

SPORT – Hausaufgaben – Klasse 5



WARUM ?? und WIE ??

Diese Übungen sollen dir helfen, die alltäglichen Belastungen wie langes Sitzen, Tragen schwerer Taschen und sportliche Herausforderungen besser zu bewältigen. Bei regelmäßigem Training wirst du bald sportliche Fortschritte erleben. Denke aber daran, dass man nicht alles auf einmal erreichen kann: Überanstrengung dich nicht, steigere dich langsam Schritt für Schritt. Die Häufigkeit, mit der du trainierst, ist der entscheidende Faktor. Etwa dreimal in der Woche ca. 10 bis 20 Minuten reichen dafür aber meist schon aus.

Kräftigende Übungen

1. Einbeinliegestütz auf Ellenbogen vorwärts



Ausgangsposition

Hebe das rechte Bein ab und halte diese Position (siehe Bild rechts) 15 Sekunden lang. Führe direkt im Anschluss die Übung mit dem linken Bein aus.



Halteposition

2. Einbeinliegestütz auf Ellenbogen rückwärts



Ausgangsposition

Hebe das rechte Bein ab und halte diese Position (siehe Bild rechts) 15 Sekunden lang. Führe direkt im Anschluss die Übung mit dem linken Bein aus.



Halteposition

Beachte: Wichtig ist ein gerader Rücken bei diesen Übungen. Ist das Abheben der Beine anfangs noch zu schwer für dich, dann übe zunächst, die Grundposition zu halten. Nach und nach trainierst du dann, die Beine wechselseitig länger abzuheben.

Seilübungen

Du hast eine Minute Zeit, wie viele Durchschläge mit geschlossenen Füßen schaffst du mit dem Seil? Die Anzahl der Durchschläge wird im Sportunterricht zweimal notiert (nach den Herbstferien und vor den Osterferien), deine Leistung beim zweiten Test und deine persönliche Verbesserung werden bewertet.

Ausdauerleistung

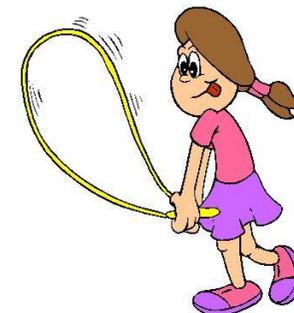
Kannst du 30 Minuten ohne Pause joggen?

Gegen Ende des Schuljahres wird diese Ausdauerfähigkeit überprüft.

Beachte: Nicht jeder kann einfach so eine halbe Stunde am Stück laufen. Vielleicht schaffst du am Anfang nur wenige Minuten. Das ist nicht schlimm: Mache zwischendurch Gehpausen, wenn du zu sehr außer Puste gerätst. Du wirst merken, wenn du häufig genug trainierst, dann werden schon bald die Abschnitte, in denen du läufst, länger und die Gehpausen weniger und kürzer.

Viel Spaß beim Üben - vielleicht macht sogar deine ganze Familie mit ?

1 Minute Seilspringen - Notentabelle Gymnasium Germerstheim



NOTE	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8
1	132	134	138	142
1-	130	132	136	140
2+	128	130	134	138
2	125	127	131	135
2-	122	124	128	132
3+	118	120	124	128
3	114	116	120	124
3-	105	107	110	112
4+	95	97	100	104
4	85	87	90	95
4-	75	77	80	85
5+	70	72	75	80
5	60	62	65	70
5-	55	57	60	65



Laufüberprüfung - Notentabelle Gymnasium Germerstheim

Zeitangaben in Minuten

NOTE	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8
1	30	40	50	60
2	25	34	42	50
3	20	27	34	40
4	15	20	25	30
5	10	13	16	20