

# Station 1: Ausdauerfähigkeit und Gesundheit

1. Lernvideo zu Station 1 auf „LearningApps“
2. Quiz zu Station 1 auf „LearningApps“
3. Bewegungsaufgabe
  - 10 Minuten laufen in einem moderaten Tempo
    - Moderates Tempo => aerobe Belastung => Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
    - Belastungssteuerung: Gesprächsführung mit Partner möglich

**Ziel:** Herausfinden des Pulsbereichs bei aeroben Belastungen zur Trainingssteuerung!



# Station 2: Herzfrequenz-Zonen

1. Lernvideo zu Station 2 auf „LearningApps“
2. Quiz zu Station 2 auf „LearningApps“
3. Lernvideo 2 zu Station 2 auf „LearningApps“
4. Bewegungsaufgabe
  - 10 Minuten Bewegungsparcours belaufen nach dem Prinzip des Fahrtspiels
  - Niedrig bis hochintensive Belastungen erzeugen

**Ziel:** Herzfrequenz-Zonen zur aeroben und anaeroben Trainingssteuerung kennen und festlegen!

# Station 2: Herzfrequenz-Zonen

| Trainingsbereiche<br>Aerobes und Anaerobes Training |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| 50-60 % der maximalen HF                            | 60-70 % der maximalen HF  | 70-80 % der maximalen HF                            | 80-90 % der maximalen HF                                       | 90-100 % der maximalen HF                       |
| <i>Regeneration</i>                                 | <i>Fett verbrennen</i>  | <i>Aerobes Training</i>                             | <i>Anaerobes Training</i>                                      | <i>Wettkampf Training</i>                       |
| Förderung der Gesundheit und der Regeneration       | Aktivierung der Fettverbrennung<br>Grundlagen-<br>ausdauer steigern | Steigerung der Ausdauer-<br>leistungsfähig-<br>keit | Laktakttoleranz verbessern<br>Leistungsfähig-<br>keit steigern | Verbesserung und Steigerung der Geschwindigkeit |

# Station 3: Lauf-ABC

1. Quiz zu Station 3 auf „LearningApps“
2. Bewegungsaufgabe:
  - Recherchiert mit den Smartphones und dem Tablet selbstständig nach den folgenden Übungen aus dem Lauf-ABC:
    - „Skippings“
    - „Anfersen“ mit verschiedenen Variationen
    - „Kniehebelauf“ mit verschiedenen Variationen!
  - Führt die Übungen durch, während das iPad eure Bewegungsdurchführungen als Delay-Aufnahme aufzeichnet

**Ziel:** Optimale Ausführung der Übungen erlernen!