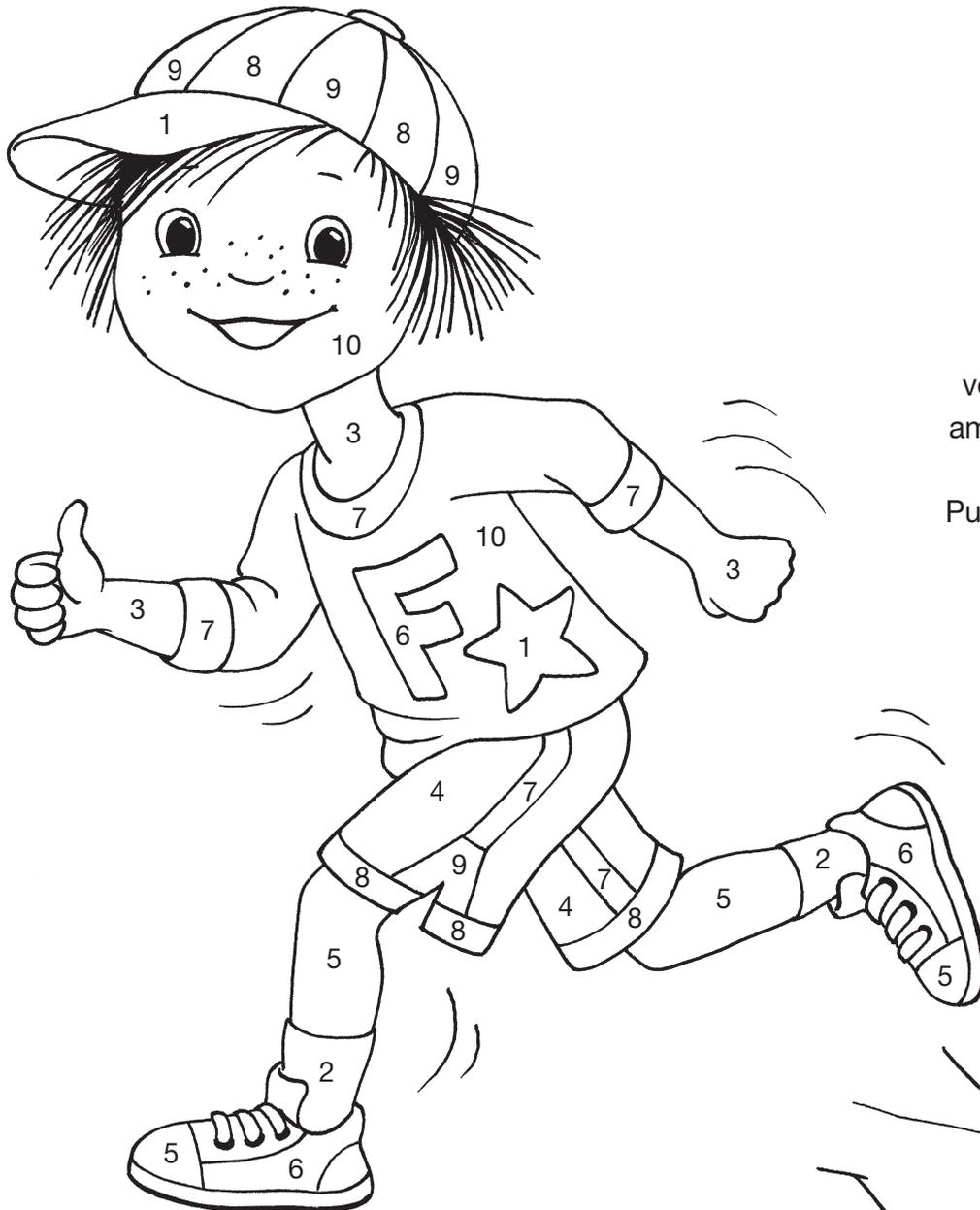


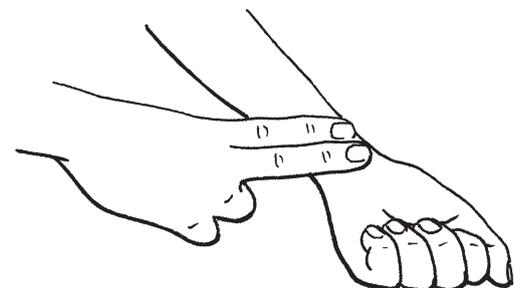
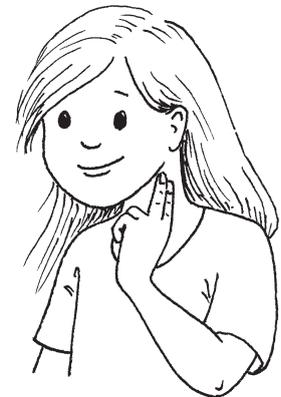
# Lauftraining und Pulsmessung mit Fridolin Fitness

1. Male Körperteile und Kleidungsstücke von Fridolin Fitness farbig an, wenn du die entsprechenden Minuten oder Runden gejoggt bist (z. B. die Socken, wenn du 2 Minuten oder 2 Runden gejoggt bist).
2. Miss deinen Puls.



