

Thema: Fitnessübungen mit Alltagsgegenständen

Leitfrage: Wie erstelle ich ein Video über Fitness, mit Alltagsgegenstände?

Ziele:

- 1.) Ich zeige Übungen, für alle grosse Muskelgruppen des Körpers
- 2.) Dazu mache ich ein Video
- 3.) Ich verwende Gegenstände, die in jedem Haus vorhanden sind.

Themenwahl:

Da ich fast jeden Tag trainiere, dachte ich das ich was mit Sport mache. Fussball war meine ersten Gedanken aber ein Schüler aus meiner Klasse hatte auch was mit Fussball. Dann wollte ich das nicht mehr machen. Dann wollte ich ein Fitness Video im Fitnessstudio machen, meine Lehrerin hat mir nein gesagt, weil das schon sehr viele Schüler hatte. Also kam ich auf die Idee, ein Fitness Video zu machen aber mit Alltagsgegenständen. Und das ging auch.

Umsetzung:

Zuerst habe ich auf Youtube ein paar Videos geschaut. Danach habe ich sehr viele Notizen gemacht. Danach habe ich ein paar Alltagsgegenstände aufgeschrieben. Meine erste Idee war mit dem Rucksack Biceps Übungen zu machen. Danach habe ich mit verschiedene Alltagsgegenständen Übungen gemacht zum Beispiel, Rucksäcke, Vier Flaschen Wasser 1.5l und eine Flasche Ice Tea. Ich habe sehr viele Fitness Videos gemacht, das Problem ist das es nicht immer gut geworden ist. Entweder war mein Arm nicht ganz gerade oder mein Rücken, oder beim Beintraining waren meine Oberschenkel nicht gerade.

Fazit:

Was ich gelernt habe ist, dass ich selbstständiger wurde, und ich habe gelernt wie man mit Imovie besser arbeitet.

Was ich besser machen kann: Die Übungen noch besser machen. Die Übungen noch besser erklären. Noch schneller arbeiten, weil am Anfang habe ich nichts gemacht. Mei Lehrer hat mir gesagt ich sollte Gas und die Videos drehen. Danach habe ich ein paar Videos gedreht. Mein Lehrer sagte ich sollte noch mehr machen und noch mehr Gas geben. Also habe ich mehr Videos gedreht und waren noch gut.

Was ich nicht mehr machen sollte: Ich sollte nicht mehr so faul sein, sondern arbeiten. Auch schwer wird nicht faul werden und nichts machen, sondern einfach weiter machen.

Schwierigkeiten: Das drehen, weil meine Schwester nicht immer Zeit hatte. Die Übungen, weil ich die Übungen nicht immer gut gemacht habe, also musste ich es immer wieder neu aufnehmen.

Erfolge: Ich konnte gute Übungen finden. Ich konnte zu jeder Übung den passenden Gegenstand finden. Und ich hatte kein Zeitdruck.

Tipps:

Meine Tipps sind: Ein Thema finden den du gerne machst. Früh anfangen. Und Spass daran haben.