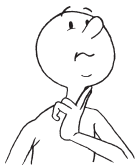


Pulsmessung

Schüler können ihren Puls nach Übungen messen. Das Messen sollte gemeinsam geübt werden: die Messstellen (Handgelenk und Hals) und der Messzeitraum (1 Minute). Auf ein Startzeichen zählen die Schüler leise ihre Pulsschläge, über die sie sich austauschen.



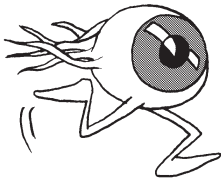
Mit allen Sinnen laufen

Um körperliche Veränderungen (Pulsschlag, Atmung, Hautfärbung, Schweißbildung...) bewusster wahrzunehmen, erhalten die Schüler beim Laufen kleine Beobachtungsaufgaben:

1. Beobachte, wie sich deine Arme, Beine usw. beim Laufen bewegen. Wie läufst du am besten?

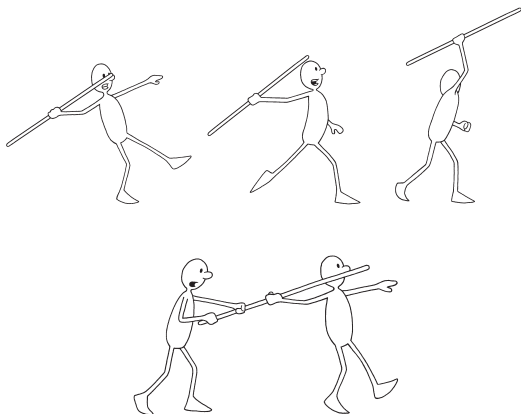


2. Was hast du beim Laufen gefühlt: zu Beginn, zwischen- durch und am Ende?



Speerwurf-Technik aus dem Stand

1. Man steht seitlich.
2. Das Gewicht liegt auf dem hinteren Bein.
3. Der Stab wird seitlich am Kopf vorbei nach hinten geführt.
4. Der Wurfarm ist lang.
5. Die Wurfarmschulter und der Oberkörper werden schnell nach vorne geführt (Bogenspannung).
6. Der Stab wird schnell nach vorne geführt und nach schräg oben abgeworfen (40- bis 50-Grad-Winkel).
7. Man sollte auf Kartons, Reifen mit geringer Distanz (5-10 m) zielen.



Ein Partner kann das Stabende hinten etwas festhalten, sodass die Übung gegen einen leichten Widerstand ausgeführt wird. Dies ist für eine bessere Bogenspannung und Führung des Wurfgerätes sinnvoll.

Hockwende

Die Schüler üben die Hockwende an kleinen Stationen:

1. über eine Langbank, 2. über eine schräge Langbank, 3. von Matte zu Matte, 4. über einen Kastendeckel.

