

Aufgaben für Platz 2

1 Absolviere 200 Schlusssprünge an einer Treppe! Du darfst zwischendurch Pausen machen, musst aber jeweils eine Stufe überspringen, also auslassen.

2 Wandere eine Stunde lang durch den Schnee! Das ist anstrengender als auf festem Untergrund.

3 Baue einen Sportschneemann! Dieser muss irgendein Kennzeichen an sich aufweisen, dass man ihn auch als solchen erkennt. Mit dem trockenen Schnee geht das nicht, aber vielleicht findest du doch eine Möglichkeit? Den fotografierst du und lädst das Foto hoch oder bringst es ausgedruckt zum Präsenzunterricht mit.

4 Suche dir ein Schild oder eine ähnlich kleine Trefferfläche, gehe 10 Schritte rückwärts und wirf so lange mit Schneebällen oder Steinen auf das Schild, bis du 10 Treffer hast. Nun wechsele auf den schwachen Arm, mit dem musst du 5x treffen. Klappt das gar nicht, geh näher heran! Pass auf, dass du niemanden gefährdest!

5 Gehe an drei aufeinander folgenden Tagen an eine Stelle im Park o.ä., an der der Schnee noch unberührt ist! Miss mit einem Zollstock die abnehmende Schneehöhe! Notiere die Werte im Kästchen! Beginne unbedingt am 15.2.2021!

6 Prelle einen Ball ohne Fehler 60x auf den Boden! Wechsle dabei die Hand nach jeweils zehn Wiederholungen! Dabei darfst du den Ball nicht auffangen! Machst du einen Fehler, musst du wieder bei null beginnen! Du sollst 3 Durchgänge schaffen! Ballprofis gehen dabei im Seitwärtsschritt.

7 Absolviere die Übungen aus dem Video

<https://youtu.be/eybyxeBMsME> erfolgreich! Wirf die Bälle etwas höher als bei den Durchgängen für Podestplatz 3! Falls du die 10 Wiederholungen nicht schaffst, musst du bei null mit Zählen beginnen! Besonders die letzten Durchgänge sind schwierig. Lass dich nicht entmutigen! Nur Üben macht den Meister!

8 Absolviere die Volleyballpritschübung nach Unterhandwurf durch einen Partner in 5x 20 Durchgängen! Ball im Unterhandwurf hochwerfen, mit Nachgeben in den Knien auffangen (Dreieck beachten!); nach oben drücken; auffangen = Klein/Groß/Klein des Körpers

Hinweis: Die ballsicheren Sechstklässler können die Kontaktzeit verkürzen („heiße Kartoffel“), aber nur in den Knien nachgebende Pritscher zählen!

9 Fahre mit dem Rad mindestens 45min! Alternativ joggst du 12min ohne Pause!

10 Schlechtwettervariante für drinnen in 2 kompletten Durchgängen:

- 25 Lunges (Ausfallschritt rückwärts)
- 20 Sit ups gerade; möglichst ohne Fußfixierung
- 20 s Unterarmstütz seitlich rechts und links
- 20 Wiederholungen „Superman“; 3s Endposition halten
- 15 Burpees
- 25 Lunges

Vergleiche: <http://sportunterricht.de/fitness-zuhause/meinprogramm2.html>

11 Seilübungen in zwei kompletten Durchgängen

- 80x durchlaufen
- Übung wie erste, nur anderes Bein beginnt
- 50 Schlusssprünge (Profis ohne Zwischenhopper und fehlerfrei; sonst bei null mit Zählen beginnen)
- 40 Einbeinsprünge; nach jeweils 10 ist Sprungbeinwechsel
(Profis ohne Zwischenhopper und fehlerfrei; sonst bei null mit Zählen beginnen; Schaffst du sogar 60?)

12 Mit einem Partner Wurfübungen absolvieren; 10 Schritte Abstand solltet ihr haben. Jeder wirft für jede Wurfart 10x und muss die geworfenen Bälle auch immer fangen. Sonst beginnt ihr bei null zu zählen.

- Schlagwurf aus der Schrittstellung (einarmig mit dem guten Arm; entgegengesetztes Bein ist vorn)
- Schlagarm aus der Schrittstellung (schlechter Arm wirft)
- Überkopfwurf (Einwurf)
- Unterhandwurf rückwärts über Kopf zum Partner
- rückwärts durch die gegrätschten Beine zum Partner werfen; Abstand zum Fangen verringern; Hände klappen nach; sonst geht das nicht

Halbprofis schaffen zwei Durchgänge, Vollprofis schaffen drei. Aber korrekt zählen! Notiere die Anzahl der absolvierten Durchgänge sowie den Namen deines Partners!

13 Gehe ein „Viereck“ in der Stadt ab; Gesamtlänge ca. 5km, du kannst dich auf einem Stadtplan oder bei google maps vororientieren.

14 Besteige den Kolkturm in der Dölauer Heide und ermittle das Aussehen der Aussichtsplattform! Notiere dein Ergebnis im Kästchen! Ist sie rund, quadratisch, dreieckig oder achteckig?

15 Du besorgst dir einen großen Pappkarton (Du kannst z. Bsp. im Supermarkt nach einer Bananenkiste fragen.) und legst ihn auf einen festen Untergrund.

- **Absolviere 10 Schlussprünge!**
- **Lauf aus drei Schritten an und spring mit dem rechten Bein drüber; lande beidbeinig (10 Wiederholungen)!**
- **Lauf aus drei Schritten an und spring mit dem linken Bein drüber; lande beidbeinig (10 Wiederholungen)!**
- **Absolviere 10 Schlussprünge!**
- **Wie Übung 2, nur musst du dich in der Luft eine halbe Runde drehen, also rückwärts im Schlusstand landen.**
- **Wie Übung 3, nur musst du dich in der Luft eine halbe Runde drehen, also rückwärts im Schlusstand landen.**
- **Absolviere 10 Schlussprünge!**

16 Notiere die Überschrift der Informationstafel, welche durch einen großen umgestürzten Baum auf der Rabeninsel zerstört wurde!