

# SPORT – Hausaufgaben – Klasse 6



## 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 an die allmähliche Steigerung deiner Trainingsintensität.

Etwa dreimal in der Woche ca. 10 bis 20 Minuten reichen als Trainingszeit meist schon aus.

## Kräftigende Übungen

### 1. Einbeinliegestütz auf Ellenbogen vorwärts



Ausgangsposition

Hebe das rechte Bein ab und halte diese Position (siehe Bild rechts) 20 Sekunden lang. Führe direkt im Anschluss die Übung mit dem linken Bein aus.



Halteposition

### 2. Einbeinliegestütz auf Ellenbogen rückwärts



Ausgangsposition

Hebe das rechte Bein an und halte diese Position (siehe Bild rechts) 20 Sekunden lang. Führe direkt im Anschluss die Übung mit dem linken Bein aus.



Halteposition

### 3. Bauchmuskel - Übung



Stelle in Rückenlage die Füße flach auf.

Hebe Kopf und Schultern vom Boden ab, die gestreckten Arme ziehen an den Oberschenkeln vorbei, dabei geht der Blick zur Decke.

Kannst du diese Position 30 Sekunden halten?

## 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 (vor den Herbstferien und vor den Osterferien), deine Leistung beim zweiten Test und deine persönliche Verbesserung werden bewertet.

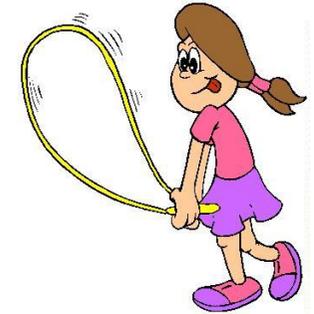
## Ausdauerleistung

Kannst du 40 Minuten ohne Pause joggen?

Gegen Ende des Schuljahres wird diese Ausdauerfähigkeit überprüft.

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 Germerheim

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