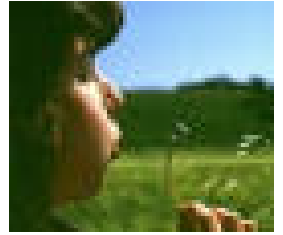


Station 2A

„Ohne Puste“

Material: Stoppuhr



Setze dich ruhig auf einen Stuhl! Zähle deine Atemzüge eine Minute lang (Einatmen und Ausatmen ist ein Atemzug). Dein Partner misst die Zeit!

Trage das Ergebnis in deinen Arbeits-Pass unter 2A ein!

Station 2B

Führe drei Minuten die „Laolawelle“ aus!. Dein Partner misst die Zeit! Zähle direkt anschließend deine Atemzüge eine Minute lang! Dein Partner misst die Zeit!

Trage das Ergebnis in deinen Arbeitspass unter 2B ein!

Station 2C

Ruhe dich drei Minuten aus und zähle erneut eine Minute lang deine Atemzüge! Dein Partner misst die Zeit!

Trage das Ergebnis in deinen Arbeits-Pass unter 2C ein!