

# Übung und Training - I



## Info

Üben ist ein wichtiges Element beim Lernen. Sowohl beim Erlernen motorischer Abläufe zum Beispiel im Sport, als auch beim Vokabellernen oder zur Vorbereitung auf eine Prüfung in der Ausbildung. Nicht um sonst heißt es: *Übung macht den Meister!*



Bildquelle: © iStock.com/Ann Rodchua

- 1 In welchen Bereichen hast Du persönlich Erfahrungen mit *Üben und Trainieren*? Tauscht Euch über Eure Erfahrungen aus.
- 2 Habt Ihr aktuell Lernthemen/Lernbereiche, in denen Ihr *Üben und Trainieren* aktiv einsetzt? Wie sieht das konkret aus?
- 3 Sammelt gemeinsam wichtige Punkte für das Üben und Trainieren. Verwendet hierzu auch die Informationen auf der Rückseite der Karte.

3

## Informationen zum Thema *Üben und Trainieren*.

Beispiel: Sport



Beispiel: Lernen



Quellen: (07.02.2022)

<https://www.fitforfun.de/workout/fitness/in-nur-fuenf-schritten-zum-eigenen-trainingsplan-389184.html>

<https://studybees.de/magazin/7-methoden-wie-du-dir-mehr-merken-kannst/>