


 <p>EINE CHANCE - DIE SCHANZ</p>	<p><b>Mittelschulverbund</b>  <b>Auf der Schanz/Friedrichshofen</b>  <b>Ingolstadt</b>          Auf der Schanz 28 – 85049 Ingolstadt          ☎ 0841/30540600 – 📠 0841/30540699          ✉ verwaltung@ms-schanz.ingolstadt.de</p>	 <p>Grund- und Mittelschule Ingolstadt-Friedrichshofen</p>
---	---	--

## Informationen Gesundheit Fairness Kooperation

### Grundlagen der Trainingslehre



Das Aufwärmen dient der direkten Vorbereitung auf eine Belastung (Sportunterricht, Training, Wettkampf). Beim Aufwärmen stellt man die derzeitige Leistungsfähigkeit (Kondition) des Körpers bereit. Man versetzt also den Körper aus dem „Leerlauf“ in den „Arbeitsgang“. Aufwärmen bedeutet die Steigerung der Herz-Kreislauffähigkeit und der Atemfrequenz zur Sauerstoffaufnahme, die Erhöhung der Muskeltemperatur, die Verringerung der Widerstände in den Sehnen, Bändern, Gelenken, etc. und das Einstimmen der Psyche auf die sportliche Belastung. Ein effizientes Aufwärmen sollte wie folgt ablaufen: Lauf-, Hüpf- und Sprungübungen, Gymnastik/Aerobic, bzw. kleine Spiele mit und ohne Ball zum Aktivieren der großen Muskelgruppen – alles mit geringer Intensität, Dehn- bzw. Stretchingübungen und Kraftübungen zur Stabilisation und Mobilisation des gesamten Bewegungsapparates. Die sechs goldenen Regeln für sinnvolles Aufwärmen lauten: Dehnen innerhalb der eigenen Grenzen, ohne einen Vergleich mit anderen Sportlern anzustellen, langsam dehnen, nicht ruckartig oder extrem federnd, beim Dehnen bewusst weiteratmen (Nase ein – Mund aus), Haltedauer ca. 10 – 15 Sekunden, bei auftretendem Schmerz die Intensität verringern, bewusstes „Fühlen“ der Spannung im gerade gedehnten Körperteil. Typische Verletzungen, die durch mangelhaftes Aufwärmen verursacht werden, sind Muskelzerrungen und Muskelfaserrisse, sowie Sehnen- und Bänderrisse. Kondition ist die individuelle Kombination der drei Leistungsfaktoren Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer, kombiniert mit der persönlichen Gewandtheit und Geschicklichkeit. Mögliche Ziele des Krafttrainings sind das Halten und Aufrechterhalten des Körpers aus eigener Kraft, die Vermeidung von Verletzungen, die Steigerung der Freude am Sport und die Stabilisierung der Gelenke, Knochen, etc.



 <p>EINE CHANCE - DIE SCHANZ</p>	<p><b>Mittelschulverbund</b>  <b>Auf der Schanz/Friedrichshofen</b>  <b>Ingolstadt</b>          Auf der Schanz 28 – 85049 Ingolstadt          ☎ 0841/30540600 – 📠 0841/30540699          ✉ verwaltung@ms-schanz.ingolstadt.de</p>	 <p>Grund- und Mittelschule Ingolstadt-Friedrichshofen</p>
---	---	--

