

Name:

BWE:

Ø:

NP:

1. Du wirst als '**Aufwärm-Spezialist**' des Sport-LKs von der Schülerzeitung 'FEBBY' zum Thema '**Richtiges Aufwärmen im Sport**' befragt. Die Schüler sind sehr gespannt auf deine Antworten und Tipps zu ihren Fragen:

→ Was kann man tun, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten?

→ Wie lange dauert diese Vorbereitungsphase?

→ Was passiert im Körper?

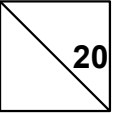
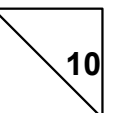
→ Was bedeutet das für die Belastbarkeit?

→ Wie sieht die Vorbereitung konkret aus?

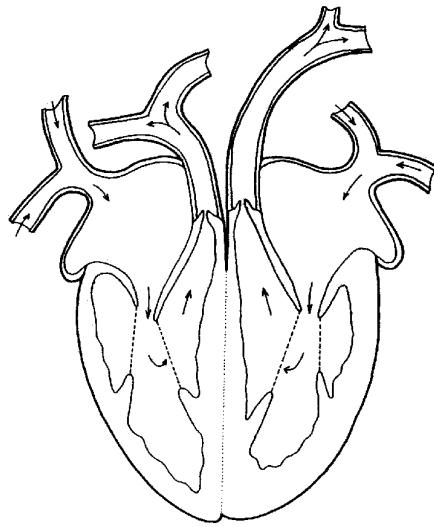
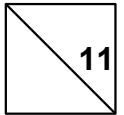
→ Und nach dem Training?

→ Welche Fehler kann man beim Aufwärmen machen?

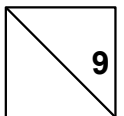
2. '**Zu einem ausgewogenen Muskeltraining gehört auch regelmäßiges Dehnen.**' Neuere wissenschaftliche Untersuchungen haben diese Aussage widerlegen können. Nenne 5 Argumente die diese Aussage bisher gestützt haben und widerlege sie.

2010

3. Beschrifte die Skizze vom **Bau des Herzens**.



3.1 Die Leistung des Herzens ist durch **Schlagvolumen, Herzfrequenz** und **Herzminutenvolumen** beschrieben.



Erkläre die Begriffe ausführlich und lege dar wie die einzelnen Bereiche zusammenhängen.

4. Wir haben uns mit den **physiologischen Veränderungen des Körpers** durch **Ausdauertraining** befasst.

4.1 Ein Ausdauertraining kann deutliche physiologische Veränderungen bewirken.



Erkläre, welche **Trainingswirkungen** auf **Herz** und **Kreislauf** zu erwarten sind, wenn regelmäßig nach der **Dauermethode** trainiert wird.