

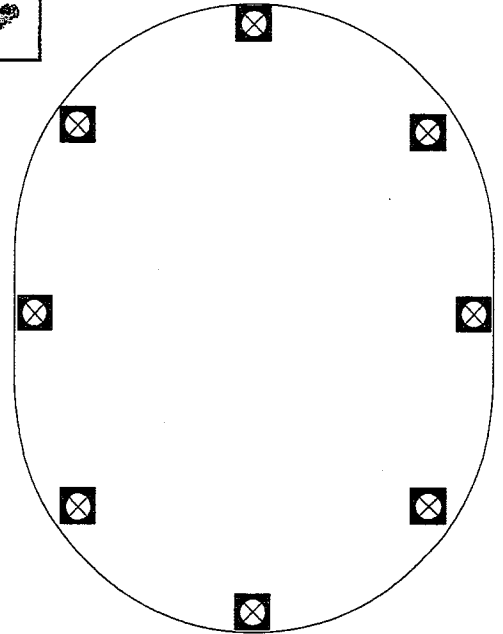
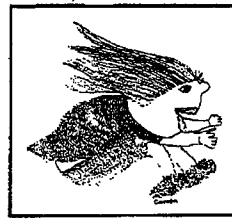
Heiko

„FIT – DER KLASSENHIT“

1

Sechs-Minuten-Lauf

Allgemeine-aerobe-Ausdauer



Stationen – Übungsstätte – Material

Eine Laufbahn

möglichst gerade Meterzahl (z.B. 50 m)
abgesteckt durch Malstangen oder
Markierungshütchen.

Maßband, Stoppuhr.

Aufgabe

Der Schüler soll die Laufstrecke in 6 Minuten möglichst oft umlaufen.
Gehen und laufen ist erlaubt.

Angaben zur Organisation sind auf der nächsten Seite beschrieben.

Bewertung

Der Messwert für jeden Schüler ist die in 6 Minuten zurückgelegte Wegstrecke in Metern.

Die Wegstrecke wird aus der Anzahl der Runden (1 Runde ist z.B. 50 m) plus der Strecke der angefangenen letzten Runde auf $\frac{1}{2}$ Runde genau errechnet.

Bewertungstabelle

(aus: Beck & Bös, 1995; Datenbasis: N=5993)

Leistungsbeurteilung in m: Knaben und Mädchen

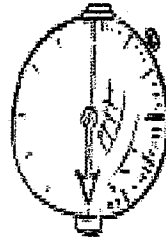
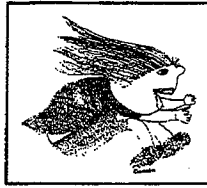
Klasse	10 Punkte	20 Punkte	30 Punkte	40 Punkte	50 Punkte
1	565 m - 647 m	648 m - 729 m	730 m - 864 m	865 m - 972 m	ab 973 m
2	620 m - 728 m	729 m - 837 m	838 m - 945 m	946 m - 1053 m	ab 1054 m
3	620 m - 728 m	729 m - 837 m	838 m - 945 m	947 m - 1080 m	ab 1081 m
4	676 m - 783 m	784 m - 891 m	892 m - 999 m	1000 m - 1107 m	ab 1108 m

„FIT – DER KLASSENHIT“

2

Ballprellen

Koordination unter
Zeitdruck



Stationen – Übungsstätte – Material

Eine umgedrehte Langbank

3 Basketbälle

Stoppuhr.



Aufgabe

Der Schüler stellt sich in hüftbreiter Fußstellung und **aufrechtem Oberkörper** auf die Langbank.

Der Basketball soll in 30 Sekunden möglichst oft **beidhändig** auf den Boden geprellt werden.

Verliert der Schüler den Ball, wird ihm sofort ein anderer gereicht.

Bewertung

Es wird die Anzahl der Bodenkontakte in 30 Sekunden gezählt.

Der Bodenkontakt eines verloren gegangenen Balles wird nicht gezählt.

Bewertungstabelle

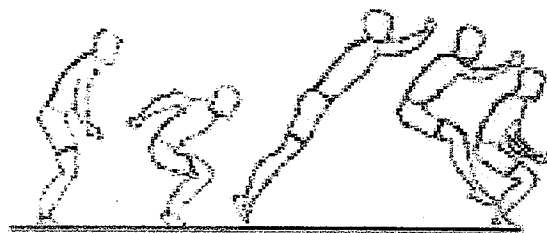
Leistungsbeurteilung für Knaben und Mädchen in erlaubten Bodenkontakten:

Klasse	10 Punkte	20 Punkte	30 Punkte	40 Punkte	50 Punkte
1	6 - 10	11 - 15	16 - 22	23 - 30	ab 31
2	9 - 13	14 - 20	21 - 27	28 - 36	ab 37
3	10 - 16	17 - 24	25 - 33	34 - 43	ab 44
4	12 - 19	20 - 28	29 - 38	39 - 49	ab 50



3 Standweitsprung

Schnellkraft-Beinmuskulatur



Stationen – Übungsstätte – Material

1 Maßband

Aufgabe

Der Schüler soll mit beidbeinigem Absprung möglichst weit springen und auf beiden Füßen landen.

Der Schüler steht in Schlussstellung (parallelem Stand) an der Vorderkante der Absprunglinie.

Schwungholen mit den Armen und Durchbeugen der Knie ist erlaubt.

Der Absprung erfolgt beidbeinig. Die Landung erfolgt auf beiden Füßen.

Dabei darf mit der Hand nicht nach hinten gegriffen werden.

Bewertung

Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes in cm.

Fehlerquellen:

Einbeiniger Absprung,
nach hinten fallen, oder nach hinten greifen bei der Landung.

Bewertungstabelle

Leistungsbeurteilung in cm: Knaben und Mädchen

Klasse	10 Punkte	20 Punkte	30 Punkte	40 Punkte	50 Punkte
1	90cm - 108cm	109 cm – 124 cm	125 cm – 140 cm	141 cm – 156 cm	ab 157 cm
2	93cm - 111cm	112 cm – 130 cm	131 cm – 148 cm	149 cm – 167 cm	ab 168 cm
3	98cm - 117cm	118 cm – 136 cm	137 cm – 155 cm	156 cm – 175 cm	ab 176 cm
4	101cm - 120cm	121 cm – 140 cm	141 cm – 160 cm	161 cm – 180 cm	ab 181 cm



4 Medizinballstoßen (1kg)

Schnellkraft-Armmuskulatur



Stationen – Übungsstätte – Material

Einen Medizinball 1 kg

1 Maßband

Aufgabe

Der Schüler soll einen 1 kg schweren Medizinball mit angewinkelten Armen vor der Brust mit den Händen halten und versuchen, aus dem Stand den Medizinball möglichst weit nach vorne zu stoßen.

Der Schüler steht in Schlussstellung (parallelem Stand) aufrecht, die Fußspitzen berühren die Abwurfmarkierung.

Schwungholen mit dem Oberkörper ist erlaubt.

Bewertung

Die Weite des Stoßes wird auf 1 cm genau gemessen.

Wird ein Stoß falsch ausgeführt, ist er zu wiederholen.

Als Fehler gilt das Überschreiten der Bodenmarkierung während des Versuchs sowie eine fehlerhafte Ausführung (z.B. Wurf des Medizinballes oder Wurf aus der Schrittstellung).

Bewertungstabelle

Leistungsbeurteilung in cm: Knaben und Mädchen:

Klasse	10 Punkte	20 Punkte	30 Punkte	40 Punkte	50 Punkte
1	140 cm - 191cm	192 cm - 244 cm	245 cm - 296 cm	297 cm - 349 cm	ab 350 cm
2	158 cm - 218cm	219 cm - 279 cm	280 cm - 340 cm	341 cm - 400 cm	ab 401 cm
3	153 cm - 238cm	239 cm - 324 cm	325 cm - 410 cm	411 cm - 496 cm	ab 497 cm
4	230 cm - 300cm	301 cm - 374 cm	375 cm - 447 cm	448 cm - 521 cm	ab 522 cm

„FIT – DER KLASSENHIT“

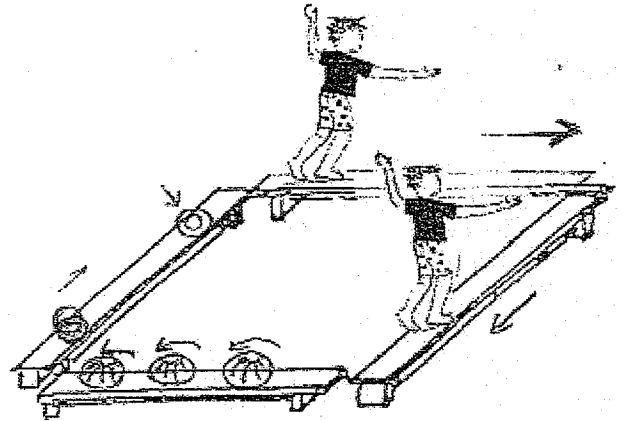
5

Balancieren

Koordination

Stationen – Übungsstätte – Material

- 4 Langbänke im Quadrat
- Matten zum Sichern,
- 3 Medizinbälle, 2 Wurfringe,
- 1 Gymnastikball oder Wurfball



Aufgabe

Der Schüler soll in **30 Sekunden** möglichst oft über die vier Bänke, die im Quadrat aufgestellt sind, balancieren.

- 1. Klasse auf normal gestellten Bänken.
- 2.- 4. Klasse auf umgedrehten Bänken.

Die Kinder brauchen k e i n Sandsäckchen auf den Kopf legen !

Erste Bank: vorwärts balancieren.

Zweite Bank: vorwärts balancieren und übersteigen von 3 Medizinbällen.

Dritte Bank: vorwärts balancieren, einen abgelegten Ball von einem Wurfring in den anderen transportieren.

Vierte Bank: rückwärts balancieren.

Bewertung

Der Schüler erhält pro fehlerlos überquerte Bank 4 Punkte, wenn er die gestellten Aufgaben erfüllt hat und über die gesamte Länge der Bank balanciert ist.

Passiert ein Fehler, braucht der Schüler nicht neu beginnen, sondern er darf von der Stelle aus weitermachen, wo der Fehler passiert ist.

Als Fehler gilt:

- Absteigen von der Langbank
- Aufgaben nicht erfüllen
- Hilfe in Anspruch nehmen.

