carry



Alternativen:

- Schwere Taschen
- kleine Kästen
- Rucksäcke

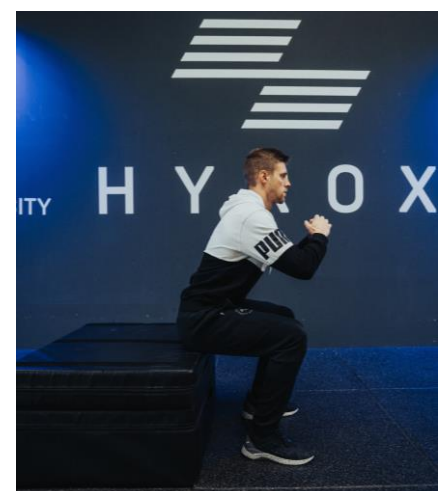
Wallballs



Alternativen:

- Medizinball
 - Basketball, Fußball
- (Der Ball muss nicht besonders schwer sein)

Squatsitdowns



Alternativen:

- Bank
- kleine Kästen

Informationen zum Unterrichtsmaterial



In den Verlaufsplänen werden an verschiedenen Stellen Abkürzungen verwendet, dessen Bedeutungen hier erläutert werden.

Abkürzungsverzeichnis:

Abkürzung	Bedeutung
DS	Doppelstunde
ES	Einzelstunde
GA	Gruppenarbeit
PA	Partnerarbeit
EA	Einzelarbeit
UG	Unterrichtsgespräch
SuS/ S	Schülerinnen und Schüler

1.1: HYROX: Let's start! (DS)



Ziele der Unterrichtsstunde/Angestrebter Lernzuwachs*

Schwerpunktziel

Mit dieser Stunde soll hauptsächlich erreicht werden, dass sich die SchülerInnen die Bewegungsausführung grundlegender Körpergewichtsübungen erarbeiten und diese in einem gemeinsamen „You go, I go“ Workout anwenden.

Hierzu sollen sie materialunterstützt kooperativ zusammenarbeiten und mittels Selbst- und Fremdeinschätzung die technische Bewegungsausführung verbessern.

Teillernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen...

- (1) ...sich allgemein und krafttrainingsspezifisch aufwärmen, indem sie ein angeleitetes Aufwärmprogramm durchführen. (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)
- (2) ...die technisch-koordinativen Fertigkeiten bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht weiterentwickeln, indem sie Bewegungskorrekturen zur Verbesserung der Bewegungsausführung nutzen. (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)
- (3) ...grundlegende Übungen für die Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit benennen und ausführen, indem sie ein angeleitetes Workout durchführen und dieses unter Anwendung des Wissens zum „You go, I go“ Workout Prinzip reflektieren. (Methodenkompetenz)

*Die Lernziele und der angestrebte Kompetenzzuwachs der einzelnen Unterrichtsstunden wurden auf Grundlage des **Kernlehrplans des Landes NRW** formuliert.

1.1: HYROX: Let's start! (DS)

Phase	Inhalt	Sozialform	Material
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> Hyrox School - Was ist das überhaupt? → HYROX als den Fitnesswettkampf für die Schule vorstellen 	UG	HYROX 1.1_Platkat
Aktivierung	<ul style="list-style-type: none"> 4 Min. run (1) Mobility: 1. Oberschenkel Rückseite, 2. Hüftbeuger, ... Inaktive bearbeiten Theorieinput: "You go, I go!" 	GA	Lautsprecher 1.1_Theorieinput
Erarbeitung	<ul style="list-style-type: none"> Stationslernen: Erarbeitung der Übungen des Stationsmaterials (2) Inaktive gehen mit zu den Stationen und geben mit Hilfe des Stationsmaterials Bewegungskorrekturen 	PA	1.1_Stationsmaterial
Reflexion 1	<ul style="list-style-type: none"> Besprechung häufiger Durchführungsfehler (3) Inaktive präsentieren das „You go, I go“-Prinzip Vorstellung des anschließenden Workouts 		
Workout	"You go, I go!" 5 Runden <u>oder</u> Abbruch nach 10 Minuten: (4) <ul style="list-style-type: none"> 100m run 20 Squats 20 Situps 20 Lunges 20 Burpees 	PA	Tafel/ Flipchart Lautsprecher (motivierende Musik empfohlen)
Reflexion 2	<ul style="list-style-type: none"> Reflexion des Workouts (5) 	UG	
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> Cool Down (z.B. Mobility) Abbau 	GA	

Tipps/ Informationen zur Durchführung:

- (1) In der Aktivierung können der Lerngruppe bekannte, oder neue Läufe ausgewählt werden. Vorschläge: „Quatschlauf“, Dauerlauf zu Musik, Schattenlauf, Linienlauf, Lauf mit verschiedenen Bewegungsausführungen (Kniehebelauf, Hopserlauf, Sidesteps,...)
- (2) PartnerInnen gleichmäßig auf alle Stationen verteilen. Hier wird empfohlen, dass alle Lernenden jede Schwierigkeitsstufe ausprobieren. Je nach Klasse und Schulform ergibt es Sinn, die Lernenden darauf hinzuweisen, dass die Übungen anschließend präsentiert werden, um eine Ernsthaftigkeit bei der Erprobung zu generieren. Die Dauer der einzelnen Stationen sollte aufgrund der Menge an Stationen und Ähnlichkeit mancher Übungen nicht zu groß sein.
- (3) Vorschlag: (beobachtete) falsche Bewegungsausführungen vormachen und SuS korrigieren lassen.
- (4) Durchführung in PA. Dauer: 5 Runden oder Abbruch nach 10 Minuten. Schnelle SuS werden also ggf. mit den 5 Runden fertig, der Rest bricht nach 10 Minuten ab, egal wie weit sie sind. Die 100m Läufe werden zusammen durchgeführt, bei den Übungen wechseln sich die SuS ab. Wenn S1 arbeitet, hat S2 Pause und umgekehrt.
- (5) War es machbar 5 Runden in 10 Minuten zu schaffen? Reflexionsvorschlag: Möglichkeiten der Veränderung des Workouts ansprechen, um es anstrengender/ einfacher zu machen (--> längere/kürze Gesamtzeit, mehr/weniger Runden, mehr/weniger Wiederholungen, leichtere/schwierigere Übungen)

Theorieinput: „You go, I go“- Workout



Aufgabe 1: Lies dir den folgenden Infotext zum Workoutprinzip „You go, I go“ durch und markiere die wichtigen Textstellen.

Aufgabe 2: Erstelle ein kurzes Beispielworkout nach dem „You go, I go“- Prinzip, mit dessen Hilfe du deinen Mitschüler/innen anschließend das „You go, I go“-Prinzip erklären kannst.

Ein „You go, I go“- Workout wird in der Regel zu zweit durchgeführt. Bei diesem Workout helfen beide Sportler/innen gemeinsam, die Gesamtzahl der Wiederholungen der vorgegeben Übung zu erledigen. Die Partner/innen wechseln sich dabei ab.

Wenn Partner A gerade die Übung ausführt, hat seine Partnerin B in dem Moment Pause. Anschließend trainiert Partnerin B und Partner A hat Pause. Eine Ausnahme gibt es, wenn das Workout Läufe beinhaltet. Diese werden immer gemeinsam/ gleichzeitig durchgeführt!

Beispiel: Zwei Personen haben die Aufgabe zunächst 200m zu laufen und dann 50 Pushups (Liegestütz) durchzuführen. Die Partner/innen laufen zuerst zusammen und gleichzeitig die 200m. Danach wechseln sie sich bei den Pushups immer wieder ab, bis sie gemeinsam 50 Pushups geschafft haben.

Wichtig: Die Partner/innen müssen gemeinsam laufen, aber dürfen niemals gleichzeitig die anderen Übungen durchführen, sondern wechseln sich immer ab. Wer wie viele Wiederholungen macht, spielt keine Rolle.

