



**1. Wie misst du den Puls richtig?**

- a) Nicht mit dem Daumen messen, sondern mit dem Zeigefinger und dem Mittelfinger.
- b) 15(10) Sekunden die Herzschläge zählen, dann mit 4(6) multiplizieren.

**2. Ergänze die Tabelle!**

<b>Ruhepuls</b>	Vor der Belastung	60-80 Schläge/min
<b>Belastungspuls</b>	Während der Belastung	130 –200 Schläge/min
<b>Erholungspuls</b>	Nach drei Minuten	Sollte unter 110 Schlägen/min sein.

**3. Warum erhöht sich bei einer Belastung dein Pulsschlag?**

Die Muskeln benötigen bei größerer Belastung mehr Nährstoffe (Sauerstoff), die vom Blut transportiert werden. Um mehr Blut bewegen zu können, muss das Herz schneller schlagen. Der Puls erhöht sich dadurch.

**4. Warum schwitzt du bei einer Belastung**

Dein Körper erzeugt bei jeder Belastung Wärme. Diese wird an das Blut abgegeben und dieses muss nun gekühlt werden. Durch die Erweiterung der Blutgefäße gelangt mehr Blut an die Oberfläche der Haut, wo es durch die Luft gekühlt wird. Zusätzlich wird Schweiß abgesondert. Dieser verdunstet auf der Haut und schafft durch Verdunstungskälte weitere Kühlung.

**5. Unterschiedliche Sportarten erfordern einen verschiedenen Krafteinsatz. Ordne den Erklärungen eine Kraftart und eine dazugehörige Sportart zu!**

<b>Erklärung</b>	<b>Kraftart</b>	<b>Sportart</b>
Größtmögliche Kraft, die man auf einen Widerstand ausüben kann.	Maximalkraft	Gewichtheben
Kraft, einen Widerstand möglichst schnell überwinden zu können.	Schnellkraft	Weitspringen
Kraft, einen Widerstand möglichst ausdauernd überwinden zu können.	Kraftausdauer	Schwimmen

**6. Welche Ziele verfolgt man mit dem Krafttraining? Nenne fünf!**

- Halten und Aufrechthalten des Körpers mit eigener Kraft.
- Vermeidung von Verletzungen
- Vermeidung von vorzeitigen Abnutzungserscheinungen
- Stabilisierung der Gelenke
- Körperformung (Figur)
- Steigerung der Freude am Sport, da bei entsprechendem Training dieselbe Leistung leichter fällt.

**7. Welche Regeln für das Krafttraining kennst du? Nenne fünf!**

- Kein Krafttraining ohne vorheriges Aufwärmen!
- Die Wirbelsäule schonen!
- Auf saubere technische Ausführung achten!
- Einseitige Belastungen vermeiden!
- Die Muskelgruppen abwechselnd belasten!
- Beim Krafttraining richtig atmen!
- Mit vielen Wiederholungen arbeiten!
- Keine schweren Zusatzgewichte verwenden!

**8. Erkläre den sinnvollen Aufbau einer Sportstunde (eines Trainings)! Trage die richtige Reihenfolge der Übungsteile ein und verbinde sie durch Pfeile mit den Erklärungen!**

<b>Hauptbelastungsphase</b>	4	Eine mäßige Belastung des gesamten Körpers soll eine mittlere Erhöhung des Pulses bewirken. Dadurch wird der Körper auf „Betriebstemperatur“ gebracht.
<b>Allgemeine Erwärmung</b>	2	Lockerungs- und Entspannungsübungen wirken auf die Muskeln und die Psyche ausgleichend und lösend.
<b>Vorbereitung</b>	1	Sie soll diejenigen Muskelgruppen vorbereiten, welche in der Hauptbelastungsphase der Sportstunde die stärkste Leistung erbringen müssen.
<b>Ausklang</b>	5	Sportgerechte Kleidung anziehen, Sicherheitsvorschriften beachten.
<b>Spezielle Erwärmung</b>	3	In diesem Teil erlernen oder verbessern die Schüler eine Technik oder Taktik.

**9. Wie kannst du deine Ausdauer verbessern? Denke dabei an Sport und Alltag! Zeige fünf Beispiele auf!**

- zwei- bis dreimal in der Woche laufen
- mit dem Fahrrad zur Schule fahren
- Radtouren unternehmen
- Inliner fahren
- Schwimmen
- Nordic Walking
- Die Treppe statt dem Aufzug benutzen.

