

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 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:
