

Name:.....

Punkte:  
(von 24)

Note:

Ø:

**Aufgabe 1** ( 5 Punkte von 6)

Zwei Tennisspieler beginnen ohne großes Aufwärmen sofort mit einem Tennismatch.

- Gib vier Gründe an, warum ein vorheriges Aufwärmen sinnvoll gewesen wäre.
- Welche Unterschiede würdest du im Zusammenhang mit dem Aufwärmen machen in Bezug auf das Alter der Sportler und in Bezug auf die Tageszeit, zu der das Aufwärmprogramm durchgeführt werden soll ?

**Aufgabe 2** ( 2 Punkte von 2)

Wenn du mit dem Rope einige Minuten ohne Unterbrechung springen kannst, sagt man du, hast eine gute Kondition.

Welche Fähigkeiten werden unter dem Begriff „Kondition“ zusammengefasst?

**Aufgabe 3** ( 4 Punkte von 4)

Stelle mit Hilfe eines Schaubildes den Verlauf der körperlichen Leistungsfähigkeit während und nach einer Trainingsbelastung dar und beschrifte die einzelnen Abschnitte.

**Aufgabe 4** ( 4 Punkte von 4)

Eine Schülerin muss am Wochenende einen Wettkampf (1000m-Lauf) bestreiten. Um sich intensiv darauf vorzubereiten, trainiert sie in der Woche vor dem Wettkampf jeden Tag. Nach dem Wettkampf ist sie über ihr Ergebnis enttäuscht.

- Begründe das schlechte Abschneiden.
- Was würdest du ihr für den nächsten Wettkampf empfehlen?

**Aufgabe 5** ( 2 Punkte von 4)

Um dem Abistress zu entgehen, beschließt du, für dich ein gesundheitsorientiertes Lauf-Trainingsprogramm zu erstellen.

- Wie würde ein optimales Programm für eine Woche aussehen?
- Was würdest du ändern, wenn du das Programm für einen 60-jährigen aufstellen müsstest?

**Aufgabe 6** ( 4 Punkte von 4)

Erstelle kurz (stichwortartig) die Bewegungsbeschreibung des Positionswurfs im Basketball.

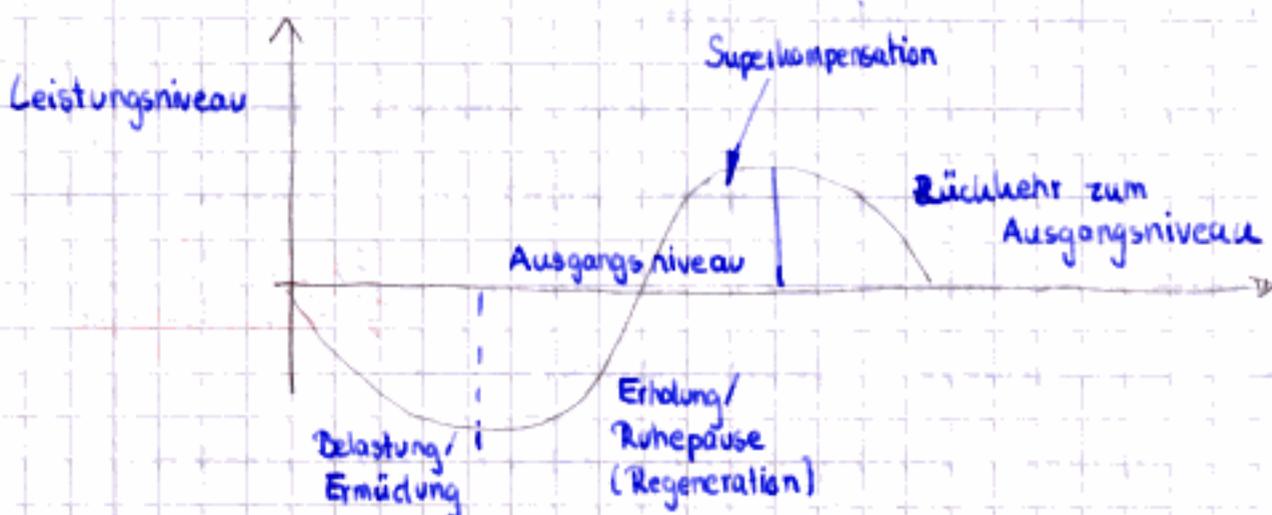
- a) Vorbereitung des Körpersystems, Vorbeugen v. Verletzungen
- Anpassung des Herz-Umlauf Systems
  - Erhöhen der Körper bzw Muskeltemperatur
  - Erhöhen des Stoffwechsels
  - Erhöhen der Reizleitergeschwindigkeit
  - Erhöhung der Muskelkontraktion
  - Steigerung d. Leistungsbereitschaft (Motivation) ✓
- b) → Je älter der Sportler, desto behutsamer und intensiver muss aufgewärmt werden um Verletzungen vorzubeugen ✓
- Morgens muss man sich intensiver bzw. sorgfältiger aufwärmen da der Biorythmus erst "in Schwung" kommen muss. ✓

