



Körpersignale wahrnehmen: Der Puls

André Groux

8.9.2020

Programm heute

Haltungsritual

Körperwahrnehmung - Repetition

Der Puls

Dehnen

Bewegungsaufgabe

Körperwahrnehmung – Sofort spürbar

Veränderungen bei
körperlicher Aktivität

Körperspannung

Körper wird warm

Blut sauerstoffreich

Puls ↑

Schwitzen ↑

Glückshormone

Muskulatur

Wärme (Schwitzen)

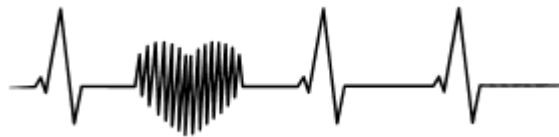
Atem (schneller und tiefer)

Puls

Der Puls – gemeinsam Vorstellung entwickeln

Von welchen Faktoren hängt die Höhe des Pulses ab? Was vermutet Ihr?

Der Puls

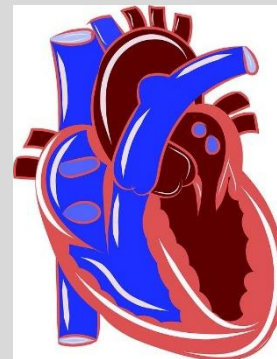


Ruhepuls

Belastungspuls



Maximal Puls



Ruhepulsmessung

Anzahl Herzschläge pro Minute in Ruhe: 15 Sekunden messen x4 rechnen



Notieren auf Seite 7 im Teilnehmerheft

Dehnübungen 7x7



Bewegungsauftrag

Spaziergang jetzt gleich

- Mache einen 15-minütigen Spaziergang
- Miss unmittelbar danach deinen Puls, so wie wir das vorhin auch gemacht haben, einfach ohne Ruhephase. Das ist dann dein Belastungspuls (s.7)
- Ich werde noch hier sein bis viertel nach 7 für Rückfragen oder Hilfe beim Messen.

Ausdauer



Ausblick nächste Lektion

Gruppentraining in Ostermundigen

- Datum: Do 10.9. / Sa 12.9.
- Thema: Körpersignale wahrnehmen
- Leiter: Samira

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!

