

Ausdauer

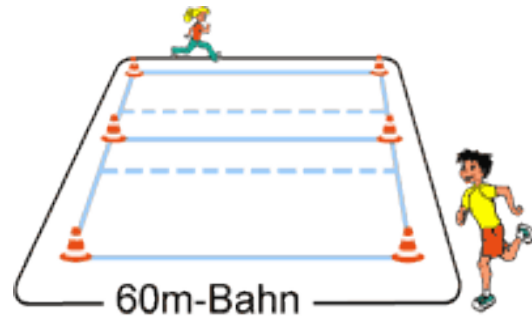
8-Minuten Lauf

ÜBUNGSABFOLGE:

Gelaufen wird um das Volleyballfeld (Hütchen markieren die Eckpunkte) in 2 Durchgängen. Der/Die Partner/Partnerin notiert die Runden.

WERTUNG:

Punkte	
5	29,5 Runden
4	28 Runden
3	26,5 Runden
2	25 Runden
1	23,5 Runden

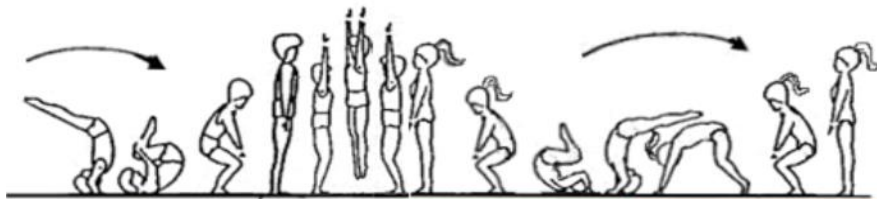


Geräteturnen – Boden

Bodenturnen

ÜBUNGSABFOLGE:

Rolle vorwärts (Rolle mit gestreckten Beinen) - Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung – Rolle rückwärts (Rolle mit gestreckten Beinen)



WERTUNG:

0-5 Punkte durch Beobachtung, 2 Versuche

PUNKTEABZUG:

- Nachgreifen mit den Händen bei der Rolle vw.
- gebeugte Beine bei Rolle vw und rw.
- keine geschlossenen Knie und Füße
- Landung auf den Knien bei der Rolle rw.
- zu geringe Streckung beim Strecksprung
- unvollständige Drehung

Geräteturnen – Boden

Handstand gegen die Wand

ÜBUNGSABFOLGE:

Aufschwingen in den Handstand gegen die Wand, sicheres Stehen, Abschwingen zum Stand

WERTUNG:

0-5 Punkte durch Beobachtung, 2 Versuche

PUNKTEABZUG:

- keine 180° Schulterwinkel
- gebeugte Arme
- kein gestreckter Körper (Hohlkreuz)
- keine geschlossenen Beine
- keine Fixierung der Position für ein paar Sekunden
- kein kontrollierter Abgang mit anschließendem Aufrichten



Schnelligkeit

20m Sprint

ÜBUNGSABFOLGE:

Der Start erfolgt aus dem Stand.

Kommando: „Auf die Plätze – fertig – los!“ oder Individualstart je nach Art der Zeitnehmung.

WERTUNG:

durch Zeitnehmung, 2 Versuche

Punkte	
5	unter 3,30 sec.
4	3,31 - 3,45 sec.
3	3,46 - 3,60 sec.
2	3,61 - 3,75 sec.
1	3,76 - 3,90 sec.



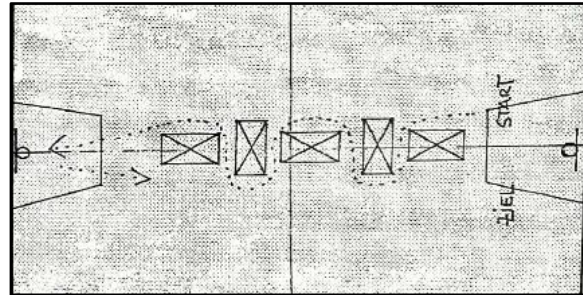
Ballspiele

Basketball Dribbling

ÜBUNGSABFOLGE:

auf Zeit Slalomdribbling um die Matten, Wurf mit Treffer, Slalomdribbling zurück

- kein Doppeldribbling (der Ball darf nur beim Wurf und beim Fangen nach dem Wurf mit beiden Händen berührt werden)
- Dribbling immer mit der Außenhand, Matte stellt den Gegenspieler/ die Gegenspielerin dar
- kein Laufen ohne Dribbling – Schrittregel
- Ball wird auf die Matte gedribbelt
- geworfen wird solange, bis der Ball im Korb ist
- pro technischen Fehler wird 1 Sekunde dazugezählt
- Start und Ziel ist die Freiwurflinie



WERTUNG:

durch Zeitnehmung, 1 Versuch

Punkte	
5	unter 24 sec.
4	24,01 – 30,00 sec.
3	30,01 – 38,00 sec.
2	38,01 – 46,00 sec.
1	46,01 – 55,00 sec.

