

Zeitraum: November – Jahreswechsel 2020

Thema: STG - Gesundheit & Fitness / Tischtennis

Folgende sportliche Aktivitäten solltest du 1x täglich durchführen/ oder als reguläre Sportstunde sehen!

Lege dir dein Handy zurecht, da verschiedene Übungen nach Zeit zu absolvieren sind!

Schreibe dir das Datum und deine erreichten Werte je Aufgabe auf!

Schüler mit Sportattesten versuchen im Rahmen ihrer Möglichkeiten, was sie sich zutrauen, zu erledigen!

Aufgaben:

1. **Aufrichten aus der Rückenlage/ situps** (ohne Festhalten, mit an gebeugten Knien),
4 x 20 Stück in Serien
2. **Standweitsprung 8 x / Wechsel mit 3er Hop** – täglich
3. **je 15 Kniebeugen** mit rechtem Bein danach 15 x linkes Bein
4. **Wandsitzen** –
Lehne dich mit dem Oberkörper an die Wand, Verschränke deine Arme vor dem Bauch, die Hüfte und Knie werden im rechten Winkel gebeugt.
Wie lang kannst du dich so halten? Stoppe die Zeit!
5. **Hockstretksprung + Liegestütz**
Wie viele schaffst du hintereinander in 2 Minuten?
6. **Ausdauerschulung**
Jogge 6 min, 5 min, 4 min, 2 min, 1 min – mit jeweils 1 Minute Geh - Pause dazwischen!
7. **Koordinative Übungen zur Vorbereitung STG – Tischtennis**
Nimm einen Porzellanteller oder ein Holzbrettchen + 1 TT-Ball.
Übe Jonglieren mit der Vorhand, Rückhand oder im Wechsel- nach Zeit, 1min.
Wiederhole und übe auch mit deiner schwachen Hand! Probiere was aus!
Wiederhole mündlich ebenfalls die Spielregeln im TT!!

Alternativen!

Weitere Übungen mit einem Sprungseil nach Zeit (1 Minute, 30 Sekunden) möglich!

Übe gewissenhaft, denn im Unterricht werden deine Fähigkeiten durch entsprechende LK zeitnah durchgeführt!!