

# Was strengt mich an?

**Organisationsform:** Partnerarbeit

**Ort:** Computerraum/Turnhalle

**Materialien und Hilfsmittel:**

- Internet
- booklet der FIFA „Die 11+ Ein komplettes Aufwärmprogramm“: [http://f-marc.com/11plus/files/11+karten\\_deutsch.pdf](http://f-marc.com/11plus/files/11+karten_deutsch.pdf) (© FIFA)
- Arbeitsblatt „Trainingsprogramm“
- Kopiervorlage „Borg-Skala“



© Alexander Weiler

- **Die Übungen eignen sich für Schüler ab 14 Jahren.**
- **Um Fußballverletzungen wirksam zu verhindern, müssen alle Übungen des "11+"-Programmes regelmäßig und korrekt durchgeführt werden.**

## Schritt für Schritt

Im booklet der FIFA „Die 11+ Ein komplettes Aufwärmprogramm“ werden Trainingseinheiten zum Aufwärmen aufgezeigt. Die Schüler erstellen in Partnerarbeit ein persönliches Aufwärmprogramm für eine Zeitspanne von 15 Minuten und bewerten nach der Erprobung das eigene Anstrengungsempfinden anhand der Borg-Skala (Kopiervorlage).

Die Ergebnisse dokumentieren sie auf dem Arbeitsblatt „Trainingsprogramm“, alternativ im Portfolio.

Zusätzliche (Haus-)Aufgabe mit medienpädagogischem Ansatz:

### M2.1.7 Sportkonsolen auf der Borgskala

Die Aufgabe wird in Kleingruppen bearbeitet und die Ergebnisse mit denen aus der Zusatzaufgabe „Was strengt mich an?“ verglichen und diskutiert.