

UV: Eine Fitnessherausforderung probieren, gestalten und beurteilen



# „PLANK ZUM BEAT“

**#1**  
Plank-  
challenge

**#2**  
Challenge  
nachmachen

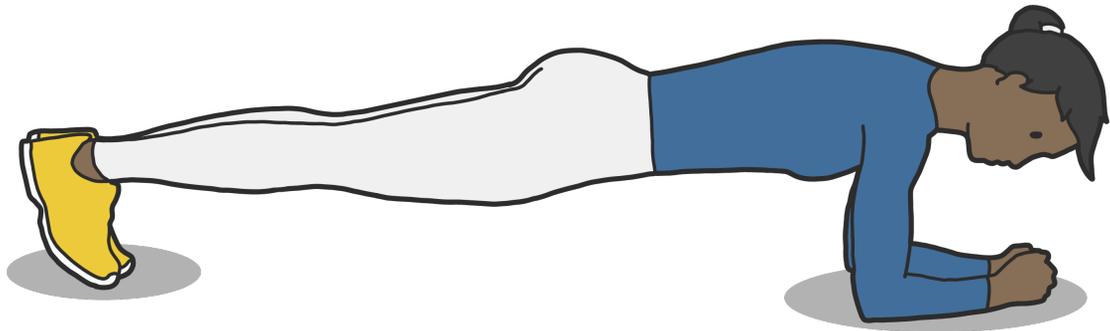
**#3**  
Challenge  
erfinden

**#4**  
Challenge  
annehmen



#1

# Eine Plankchallenge



Jeden Tag ein bisschen länger in die Plankposition. „Stabilitäz für den Rumpf!“

**Euer Lernprodukt** ist ein kleines Planktagebuch: Füge jeden Tag ein Plank-Foto von dir in die Tabelle unten ein.

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
15 Sek.	20 Sek.	25 Sek.	25 Sek.	30 Sek.	Pause	2x25 Sek.
Foto 1	Foto 2	Foto 3	Foto 4	Foto 5	Foto 6	Foto 7



Abgabe ist am:

#2

# Plankchallenge nachmachen



Ihr sollt das folgende Fitnessvideo entweder **nachmachen** oder **umgestalten**. Vielleicht schafft ihr es zu Hause jemanden zu überreden mitzumachen. Das **Nachmachen** ist allerdings ziemlich anspruchsvoll. Beim **Umgestalten** kannst du es dir daher gerne erleichtern.



## VIDEO

Beispielvideos findet Ihr unter diesen Links:

<https://www.instagram.com/reel/CJrAjKUFvVK/?igshid=1n01iokunsa9a>

<https://www.instagram.com/p/CK3xT2wnHwP/>



## TIPPS

- nur die Arme passend zur Musik
- nur die Beine passend zur Musik
- nur die Arme (aus vereinfachter Liegestützposition -> Gesundheitsliegestütz) passend zur Musik
- weitere Tipps: Mitzählen! Musik langsamer stellen!

Euer **Lernprodukt** ist ein Video von Euch, wie Ihr entweder die Plank-Herausforderung rhythmisch zur Musik nachmacht oder eine an Euren Fitnessgrad angepasste Variante durchführt. Selbsteinschätzung nicht vergessen abzugeben.

Die dazu passende Musik findet ihr unter <https://youtu.be/lzD9XyM-YyU?t=88>



Abgabe ist am:

### #3

# Plankchallenge erfinden



Im nächsten Schritt entwickelt ihr eine komplett neue Herausforderung (20 sek. - Übung).

Ihr könnt bei der Übung bei Plank-Variationen bleiben ODER ihr wählt eine andere Grundübung. Zur Auswahl steht euch: Burpee, Squat, Crunch oder Plank. Übernehmt die Musik von oben oder wählt eine andere.

- Die Grundkriterien für deine Übung sind:
  - Kombination von Übungsvariationen einer Grundübung (in einer Übung bleiben!)
  - koordinative Herausforderung (wenig anspruchsvoll vs. sehr anspruchsvoll)
  - passende Musikauswahl
- Länge der Übung: ca. 20 Sekunden
- Ausführungskriterien: Körperspannung, korrekt ausgeführt, passend zur Musikvorlage (auf den Beat/Takt, ggf. halber Takt, doppelter Takt)
- Überlegt euch für eure Übung drei Level: leicht/mittel/schwer



Euer **Lernprodukt** ist ein zweites Video:

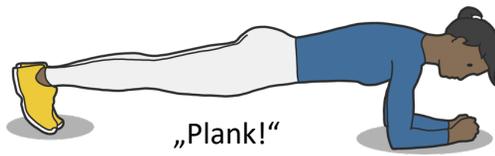
Ihr präsentiert eure Übung. Wenn ihr für die Übung mehrere Level erstellt habt, könnt ihr alle drei Varianten im Video zeigen. Wenn die "schweren" Varianten von Euch selber nicht durchführbar sind, erklärt ihr diese bitte im Video. Es muss aber mindestens eine Variante selber durchgeführt werden. Vergesst eure Selbsteinschätzung nicht.



