

ARBEITSBLATT

SEITENSTECHEN



Viele Sportler/innen kennen das schmerzhaft und lästige Seitenstechen. Zu diesem Phänomen gibt es einiges zu wissen...

Erarbeite dieses Thema, indem du auf deine eigenen Erfahrungen zurückgreifst und Informationen aus dem Internet vergleichst und das für dich wesentliche festhältst. Veranschauliche die Ergebnisse deiner Recherche auf einer A4 Seite um sie so im Unterricht beitragen bzw. präsentieren zu können.

Eigene Erfahrung:

1. Wie würdest du Seitenstechen mit eigenen Worten definieren?

1. Hast du bereits selbst Erfahrung mit Seitenstechen gemacht. Bei welcher Gelegenheit? Wie hast du reagiert?
2. ...oder Seitenstechen bei einer andern Person beobachtet?

Recherchiere im Internet:

3. Ist die Entstehung von Seitenstechen eindeutig geklärt?
4. Welche Theorien hierzu gibt es?
5. Bei welcher Sportart tritt Seitenstechen am häufigsten auf?
6. Wie kann Seitenstechen vermieden werden? Gib mehrere Möglichkeiten an.
7. Was tun, wenn Seitenstechen auftritt?