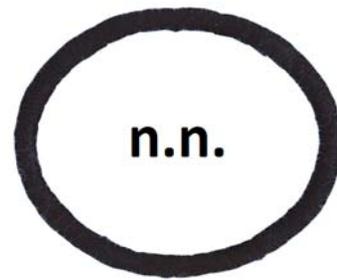




# KÖRPERLICHE GESUNDHEIT



1. Definiere physikalische Fitness.
2. Sei in der Lage, einen Einsteigertest für körperliche Fitness zu bestehen.
3. Beschreibe und zeige die Prinzipien einer guten Haltung im Sitzen, Stehen, Gehen; beschreibe den Test für eine gute Körperhaltung.
4. Beschreibe mindestens 3 gewöhnliche Haltungsprobleme; nenne die Hauptgründe für eine schlechte Haltung, demonstriere Übungen, um sich eine gute Körperhaltung anzueignen.
5. Identifiziere deine Haltungsprobleme, falls es welche gibt und praktiziere Übungen, die geeignet sind, diese Probleme zu korrigieren.
6. Beschreibe die Elemente für eine gute Fußhaltung. Zeige Übungen, um deine Fußposition zu verbessern.
7. Zeige erfolgreich mindestens 12 unterschiedliche Übungen, die sich positiv auf die Entwicklung deines Körpers auswirken.

