

Quali Sport - Theorie

Leisten, Gestalten, Spielen

Kondition



Zusammensetzung Kondition

Man unterscheidet zwischen **KONDITIONELLEN** und **KOORDINATIVEN** Fähigkeiten.

Konditionelle Fähigkeiten

Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit.

Koordinative Fähigkeiten

Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit.

Begriff „Zirkeltraining“

- An verschiedenen Stationen werden innerhalb einer bestimmten Zeit unterschiedliche Übungen gemacht.
- Zwischen den Übungen wird eine Pause eingehalten, in der die Station gewechselt wird und in der man sich etwas erholen kann.

Typische Ausdauersportarten

Skilanglauf, Radfahren, Schwimmen, Nordic-Walking, Bergwandern, alle Sportspiele, Joggen, Rudern, Skaten, Aerobik.

Gute Kondition

- Leistungsfähigkeit in anderen Sportarten erhöht sich.
- Stärkung des Immunsystems.
- Belastbarkeit im Beruf und außerhalb wird erhöht.
- In Gefahrensituationen im Straßenverkehr reagiert man besser.
- Bei Stürzen oder Unfällen wird das Verletzungsrisiko vermindert.