

Begleitmaterial für Lehrkräfte zur Lehrhilfe „Körperbilder und soziale Medien im Sportunterricht“

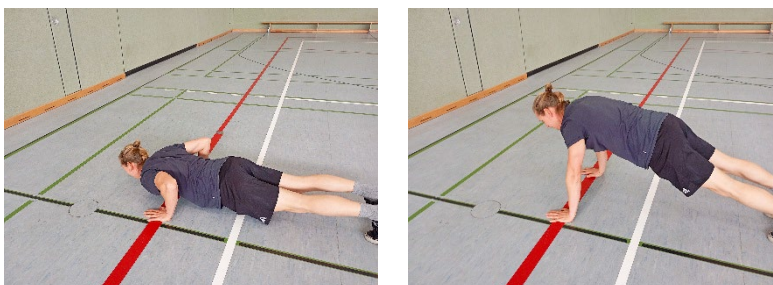
Aufgabe

Verändert eine der Übungen/Stationen durch Abwandlungen oder zusätzliches Material so, dass verschiedene Schwierigkeitsniveaus entstehen. Wichtig ist, dass eure neuen Übungsvariationen mit dem Material aus der Sporthalle erstellt werden. Erklärt eure Übungen in Stichpunkten und mit Hilfe einer Skizze, damit sie für alle nachvollziehbar ist.

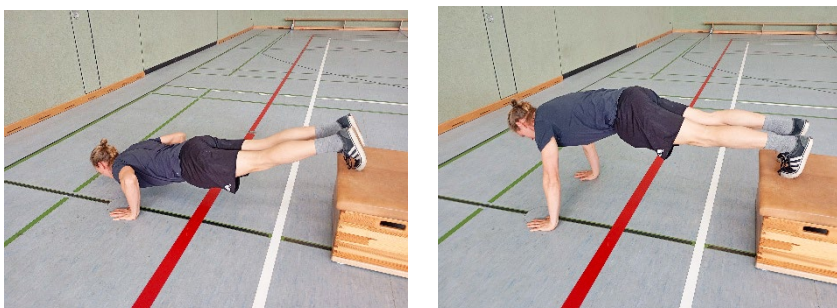
Niveau 1: Diese Stufe sollte so leicht sein, dass alle aus der Klasse/Kurs die Möglichkeit haben, sie auszuführen. Beispiel Liegestütz: Führe die Liegestütze auf den Knien oder im Stehen an der Wand aus oder auf einem kleinen Kasten aus.



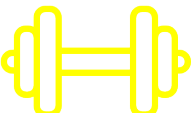
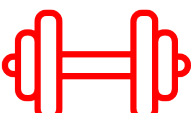
Niveau 2: Diese Stufe sollte schon eine Herausforderung darstellen und anstrengend sein. Beispiel Liegestütz: Führe die Liegestütze mit komplett gestrecktem Körper auf dem Boden aus.



Niveau 3: Diese Stufe soll eine große Herausforderung darstellen. Bereits nach 2–3 Wiederholungen muss es sehr anstrengend werden. Beispiel Liegestütz: Führe Liegestütze mit erhöhten Füßen aus oder führe einen Archer Push-Up aus bei dem man sich stark zu einer Seite lehnt und abwechselnd einen Arm besonders beansprucht.



Begleitmaterial für Lehrkräfte zur Lehrhilfe „Körperbilder und soziale Medien im Sportunterricht“

Name der Übung/Station: _____		
Niveaustufe 1 	Erklärung	Skizze
Niveaustufe 2 	Erklärung	Skizze
Niveaustufe 3 	Erklärung	Skizze