

Grundübungen im Fach Sport

In folgender Datei findet man eine Auswahl an Grundübungen die u.a. am Gymnasium Dresden-Bühlau in den verschiedensten Lernbereichen gefordert werden.

Zur Ermittlung der Lernbereichsnote sind sie neben weiteren Teilnoten fester Bestandteil im Fach Sport. Dabei überprüfen diese Tests konditionelle wie auch koordinative Fähigkeiten.

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Gleichgewicht

Drehungen auf der umgedrehten Turnbank

Durchführung: Klassen 3 - 6:

Auf der umgedrehten Turnbank soll innerhalb von 20 Sekunden die größtmögliche Anzahl von Drehungen um die Längsachse ausgeführt werden. Eine Drehung ist abgeschlossen, wenn die Ausgangsstellung auf der Bank im sicheren Stand wieder erreicht ist. Wird die Bank innerhalb der Zeit mit einem Fuß verlassen, ist die Bank sofort wieder zu besteigen und die Drehungen sind fortzusetzen. Beidfüßiges oder häufiger als dreimaliges Verlassen der Bank mit einem Fuß machen den Versuch ungültig. Zwei Wertungsversuche.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der Drehungen innerhalb von 20 s (auf halbe Drehungen genau) beim besseren Wertungsversuch.

Durchführung: Klassen 7 - 12:

Ausführung von 4 ganzen Drehungen auf der umgedrehten Turnbank in kürzester Zeit. Beim Verlassen der Bank mit einem Fuß wird eine Sekunde aufgeschlagen. Beidfüßiges oder häufiger als dreimaliges Verlassen der Bank mit einem Fuß machen den Versuch ungültig. Zwei Wertungsversuche.

Wertung: Bewertet wird die Zeit für die 4 Umdrehungen mit einer Genauigkeit von 1/10 s (einschließlich Strafsekunden) beim besseren Wertungsversuch.



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
Note		Anzahl der Drehungen in 20 s				Zeit für 4 Drehungen					
	1	6,0	7,0	8,0	8,5	8,0	8,0	8,0	8,0	7,5	7,5
	2	5,0	6,0	7,0	7,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,0	10,0
	3	4,0	4,5	5,5	6,0	13,0	13,0	13,0	13,0	12,5	12,5
	4	3,0	3,5	4,5	5,0	14,0	15,0	15,0	15,0	14,5	14,5
	5	2,0	2,5	3,0	3,5	18,0	18,0	18,0	18,0	17,5	17,5

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
Note		Anzahl der Drehungen in 20 s				Zeit für 4 Drehungen					
	1	6,0	7,0	8,0	8,5	8,0	8,0	8,0	8,0	7,5	7,5
	2	5,0	6,0	7,0	7,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,0	10,0
	3	4,0	4,5	5,5	6,0	13,0	13,0	13,0	13,0	12,5	12,5
	4	3,0	3,5	4,5	5,0	14,0	15,0	15,0	15,0	14,5	14,5
	5	2,0	2,5	3,0	3,5	18,0	18,0	18,0	18,0	17,5	17,5

Liegestütze military (40 s)

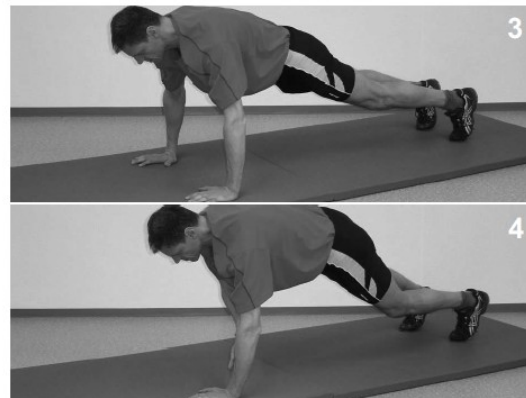
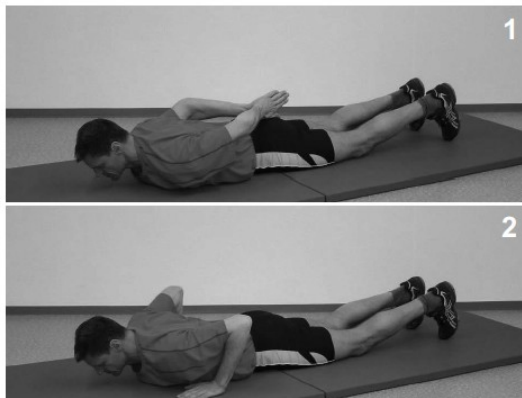
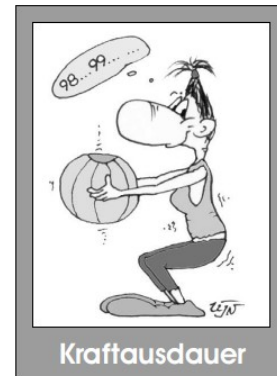
12

Zielstellung:

- Leistungsfähigkeit der Arm-Schultermuskulatur (dynamisch) und der Bauch-Hüftmuskulatur (statisch)

Beanspruchte Muskulatur:

- Armstrecker, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur



Testdauer: 40 Sekunden

Durchführung: Die Testperson liegt auf dem Bauch und die Hände berühren sich hinter dem Rücken. Auf ein Startsignal drückt sich die Testperson in den Liegestütz, verlagert das Körpergewicht auf eine Seite, hebt die Hand vom Boden und berührt die andere Hand oder den stützenden Unterarm. Danach legt sich die Testperson wieder auf den Bauch, es erfolgt ein Handklatsch hinter dem Rücken und die nächste Wiederholung beginnt, wobei dann im Wechsel das Berühren der linken und rechten Hand oder Unterarmseite fortgesetzt wird.

Material: Turnmatte, Stoppuhr

Bewertung: Gewertet wird jeder Handklatsch hinter dem Rücken und jede Hand- bzw. Unterarmberührung innerhalb der Übungszeit von 40 Sekunden.

Sek II

NP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
männlich	10	14	18	25	27	30	32	34	36	38	40	42	44	46	50
weiblich	9	11	14	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	42

Klassenstufen: 5 - 12
Fähigkeit: Schnelligkeit

Linienlauf 9 – 3 – 6 – 3 – 9

Durchführung: Die Federbälle werden auf der Mittellinie und der dem Start gegenüberliegenden Angriffslinie des Volleyballfeldes ausgelegt.

Von der Grundlinie des Volleyballfeldes auf Kommando folgende Laufstrecke:

9 m vorwärts bis zur Mittellinie, Aufnehmen des Federballs;

3 m rückwärts bis zur Angriffslinie, Ablegen des Federballs;

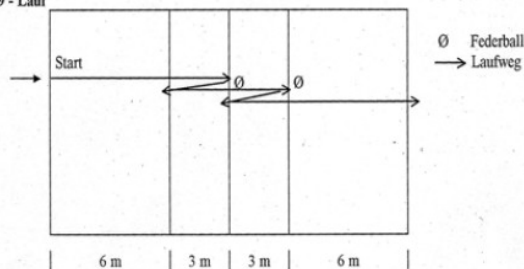
6 m vorwärts bis zur gegenüberliegenden Angriffslinie, Aufnehmen des Federballs;

3 m rückwärts bis zur Mittellinie, Ablegen des Federballs;

9 m vorwärts bis zur gegenüberliegenden Grundlinie, Zieldurchlauf.

Wertung: 1 Wertungsversuch. Gemessen und bewertet wird die Gesamtlaufzeit.

Linienlauf im Volleyballfeld nach Zeit
als 9-3-6-3-9 - Lauf



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Zeit in Sekunden									
Note	1			9,5	9,4	9,3	9,3	9,2	9,2	9,1	9,1
	2			10,3	10,2	10,1	10,1	10,0	10,0	9,9	9,9
	3			11,0	11,0	10,9	10,9	10,8	10,8	10,6	10,6
	4			11,6	11,5	11,3	11,3	11,2	11,2	11,0	11,0
	5			12,2	12,0	11,8	11,8	11,6	11,6	11,4	11,4

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Zeit in Sekunden									
Note	1			9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	8,0
	2			10,0	9,8	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7	8,7
	3			10,8	10,5	10,2	9,9	9,7	9,5	9,3	9,3
	4			11,3	11,0	10,7	10,5	10,2	10,0	9,9	9,9
	5			11,8	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,4

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Sprungkraft

Dreierhopp

Durchführung: Schrittstellung, die Fußspitze des Sprungbeines steht an der Absprunglinie. Absprung recht – rechts – rechts – Landung auf beiden Beinen (fließende Sprungfolge) oder mit dem linken Bein sinngemäß. Drei Wertungsversuche.

Wertung: Gemessen und bewertet wird die Strecke von der Absprunglinie bis zur Landestelle (Ferse) auf 5 cm genau beim besten Versuch.



