

Nachname:

Vorname:

Klasse:



Meine Übungen		Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert	Datum	Wert	Bestwert	
Ausdauer																					
Kraft																					
Schnelligkeit																					
Koordination																					
Skills mit dem Ball																					

**Hiermit versichere ich als faire Sportlerin bzw. fairer Sportler die Richtigkeit meiner Angaben**

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Schülerin/Schüler

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Eltern

Übungsbeispiele		Messwert	Beschreibung	Links
Ausdauer	Dauerlaufen	Zeit in Minuten	<p>Hierbei geht es darum sich ausdauernd zu betätigen. Wähle eine Übung, die man 20 min am Stück schafft.</p> <p>Tipp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fange langsam an und wähle eine nicht allzu weite Strecke, die du gut schaffen kannst!</li> <li>Versuche min. 2-mal in der Woche die Strecke zu absolvieren.</li> <li>Höre dabei motivierende Musik oder „sportel“ mit einer Übungspartnerin bzw. einem Übungspartner. Es gilt natürlich auch hier das Abstandsgebot!</li> </ul>	
	Radfahren	und		
	Walking	Strecke in km		
	Inlineskating			
	...			
Kraft	Standweitsprung	Weite von Markierung bis Landung der Fersen	Beidbeiniger Absprung von Markierung und beidbeinige Landung	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=N5tOVEnVxfc">https://www.youtube.com/watch?v=N5tOVEnVxfc</a>
	Dreisprung beidbeinig ohne Anlauf	Weite von Markierung bis Landung der Fersen	Dreimaliger beidbeiniger Absprung von Markierung und beidbeinige Landung.	
	Liegestütz	Anzahl		
	Handstand an der Wand (Wallclimb)	Zeit in Sekunden	Krabbel mit den Füßen langsam die Wand hoch. Stütze dich mit deinen Armen eine Weile. Achte die ganze Zeit auf Körperspannung Löse dann langsam die Position auf.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=u58XGFRKKJg">https://www.youtube.com/watch?v=u58XGFRKKJg</a>
	Sitzen an der Wand	Zeit in Sekunden	Gehe in die Kniebeuge und lege deinen Rücken an einer Wand an. Achte auf einen Rechtenwinkel in den Knien und darauf, dass sich deine Knie über deinen Fersen befinden.	<a href="https://www.bing.com/videos/search?q=sitzen+an+der+wand+isometrische+%c3%bcbung&amp;ru=%2fvideos%2fsearch%3fq%3dsitzen%2ban%2bder%2bwand%2bisometrische%2b%25c3%25bcbung%26FORM%3dHDRSC3&amp;view=detail&amp;mid=B6BDB6BBDD8A9102AA8CB6BDB6BBDD8A9102AA8C&amp;&amp;FORM=VDRVRV">https://www.bing.com/videos/search?q=sitzen+an+der+wand+isometrische+%c3%bcbung&amp;ru=%2fvideos%2fsearch%3fq%3dsitzen%2ban%2bder%2bwand%2bisometrische%2b%25c3%25bcbung%26FORM%3dHDRSC3&amp;view=detail&amp;mid=B6BDB6BBDD8A9102AA8CB6BDB6BBDD8A9102AA8C&amp;&amp;FORM=VDRVRV</a>
	Tennisballweitwurf	Meter		
Schnelligkeit	Pendellauf (10 Meter)	Zeit		
	200m Radfahren	Zeit		
	...			
Koordination	Seilspringen	Anzahl		<a href="https://padlet.com/dirkoertker/h7cb387ajg0b">https://padlet.com/dirkoertker/h7cb387ajg0b</a>
	Stehen auf einem Bein siehe Lehrvideo	Anzahl	Variation: <ul style="list-style-type: none"> <li>mit verschlossenen Augen</li> <li>auf zusammengerollten Handtuch</li> </ul>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XQ-jlUu8HFY">https://www.youtube.com/watch?v=XQ-jlUu8HFY</a> 7:00-7:25 min
	Balancieren	Zeit	Ein längeres Seil, eine längere Stange im Park o.Ä. vorwärts über 10 m abgehen.	
	...			
Skills mit dem Ball	Zupritschen mit PartnerIn	Anzahl	Volleyball-Grundtechnik	
	Ball hochhalten (Fuß, Knie, Kopf)	Anzahl	Fußball-Jonglieren	
	...			