

Station 1A

„Ruhendes Herz“

Material: Stoppuhr



Aufgabe: a) Setze dich ruhig auf einen Stuhl!
Dein Partner misst nun 10 Sekunden lang deinen Puls!



Trage das Ergebnis in deinen Arbeits-Pass unter 1A ein

b) Multipliziere das Ergebnis mit sechs, z. B. $14 \times 6 = 84$.
Jetzt weißt du die Pulsfrequenz pro Minute. Das ist dein
RUHEPULS.

Trage das Ergebnis auch in deinen Arbeits-Pass unter 1A ein!