

Allgemeintheoretischer Teil

1. Gesundheit und Sport

Ein gestiegenes Körper- und Gesundheitsbewusstsein, mehr Freizeit und der Stellenwert des Sports sind aktueller denn je. Von Medizinern wird hierbei immer wieder die Bedeutung von Ausdauersportarten zur Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betont, wobei die Ausdauer nur einen Bereich der gesamten Kondition darstellt.

Sport kann einem außer körperlicher Fitness noch viele weitere Aspekte bieten, so z.B.

- a) Spaß, Freude, Kommunikation und Kooperation, Geselligkeit und Gemeinschaft
- b) Gewinn von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- c) Erfahrungen der Selbsteinschätzung
- d) Aggressionsabbau und Wohlbefinden
- e) Wissen um die körperliche, geistige u. soziale Gesundheit.

2. Was ist Kondition?

1. Ausdauer: bedeutet das Durchhaltevermögen, um lange Strecken zu laufen, radeln oder zu schwimmen. Bei guter Ausdauer ermüdet man nur langsam und erholt sich schnell.

2. Kraft: geht von den Muskeln aus; gut trainierte Muskeln stützen die Wirbelsäule und schonen die Gelenke.

3. Schnelligkeit: bedeutet zum einen auf ein Signal hin schnell zu reagieren und zum anderen eine Bewegung mit oder ohne Gegenstand so schnell wie möglich auszuführen.

4. Beweglichkeit: hängt damit zusammen, wie weit der Sportler seine Bänder, Sehnen und Muskeln dehnen kann.

5. motorischen Eigenschaften: hängen eng mit der Person des Sportlers zusammen, ob er schnell Bewegungsabläufe erfassen und ausführen kann.

3. Ernährung

Mehr als die Hälfte der Deutschen ist zu dick. Die Gründe liegen meist in unserer alltäglichen Umgebung und in den gesellschaftlichen Faktoren:

Essen ist allgegenwärtig, rund um die Uhr erhältlich und wird immer mehr mit Kalorien angereichert.

Tipps für eine sportgerechte Ernährung:

- Der wichtigste Grundsatz der Ernährung ist, abwechslungsreich zu essen. So kann man einem Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen vorbeugen.
- Eine gesunde Mahlzeit besteht aus viel Getreideprodukten, Gemüse, Obst und Salaten, beinhaltet aber wenig Fett. ("Kalorienbombe", begünstigt die Entstehung von Übergewicht.) Fleisch sollte etwa 3 mal pro Woche verzehrt werden, ansonsten kann man auf Fisch, Milch und Pflanzeneiweiß zurückgreifen. Vor allem Vollkornprodukte enthalten wichtige Nährstoffe und beinhalten dämpfende Stoffe.

- Die Kalorienzufuhr muss entsprechend des Bedarfs erfolgen. Wer sich wenig bewegt, muss seine Energiezufuhr niedrig halten, wer sich viel bewegt, darf mehr essen.
- Die Nahrung sollte möglichst wenig Zucker beinhalten, da er sehr viel Energie enthält, aber arm an Nährstoffen ist.
- Die Flüssigkeitszufuhr sollte bei 1,5 bis 2 Liter pro Tag liegen. (Bei hohen Temperaturen oder körperlichen Betätigung höher).
- Empfehlenswerte Getränke sind: Mineralwasser-Obstsaft-Mischungen ohne Zuckerzusatz, Mineralwasser mit Zitronenscheibe, fettarme Milchgetränke und ungezuckerte Früchte- oder Kräutertees.

4. Haltungsschwächen

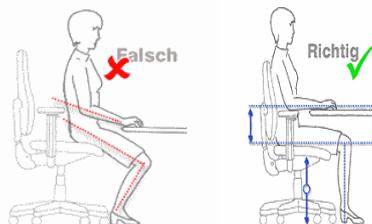
Kinder, die viel sitzen und sich wenig bewegen, haben schlaaffe Muskeln und Haltungsschwächen.

Möglichkeiten zur Vermeidung von Haltungsschwächen:

- richtiges Sitzen
- richtiges Heben
- barfuß laufen
- geeignetes Schuhwerk
- aufrechter Gang
- gesundheitsorientiertes Bewegen
- Überlastung vermeiden: langes Stehen, Übergewicht, u.a.

Beim Sitzen und Heben muss beachtet werden:

Sitzen:



- der Körpergröße angepasster Stuhl und Schreibtisch,
- Füße sind voll am Boden,
- Sitzen auf den Sitzbeinhöckern,
- Rücken gerade,
- Schultern nach hinten ziehen,
- nur wenig anlehnen, u.a.



Heben:

- Rücken gerade,
- Arme gestreckt,
- Beine gebeugt,
- Gewicht wird mit der Beinkraft gehoben

5. Die Bedeutung des Auf- und Abwärmens

Aufwärmen (Warm up)

Unter dem Begriff „Aufwärmen“ versteht man die Maßnahmen zur Herstellung einer optimalen körperlichen und geistigen Verfassung vor dem Training und vor dem Wettkampf.

1. Allgemeines Aufwärmen

Aktives Bewegen großer Muskelgruppen mit dem Ziel die Körpertemperatur zu steigern

2. Spezielles Aufwärmen

Vorbereitung auf die besonderen Anforderungen einer Sportart und spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen.

Das Aufwärmen und die damit verbundene Erhöhung der Körpertemperatur hat zur Folge, dass der Stoffwechsel beschleunigt wird, die Atmung angeregt wird, die Muskulatur beweglicher wird und die Gelenke nicht überbelastet werden.

Dabei sind folgende Grundsätze zu beachten:

- Erst das allgemeine, dann das spezielle Aufwärmen
- Nach dem Aufwärmen keine zu lange Bewegungspause
- Erst die Geräte aufbauen, dann das Aufwärmen
- Für beide Aufwärmarten mindestens jeweils 5 Minuten einplanen

Abwärmen (Cool down)

Unter Abwärmen versteht man Maßnahmen zur Vorbereitung von Körper und Psyche auf die Erholungsphase nach dem Training oder Wettkampf. Abwärmen hat die Muskelentspannung zum Ziel, wobei ein Regenerationsprozess eingeleitet werden soll.

1. Aktives Abwärmen

lockeres Auslaufen, Dehnübungen, Entspannungsübungen

2. Passives Abwärmen

Duschen nach der sportlichen Betätigung

Das Ziel des Abwärmens ist es, dass sich die Muskeln entspannen, die Atemfrequenz verlangsamt wird, die Körpertemperatur wieder sinkt und saure Stoffwechselprodukte, die zu einem Muskelkater führen können, schneller abgebaut werden. Entspannungsübungen fördern das allgemeine Wohlbefinden. Man ist leistungsbereiter und baut Aggressionen ab.

6. Hygiene im Sportunterricht

- Angepasste Sportkleidung (Wetterverhältnisse, Sportart, usw.)
- Sportschuhe (Größe, Dämpfung, Stabilität, Sauberkeit u.a.)
- Bei ansteckenden Krankheiten Sportunterricht meiden.
- Duschen nach dem Sportunterricht.
- Duschen vor und nach dem Schwimmen.
- Hygienemaßnahmen vor dem Schwimmen beachten (Schminke, Menstruation, u.a.)

7. Unfallverhütung

Unfallverhütung beginnt in der Umkleidekabine:

- Ablegen von Schmuck
- keine Kaugummis
- geeignete Sportkleidung
- fest geschnürte Turnschuhe
- lange Haare zusammenbinden und Piercings abkleben

Unfallverhütung in der Sporthalle:

- **Geräte:** richtiger Transport der Geräte; Überprüfen der Geräte nach dem Aufbau; Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers bzw. Übungsleiters
- **Geräteraum:** Geräteraum ist kein Aufenthalts- oder Turnraum; Ordnung im Geräteraum; sichere Aufbewahrung der Geräte
- **Matten:** Sicherung durch Matten; kein Turnen auf dem Mattenwagen
- **Verhalten:** sportlich faires Verhalten; Konzentration (Ruhe) während des Übens

8. Fairness und Kooperation

Unter Fairness versteht man:

- Einhalten von Regeln
- mit dem Spielpartner anständig umgehen
- den Gegner nicht blamieren
- dem Schwächeren eine Chance geben/ lassen
- nicht rücksichtslos auf Sieg spielen
- Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren
- Anerkennung des Siegers/ Verlierers

9. Umwelt

Es gibt Sportarten, die die Umwelt belasten können:

- Mountainbike fahren im Wald
- Skifahren
- Tourengehen
- Bergwandern
- Joggen querfeldein
- Motorsportarten
- Inliner fahren in der Fußgängerzone (z. B. Gefährdung anderer)

Umweltschonende Verhaltensweisen:

- Beim Skifahren die Piste/ Loipe nicht verlassen.
- Beim Joggen/ Mountainbiken die Lauf-/Radwege nicht verlassen.
- Keinen Abfall liegen lassen
- Keine Wildtiere aufschrecken

10. Doping im Sport

Das Wort Doping kommt ursprünglich aus dem Afrikanischen. Dort hieß ein schwerer Schnaps, den man bei Dorffeiern trank „Dop“. Später wurde in England im Zusammenhang mit Aufputzmitteln bei Pferderennen das Wort geprägt. Erst in den 30er Jahren fand der Begriff Einzug in den Sport.

Unter Doping versteht man die Einnahme von unerlaubten Substanzen oder die Nutzung von unerlaubten Methoden zur Steigerung der sportlichen Leistung.

Welche Arten von Doping gibt es?

a) Mittel, die man kurz vor oder während des Wettkampfes einnimmt

Diese Mittel können in kurzer Zeit mehr Kräfte freisetzen. Sie sind ähnlich dem Adrenalin und wirken Schmerz unterdrückend. Hierzu gehören z.B. Koffein, Amphetamine, Morphin und auch Heroin.

b) langfristig wirkende Mittel

Hormone, vor allem Anabolika (Testosteron), mit denen man mehr Muskelmasse aufbauen kann.

c) Blutdoping

Hierbei wird dem Sportler Blut abgenommen, wenn er gut trainiert hat. Kurz vor dem Wettkampf wird es dem Körper durch eine Transfusion wieder zugeführt.

11. Aerobes und Anaerobes Training

Aerobes Training

Hierbei wird vor allem die Ausdauer bzw. die Kondition trainiert. Als spezielle Trainingseinheit wird hier gerne das sog. „**Zirkeltraining**“ angewendet.

- a) dabei trainiert man oft nach dem Intervallprinzip an verschiedenen Stationen
- b) es wird zwischen Belastung und Entspannung (ca. 20 sec Übung und 30 sec Pause) trainiert
- c) die Muskelgruppen werden im Wechsel beansprucht

Neben der Ausdauer wird dadurch auch die Beweglichkeit und die Kraftausdauer trainiert, sowie die Koordination geschult.

Anaerobes Training – Krafttraining

Beim Krafttraining will man, wie der Name schon sagt, die Kraft gezielt trainieren.

Damit verfolgt man folgende Ziele:

- Halten und Aufrechterhalten des Körpers mit eigener Kraft
- Vermeidung von vorzeitigen Abnutzungserscheinungen
- Körperformung
- Vermeidung von Verletzungen
- Stabilisierung der Gelenke

12. Pulsarten

Die nachfolgende Tabelle veranschaulicht, welche verschiedenen Pulsarten es gibt, wie sie gemessen werden und was Werte sind, die in einem erträglichen Rahmen liegen:

| Pulsart | Wann wird er gemessen? | Pulswert |
|----------------|-------------------------------|--------------------------|
| Normalpuls | vor der Belastung | 60-80 Schläge/min |
| Belastungspuls | während der Belastung | 130-220 Schläge/min |
| Erholungspuls | nach der Belastung | unter 110 Schläge/min |