

Fragen Partnerin A

**Welche verschiedenen konditionellen Fähigkeiten gibt es?**

*(Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit)*

**Welche kond. Fähigkeit wird beim Bodybuilding angesprochen?**

*(Kraft)*

**Bei welcher der Tätigkeiten verbraucht der Körper am meisten Kalorien?**

A) Schwimmen B) Laufen C) Rad fahren

*(B) Laufen)*

**Wie oft sollte man sich laut Empfehlung der WHO pro Woche mindestens moderat körperlich betätigen?**

A) mind. 4-6 Stunden B) mind. 1,5-2 Stunden C) mind. 2,5-5 Stunden

*(C. mind. 2,5-5 Stunden)*

**Welche der Tätigkeiten helfen NICHT gegen Seitenstechen?**

A) viel trinken B) Training der Bauchmuskulatur C) Vor dem Sport nichts essen

*(A. viel trinken)*

**Welche Getränke empfehlen sich für FreizeisportlerInnen?**

A) Isotonische Getränke B) Mineralwasser und Saftschorlen C) Kaffee/ Getränke mit viel Koffein

*(B. Mineralwasser und Saftschorlen)*

Fragen Partnerin B

**Welche große Komponente steht dem Begriff „Kondition“ gegenüber?**

*(Koordination)*

**Wie heißen die Mischformen der konditionellen Fähigkeiten?**

*Kraftausdauer, Schnellkraftausdauer, Schnellkraft, Schnelligkeitsausdauer)*

**Welche kond. Fähigkeit wird beim 100m-Sprint angesprochen?**

*(Schnelligkeit - Schnelligkeitsausdauer)*

**Wie lange sollte die Aufwärmphase vor dem Sport optimalerweise dauern?**

A) 5-10 min B) 10-20 min C) 20-30 min

*(10-20 min)*

**Wie entsteht Muskelkater?**

A) durch Risse in den Muskelfasern B) durch einen erhöhten Milchsäureanteil im Muskel C) durch das Muskelwachstum

*(A. durch kleine Risse in den Muskelfasern)*

**Wie sollte ein gesundes Ausdauertraining durchgeführt werden?**

A) So schnell und intensiv wie möglich

B) So, dass man innerhalb von 5 min schwitzt

C) So, dass man sich noch unterhalten kann

*(C. So, dass man sich noch unterhalten kann)*