

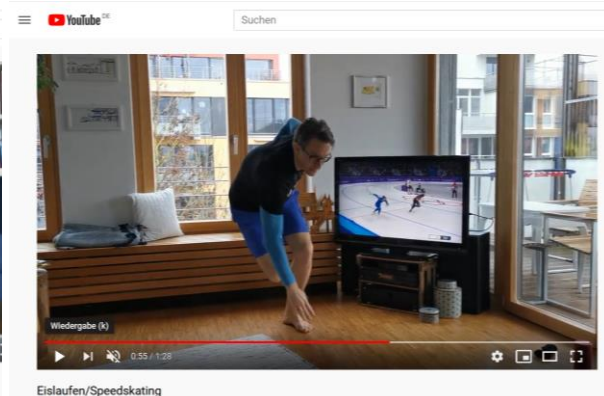
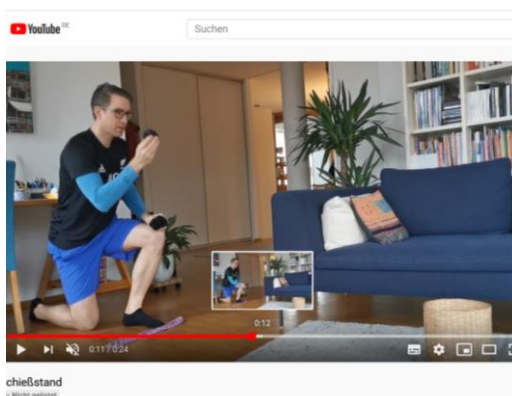
1. Workout at home (Padlet aktuell archiviert)



2. Vielseitigkeitsbiathlon im Wohnzimmer (Padlet aktuell archiviert, Youtube-Videos verfügbar)

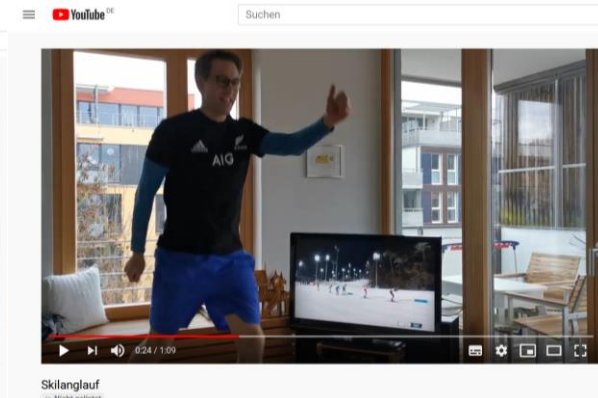
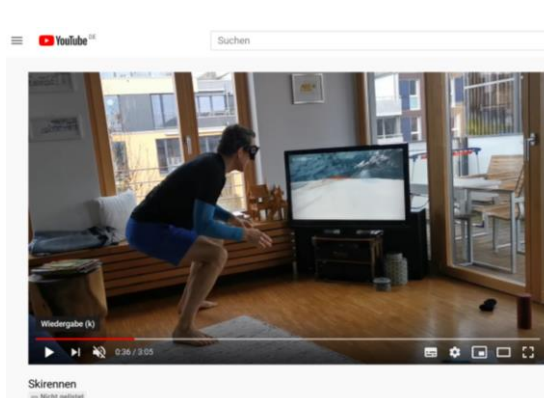
<https://www.youtube.com/watch?v=NeDk4Lqxqlg>

<https://www.youtube.com/watch?v=jF3VvcLs400>



https://www.youtube.com/watch?v=2OYS_Z_NPD8

<https://www.youtube.com/watch?v=ssSOFwUGsBY>



3. Fitnessstest mit 6 Stationen (<https://padlet.com/tilmankroeger/uouogr5wvirmn0em>)


padlet

Tilman Kröger • 6T.

Klasse 6b, 6c, 7d Fitnessstest

Teste deine Kondition!

Wie funktioniert der Fitnessstest?



Auswertungsbogen Fitnessstest
PDF document
padlet drive

Station 1 Standweitsprung

Aufgabenstellung
Ziel ist es, aus dem Stand möglichst weit zu springen.

Material:
Meterstab, Markierungen (Kreide, Stöckchen,...)

Ablauf:
Stelle dich an die Vorderkante der Abgrenzlinie. Hole mit den Armen

Station 2 Pendellauf

Aufgabenstellung
Ziel ist es, eine 5 Meter lange Strecke möglichst schnell 10-mal zu durchlaufen.

Material:
Meterstab, Stoppuhr, Markierungen (Kreide, Stöckchen,...)

Ablauf:
Auf ein Startkommando startest du von der Startlinie. Bei den Wänden

Station 3 Klimmhang

Aufgabenstellung
Ziel ist es, im Ristgriff möglichst lange mit gebeugten Armen an einer Reckstange hängen zu können.

Material:
Reckstange, Barrenholm oder Sprossenwand, Stange an einem Klettergerüst, Stoppuhr

Ablauf:

Station 4 S

Aufgabenstellung
Ziel ist es, möglicherweise 30 Sekunden zu

Material:
Stoppuhr

Ablauf:
Leg dich in Rückenlage auf den Boden. Die Füße werden von einer anderen Person festgehalten oder unter einem Schrank oder

6T.

Klasse 6b, 6c, 7d Fitnessstest

Teste deine Kondition!

Station 4 Situps

Aufgabenstellung
Ziel ist es, möglichst viele Situps in 30 Sekunden zu schaffen.

Material:
Stoppuhr

Ablauf:
Leg dich in Rückenlage auf den Boden. Die Füße werden von einer anderen Person festgehalten oder unter einem Schrank oder

Station 5 Liegestütz


Aufgabenstellung
Ziel ist es, innerhalb von 30 Sekunden so viele Liegestütze wie möglich durchzuführen.

Material:
Stoppuhr

Ablauf:
Leg dich auf den Bauch und lege die Hände auf dein Gesäß. Nun stellst du die Hände neben die

Station 6 Wandsitzen

Aufgabenstellung
Ziel ist es, einen rechten Winkel (90°) zwischen Oberschenkel und Unterschenkel. Stoppe die Zeit, in der du diese Positionen halten kannst.



SPALTE