Ballspiele

Zielwurf

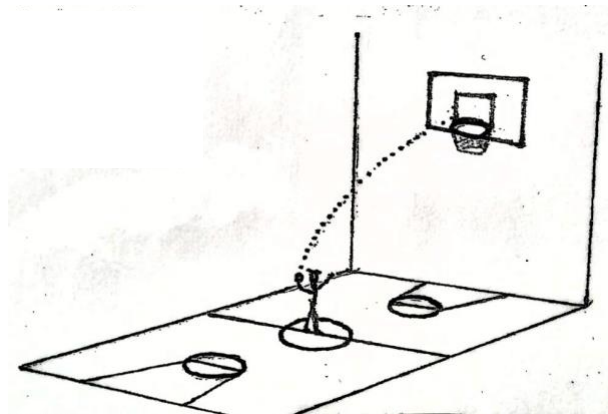
ÜBUNGSABFOLGE:

Von der Mittellinie des Turnsaales soll das Basketballbrett getroffen werden. Wird nur das Netz berührt, ist es ein Fehlversuch. Keine Zeitbeschränkung! 3 Probewürfe

WERTUNG:

7 Versuche

Punkte	
5	5 Treffer
4	4 Treffer
3	3 Treffer
2	2 Treffer
1	1 Treffer



Kraft

Stangenklettern

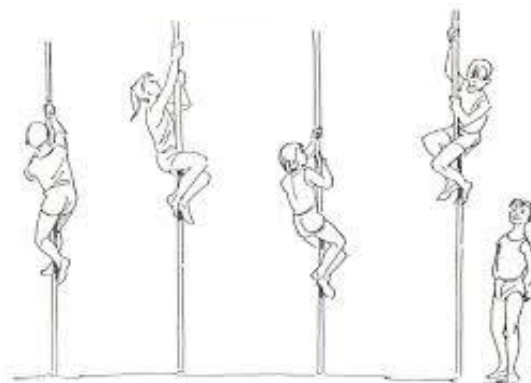
ÜBUNGSABFOLGE:

Geklettert wird an einer Stange, aus dem Stand. Es soll 2x die gesamte Stangenlänge bewältigt werden. Die Bodenberührung zwischen den Durchgängen darf nicht länger als 3 Sekunden dauern. Kein Probedurchgang.

WERTUNG:

1 Versuch

Punkte	
5	2 Stangenlängen
4	1,5 Stangenlängen
3	1,0 Stangenlängen
2	0,75 Stangenlängen
1	0,5 Stangenlängen



Sprungkraft

Standweitsprung

ÜBUNGSABFOLGE:

Der Absprung erfolgt beidbeinig aus dem Stand (auf der Matte). Bei der Landung zählt der hintere Abdruck.

WERTUNG:

2 Versuche

Punkte	
5	1,90m
4	1,80m
3	1,70m
2	1,60m
1	1,55m



Gleichgewicht

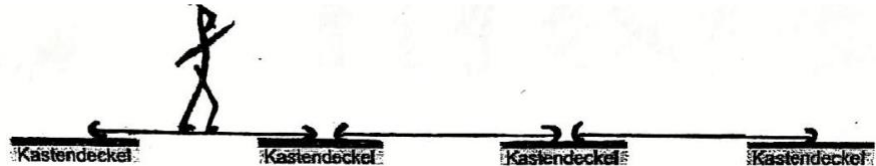
Balancieren

ÜBUNGSABFOLGE:

Es soll über die hintereinander aufgelegten Reckstangen balanciert werden. Laufen verboten!
1 Probeversuch

WERTUNG:

3 Versuche



Punkte	
5	3 Stangen
4	2,5 Stangen
3	2 Stangen
2	1,5 Stangen
1	1 Stange

Schnelligkeit

Sternlauf

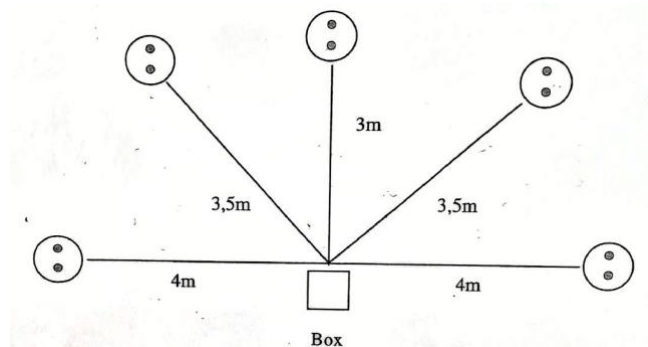
ÜBUNGSABFOLGE:

10 Tennisbälle müssen möglichst schnell in die Ballbox gebracht werden, dabei muss jeder Ball einzeln geholt werden. Laufstrecke frei wählbar.

