

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.

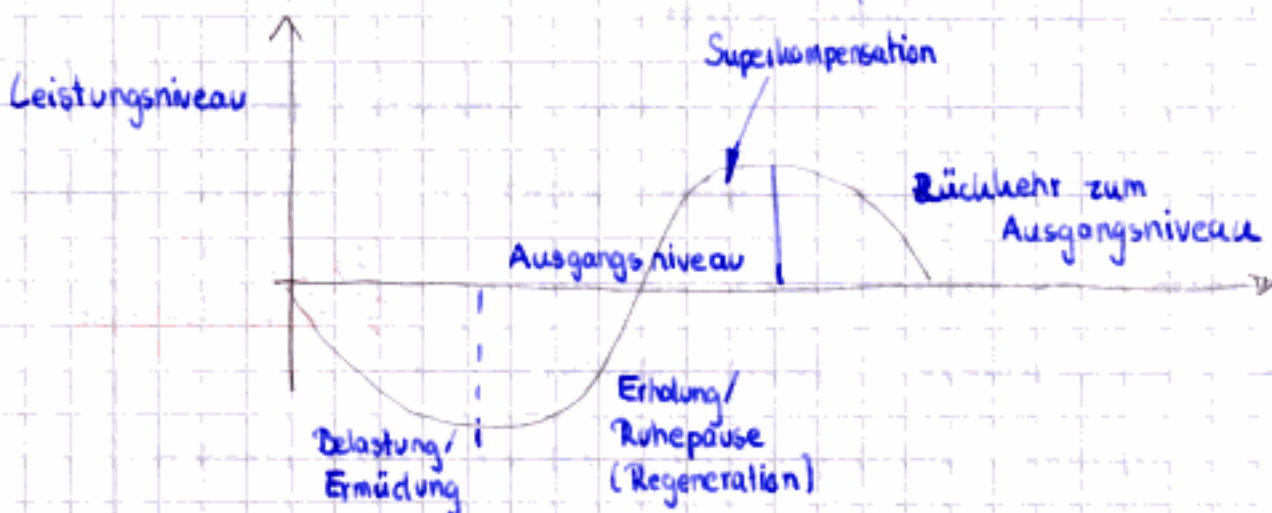
- a) Vorbereitung des Körpersystems, Vorbeugen v. Verletzungen
- Anpassung des Herz-Umlauf Systems
 - Erhöhen der Körper bzw Muskeltemperatur
 - Erhöhen des Stoffwechsels
 - Erhöhen der Reizleitergeschwindigkeit
 - Erhöhung der Muskelkontraktion
 - Steigerung d. Leistungsbereitschaft (Motivation) ✓
- 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. ✓ 5

Aufg. 2

Die Leistungsfaktoren:

Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. ✓ 2

Aufg. 3



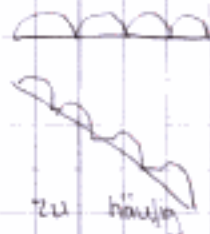
↑ Steigerung des Ausgangsniveaus wenn in richtigen Zeitabständen wieder trainiert wird. ✓

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~~ ^{Linie} ~~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 ^(Warfarm) 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