

SPORT – Hausaufgaben – Klasse 7



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

Kräftigende Übungen

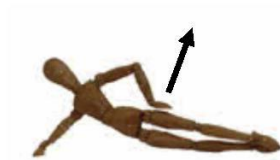
1. Liegestütz



Wie viele Liegestütze schaffst du ?
Bleibt dein ganzer Körper auch gerade ?

Die Anzahl der Liegestütze wird im Sportunterricht zweimal notiert (vor den Herbstferien und vor den Osterferien), die Gesamtleistung beim zweiten Test und deine persönliche Verbesserung werden bewertet.

2. Liegestütz seitlich



Ellenbogenstütz in Seitlage, Füße parallel.
Becken seitwärts anheben, bis der Rumpf gestreckt ist.
Kannst du das auf jeder Seite 30 Sekunden halten ?



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 40 Sekunden halten?

Seilübungen

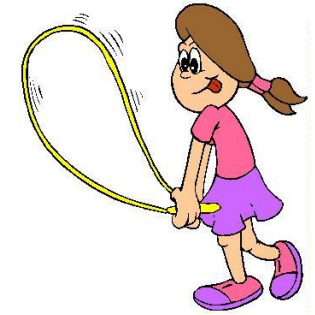
Du hast eine Minute Zeit, wie viele Durchschläge mit geschlossenen Füßen schaffst du mit dem Seil? In der Zeit kurz vor oder kurz nach den Osterferien wird deine Leistung mit dem Sprungseil abgeprüft.

Ausdauerleistung

Kannst du 50 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

Liegestütze - Notentabelle Gymnasium Germersheim



Jungen

NOTE	Klasse 7	Klasse 8
1	32	37
1-	30	35
2+	28	33
2	25	30
2-	23	28
3+	21	26
3	18	23
3-	16	21
4+	14	19
4	11	16
4-	9	14
5+	7	12
5	5	10
5-	3	8

Mädchen

NOTE	Klasse 7	Klasse 8
1	25	30
1-	23	28
2+	21	26
2	19	25
2-	17	23
3+	15	21
3	14	19
3-	12	18
4+	10	16
4	8	14
4-	6	12
5+	5	10
5	4	9
5-	3	8

Laufüberprüfung - Notentabelle Gymnasium Germersheim



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