**Theorie im UV „Wir gestalten unser Muskeltraining selbst“**

**Konditionelle Fähigkeiten**: Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit

**Komponenten der Fitness**: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination; Wohlbefinden, Gesundheit

**Erscheinungsformen der Kraft**: Kraftausdauer und Schnellkraft; Maximalkraft

**Kriterien für ein fitnessorientierten Muskeltraining**:

1. Verhältnis zwischen Belastung und Erholung, d. h. es sind Pausen notwendig

2. Abfolge der Stationen, welche die ver­schiede­nen Muskelgruppen abwechselnd fordert

3. Funktionelle Bewegungsausführung:

- langsames bzw. kontrolliertes Bewegungstempo

- gleichmäßige Atmung, Einatmung bei Entlastung – Ausatmen bei Belastung

**Belastungsgefüge eines fitness-/gesund­heits­orientierten Muskeltraining**

Wiederholung: 10-15

Belastungsabbruch: subjektives Belastungs­empfinden „mittel“ bis „schwer“

Sätze: 1 - 3 pro Übung

Übungen: 6 - 8

Häufigkeit: 1 - 2x/Woche

Dauer: 6 - 8 Wochen

Zykluswiederholung: mind. 1x/Jahr; besser 2 - 3x

**BP „Fitness entwickeln Klassen 9/10“**

**motorisch**

(1) in sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und

koordinative Leistungen erbringen (zum Beispiel sportspielspezifische Ausdauer, Krafttest)

(2) Mobilisations- und Dehnübungen korrekt ausführen und Entspannungstechniken anwenden

(3) ein individuelles Fitnesstraining (zum Beispiel Muskeltraining oder Ausdauertraining) ausführen

**kognitiv/reflexiv**

(4) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren

(5) Grundbegriffe des sportlichen Trainings (zum Beispiel Trainingsbegriff, Belastungsgefüge, Trainingsmethoden, konditionelle Fähigkeiten) erklären

(6) Entspannungstechniken und deren Bedeutung beschreiben

(7) ihren Fitnesszustand realistisch einschätzen

(8) Fitnessübungen (z. B. zur Kräftigung der Bauch- u. Rückenmuskulatur […]) zielgerichtet auswählen

(9) ihren konditionellen Entwicklungsprozess wahrnehmen u. dokumentieren (z. B. […] Fitness-Apps)

(10) schulische und außerschulische Möglichkeiten (auch medialer Art) zur Entwicklung ihrer

Fitness einschätzen

**kreativ/gestalterisch**

-