



Beispiele sportartübergreifende Fragen

Bei den „multiple choice“ Fragen ist *immer* eine Antwort richtig, es können jedoch auch zwei oder drei Antworten richtig sein! Die richtigen Antworten werden gekennzeichnet, indem die Buchstaben angekreuzt werden (Beispiel: X a).

Ein falsch gesetztes Kreuz wird korrigiert, indem der Buchstabe gänzlich geschwärzt wird. Bei nochmaliger Korrektur setzen Sie das Kreuz neben den Buchstaben (Beispiel: Korrigiert ● a) ⇒ Korrigiert X ● a).

1) Welche Trainingseinheit(en) zeigen eine sinnvolle Reihenfolge der Trainingsinhalte?

- a) Ausdauerspiele → Schnelligkeitstraining → Kräftigung → Technikschiulung
- b) Aufwärmen → Technikschiulung → Kräftigung → Ausdauerspiele
- c) Ausdauerspiele → Technikschiulung → Kräftigung → Schnelligkeitstraining
- d) Aufwärmen → Koordinationstraining → Ausdauerspiele → Cool-Down
- e) Aufwärmen → Entspannung → Schnelligkeitstraining → Ausdauertraining

2) Warum werden *methodische Hilfsmittel* im praktischen Unterricht unter anderem eingesetzt?

- a) Um von dem eigentlichen Übungsziel abzulenken
- b) Um den Lehrweg zu verkürzen
- c) Um Bewegungen zu erleichtern
- d) Um schneller ein Erfolgserlebnis zu ermöglichen
- e) Um die Schwächen der Übenden hervorzuheben

3) Die *Pause* zwischen den Belastungsserien einer Trainingsmethode kann man bestimmen ...

- a) über die Vorgabe der Pulsfrequenz
- b) durch eine Zeitvorgabe
- c) über den Belastungsumfang
- d) über die Belastungsdauer
- e) über die Vorgabe der Bewegungsgeschwindigkeit

4) Nennen Sie den *methodischen Weg der Fehlerkorrektur* und geben Sie jeweils eine *Begründung/Erläuterung*.

5) Zeichnen Sie eine *funktionelle gymnastische Dehnungsübungen* für die *Oberschenkelinnenseite*. Geben Sie exakte Durchführungshinweise.

6) Geben Sie ein Trainingsbeispiel zur Verbesserung der *Reaktionsfähigkeit* und zeigen Sie drei Varianten auf, die den Schwierigkeitsgrad der Übung erhöhen.