



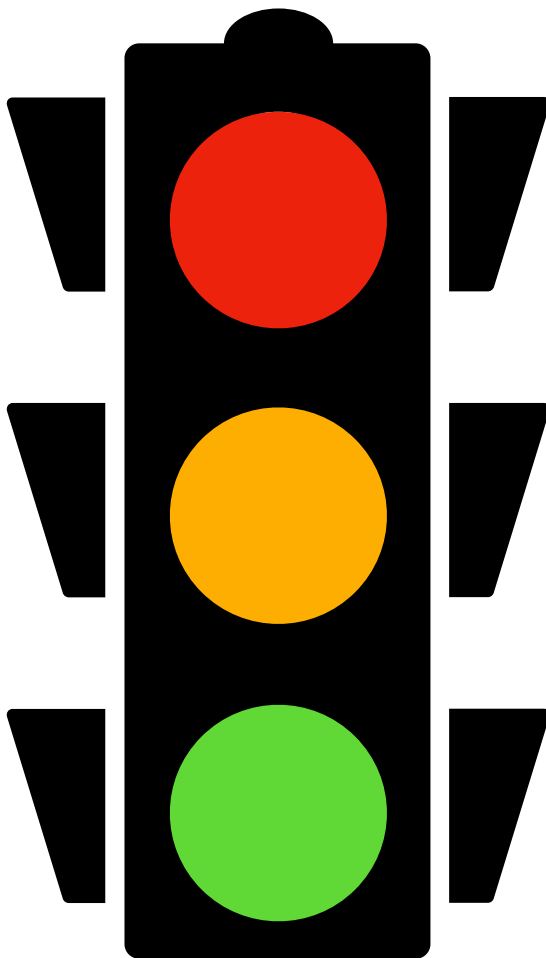
Idee der Woche

Setting: Sprinttraining

Alter: ab 5. Klasse

Kompetenzen: Einstellungen

Funktion: Belastung steuern



100% - ich bekomme nach dem Sprint keine Luft, spüre meinen Herzschlag sehr stark und habe so eine Anstrengung bisher selten erlebt! Ich kann nicht mehr sprechen.

bisher selten erlebt! Ich kann nicht mehr sprechen.

80% - ich atme nach dem Sprint zwar schnell, bekomme aber noch Luft und könnte noch weitermachen. Sprechen kann ich nur mit Pausen.

kann ich nur mit Pausen.

60% - ich atme noch fast normal und könnte bei dieser Belastung gut weitermachen. Ein Fortfahren ohne Pause ist zwar anstrengend aber noch möglich. Ich spreche normal.

zwar anstrengend aber noch möglich. Ich spreche normal.

Führt die Sprintaufgaben durch und messt euren Puls (App).

Notiert die gemessene Herzfrequenz auf einer farbigen Karte und klebt ihn an die Ampel.

www.iqsh.de