

FITNESSDIPLOM 2025

ANLEITUNG UND TIPS

- 1. Deine Herausforderung: Bis zum Ende der Sommerferien ein paar Mal in der Woche vier kleine Übungen machen!**
- 2. Nimm dir drei Mal in der Woche 5 Minuten Zeit für die Übungen. Idealerweise machst du die Übungen an Tagen, an denen du kein (Leichtathletik-)Training hast. Jede Übung soll einmal gemacht werden.**
- 3. In den Sommerferien entscheidest du selbst, welche Übungen du machen möchtest. Dabei sollte aber keine Übung in den Ferien doppelt drankommen.**
- 4. Morgens nach dem Aufstehen, wenn du aus der Schule zurückkommst, zwischen den Hausaufgaben, vor dem Schlafengehen: Wann und wo du die Übungen machst, entscheidest du.**
- 5. Du bist krank oder verletzt und kannst eine oder alle Übungen nicht machen? Dann trage einfach ein „k“ ein. Wenn dir eine Übung Schmerzen bereitet, hör auf, geh auf deine Trainer:innen oder deine Eltern zu.**
- 6. Du machst die Übungen für dich. Probiere, so viele Wiederholungen oder so lange wie möglich durchzuhalten. Mache aber nie mehr als die angegebene maximale Anzahl oder Dauer. Wenn du nicht mehr kannst, kannst du nicht mehr! Probiere einfach beim nächsten Mal ein klein wenig besser zu sein.**
- 7. Was brauchst du? Optimalerweise eine Gymnastikmatte. Ein Teppich als weiche Unterlage oder eine Decke ist aber genauso gut. Wenn das Wetter gut ist, können die Übungen auch auf einer Wiese durchgeführt haben.**
- 8. Für einige Übungen benötigst du eine Stoppuhr. Eine richtige Stoppuhr ist am besten, eine Armbanduhr, ein Wecker oder ein Handy tut es aber auch.**
- 9. Du bist dir nicht sicher, wie du die Übung ausführen sollst? Die Übungen findest du auf <https://www.leichtathletik.hsv.de/u12/fitnessdiplom2025>. Im Training werden die Übungen der jeweils nächsten Woche durchgeführt.**
- 10. Nach den Sommerferien gibst du die ausgefüllten Bögen beim Training ab. Für 21 volle Wochen erreichst du den Rang Gold, für 18 volle Wochen Silber und für 15 volle Wochen Bronze.**
- 11. Natürlich kannst du schummeln und irgendwas eintragen. ;) Aber dann hast du die Herausforderung auch eigentlich nicht geschafft. Und wir sind sicher: Du schaffst das, ohne zu schummeln! :) Viel Erfolg!**



FITNESSDIPLOM 2025

WIE GEHT DAS?

Suche die aktuelle Woche auf dem Plan. Die Übungen unterscheiden sich in jeder Woche. Bis zu den Ferien sind vier Übungen vorgegeben. In den Ferien kannst du dir die Übungen selbst aussuchen.

	17.03. - 23.03.			
S98 ÜBUNG 1	40 s			
S78 ÜBUNG 2	30			
B99 ÜBUNG 3	15			
B56 ÜBUNG 5	20 s			

Jede Woche gibt es vier Übungen: Zwei Stabi- (S) und zwei Beweglichkeitsübungen (B).

Damit du weißt, wie die Übung geht, wird diese immer in der vorherigen Woche im Training von den Trainer:innen erklärt und vorgemacht.

Jede Übung hat eine Nummer, damit du auf der Website die passende Übung nachschauen kannst, wenn du nicht weißt, wie die Übung geht.

Für jeden der drei Tage gibt es eine Spalte. Die Übungen müssen an unterschiedlichen Tagen durchgeführt werden.

In die Felder trägst du entweder die Sekunden (mit s) ein, die du geschafft hast oder wie oft du die Übung geschafft hast.

Empfohlene Zeiten und Wiederholungen werden dir im Training erzählt. Du findest diese auch bei den Beschreibungen der Übungen.



FITNESSDIPLOM 2025

	24.03. - 30.03.			19.05. - 25.05.		
S01 STANDWÄGE	<input type="checkbox"/>					
S11 SUPERMAN	<input type="checkbox"/>					
B02 ARMKREISEN	<input type="checkbox"/>					
B08 FÜßSPITZEN	<input type="checkbox"/>					

	31.03. - 06.04.			02.06. - 08.06.		
S05 SCHEIBENWISCHER	<input type="checkbox"/>					
S12 PLANK	<input type="checkbox"/>					
B05 SKORPION	<input type="checkbox"/>					
B01 SEITL. AUSFALLSCHR.	<input type="checkbox"/>					

	07.04. - 13.04.			09.06. - 15.06.		
S02 SCHWEBESITZ	<input type="checkbox"/>					
S07 WADENHEBER	<input type="checkbox"/>					
B03 KATZE-KUH	<input type="checkbox"/>					
B09 SCHULTERKREISEN	<input type="checkbox"/>					

	14.04. - 20.04.			16.06. - 22.06.		
S09 SIDE PLANK	<input type="checkbox"/>					
S03 VIERFÜßER	<input type="checkbox"/>					
B11 HUND	<input type="checkbox"/>					
B07 FÜßGELENK-KREISE	<input type="checkbox"/>					



FITNESSDIPLOM 2025

	21.04. - 27.04.			23.06. - 29.06.		
S08 KNIEBEUGE	<input type="checkbox"/>					
S10 KAUFER	<input type="checkbox"/>					
B04 HUFTKREISEN	<input type="checkbox"/>					
B10 BRÜCKE	<input type="checkbox"/>					

	28.04. - 04.05.			30.06. - 06.07.		
S06 PLANETENFLUG	<input type="checkbox"/>					
S04 WANDSITZEN	<input type="checkbox"/>					
B06 AUSFALLSCHR.	<input type="checkbox"/>					
B12 GRATSCHEN	<input type="checkbox"/>					

	05.05. - 11.05.			07.07. - 13.07.		
S12 PLANK	<input type="checkbox"/>					
S09 SIDE-PLANK	<input type="checkbox"/>					
B03 KATZE-KUH	<input type="checkbox"/>					
B08 FÜßSPITZEN	<input type="checkbox"/>					

	12.05. - 18.05.			14.07. - 20.07.		
S11 SUPERMAN	<input type="checkbox"/>					
S03 VIERFÜßER	<input type="checkbox"/>					
B05 SKORPION	<input type="checkbox"/>					
B10 BRÜCKE	<input type="checkbox"/>					



FITNESSDIPLOM 2025

SOMMERFERIEN!!!

In den Sommerferien kannst du dir jeweils deine Lieblingsübungen aussuchen. Trage einfach die Nummer ein.

z.B. **S** 09

Jede Übung sollte aber nur einmal vorkommen.

11.08. - 17.08.

S			
S			
B			
B			

21.07. - 27.07.

S			
S			
B			
B			

18.08. - 24.08.

S			
S			
B			
B			

28.07. - 03.08.

S			
S			
B			
B			

25.08. - 31.08.

S			
S			
B			
B			

04.08. - 10.08.

S			
S			
B			
B			

01.09. - 07.09.

S			
S			
B			
B			

