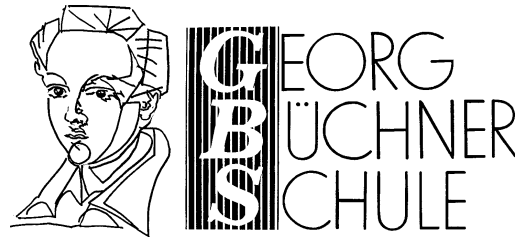


Fachschaft Sport



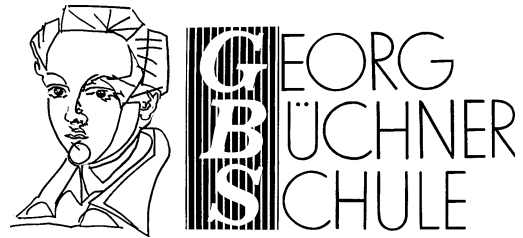
Fitnesshausaufgabe

Idee

Pro Schulhalbjahr werden den Schülerinnen und Schülern der Georg-Büchner-Schule eine Fitnesshausaufgabe gestellt. Die Schülerinnen und Schüler sind aufgefordert zu Hause für die gestellte Aufgabe zu trainieren. Am Ende jedes Schulhalbjahres findet eine Überprüfung der gestellten Hausaufgabe statt. Die Note fließt als Teilnote mit in die Sportnote ein.

Die Hausaufgaben bestehen je nach Altersstufe aus den Bereichen Koordination, Ausdauer oder Kraft.

Geplante Umsetzung ab dem Schuljahr 2013/ 14



Fitness-Hausaufgabe: Ballwurf beidhändig

Stufe	5. Schuljahr
Dimension	Koordination
Kompetenz	Ich kann mit der rechten und linken Hand einen Tennisball werfen und fangen

Aufgabe Ein Tennisball wird aus einem Abstand von 3-5m an die Wand geworfen und mit einer Hand wieder gefangen. Dabei wird der Ball immer mit der rechten Hand geworfen, mit der linken Hand gefangen, dann mit der linken Hand geworfen und mit rechten Hand gefangen etc. Der Ball wird insgesamt 20 mal geworfen (und gefangen). Wird der Ball nicht gefangen, so wird der Test abgebrochen. Es stehen jedem Schüler maximal 3 Versuche zu.

Bewertung Note

1	Die Schülerin/der Schüler kann den Ball mind. 20 mal fangen
2	Die Schülerin/der Schüler kann den Ball mind. 16 mal fangen
3	Die Schülerin/der Schüler kann den Ball mind. 12 mal fangen
4	Die Schülerin/der Schüler kann den Ball mind. 8 mal fangen
5	Die Schülerin/der Schüler kann den Ball mind. 4 mal fangen
6	Die Schülerin/der Schüler kann den weniger als 4 mal fangen

Aufbau Im Kraftraum wird eine Linie im Abstand von 3m vor der Wand markiert. Der Ball von oben wird gegen die Betonwand geworfen und anschließend mit der anderen Hand gefangen.

Zeit ca. 2 Minuten pro Schüler

Fitness-Hausaufgabe: Seilspringen

Stufe	5. Schuljahr
Dimension	Koordination
Kompetenz	Ich kann rückwärts Seilspringen. (Kreuzdurchschlag)

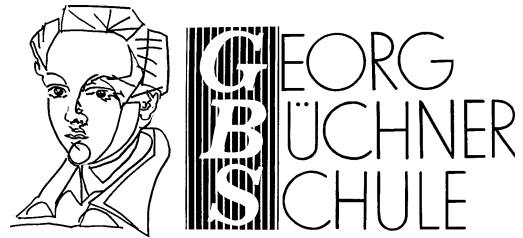
- Aufgabe** Mit beiden Füßen gleichzeitig, rückwärts über das Seil springen. Gesprungen wird ohne Zwischensprung. Hierbei wird jeder Seildurchschlag gezählt. (11-12jährige)
Kreuzdurchschlag (Criss Cross): Die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer muss bei jedem zweiten Sprung die Arme vor dem Körper kreuzen. Hierbei wird jedes Kreuzen der Arme gezählt. Das Seil ist bei jedem Sprung unter den Füßen durchzuschlagen. (13-14jährige). Jede/r Schüler/In hat höchstens 3 Versuche.

Bewertung Note Die Schülerin/der Schüler springt mind.

1	35x	(Überkreuzt: 25x)
2	25x	(Überkreuzt: 20x)
3	15x	(Überkreuzt: 15x)
4	10x	(Überkreuzt: 10x)
5	5x	(Überkreuzt: 5x)
6	<5	(Überkreuzt: <5)

Aufbau Ropeskipping-Seile.

Zeit ca. 2 Minuten pro Schüler (ggf. zwei Schüler gleichzeitig)



Fitness-Hausaufgabe: 12-Minuten-Lauf

Stufe	6. Schuljahr
Dimension	Ausdauerleistungsfähigkeit
Kompetenz	Ich kann meinen Körper über eine längere Zeit gleichmäßig belasten.

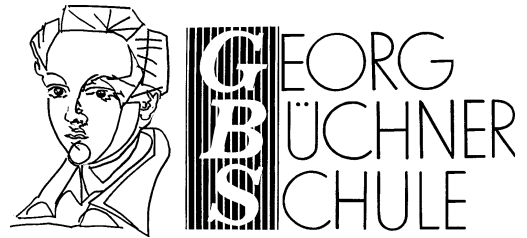
Aufgabe Die Schüler/-innen legen innerhalb von 12 Minuten eine möglichst weite Strecke zurück. Die Schülerinnen und Schüler sind während der ganzen Zeit am Laufen, ohne ins Gehen überzugehen.

Bewertung

Note	Die Schülerin/der Schüler laufen	
1	Mädchen: >2400m	Jungen >2600m
2	Mädchen: 2250-2399m	Jungen 2450-2599m
3	Mädchen: 2100-2249m	Jungen 2300-2449m
4	Mädchen: 1950-2099m	Jungen 2150-2299m
5	Mädchen: 1700-1949m	Jungen 2000-2149m

Aufbau Die Laufbahn führt um die Begrenzungslinien des Volleyballfeldes (9 x 18 m). An den Eckpunkten des Feldes (50 cm nach innen versetzt) sowie an den Längsseiten werden Malstangen aufgestellt. Die Länge einer Laufrunde beträgt 54 m. Der Test kann auch auf einer 400m langen Außenbahn durchgeführt werden. Zur Messung werden alle 50m Markierungen aufgestellt.

Zeit ca. 15 Minuten für 10 Schüler



Fitness-Hausaufgabe: Jonglieren

Stufe	6. Schuljahr
Dimension	Koordination
Kompetenz	Ich kann herausfordernde Bewegungsaufgaben lösen

Aufgabe Die Schülerin bzw. der Schüler kann 3 Tücher oder Bälle in der Kaskade jonglieren. Die Aufgabe gilt als erfüllt, wenn dies bei 3 Versuchen mindestens einmal gelingt. Die Aufgabe wird mit der Hand begonnen, die 2 Gegenstände hält. Kein Gegenstand fällt zu Boden. Die Gegenstände werden in der korrekten Reihenfolge jongliert.

Bewertung Note Die Schülerin/der Schüler können drei

1	Bälle mind. 20x jonglieren
2	Bälle mind. 10x jonglieren
3	Tücher mind. 15x jonglieren
4	Tücher mind. 12x jonglieren
5	Tücher mind. 9x jonglieren

Aufbau -

Zeit ca. 2 Minuten pro Schüler

Fitness-Hausaufgabe: Rumpfkrafttest

Stufe	7. Schuljahr
Dimension	Rumpfstabilität
Kompetenz	Ich verfüge über eine funktionierende Haltemuskulatur.

Aufgabe In der vorgegebenen Position (Unterarmstütz, Lendenwirbelbereich hat oben Kontakt zum Kastenteil) wird etwa im Sekundentakt abwechselnd der linke und rechte Fuss vom Boden um eine halbe Fusslänge abgehoben. Gemessen wird die Zeit bis zum Übungsabbruch. Abbruchkriterien sind entweder, dass der Kontakt zum Kastenteil abbricht oder die Beine nicht den Vorgaben entsprechend bewegt werden..



Bewertung	Note	Die Schülerin/der Schüler führen die Übungen aus	
	1	Mädchen: >100Sekunden	Jungen >120Sekunden
	2	Mädchen: 80-100Sekunden	Jungen 100-120Sekunden
	3	Mädchen: 60-79Sekunden	Jungen 80-99Sekunden
	4	Mädchen: 40-59Sekunden	Jungen 60-79Sekunden
	5	Mädchen: 20-39Sekunden	Jungen 40-49Sekunden
	6	Mädchen: <20 Sekunden	Jungen <40Sekunden

Aufbau Kastenteile aus den großen Kästen aufstellen. Es können ca. 5 Schüler gleichzeitig getestet werden

Zeit ca. 3 Minuten pro 5 Schüler

Fitness-Hausaufgabe: 2km -Lauf

Stufe	7. Schuljahr
Dimension	Ausdauer
Kompetenz	Ich kann meinen Körper über eine längere Zeit gleichmäßig belasten.

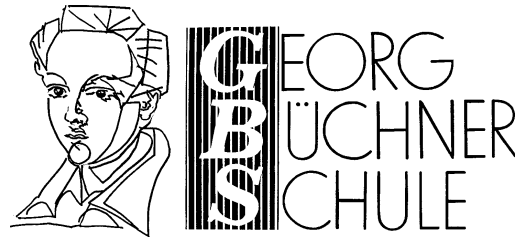
Aufgabe Auf einer 400m Rundbahn oder auf einer genau vermessenen, flachen Strecke im Gelände 2 km ohne Unterbrechung laufen.

Bewertung Note Die Schülerin/der Schüler laufen

1	Mädchen: ≤9 :30Min	Jungen ≤8:00 Min
2	Mädchen: ≤11:00 Min	Jungen ≤9:30 Min
3	Mädchen: ≤13:00 Min	Jungen ≤11:00 Min
4	Mädchen: ≤15:00 Min	Jungen ≤13:00 Min
5	Mädchen: ≤ 17:00 Min	Jungen ≤15:00 Min
6	Mädchen: ab 17:01Min	Jungen ab 15:01Min

Aufbau Laufstrecke mit markiertem Start und Ziel

Zeit ca. 30 Minuten für die ganze Klasse (zwei Läufe)



Fitness-Hausaufgabe: 8Min-Seilspringen

Stufe	8. Schuljahr
Dimension	Ausdauer/Koordination
Kompetenz	Ich kann meinen Körper über eine längere Zeit gleichmäßig belasten.

Aufgabe Innerhalb 8Min.soll so oft wie möglich das Ropeskippingseile durchsprungen werden, Technik ist dabei egal.

Bewertung Note Die Schülerin/der Schüler springen innerhalb 8Min durch das Seil

1	Mädchen 650x	Jungen 700x
2	Mädchen 580x	Jungen 620x
3	Mädchen 510x	Jungen 540x
4	Mädchen 440x	Jungen 460x
5	Mädchen 370x	Jungen 380x
6	Mädchen <370x	Jungen <380x

Aufbau Ropeskipping-Seile, ggf. mit Zählwerk. (Alternativ: Laut mitzählen)

Zeit ca. 10 Minuten pro 10 Schüler.

Fitness-Hausaufgabe: Fitnessstest VOR der Skifahrt

Stufe	8. Schuljahr
Dimension	Kraftausdauer
Kompetenz	Ich kann meinen Körper über eine längere Zeit gleichmäßig belasten.

Aufgabe Die drei Übungen sollen durchgeführt werden:

1. Kraft – Beine

Weichbodenmatte, darüber in einer Höhe von 20cm eine Zauberschnur mit Hilfe zweier Hochsprungständer spannen

Mit beiden Beinen gleichzeitig über die Zauberschnur springen. Seilhöhe: 20cm über der Matte. Zeit: 45s



Bewertung: Pro Überquerung 1 Punkt

1	Mädchen 50x	Jungen 60x
2	Mädchen 40x	Jungen 50x
3	Mädchen 30x	Jungen 40x
4	Mädchen 20x	Jungen 30x
5	Mädchen 10x	Jungen 20x

2. Kraft – Bauch

Kniekehle am Kastenrand! Mit beiden Händen gleichzeitig beide Fussgelenke berühren. Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule und wird nie abgelegt. Zeit: 45s



Bewertung: Pro Berührung 1 Punkt

1	Mädchen 40x	Jungen 46x
2	Mädchen 32x	Jungen 38x
3	Mädchen 24x	Jungen 30x
4	Mädchen 16x	Jungen 22x
5	Mädchen 8x	Jungen 14x

3. Kraft - Beine

Wandsitzen, 90° Winkel im Kniegelenk. Halten

Bewertung:

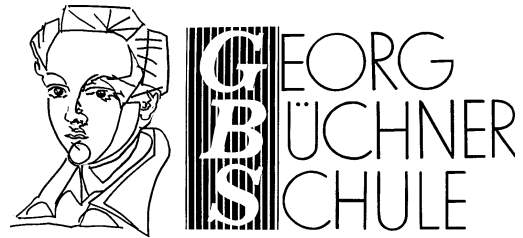
1	Mädchen 120s	Jungen 140s
2	Mädchen 100s	Jungen 120s
3	Mädchen 80s	Jungen 100s
4	Mädchen 60s	Jungen 80s
5	Mädchen 40s	Jungen 60s



Material Übung1: Weichboden, Zauberschnur, Hochsprungständer, Stoppuhr
Übung2: Turnmatte, Kasten, Stoppuhr
Übung3: Stoppuhr

Bewertung insgesamt: $Endnote = \frac{Teilnote1+Teilnote2+Teilnote3}{3}$

Zeit ca. 60Min für eine Klasse.



Fitness-Hausaufgabe: 30Min -Lauf

Stufe	9. Schuljahr
Dimension	Ausdauer
Kompetenz	Ich kann meinen Körper über eine längere Zeit gleichmäßig belasten.

Aufgabe Auf einer 400m Rundbahn 30Min laufen.

Bewertung

Ausdauerleistung beim 30 Minuten-Lauf oder 6400 m

Jungen - 15 Jahre und älter

Jungen/Note	6	5-	5	5+	4-	4	4+	3-	3	3+	2-	2	2+	1-	1	1+	
Jungen/Punkte	0	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
m/s	1,88	2,0	2,11	2,22	2,33	2,44	2,55	2,66	2,77	2,88	3,0	3,11	3,22	3,33	3,44	3,55	
30-Min-Lauf/m	3400	3600	3800	4000	4200	4400	4600	4800	5000	5200	5400	5600	5800	6000	6200	6400	
6400 m-Lauf/Zeit	57:13	53:33	50:55	48:04	46:17	44:11	42:23	40:10	38:50	37:04	35:55	34:30	33:13	32:03	31:00	30:00	
Jungen/Note	6	5-	5	5+	4-	4	4+	3-	3	3+	2-	2	2+	1-	1	1+	
Jungen/Punkte	0	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	
Sekunden	3404	3200	3033	2882	2746	2622	2509	2406	2310	2222	2134	2058	1988	1922	1860	1800	

Ausdauerleistung beim 30 Minuten-Lauf oder 5600 m

Mädchen - 15 Jahre und älter

Mädchen/Note	6	5-	5	5+	4-	4	4+	3-	3	3+	2-	2	2+	1-	1	1+	
Mädchen/Punkte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
m/s	1,44	1,55	1,66	1,77	1,88	2,0	2,11	2,22	2,33	2,44	2,55	2,66	2,77	2,88	3,0	3,11	
30- Min-Lauf/m	2600	2800	3000	3200	3400	3600	3800	4000	4200	4400	4600	4800	5000	5200	5400	5600	
5600 m-Lauf/Zeit	64:49	60:13	56:13	52:44	49:39	46:40	44:14	42:03	40:03	38:15	36:36	35:05	33:42	32:24	31:07	30:00	
Mädchen/Punkte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Mädchen/Note	6	5-	5	5+	4-	4	4+	3-	3	3+	2-	2	2+	1-	1	1+	
Sekunden	3889	3613	3373	3164	2979	2800	2654	2523	2403	2295	2196	2105	2022	1944	1867	1800	

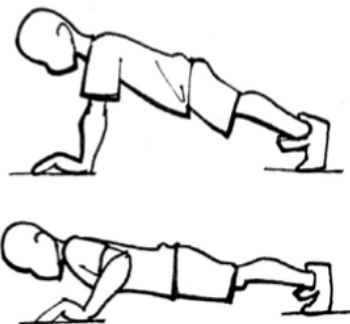
Aufbau Laufstrecke mit markiertem Start und Ziel

Zeit ca. 65 Minuten für die ganze Klasse (zwei Läufe)

Fitness-Hausaufgabe: Liegestütz

Stufe	9. Schuljahr
Dimension	Kraft
Kompetenz	Ich kann in verschiedenen Situationen mein eigenes Körpergewicht tragen und stützen.

Aufgabe Korrekte Liegestützen durchführen: Die Hände schulterbreit abstützen, den gespannten, geraden Körper (Beine und Oberkörper bilden eine Linie) regelmäßig ca. im Sekundenrhythmus auf und ab bewegen. Tiefster Punkt: Fausthöhe ab Boden.



Bewertung	Note	Die Schülerin/der Schüler führen korrekte Liegestütz durch	
1		Mädchen: ≤ 25 x	Jungen ≤ 40 x
2		Mädchen: ≤ 20 x	Jungen ≤ 32 x
3		Mädchen: ≤ 15 x	Jungen ≤ 24 x
4		Mädchen: ≤ 10 x	Jungen ≤ 16 x
5		Mädchen: ≤ 5 x	Jungen ≤ 8 x
6		Mädchen: 0-4x	Jungen 0-7x

Aufbau -

Zeit ca. 2 Minuten pro Schüler