

Theorie

Gesundheit

Frage: Welche Bedeutung hat der Sport für die Gesundheit?

- Antwort:*
- Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft.
 - Vorbeugung von Organ-, Haltungs- und Koordinationsschwächen.
 - Erwerb von Selbstvertrauen, Geschicklichkeit, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit.
 - Anregung des Stoffwechsels und Entschlackung des Körpers.
 - Fähigkeit, sich in schwierigen Situationen zu behaupten und sich selbst zu überwinden.
 - Erlernen, sich in einer Gruppe zu bewegen, sich einzuordnen und im Team zu arbeiten.
 - Durchführung von Hygienemaßnahmen.

Frage: Welche Bedeutung hat eine sportgerechte Kleidung für die Gesundheit?

- Antwort:*
- Schmucksachen wie Ringe, Halsketten, Ohrringe oder Uhren müssen vor dem Sport abgenommen werden, da sie zu Verletzungen führen können.
 - Sportgerechtes Schuhwerk verbessert die Leistung, verhindert Verletzungen und Pilzerkrankungen (z.B. Joggingschuhe sollten in der Halle nicht verwendet werden, da bei schnellen Drehungen und Wendungen die Gefahr des Umknickens besteht. Basketballschuhe reichen über den Knöchel und stabilisieren so das Sprunggelenk).
 - Trainingshose und Sporthemd sorgen für genügend Bewegungsspielraum und sorgen dafür, dass Schweiß verdunsten kann und somit ein Hitzestau vermieden wird.
 - Helme sollten sowohl Radfahrer, Inline-Skater, Snowboarder, Skifahrer als auch Skateboard Fahrer tragen, Kopfverletzungen können so weitgehendst vermieden werden.
 - Inline-Skater und Skateboard Fahrer sollten darüber hinaus Protektoren (Schutz für Knie, Hände, Schultern und Ellebogen) tragen.
 - Wintersportler müssen sich vor Kälte schützen (Thermounterwäsche, Mütze, Handschuhe, sowie wasserabweisende Oberbekleidung).

Frage: Wodurch kann die Unfallgefahr im Sportunterricht reduziert werden?

- Antwort:*
- Sportgerechte Kleidung.
 - Geräteaufbau organisieren und kontrollieren bevor mit dem Sport begonnen wird.
 - Schließen aller Türen bei Sportspielen in der Halle.
 - Herumrollende, überflüssige Bälle aus der Halle oder dem Übungsbereich entfernen.
 - Den Anweisungen der Lehrer und Übungsleiter Folge leisten.
 - Andere Mitschüler während einer Übung nicht stören.

- Zuverlässige, richtige Hilfestellung bei Turnübungen.
- Aggressionen durch konsequente, gerechte Schiedsrichterentscheidungen verhindern bzw. abbauen.
- Eigene körperlich Fitness

Frage: Nenne Beispiele, wann Sport für die Gesundheit schädlich ist?

- Antwort:*
- Bei Erkältungskrankheiten sollte Sport vermieden werden, da sonst die Gefahr einer Herzmuskelentzündung besteht, die später zum plötzlichen Herztod führen kann.
 - Starke sportliche Belastungen können bei großer Hitze zu Hitzschlag und Herzversagen führen.
 - Lang andauernde sportliche Belastungen in großer Kälte können Erfrierungen und Erkrankungen der Atemwege nach sich ziehen.
 - Überschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit führt oftmals zu Verletzungen, Übelkeit oder Erbrechen.
 - Unglückliche Kollisionen mit Mitspielern oder Geräten führt häufig zu Verletzungen.
 - Untrainierte Sportler sollten ihr Trainingspensum langsam steigern.

Frage: Was versteht man unter „Abwärmen“ und warum ist es sinnvoll?

Antwort: Unter dem Begriff Abwärmen, auch „Cool-down“ genannt, versteht man das gezielte Reduzieren der Körpertemperatur durch langsames Traben, sowie Dehnübungen, die den Sinn haben, die durch die Belastung verkürzte Muskulatur wieder in den ursprünglichen Zustand zurückversetzen und gleichzeitig dafür zu sorgen, dass Stoffwechselendprodukte schneller aus der Muskulatur abtransportiert werden. Muskelkater und Muskelschmerzen können so verhindert werden. Ferner werden psychische Anspannungen reduziert und der Körper für kommende Belastungen eingestimmt.

Frage: Wo ist der Puls fühlbar?

- Antwort:*
- An der Innenseite beider Unterarme, kurz über dem Handgelenk.
 - An der Halsschlagader
 - An der Innenseite der Oberschenkel
 - An der Schläfe
 - Direkt am Herzen
 - Am Bauch

Frage: Welchen Zweck hat die Pulskontrolle bei sportlichen Belastungen?

- Antwort:*
- Schutz vor Überbelastung
 - Rückschlüsse auf den Trainingszustand und die Erholungsfähigkeit
 - Erkennen von Krankheitsbildern
 - Instrument zur Trainingssteuerung

Frage: Warum ist ein Waldlauf einem Lauf auf der Straße vorzuziehen?

- Antwort:*
- Der weiche Waldboden schont die Gelenke.
 - Es wird sehr sauerstoffreiche Luft eingeatmet.

- Motivation ist durch das wechselnde Gelände höher.

Frage: Was sollte jeder Sportler vor dem Training tun?

Antwort: Aufwärmen, dehnen, kräftigen, lockern

Frage: Warum ist trinken bei sportlicher Betätigung für den Organismus wichtig?

Antwort: • Flüssigkeitsverlust durch Schweißabsonderung muss ausgeglichen werden.