



FITNESS: Kraft und Ausdauer (Übungsbeschreibung)

Name:	Klasse:	Sportliche Aktivitäten pro Woche (in Stunden):	<i>Foto</i>
Vorname:			
Adresse:			
Lehre als:			
Jahrgang:			
Schulzentrum:			

Übung	Seilspringen (5 Min.)	Stand-Weitsprung	Klimmzüge (Anzahl)	Pendellauf	Situps (diagonal)	Herren 
--------------	------------------------------	-------------------------	---------------------------	-------------------	--------------------------	---

Übung	Seilspringen (5 Min.)	Stand-Weitsprung	Beugehang (Sek.)	Pendellauf	Situps (diagonal)	Damen 
--------------	------------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------	--------------------------	--

Übung	Beschreibung
<ul style="list-style-type: none"> Seilspringen 	<ul style="list-style-type: none"> Jeder Sprung durch das Seil wird gezählt Rope - Skipping - Seil Zeit: 5 Minuten
<ul style="list-style-type: none"> Stand-Weitsprung 	<ul style="list-style-type: none"> Absprung beidbeinig ohne Anlauf Fuss beim Absprung hinter der Linie Es wird vom Absprung bis zum hintersten Berührungspunkt nach der Landung gemessen Zwei Versuche, der bessere zählt
<ul style="list-style-type: none"> Klimmzüge: Herren 	<ul style="list-style-type: none"> Reckstange hoch, Kammgriff Hängen mit gestreckten Armen Jedes hochziehen, Kinn über die Stange, wird gezählt Arme sind unten gestreckt Ein Versuch
<ul style="list-style-type: none"> Beugehang: Damen 	<ul style="list-style-type: none"> Reckstange hoch, Kammgriff Beim Beugehang Kinn auf Stangenhöhe Zeitmessung Ein Versuch
<ul style="list-style-type: none"> Pendellauf 	<ul style="list-style-type: none"> Distanz der Linien 10 m Diese Distanz muss 4mal bewältigt werden Berühren der Linien mit der Hand, die letzte Strecke durchlaufen Zeitmessung Ein Versuch
<ul style="list-style-type: none"> Situps (diagonal) 	<ul style="list-style-type: none"> Rückenlage, Fusssohlen berühren die Wand Hände seitwärts vom Kopf Bauchmuskulatur anspannen, Schultern und Füße berühren den Boden nicht mehr Diagonale Bewegung, (z`B. Linker Ellbogen zum rechten Knie, das linke Bein gestreckt, Fuss berührt die Wand und wird nicht abgestellt), dito auf die andere Seite Jede diagonale Bewegung ohne Unterbruch wird gezählt Keine Zeitvorgabe Ein Versuch