

Station 1B

„Rasendes Herz“

Material: Stoppuhr



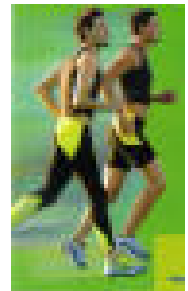
Aufgabe: a) Begib dich mit deinem Partner auf den Schulhof!
Bringe dein Herz zum Rasen, indem du 3 Minuten
ohne Pause um die Insel läufst!
Dein Partner misst anschließend wieder 10 Sekunden
lang deinen Puls!



Trage das Ergebnis in deinen Arbeits-Pass unter 1B ein!

b) Multipliziere das Ergebnis mit sechs!
Das ist dein BELASTUNGSPULS.

Trage das Ergebnis in deinen Arbeits-Pass auch unter 1B ein!



c) Lass deinen Partner nach 3 Minuten Ausruhen erneut messen!

Trage das Ergebnis in deinen Arbeits-Pass unter 1B ein!

d) Multipliziere das Ergebnis mit sechs!
Das ist dein NACHBELASTUNGSPULS.

Trage das Ergebnis in deinen Arbeitspass unter 1B ein!