WERTUNG:

Zeitnehmung

Punkte	
5	unter 26 sec.
4	26,01 – 27,00 sec.
3	27,01 – 28,00 sec.
2	28,01 – 29,00 sec.
1	29,01 – 30,00 sec.



Koordination

Wiener Koordinationsparcours (verkürzt)

ÜBUNGSABFOLGE:

Die Hindernisstrecke soll so schnell wie möglich bewältigt werden.

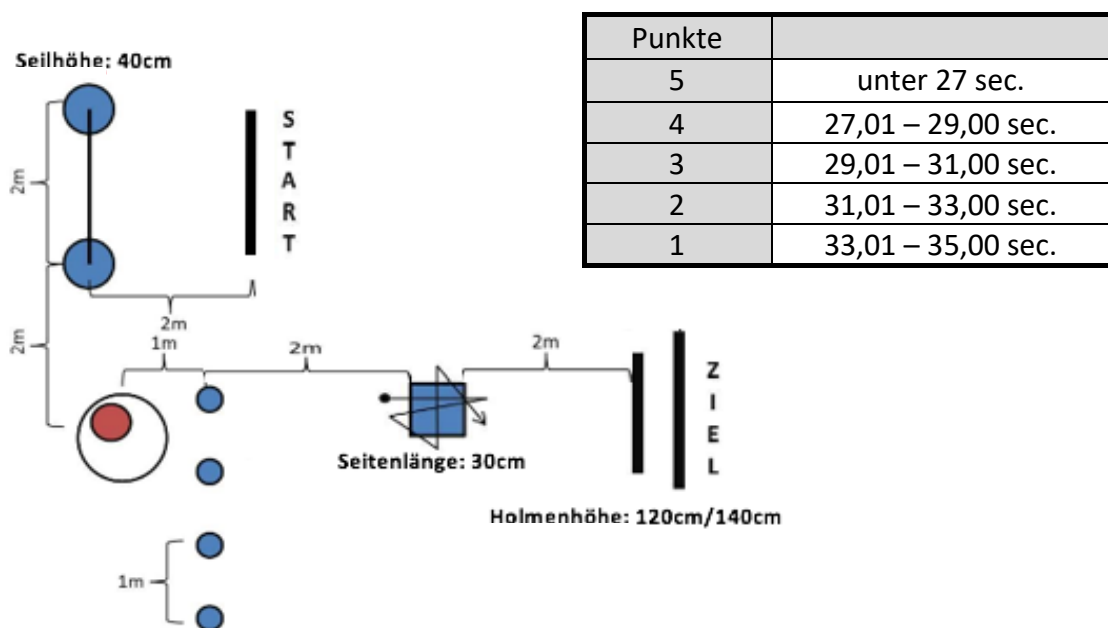
- Achterlauf: um zwei durch ein Seil in 40cm Höhe miteinander verbundene Ständer (in der ersten Schleife ist das Seil zu unterlaufen und in der zweiten zu überspringen)
- Slalomrollen: der, auf dem Frisbee bereitliegende Medizinball ist mit den Händen slalomartig um fünf aufgestellte Kegel zu rollen und wieder auf dem Frisbee abzulegen, dabei muss der Schüler/ die Schülerin die Hütchen mit dem gesamten Körper umlaufen.
- Karreehüpfen: das Quadrat (30cm x 30cm) ist durch Hüpfen mit einem Bein vor- und rückwärts, rechts und links, rückwärts,- Bein wechseln und wieder vor- und rückwärts, rechts und links und vorwärts, zu überspringen.
- 360° Drehung um die Körperlängsachse
- Hindernisklettern: der quer gestellte Stufenbarren (Höhe 1,2m und 1,4m) ist zu überklettern

WERTUNG:

Zeitnehmung

STRAFSEKUNDE FÜR FOLGENDE FEHLER:

- umgeworfene Keule nicht wieder aufgestellt
- Berührung der Linie beim Karreehüpfen
- Berührung des Seils (unten-durch, oben-drüber)



Schwimmen

Schwimmen (25m Brust und 25m Kraul)

ÜBUNGSABFOLGE:

1. Durchgang: mit Startsprung 25m Brust so schnell wie möglich schwimmen
2. Durchgang: mit Startsprung 25m Kraul so schnell wie möglich schwimmen

WERTUNG:

Zeitnehmung, die bessere Disziplin wird gewertet

Punkte	Brust
5	unter 24 sec.
4	24,01 – 26,00 sec.
3	26,01 – 28,00 sec.
2	28,01 – 30 sec.
1	30,01 – 32,00 sec.



Punkte	Kraul
5	unter 20 sec.
4	20,01 – 22,00 sec.
3	22,01 – 24,00 sec.
2	24,01 – 26,00 sec.
1	26,01 – 28,00 sec.

