

M 2**Die Herzfrequenz ermitteln****Infoblatt**

Der **Belastungspuls** beschreibt den Pulswert, der während oder unmittelbar nach einer Belastung gemessen wird. Belastungen im aeroben Bereich sollten bei Kindern zwischen 140 bis 170 Schlägen pro Minute liegen (ungefährer Richtwert). Höhere Pulswerte bei Ausdauerleistungen deuten möglicherweise auf eine Überforderung hin. Bei Sprintleistungen sind die Pulswerte noch höher (180 bis 200 Schläge pro Minute).



© iStockphoto

Die folgenden beiden Formeln sind sehr einfache Faustregeln zur Dosierung von aeroben Ausdauerbelastungen mithilfe der Herzfrequenz (HF). (Individuelle Unterschiede werden bei den Formeln ignoriert.)

Trainingsherzfrequenz

Die Herzfrequenz beim Lauf soll 180 minus dem eigenen Alter entsprechen. Die Regel basiert auf der Annahme, dass die maximale Herzfrequenz (HFmax) pro Lebensjahr einen Schlag abnimmt.

Die HFmax wird mit 220 minus dem eigenen Alter bestimmt. Beim Lauf soll mit 60–80 Prozent dieser Herzfrequenz trainiert werden.

Um die ideale Trainingsfrequenz (THF) zu errechnen, muss die HFmax mit 0,6 (untere Grenze) bzw. 0,8 (obere Grenze) multipliziert werden. Die Regel basiert auf der Annahme, dass die HFmax nur vom Alter abhängig ist.

Der **Erholungspuls** beschreibt den Pulswert, der nach einer körperlichen Belastung gemessen wird. Je länger die Erholungszeit nach der Belastung dauert, desto geringer wird die Erholungsherzfrequenz sein.

Im Allgemeinen werden Erholungspulswerte eine/zwei/drei/fünf Minuten nach der Beendigung der Belastung ermittelt. Je stärker der Pulswert absinkt, desto besser ist die Erholungsfähigkeit ausgeprägt. Als Richtwert für eine gute Erholungsfähigkeit gilt, dass eine Minute nach der Belastung der Pulswert um 25 bis 35 Schläge pro Minute abnimmt.

M 6**Buchstabenlauf****Übung****Material**

18 Markierungskegel, Zahlen-Buchstaben-Karten, Zahlenvorlage, Stifte

Organisation

Verteilt 18 Markierungskegel im Raum. An diesen werden sichtbar Karten gelegt (auf der Vorderseite eine Zahl, auf der Rückseite ein zugeordneter Buchstabe). Legt eure Zahlenvorlage (M 7) an einer zentralen Stelle ab.

Beschreibung

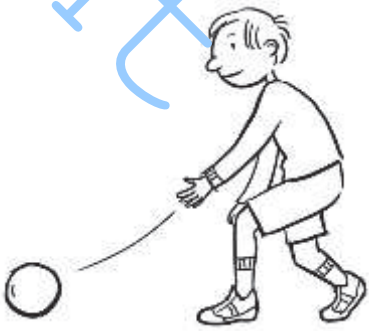
Lauft immer nur einen Kegel der Reihenfolge nach an, merkt euch den Buchstaben auf der Rückseite und läuft zum Startpunkt zurück. Tragt dort den Buchstaben im passenden Feld ein und läuft danach zur nächsten Zahl usw.

Variationen

- Die Abstände zwischen den Kegeln wird verändert.
- Die Übung wird zu zweit oder in Kleingruppen durchgeführt.
- Die Fortbewegungsart wird variiert.

M 7**Zahlenvorlage**

	1	2	3	4	1	2	5	6	7	8	6	4		
	9	6	2	5	10	5	6		11	4	5	6		
3	12	1	5	13	5	6		14	5	15	11	10	16	13
	17	5	8	3	13	5	16	3		1	14	5	6	
			3	12	1	5	13	5	6	18				