## Puls messen:

Miss deinen Pulsschlag vor und nach dem Laufen am Hals oder Handgelenk. Fühle und zähle deine Pulsschläge 1 Minute lang.



3. Vergleiche deine Pulszahl mit Mitschülern.
4. Bei welcher Laufart wird dein Puls schneller und wann langsamer? Und warum?
5. Wie lange dauert es, bis dein Puls wieder normal ist (= Ruhepuls)?
6. Schreibe deine Pulszahl neben die gelaufenen und angemalten Felder. Was stellst du fest?

# Die fünf Fitness-Bereiche und wichtige Trainingstipps

1. Trainiere täglich 10–15 Minuten oder 2–3-mal pro Woche 30 Minuten – am besten mit anderen zusammen.
2. Laufe dich locker warm und nach dem Training aus, z. B. im Garten. Oder laufe mit Mama und Papa.
3. Dehne deinen Körper vor und nach dem Training langsam, ohne ruckartige Bewegungen.
4. Verausgabe dich nicht! Trainiere mit Ruhepausen und Trinkpausen.
5. Trainiere nur, wenn du gesund bist (kein Fieber, keine Erkältung ...).

## **Ausdauerlauf-Training:**

- a) Zu Beginn solltest du abwechselnd laufen und gehen (2 Minuten laufen, 1 Minute gehen, 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen usw.).
- b) Erhöhe zuerst nach und nach die Laufstrecke und erst dann deine Laufgeschwindigkeit.
- c) Wenn du eine lange Strecke läufst, solltest du so schnell laufen, dass du dich dabei unterhalten kannst.
- d) Dehne deine Muskeln nach jedem Training.
- e) Ein guter Laufschuh ist notwendig, wenn du lange trainierst.

## **Beweglichkeits-Training:**

- a) Beim Dehnen („Stretching“) werden deine Muskeln ca. 30 Sekunden gestreckt. Dabei bleibst du in einer bestimmten Dehnstellung, ohne sie zu verändern.
- b) Durch das Dehnen bleiben deine Muskeln elastisch und sie werden erwärmt. Auch deine Gelenke bleiben beweglich.
- c) Das Dehnen beugt Verletzungen vor.

## **Kraft-Training:**

- a) Wärme dich vor dem Kraft-Training immer auf.
- b) Führe leichte Kraftübungen für Arme, Beine, Oberkörper durch, keine Extrembelastungen.
- c) Führe die Übungen bewegungsrichtig und genau durch.
- d) Führe Kraftübungen mit geradem Rücken durch (kein Hohlkreuz).
- e) Atme bei Kraftanstrengung aus, beim Entspannen ein. Vermeide Pressatmung (= roter Kopf).

## **Schnelligkeits-Training:**

- a) Bevor du die Schnelligkeit trainierst, solltest du dich ca. 15 Minuten dehnen und aufwärmen.
- b) Trainiere zuerst den genauen Bewegungsablauf mehrfach langsam, bevor du den Ablauf schnell durchführst.
- c) Trainiere deine Schnelligkeit nur dann, wenn du es wirklich willst.

