

7. Warum schwitzt du bei einer Belastung? (Setze ein: Schweiß, Wärme, gekühlt, Verdunstungskälte, Haut, Blut)

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.

8. Nicht aufgewärmt? – Welche Verletzungen sind dafür typisch? Nenne zwei!

- a) *Zerrungen / Muskelfaserrisse* b) *Sehnen- und Bänderrisse*

9. Jedes Zirkeltraining ist auf ein bestimmtes Trainingsziel hin ausgerichtet. Nenne drei!

- a) *Training der Ausdauer / Kraftausdauer* b) *Training der Beweglichkeit*
c) *Schulung der Koordination*

10. Was passt zu einem Zirkeltraining? Kreuze an, was zutrifft!

- Einüben einer speziellen Technik. Üben nach dem Intervallprinzip.
 Laufen im Kreis. Trainieren an Stationen.
 Abwechseln zwischen Belastung und Entspannung. Der Trainer braucht dafür einen Zirkel.
 Muskelgruppen werden im Wechsel belastet.

11. Unterschiedliche Sportarten erfordern einen verschiedenen Krafteinsatz. Ordne den Erklärungen eine Kraftart und eine dazugehörige Sportart zu!		
Erklärung	Kraftart	Sportart
Größtmögliche Kraft, die man auf einen Widerstand ausüben kann.	<i>Maximalkraft</i>	<i>Gewichtheben</i>
Kraft, einen Widerstand möglichst schnell überwinden zu können.	<i>Schnellkraft</i>	<i>Weitspringen</i>
Kraft, einen Widerstand möglichst ausdauernd überwinden zu können.	<i>Kraftausdauer</i>	<i>Schwimmen</i>

12. Welche Ziele verfolgt man mit dem Krafttraining? Nenne vier!

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

13. Welche Regeln für das Krafttraining kennst du? Nenne vier!

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