

**M 1 Cooper Test****Ausdauer****Ziel** allgemeine, aerobe Ausdauer**Material** ebene ausgemessene Strecke, 1 Stoppuhr, Übersichtsmatrix (siehe M 25)**Zeit** 12 Minuten pro Durchgang**Aufgabe** Die Schüler laufen in der vorgegebenen Zeit eine möglichst lange Strecke. Das Lauftempo kann individuell variiert werden. Gehen ist ebenfalls erlaubt.

**Tipps**

- Kontinuierlich in einem Tempo laufen, das die ganze Zeit durchgehalten werden kann.
- Zu Beginn nicht zu schnell starten.
- Auf Lauftechnik und Atmung achten.
- Auf sich selbst und nicht auf andere achten.



Normwert-Tabellen, siehe M 24

**M 2 Richtlinien zur Beurteilung ...**

.. nach einer Minute und drei Minuten Erholung nach maximaler Belastung:

Die Herzfrequenz nach einem Erholungszeit-Intervall gibt den Pulswert an, der nach intensiver körperlicher Belastung gemessen wird. Dieser sogenannte Erholungspuls kann als Aussage über den Trainingszustand der Grundlagenausdauer interpretiert werden. Sinkt der Puls z. B. innerhalb von drei Minuten auf Werte um 100 Schläge pro Minute ab, gilt dies als sehr gut. Generell gilt: Je schneller der Puls nach einer Belastung sinkt, desto besser ist der Trainingszustand.

Erholungswerte nach 1 Minute	Trainingszustand
Belastungspuls (BP) – 50 Schläge/Minute	sehr gut
BP – 40 Schläge/Minute	gut
BP – 30 Schläge/Minute	zufriedenstellend
BP – 20 Schläge/Minute	eher schwach

Erholungswerte nach 3 Minuten	Trainingszustand
< 105 Schläge/Minute	sehr gut
105–115 Schläge/Minute	gut
116–120 Schläge/Minute	zufriedenstellend
121–130 Schläge/Minute	eher schwach

**M 10****Rückenheben****Kraft****Ziel**

Kraftausdauer der Rücken- (Rückenstrecker-) und Gesäßmuskulatur (dynamisch)

**Material**

1 Stoppuhr, 1 Turnmatte, 1 großer Kasten

**Zeit**

30 Sekunden

**Organisation**

Die Schüler legen sich bäuchlings auf den Kasten und kippen in der Hüfte über das Kastenende. Die Partner halten deren Beine fest und stabilisieren sie bei der Ausführung der Übung.

**Aufgabe**

Auf ein Signal hin heben die Schüler den Oberkörper bis fast in die Waagerechte an und senken ihn anschließend wieder ab.

**Hinweise**

- Kein Hohlkreuz bilden, d. h. den Rücken nicht ganz bis in die Waagerechte strecken.
- Weisen Sie die Schüler auf die Wichtigkeit der Hilfestellung hin: Schüler A darf nicht vornüber fallen.
- Die Bewegungen sollten gleichmäßig ausgeführt werden.



Normwert-Tabellen, siehe M 33

**M 21****Kastendeckel-Liegestütz****Komplexübung**

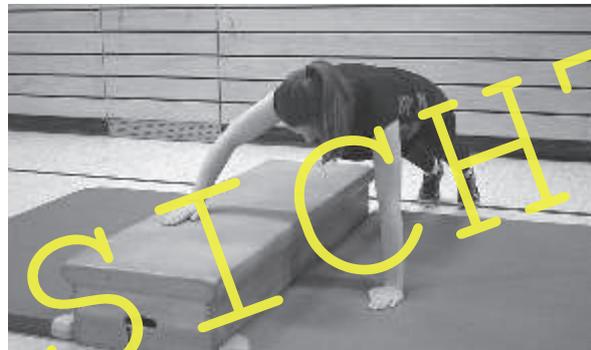
**Ziel** Kraft (Arm-, Schulter- und Hüftmuskulatur), Koordination, Beweglichkeit

**Material** 2 Turnmatten, 1 Deckel eines großen Kastens

**Zeit** 1 Minute

**Organisation** Die Matten links und rechts vom Kastendeckel auslegen. Die Schüler legen sich flach auf den Bauch und mit den Händen auf dem Rücken neben den Kastendeckel.

**Aufgabe** Die Schüler absolvieren möglichst viele Kasten-Überquerungen in folgender Weise: Zunächst in den Liegestütz aufrichten, den Kasten überqueren, sich auf der anderen Seite wieder ablegen und hinter dem Rücken die Hände aneinanderlegen.

**Hinweise**

- Gezählt wird jede Überquerung nach vorheriger Aufrichtung in die Liegestützposition und Berührung der Hände hinter dem Rücken. Wird eines der Kriterien nicht ausgeführt, gibt es keinen Punkt.
- Auf eine korrekte Ausführung der Liegestütze achten (z. B. nicht über die Knie hochdrücken!).

**Tipps**

Die Überquerung des Kastens kann beliebig erfolgen. Nicht zulässig sollten allerdings Rollvarianten sein.



Normwert-Tabelle, siehe M 43



**M 27 Normwert-Tabellen zum Multistage Fitness Test (M 3)**

**9. Klasse / E-Phase (20 m)**

Mädchen		Jungen													
	0	L7-1	L12-1	L1-1	L7-1	L12-1	L1-1	L7-1	L12-1	L1-1	L7-1	L12-1	L1-1	L7-1	L12-1
L1-1															
2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
L2-1		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
2		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3		L8-1	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
4		2	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
5		3	L13-1												
6		4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7		5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8		6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
L3-1	1	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2		8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3		9	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
4		10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5		L9-1	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
6		2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
7		3	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
8	2	4	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
L4-1		5	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2		6	L14-1												

ORIGINAL  
 RAABITS  
 SPORT