



Fitness



1. Liste zehn Vorteile körperlicher Fitness.

2. Wissen, wie die folgenden, einen Ausgleich für Ihren Körper zu erreichen helfen:

- a) Training
- b) Richtige Ernährung
- c) Emotionale Stabilität

3. Definieren Sie die folgenden Übungen:

- a) Isometrisch
- b) Isotonisch
- c) Isokinetisch
- d) Anaerobisch
- e) Aerobisch

4. Kenne die Bedeutung der Prinzipien in den folgenden Übungen:

- a) Aufwärmen
- b) Aerobic-Übungen
- c) abkühlen
- d) Gymnastik

5. Bestimme deine Herzfrequenz in Ruhe und nach einer Übung.

6. Wisse bei welchem minimalen Herzschlag die beste Wirkung bei Aerobic-Übungen hat.

7. Mit den vier Schritten in Aufgabe 4 führe ein regelmäßiges Trainingsprogramm mit mindestens vier Einheiten pro Woche über drei Monaten durch. Führe Buch über:

- a) Art der durchgeführten Aufwärmübungen
- b) Art der durchgeführten Aerobic-Übungen
- c) Dauer der Aerobic-Übungen
- d) Art der durchgeführten Gymnastik-Übungen

Bei jeder Übung aus Aufgabe 7 halte die empfohlene minimale Herzfrequenz mindestens 20 Minuten auf dem dafür empfohlenen Wert.

Oder

- 1) Sei mindestens ein Jahr Mitglied in einem Sportverein.
- 2) Weise nach, dass du regelmäßig am Training und Spielprogramm des Vereins teilgenommen hast.
- 3) Kenne die Regeln deiner ausgeübten Sportart und berichte ein deiner Pfadfindergruppe darüber.
- 4) Leite eine Sportstunde mit deiner Gruppe in deiner ausgeübten Sportart.



P-F-Fitness