



1. Der Begriff Gesundheit

Die WHO definiert Gesundheit als „Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“.

Ein gesunder Körper braucht...

- ...gute innere (Organe) Bedingungen,
- gute äußere (Umwelt) Bedingungen und
- eine gute Reserve, um auch in schlechten Zeiten (Stress, Infekte, Belastungen, ...) gesund zu bleiben oder Krankheiten schneller überstehen zu können.

Schädliche Gesundheitsfaktoren:

- Bewegungsmangel
- Stress
- Drogen (Alkohol, Nikotin)
- falsche Ernährung (zu fett, zu süß, zu viel, zu einseitig)
- soziale Isolation

Gründe für regelmäßige Bewegung:

- Verbesserung der körperlichen Fitness
- Verbesserung der seelischen Verfassung
- Aufbau sozialer Kontakte durch Sport

2. Sport und Gesundheit

Kondition im Sport bedeutet neben Ausdauer auch Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und motorische Fähigkeiten.

a) Ausdauer

- Durchhaltevermögen, um lange Strecken laufen, radeln oder schwimmen zu können
- gute Ausdauer bedeutet eine langsame Ermüdung und eine schnelle Regeneration

b) Kraft

- geht von den Muskeln aus
- Muskeln stützen und schonen Wirbelsäule und Gelenke

c) Schnelligkeit

- schnelle Reaktionen auf einen Reiz (Reaktionsschnelligkeit)
- schnelle Ausführung einer Bewegung (Bewegungsschnelligkeit)

d) Beweglichkeit

- Fähigkeit Bänder, Sehnen und Muskeln zu dehnen
- gute Beweglichkeit minimiert das Verletzungsrisiko

e) Motorische Fähigkeiten

- ermöglichen das schnellere Lernen und Ausführen von Bewegungsabläufen



Gesundheit



Wie trainiert man die Kondition?

Um seine Leistungsfähigkeit zu steigern oder zu erhalten, sollte man gezielt (2-3x/Woche) trainieren:

- Aerobes Training
Der Körper nimmt während des Trainings soviel Sauerstoff auf, wie die Muskeln benötigen. Das ermöglicht eine lange Trainingsdauer und eine verbesserte Fettverbrennung, sowie eine Verbesserung der allgemeinen Ausdauer. Beim Training im aeroben Bereich kommt man nicht in Atemnot.
- Anaerobes Training
Bei hoher Belastung nimmt der Körper nicht mehr genug Sauerstoff auf. Daraufhin übersäuern die Muskeln, Puls und Atmung werden sehr schnell und Ermüdungserscheinungen treten auf. Beim Training im anaeroben Bereich trainiert man schnell, intensiv und mit hoher Belastungsintensität.

Für ein Training der allgemeinen Kondition eignen sich vor allem die folgenden Sportarten, da man sie mit wenig Geräteaufwand lebenslang betreiben kann. Außerdem eignen sie sich auch für ein Training im aeroben Bereich.

- Schwimmen
kaum Eigengewicht, Schonung der Gelenke, Training aller Muskeln, gut für das Herz-Kreislaufsystem, verbessert die allgemeine Kondition
- Joggen
gutes Herz-Kreislauftraining, gesamter Bewegungsapparat wird trainiert, erhöhte Sauerstoffaufnahme an der frischen Luft, geistige Entspannung
- Radfahren
Entlastung der Fuß- und Kniegelenke, gutes Herz-Kreislauftraining, Training vieler Muskeln, erhöhte Sauerstoffaufnahme an der frischen Luft

3. Pulsarten

Man unterscheidet den Ruhepuls, den Belastungspuls und den Erholungspuls. Die Höhe des Pulses ist abhängig von:

- Geschlecht
- Alter
- genetischer Veranlagung
- Trainingszustand

Wie misst man den Puls?

Optimale Stellen zur Messung des Pulses sind die Handgelenks- und Halsschlagader. Gemessen wird mit Zeige- und Mittelfinger.

Möglichkeit 1:

- 15 Sekunden die Schläge zählen und Ergebnis mal 4 nehmen

Möglichkeit 2:

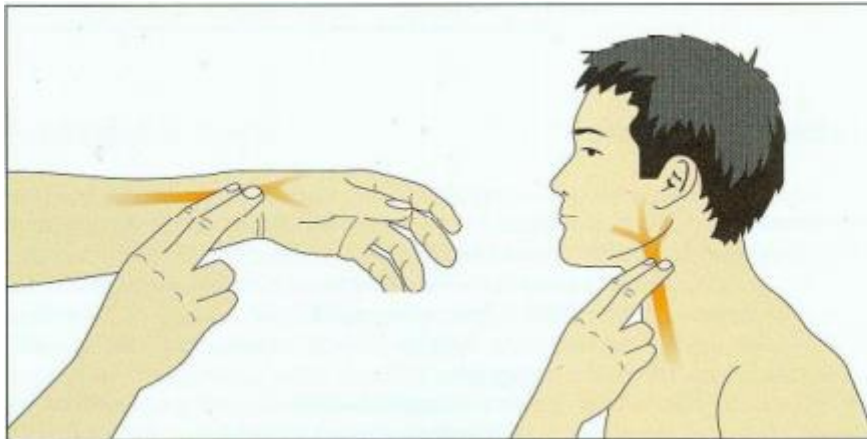
- 10 Sekunden die Schläge zählen und Ergebnis mal 6 nehmen



Gesundheit



Ruhepuls	Belastungspuls	Erholungspuls
<ul style="list-style-type: none">Durchschnittlich 60-80 Schläge pro Minute	<ul style="list-style-type: none">Messung während des TrainingsMaximalpuls (= 220 minus Alter) sollte nicht überschritten werden	<ul style="list-style-type: none">Messung kurz nach der BelastungZahl sollte 20-40 Schläge unter Belastungspuls liegen



Handgelenks- und Halsschlagader dienen der Puls- bzw. Herzfrequenzmessung.

Quelle: mittelschule-blumenau.jimdofree.com

4. Bedeutung des Auf- und Abwärmens

Aufwärmen = Vorbereiten des Körpers auf Training oder Wettkampf

Man unterscheidet allgemeines und spezielles Aufwärmen. Zuerst kommt immer das allgemeine Aufwärmen.

- allgemeines Aufwärmen
 - aktives Bewegen und steigern der Körpertemperatur
- spezielles Aufwärmen
 - spezielle, der Belastung angemessene, Dehn- und Kräftigungsübungen

Ziele des Aufwärmens

- Erhöhung der Körpertemperatur
- bessere Durchblutung der Muskeln
- Minderung der Verletzungsgefahr
- erhöhte Sauerstoffversorgung des Körpers

Abwärmen = Maßnahmen zur Entspannung der Muskulatur und der Vorbereitung des Regenerationsprozesses

Ziele des Abwärmens

- Muskelentspannung
- Senkung der Körpertemperatur
- Verringerung der Atemfrequenz



5. Sicherheit

Sicherheit im Sportunterricht wird im Wesentlichen durch 2 Bereiche bestimmt, den Sportler und die Geräte.

Sportler

- Zielgerichtetes Auf und Abwärmen
- Tragen angemessener Sportkleidung
- Ablegen von Schmuck
- Sportliches und faires Verhalten
- Achtung der Hallenregeln

Geräte

- Richtiger und sicherer Auf- und Abbau der Sportgeräte
- Geräte nicht zweckentfremden

6. Beispielhafte Dehnübungen

Dehnen ist ein wichtiger Bestandteil der speziellen Erwärmung. Dabei gilt es einiger Regeln beachten:

- Dehnen erst nach der allgemeinen Erwärmung
- Dehne immer beide Seiten
- Dehnen sollte nicht schmerzhaft sein
- Dehne immer beide Muskeln (Beispiel vorderer und hinterer Oberschenkel)

Beispiele für Dehnübungen:

1. Oberschenkelrückseite und Wade

- Lege dich auf den Rücken
- Bein strecken und Fuß anziehen
- Oberschenkel zur Brust ziehen und halten
- Kniegelenk langsam strecken
- Fuß anziehen



Quelle (3): juhle.de

2. Oberschenkelvorderseite

- Ferse Richtung Gesäß ziehen
- Beide Kniee parallel halten



3. Oberschenkelinnenseite

- Grätschstand
- Oberkörper aufrecht halten
- In eine Richtung lehnen und Druck Richtung Boden ausüben





7. Gesundheit und Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist der Grundstock für ein gesundes Leben. Unser Essverhalten hängt direkt mit unserem Gesundheitszustand zusammen. So werden zum Beispiel Übergewicht und Herz-Kreislaufkrankungen durch eine ungesunde Ernährung begünstigt. Um sich gesund zu ernähren, können die folgenden Regeln helfen:

- 1) Esse unterschiedliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, ...)
- 2) Esse jeden Tag Obst und Gemüse (3mal Gemüse, 2mal Obst)
- 3) Esse Vollkornprodukte (machen länger satt)
- 4) Esse jeden Tag Milchprodukte
- 5) Esse gesunde Fette (pflanzliche Fette sind gesünder als tierische Fette)
- 6) Esse wenig Zucker und Salz
- 7) Trinke viel Wasser (mindestens 1,5 Liter täglich)
- 8) Koche das Essen schonend (nicht zu heiß oder zu lange)
- 9) Esse langsam
- 10) Bewege dich viel