

<b>Klasse: 9b</b>	Fach: Sport	Lehrer:	Fr. Polderl
Thema	Fitness	Diensthandy Lehrer:	
Abgabedatum		E-Mail-Lehrer:	<a href="mailto:Francine.Polderl@igs-edigheim.de">Francine.Polderl@igs-edigheim.de</a>
Abgabeart	<input type="checkbox"/> per Mail	<input checked="" type="checkbox"/> Abgabe in der Schule	<input type="checkbox"/> Moodle / Schul Campus

**Liebe 9b,**

in den nächsten Wochen, möchte ich mit euch eure Fitness trainieren.

Ihr könnt auswählen zwischen:

- a.) dem Seilsprung-Test **I** oder
- b.) dem Seilsprung-Test **II**. oder
- c.) dem Wandsitz-Test.

Den Seilsprung-Test könnt ihr natürlich nur durchführen, wenn ihr ein Seil zur Verfügung habt (Üben könnt ihr vielleicht auch mit einem Bademantelgürtel...). Führt die Übungen zu a.), b.) oder c.) bitte einige Male und an verschiedenen Tagen durch zum Üben.

Tragt eure **Ergebnisse** in einem **Trainingstagebuch** ein.

**Wenn der Unterricht wieder beginnt, findet eine Überprüfung in einer „Disziplin“ eurer Wahl im Unterricht statt.**

Viel Spaß und bis bald  
Francine Polderl

**a.) Durchführung Seilspringen I:**

Ihr müsst die Zeit stoppen. Ihr habt **eine Minute** Zeit. Am besten macht ihr den Test mit einer anderen Person zusammen. Die andere Person kann die Zeit stoppen und die Seilsprünge zählen. Ein Seilsprung erfolgt, wenn ihr über das Seil springt, ohne dass das Seil an den Füßen hängenbleibt. Spring mit beiden Füßen gleichzeitig ab. Wenn ihr hängen bleibt, wird ab dem nächsten Sprung einfach weiter gezählt.

Bewertung		Meine Ergebnisse	
Note	Seilsprünge	1. Versuch	Seilsprünge Note
1	> 130	2. Versuch	
2	115-129	3. Versuch	
3	100-114		
4	85-99		
5	70-84		
6	<70		



**ODER**

**b.) Durchführung Seilspringen II:**

Hier spielt die Zeit keine Rolle. Hier zählt nur, wie viele Sprünge ihr hintereinander schafft ohne hängenzubleiben. Am besten macht ihr diesen Test auch mit einer anderen Person, damit diese die Seilsprünge zählen kann.

Bewertung		Meine Ergebnisse	
Note	Seilsprünge	Seilsprünge	Note
1	> 90	1. Versuch	
2	75-89	2. Versuch	
3	60-74	3. Versuch	
4	45-59		
5	30-44		
6	<29		

**ODER**

**b) Durchführung Wandsitz-Test:**

Mache zuvor ein kleines Aufwärmprogramm: Tanze den Jerusalema-Tanz, um ihn nicht zu vergessen.

- 1.) Suche eine glatte Wand und lehne Dich mit dem Rücken gegen sie.
- 2.) Setze deine Füße etwas breiter als Schulterbreite.
- 3.) Deine Knie müssen in einem Winkel von ungefähr 90 Grad gebogen sein.
- 4.) Halte diese Position so lange wie möglich und stoppe die Zeit.

Nun stoppt ihr die Zeit und notiert wie viele Sekunden ihr es geschafft habt an der Wand zu sitzen, ohne dass der Sitzwinkel 90 Grad) sich verändert. Am besten macht ihr diese Übung auch mit einer andere Person zusammen, die die Zeit stoppt und den Sitzwinkel kontrolliert.

Bewertung		Meine Ergebnisse	
Note	Minuten	Sekunden	Note
1	ab 2:30	1. Versuch	
2	ab 2:15	2. Versuch	
3	ab 2:10	3. Versuch	
4	ab 2:00		
5	ab 1:45		
6	< =1:44		