## Informationen Gesundheit Fairness Kooperation

### Sportmedizin



Den Puls kann man ohne technische Hilfsmittel entweder am Handgelenk messen – mit Zeige- und Mittelfinger einer Hand an der Pulsschlagader an der Unterseite des Unterarms des anderen Arms, oder an der Halsschlagader – mit dem Zeige- und Mittelfinger einer Hand an der Halsschlagader neben der Luftröhre. Für die Messung des Herzschlages in einer Minute multipliziert man die Anzahl der Schläge in zehn Sekunden mit der Zahl sechs. Die für den Menschen wichtigen Pulsbereiche sind ca. 60-80 Schläge = Normal- oder Ruhepuls (vor der Belastung), ca. 130-200 Schläge = Belastungspuls und unter 110 Schläge nach drei Minuten = Erholungspuls. Eine Pulskontrolle ist unbedingt notwendig, weil eventuelle Extremwerte ein Warnsignal für einen schlechten Trainingszustand, eine Überbelastung und für organische Fehler bzw. Schwächen des Herz- und Kreislaufsystems sind. Bei einer Belastung atmet man schneller, weil der Körper unter Belastung unter anderem Sauerstoff braucht, um Energie bereitstellen zu können. Über die Lunge gelangt der Sauerstoff in das Blut und somit zu den Muskeln. Je schneller und tiefer man atmet, desto mehr Sauerstoff kann aufgenommen werden. Bei einer Belastung schwitzt man, weil der Körper bei jeder Belastung Wärme erzeugt. Diese wird an das Blut abgegeben und dieses muss nun gekühlt werden. Durch die Erweiterung der Blutgefäße gelangt mehr Blut an die Oberfläche der Haut, wo es durch die Luft gekühlt wird. Zusätzlich wird Schweiß abgesondert. Dieser verdunstet auf der Haut und schafft durch Verdunstungskälte weitere Kühlung.

	<p><b>Mittelschulverbund</b>  <b>Auf der Schanz/Friedrichshofen</b>  <b>Ingolstadt</b>          Auf der Schanz 28 – 85049 Ingolstadt          ☎ 0841/30540600 – 📠 0841/30540699          ✉ verwaltung@ms-schanz.ingolstadt.de</p>	
		<small>Grund- und Mittelschule Ingolstadt-Friedrichshofen</small>

## Informationen Gesundheit Fairness Kooperation

### Sicherheit/Hygiene/Umwelt



Unfallverhütung beginnt in der Umkleidekabine, deshalb solltest du keine Schuhe oder Kleidungsstücke am Boden liegen lassen, passende Schuhe (Schuhbänder!) tragen, ebenso eine passende Brille (ein möglichst großes Blickfeld, eine elastische, schwer zerbrechliche Fassung, splitterfreie Kunststoffgläser), sowie Ohrringe, Ohrstecker und „Piercings“ herausnehmen. Ist dies nicht möglich, sind sie mit einem Pflaster oder einem „Tape“ abzudecken. „Freundschaftsbänder“ sind so abzudecken, dass sie nicht zu Gefährdungen führen und wegen der Verletzungsgefahr sollten lange Haare zusammengebunden werden. Hygiene beim Sport ist sehr wichtig, deshalb sollte man die Sportkleidung in einer eigenen Tasche aufbewahren und sich nach dem Sport waschen oder duschen. Die Sportkleidung sollte man regelmäßig waschen und nicht verschwitzt in der Sporttasche liegen lassen. Für die Turnhalle sollten spezielle Turnschuhe (kein Schmutz!) getragen werden. Achte beim Sport auf die Natur und die Umwelt. Vermeide deshalb das Querfeldein Joggen, Mountainbike fahren ohne Rücksicht auf die Natur, das Skifahren außerhalb der Piste (Jungwälder) und Motorsport durch Abgase und Lärm.

### Fairness

Fairness bedeutet die Anerkennung und Einhaltung der Spielregeln, die Haltung in Sieg und Niederlage zu bewahren, das Gewinnmotiv zu „begrenzen“ und auf gleiche Chancen und Bedingungen zu achten. Doping ist das Vorhandensein einer verbotenen Substanz in den Körperbestandteilen eines Athleten. Dazu zählt auch die Verwendung von Substanzen aus den verbotenen Wirkstoffgruppen. Doping hat negative Folgen für den Wettkampf und den Sportler selbst: Es kann zu gesundheitlichen Problemen bis zum Tod führen, zu rechtlichen Sanktionen (Geldstrafen, Rückzahlungen von Preisgeldern) und beruflichen Sanktionen kommen (Sperrern von zwei Jahren bis lebenslang). Insgesamt wird durch alle verbotenen Methoden der Wettkampf verfälscht und unfair, da gegen die Chancengleichheit verstoßen wird.