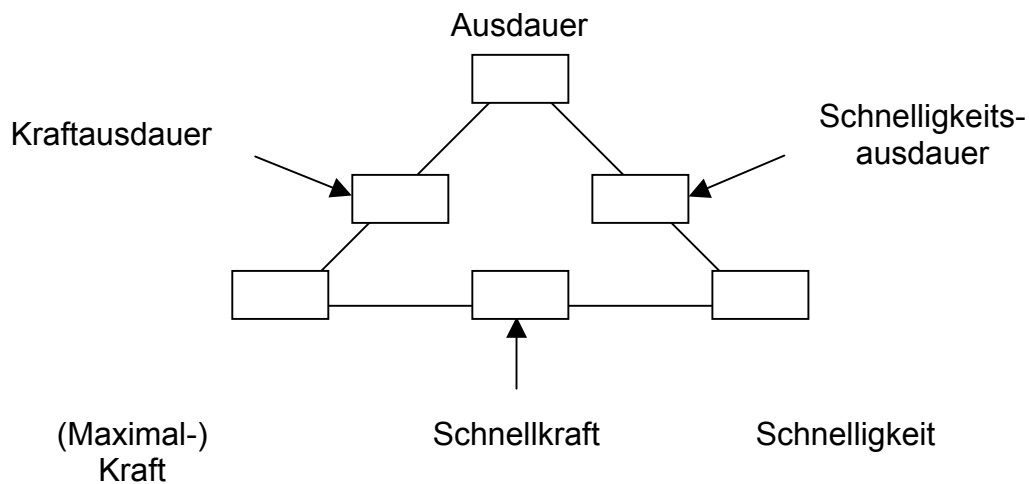


## Ausdauer I

**Definition:**  
Ausdauer =

### Konditionelle Fähigkeiten



**Aufgabe 1: Ordnen Sie die Sportarten/Disziplinen den konditionellen Fähigkeiten zu!**

Marathon  
(Ma)



Gewicht-  
heben  
(GH)



400-m-Lauf  
(400m)



Rudern  
(Ru)



100-m-Lauf  
(100m)



Hochsprung  
(HS)



**Aufgabe 2: Werten Sie folgende Sportarten/Disziplinen nach deren Ausdaueranteil!**

Ausdaueranteil	Sportarten/ Disziplinen
hoch	Marathon, Rudern
mittel	400-m-Lauf, 100-m-Lauf
gering	Hochsprung, Gewichtheben

Mein morgendlicher Puls: 1.Tag  2.Tag  3.Tag