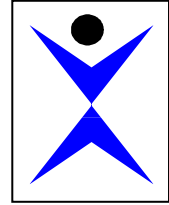


Gesundheit, Fairness, Kooperation

Fragenkatalog für Schüler zur Prüfungsvorbereitung



1. Herzfrequenz

a) Wo kann man den **Puls** am besten messen?

- *Am Handgelenk*
- *An der Halsschlagader*

b) Was musst du beim **Pulsmessen** beachten?

- *Messung am Handgelenk oder an der Halsschlagader.*
- *Nicht mit dem Daumen messen.*
- *Anzahl der Herzschläge 15 Sekunden (10 Sekunden) lang zählen und mit 4 (mit 6) multiplizieren.*
- *Ruhepuls am Morgen (nach dem Aufwachen) messen.*
- *Belastungspuls wird sofort nach der Belastung gemessen.*

c) Erkläre die Begriffe „**Ruhepuls**“, „**Erholungspuls**“, „**Belastungspuls**“:

Ruhepuls:

- *wird am Morgen gemessen.*
- *ca. 60 – 80 Schlägen (bei Ausdauertrainierten niedriger ca. 40 S./Min.)*
- *zu hoher Ruhepuls kann auf Übertraining hinweisen.*

Erholungspuls:

- *Nach der 1. Minute (trainiert): ca. 35 Schläge pro Minute weniger.*
- *Nach 3 Minuten sollte der Puls unter 110 Schläge pro Minute liegen.*
- *Je schneller der Puls zurückgeht, desto besser ist der Trainingszustand.*

Belastungspuls:

- *Der Puls wird während bzw. sofort nach einer Belastung gemessen.*
- *Maximalpuls (trainiert): bis zu 200 - 220 Schläge pro Minute*
- *Hohe Belastungen (anaerober Bereich): über 170 Schläge pro Minute*
- *Mittlere Belastungen (aerob – anaerob): ca. 150 – 170 Schläge pro Minute*
- *Niedrige Belastungen (aerober Bereich): ca. 130 – 150 Schläge pro Minute*

d) Warum ist die **Pulskontrolle** bei sportlicher Betätigung unbedingt notwendig?

Extremwerte sind ein Warnsignal für evtl. Überlastung für organische Fehler bzw. Schwächen. Dies gilt insbesondere für das Herz- und Kreislaufsystem.

e) Warum atmest du bei einer Belastung schneller?

Der Körper braucht bei Belastung u.a. Sauerstoff (O₂), um Energie bereitzustellen zu können. Über die Lunge gelangt Sauerstoff in das Blut und somit in die Muskeln. Das Abfallprodukt Kohlendioxid (CO₂) wird über die Lunge ausgeatmet. Je schneller du atmest, desto mehr Sauerstoff gelangt in den Körper.

f) Warum erhöht sich bei einer Belastung dein Pulsschlag?

Die Muskeln benötigen bei größerer Belastung mehr Nährstoffe (Kohlenhydrate, Sauerstoff, u.a.), die vom Blut transportiert werden. Um mehr Blut bewegen zu können, muss das Herz schneller schlagen. Der Puls erhöht sich dadurch.

g) Warum schwitzt du bei einer Belastung?

Der Körper erzeugt bei einer Belastung Wärme, die an das Blut abgegeben wird. Damit der Körper nicht überhitzt, muss das Blut gekühlt werden. Dies geschieht an der Oberfläche der Haut (Luftkühlung / Kennzeichen: u.a. roter Kopf). Bei großer Belastung bzw. großer Hitze (Sauna) wird die Wärme auch über den Schweiß verdunstet (Wasserkühlung).

2. Training

a) Welche Verletzungen sind typisch wenn man sich nicht aufwärmt?

- *Zerrungen / Muskelfaserrisse*
- *Sehnen- und Bänderrisse*

b) Wie kannst du deine Ausdauer verbessern? Denke dabei an Sport und Alltag!

- *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*

3. Sicherheit

a) Nenne verschiedene Maßnahmen zur **Unfallverhütung** beim Sportunterricht!