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Weite in m									
Note	1	4,30	4,70	5,10	5,50	5,70	5,80	5,90	6,00	6,10	6,10
	2	3,90	4,30	4,60	5,00	5,20	5,30	5,40	5,50	5,60	5,60
	3	3,40	3,80	4,10	4,50	4,70	4,70	4,80	4,90	5,00	5,00
	4	3,00	3,30	3,60	3,90	4,10	4,20	4,30	4,40	4,40	4,40
	5	2,60	2,80	3,10	3,40	3,60	3,70	3,80	3,90	3,90	3,90

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Weite in m									
Note	1	4,80	5,10	5,40	5,80	6,20	6,50	6,90	7,20	7,50	7,50
	2	4,20	4,50	4,80	5,20	5,50	5,80	6,20	6,50	6,80	6,80
	3	3,60	3,80	4,20	4,60	4,90	5,20	5,50	5,90	6,00	6,00
	4	3,10	3,30	3,70	4,00	4,30	4,60	4,90	5,30	5,60	5,60
	5	2,70	2,90	3,20	3,50	3,70	4,00	4,30	4,70	5,00	5,00

Klassenstufen: 7 - 12
Fähigkeit: Schnelligkeit

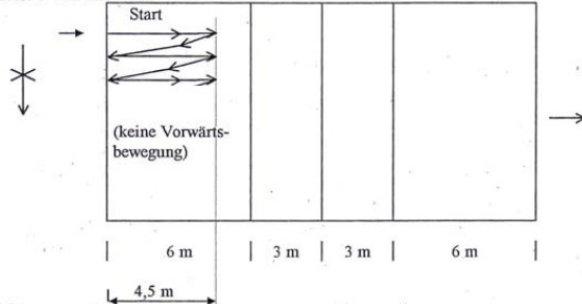
Japanetest

Durchführung: Start aus seitlicher Stellung hinter der Startlinie. Zick-Zack-Lauf zwischen zwei Linien mit 4,5 m Abstand mit schnellen Nachstellschritten seitwärts bei jeweiliger Berührung der Linie mit der Hand (Fingertipp genügt). Die Strecke ist fünfmal zu durchlaufen. Am Ende des Tests wird die Ziellinie überlaufen (keine Handberührung). Zwei Wertungsversuche.

Wertung: Bewertet wird die gestoppte Zeit vom Startkommando bis zum Überlaufen der Ziellinie beim besseren Wertungsversuch.

Hinweis: Unbedingt auf korrekte Ausführung (seitliche Nachstellschritte) achten!

Japanetest 5 WH nach Zeit



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
Zeit in Sekunden											
Note	1					8,4	8,1	7,9	7,7	7,7	7,6
	2					9,5	9,2	9,0	8,7	8,4	8,3
	3					10,5	10,2	10,0	9,7	9,5	9,4
	4					11,8	11,5	11,3	11,0	10,7	10,7
	5					13,3	13,0	12,8	12,6	12,5	12,5

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
Zeit in Sekunden											
Note	1					8,2	8,0	7,7	7,5	7,5	7,4
	2					9,3	9,1	8,8	8,5	8,3	8,2
	3					10,2	10,0	9,8	9,5	9,4	9,3
	4					11,2	11,0	10,8	10,7	10,6	10,5
	5					12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0

Klassenstufen: 5 - 12
Fähigkeit: Ausdauer

Levellauf

Durchführung: Der Levellauf ist ein Pendellauf zwischen zwei Linien, die 20 Meter entfernt sind. Mit dem Ertönen des 5.Tones nach der Ansage: „Start für Level 1“ beginnt der Lauf. Die Läufer müssen exakt zum nächsten Ton mit einem Fuß die jeweils andere Linie berühren. Als Hilfestellung und Ankündigung des nächsten Tones, ertönt unmittelbar davor ein (Wellen-)Rauschen. Der Lauf geht ohne Pause (also auch nicht bei den Ansagen: „Start für Level ... bzw. Start to Level ...“ an der Linie verharren!) bis zum dem Zeitpunkt weiter, an dem es der Schüler nicht mehr schafft, die Linie zeitgleich mit dem Ton zu berühren.

Wertung: Es wird empfohlen, mit einer „Verwarnung“ zu arbeiten, bevor der Schüler von der weiteren Wertungsteilnahme ausgeschlossen wird. Zur Erleichterung der Auswertung sind eine Übersicht der Laufstrecken mit den entsprechenden Zeitintervallen und eine Auswertungshilfe auf der Handreichungs-CD vorhanden.
 Der jeweils erreichte und abgeschlossene Level ist die Wertungsgrundlage für die Zensurierung. Für Laufstrecken von nur 18 Metern zwischen den beiden Linien sollte der vorgeschlagenen Levelzahl für die Bewertung ein ganzer Level zugegeben werden.

Übersicht über die Laufstrecken und Zeitintervalle

Auswertungshilfe für die Bewertung und den Wettkampf



Zum Anzeigen des Videos Bild bitte anklicken!

weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Level									
	1			5,09	6,10	7,09	8,08	9,05	9,11	10,06	10,06
	2			4,09	5,09	6,09	7,08	8,05	8,11	9,06	9,06
	3			3,08	4,09	5,08	6,08	7,04	7,07	7,10	7,10
	4			3,04	4,05	5,01	5,05	5,09	6,04	6,07	6,07
	5			2,04	2,08	3,04	3,08	4,04	4,08	5,03	5,03

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Level									
Note	1			6,10	7,09	8,07	9,04	9,11	10,08	11,07	11,07
	2			5,09	6,09	7,06	8,03	8,11	9,08	10,07	10,07
	3			4,04	5,05	6,05	7,02	7,10	8,07	9,06	9,06
	4			3,04	4,04	5,03	6,01	6,05	7,03	7,10	7,10
	5			2,04	3,01	3,06	4,03	4,09	5,08	6,07	6,07

Sek II

NP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
männlich	6.03	6.07	6.10	7.05	7.10	8.05	9.02	9.06	9.10	10.03	10.07	10.10	11.03	11.07	12.02
weiblich	4.07	5.03	5.08	6.03	6.07	7.01	7.05	7.10	8.06	8.10	9.06	9.10	10.03	10.06	11.10

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Kraftausdauer

Liegestützbeugen (30 s)

Durchführung: **Klassen 3 - 7:**

Die Hände stützen schulterbreit auf der Turnbank (Arme senkrecht)„ Füße am Boden. Beugen und Strecken der Arme ohne Unterbrechung bei gestrecktem Körper. Gezählt werden die Liegestütze, wenn beim Beugen zwischen Ober- und Unterarm ein spitzer Winkel (unter 90 Grad) erreicht wird.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der erreichten Wiederholungen in 30 Sekunden.

Durchführung: **Klassen 8 – 12:**

Die Hände stützen schulterbreit auf dem Boden vor der Turnmatte (s. Abb.). Beugen der Arme bis die Brust die Turnmatte berührt und ein rechter Ellbogenwinkel erkennbar ist. Sofortiges Hochdrücken bis zur Armstreckung ohne Pause.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der erreichten Wiederholungen in 30 Sekunden.



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Schrägliegestütz (Anzahl in 30 s)					Lieggestütz (Anzahl in 30 s)				
Note	1	20	22	22	25	25	18	20	22	25	25
	2	15	17	17	18	18	13	14	16	17	17
	3	10	12	12	12	12	9	9	10	10	10
	4	7	7	7	7	7	5	5	5	5	5
	5	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Schrägliegestütz (Anzahl in 30 s)					Lieggestütz (Anzahl in 30 s)				
Note	1	22	24	26	28	30	25	30	30	35	35
	2	17	18	20	22	24	20	25	25	27	27
	3	12	13	15	17	18	15	18	18	20	20
	4	9	9	10	12	12	10	11	11	14	14
	5	5	5	5	6	6	5	6	6	7	7

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Schnellkraft

Schlussweitsprung

Durchführung: Aus dem Stand an der Absprunglinie wird nach einer Auftaktbewegung ein beidbeiniger Schlussprung ausgeführt.

Wertung: Gemessen wird die Weite auf 5cm gerundet.
 Der weiteste Sprung von 3 Wertungsversuchen wird bewertet.



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Weite in m									
Note	1	1,50	1,60	1,70	1,80	1,85	1,90	1,90	2,00	2,00	2,00
	2	1,30	1,40	1,50	1,60	1,65	1,70	1,70	1,80	1,80	1,80
	3	1,10	1,20	1,30	1,40	1,45	1,50	1,50	1,60	1,60	1,60
	4	0,90	1,00	1,10	1,20	1,25	1,35	1,35	1,40	1,40	1,40
	5	0,75	0,80	0,90	1,00	1,10	1,10	1,15	1,20	1,20	1,20

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Weite in m									
Note	1	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40	2,40
	2	1,40	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00	2,10	2,20	2,20
	3	1,25	1,35	1,45	1,55	1,65	1,70	1,80	1,90	2,00	2,00
	4	1,10	1,20	1,35	1,40	1,50	1,55	1,65	1,75	1,80	1,80
	5	0,90	1,00	1,10	1,20	1,30	1,40	1,45	1,55	1,60	1,60

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Schnellkraft

Stand sprung - Reichhöhe

Durchführung: Aus dem Stand seitlich zu einer Wand mit Auftaktbewegung Absprung, Markierung der Sprunghöhe, indem mit der linken oder rechten Hand die Wand so hoch wie möglich angetippt wird (Finger anfeuchten oder mit Kreide färben). Drei Wertungsversuche. Danach Markierung der Reichhöhe in Schlussstellung frontal zur Wand (mit gestreckten Armen ohne Anheben der Ferse). Zwei Wertungsversuche

Wertung: Gemessen und bewertet wird die Differenz zwischen der Reichhöhe im Stand und der Sprunghöhe beim besten Versuch.



