

Fitness-AG

Einmal wöchentlich findet die Fitness-AG in unserer Schule statt. 6-8 Schüler/innen haben die Möglichkeit ihre Handlungskompetenzen zu erweitern. Die allgemeinen Wirkungen des Sportunterrichtes beziehen sich vorwiegend auf die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und die Beweglichkeit.

Aber die allgemeine körperliche Verfassung und die spezielle Kondition der Schüler/innen hängen jedoch sehr stark von Kraft – und Schnelligkeitsfähigkeiten ab.

Den Schwerpunkt unseres Krafttrainings in der Fitness-AG bilden:

1. Das Krafttraining als Basistraining und Prävention

Es werden bestimmte Muskelgruppen gezielt trainiert um Haltungsschäden und Muskelschwäche vorzubeugen.

2. Das Krafttraining als Fitnessstraining

Durch die allgemeine Körperstärkung soll bei Übergewicht eine Fettreduzierung erreicht werden.

3. Das Krafttraining als Freizeitgestaltung

Die Schüler/innen sollen nach ihrer Schulkarriere motiviert sein, auch weiterhin Kraftsport z.B. in einem Fitness-Studio zu betreiben.