- *Ablegen von Schmuck etc.*
- *Keine Kaugummis, etc.*
- *Ordnung im Geräteraum*
- *Richtiger Transport der Geräte*
- *Überprüfen der Geräte nach dem Aufbau*
- *Sicherung durch Matten / Helfer*
- *Konzentration (Ruhe) vor und während des Übens*
- *Sportlich faires Verhalten*
- *Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers bzw. Übungsleiters*

b) Unfallverhütung in der Sporthalle

| | |
|-------------|--|
| Geräte: | <i>Richtiger Transport der Geräte, Überprüfen der Geräte nach dem Aufbau, Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers.</i> |
| Geräteraum: | <i>Das ist kein Aufenthalts- oder Turnraum! Ordnung halten, die Geräte sicher aufbewahren!</i> |
| Matten: | <i>Kein Turnen oder Sitzen auf dem Mattenwagen! Vorsicht beim Fahren mit dem leeren Mattenwagen!</i> |
| Verhalten: | <i>Sportlich faires Verhalten, kein Auslachen oder Stören bei der Konzentration vor und während einer Übung!</i> |

4. Gesundheit und Ernährung

a) Nenne Faktoren, die der körperlichen **Fitness** schaden!

- *Bewegungsmangel*
- *Drogen (Rauchen, Alkohol, Dopingmittel, u.a.)*
- *falsche Ernährung (einseitig, übermäßig, fettreich, u.a.)*
- *ungeeignete Sportausrüstung (nicht sportartgerecht, unpraktisch, u.a.)*
- *falsches Training (falsche Trainingshäufigkeit, kein Aufwärmen und Abwärmen,*
- *falsche Trainingsintensität, u.a.)*
- *fehlende Erholung (zu wenig Schlaf, zu kurze Verletzungspausen,*
- *Trainingsabstände, u.a.)*

b) Nenne Faktoren, welche die sportliche **Leistungsfähigkeit** fördern!

- *sinnvoller Trainingsaufbau (Auf- und Abwärmen, sinnvolle regelmäßige Trainingsplanung, u.a.)*
- *keine Drogen (Alkohol, Rauchen, u.a.)*
- *richtige Ernährung (vielseitig, fettarm, kohlenhydratreich, u.a.)*
- *gute Sportausrüstung (gute Schuhe, Ski, u.a.)*
- *gezieltes, gesundheitsorientiertes Training*
- *genügend Erholung (Schlaf, Verletzungspausen, u.a.)*
- *auf die Signale des Körpers hören*

c) Weshalb sollte ein Sportler viel trinken?

Um den Flüssigkeitsverlust, der durch die sportliche Betätigung entsteht, auszugleichen. Außerdem werden Mineralstoffe zugeführt.

5. Fairness – Kooperation

a) Was verstehst du unter Fairness?

- *Einhalten von Regeln*
- *Mit dem Spielpartner anständig umgehen.*
- *Den Gegner nicht blamieren.*
- *Dem Schwächeren eine Chance geben oder lassen.*
- *Nicht rücksichtslos auf Sieg spielen.*
- *Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren.*
- *Anerkennen des Siegers oder Verlierers.*

b) Woran erkennt man einem Mannschaftsspiel (z .B. Fußball), dass nach dem Prinzip „Fair Play“ gehandelt wird?

- *Einhalten von Regeln.*
- *Mit dem Spielpartner anständig umgehen.*
- *Den Gegner nicht blamieren.*
- *Dem Schwächeren eine Chance geben.*
- *Nicht rücksichtslos auf Sieg spielen,*
- *Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren.*
- *Den Sieger oder Verlierer anerkennen.*

c) Welche Folgen hat Doping für den Sportler selbst und für den Wettkampf?

- *Der Sportler schadet sich selbst, es kommt zu körperlicher und geistiger Beeinträchtigung.*
- *Er verstößt gegen das Gebot der Chancengleichheit und Fairness (unlauterer Wettbewerb, Betrug).*