**10. Nenne fünf Möglichkeiten zur Vermeidung von Haltungsschäden!**

- a) richtiges Sitzen / richtiges Heben
- b) barfuß laufen, geeignetes Schuhwerk tragen
- c) aufrecht gehen, gesundheitsorientiert bewegen
- d) Überbelastung vermeiden (langes Stehen, Übergewicht usw.)
- e) alle Sportarten im moderaten Bereich

**11. Nenne fünf Punkte, die man beim richtigen Sitzen beachten sollte!**

- a) der Körpergröße angepasster Stuhl und Tisch
- b) Füße stehen voll auf dem Boden
- c) Sitzen auf Sitzbällen, Rücken gerade
- d) Schultern nach hinten ziehen, wenig anlehnen
- e) bewegtes Sitzen, Position ändern

**12. Unfallverhütung in der Sporthalle: Nenne zu jedem Bereich einen Gesichtspunkt!**

<b>Geräte:</b>	Richtiger Transport der Geräte, Überprüfen der Geräte nach dem Aufbau, Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers/Übungsleiters.
<b>Geräteraum:</b>	Das ist kein Aufenthalts- oder Turnraum! Ordnung halten, die Geräte sicher aufbewahren!
<b>Matten:</b>	Kein Turnen oder Sitzen auf dem Mattenwagen! Vorsicht beim Fahren mit dem leeren Mattenwagen!
<b>Sportkleidung:</b>	Geeignete Sportkleidung und Hallenschuhe, die nur zum Sport in der Halle genutzt werden.
<b>Verhalten:</b>	Sportlich faires Verhalten, kein Auslachen oder Stören bei der Konzentration vor und während einer Übung!

**13. Was verstehst du unter Hygiene beim Sportunterricht? Nenne fünf Maßnahmen!**

- a) Angepasste Sportbekleidung/Sportschuhe
- b) Bei Ansteckungsgefahr kein Sport!
- c) Duschen nach dem Sportunterricht
- d) Duschen vor und nach dem Schwimmen
- e) Hygienemaßnahmen vor dem Schwimmunterricht beachten (Schminke, Menstruation usw.)

**14. Was fördert die sportliche Leistungsfähigkeit? Nenne fünf Punkte!**

- Sinnvoller Trainingsaufbau (Trainingsplanung)
- gute Sportausrüstung
- keine Drogen (Rauchen, Alkohol, Dopingmittel)
- gezieltes gesundheitsorientiertes Training
- richtige Ernährung (vielseitig, fettarm usw.)
- Auf die Signale des Körpers hören
- genügend Erholung (Schlaf, Verletzungspausen)

**15. Nenne fünf Dinge, die der körperlichen Fitness schaden!**

- a) Bewegungsmangel
- b) Drogen (Rauchen, Alkohol, Dopingmittel usw.)
- c) ungeeignete Sportausrüstung
- d) falsche Trainingsintensität
- e) falsches Training (keine Auf- und Abwärmen)
- f) falsche Ernährung (einseitig, übermäßig, fettreich)
- g) fehlende Erholung (zu wenig Schlaf, zu kurze Verletzungspausen, Trainingsabstände usw.)

**16. Ein Sportler sollte sich gesund ernähren. Ordne die Nährstoffe den Produkten zu!**

Kohlenhydrate	Olivenöl, Avocados, Rapsöl
Mineralstoffe	Milchprodukte, Fisch, Fleisch
Fette	Obst, Gemüse
Eiweiß	Nudeln, Kartoffeln
Vitamine	Magnesium, Calcium

**17. Was verstehst du unter Fairness? Nenne fünf Merkmale.**

- Einhalten von Regeln
- Mit dem Spielpartner anständig umgehen.
- Den Gegner nicht blamieren
- Nicht rücksichtslos auf Sieg spielen.
- Anerkennen des Siegers oder Verlierers.
- Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren.
- Dem Schwächeren eine Chance geben oder lassen.

**18. Woran erkennt man an einem Mannschaftsspiel (z.B. Fußball), dass nach dem Prinzip „Fair Play“ gehandelt wird? Nenne fünf Merkmale.**

- a) Einhalten von Regeln. Mit dem Spielpartner anständig umgehen.
- b) Den Gegner nicht blamieren. Dem Schwächeren eine Chance geben
- c) Nicht rücksichtslos auf Sieg spielen, Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren.
- d) Den Sieger oder Verlierer anerkennen.
- e) Vorbildliches Verhalten gegenüber Partner und Gegner

**19. Sport tut dem Körper und der Seele gut. Welche positiven psychischen und sozialen Wirkungen kann Sporttreiben mit anderen haben?**

- a) Sport ist kommunikationsfördernd.
- b) Das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein wird gestärkt.
- c) Es werden Aggressionen abgebaut.
- d) Sport macht Spaß, bringt Freude und steigert das Wohlbefinden.

**20. Was versteht man unter Doping?**

Sportler werden durch die Verabreichung von Anregungsmitteln oder Muskelaufbaupräparaten zu Höchstleistungen gebracht, was einen Verstoß gegen die Chancengleichheit im Sport bedeutet.

**21. Welche Wirkungen haben diese Dopingmethoden?**

- **Blutdoping:** Die Vermehrung der Zahl der roten Blutkörperchen hat zur Folge, dass sich der Sportler über einen längeren Zeitraum auf sehr hohem Leistungsniveau bewegen kann. (Langlauf, Triathlon, Marathonlauf)
- **Muskeldoping:** Die Einnahme z.B. von Anabolika verhindert die Ermüdungsphase. Längeres und intensiveres Training führt zu einer rapiden Zunahme der Muskelmasse.