

## Aufgaben für Platz 3

1 Absolviere 200 Schluss sprünge an einer Treppe! Du darfst zwischendurch Pausen machen.

2 Such dir ein Gelände mit Gefälle, damit du einen „Berg“ hochlaufen musst! Flitze wiederholend nach oben und zähle deine Schritte! Übe so lange, bis du 200 Schritte geschafft hast!

3 Absolviere 10min Durchhaltelauf! Keine Gehpause!

4 Preme einen Ball ohne Fehler 30x auf den Boden! Wechsle dabei die Hand nach jeweils fünf Wiederholungen! Dabei darfst du den Ball nicht auffangen! Machst du einen Fehler, musst du wieder bei null beginnen! Du sollst 2 Durchgänge schaffen!

5 Absolviere die Übungen aus dem Video

<https://youtu.be/eybyxeBMsME> erfolgreich! Wenn 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!

6 Absolviere die Volleyballpritschübung 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!

7 Fahre mit dem Rad mindestens 30min!

## 8 Schlechtwettervariante für drinnen in 2 kompletten Durchgängen:

- 25 Kniebeuge; Arme in Vorhalte führen
- 20 Sit ups diagonal; möglichst ohne Fußfixierung
- 45 s Unterarmstütz (Plank)
- 45 s Bridge
- 10 verkürzte oder normale Liegestütz
- 25 Kniebeuge

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

## 9 Seilübungen in zwei kompletten Durchgängen

- 50x durchlaufen
- Übung wie erste, nur anderes Bein beginnt
- 50 Schlusssprünge (Profis ohne Zwischenhopper)
- 40 Einbeinsprünge; nach jeweils 10 ist Sprungbeinwechsel (Profis ohne Zwischenhopper)

## 10 „Mit dem Ball gegen die Wand; immer aus dem Unterhandwurf“

- 10x werfen und auffangen
- 10x werfen; ganze Drehung um die Körperlängsachse und fangen
- 10x werfen; hinhocken und mit den Händen kurz den Boden berühren und fangen
- 10x rückwärts gegen die Wand werfen, halbe Drehung und fangen
- 10x schräg gegen die Wand werfen; seitlich laufen und fangen

Du musst die zehn Wiederholungen fehlerfrei schaffen, sonst musst du wieder bei null beginnen. Und bitte wähle eine Wand, an der du niemanden störst! Sonst gibt es Ärger.

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

**12 Wandere eine Strecke von über 5km! Davon soll die Hälfte im Wald oder auf Wiesen stattfinden.**

**13 Suche unseren Schulstandort in der Kattowitzer Straße auf und notiere im Podestkästchen, welche Figuren vor der Turnhalle stehen!**

**14 Gehe mindestens 45min spazieren und denke an etwas Schönes!**

**15 Heute musst du 30 Bäume berühren, aber dabei darf kein Baum doppelt sein.**

**16 Zeichne ein Kästchenmuster mit Kreide auf den Fußweg! Lege dir ein Sprungmuster fest und absolviere es 20x auf beiden Beinen! Dann legst du ein neues fest und absolvierst es 10x, dabei musst du auch Einbeinsprünge einbauen. Bist du sprungstark, schaffst du die 10 Wiederholungen noch einmal. Nicht absetzen und nicht auf die Begrenzungslinien springen!**