

# Ärztliche Bescheinigung über eine Schulsportfreistellung

Name: ..... Vorname: .....

geb.: ..... Klasse: ..... der Grund- und Mittelschule Bad Kohlgrub.

Der Schüler/die Schülerin sollte auf Grund ärztlicher Diagnose in der Zeit

vom..... bis .....

- ganz von der Teilnahme am praktischen Teil des Sportunterrichts freigestellt werden.
- von der Verpflichtung entbunden werden, praktische Leistungsnachweise erbringen zu müssen.
- teilweise von der Teilnahme am praktischen Teil des Sportunterrichts freigestellt werden.

## Erlaubt sind folgende Sportarten:

### Leichtathletik

- Sprint
- Mittelstrecken
- Langstrecken
- Ausdauerschulung
- Weitsprung
- Hochsprung
- Stoßen (Kugel, Medizinball)
- Werfen
- Gerätturnen (Reck, Barren, Ringe, Klettergeräte, Sprunggeräte, Schwebebalken)
- Bodenturnen
- Gymnastik/Tanz
- Körperschule (Übungen zur Dehnung und Kräftigung)

### Schwimmen

- Schwimmen ohne  
Zeitnahme
- Tauchen
- Wasserspringen

### Sportspiele

- Badminton
- Fußball
- Hockey
- Tischtennis
- Basketball
- Handball
- Tennis
- Volleyball
- Kleine Spiele

### Sonstige Sportarten

- Eislaut
- Skilaut (alpin)
- Skilanglauf
- Rodeln
- Rudern
- Kanu
- Judo
- Radsport

Empfohlene Übungen (Therapie): .....

- Eine Herzschlagfrequenz von ..... Schlägen/min sollte während des Sportunterrichts nicht überschritten werden.

Bemerkungen:

.....  
.....

.....  
Ort, Datum

.....  
Stempel / Unterschrift