

10d/Jungen:

Sport-Praxis:

Artikel: „Die Fitness hat sicher nicht gelitten“

*Der Text/Artikel kann als Kopie beim Klassenlehrer – in Absprache mit dem Sportlehrer-
abgeholt werden.*

In dem beigefügten Fachzeitschriften-Ausschnitt seht ihr Fotos zu mindestens 4 Funktionsgymnastik-
Übungen. Diese könnt ihr täglich (mindestens 10 Minuten lang) ausführen.

Darüber hinaus erlaubt das Wetter inzwischen wieder, joggen zu gehen, (mindestens zweimal
wöchentlich, je 20 Minuten), entweder alleine oder in Kleingruppen (mit Anstand und Abstand).

Sport-Theorie:

Bereits vor einigen Wochen seid ihr von eurem Klassenlehrer informiert worden, dass – in Absprache
mit dem Sportlehrer – Aufgaben zur Sport-Theorie bearbeitet werden können.

Nur diejenigen, die von eurem Klassenlehrer – in Absprache mit dem Sportlehrer – *persönlich*
angesprochen worden sind, **müssen** den bearbeiteten Text bis zum 29.5.2020 abgeben.

FITNESS: Artikel: „Die Fitness hat sicher nicht gelitten“

aktuell: am Beispiel FC Bayern München (Stand: April 2020)

AUFGABEN:

- 1)** Lies den Artikel sorgfältig durch und beantworte folgende Fragen zum Text!
 - 1a)** Warum haben aktuell die Fitness-Trainer von Sportvereinen besondere Bedeutung?
 - 1b)** Was ist eine Dead-Adaptation?
- 2)** Cyber-Training:
 - 2a)** Was ist mit Cyber-Training gemeint?
 - 2b)** Warum wollen auch „Nicht-Leistungssportler“ am Cyber-Training (des FC Bayern) teilnehmen?
 - 2c)** Aus welchen einzelnen Anteilen besteht genau eine 1-stündige Cyber-Trainings-Einheit? (was fällt dir auf?)
- 3)** Beschreibe und erkläre hierzu mindestens vier gymnastische Übungen!
(Du darfst auch aus deiner eigenen Erfahrung gymnastische Übungen darstellen
(beschreiben) und erklären!)
Welche Muskeln sind jeweils besonders angesprochen?