

Die Schule bewegt sich

13. OKTOBER 2006

BETEILIGTE LEHRER/INNEN	Chabrol, Dieß-Marshal, Hangweier, Karl, Ketter, Schaur, Tonniger		
PROJEKTKOORDINATION	Ketter		KONTAKT
ANZAHL DER SCHÜLER/INNEN	610	KLASSE/N	alle
			0699/10543541 e.ketter@inext.at , 4910 Ried/l., Goethestr.46

Übung:

Ausführung:

Bewertung:

Rumpfbeuge:



- Beine parallel
 - Oberkörper nach vorne beugen
 - Knie durchstrecken
- | | |
|-----------|--------------------------|
| 8 Punkte: | Handfläche berührt Boden |
| 6 Punkte: | Fingerspitzen - " - |
| 4 Punkte: | 5 cm Abstand zum Boden |
| 2 Punkte: | 10 cm Abstand zum Boden |

Luftsitz:



- rechter Winkel zw. Unter- und Oberschenkel und Oberschenkel und Oberkörper
- | | |
|-----------|--------------|
| 8 Punkte: | 2 min |
| 6 Punkte: | 1 min 30 sec |
| 4 Punkte: | 1 min |
| 2 Punkte: | 30 sec |

Sesselvorhalte:



- Hände sind in Schulterhöhe
 - Arme nicht ganz durchstrecken
 - Kein Hohlkreuz
- | | |
|-----------|--------|
| 8 Punkte: | 20 sec |
| 6 Punkte: | 15 sec |
| 4 Punkte: | 10 sec |
| 2 Punkte: | 5 sec |

Zielwürfe:



- Tennisball in Kübel werfen
 - Abstand: 3 m
- | | |
|-----------|-----------|
| 8 Punkte: | 4 Treffer |
| 6 Punkte: | 3 Treffer |
| 4 Punkte: | 2 Treffer |
| 2 Punkte: | 1 Treffer |

Standweitsprung:



- beidbeiniger Absprung
 - Armschwung nicht vergessen
- | | |
|-----------|-----------------|
| 8 Punkte: | mehr als 170 cm |
| 6 Punkte: | mehr als 160 cm |
| 4 Punkte: | mehr als 150 cm |
| 2 Punkte: | mehr als 140 cm |

