

Sport K7a Ellmers

Liebe Schülerinnen und Schüler,

bitte schaut euch folgende Links und Dateien genau an, schreibt selbstständig die wichtigsten Regeln des Basketballs heraus und lernt diese sowie die wichtigsten Schiedsrichterzeichen auswendig. Zu den wichtigsten Schiedsrichterzeichen gehören für uns lediglich Regelübertretungen und Korberfolge.

<https://www.youtube.com/watch?v=VGZC3Mlefok>

<http://basketball-bund-media.de/wp-content/uploads/Vereinfachte-Basketballregeln.pdf>

<http://www.xanten-romans.de/regelkunde-handzeichen.html> (Unterpunkt Regelübertretungen)

https://rsg-cham.de/Contao/tl_files/RSG/Downloads/Sport/Basketballregeln.pdf

Des Weiteren solltet ihr auch in diesen schwierigen Zeiten dafür sorgen, dass ihr fit bleibt. Wenn ihr zurück in die Schule kommt, wird es wieder Zeit für unsere nächste Ausdauerüberprüfung. Darauf könnt ihr euch in den nächsten Wochen bereits gezielt vorbereiten. Legt dafür ein Lauftagebuch an. Dies legt ihr mir bitte nach den Ferien vor. Ihr solltet nach Möglichkeit **2-3 mal die Woche** laufen gehen.

Beachtet dabei folgende Punkte:

1. Lauft euch zu Beginn locker ein. Achtet darauf euren ganzen Körper zu erwärmen. (Beispielsweise mit Hopselauf, Armkreisen,...)
2. Dann versucht ihr ausdauernd und **OHNE Unterbrechung** zu laufen. Achtet darauf nicht zu schnell zu laufen, da ihr sonst zu schnell erschöpft seid!
3. Lauft lieber lange und langsam als nur kurz schnell!
4. Dehnt euch nach dem Laufen.
5. Lauft mindestens 2x die Woche und versucht mindestens so lange zu laufen wie ihr alt seid (12 Jahre = mindestens 12 min am Stück laufen).
6. Versucht eure Leistung von Woche zu Woche etwas zu steigern.

Ich wünsche euch ein gutes Gelingen, viel Spaß und bleibt gesund!

K. Ellmers

