

**18. Wie kannst du deine Ausdauer verbessern? Denke dabei an Sport und Alltag!
Zeige vier 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.

19. Nenne vier 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.)

20. Nenne vier 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.

21. Nenne zwei Punkte, die man beim richtigen Heben beachten sollte!

- a) Rücken gerade, Arme gestreckt, Beine gebeugt.
- b) Gewicht wird mit der Beinkraft gehoben!

**22. Auch im Fußbereich treten sehr häufig Schwächen auf (Spreiz-, Platt-, Knickfuß).
Beschreibe drei Übungen zu deren Vermeidung!**

- a) Greifen von Tüchern mit den Zehen, ein Balanciergerät benutzen,
- b) Ballengang, Fersengang, Innengang, Außengang,
- c) Gehen auf verschiedenem Untergrund, Einbeinstand auf weichem Untergrund.

**23. Unfallverhütung beginnt in der Umkleidekabine! Was musst du beachten?
Nenne vier Gesichtspunkte!**

- a) Ablegen von Schmuck / Abkleben
- b) Keine Kaugummis oder Bonbons!
- c) Geeignete Sportkleidung / gute Turnschuhe
- d) Lange Haare zusammenbinden!

24.	Unfallverhütung in der Sporthalle: Nenne zu jedem Bereich einen Gesichtspunkt!	
Geräte:	Richtiger Transport der Geräte, Überprüfen der Geräte nach dem Aufbau, Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers/Übungsleiters.	
Geräteraum	Das ist kein Aufenthalts- oder Turnraum! Ordnung halten, die Geräte sicher aufbewahren!	
Matten:	Kein Turnen oder Sitzen auf dem Mattenwagen! Vorsicht beim Fahren mit dem leeren Mattenwagen!	
Verhalten:	Sportlich faires Verhalten, kein Auslachen oder Stören bei der Konzentration vor und während einer Übung!	