

Sporttheorie Klasse 10B

Bearbeitungszeitraum: 15.05.2020- 29.05.2020

Liebe Klasse 10B,

Ihr **lest** bitte die Seiten **50/51** gründlich durch, **unterstreicht** Wichtiges, **erarbeitet** die **Aufgaben** auf den einzelnen Arbeitsblättern und bringt diese mit zur Schule, wenn Eure Gruppe dran ist.

Wer nicht zur Schule kommen kann, schickt mir bitte die erledigten Aufgaben per Mail zu.

Bei Fragen stehe ich Euch gerne zur Verfügung!

Meine Mailadresse: tina.stehmeier@pfrimmtschole.de

Viele Grüße von Frau Stehmeier

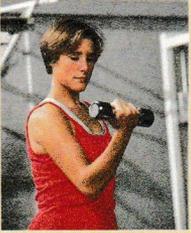
Wie fit bin ich?

Auf die Fitness des Menschen hat Sport großen Einfluss. Wenn man sich körperlich betätigt, heißt dies jedoch nicht, dass man in allen Fitness-Kategorien gleich gut abschneidet.

So führt regelmäßiges Joggen zwar zu guter Ausdauer, leistet aber nur einen geringen Beitrag zur Kraft

oder Koordination. Kraftsportler hingegen strotzen vor Muskelpower, zeigen jedoch häufig Schwächen bei Übungen zur Beweglichkeit. Für eine gute Leistungsfähigkeit in Schule, Beruf und Freizeit ist es von Vorteil, fit in folgenden **fünf Fitnessbereichen** zu sein:

Kraft



Durch Kraft ist es möglich, Widerstände zu überwinden, ihnen entgegenzuwirken oder sie zu halten. Dies geschieht durch die Bewegung der Muskeln. Bereits mit Mitte zwanzig reduzieren sich die Muskeln im Körper, wenn sie nicht ständig trainiert werden. Muskeln helfen auch, das Körpergewicht zu regulieren, da sie beim Bewegen Kalorien verbrennen. Jeder Mensch benötigt Muskelkraft z.B. beim Tragen von schweren Kisten, Tüten usw.

Ausdauer



Wer die Fähigkeit besitzt, gleichartige Bewegungsabläufe über eine möglichst lange Zeit hinweg zu erbringen ohne dabei vorzeitig körperlich oder geistig zu ermüden, besitzt eine gute Kondition und Ausdauer. Dieses

Durchhaltevermögen trägt zu einem gesunden Immun- und Herz-Kreislauf-System bei. Auch werden Belastungen durch Stress verringert. Typische Ausdauersportarten sind z. B. Fahrradfahren, Langstreckenlauf und Rudern.

Schnelligkeit



Menschen, die die Fähigkeit haben, auf ein Signal (z. B. Startschuss) schnell zu reagieren und schnelle Bewegungen durchzuführen, sind in dieser Kategorie besonders fit.

Beweglichkeit



Beweglichkeit, Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit stehen eng im Zusammenhang mit den Empfindungen gegenüber eigenen Bewegungen und Körpergefühlen. Bewegliche Menschen haben einen fließenden Bewegungsablauf. Bewusstes Erleben von Spannung und Entspannung kann außerdem Verkrampfungen und Muskelverhärtungen lösen, für eine bessere Durchblutung der Muskeln sorgen und damit die Erholung beschleunigen.

Koordination



Gezielte Bewegungen erfordern Koordination aller beteiligten Muskeln und Nerven. Die Koordination ist umso besser ausgeprägt, je flüssiger, präziser und schneller Bewegungen ausgeführt werden können.

Koordination ist auch die Voraussetzung für einen guten Gleichgewichtssinn und eine gute Körperbeherrschung.

Aufgaben

- 1** Recherchiert, wie ihr eure Fitness in den einzelnen Bereichen testen könnt.
- 2** Wie fit seid ihr in den einzelnen Fitness-Bereichen?
- 3** Ordnet die Fitnessbereiche euren Lieblingsportarten zu.

Sich selbst wahrnehmen

Das Herz versorgt über den Kreislauf die Organe im Körper mit Blut. Dabei kann es seine Pumpleistung erhöhen, wenn dies erforderlich ist, z. B. bei körperlicher Aktivität und Anstrengung. Durch regelmäßiges Messen des Pulses lässt sich diese Herz-Kreislauf-Funktion wahrnehmen und beurteilen.

Der **Ruhepuls** lässt sich am besten unmittelbar vor dem Aufstehen am Morgen messen. Bei einem gesunden Menschen beträgt er 50–100 Schläge pro Minute.

Direkt im Anschluss an körperliche Betätigungen misst man den **Trainingspuls**. Der optimale Trainingspuls kann mit folgender Formel berechnet werden: 180 minus Lebensalter.

Zwei Minuten nach Trainingsende sollte der **Regenerationspuls** kontrolliert werden. Er verrät, wie schnell man sich von der Belastung erholt und sollte mindestens 30 Schläge weniger als der Trainingspuls sein.

Info

Puls messen: So geht's

Du brauchst zum Puls messen eine Uhr oder ein Handy mit Sekundenanzeige. Lege deinen Zeige- und Mittelfinger direkt unterhalb der Handwurzel auf die Innenseite des Handgelenkes.



Versuche mit diesen beiden Fingern den Puls zu spüren. Eventuell musst du die Position deiner Fingerspitzen etwas verändern, um den Puls zu finden. Sobald du den Puls spürst, bleibst du mit den Fingern an dieser Stelle. Nun zählst du 15 Sekunden lang den Pulsschlag. Multipliziere den gemessenen Pulswert mit vier, dann hast du den aktuellen Puls pro Minute.

Normalerweise sind die Pulswerte immer recht konstant. Kommt es plötzlich zu starken Abweichungen, kann das auf zu viel Stress oder zu intensives körperliches Training hinweisen. Dann gilt es, den Puls zu regulieren, z. B. indem man versucht, bei Entspannungsübungen ganz bewusst den eigenen Körper wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und dabei den Pulsschlag zu regulieren.

Den Rücken entspannen:

Neige deinen Rumpf im Stehen nach vorne, bis er fast auf den Beinen liegt. Umfasse die Oberschenkel mit den Armen und drücke den Rücken rund nach oben. Halte diese Position 15 Sekunden lang.

Den Rumpf entspannen:

Setze dich aufrecht hin und stelle deine Füße hüftbreit auf den Boden. Strecke den linken Arm nach oben und halte den Kopf gerade. Ziehe den Arm und Rücken lang nach oben. Atme 3–5 Mal tief ein und aus. Wechsle dann die Armseite.

Den Bauch entspannen:

Setze dich aufrecht hin und ziehe den Bauchnabel 20 Sekunden lang Richtung Wirbelsäule ein. Spanne den Bauch dabei an. Atme weiter.

Brust und Arme entspannen:

Sitze oder stehe aufrecht. Presse deine Handflächen flach und waagrecht fest zusammen. Halte diese Spannung für 20 Sekunden.

51.1 Entspannungsübungen

Aufgaben

- 1** Miss deinen Puls in drei Schritten: Ruhepuls, Trainingspuls und Regenerationspuls. Wie schnell kannst du dich erholen?
- 2** Führt die Entspannungsübungen durch und tauscht euch über eure Erfahrungen aus.