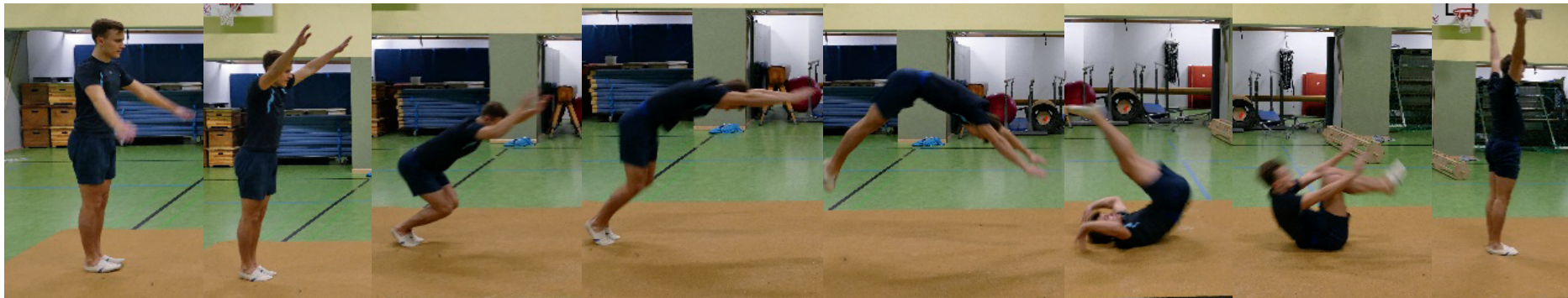


Serie 1

Kopfübung 4 (mit Schwerpunkt Bewegungsanalyse):

1. Gib drei Merkmale der Phase der Grobkoordination an.
2. Erkläre kurz den Begriff der azyklischen Bewegung und gib ein Beispiel dafür an.
3. Gib an, womit sich die Sportbiomechanik beschäftigt.
4. Gib kurz an, welche Bilder zu welcher Phase im Modell von Meinel gehören.



5. Ausgangspunkt der Informationsaufnahme sind Rezeptoren, die Aufarbeitung erfolgt entsprechend der fünf Analysatoren (die auch unbewusst verarbeitet werden). Was verbirgt sich hinter dem vestibulären Analysator?
6. Eine Leistung im Sport oder auch das Lernen allgemein hängt von verschiedenen Faktoren ab. Nenne fünf verschiedene Faktoren, die beim Sport eine Rolle spielen.
7. Das Training kann durch Belastungsnormative gesteuert werden. Erkläre den Begriff des Belastungsdichte.
8. Ordne zu, bei welchen Aktivitäten es sich um Sport handelt: Fußball, Turnen, Schach, Klettern.
9. Erkläre den Begriff mentales Training.
10. Erkläre den Unterschied zwischen einem Muskelfaser- und einem Muskelriss.