

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:



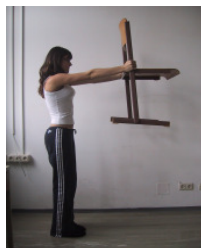
- Beine parallel
 - Oberkörper nach vorne beugen
 - Knie durchstrecken
- 8 Punkte: Handfläche berührt Boden
 6 Punkte: Fingerspitzen - " -
 4 Punkte: 5 cm Abstand zum Boden
 2 Punkte: 10 cm Abstand zum Boden

Luftsitz:



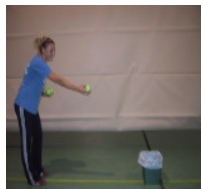
- rechter Winkel zw. Unter- und Oberschenkel und Oberschenkel und Oberkörper
- 8 Punkte: 2 min
 6 Punkte: 1 min 30 sec
 4 Punkte: 1 min
 2 Punkte: 30 sec

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