Abgabe ist am:

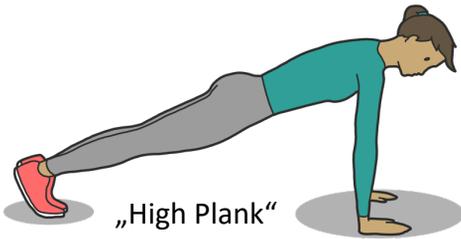
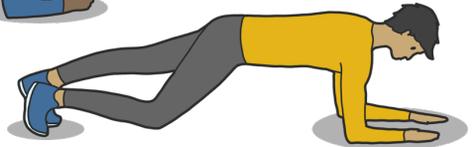
#3

# Plankvarianten

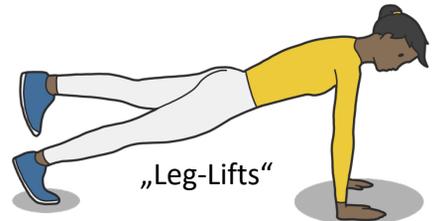


„Plank!“

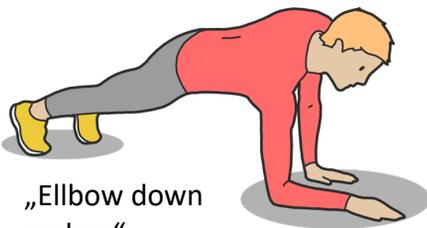
„Knee drop“



„High Plank“



„Leg-Lifts“



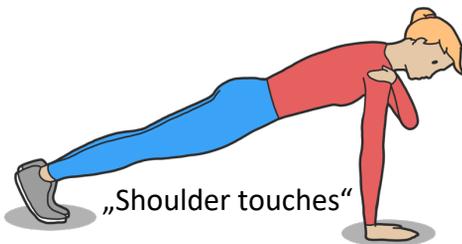
„Elbow down and up“



„Runner“



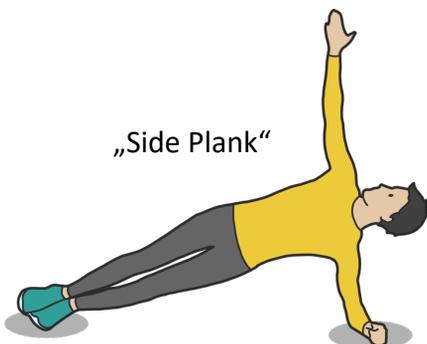
„Spiderman“



„Shoulder touches“



„Left-Right-Jumps“



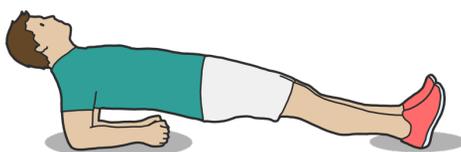
„Side Plank“



„Plank-Jacks“  
(schwieriger)



„Plank-Jacks“



„Reverse Plank“

#4

# Neue Challenge annehmen



Als letzten Schritt sollt Ihr die Herausforderung eines Partners bzw. einer Partnerin annehmen, erproben und beurteilen.

1. Ihr lasst Euch das Video der Übung schicken und erstellt ein Video Eurer Durchführung.
2. Anschließend beurteilt Ihr anhand der Kriterien die Herausforderung des Partners bzw. der Partnerin d.h., was gut umgesetzt wurde und was Ihr verbessern würdet. Die Beurteilung erfolgt schriftlich.

Euer **Lernprodukt** ist ein ein schriftliches Feedback zur Herausforderung mit einer Länge von mind. 100 Wörtern.



Abgabe ist am:

# PLANK ZUM BEAT



## IMPRESSUM

© WIMASU GmbH 2021

Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe  
nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.

<https://wimasu.de/plank-zum-beat>

1. Version

Nach einer Idee von Nick Dreiling – Vielen Dank!

Danke an @monquotidienhealty

**Autoren:** Dreiling, Nick (DRN!), Walther, Christoph; Veit, Janes

**Illustrationen:** Matsuyama, Nao

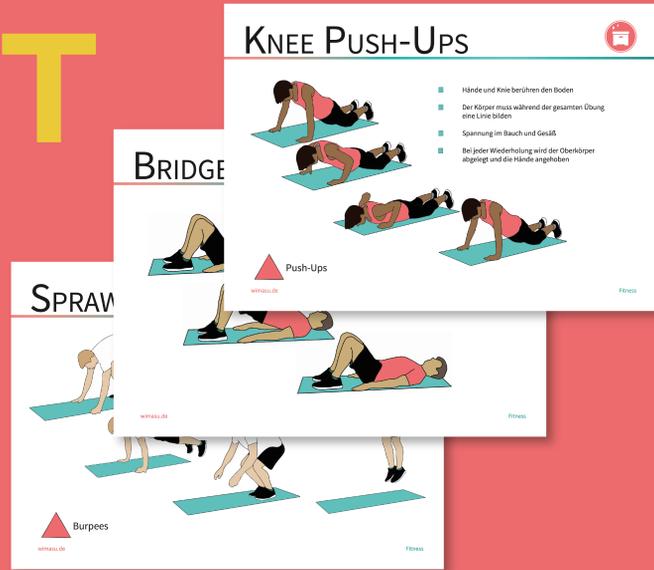
### Dieses Dokument zitieren:

Dreiling, N., Walther, Ch. & J. Veit (2020).

Plank the Beat. Material. Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter

<https://wimasu.de/plank-zum-beat/>

# VOM FITNESSTREND ZUM EIGENEN WORKOUT



**34 BEWEGUNGSKARTEN  
+ FITNESSVIDEOS**

**WORKOUTS KENNENLERNEN  
WORKOUTS SELBST ERSTELLEN**

Ein Workout...

Über Workout ist...

Ausgewählte Übungen und Serien über Wiederholungszahlen

**Training 1 – Walts Fight**

**Burpees  
Climbers  
Jumps**

10	10	10	25	25	25	10	10	10
Burpees	Climbers	Jumps	Burpees	Climbers	Jumps	Burpees	Climbers	Jumps

**Viel mehr Fitnessübungen gibt es  
in unserer Fitness-Reihe!**

