



FITNESS



1. Liste zehn Vorteile körperlicher Fitness auf.

2. Wie helfen die folgenden Dinge, die Balance für deinen Körper zu erreichen?

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

3. Definiere die folgenden Übungen:

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

4. Welche Bedeutung haben die Prinzipien in den folgenden Übungen:

- a) Aufwärmen
- b) aerobische Übungen
- c) Abkühlen
- d) Gymnastik (Übungen ohne Geräte)

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

6. Bei welcher minimalen Herzfrequenz haben aerobische Übungen die beste Wirkung bei dir?



7. Führe mit den vier Schritten in Aufgabe 4 ein regelmäßiges Trainingsprogramm, mit mindestens vier Einheiten pro Woche, über drei Monate hinweg durch. Führe Buch über:

- a) Art der durchgeführten Aufwärmübungen
- b) Art der durchgeführten aerobischen Übungen
- c) Dauer der aerobischen Übungen
- d) Art der durchgeführten Gymnastik-Übungen (Übungen ohne Geräte)

Halte bei jeder Übung aus Aufgabe 7 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 in deiner Pfadfindergruppe darüber.
- 4) Leite eine Sportstunde mit deiner Gruppe in deiner ausgeübten Sportart.

