

Arbeitsblatt

Wir wollen untersuchen, wie Dein Herz-Kreislauf-System auf Belastung und in den Belastungspausen reagiert.

1. Körperreaktionen bei sportlicher Aktivität

Wie reagiert Dein Körper während/nach einer sportlichen Belastung?
Notiere diese Reaktionen.

2. Pulsmessung: Herzschläge/Minute

Fühle Deinen Puls mit Zeige- und Mittelfinger seitlich am Hals neben der Luftröhre. Miss 10 sec. Nimm den Wert x 6. Dies ergibt die Pulsfrequenz in einer Minute.

Pulsarten:

- **Ruhepuls:** Puls ohne vorausgehende Belastung
- **Belastungs-/Arbeitspuls:** Puls sofort nach der Belastung (Zeitpunkt 0)
- **Erholungspuls:** Puls in gewissen Zeitabständen nach Belastungsende
z.B. nach 30sec, 60sec, 90sec etc.

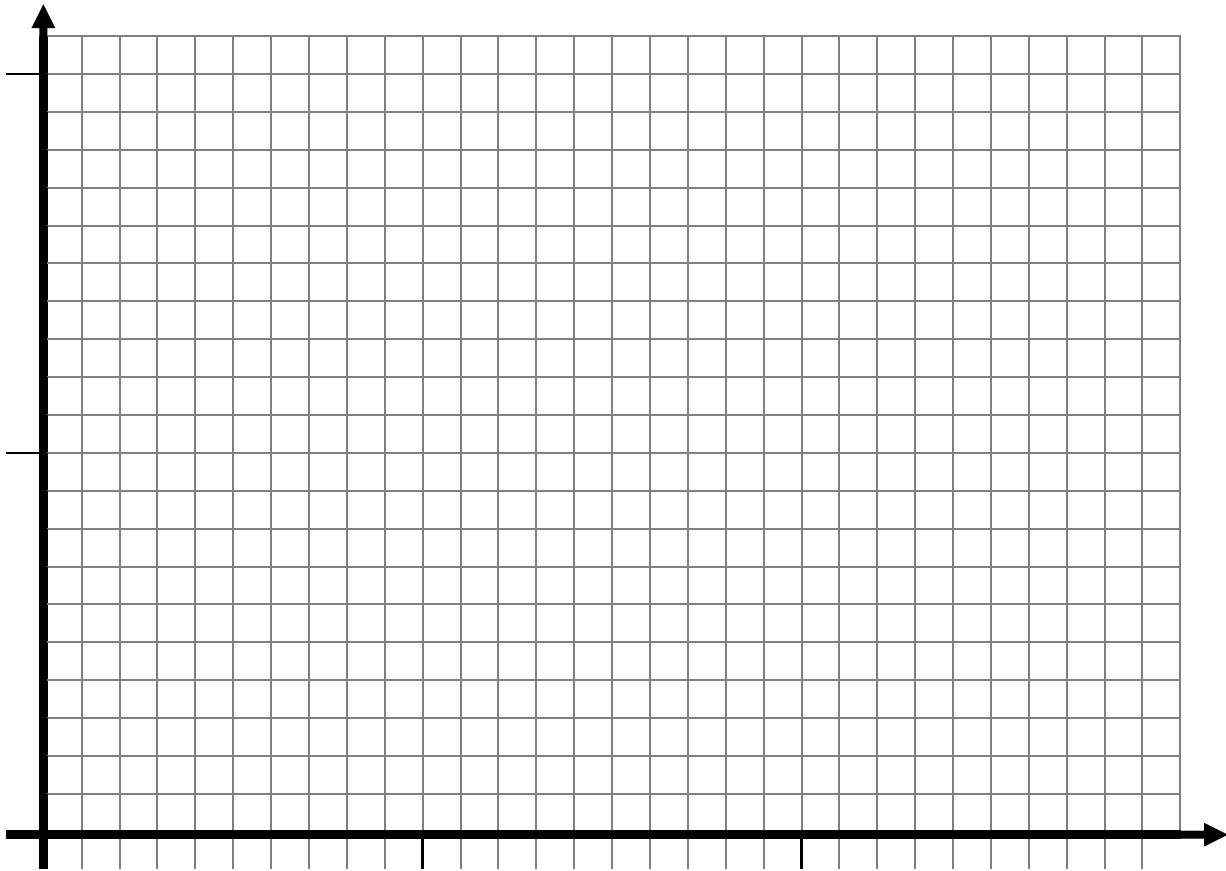
3. Pulsverhalten nach körperlicher Belastung

Arbeite mit einem Partner im Wechsel. Füllt Euch gegenseitig die Tabelle gemäß den Aufgaben 1 – 8 aus.

Messung				Pulsschläge / min		
0. Ruhepuls				Ruhepuls		
1. nach 3 min Lauf-ABC				Belastungspuls		
				Erholungspuls nach 60s		
2. nach einem Liniensprint (9m-3m-6m-3m-9m)				Belastungspuls		
				Erholungspuls nach 60s		
3. nach 2 min Seilspringen (beidbeinig ohne Zwischensprung)				Belastungspuls		
				Erholungspuls nach 60s		
4. nach 5 schnellen Laufrunden (ca.350m)						
0 sec	30 sec	60 sec	90 sec	120 sec	150 sec	180 sec

4. Pulsfrequenz-Zeit- Diagramm

Übertrage Deine Pulsfrequenzzahlen von Messung 4 in das Diagramm.



Formuliere einen Zusammenhang zwischen Belastungs- und Erholungspuls.

Überlege, wie die Kurve verlaufen würde, wenn Du in einem schlechteren / besseren Trainingszustand wärst.

MERKE: