

- Koordinative Fähigkeiten (Dorfkrug)
inkl. Definition
- Konditionelle Fähigkeiten
- Welche 4 Unterarten von Schnelligkeit gibt es?
- Beim Weitsprung braucht man ausschließlich azyklische Schnelligkeit?
- Was ist der Unterschied zwischen azyklisch und zyklisch?
- Welche Bewegungen sind konzentrisch (zusammenziehen)/exzentrisch (dehnen)/isometrisch?
- Was ist der Unterschied zwischen aktiver und passiver Beweglichkeit? --> aktiv: mit eigener Kraft, passiv: mit eigener oder fremder Hilfe
- Was ist der dehnungs-verkürzungszyklus? --> Wechsel von exzentrisch zu konzentrisch (Artikel Kraftwerk Muskulatur) langsam, schnell, keiner vorhanden?

- Wie viel Pausenzeiten zwischen den Versuchen sollte man haben? --> pro 10m/1m (max. Sprint), voller Anlauf 5-6min, kurzer Anlauf 3min
- Wie lange mache ich Pause zwischen Sprints? --> 72 Std. Sonst 1 Tag Pause
- Welche Weitsprungtechniken gibt es? --> Schrittsprung, Laufsprung, Hangsprung
- Nennt mal die wichtigsten beobachtungsmerkmale beim Diskus in der wurfauslage?
- Schrittstellungen Diskus/Kugel einzeichnen
- Differenzielles lernen
- Methodische Hilfen
- Lernmethoden --> Ganzheitsmethode, Methodische Reihe, Kontrastlernmethode, Teillernmethode, Massiertes Lernen
- Unterschied zwischen aerob ab 3 min

(energiebereitstellung mit sauerstoff)

und anaerob (laktat/alkalotat)

(Energiebereitstellung ohne sauerstoff)

