

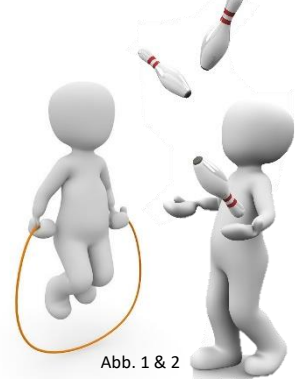


Sportunterricht im Homeoffice

Damit du den Sportunterricht auch nach Hause verlegen kannst und wir SportlehrerInnen eine Möglichkeit haben, dich zu bewerten, bieten sich dir 3 Möglichkeiten, aus denen du 2 auswählen musst:



- **Aufgabe 1:** Ich lerne Jonglieren oder Seilspringen.
- **Aufgabe 2:** Ich trainiere meinen Körper mit meinem Eigengewicht.



Nachdem du dich für eine Möglichkeit entschieden hast, trage diese bitte in das erste Lerntagebuch ein. In der zweiten Tabelle dokumentierst du Aufgabe 2. Unbewertete Zusatzmöglichkeiten zum Zeitvertreib findest du auf der letzten Seite.



Die ausgefüllten Lerntagebücher schickst du bitte am Freitag vor den Osterferien deinem/r SportlehrerIn per E-Mail, oder gibst sie in der ersten Stunde nach den Ferien ab. Sobald der Unterricht wieder stattfindet, werden wir uns deine Fortschritte anschauen und bewerten. Ein Bewertungsraster findest du ebenfalls in den jeweiligen Arbeitsaufträgen.

Bei Rückfragen oder Problemen könnt ihr euch jederzeit mit eurem/r SportlehrerIn in Verbindung setzen.

Wir wünschen euch ein gutes Gelingen! Haltet euch fit und bleibt gesund.

Sportliche Grüße

Die SportlehrerInnen der Viktoriaschule Darmstadt



Köhn, D. 18.03.20

Mein Lerntagebuch für _____:

Name:

(Hier trägst du eine der beiden Wahlaufgaben ein)

Woche	Das habe ich gelernt: 😊	Das ist meine Zielsetzung für die nächste Woche: 😊
1		
2		
3		
Osterferien	X	

Meine Zielsetzung bis zum Schulbeginn: _____

Mein Lerntagebuch für Aufgabe 2:

(Kraft-Ausdauer-Übungen mit dem Eigengewicht)

Woche	Diese Übungen habe ich geschafft: 😊	Das ist meine Zielsetzung für die nächste Woche: 😊
1		
2		
3		
Osterferien	X	

Meine Zielsetzung bis zum Schulbeginn: _____

Abbildungen 1, 2, 3, 4: <https://pixabay.com/de/illustrations/sport-trainieren-aktiv-fitness-1013905/>
<https://pixabay.com/de/illustrations/sport-trainieren-aktiv-fitness-1013904/>, <https://pixabay.com/de/illustrations/jonglieren-k%C3%BCnstler-zirkus-geld-1027844/>, <https://pixabay.com/de/illustrations/wei%C3%9Fe-m%C3%A4nchen-3d-model-freigestellt-1816200/>



Koordinationsübungen

Wahlaufgabe 1 – Seilspringen



Die unten aufgeführten Levels sind nach Schwierigkeitsgraden aufgelistet. Starte bei Level 1 und arbeite dann weiter. Schließt du ein Level erfolgreich ab, kannst du dort ein Kreuzchen machen (☒). **Hier wird sowohl dein Leistungsfortschritt von Woche 1 bis nach den Osterferien als auch die Höhe des geschafften Levels bewertet.**

