Aus dem Sportunterricht Klasse 10 (weiblich)

In Klasse 10 verbessern wir die eigene körperliche Fitness zum Beispiel in Form eines gesundheitsorientierten Krafttrainings, das auch die Körperwahrnehmung schult.

Hier arbeiteten wir mit Kurz- und Langhanteln in unserer Turnhalle.

Krafttraining ist auch im Wasser möglich. Dabei können kleine Geräte wie Poolnudeln zum Einsatz kommen, wie es im Jurabad der Fall war.

In Zusammenarbeit mit einem örtlichen Fitness-Studio probierten wir unsere Kraftfähigkeiten an großen Geräten aus!