*Punkteverteilung:*

Stationskarte: Herz-Kreislauf

# ÜBUNG: Seilspringen mit Zwischensprung

|  |  |
| --- | --- |
| 20-30 Wiederholungen | 1 Punkt |
| 30-50 Wiederholungen | 2 Punkte |
| 50-70 Wiederholungen | 3 Punkte |

*Ziel:* Steigerung der Ausdauerfähigkeit, Stärkung Bein- und Sprunggelenksmuskulatur, Koordinationsschulung

*Steigerungsvariante (Zusatzpunkt):*

Seilspringen ohne Zwischensprung

*Punkteverteilung:*

|  |  |
| --- | --- |
| 30-40 Wiederholungen | 1 Punkt |
| 40-60 Wiederholungen | 2 Punkte |
| 60-80 Wiederholungen | 3 Punkte |

# ÜBUNG: Hampelmänner (Jumping Jacks)

*Ziel:* Steigerung der Ausdauerfähigkeit, Stärkung Bein- Und Sprunggelenksmuskulatur, Koordinationsschulung

**Quizfragen**

1. Innerhalb von wie vielen Minuten durchfließt das gesamte Blut den Körper? (Bzw. wie schnell schafft es das Herz, die gesamte Blutmenge durch den Körper zu pumpen?)
   1. 1 Minute
   2. 3 Minuten
   3. 15 Minuten
2. In welchem Bestandteil der Lunge findet der Gasaustausch statt, bei dem der Organismus Sauerstoff und Kohlendioxid mit der Umgebung tauscht?
   1. Aorta (Halsschlagader)
   2. Alveolen (Lungenbläschen)
   3. Bronchien (Luftwege in der Lunge)