

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