Notizen und Beispielworkout:

1.2: HYROX: Let's start! (ES)



Ziele der Unterrichtsstunde/Angestrebter Lernzuwachs

Schwerpunktziel

Mit dieser Stunde soll hauptsächlich erreicht werden, dass die SchülerInnen eigene Workouts im „You go, I go“ Prinzip erstellen und durchführen.

Hierzu sollen sie sich in Kleingruppen Inhalte für das Workouts überlegen, den MitschülerInnen erläutern und ein Workout für die gemeinsame Durchführung auswählen.

Teillernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen...

- (1) ...sich allgemein und krafttrainingsspezifisch aufwärmen, indem sie ein angeleitetes Aufwärmprogramm durchführen. (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)
- (2) ...die technisch-koordinativen Fertigkeiten bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht weiterentwickeln, indem sie die Übungen in einem Workout anwenden. (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)
- (3) ...sich Inhalte für ein gemeinsames Workout überlegen und erproben, indem sie ein Workout nach vorgegeben Kriterien erstellen und gemeinsam durchführen. (Methodenkompetenz)

*Die Lernziele und der angestrebte Kompetenzzuwachs der einzelnen Unterrichtsstunden wurden auf Grundlage des **Kernlehrplans des Landes NRW** formuliert.

1.2: HYROX School: Let's start! (ES)



Diese **Einzelstunde** kann durchgeführt werden, wenn Sport mit 3 Stunden pro Woche unterrichtet wird. → Wiederholung und Anwendung der Inhalte aus der vorherigen Stunde. Andernfalls kann direkt zu Stunde 2.1 übergegangen werden.

Phase	Inhalt	Sozial form	Material
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> Wiederholung einzelner Übungen der Vorstunde sowie der Workoutvariante „You go, I go!“ 	UG	
Aktivierung	<ul style="list-style-type: none"> 5 Min. Exercise Music-Stopp Run (Bei Musikstopp 1 Burpee, <u>oder</u> 2 Lungen oder 1 Squat) Mobility/ Dehnübungen 	GA	Lautsprecher
Input	<ul style="list-style-type: none"> Vorstellung des Workouts <u>oder</u> Arbeitsauftrag: „Erstellt mit Hilfe der Übungen aus der Vorstunde in Kleingruppen ein kurzes Workout nach dem „You go, I go“-Prinzip.“ 	UG	Tafel/ Flipchart 1.2_Material
Workout	<p>Zwei Möglichkeiten: (1)</p> <ol style="list-style-type: none"> „You go, I go“- Workout von SuS mit Übungen aus der vorherigen Stunde in Kleingruppen (ca. 4 Personen) erstellen lassen und anschließend 1-2 durchführen „You go, I go“- Workout vorgeben: <ul style="list-style-type: none"> 400m run 20 Squats/ Wallballs 20 Situps 20 Lungen 10m Burpee Broad Jumps 	PA	1.2_Material Stifte Stoppuhr/Handy Lautsprecher
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> Reflexion des vorgegeben oder der selbst erstellten Workouts (2) 	UG	
Cooldown	<ul style="list-style-type: none"> Zum Beispiel Mobility, Abschlusspiel, ... Abbau 	GA	

Tipps/ Informationen zur Durchführung:

- An dieser Stelle ist es abhängig von der Lerngruppen, ob bereits zu diesem frühen Zeitpunkt der Unterrichtsreihe das Erstellen eigener Workouts zugetraut werden kann.
- Mögliche Reflexionsaspekte:
 - Entsprach das Workout den „You go, I go“ Kriterien?
 - Waren die Übungen der letzten Stunde enthalten?
 - Waren die selbst erstellten Workouts machbar, zu leicht/ zu schwer, was kann man verändern, etc...

Arbeitsauftrag



Aufgabe: Erstellt mit Hilfe der Übungen der letzten Unterrichtsstunde ein Workout (7-10 Minuten) nach dem „You go, I go“-Prinzip und notiert es auf diesem Zettel.

Übungen der letzten Stunde:

1. Squats/ Wallballs
2. Situps
3. Lunges
4. Burpees

Läufe und andere Übungen dürfen zusätzlich ausgewählt werden!

Unser Workout:

Arbeitsauftrag



Aufgabe: Erstellt mit Hilfe der Übungen der letzten Unterrichtsstunde ein Workout (7-10 Minuten) nach dem „You go, I go“-Prinzip und notiert es auf diesem Zettel.

Übungen der letzten Stunde:

1. Squats/ Wallballs
2. Situps
3. Lunges
4. Burpees

Läufe und andere Übungen dürfen zusätzlich ausgewählt werden!

Unser Workout:

2.1: HYROX School PFT Physical Fitness Test



Ziele der Unterrichtsstunde/Angestrebter Lernzuwachs

Schwerpunktziel

Mit dieser Stunde soll hauptsächlich erreicht werden, dass die SchülerInnen ihr individuelles Fitnesslevel ermitteln.

Hierzu sollen sie den schulspezifischen Physical Fitness Test (PFT) von HYROX eigenständig auf Zeit durchführen.

Teillernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen...

- (1) ...sich allgemein und krafttrainingsspezifisch aufwärmen, indem sie ein angeleitetes Aufwärmprogramm durchführen. (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)
- (2) ...die technisch-koordinativen Fertigkeiten bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht weiterentwickeln, indem sie die Übungen in einem intensiven Workout anwenden. (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)
- (3) ...ihre individuelle Leistungsfähigkeit beurteilen, indem sie den HYROX PFT durchführen und die Sinnhaftigkeit für die Entwicklung einer besseren Leistungsfähigkeit nennen. (Urteilkompetenz)

***Die Lernziele und der angestrebte Kompetenzzuwachs der einzelnen Unterrichtsstunden wurden auf Grundlage des Kernlehrplans des Landes NRW formuliert.**

2.1: HYROX School PFT Physical Fitness Test (DS)



Phase	Inhalt	Sozialform	Material
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> Kurze Wiederholung der Übungen aus der Vorwoche mit Fokus auf die im PFT enthaltenen Übungen 	UG	
Aktivierung	<ul style="list-style-type: none"> 5 Min. Exercise Music Run (Bei Musikstopp 1 Burpee, <u>oder</u> 2 Lunges oder 1 Squat), Mobility Gemeinsame Durchführung der PFT Übungen (1) Inaktive: Theorieinput: "For Time" 	GA	Lautsprecher 2.1_Material
Input	<ul style="list-style-type: none"> Erklärung des Workout-Prinzips „For Time“ durch inaktive SuS Vorstellung des PFT und Erklärung des Ablaufs (2) Den SuS vermitteln, dass es sich um einen Fitnesstest handelt und Leistungsbereitschaft einfordern 	UG	2.1_Material Tafel/ Flipchart
Workout	<ul style="list-style-type: none"> PFT Durchführung nacheinander, Partner/in kontrolliert und stoppt Zeit (2) Inaktive als Judge, Helfer, Zeitnehmer o.Ä. einsetzen 	PA	2.1._Material: „PFT- Laufzettel“ Stifte Stoppuhr/Handy Lautsprecher
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> Anstrengungsgrad des Workouts besprechen (sollte hoch gewesen sein, da Leistungstest) Sinnhaftigkeit des PFT besprechen (3) Kombination aus Läufen und Workouts ansprechen. Wichtigkeit der Ausdauerleistungsfähigkeit bei Läufen für Hyrox reflektieren und das Lauftagebuch zur Verfügung stellen. 	UG	2.1_Material: „Lauftagebuch“
Didaktische Reserve/ Cool down	<ul style="list-style-type: none"> Yoga, „Traumreise“, entspanntes Abschlusspiel o.Ä. (4) 		

Tipps/ Informationen zur Durchführung:

- Die Übungen sollten gemeinsam in Ruhe durchgegangen werden, damit es im späteren PFT keine Unklarheiten gibt. Die Durchführung der Übungen werden im Stationsmaterial (1.1_Stationsmaterial) erläutert. Da der PFT selber, relativ wenig Zeit in Anspruch nimmt, sollte bei einer Doppelstunde ausreichend Zeit vorhanden sein.
- Für die Durchführung sollten die jeweiligen Partner/innen in 2 großen Gruppen aufgeteilt werden. Eine Gruppe aktiv, die andere kontrolliert die Ausführung und stoppt die Zeit („1:1 Betreuung“). Es ist wichtig, dass die Länge und Anzahl der Wiederholungen genau eingehalten wird, um den Prätest mit dem Posttest vergleichbar zu machen.
- Ankündigen, dass es am Ende der Unterrichtsreihe einen Post-Test geben wird, um eine mögliche Leistungsverbesserung messbar zu machen. Diese Information möglichst nicht vor der Durchführung erwähnen, da sich sonst möglicherweise einzelne SuS bewusst weniger anstrengen, um eine bessere Differenz zwischen Prä- und Posttest zu erhalten. Der PFT-Laufzettel muss eingesammelt und aufbewahrt werden, um die Vergleichbarkeit mit dem Posttest zu gewährleisten.
- Der PFT ist für die SuS sehr belastend. Da die Dauer jedoch nicht besonders lang ist, kann es sein, dass am Ende der Unterrichtsstunde Zeit übrig bleibt. Für diesen Fall sollte eine wenig anstrengende didaktische Reserve bereitgehalten werden. Eine „Traumreise“ kann bei ruhiger Umgebung für die SuS einen interessanten Kontrast zwischen Belastung des PFT und Entspannung erzeugen.

Theorieinput: „For Time“- Workout



Aufgabe 1: Lies dir den folgenden Infotext zum Workoutprinzip „For Time“ durch und markiere die wichtigen Textstellen.

Aufgabe 2: Erstelle ein kurzes Beispielworkout nach dem „For Time“- Prinzip, mit dessen Hilfe du deinen Mitschüler/innen anschließend das „For Time“-Prinzip erklären kannst.

Ein „**For Time**“- **Workout** wird in der Regel alleine durchgeführt. Der/die Sportler/in bekommt ein bestimmtes Workout vorgegeben. Dabei sind die Wiederholungen der Übungen bzw. die Länge der Läufe festgelegt.

Der/die Sportler/in führt das Workout dann auf Zeit (For Time) aus. Es gibt dabei keine Zeitvorgabe. Das Workout ist dann beendet, wenn der/die Sportler/in das Workout absolviert hat. Je schneller die Zeit, desto besser.

Da das Workout meistens nicht ohne Pause absolviert werden kann, kann der/die Sportlerin jederzeit eine kurze Pause einlegen, um durchzuatmen und Kraft zu sammeln, bevor er/sie da weiter macht wo er/sie aufgehört hat.

Notizen und Beispielworkout:

HYROX School PFT

Physical Fitness Test



For Time

- 400m run
- 10m Burpee Broad Jumps
- 20 stationary Lunges*
- 10 Squat Sitdowns**
- 400m run

Datum PFT1:

Datum PFT2:

Vor- und Nachname	Zeit PFT 1	Zeit PFT 2

* 10 pro Seite

** Kurzer Kontakt zur Bank

HYROX Running Lauftagebuch



Name und Klasse: _____

Aufgabe: Gehe in den nächsten vier Wochen mindestens 1x pro Woche laufen und dokumentiere deine Läufe in der Tabelle. Probiere beide Ausdauertrainingsmethoden (Dauermethode und Intervallmethode) mindestens 1x aus!

Dauermethode:

Bei der Dauermethode läuft man eine bestimmte Strecke in einem **gleichmäßigen Tempo ohne Pause**. Es liegt also eine dauerhafte Belastung vor, die man über einen längeren Zeitraum halten kann.

Beispiele:

Je nach Leistungsniveau kann man aus folgenden Läufen auswählen:

- 20 Minuten Dauerlauf
- 5km Lauf
- 10 Minuten Dauerlauf
- 8 oder mehr Runden um den Sportplatz
- 45 Minuten Dauerlauf
- 4km schnelles Gehen
- 8 km Lauf
- 15 Minuten Waldlauf
- Eigenen Laufvariationen möglich

Intervallmethode:

Bei der Intervallmethode wechselt man immer wieder zwischen **Läufen mit relativ hohem Tempo, die immer wieder durch Pausen unterbrochen werden**. Das Tempo der Läufe sollte so hoch sein, dass man sie nicht über einen langen Zeitraum halten kann!

Beispiele:

Je nach Leistungsniveau kann man aus folgenden Läufen auswählen:

- 4x 5 Minuten laufen (2 Min. Gehpause)
- 4x 1km (3 Min Gehpause zwischen den km)
- 6x 400m (400m = eine Runde um den Sportplatz: 3 Minuten Pause)
- 10x 100m Sprints (2-3 Min Pause zwischen den Sprints)
- 6x 3 Minuten zügig laufen (1 Min. Pause)
- Eigenen Laufvariationen möglich

Lauf Nr.	Datum	Dauer- oder Intervallmethode ?	Distanz (falls bekannt)	Zeit:	Notizen:
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Tipp:

Zeiche deine Läufe mit einer Fitnessuhr oder deinem Smartphone auf. Im jeweiligen Store gibt es eine Menge guter „Lauf-Apps“ (Beispiele: „Adidas running“, „Runkeeper“, „Pumatrac“,

2.2: HYROX School: For Time-Workout (ES)



Ziele der Unterrichtsstunde/Angestrebter Lernzuwachs

Schwerpunktziel

Mit dieser Stunde soll hauptsächlich erreicht werden, dass die SchülerInnen eigene Workouts im „For Time“ Prinzip erstellen und durchführen.

Hierzu sollen sie sich in Kleingruppen Inhalte für das Workouts überlegen, den MitschülerInnen erläutern und ein Workout für die gemeinsame Durchführung auswählen.

Teillernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen...

- (1) ...sich allgemein und krafttrainingsspezifisch aufwärmen, indem sie ein angeleitetes Aufwärmprogramm durchführen. (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)
- (2) ...die technisch-koordinativen Fertigkeiten grundlegender Körpergewichtsübungen weiterentwickeln, indem sie sie in einem Workout ausführen. (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)
- (3) ...die Einsatzmöglichkeiten von Körpergewichtsübungen kennenlernen, indem sie ein Workout nach vorgegeben Kriterien erstellen und gemeinsam durchführen. (Methodenkompetenz)

*Die Lernziele und der angestrebte Kompetenzzuwachs der einzelnen Unterrichtsstunden wurden auf Grundlage des **Kernlehrplans des Landes NRW** formuliert.

2.2: HYROX School: For Time-Workout (ES)

Diese **Einzelstunde** kann durchgeführt werden, wenn Sport mit 3 Stunden pro Woche unterrichtet wird. → Wiederholung und Anwendung der Inhalte aus der vorherigen Stunde. Andernfalls kann direkt zu Stunde 3.1 übergegangen werden.

Phase	Inhalt	Sozialform	Material
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> Wiederholung der Workoutvariante „For Time“ SuS fragen, ob bereits erste Läufe im Lauftagebuch eingetragen bzw. absolviert wurden 	UG	
Aktivierung	<ul style="list-style-type: none"> Schatten-Exercise Run in 4er Gruppen (4-6 Minuten) (1) Mobility 	GA	Lautsprecher
Erarbeitung	<ul style="list-style-type: none"> Arbeitsauftrag: Erstellt mit Hilfe der Übungen aus der Vorwoche (Burpees, Lunges, Squats, Situps) in Kleingruppen ein kurzes Workout nach dem „For Time“-Prinzip 	UG	Tafel/ Flipchart 2.2_Material
Workout	<ul style="list-style-type: none"> Kurze Vorstellung der erstellten Workouts 1-2 erstellte „For Time“- Workouts der SuS durchführen 	PA	Lautsprecher 2.2_Material Stifte
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> Reflexion der selbst erstellten Workouts (2) 	UG	Reflexionsaspekte (siehe unten)
Cooldown	<ul style="list-style-type: none"> Zum Beispiel Mobility, Abschlussspiel, ... Abbau 	GA	

Tipps/ Informationen zur Durchführung:

- (1) Die Schüler/innen der einzelnen Gruppen laufen hintereinander her. Jede/r Schüler/in läuft 1 Minute vorne und macht während des Laufens einzelne Übungen vor, die der Rest der Gruppe nachmachen muss. (Übungen, Sprünge, Dehnungen, ... möglich)
- (2) Mögliche Reflexionsaspekte:
 1. Entsprach das Workout den „For Time“ Kriterien?
 2. Waren die Übungen der letzten Stunde enthalten?
 3. Waren die selbst erstellten Workouts machbar, zu leicht/ zu schwer, was kann man verändern, etc...
 4. Differenzierungsmöglichkeiten ansprechen

Arbeitsauftrag



Aufgabe: Erstellt mit Hilfe der Übungen der letzten Unterrichtsstunde ein kurzes Workout (7-10 Minuten) nach dem „**For Time**“-Prinzip und notiert es auf diesem Zettel.

Übungen der letzten Stunde:

1. Squats/ Wallballs
2. Situps
3. Lunges
4. Burpees

Läufe und andere euch bekannte Übungen dürfen ebenfalls ausgewählt werden!

Unser Workout:

Arbeitsauftrag



Aufgabe: Erstellt mit Hilfe der Übungen der letzten Unterrichtsstunde ein kurzes Workout (7-10 Minuten) nach dem „**For Time**“-Prinzip und notiert es auf diesem Zettel.

Übungen der letzten Stunde:

1. Squats/ Wallballs
2. Situps
3. Lunges
4. Burpees

Läufe und andere euch bekannte Übungen dürfen ebenfalls ausgewählt werden!

Unser Workout:

3.1: HYROX School: Warm Up! Get ready for your Workout (DS)



Ziele der Unterrichtsstunde/Angestrebter Lernzuwachs

Schwerpunktziel

Mit dieser Stunde soll hauptsächlich erreicht werden, dass die SchülerInnen eigenständige Warm-Up Programme zielgerichtet erstellen und angeleitet durchführen können.

Hierzu sollen sie sich in Kleingruppen Inhalte eines Warm-Up Programms überlegen, diese gemeinsam durchführen und kriteriengeleitet beurteilen.

Teillernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen...

- (1) ...Kriterien eines guten Workout Warm-Ups kennenlernen und zielgerichtet einsetzen, indem sie Aufwärmprogramme für das hyroxspezifische Kraft- und Ausdauertraining entwickeln. (Methodenkompetenz)
- (2) ...sich selbstständig und funktional aufwärmen, indem sie zuvor erstellte Warm-Up Programme durchführen. (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)
- (3) ...die Wichtigkeit eines guten Warm-Up Programmes unter gesundheitlichen Gesichtspunkten erläutern, indem sie den präventiven Nutzen insbesondere zur Vorbeugung von Verletzungen und Haltungsschäden beurteilen. (Urteilskompetenz)

*Die Lernziele und der angestrebte Kompetenzzuwachs der einzelnen Unterrichtsstunden wurden auf Grundlage des **Kernlehrplans des Landes NRW** formuliert.

**H Y R O X**

3.1: HYROX School: Warm Up! Get ready for your Workout (DS)

Phase	Inhalt	Sozial form	Material
Einstieg	<ul style="list-style-type: none">• Input: „Nennt Gründe, wieso man sich vor einem Workout aufwärmen sollte!“• „Nennt Kriterien eines guten Warm Up Programms“: 1. Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems (z.B. durch Laufen), 2. Mobility/ Dehnübungen, 3. lokale Muskelaktivierung der im Workout beanspruchten Muskulatur (1)• Vorstellung des heutigen Workouts → wichtig für die Erstellung der Warm-Up Programme	UG	Flipchart/ Tafel/ Plakat
Erarbeitung	<ul style="list-style-type: none">• SuS erstellen kriteriengeleitet in 4er-Gruppen eigene Warm-Up Programme für das vorgegebene Workout	GA	3.1_Material
Erprobung	<ul style="list-style-type: none">• Erprobung der erstellten Warm-Ups (2)• Kurze Reflexion der einzelnen Gruppenergebnisse	EA UG	Lautsprecher
Reflexion	<ul style="list-style-type: none">• Feedbackrunde zu den einzelnen Warm-Ups (3)		
Workout	You go, I go Workout: 200m Run 3 Runden: <ul style="list-style-type: none">• 10 Squats/ Wallballs• 10 Situps• 10 Lunges (5 pro Seite)• 10m Burpee Broad Jumps <ul style="list-style-type: none">• Nach den drei Runden nochmal 200m Run		Lautsprecher
Cooldown	<ul style="list-style-type: none">• Z.B. Ausgehen und statisches Dehnen	EA	

Tipps/ Informationen zur Durchführung:

- (1) Lokale Muskelaktivierung: Die Muskulatur, die im Workout besonders beansprucht wird, benötigt eine gezielte/ genauere Aktivierung.
- (2) Wenn die Warm-Ups sich nicht zu sehr ähneln, können mehrere oder alle Warm-Up Programme durchgeführt werden. Gleiche Übungen (z.B. „Einlaufen“), können dann bei der Durchführung mehrerer Warm-Ups ggf. ausgelassen werden. Warm-Up Programme, die nicht durchgeführt wurden, können in den folgenden Stunden durchgeführt werden.
- (3) SuS und Lehrkraft geben ein Feedback zu den erstellten Warm-Up Programmen. Wurden Kriterien eingehalten? Dieser Schritt ist sinnvoll, da Erfahrungen gezeigt haben, dass die SuS bei eigenen Warm-Up Programmen der HKS-Aktivierung zeitlich gesehen einen zu geringen und dem statischen Dehnen einen zu hohen Stellenwert geben.



H Y R O X

Arbeitsauftrag

Aufgabe: Erstellt mit Hilfe der Kriterien ein Warm Up für das unten aufgezeigte Workout und notiert die einzelnen Inhalte auf diesem Zettel!

Kriterien eines guten Warm Ups:

1. Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
2. Mobility
3. Aktivierung der Muskulatur, die im Workout beansprucht wird

Heutiges Workout:

You go, I go Workout:

200m Run

3 Runden:

- 10 Squats/ Wallballs
- 10 Situps
- 10 Lunges (5 pro Seite)
- 10m Burpee Broad Jumps

- Abschluss:200m Run

Unser Warm-Up:



H Y R O X

Arbeitsauftrag

Aufgabe: Erstellt mit Hilfe der Kriterien ein Warm Up für das unten aufgezeigte Workout und notiert die einzelnen Inhalte auf diesem Zettel!

Kriterien eines guten Warm Ups :

1. Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
2. Mobility
3. Aktivierung der Muskulatur, die im Workout beansprucht wird

Heutiges Workout:

You go, I go Workout:

200m Run

3 Runden:

- 10 Squats/ Wallballs
- 10 Situps
- 10 Lunges (5 pro Seite)
- 10m Burpee Broad Jumps

- Abschluss:200m Run

Unser Warm-Up:

3.2: HYROX School: Warm Up (ES)



Ziele der Unterrichtsstunde/Angestrebter Lernzuwachs

Schwerpunktziel

Mit dieser Stunde soll hauptsächlich erreicht werden, dass die SchülerInnen eigenständige Warm-Up Programme oder Workouts zielgerichtet erstellen und angeleitet durchführen können.

Hierzu sollen sie sich kriteriengeleitet in Kleingruppen Inhalte eines Warm-Up Programms oder eines Workouts überlegen und gemeinsam durchführen.

Teillernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen...

- (1) ...Kriterien eines guten Workout Warm-Ups zielgerichtet umsetzen, indem sie Aufwärmprogramme für das hyroxspezifische Kraft- und Ausdauertraining entwickeln. (Methodenkompetenz)
- (2) ...die Einsatzmöglichkeiten von Körpergewichtsübungen kennenlernen, indem sie ein Workout nach vorgegeben Kriterien erstellen und gemeinsam durchführen. (Methodenkompetenz)
- (3) ...technisch-koordinative Fertigkeiten bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht weiterentwickeln, indem sie sie in angeleiteten Workouts ausführen. (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)

*Die Lernziele und der angestrebte Kompetenzzuwachs der einzelnen Unterrichtsstunden wurden auf Grundlage des **Kernlehrplans des Landes NRW** formuliert.

3.2: HYROX School: Warm Up (ES)

Diese **Einzelstunde** kann durchgeführt werden, wenn Sport mit 3 Stunden pro Woche unterrichtet wird. → Wiederholung und Anwendung der Inhalte aus der vorherigen Stunde. Andernfalls kann direkt zu Stunde 4.1 übergegangen werden.

Phase	Inhalt	Sozial form	Material
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> Kriterien eines guten Warm-Ups wiederholen: 1. Aktivierung des HKS (z.B. durch Laufen), 2. Mobility, 3. lokale Muskelaktivierung der im Workout beanspruchten Muskulatur (1) Fehler bei der Erstellung in der letzten Stunde ansprechen 	UG	Optional: Flipchart/ Tafel/ Plakat
Erarbeitung	Arbeitsteilige Erarbeitung: (2) <ul style="list-style-type: none"> Zwei bis drei 4er Gruppen erstellen ein 5-minütige Warm Up Zwei bis drei 4er Gruppen erstellen ein „For Time“ Workout 	GA	3.2_Material
Reflexion 1	<ul style="list-style-type: none"> Kurzes Vorstellen der Ergebnisse der Gruppenarbeit und gemeinsame (oder zufällige) Auswahl eines Aktivierungsprogramms 	UG	
Aktivierung	<ul style="list-style-type: none"> Durchführung der ausgewählten Aktivierung: Leitung durch entsprechende Gruppe 	GA	1 Matte pro SuS
Workout	<ul style="list-style-type: none"> Durchführung von 1-2 der von SuS erstellten Workouts (3) 	PA	Lautsprecher
Reflexion 2	<ul style="list-style-type: none"> Reflexion der Workouts und des Warm-Ups (4) 		
Cooldown	<ul style="list-style-type: none"> Ausgehen, Mobility, o.Ä. 	EA/ GA	

Tipps/ Informationen zur Durchführung:

- (1) Bei der Erstellung der Warm-Ups sollten die SuS das Feedback der Mitschüler*Innen und der Lehrkraft aus der letzten Stunde einfließen lassen. Unter Umständen passt das erstellte Warm-Up nicht 100% zum Workout, da dieses parallel erstellt wird. Dies kann als Reflexionsansatz genutzt werden.
- (2) Wenn die Workouts sehr kurz und nicht sehr anstrengend sind, können 2-3 Workouts durchgeführt werden. Wenn das Workout sehr anstrengend ist, kann lediglich eins durchgeführt werden.
- (3) Wurden die Kriterien eingehalten? War das Workout zu schaffen? Passte das Warm-Up zum Workout? Wenn nein, was hätte man ändern können?

Arbeitsauftrag Warm-Up



Aufgabe: Erstellt mit Hilfe der Kriterien ein Warm-Up für das unten aufgezeigte Workout und notiert es auf diesem Zettel.

Unsere Aktivierung:

Kriterien einer guten Aktivierung:

1. Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
2. Mobility
3. Aktivierung der Muskulatur, die im Workout beansprucht wird

Arbeitsauftrag Warm-Up



Aufgabe: Erstellt mit Hilfe der Kriterien ein Warm-Up für das unten aufgezeigte Workout und notiert es auf diesem Zettel.

Unsere Aktivierung:

Kriterien einer guten Aktivierung:

1. Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
2. Mobility
3. Aktivierung der Muskulatur, die im Workout beansprucht wird

Arbeitsauftrag Workout



Aufgabe: Erstellt mit Hilfe der Übungen der letzten Unterrichtsstunde ein kurzes Workout (7-10 Minuten) nach dem „**For Time**“-Prinzip und notiert es auf diesem Zettel.

Tipp:

Erstellt ein Workout, von dem ihr meint, dass es euch gut auf den HYROX Wettkampf vorbereitet. Ihr dürft alle Körpergewichtsübungen verwenden, die ihr kennt und auch Läufe einbauen.

Unser Workout:

Arbeitsauftrag Workout



Aufgabe: Erstellt mit Hilfe der Übungen der letzten Unterrichtsstunde ein kurzes Workout (7-10 Minuten) nach dem „**For Time**“-Prinzip und notiert es auf diesem Zettel.

Tipp:

Erstellt ein Workout, von dem ihr meint, dass es euch gut auf den HYROX Wettkampf vorbereitet. Ihr dürft alle Körpergewichtsübungen verwenden, die ihr kennt und auch Läufe einbauen.

Unser Workout:

4.1: HYROX School: (H)IIT (High) Intensity Intervall Training (DS)



Ziele der Unterrichtsstunde/Angestrebter Lernzuwachs

Schwerpunktziel

Mit dieser Stunde soll hauptsächlich erreicht werden, dass die SchülerInnen unter Hinzunahme der Borg-Skala das subjektive Belastungsempfinden bei einem Tabata-Workout einschätzen und dieses mit dem Ziel der Belastungssteigerung verändern und wiederum durchführen sowie einschätzen.

Hierzu sollen sie arbeitsteilig und kriteriengeleitet unter Berücksichtigung der individuellen Leistungsfähigkeit eigene hyroxspezifische Tabata-Workouts erstellen und durchführen.

Teillernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen...

- (1) ...sich eigenständig und unter Anleitung körperlich aktivieren, indem sie selbstständig ein individuelles Dehnprogramm ausführen und ein angeleitetes Workout durchführen. (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)
- (2) ...die Variation der Übungen als Möglichkeit der Trainingssteuerung nutzen, indem sie kriteriengeleitet in Kleingruppen individuelle Workouts mit dem Ziel der Steigerung der körperlichen Belastung erstellen. (Methodenkompetenz)
- (3) ...ihr individuelles Belastungsempfinden nach zwei unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen, indem sie dieses mit Hilfe der Borg-Skala quantifizieren. (Urteilskompetenz)

*Die Lernziele und der angestrebte Kompetenzzuwachs der einzelnen Unterrichtsstunden wurden auf Grundlage des Kernlehrplans des Landes NRW formuliert.

4.1: HYROX School: (H)IIT (High) Intensity Intervall Training (DS)



Phase	Inhalt	Sozialform	Material
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> Vorstellen der Borg-Skala (1) Erfahrung mit Tabata Training erfragen und Prinzip erklären bzw. erklären lassen (2) 	UG	Borg-Skala
Aktivierung	<ul style="list-style-type: none"> Gemeinsame HKS Aktivierung (z.B. Lauf ABC) Individuelles Mobility Programm durchführen lassen Easy Tabata Workout: (Laufen auf der Stelle, Easy Situps, Plank, Glute-Bridge) Belastungseinschätzung auf der Borg-Skala 	EA GA	Matten (gr. Kreis) Lautsprecher (siehe Musikempfehlung unten rechts)
Zwischenreflexion	<ul style="list-style-type: none"> „Nennt Möglichkeiten das Tabata Workout anstrengender zu gestalten!“ (3) 	UG	
Erarbeitung	<ul style="list-style-type: none"> SuS erstellen kriteriengeleitet ein eigenes HYROX Tabata-Workout Die inaktiven SuS ordnen sich einer Gruppe ihrer Wahl zu und arbeiten im Rahmen der Möglichkeiten mit 	GA	4.1_Material
Workout	<ul style="list-style-type: none"> Durchführung der erstellten Workouts → Die jeweiligen Gruppen führen jeweils ihr eigenes Workout durch 	GA	Matten (gr. Kreis) Lautsprecher
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> Belastungseinschätzung auf der Borg-Skala + Reflexion (4) 	UG	Borg-Skala
Workout	<ul style="list-style-type: none"> Gemeinsame Durchführung eines Workouts der Sprinteraufgabe (Falls von keiner Gruppe erstellt, den einzelnen Gruppen nochmal 5 Min für die Erstellung geben) 		
Cool Down und Ausblick	<ul style="list-style-type: none"> Dehnübungen zum Herabsenken der Muskelspannung (insbesondere für den Hüftbeuger und Beinbeuger sowie Beinstrecker) Wenn die kommende Einzelstunde nicht thematisiert wird, sollte hier die Einteilung der SuS in die einzelnen Divisions vorgenommen werden 		4.1_Material: Tabelle Division Einteilung

