

# SPORT – Hausaufgaben – Klasse 8



## 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 im Frühjahr notiert.

### 2. Bauchmuskeln



Ausgangsposition

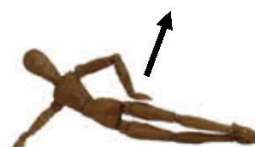
Knie gebeugt, Füße aufgestellt.  
Oberkörper in Richtung der Oberschenkel anheben (siehe rechtes Bild), zurück in die Ausgangsstellung ohne den Kopf abzulegen.



Endposition

Schaffst du 30 Stück ?

### 3. Liegestütz seitlich



Ausgangsposition

Ellenbogenstütz in Seitlage, Füße parallel.  
Becken seitwärts anheben bis der Rumpf gestreckt ist. Zurück in die Ausgangsstellung, ohne dass das Becken auf der Unterlage abgestützt wird.



Endposition

Gelingen dir 15 Wiederholungen auf jeder Seite ?

## 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.

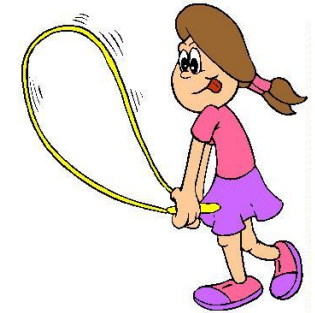
## Ausdauerleistung

Kannst du 60 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 Gemersheim



## 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 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