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Differenz in cm									
Note	1	28	30	33	36	38	40	42	42	42	42
	2	24	26	29	32	34	36	38	38	38	38
	3	21	23	26	28	30	32	34	34	34	34
	4	16	18	21	23	25	27	28	28	29	29
	5	11	13	15	17	19	21	22	22	24	24

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Differenz in cm									
Note	1	30	32	35	38	40	44	48	52	56	56
	2	26	28	31	34	36	40	44	47	51	51
	3	22	24	27	31	33	36	40	43	46	47
	4	18	20	23	26	29	32	35	38	41	42
	5	14	16	18	20	23	26	29	32	36	36

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Beweglichkeit

Übersteiger (30 s)

Durchführung: Der Schüler steht aufrecht und hält einen Gymnastikstab in schulterbreitem Griff mit beiden Händen vor dem Körper. Der Stab berührt die Hüftbeuge. Nach dem Startsignal erfolgt das Durchsteigen von vorn nach hinten über den Stab. Danach Aufrichten des Rumpfes, der Gymnastikstab berührt den Po. Nach dem Zurücksteigen von hinten nach vorn aufrichten des Rumpfes, der Stab berührt wieder die Hüftbeuge.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der einzelnen Übersteigungen innerhalb von 30 Sekunden unter Beachtung der richtigen Ausführung (jeweils Aufrichten des Rumpfes und Berührung von Po bzw. Hüftbeuge).



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Anzahl in 30 sec.									
Note	1	20	21	22	23	24	24	25	25	25	25
	2	16	17	18	19	20	20	21	21	21	21
	3	12	13	14	15	16	16	17	17	17	17
	4	8	9	10	11	12	12	13	13	13	13
	5	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		Anzahl in 30 sec.									
Note	1	20	21	22	23	24	24	25	25	25	25
	2	16	17	18	19	20	20	21	21	21	21
	3	12	13	14	15	16	16	17	17	17	17
	4	8	9	10	11	12	12	13	13	13	13
	5	5	6	7	8	9	9	10	10	10	10

Wurf – Pass - Kraft

Durchführung: Aus dem Sitz mit dem Rücken an einem hochgestellten Turnhocker oder kleinen Kasten (Beine gestreckt oder gegrätscht), wird mit dem Medizinball ein beidhändiger Druckpass ausgeführt.

Masse des Medizinballes: Klasse 3 bis 7 2 kg
 Klasse 8 bis 12 3 kg

Wertung: Gemessen wird die erreichte Weite vom Hocker bis zum Aufprallpunkt des Balles (gerundet auf 5 cm).
 2 Wertungsversuche, der bessere wird bewertet.



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
Note		Medizinballmasse. 2 kg Weite in m					Medizinballmasse. 3 kg Weite in m				
	1	3,00	3,30	3,60	4,00	4,30	3,80	3,90	4,00	4,20	4,20
	2	2,60	2,90	3,20	3,60	3,90	3,40	3,50	3,60	3,80	3,80
	3	2,10	2,40	2,85	3,20	3,50	3,00	3,20	3,30	3,50	3,50
	4	1,80	2,10	2,50	2,90	3,10	2,70	2,90	3,00	3,20	3,20
	5	1,50	1,80	2,10	2,40	2,70	2,30	2,50	2,70	2,90	2,90

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
Note		Medizinballmasse. 2 kg Weite in m					Medizinballmasse. 3 kg Weite in m				
	1	3,00	3,40	3,80	4,20	4,80	4,80	5,20	5,60	6,00	6,00
	2	2,60	3,00	3,40	3,70	4,30	4,30	4,70	5,10	5,50	5,50
	3	2,10	2,50	3,00	3,30	3,90	3,90	4,30	4,70	5,10	5,10
	4	1,80	2,20	2,60	2,90	3,50	3,50	3,90	4,30	4,70	4,70
	5	1,50	1,90	2,10	2,50	3,00	3,00	3,40	3,80	4,20	4,20

Sek II

NP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
männlich	4,1	4,2	4,4	4,55	4,7	4,85	4,95	5,1	5,3	5,4	5,5	5,65	5,8	6,0	6,1
weiblich	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,95	4,1	4,2	4,3