- **Level 1:** Schaffe 15 Durchschläge ohne Zwischensprung vorwärts mit dem Seil am Stück, ohne dich zu verheddern, bzw. zu stoppen. Teste danach, ob du auch 10 Durchschläge rückwärts schaffst.
- **Level 2:** Springe nur auf einem Bein mindestens 5x am Stück. Springe sowohl auf der rechten als auch auf der linken Seite.
- **Level 3:** Springe mindestens 10x hintereinander, davon mindestens 2x durch das gekreuzte Seil durch. Dabei müssen sich deine Arme überkreuzen.
- **Level 4:** Teste, ob du sogar 2 Durchschläge pro Sprung schaffst. Schlage das Seil dabei so schnell, dass du es während eines Sprungs zweimal unter deinen Füßen durchziehen kannst.
- **Level 5:** Erarbeite 2 eigene Sprünge, die du 3x hintereinander springen kannst.
- **Level 6 - Zusatzaufgabe:** Übertrage die gelernten Sprünge auf ein Lied deiner Wahl. Springe insgesamt mindestens 16 Sprünge am Stück (4 Takte bei einem 4/4 Takt). Die Sprungkombination soll aus den bekannten Sprüngen der verschiedenen Level sowie deiner eigenen Sprünge bestehen. Demnach sollen sie wiederholt gesprungen werden. Springe die Kür deinen Familienmitgliedern vor und gib ihnen Beobachtungsschwerpunkte: *Rhythmusgefühl, Kreativität, Schwierigkeitsgrad, Ausführung der Bewegungen* (Körperspannung, leises Abfedern der Füße, Knie nicht zu hoch anziehen)



Abb. 3

Lass dich unter folgenden Webadressen inspirieren:

<https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q> , <https://youtu.be/8lnQOqiZRnE> ,
https://www.youtube.com/watch?v=tD_AklxINbc , http://groups.uni-paderborn.de/papi/grundschule/14_springseil_und_co/02_Unterrichtsmaterial_zum_Seilspringen.pdf ,
<https://de.wikihow.com/Seilspringen>

Abbildungen 1, 2, 3, 4: <https://pixabay.com/de/illustrations/sport-trainieren-aktiv-fitness-1013905/>
<https://pixabay.com/de/illustrations/sport-trainieren-aktiv-fitness-1013904/>, <https://pixabay.com/de/illustrations/jonglieren-k%C3%BCnstler-zirkus-geld-1027844/>, <https://pixabay.com/de/illustrations/wei%C3%9Fe-m%C3%A4nchen-3d-model-freigestellt-1816200/>



Wahlaufgabe 2 – Jonglage

Die unten aufgeführten Levels sind nach Schwierigkeitsgraden aufgelistet.

Starte bei Level 1 und arbeite dann weiter. Schließt du ein Level erfolgreich ab, kannst du dort ein Kreuzchen machen (☒). **Hier wird sowohl dein Leistungsfortschritt von Woche 1 bis nach den Osterferien als auch die Höhe des geschafften Levels bewertet.**



- Level 1: Jonglieren mit 3 Küchentüchern/ Halstüchern. Versuche 20x fortlaufend zu werfen und zu fangen.
- Level 2: Jonglieren mit zwei Bällen. 20 ununterbrochene Wechsel der Bälle von rechts nach links und umgekehrt.
- Level 3: Jonglieren mit drei Bällen. 20 ununterbrochene Wechsel der Bälle von rechts nach links und umgekehrt.
- Level 4 – Zusatzaufgabe: Während der Jonglage mit 2 oder 3 Bällen, oder Tüchern, auf einer Linie balancieren.

Solltest du keine Jonglierbälle zuhause haben, kannst du zum Beispiel Tennisbälle, kleine Plastikbälle, Papierbälle, Radiergummis, zusammengelegte Socken usw. nehmen!

Lass dich unter folgenden Webadressen inspirieren:

https://youtu.be/A6_UNX-Wu-k

<https://www.erleb-bar.de/anleitungen/zirkusanleitungen-fuer-einsteiger-einfuehrung-ins-jonglieren>



Aufgabe 2 - Kraft-Ausdauer-Übungen

Führe die Übungen, die du auf der nächsten Seite findest, 2x pro Woche à 2 Durchgänge aus. Schließt du eine Woche erfolgreich ab, kannst du dort ein Kreuzchen machen (☒).

Für die 5. – 7. Klasse gilt:

- Woche 1: Mindestens Zeile 1
- Woche 2: Mindestens Zeile 1 & 2 pro Durchgang
- Woche 3 und in den Osterferien: Zeile 1, 2 & 5 pro Durchgang

Für alle weiteren Klassenstufen gilt:

- Woche 1: Mindestens eine Spalte deiner Wahl.
- Woche 2: Mindestens zwei Spalten deiner Wahl.
- Woche 3 und in den Osterferien: Alle Spalten am Stück mit kurzen Pausen zwischen den Übungen.

Die Bewegungsbeschreibungen aller unten aufgeführten Übungen werden unter folgender Webadresse genau erklärt. Bitte lies sie dir durch, bevor du mit dem Training beginnst.

<https://strong-magazine.com/fatburner-zirkeltraining-uebungen-trainingsplan-bootcamp-fitness/>

Der Trainingsplan wird nach den Osterferien im Sportunterricht durchgeführt und überprüft.



Abb. 4



TRAININGSPLAN

Führen Sie diesen Zirkel für 2-3 Runden 2x pro Woche durch.
Er ist die perfekte Ergänzung zum Krafttraining!



20 Kniebeugen



30 Sek. Plank



15x Beinsenken



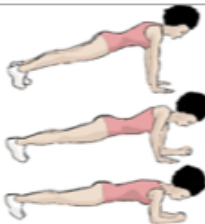
35 Hampelmänner



15 Ausfallschritte pro Seite mit Kick



30 Sek. Wandsitz



10x Military Planke



10 Po-Kicks pro Seite



5 Liegestütze



10 Klappmesser Sitz-Ups



10 Russian Twists pro Seite



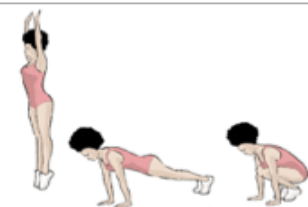
15 Radfahrer pro Seite



30 Sek. Mountain Climbers



30 Sek. Hohe Knie



10 Burpees

www.strong-magazine.com

Quelle: <https://strong-magazine.com/fatburner-zirkeltraining-uebungen-trainingsplan-bootcamp-fitness/>

Abbildungen 1, 2, 3, 4: <https://pixabay.com/de/illustrations/sport-trainieren-aktiv-fitness-1013905/>
<https://pixabay.com/de/illustrations/sport-trainieren-aktiv-fitness-1013904/>,
<https://pixabay.com/de/illustrations/jonglieren-k%C3%BCnstler-zirkus-geld-1027844/>,
<https://pixabay.com/de/illustrations/weil%C3%9Fe-m%C3%A4nchen-3d-model-freigestellt-1816200/>



Köhn, D. 18.03.20

Unbewertete Möglichkeiten zum Zeitvertreib

Zielen üben:



Material: Die Papprolle von einer Küchenrolle, Pappteller, aus denen man den Mittelteil ausschneiden kann, Wasserfarbe

Alternative: Mit verschiedenen Farben, Distanzen und Punkten



<https://casaartesanato.com/brinquedos-recicladados/>

Das Angebot von Alba Berlin: die tägliche

Sportstunde: <https://www.albaberlin.de/news/details/reaktion-auf-coronavirus-alba-berlin-startet-taegliche-digitale-sportstunde-fuer-kinder-und-jugendlic/> bzw. <https://www.youtube.com/watch?v=olNRORNaXyU>

Dehnübungen für Zwischendurch unter: <https://www.joggen-online.de/Lauftraining/Stretching-und-Dehnuebungen>

Eigene Mannschafts-Spiele erfinden.

Schach lernen unter: <https://www.schach-bremen.de/lehrbuch/>

Viel Spaß dabei!



Abbildungen 1, 2, 3, 4: <https://pixabay.com/de/illustrations/sport-trainieren-aktiv-fitness-1013905/>
<https://pixabay.com/de/illustrations/sport-trainieren-aktiv-fitness-1013904/>,
<https://pixabay.com/de/illustrations/jonglieren-k%C3%BCnstler-zirkus-geld-1027844/>,
<https://pixabay.com/de/illustrations/wei%C3%9Fe-m%C3%A4nchen-3d-model-freigestellt-1816200/>