

Zeitraum: Herbstferien - Jahreswechsel 2020

Thema: Gesundheit & Fitness / Tischtennis

1. Liegestützbeugen mit Wechsel anschließendem Hockstretksprung

Hinweis: beginnend in Bauchlage, hoch drücken in den Stütz, mit den Füßen zu den Händen springen, Absprung senkrecht nach oben und Arme mitnehmen, zurück in die Bauchlage

→ Anzahl in 1 Minute ermitteln, mind. 3x 1 Minute, Werte notieren

2. Standweitsprung

Hinweis: beide Füße schulterbreit hinter der Absprunglinie, mit Armen und aus den Knien Schwung holen, abspringen und beidbeinig landen, hinterster Abdruck zur Weitenermittlung

→ mind. 5 Versuche und Weiten aufschreiben

3. Sit up`s / Rumpfaufrichten aus der Rückenlage

Hinweis: Rückenlage, Beine im rechten Winkel auflegen, Hände seitlich am Kopf, Oberkörper anheben, bis Ellbogen am Oberschenkel

→ Übungsserien mit je 20 Stück, Pausen von 1 Minute, 3x

4. 5 - 4 - 3 - 2 - 1 Minutenlauf

Hinweis: beginnend mit 5 Minuten locker joggen, 1 Minute Pause, 4 Minuten joggen, wieder 1 Minute Pause, , Geschwindigkeit konstant halten und angegebene Zeit durchlaufen !

Alle 4 Übungen pro Sportstunde im Stundenplan durchführen!

(Übe gewissenhaft und intensiv, zeitnah erfolgen LK`s!)

Zusatzaufgaben:

5. Seilspringen, 1 Minute springen, Anzahl ermitteln und notieren

6. Wandsitzen

Hinweis: Wie lange schaffe ich es in angegebener Position zu verharren? (Rücken an der Wand, in Sitzposition rutschen, d.h. Hüfte und Knie im rechten Winkel)

→ Zeit stoppen und aufschreiben und notieren

7. Tischtennisball jonglieren

Hinweis: jonglieren eines TT Balles mit Hilfe eines Tellers oder Frühstücksbrettchens oder TT Schlägers, mit rechter / linker Hand, Vorhand / Rückhand