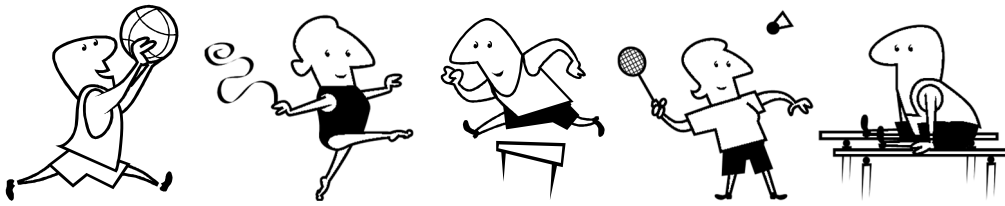


Arbeitsauftrag für die Sportstunde vom _____



Recherchiere im Internet zum Thema „Ausdauer“. Finde insbesondere Antworten zu folgenden Fragen:

- 1) Was genau versteht man unter Ausdauer?
- 2) Erläutere die zeitliche Einteilung von Ausdauerleistungen und nenne zu jeder Kategorie mindestens eine Sportart oder Disziplin.
- 3) Erläutere verschiedene Methoden, um Ausdauer zu trainieren.
- 4) Welche Auswirkungen hat Ausdauertraining auf den menschlichen Organismus?

Notizen:
