

Aufgaben für Platz 1:

1 Absolvire 200 Treppensprünge, davon müssen mindestens 100 auf einem Bein (links und rechts gleich verteilt) sein! Du darfst zwischendurch Pausen machen. Wer sprungstark ist, lässt wieder eine Stufe aus. Sprungprofis schaffen alle 200 Sprünge einbeinig.

2 Heute sollst du einen Geländelauf machen. Suche dir einen Weg, auf dem du eine Zeit lang (mindestens 10min) geradeaus joggen kannst (Alternative: schnelles Walking); einen Berg hochlaufen musst und drei Hindernisse überspringen/überklettern musst. Das können Bänke, Baumstämme, Klettergerüste auf Spielplätzen o.ä. sein. Im Siegerpodest notierst du, wo du unterwegs warst und wie lange diese Trainingseinheit insgesamt gedauert hat. Zum Auskundschaften einer geeigneten Strecke kannst du das Fahrrad nutzen.

3 Preme einen Ball im Rückwärtsgang 40x auf den Boden. Wechsle nach jeweils 10 Wiederholungen die prellende Hand! Dabei darfst du den Ball nicht auffangen. Machst du einen Fehler, musst du wieder bei null beginnen. Du sollst drei Durchgänge schaffen. Jetzt prellst du den Ball noch 100x im lockeren Laufschrift mit der guten Hand auf den Boden. Drei Ballverluste sind erlaubt, sonst musst du von vorn beginnen. Wer diese Aufgabe korrekt schafft, zeichnet einen lächelnden Smiley in das Podestkästchen.

4 Absolvire die Übungen aus dem Video

<https://youtu.be/eybyxeBMsME> mit halben Kniebeugen beim Fangen! Wenn der Ball runterfällt, darfst du weiter zählen. Fängst du bei Fehlern doch wieder bei null an zu zählen und schaffst alle Übungen korrekt, dann zeichne einen lächelnden Smiley in das Podestkästchen! Das ist schwer. Scheiterte die Durchführung der Übung bisher an fehlenden Tennisbällen? Dann nimm ineinander gestülpte Socken und starte mit dieser Aufgabe von Podestplatz 3!

5 Heute machst du einen Frühlingsspaziergang. Unterwegs musst du fünf Frühblüher identifizieren. Notiere die Blumennamen und den Ort in dem Podestkästchen!

6 Absolviere die Volleyballpritschübung nach Unterhandwurf gegen eine Wand! Denke an das Dreieck und das Nachgeben in den Knien (Klein/Groß/Klein)! Du musst immer bereit sein, den Ball korrekt zu erlaufen. Stell dich im Schuh auf den Ballen, damit du schnell starten kannst! Schaffe 5x 20 Durchgänge! Mache Pausen, um die Konzentration zu halten!

7 Fahre mit dem Rad mindestens 60min! Notiere die gefahrenen Kilometer und die Zeit im Podestkästchen, falls du die Strecke messen kannst!

8 Schlechtwettervariante für drinnen in 2 kompletten Durchgängen; zwischendurch 5min Pause:

- 25 Kniebeuge; Arme in Vorhalte führen und in jeder Hand eine volle Wasserflasche (0,5-1l) halten
- 10 Dips, z. Bsp. am Bett
- 20 Sit ups; möglichst ohne Fußfixierung
- 45s Wandsitz (Wallsit)
- 25 Wall- Push-up
- 45s Unterarmstütz (Plank)
- 20 Sit ups diagonal; möglichst ohne Fußfixierung
- 25 Kniebeuge; Arme in Vorhalte mit Wasserflasche führen

9 Seilübung in zwei kompletten Durchgängen; zwischendurch 3min Pause einlegen

- 30x durchlaufen; Seil dreht rückwärts; du beginnst also mit dem Seil vor den Füßen
- 100x durchlaufen normal vorwärts; nach 50 Durchschlägen den Führungsfuß wechseln
- 30s Schlusssprünge; >60 wäre super; 45 ist erstrebenswert
- 30s Einbeinsprünge; du kannst nach 15s das Sprungbein wechseln; >50 wäre super; 35 ist erstrebenswert

10 Suche dir einen Spielplatz mit einer etwa schulterhohen Reckstange (z. Bsp. auf der Würfelwiese; an der Peißnitzinsel 1 oder im Paulusviertel den Spielplatz am Rathenauplatz)!

