

1. Seitstützen rechts
2. Bauchpressen
3. Banksteigen
4. Seitstützen links
5. Kniebeugen an Wand
6. Brücke mit Ball
7. Seilspringen
8. Liegestütze
9. Hula-Hoop

**Stundenverlauf:**

1. Das Arbeitsblatt verteilen und besprechen
2. Den Ruhepuls drei Mal messen
3. Den Zirkel durchführen, 45 s Belastung  
1:15 Pause, in der Belastungspuls gemessen (Uhr mit Sekundenzeiger!) und auf AB eintragen wird
4. Reflexion, Pulswerte vergleichen ggf. mit Diagramm an Flipchart oder jeder Schüler muss Diag. ausfüllen