Tipps/ Informationen zur Durchführung:

- (1) Eine Belastungseinschätzung mit Hilfe der Borg-Skala nach der Aktivierung und nach der Durchführung des eigenen Workouts bietet sich in dieser Stunde an, damit die SuS überprüfen können, ob die gewünschte Veränderung des Workouts erfolgreich war.
- (2) In dieser Stunde wird ein 8x 20 Sekunden Belastung mit je 10 Sek Pause durchgeführt. Vier Übungen, die in 2 Durchgängen direkt hintereinander durchgeführt werden. (Siehe Musikempfehlung)
- (3) Mögliche Antworten: Andere/schwierigere Übungen, weniger/keine Pause, mehr Durchgänge, längere Belastungsintervalle – Hierbei sollte die Möglichkeit andere/ schwierigerer Übungen ausgewählt werden, damit das grundsätzliche Tabata Prinzip von 8x 20 Sek Belastung nicht verändert wird.
- (4) Mögliche Reflexionsaspekte: „Beurteile mit Hilfe der Borg-Skala, ob der Austausch der Übungen zu einem anstrengenden Workout geführt hat.“ Außerdem: Belastungsempfinden, Nutzen für das Hyrox-Training, Erster Eindruck von Tabata Training, Einbeziehung der Beobachtungen der Inaktiven.

Musikempfehlung:

Playlist: „Tabata Songs“ auf Spotify:

<https://open.spotify.com/artist/6rGbkbx8N9yajezrAVMxH>

Borg-Skala

Skala	Belastungsempfinden
6	überhaupt nicht anstrengend
7	sehr, sehr leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	leicht
12	
13	etwas anstrengend
14	
15	anstrengend
16	
17	sehr schwer
18	
19	sehr, sehr schwer
20	maximale Belastung

Unser Tabata Workout

Namen der beteiligten Schülerinnen und Schüler: _____

Aufgabe: Erstellt gemeinsam ein **Tabata-Workout**. Haltet euch bei der Erstellung an die Kriterien der folgenden Checkliste. **Schreibt eure Übungen und eine schwerere/leichtere Alternative** unten auf das Arbeitsblatt.

Checkliste

Nr.	Kriterien	Check ✓
1	Wählt Übungen aus, die ihr bereits aus der HYROX Unterrichtsreihe kennt.	
2	Alle arbeiten mit: Jeder Schüler und jede Schülerin wählt eine Übung aus.	
3	Besprecht gemeinsam für jede Übung eine schwierigere und/oder eine leichtere Schwierigkeitsstufe .	
4	Nach der Fertigstellung des Workouts sucht sich jeder Schüler bzw. jede Schülerin die jeweils zu ihm/ihr passenden Schwierigkeitsstufen aus.	
5	Probiert eure Übungen aus, indem ihr jeweils 4-5 Wiederholungen macht und überlegt euch, ob die Schwierigkeitsstufe passend/ zu leicht/ zu schwer für das Tabata-Workout ist. Wenn ihr dafür eine Matte benötigt, geht zu euren Matten im Mattenkreis.	

Unser Tabata- Ganzkörper-Workout

Name der 1. Übung: _____

Schwierigkeitsstufe	Beschreibung der Übung – kurz und in Stichworten!
Stufe 1	
Stufe 2	
Stufe 3 (falls vorhanden)	

Auf der Rückseite geht es weiter!

Name der **2. Übung**: _____

Schwierigkeitsstufe	Beschreibung der Übung – kurz und in Stichworten!
Stufe 1	
Stufe 2	
Stufe 3 (falls vorhanden)	

Name der **3. Übung**: _____

Schwierigkeitsstufe	Beschreibung der Übung – kurz und in Stichworten!
Stufe 1	
Stufe 2	
Stufe 3 (falls vorhanden)	

Name der **4. Übung**: _____

Schwierigkeitsstufe	Beschreibung der Übung – kurz und in Stichworten!
Stufe 1	
Stufe 2	
Stufe 3 (falls vorhanden)	

Sprinteraufgabe: Erstellt ein zusätzliches Ganzkörper Tabata-Workout. Hier sollten insbesondere auch Übungen für den Oberkörper vorhanden sein. **Notiert** die entsprechenden Übungen und Alternativen auf dem Zettel, den der/die Jüngste jetzt bei der Lehrkraft abholt! Der Rest überlegt sich währenddessen bereits erste Übungen!

Sprinteraufgabe: Ganzkörper Tabata- Workout



Name der **1. Übung**: _____

Schwierigkeitss tufe	Beschreibung der Übung – kurz und in Stichworten!
Stufe 1	
Stufe 2	

Name der **2. Übung**: _____

Schwierigkeitss tufe	Beschreibung der Übung – kurz und in Stichworten!
Stufe 1	
Stufe 2	

Name der **3. Übung**: _____

Schwierigkeitss tufe	Beschreibung der Übung – kurz und in Stichworten!
Stufe 1	
Stufe 2	

Name der **4. Übung**: _____

Schwierigkeitss tufe	Beschreibung der Übung – kurz und in Stichworten!
Stufe 1	
Stufe 2	

HYROX Schulwettkampf – Division Einteilung



Kurs/ Klasse: _____

Namen der Schülerinnen und Schüler für: HYROX Regular	Namen der Schülerinnen und Schüler für: HYROX Pro	Namen der Schülerinnen und Schüler für: HYROX Doubles

4.2: HYROX School: (H)IIT Training (ES)



Ziele der Unterrichtsstunde/Angestrebter Lernzuwachs*

Schwerpunktziel

Mit dieser Stunde soll hauptsächlich erreicht werden, dass die SchülerInnen sich eigenständig aufwärmen und unter Hinzunahme der Borg-Skala das subjektive Belastungsempfinden ihres individuellen Warm-Ups sowie nach einem Tabata-Workout einschätzen.

Hierzu sollen sie ein HYROX-spezifisches Tabata-Workouts durchführen und ihr subjektives Belastungsempfinden unter Hinzunahme des Vorwissens bezüglich der Borg-Skala einschätzen.

Teillernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen...

- (1) ...sich individuell und funktional körperlich aktivieren, indem sie selbstständig ein individuelles Warm-Up erstellen und selbst leiten. (Methodenkompetenz)
- (2) ...technisch-koordinative Fertigkeiten bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht weiterentwickeln, indem sie sie in angeleiteten Workouts ausführen. (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)
- (3) ...ihr individuelles Belastungsempfinden nach zwei unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen, indem sie dieses mit Hilfe der Borg-Skala quantifizieren. (Urteilskompetenz)

*Die Lernziele und der angestrebte Kompetenzzuwachs der einzelnen Unterrichtsstunden wurden auf Grundlage des Kernlehrplans des Landes NRW formuliert.

4.2: HYROX School: (H)IIT Training (ES)

Diese **Einzelstunde** kann durchgeführt werden, wenn Sport mit 3 Stunden pro Woche unterrichtet wird. → Wiederholung und Anwendung der Inhalte aus der vorherigen Stunde. Andernfalls kann direkt zu Stunde 5.1 übergegangen werden.

Phase	Inhalt	Sozial form	Material
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> • Tabata Trainingsprinzip wiederholen • Vorstellung des Workouts • Kurze Wiederholung der Warm-Up Kriterien 	UG	Tafel/ Flipchart
Aktivierung	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Warm Up durchführen lassen (6 Min Zeit geben und auf die Kriterien hinweisen) • Individuelle Belastungseinschätzung direkt nach Absolvierung des eigenen Warm-Ups. 	EA	Matten (gr. Kreis) Lautsprecher
Input	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung des anstehenden Workouts, Demonstration der einzelnen Übungen 		Tafel/ Flipchart
Workout	Zwei Tabata Workouts: 1. Easy Tabata Workout: (Jumping Jacks, Easy Burpee, High Knees (hohe Skippings), (Half-)Squats 2. intensives Tabata Workout: Schnelle flache Skippings, Lunges, Burpees, Farmers Carry (1)	EA	Tafel/ Flipchart Matten (gr. Kreis) Lautsprecher
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> • Belastungseinschätzung auf der Borg-Skala • Workout reflektieren (2) 		
Ausblick	<ul style="list-style-type: none"> • Hyrox Wettkampf in der nächsten Woche ankündigen • Division festlegen: Wer startet im Double, Regular, Pro: Die Namen der SuS in die beigefügte Tabelle eintragen (3) 	UG	1.1_Platat: Wettkampf Division Einteilung

Tipps/ Informationen zur Durchführung:

- (1) Die Übungen können ausgetauscht werden. Wenn die angegebenen Übungen verwendet werden, folgendes beachten: Da für Farmers Carry viel Material benötigt wird, ergibt es Sinn, die Klasse in 4 Gruppen einzuteilen. Jede Gruppe fängt mit einer anderen Übung an, sodass immer nur eine Gruppe die Übung Farmers Carry ausführt! Wenn nicht genügend Material (z.B. Kästen) da sind, kann die Lerngruppe in 8 Gruppen eingeteilt werden. Dann macht man 2 Durchgänge mit jeweils 4 Gruppe, die hinsichtlich der Übungen versetzt starten. Oder die Übung Farmers Carry wird durch eine andere Übung ersetzt.
- (2) Mögliche Reflexionsaspekte: Bewegungsausführung ggf. ansprechen, falls weiterhin technische Fehler begangen werden, Belastungsempfinden, erkennbare Fortschritte, etc..
- (3) Die Anzahl der teilnehmenden SuS in den einzelnen Divisions erleichtert die zeitliche Planung der HYROX School Competition

Musikempfehlung:

Playlist: „Tabata Songs“ auf Spotify:
<https://open.spotify.com/artist/6rGbKxba8N9yajeZrAVMxH>

HYROX Schulwettkampf – Division Einteilung



Kurs/ Klasse: _____

Namen der Schülerinnen und Schüler für: HYROX Regular	Namen der Schülerinnen und Schüler für: HYROX Pro	Namen der Schülerinnen und Schüler für: HYROX Doubles

5: HYROX School: Competition



Ziele der Unterrichtsstunde/Angestrebter Lernzuwachs

Schwerpunktziel

Mit dieser Stunde soll hauptsächlich erreicht werden, dass sich die SchülerInnen selbstständig für einen Fitness-Wettkampf aufwärmen, anschließend daran teilnehmen und ihr individuelles Belastungsempfinden nach der Wettkampfsituationen beurteilen.

Hierzu sollen sie ein individuelles Warm-Up durchführen und an der HYROX School Competition teilnehmen.

Teillernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen...

- (1) ...sich individuell und funktional körperlich aktivieren, indem sie selbstständig ein individuelles Warm-Up erstellen und selbst leiten. (Methodenkompetenz)
- (2) ...technisch-koordinative Fertigkeiten bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht anwenden, indem sie am HYROX School Wettkampf teilnehmen. (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)
- (3) ...ihr individuelles Belastungsempfinden nach dem HYROX School Wettkampf einschätzen, indem sie dieses mit Hilfe der Borg-Skala quantifizieren. (Urteilskompetenz)

*Die Lernziele und der angestrebte Kompetenzzuwachs der einzelnen Unterrichtsstunden wurden auf Grundlage des Kernlehrplans des Landes NRW formuliert.

5: HYROX School: Competition

Phase	Inhalt	Sozial form	Material
Input	<ul style="list-style-type: none"> • Informationen zur Competition geben und Skizze für den Aufbau zeigen (1) • Division-Einteilung nochmal durchgehen (2) 	UG	5_Aufbauplan 5_Rulebook
Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau der Stationen • Abmessen der Laufbahn 	GA	5_Aufbauplan
Aktivierung	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine HKS Aktivierung • Individuelles Mobility Programm durchführen lassen • Wettkampfübungen in vereinfachter Form ausführen 	EA	Lautsprecher
Input	<ul style="list-style-type: none"> • Ablauf und Regelwerk erklären • Austeilen der Wettkampfbögen (3) 	UG	5_Rulebook
Wettkampf	<ul style="list-style-type: none"> • Die Klasse muss so aufgeteilt werden, dass immer ein/e SoS aktiv ist und eine/r Partner/in den Ablauf kontrolliert (4) • Durchführung der HYROX School Competition in den unterschiedlichen Divisions • Belastungseinschätzung auf der Borg-Skala jeweils direkt nach dem Wettkampf 	EA	5_Material Borg-Skala
Abbau	<ul style="list-style-type: none"> • Abbau aller Geräte/ Materialien • Einsammeln der HYROX Wettkampfbögen 	GA	

Tipps/ Informationen zur Durchführung:

- (1) Die unkomplizierteste Durchführung wäre auf dem Sportplatz mit einer 400m Tartanbahn. Der Aufbauplan für die Halle befindet sich in einer separaten Datei. Der Aufbauplan kann als Beispiel gesehen werden, da der zur Verfügung stehende Platz in den Hallen sehr unterschiedlich sein kann. Sollte die Competition auf dem Sportplatz durchgeführt werden, entfällt das mögliche Platzproblem.
- (2) In der Doubles Division sollten nur SuS starten, die die Regular Division alleine absolut nicht schaffen. Ggf. einzelne SuS versuchen zu ermutigen, in der Regular Division zu starten.
- (3) Nach dem Austeilen sollte nochmal kontrolliert werden, ob auch wirklich jeder den Wettkampfbogen der Division hat, in der er/ sie startet.
- (4) Der/die inaktive Schüler/in sollte die Bewegungsausführung kontrollieren, und die gelaufenen Runden mitzählen und eine Strichliste auf dem Wettkampfbogen anfertigen. Sollten aufgrund von Platzmangel weitere Pärchen inaktiv sein, können sie als zusätzlicher Referee an den Stationen aushelfen, oder die kontrollierenden Personen unterstützen.

Competition Rulebook

1. Die Läufe und Workouts wechseln sich ab. Nach jedem Workout müssen die SuS zum Start gehen/laufen und von dort erneut die 400m absolvieren.
2. Jede/r aktive Teilnehmer/in wird von mindestens einem Schüler/ einer Schülerin der/die als Referee agiert, kontrolliert.
3. Nach Beendigung des letzten Workouts müssen die Schüler/innen ein letztes Mal zur Startlinie laufen. Mit dem Ankommen an der Ziellinie wird die Zeit gestoppt.
4. Standards der Bewegungsausführungen:
 1. Lunges: Das Knie muss den Boden berühren.
 2. Burpees: Die Brust muss bei jedem Burpee auf dem Boden abgelegt werden.
 3. Jumping Jacks: Hände und Füße müssen sich bei jeder Wiederholung berühren
 4. Squats/ Wallballs: Bei der Kniebeuge muss das Gesäß auf die Höhe der Knie unterbewegt werden. Die Wallballs werden mit Basketbällen durchgeführt. Die Bälle müssen die Wand oberhalb einer 2m Markierung berühren.
5. Doubles Division: Die Läufe müssen zeitgleich und gemeinsam gelaufen werden. Die Gesamtzahl der Wiederholungen in den Workouts kann aufgeteilt werden. Dabei dürfen die Pärchen aber nie gleichzeitig die Übung ausführen. Wenn die beiden Teilnehmer/innen nacheinander je 5m Lunges machen, gilt das erste Workout als beendet und der nächste Lauf kann an der Startlinie gestartet werden.

Wettkampfbogen HYROX School

Doubles Division (**Outdoor**)



Wer startet?

Vor- und Nachnamen: _____

Geburtsdaten: _____

Klasse/ Jahrgang: _____

Start

400m entspricht eine Runde um den Sportplatz auf der Tartanbahn.

400m RUN

Workout 1 (10m Lunges)

400m RUN

Workout 2 (10m Burpee Broad Jumps)

400m RUN

Workout 3 (30 Jumping Jacks)

400m RUN

Workout 4 (20 Squats)

Finish

Endzeit: _____

Wettkampfbogen HYROX School

Regular Division (**Outdoor**)



Wer startet?

Vor- und Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Klasse/ Jahrgang: _____

Start

400m entspricht eine Runde um den Sportplatz auf der Tartanbahn.

400m RUN

Workout 1 (10m Lunges)

400m RUN

Workout 2 (10m Burpee Broad Jumps)

400m RUN

Workout 3 (30 Jumping Jacks)

400m RUN

Workout 4 (20 Squats)

Finish

Endzeit: _____

Wettkampfbogen HYROX School

Pro Division (**Outdoor**)



Wer startet?

Vor- und Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Klasse/ Jahrgang: _____

Start

400m entspricht eine Runde um den Sportplatz auf der Tartanbahn.

400m RUN

Workout 1 (20m Lunges)

400m RUN

Workout 2 (20m Burpee Broad Jumps)

400m RUN

Workout 3 (60 Jumping Jacks)

400m RUN

Workout 4 (20 Squats)

Finish

Endzeit: _____

Wettkampfbogen HYROX School

Doubles Division (Indoor)



Wer startet?

Vor- und Nachnamen: _____

Geburtsdaten: _____

Klasse/ Jahrgang: _____

Start

Führe zu jedem Lauf eine **Strichliste** der absolvierten Runden, damit der/die Sportler/in nicht zu viele/ zu wenig Runden läuft!

400m RUN

Workout 1 (10m Lunges)

400m RUN

Workout 2 (10m Burpee Broad Jumps)

400m RUN

Workout 3 (30m Farmers Carry)

400m RUN

Workout 4 (20 Squatsitdowns)

Finish

Endzeit: _____

Wettkampfbogen HYROX School

Regular Division (Indoor)



Wer startet?

Vor- und Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Klasse/ Jahrgang: _____

Start

Führe zu jedem Lauf eine **Strichliste** der absolvierten Runden, damit der/die Sportler/in nicht zu viele/ zu wenig Runden läuft!

400m RUN

Workout 1 (10m Lunges)

400m RUN

Workout 2 (10m Burpee Broad Jumps)

400m RUN

Workout 3 (30m Farmers Carry)

400m RUN

Workout 4 (20 Squatsitdowns)

Finish

Endzeit: _____

Wettkampfbogen HYROX School

Pro Division (Indoor)



Wer startet?

Vor- und Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Klasse/ Jahrgang: _____

Start

Führe zu jedem Lauf eine **Strichliste** der absolvierten Runden, damit der/die Sportler/in nicht zu viele/ zu wenig Runden läuft!

400m RUN

Workout 1 (20m Lunges)

400m RUN

Workout 2 (20m Burpee Broad Jumps)

400m RUN

Workout 3 (50m Farmers Carry)

400m RUN

Workout 4 (20 Wallballs)

Finish

Endzeit: _____

6: HYROX School: PFT Physical Fitness (Post)test



Ziele der Unterrichtsstunde/Angestrebter Lernzuwachs

Schwerpunktziel

Mit dieser Stunde soll hauptsächlich erreicht werden, dass die SchülerInnen ihr individuelles Fitnesslevel in einem Posttest ermitteln und es mit den Ergebnissen des Prätests vergleichen.

Hierzu sollen sie den schulspezifischen Physical Fitness Test (PFT) von HYROX eigenständig auf Zeit durchführen und das individuelle Abschneiden beurteilen.

Teillernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen...

- (1) ...sich individuell und funktional körperlich aktivieren, indem sie selbstständig ein individuelles Warm-Up erstellen und selbst leiten. (Methodenkompetenz)
- (2) ...die technisch-koordinativen Fertigkeiten bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht weiterentwickeln, indem sie die Übungen in einem intensiven Workout anwenden. (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz)
- (3) ...ihre individuelle Leistungsfähigkeit beurteilen, indem sie die Ergebnisse des PFT Prä- und Posttests miteinander vergleichen, Rückschlüsse auf die individuelle Leistungsentwicklung ziehen sowie Möglichkeiten der Leistungsverbesserung nennen. (Urteilkompetenz)

*Die Lernziele und der angestrebte Kompetenzzuwachs der einzelnen Unterrichtsstunden wurden auf Grundlage des Kernlehrplans des Landes NRW formuliert.

6: HYROX School: PFT Physical Fitness (Post)test



Phase	Inhalt	Sozial form	Material
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> Eindrücke vom HYROX Wettkampf zusammentragen Überleitung: Heute als Abschluss der Unterrichtsreihe erneute Durchführung des PFT → Kontrolle: Habt ihr eure Fitness in den letzten Wochen verbessert? 	UG	Ausgefüllte PFT Prätest Bögen (2. Stunde)
Aktivierung	<ul style="list-style-type: none"> SuS Aktivierung durchführen lassen <u>oder</u> 5 Min. Exercise Music Run (Bei Musikstopp 1 Burpee, <u>oder</u> 2 Lungen oder 1 Squat), Mobility Gemeinsame Durchführung der PFT Übungen (1) 	GA	Lautsprecher
Input	<ul style="list-style-type: none"> Wiederholung PFT und Erklärung des Ablaufs 	UG	Tafel/ Flipchart
Workout	<ul style="list-style-type: none"> PFT Durchführung nacheinander, Partner/in kontrolliert und stoppt Zeit (2) Inaktive als Schiedsrichter, Helfer, Zeitnehmer o.Ä. einsetzen 	PA	PFT Laufzettel (Stunde 2.2) Stifte Stoppuhr/Handy Lautsprecher
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> Vergleich der Werte → Verbesserung der Fitness besprechen „Nennt Maßnahmen der letzten Wochen, die zu einer Verbesserung eurer Fitness geführt haben.“ und/oder: „Nennt Maßnahmen, die in Zukunft eure körperliche Leistungsfähigkeit verbessern.“ 	UG	
Cooldown	<ul style="list-style-type: none"> Zum Beispiel Mobility Abbau 	GA	

Tipps/ Informationen zur Durchführung:

1. Die Übungen sollten gemeinsam in Ruhe durchgegangen werden, damit es im späteren PFT keine Unklarheiten gibt. Bei den Stationary Lungen stehen die S hinter einer Linie und machen immer im Wechsel einen Schritt nach vorne und führen das Bein wieder zurück in die Ausgangsposition hinter die Linie. Bei den Squat Sitdowns die S darauf aufmerksam machen, dass das Gesäß bei jeder Wiederholung kurz die Bank berühren muss.
2. Für die Durchführung sollten die jeweiligen Partner/innen in 2 großen Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe aktiv, die andere kontrolliert die Ausführung und stoppt die Zeit. Es ist wichtig, dass die Länge und Anzahl der Wiederholungen genau eingehalten wird, um den Prätest mit dem Posttest vergleichbar zu machen.

Literaturangaben

Achtergarde, F. (2015): Selbstständiges Arbeiten im Sportunterricht. Ein Methodenhandbuch.

Baschta, M., Thienes, G. (2010): Training im Schulsport nach dem subjektiven Belastungsempfinden. In: Sportunterricht (59/2010).

Bindel T., Theis, C. (2020): Fitness als Trend des Jugendsports – eine Wissenskultur.

Geckert, Dennis (2020): Schriftliche Arbeit gemäß §32(5) OVP im Fach Sport.

Klee, A. (2003). Methoden und Wirkungen des Dehntrainings. Schorndorf: Karl Hofmann.

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2013): Kernlehrplan für die Gesamtschule – Sekundarstufe 1 in Nordrhein-Westfalen – Sport. Düsseldorf, 1. Auflage.

Schmitt, E. et al (2003): Haltungsschwächen bei Kindern und Jugendlichen.

Zeppenfeld, B. (2018): Umfrage zur Freizeit-Beschäftigung „Fitnessstudio besuchen“ nach Lebensphase.