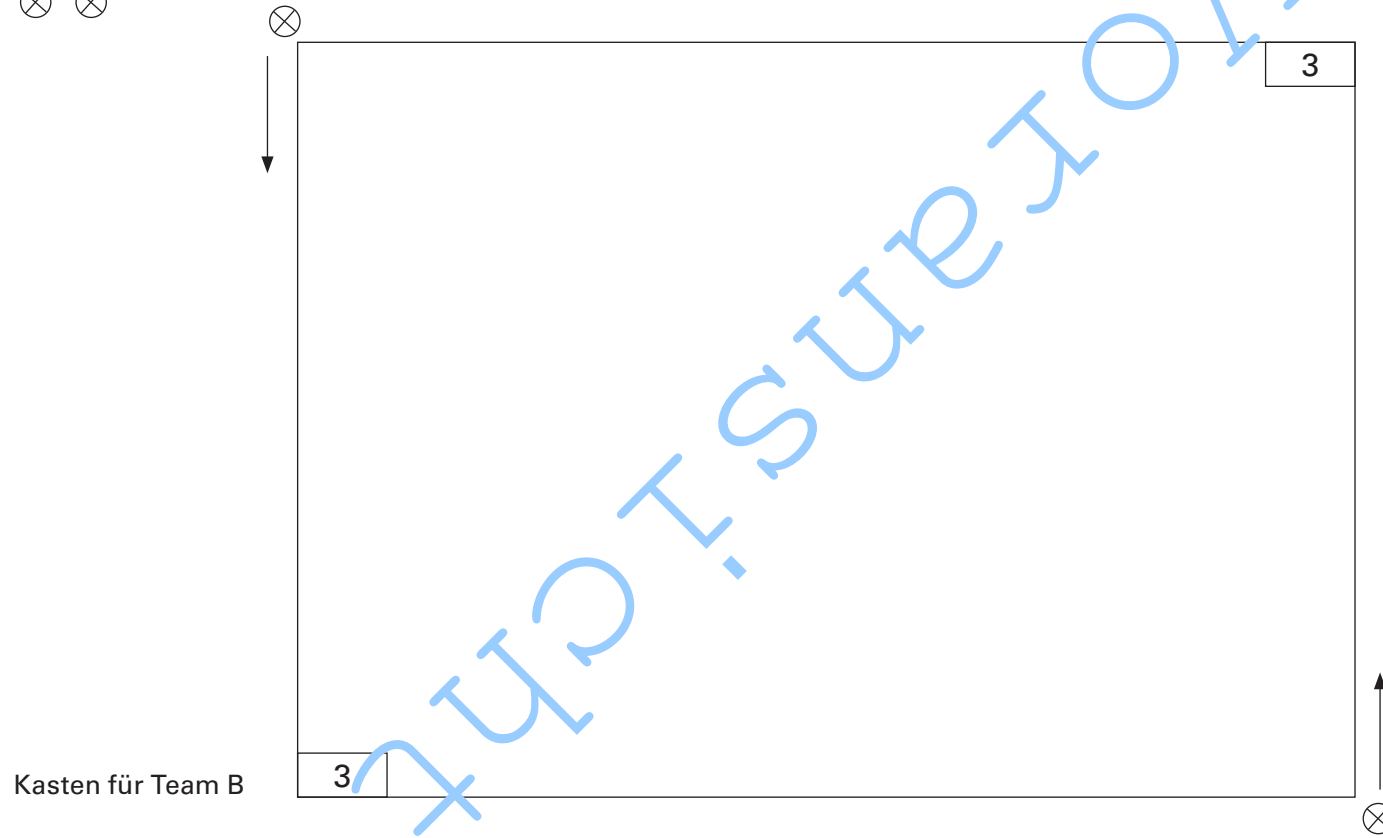
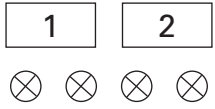
M 12	Partnerentspannung	Übung
Material	1 kleine Matte pro Paar	
Organisation	Geht zu zweit zusammen. Partner A legt sich mit dem Bauch auf die Matte und schließt die Augen.	
Beschreibung	<p>Partner B führt nun folgende Entspannungsübungen mit ihm durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Die Hände behutsam auf Kopf/Nacken, Rücken, Arme, Beine und Füße des Partners legen. – Mit beiden Händen zuerst die Arme, dann die Beine des Partners umfassen und leicht schütteln. – Mit einer leicht gewölbten Handfläche sanft und locker auf den Rücken, die Arme und die Beine des Partners klopfen. – Mit kreisenden Bewegungen den Rücken des Partners massieren. (Nicht über die Wirbelsäule!) – Mit der Faust sanft die Oberschenkelrückseite und Waden abklopfen. – Mit den Fingerkuppen sanft auf den Hinterkopf und Nacken klopfen. 	
M 13	Rollende Bälle	Übung
Material	verschiedene Bälle (z. B. Basket-, Volley-, Gymnastik- und/oder Fußbälle)	
Organisation	Verteilt euch frei im Raum. Es liegen verschiedene Bälle aus.	
Beschreibung	Haltet die Bälle mit euren Händen in Bewegung, indem ihr sie fortlaufend am Boden rollt. Jeder Ball, der zum Liegen kommt, bedeutet einen Fehlpunkt.	
Variation	<ul style="list-style-type: none"> – Die Übung wird in zwei Teams gegeneinander ausgeführt. Gewinner ist das Team, das am Ende weniger Fehlpunkte hat. – Die Anzahl und Art der Bälle wird variiert. 	
Beachtet	Nicht nur die Bälle, sondern auch ihr sollt ständig in Bewegung sein.	

M 16

Tennisball-Lauf

Skizze

Kästen für Team B



Kasten für Team A

Kästen für Team A

