

Name: _____

Wie lange willst du laufen?

(streiche die anderen Zeiten durch)

15

30

60

90

120

Besiege deinen inneren Schweinehund!

Nenne drei Gründe, warum du diese Zeit schaffen willst!

1.

2.

3.

Denke dir drei schöne Dinge aus, an die du denkst, wenn es mal anstrengend wird.

1.

2.

3.

Wie atmest du, wenn du Seitenstiche bekommst?

Du hast nun vier Wochen erfolgreich im Unterricht Ausdauerlauf trainiert. Was hast du gelernt?

Entwickle neben dem „an schöne Dinge denken“ noch ein paar Strategien gegen Deinen inneren SCHWEINEHUND.

Ein paar mögliche Stichworte: Mit oder ohne Gruppe, Bewegungsform, Arme, Laufstrecke, Essen und Trinken, Reden oder schweigen, Schritte zählen, Tempo,

Du schaffst das!

Fragen für dein Lerntagebuch

1. Was war Inhalt der Unterrichtsstunde?
2. Wie intensiv/ anstrengend war die Stunde für dich?
(100% totale Erschöpfung, 0% langweilig, 110% überanstrengt)
3. Was konntest du an dir und den Mitschülern beobachten?
4. Konntest du die Stunde nutzen, um an deiner Fitness zu arbeiten?
5. Was hast du an Wissen mitgenommen?
6. Was fandest du besonders schwer oder leicht?
7. Was ich noch sagen oder fragen möchte: