

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

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

15. Erkläre den Begriff *Schnelligkeit* an einem geeigneten Beispiel!

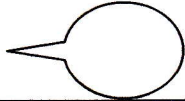
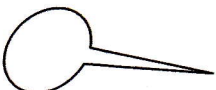


*Das ist die Fähigkeit, eine Bewegung möglichst schnell ausführen zu können.
 Dies ist beim Sprint der Fall.*

16. Nenne zwei Möglichkeiten, *Schnelligkeit* zu trainieren!

a) *Krafttraining (Beinmuskulatur)*

b) *Kurze Sprints / Techniktraining*

17. Wer trainiert seine Ausdauer richtig?
Markiere die richtigen Aussagen mit einem Kreuz in der Sprechblase!

Ich jogge immer nach dem Essen.	
 Ich jogge einmal in der Woche zwei Stunden.	
Beim Joggen unterhalte ich mich mit meiner Freundin.	
 Ich schwimme mit meinem Freund um die Wette.	
Mir tut beim Joggen immer mein linkes Knie weh, deshalb ist mir Walking lieber.	