

Circuittraining im Sportunterricht SS 2013

Sebastian Ernst, Philip Cryns, Anja Rhoden

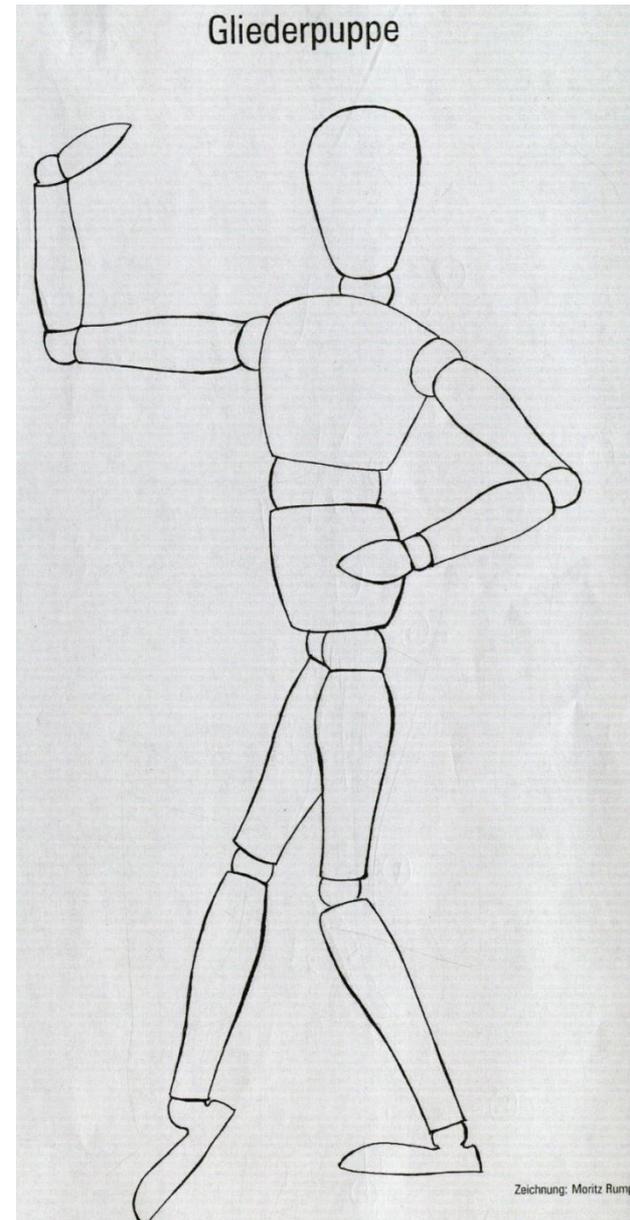
Lernziele:

Die Schüler sollen:..

- Muskelentspannung am eigenen und fremden Körper erfahren und die Funktionsfähigkeit ihrer Muskulatur mit Hilfe des Muskeltest feststellen
- den Muskeltest kennen lernen und seine Aussagekraft reflektieren
- Kompetenzen im Bereich der Sozialerfahrung erweitern, indem sie bereit sind, andere zu testen bzw. sich von anderen testen zu lassen

Welche Muskelgruppen werden Trainiert?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)



Circuit-Muskeltest



Station 6



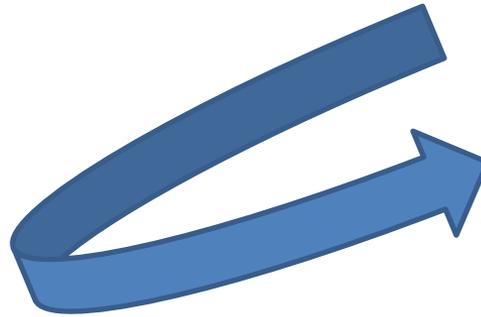
Station 5



Station 4



Station 7



Station 8



Station 3



Station 9



Station 1



Station 2

Hallentür