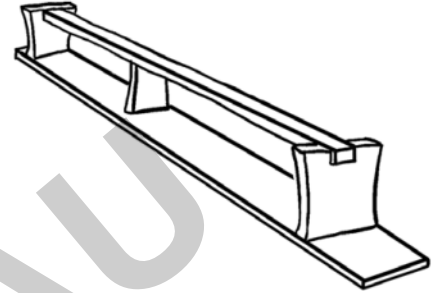


Fitnessstraining in der Sporthalle

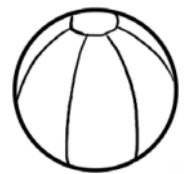
Claudia freut sich auf den heutigen Schultag. Es steht Sport auf dem Stundenplan. Ihre Lehrerin Frau Müller hat einen „Fitness“-Rundlauf aufgebaut. Da die Sechstklässlerin sich gerne bewegt, wird es bestimmt nicht zu anstrengend. Einige ihrer obercoolen Klassenkameradinnen hingegen stöhnen und machen einen auf „krank“.

Wenn du wissen willst, welche Stationen die Mädchen bewältigen müssen, beginne bei 1 mit dem Lesen.

- ① Claudia und die anderen Mädchen treffen sich im Mittelkreis der Sporthalle. Frau Müller erklärt ihnen, dass nach zwei Minuten im Uhrzeigersinn zur nächsten Station gewechselt wird. Dabei stehen immer eine etwas schwerere und eine etwas leichtere Übung zur Auswahl. Das ist für die Mädchen nichts Neues. Kaum ist die Lehrerin fertig, geht es los. Claudia beginnt in der oberen Turnhallenhälfte zwischen den Sprossenwänden beim Balancieren über die Bank. Sie entscheidet sich für die schwierigere Variante mit der umgedrehten Bank. Profis sollen die Übung mit geschlossenen Augen oder rückwärts machen.
- ② Claudia liebt es zu klettern. Oft geht sie mit ihren Freundinnen ins Kletterzentrum des Alpenvereins. Deshalb fühlt sie sich beim Barren richtig. Die Aufgabe klingt recht einfach, ist sie aber nicht. Man muss sich an den Holmen hochziehen, die Beine darüberschwingen und versuchen, auf die andere Seite zu kommen. Für die Zwölfjährige stellt das aber kein Hindernis dar. Die nächste Station findet sie auch klasse. Es geht zu den Böcken. Natürlich traut sie sich die schwierigere Übung zu.
- ③ Nein, bei den Hütchen findet Claudia das Slalomlaufen bequemer.
- ④ Durch die Kastenzwischenteile muss auch hindurchgekrochen werden. Allerdings hatte sie sich vorgenommen, durch den Tunnel zu kriechen.
- ⑤ Richtig. Beim Slalom lässt das Mädchen es geruhsam angehen. Sie ist von den Klimmzügen noch außer Atem. An der nächsten Station braucht sie auch wieder viel Armkraft. Es müssen Liegestütze gemacht oder auf dem Rücken liegend Hanteln gehoben werden. Das mit den Hanteln sieht nicht ganz so dämlich aus, findet Claudia.
- ⑥ Claudia schnauft durch. Erfreulicherweise ist das die letzte Station. Nun muss sie nur noch zwei Minuten lang Bauchmuskelübungen machen. Das wiederholt sie bis zur Erschöpfung. Als die Lehrerin abpfeift, ist Claudia total erledigt und ihre Bauchmuskeln brennen vor Schmerz. Bevor Frau Müller ihre Bande in die Umkleide schickt, lobt sie die Mädchen noch für ihren Einsatz.



- 7) Richtig. Das Balancieren macht Claudia richtig Spaß. Nach ein paar Versuchen probiert sie es sogar mit geschlossenen Augen. Das klappt ausgezeichnet. Als wenig später die Musik ertönt, wechselt Claudia zur ausgeklappten Sprossenwand. Da darf man auf einer eingehängten Langbank mit Teppichfliesen herunterrutschen.
- 8) Die Springseile ohne Griffe findet das Mädchen viel praktischer. Sie sind leichter und lassen sich besser schwingen. Da ihr die zwei Minuten ziemlich lang vorkommen, muss sie ein Mal Pause machen. Ansonsten springt sie aber wie eine Weltmeisterin, ohne hängenzubleiben. Kaum hört sie die Musik, lässt sie das Seil fallen und rennt weiter zum Barren mit den schräg gestellten Holmen.
- 9) Falsch! Das sind die Ringe. Damit kann man tolle akrobatische Kunststücke machen, aber hier wollte sie nicht hin.
- 10) Diese Seile haben schwere Holzgriffe. Lies noch einmal genau bei 19 nach, wofür Claudia sich entscheidet.
- 11) Das ist kein Barren. Das sind zwei hohe Kästen. Hier turnt sie nicht.
- 12) Über den niedrigen Bock zu springen, ist sicher auch nicht schlecht, aber Claudia wollte auf jeden Fall zum höheren Gerät.
- 13) Nein, diese Bank ist nicht umgedreht. Das ist ihr zu einfach.
- 14) Diese Sprossenwand ist nicht ausgeklappt.
- 15) Hier bist du richtig. Das Mädchen nimmt Anlauf, streckt die Arme nach vorne, grätscht ihre langen Beine und landet perfekt auf beiden Füßen. Schnell läuft sie zurück und nimmt erneut Anlauf für einen weiteren Sprung über das Gerät. Da diese Übung nicht ungefährlich ist, steht Frau Müller daneben und gibt Sicherheitsstellung. Anschließend düst Claudia zum Reck.
- 16) Zu den Medizinbällen wollte sie doch gerade nicht!
- 17) Nein, da hast du dich verrechnet. Versuche es noch einmal: Wie viel ist $5 \cdot 5$? Zu dieser Nummer musst du.
- 18) Vor dieser Sprossenwand liegen die Matten quer. Lies noch einmal genau bei 23 nach, wo Claudia hinwollte.
- 19) Genau. Die Sechstklässlerin klettert die Sprossenwand hinauf. Mutig steigt sie über die oberste Sprosse, setzt sich auf die Bank und saust die schräge Bahn hinunter. Das Ganze schafft sie sechs Mal in zwei Minuten. Dann schnappt sie sich eines der bereitliegenden Springseile ohne Griffe.
- 20) Es ist schon lustig, so oft wie möglich durch die Reifen zu steigen. Wenn man sie in beide Hände nimmt, kann man sie gut vorwärts oder rückwärts um sich drehen. Dabei kommt Claudia ins Schwitzen. Danach möchte sie zum engen Kriechtunnel.



- 21 Stimmt. Das mit den Hanteln ist viel abwechslungsreicher. Allerdings jammern ihre Muskeln schon etwas. Die zwei Minuten gehen auf jeden Fall schnell vorbei. Als Nächstes möchte sie die Medizinbälle vermeiden. Deshalb nimmt sie sich einen Gymnastikreifen.
- 22 Puh! Die Aufgabe, die sich Frau Müller für das Reck ausgedacht hat, ist sehr schwer. Die Mädchen sollen Klimmzüge machen. Claudia schafft fünf Mal je fünf Klimmzüge. Dazwischen macht sie immer kurz Pause, um ihre Arme zu lockern. Andere schaffen das gar nicht, sie baumeln nur wie nasse Säcke an der Stange herum.
- Wenn du ausrechnest, wie viele Wiederholungen Claudia insgesamt geschafft hat, weißt du, bei welcher Nummer es weitergeht.**
- 23 Es ist ziemlich witzig im Tunnel. Sie muss sich flach hinlegen, um hindurchkriechen zu können. Man sollte besser keine Platzangst haben. Für Claudia ist das sowieso keine Schwierigkeit. Beim Ertönen der Musik geht sie zu der Sprossenwand, bei der die Matten längs davor liegen.
- 24 Nein, nur Liegestütze machen ist ihr zu langweilig.
- 25 Exakt. 25 Klimmzüge hat Claudia geschafft. Das ist wirklich eine starke Leistung. Deswegen ruht sie sich jetzt etwas aus. Sie macht ganz entspannt immer abwechselnd eine Rolle vorwärts und ein Rad auf den Turnmatten. Als die Musik aus den Lautsprechern kommt, begibt sie sich zum Slalomlauf. Den möchte sie bei den Hütchen machen.



Meine Lesespur:

1, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____