

Leisten, Gestalten, Spielen

Kondition

Frage: Aus welchen Einzelbereichen setzt sich die Kondition zusammen?

Antwort: Man unterscheidet zwischen **KONDITIONELLEN** und **KOORDINATIVEN** Fähigkeiten.

Frage: Welche konditionellen Fähigkeiten gibt es?

Antwort: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit.

Frage: Welche koordinativen Fähigkeiten gibt es?

Antwort: Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit.

Frage: Was versteht man unter dem Begriff „Zirkeltraining“?

Antwort: • An verschiedenen Stationen werden innerhalb einer bestimmten Zeit unterschiedliche Übungen gemacht.
• Zwischen den Übungen wird eine Pause eingehalten, in der die Station gewechselt wird und in der man sich etwas erholen kann.

Frage: Nenne einige typische Ausdauersportarten?

Antwort: Skilanglauf, Radfahren, Schwimmen, Nordic-Walking, Bergwandern, alle Sportspiele, Joggen, Rudern, Skaten, Aerobik.

Frage: Was bewirkt eine gute Kondition?

Antwort: • Leistungsfähigkeit in anderen Sportarten erhöht sich.
• Stärkung des Immunsystems.
• Belastbarkeit im Beruf und außerhalb wird erhöht.
• In Gefahrensituationen im Straßenverkehr reagiert man besser.
• Bei Stürzen oder Unfällen wird das Verletzungsrisiko vermindert.