Absolviere 2x10 Klimmzüge aus dem Schrägliegehang: Hände fassen etwa schulterbreit die Stange; Füße gleiten so weit nach vorn, bis die gestreckten Arme und dein Körper einen rechten Winkel bilden; dann beugst und streckst du die Arme mit festem Körper

Zwischen den Durchgängen Schweinebaumeln; Kniekehlen an der Stange einhängen, dann die Hände lösen und mutig mit dem Kopf nach unten hängen; du kannst mit den Händen auch den Boden berühren und über den Stütz die Stange verlassen (Lass dich beim Erstversuch sichern!).

Findest du in der Nähe noch eine Stange oder einen Baum zum Dranhängen, dann versuche dich im Hang so lange wie möglich zu halten oder so weit wie möglich zu hangeln! Das geht gut im Kletterpark an der Peißnitzinsel 1. Viel Erfolg und Spaß!

11 Heute erkundest du den Dieskauer Park. Am besten wäre eine Radtour dorthin. Finde heraus, auf welcher Seite des Sees das Liebespaar steht! Trage die Himmelsrichtung in das Podestkästchen ein! Vergiss nicht, am Osttor zu läuten. Wie oft? Deine Klassenstufe plus $a=1x$; $b=2x$ usw.! Lass dich dabei nach Möglichkeit fotografieren und zeige das Beweisfoto im Präsenzunterricht vor!

12 Wurfübungen mit Partner/in im Freestyle: 10 Schritte Abstand solltet ihr haben. Jeder wirft für jede Wurfart 10x und soll auch versuchen, die Bälle des Partners/der Partnerin zu fangen. Ihr denkt euch im Wechsel jeweils eine Wurfart aus. Insgesamt sollt ihr 200 Würfe schaffen; Wiederholungen sind erlaubt. Profis können sich den Ball auch im Laufen zuspielen, dann aber geringeren Abstand wählen!

13 „Hanteltraining“ mit 2 Wasserflaschen (1l) oder 1kg Hanteln zur Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur für die weitere Volleyballausbildung

- 5min Walking mit großen Schritten und Strecken und Beugen der Arme = Erwärmung

Folgende Übungen absolvierst du in 3 Serien; zwischendurch Schulterkreisen und Gegenarmkreisen!

- 15 Kniebeuge mit Armen in Vorhalte führen
- 15 Bizepscurls re und li
- 15x Trizepsübung; dabei hältst du die Hantel mit gebeugtem Arm hinter dem Kopf und ziehst sie dann schnell nach vorn oben; beidseitig üben!
- eine Hantel durch die angehobenen Knie geben; aufrecht bleiben; pro Seite 10 Wiederholungen
- Hanteln in Seithalte und 15x langsam bis über den Kopf führen und zurück in die Seithalte

Dehne zum Abschluss deine Arme!

14 Du gehst über die Brücke an der Straßenbahnhaltestelle Diesterwegstraße auf die Rabeninsel und joggst in Richtung Wehr. Wie lange hältst du durch ohne Gehpause?

a) bis zur Infotafel Quartierbaum; ca. 1000m

b) die halbe Runde; da biegst du am Querweg vor der Bank rechts ab; ca. 1,5km

c) die ganze Runde; ca. 3,1km

Trage den Tag und den zutreffenden Buchstaben in das Siegerpodest ein!

Wenn du nicht auf der Rabeninsel laufen kannst, absolviere die Strecken woanders! „Unsere“ Laufrunde im Pestalozzipark ist ca. 280m lang.

15 Heute bist du der Coach! Überzeuge einen anderen Menschen, eine Sporteinheit von den drei Podestplätzen mit dir gemeinsam zu absolvieren! Achtung, derjenige darf vorher noch nicht mit dir geübt haben! Notiere die Nummer der Einheit und den Namen sowie das Datum im Podestkästchen!

16 Tag des Flohs! Er kann bis zu 30cm in die Höhe springen und ist nur wenige Millimeter groß! Eifere ihm nach, indem du dir draußen Hindernisse suchst, auch den Pappkarton könntest du wieder nehmen. Rechne aus, wievielmals der Floh seine Körpergröße überspringt, wenn er 2mm groß ist! Teile diese Zahl durch 2 und springe so oft, wie es das Ergebnis anzeigt über dein Hindernis, zu gleichen Anteilen im Schlusssprung, einbeinig rechts und einbeinig links!