



Ausser Atem auf der Strecke bleiben?

Die Schüler:innen rennen eine bestimmte Strecke zweimal. Einmal ohne spezielle Massnahmen, ein zweites Mal unter erschwerten Bedingungen: Ein A4- oder A5-Papier wird zu einem «Atem-Rohr» gerollt, durch das während des Laufens geatmet wird. Anschliessend können folgende Fragen reflektiert werden:

- Wie fühlte es sich an, mit dem Atem-Rohr zu laufen?
- Weshalb fällt das Atmen ohne Atem-Rohr leichter?
- Welchen Zusammenhang seht ihr zum Rauchen? Weshalb?