

## Aufgaben für die Unterrichtsfreie Zeit für Sport; Jakob

### **Sport:**

Den Handstützüberschlag zu üben, ist allein schwer realisierbar. Deswegen erhaltet ihr schon eine vorbereitende Aufgabe zum Tanzen:

Vorbereitend auf die zu erbringende Leistung sollt ihr eine Gruppe finden, mit der ihr euch vorstellen könnt, eine Choreo zu erarbeiten. Ich möchte, dass dafür 3-5 Leute zusammenarbeiten. In jeder Gruppe soll mindestens 1 Mädchen sowie ein Junge sein. Es geht darum, von Stärkeren zu profitieren, nicht darum, dass einer alles erarbeitet und der Rest „mitgeschliffen“ wird!

Ihr müsst dazu schon anfangen: Zur zweiten Sportstunde nach der unterrichtsfreien Zeit will ich, dass die Gruppen stehen und ihr zwei Lieder sowie Ideen mitbringt. Die Choreo soll dann aber in der Schule erarbeitet werden. Vom Stil her seid ihr total frei: Von Ballett bis Hip Hop oder von rhythmischer Sportgymnastik mit Band oder Ball bis Aerobic ist alles erlaubt – also ist auch legitim, eine Requisite einzubauen.

Es ist durchaus erlaubt, auch ohne Musik zu tanzen und den Rhythmus über Körperakustik zu erzeugen (Bsp.film: Stomp the yard)

Ziel soll sein, 8x8 Zählzeiten zu entwickeln (was das bedeutet, klären wir im Unterricht)

Zudem schon der Hinweis, dass bei schönem Wetter ab Mitte Mai ein Ausdauerstat ansteht – 12min-Lauf. Soviel Strecke wie möglich soll geschafft werden (Hinweise Seite 2). Frische Luft tut in diesen Zeiten sehr gut (sofern ihr gesund seid). Beschränkt euch aber auf eine alleinige Trainingszeit.

Bleibt gesund.

J. Jakob



### Bewertungstabelle: Coopertest (12-Min-Lauf)

Note	Jungen (Angabe in Meter)	Mädchen (Angabe in Meter)
1	ab 2600	ab 2400
2	ab 2200	ab 2000
3	ab 1800	ab 1600
4	ab 1500	ab 1300
5	ab 1200	ab 1000
6	unter 1200	unter 1000

**Ziel:** 12-Min-Lauf  
= 6x 400m (Mä)/  
6,5x 400m (Ju)

**Mögliches Vorgehen im Training:** Zielmeterzahl festlegen und die Rundenzeit ausrechnen. (Für Note 1: unter 2min (Mä)/ unter 1:50min (Ju) )

Mädchen

#	Entf	12:00
1	400 m	2:00
2	800 m	4:00
3	1200 m	6:00
4	1600 m	8:00
5	2000 m	10:00
6	2400 m	12:00

Jungen

#	Entf	12:00
1	400 m	1:50
2	800 m	3:41
3	1200 m	5:32
4	1600 m	7:23
5	2000 m	9:13
6	2400 m	11:04
7	2600 m	12:00

Im Training je 6 x 400m laufen. Und das 10sec. schneller als die Zielzeit laufen und nach jeder Runde 1min Pause (zu Beginn evtl. 1,5min. Pause). Steigernd möglich in der Rundenzeit (15sec. schneller durchgehend) oder in der Lauflänge vor einer Pause (800m am Stück bei entsprechender Rundenzeit).

- 2x Training pro Woche

**Trainingshinweis:** Wähle dein Lauftempo so, dass es dir noch gerade so möglich ist, dich während des Laufens zu unterhalten, ohne völlig außer Atem zu sein. Motivierende Musik kann dir helfen, deinen „inneren Schweinehund“ zu überwinden.

Eine „Lauf-App“ kann dir helfen, die Geschwindigkeit und Distanz zu kontrollieren.