## **Koordinations-Training:**

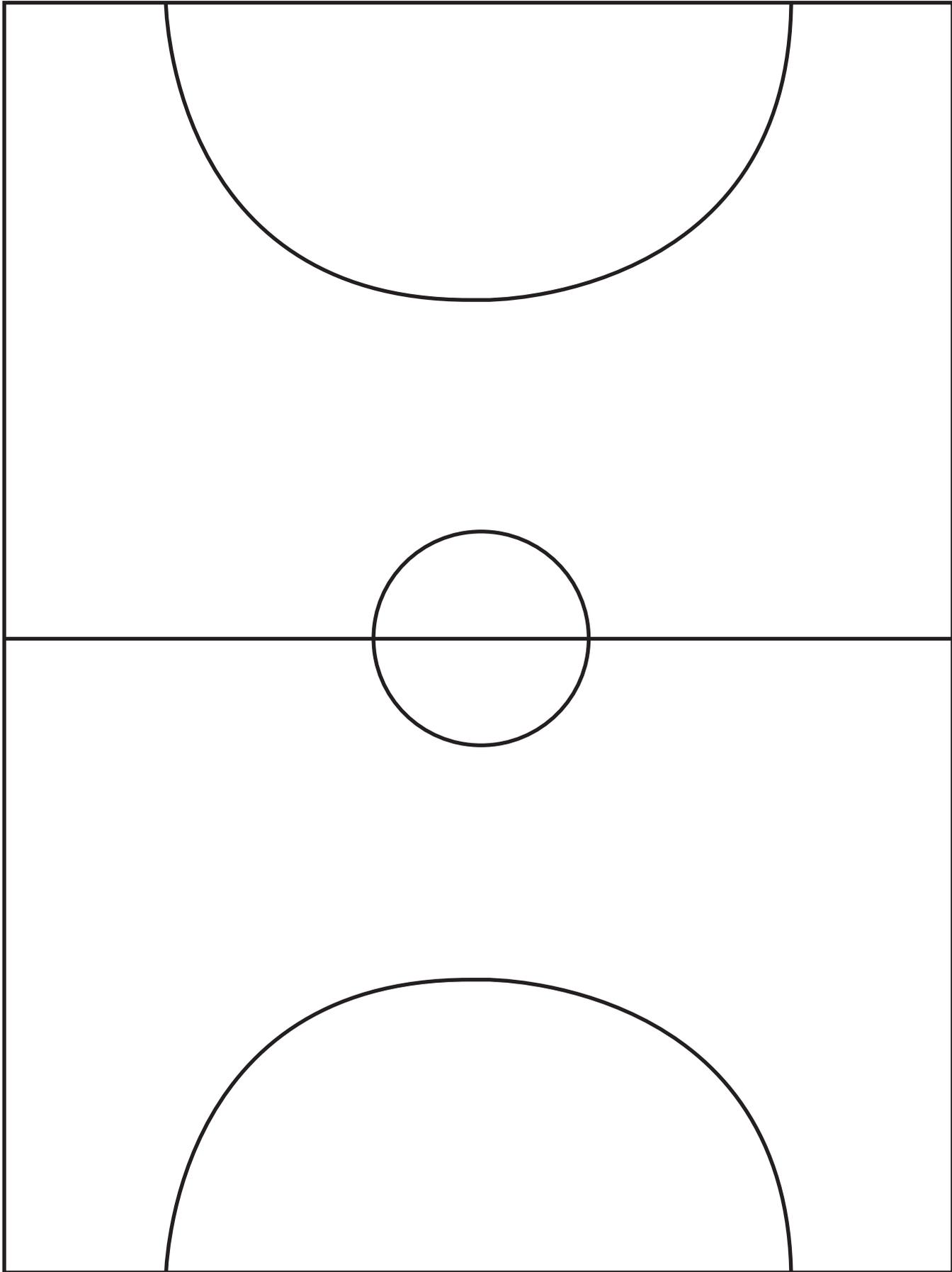
- a) Bevor und während du die Koordination trainierst, stelle dir immer wieder die Übung und den Übungsablauf im Kopf vor.
- b) Trainiere zuerst den genauen Bewegungsablauf mehrfach langsam, bevor du den Ablauf schnell durchführst.

# Fitness-Regeln für die Sporthalle

1. Wir tragen in jeder Fitness-Stunde Sportzeug (Turnschuhe, Sporthose und T-Shirt).
2. Wir legen Uhren und Schmuck ab, damit wir niemanden verletzen.
3. Wir binden lange Haare mit einem Haarband zusammen.
4. Wir lassen Getränkeflaschen in der Umkleidekabine. Bei Trinkpausen gehen wir langsam und leise aus der Turnhalle raus und kommen genauso wieder zurück.
5. Wir laufen uns vor dem Fitness-Training warm.
6. Wir helfen uns und geben uns gegenseitig Tipps während der Fitness-Übungen.
7. Wir holen Sportgeräte und bauen die Fitness-Stationen gemeinsam in Ruhe auf und wieder ab.
8. Wir achten auf die Zeichen des Lehrers!  
Bei Gesprächen sind wir leise!  
Wir hören dem Lehrer oder den Mitschülern zu!
9. Wir machen genügend Pausen und verausgaben uns nicht.

## Kopiervorlage Hallenboden

(Kopieren Sie den Hallenboden auf DIN A3 oder A2. Ihre Schüler bekleben den Hallenboden mit ihren erfundenen Fitness-Stationen und fertig ist das Fitness-Studio, das sie in der Halle nachbauen. Die Fitness-Stationen basteln die Schüler aus den Geräte-Vorlagen von S. 15/16 zusammen und malen ggf. weitere Sportgeräte dazu.)



© Bildungsverlag Lemberger