

Partnerin 1

Welche verschiedenen konditionellen Fähigkeiten gibt es?

(Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit)

Inwiefern tut Krafttraining unserer Gesundheit gut?

(Durch Krafttraining halten bzw. machen wir unseren Körper fit, indem wir unseren Bewegungsapparat stärken → Verletzungsvorbeugung, Vorbeugung von Erkrankungen, wie z. B. Arthrose, Osteoporose, Bindegewebsschwäche)

Wie kann man die konditionelle Fähigkeit „Kraft“ definieren?

(„Kraft [...] ist die Fähigkeit [...], durch Muskeltätigkeit Widerstände zu überwinden, ihnen entgegenzuwirken bzw. sie zu halten.“ Santi)

Welche konditionelle Fähigkeit wird bei der rhythmischen Sportgymnastik hauptsächlich benötigt?

(Beweglichkeit)

Bei welcher dieser Tätigkeiten verbraucht der Körper die meisten Kalorien?

A) Schwimmen B) Radfahren C) Walken D) Joggen

(D. Joggen)

Welche der folgenden Begriffe steht für Dehnung von Muskeln und Sehnen?

A) Workout B) Mobility C) Stretching D) Aerobic

(C. Stretching)

Partnerin 2

Wie heißen die Mischformen der konditionellen Fähigkeiten?

(Kraftausdauer, Schnellkraftausdauer, Schnellkraft, Schnelligkeitsausdauer)

Welche Gründe für Krafttraining gibt es neben der Gesunderhaltung unseres Körpers noch?

(Kraft dient als Grundlage für sportliche Leistungen und Fitness → z. B. ist sie wichtig für einzelne Sportarten // Gewichtsabnahme // Spaß // Bodybuilding, etc.)

Bei welchen 2 Sportarten spielt die konditionelle Fähigkeit „Kraft“ eine große Rolle?

(Gewichtheben, Klettern, Turnen, Kugelstoßen, etc.)

In welchen Mischformen tritt die konditionelle Fähigkeit „Kraft“ z. B. auf?

(Maximalkraft, Reaktivkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer)

Wie entsteht Muskelkater?

A) Durch überlastete Bänder und Sehnen B) Durch das Muskelwachstum
C) Durch Mikrorisse in den Muskelfasern D) Durch eine erhöhte
Milchsäurekonzentration in den Muskeln

(C. Durch Mikrorisse in den Muskelfasern)

Welches ist der größte Muskel in unserem Körper?

A) Brustmuskel B) Gesäßmuskel C) Rückenmuskel

(B. Gesäßmuskel)