



Körperwahrnehmung

Was passiert, wenn ich laufe?

Stefan Koller

1.1 EINFÜHRENDE FRAGEN

1. Wie verändern sich Atmung, Herzschlag und Körperwärme vor, während und nach dem Lauf?
2. Warum schwitzen wir? Versuche, deine ersten Schweisstropfen wahrzunehmen.

1.2 WIE GEHT ES DIR?

3. Wie fühlst du dich vor, während und nach dem Laufen?
4. Was denkst du vor, während und nach einem Lauf?
5. Wie zufrieden bist du mit deiner Leistung?
6. Wie fühlt es sich an, wenn du eine Zeit intensiv geatmet und geschwitzt hast?
7. Wie fühlt es sich an, wenn sich deine Atmung und dein Herzschlag beruhigen?

1.3 HERZSCHLAG

8. Spürt ihr euren Puls? Wo? Wo kann man den Puls mit den Fingern spüren?
9. Wie schnell schlägt das Herz in einer Minute? Beim Liegen? Beim Sport?
10. Schlägt das Herz eines Kindes oder eines Erwachsenen schneller?

1.4 ATMUNG

11. Wie oft atmen wir ungefähr in einer Minute? Beim Liegen? Beim Sport?
12. Atmen Kinder und Erwachsene gleich oft in einer Minute?
13. Wie verändert sich die Atmung, wenn wir Sport treiben? Warum ist dies so?

1.5 AUSDAUERTRAINING

14. Wie soll ich meine Ausdauer trainieren?
15. Welche Sportarten verbessern die körperliche Ausdauer besonders?
16. Wie intensiv muss mein Training sein, um meine Ausdauer zu verbessern?
17. Wie häufig soll ich trainieren, d. h., wie viele Trainings pro Woche sind nötig?
18. Wann sollte ich eine Pause einlegen?
19. Wie lange dauert es bis ich mich verbessere?



Antworten

Im Folgenden werden die Fragen grob beantwortet. Dabei besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

1.1 EINFÜHRENDE FRAGEN

1. Atmung: tiefer und schneller; Herzschlag: kräftiger und schneller; Körperwärme steigt.
 2. Unser Körper reguliert seine Temperatur auf konstante 37 °C. Wenn unsere Muskeln mehr leisten (rennen), produzieren sie auch Wärme – durch Schwitzen kühlt unser Körper.
-

1.2 WIE GEHT ES DIR?

Laufen beeinflusst das Wohlbefinden und die Stimmung positiv und reduziert Stress, zumindest bei regelmässiger Durchführung. Eine angenehmes Klassenklima, eine passende Umgebung (möglichst draussen), dem Könnensstand angepasste und interessante Aufgaben sind Voraussetzungen.

1.3 HERZSCHLAG

8. Gut spürbar ist der Puls, wenn man Zeige- und Mittelfinger z. B. auf die Hals- oder Speichenarterie legt.
 9. 50–220 Schläge pro Minute.
 10. Das Herz eines Kindes schlägt schneller.
-

1.4 ATMUNG

11. Ruhewerte: ca. 15 bei Erwachsenen, ca. 16–30 bei Kindern im Primarschulalter; beim Sport atmen wir schneller, bis zu 50-mal pro Minute.
 12. Kinder atmen schneller.
 13. Wir atmen schneller, damit wir mehr Sauerstoff in die Lungen und von dort in die Zellen und mehr CO₂ ausatmen.
-

1.5 AUSDAUERTRAINING

14. Spielerisch und abwechslungsreich in einem bewegten Alltag (Schulweg, Treppen steigen ...) oder bei unterschiedlichen sportlichen Aufgaben.
15. Laufen, Fahrradfahren, Langlauf, Schwimmen, Inlineskaten, Rudern, Wandern oder versch. Sportsportarten.
16. Die ideale Anstrengung, die Ausdauer über mehrere Minuten im Schulsport zu trainieren, liegt auf der Anstrengungsskala im gelben Bereich von 4–7. Du solltest noch mit jemandem reden können.
17. Bewege dich möglichst täglich einige Minuten, sodass du schneller atmen musst.
18. Bei Schmerzen, Atemnot, Schwindel, Übelkeit oder wenn du nicht mehr sprechen kannst.
19. Ungefähr 6–8 Wochen, vielleicht spürst du bereits erste Veränderungen.