### Aufg. 2

Die Leistungsfaktoren:

Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. ✓

### Aufg. 3



↑ Steigerung des Ausgangsniveaus wenn in richtigen Zeitabständen wieder trainiert wird. ✓

#### Aufg. 4.

a) Bei zu häufigem Training kann sich der Körper nicht mehr von der Belastung erholen

( fehlende oder unzureichende Regeneration )

Das Leistungsniveau sinkt oder stagniert.



b) Ein regelmäßiges aber nicht allzu häufiges Training am Anfang vielleicht jeden zweiten Tag 20 Min Laufen.

Das Training muss in Intensität / Dauer und Umfang und Häufigkeit auf den Trainingszustand abgestimmt werden.

#### Aufg. 5.

Wie hoch?

a) Ich berechne meinen Trainingspuls  $HF_{max} - \text{Lebensalter} \cdot 75\%$

→ Für den Anfang Laufe ich ausdauernd aber bei langsamem Tempo. *Optimal programmiert!* (2 Mal pro Woche 20 Min)

→ Wenn ich Fortschritte mache (bei Anfängern schnelle Fortschritte) kann ich entweder die Laufstrecke oder mein Tempo (warsch. nur geringfügig) erhöhen.

→ gesundheitsorientiertes Laufen findet bei 50-60% der Herzfrequenz statt. ✓

→ das Training kann erhöht werden (Belastung erhöhen)

b) die Herzfrequenz dürfte nicht ~~s~~ müsste anders sein (langsameres Laufen) *Wie? Faustregel*

→ langsamere Belastungssteigerung

→ kleiner Anfängen und besser Aufwärmen, dass es nicht zu Überlastungen kommt.

→ man muss noch reden können beim Laufen.

→ gefühlte Belastung muss berücksichtigt werden

## Aufg. 5

Gesundheitslaufen heißt Laufen im aeroben Bereich, d.h. es wird vor allem der Kreislauf bei einem Ausdauerbelastungstraining mit 50-60% der Herzfrequenz angesprochen

Programm:

Aufwärmen → 20 min Laufen → Erholungsphase

nach 2 Tagen

Aufwärmen → 20 min Laufen → Erholungsphase

↓  
Leistungssteigerung u. Stressabbau  
auch Ernährung kann darauf abgestimmt werden.

Programm 60 Jähriger *mus nicht sein!*

Aufwärmen (sorgfältig) → 15 min Laufen → längere Erholungsphase

## Aufg. 6

Positionswurf (Distanzwurf, oder Freiwurf ab 4 m bei geringer Verteidigung, Für Anfänger einfach)

- Schrittposition einnehmen (rechter Fuß leicht nach vorne linker etwas auf die Seite)
- Der Ball wird vor der Hüfte gesichert
- Es wird Blickkontakt zum Korb aufgebaut
- Die ~~Die~~ <sup>Linie</sup> ~~ist~~ leicht gebeugt.
- Wurfvorbereitung: Der Ball wird über den Kopf gehoben (dabei greift die Warfhand unter den Ball, die linke Hand stützt den Ball und schützt ihn)
- Unter dem Ball (Fenster) wird der Korb anvisiert
- Das Handgelenk wird überstreckt.
- Nun werden <sup>(Warfarm)</sup> Arm + Beine gestreckt
- Das Handgelenk wird abgeklappt, die Finger geben den letzten Drall
- Man behält den Blickkontakt (Rebound)
- kehrt in seine ursprüngliche Position zurück.

13

✓

4