

Thema: Fitness

Svane Brandenburg

Wer ist in einem Fitness-Studio
angemeldet?

Wer besucht regelmäßig ein
Fitness-Studio?

Wem ist Fitness egal?

Woher kommt eigentlich der
Fitness-Wahn?

<https://www.youtube.com/watch?v=hMkEUBBXRzY>

Video Daniel Aminati: Mach dich krass

„Der Fitness-Begriff kommt aus dem Amerikanischen und umfasst die Bereiche der körperlichen, emotionalen, intellektuellen und sozialen Fitness (total Fitness)“.

Was versteckt sich hinter dem amerikanischen Fitness-Begriff?

Physical Fitness: Ausdauerleistung

Motor Fitness: Ausdauerleistung + koordinative Fähigkeiten

Total Fitness: körperliche, emotionale, intellektuelle und soziale Fitness

Was versteckt sich hinter dem deutschen Fitness-Begriff?

Fitness beinhaltet: „Das Angepasst-Sein an die Anforderungen des Lebens, mit der Konnotation des Herstellbaren, Anzueignenden und weniger als erbliche Disposition“.

Fitness als Ressource der Gesundheit.

Was versteckt sich hinter dem deutschen Fitness-Begriff?

Im Deutschen wird unter Fitness oft nur der körperliche Aspekt verstanden (physical Fitness).

- Ausdauertraining
- Krafttraining
- Beweglichkeitstraining
- Ernährung und Körpergewicht

Münchener Fitnessstest

Bestimmung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit.

Es werden aktuelle Informationen über den Trainingszustand erfasst.

Durch mehrmaliges Durchführen kann eine Entwicklung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit festgestellt werden.

Literatur

Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2003). *Einführung in die Trainingswissenschaft* (3., korrigierte und erw. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.

Stibbe, G. (2015). *Grundlagen und Themen der Schulsportentwicklung*. [Jahrestagung der Kommission Sportpädagogik der Deutschen Gesellschaft für Erziehungswissenschaft (DGfE) zum Thema "Schulsportentwicklung" vom 4. bis 6. Dezember 2014, Institut für Schulsport und Schulentwicklung der Deutschen Sporthochschule Köln] (Brennpunkte der Sportwissenschaft, 37, 1. Auflage). Sankt Augustin: Academia Verlag.

<https://www.youtube.com/watch?v=hMkEUBBXrZy>

<http://www.sportunterricht.de/mft/mft.html>