



Social & Health

— Weil du es uns wert bist! —



Zollner

#2 Basic Movements

Handout – Bumperlgsund

SOLUTIONS FOR YOUR IDEAS

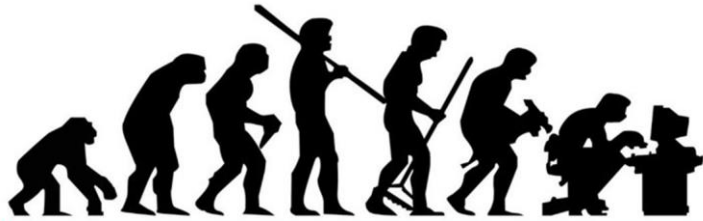




Einen neuen Plank-Weltrekord hat im Februar 2020 ein 62 Jahre alter Mann aufgestellt. George E. Hood heißt der Sportler, der in der Position acht Stunden, 15 Minuten und 15 Sekunden ausharrte!

Bewegung Früher vs. Heute

Bewegung des Menschen von der Steinzeit bis heute



ca. 6 Millionen Jahre

Raum für Notizen:

Welche Arten der Fortbewegung kennst du?:

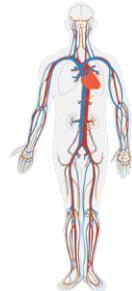
Was braucht der Mensch zum Bewegen?

Aufbau und Funktion des Menschen

Muskel-Skelett-System



Herz-Kreislauf-System



Wie funktioniert eigentlich Training?



Bewegung vs. Training



- | | |
|-------------------------------------|---|
| ✗ spontan | ✗ geplant, strukturiert und zielgerichtet |
| ✗ willkürlich | ✗ als fortlaufender Prozess zu verstehen |
| ✗ keine Weiterentwicklung erkennbar | ✗ trainingswirksame Reize |

Trainingsprinzipien

1. Umfang 2. Dauer 3. Intensität

Konditionelle Fähigkeiten

- ✗ Kraft → Muskelskelett-System stützt und bewegt den Körper
- ✗ Ausdauer → Herzkreislaufsystem sorgt für den Stoffwechseltransport
- ✗ Schnelligkeit → Zur Flucht vor Gefahr
- ✗ Beweglichkeit → Erhält die Funktionalität des Bewegungssystems
- ✗ Koordination → Körperbeherrschung, Bewegungsabläufe

Mein persönlicher Trainingsplan / Ziel:

Läuft bei uns! – Aber richtig!

Praxisexkurs:

