

Stationskarte: Herz-Kreislauf

1. ÜBUNG: Seilspringen mit Zwischensprung



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

2. ÜBUNG: Hampelmänner (Jumping Jacks)



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

Punkteverteilung:

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

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?)
 - a) 1 Minute
 - b) 3 Minuten
 - c) 15 Minuten
- 2) In welchem Bestandteil der Lunge findet der Gasaustausch statt, bei dem der Organismus Sauerstoff und Kohlendioxid mit der Umgebung tauscht?
 - a) Aorta (Halsschlagader)
 - b) Alveolen (Lungenbläschen)
 - c) Bronchien (Luftwege in der Lunge)