

# TRAININGS- UND BEWEGUNGSLEHRE

1. Welche möglichen Faktoren können auftreten, wenn beim Krafttraining mit einem zu hohem Gewicht trainiert wird?

- Anstieg des Blutdrucks
- Zerrungen oder Muskelfaserrisse
- Pressatmung
- Schlaflosigkeit
- Schnellere Regeneration

2. Welche Belastungsnormative gelten für das Trainingsziel „Kraftausdauer“?

- Belastungsintensität 60-80 %
- Belastungsintensität 90-95 %
- Wiederholungszahl 4-6
- Wiederholungszahl ca. 20 und mehr
- Sätze pro Übung 7-8

3. Welche koordinativen Fähigkeiten gibt es?

- Technikfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit
- Ausdauerfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit

4. Zur Thematik „Ausdauertraining“:

- Für die Mittelzeitausdauer ist eine Dauer von 20 bis 30 Minuten kennzeichnend
- Ziel des Ausdauertrainings ist die Steigerung des Atemminutenvolumens (AMV)
- Die anaerobe Schwelle liegt bei 2 mmol Laktat pro Liter Blut
- Die Intervallmethode ist von vollständigen Pausen gekennzeichnet
- Eine Pulsformel für Untrainierte lautet: 180 minus 1/2 Lebensalter

#### 5. Aussagen zu Trainingsmethoden:

- Die Intervallmethode lässt sich unterteilen in Fahrtspiel und Wechselmethode
- Bei der Dauermethode werden nur kurze Pausen gemacht
- Die Intensität ist bei der Intervallmethode höher als bei der Wiederholungsmethode
- Die Intervallmethode entspricht dem Programm „Zufall“ auf Ausdauertrainingsgeräten
- „Lohnende Pausen“ sind Kennzeichen der Intervallmethode

#### 6. Welche Aussagen zur Regeneration (Erholung) nach Belastung sind richtig?

- Trainierte erholen sich schneller als Anfänger
- Die Erholung nach maximalem Krafttraining ist länger als nach intensivem Ausdauertraining
- Nach leichter Gymnastik dauert die Erholung normalerweise 48 Stunden
- Die Erholungszeit nach Kraftausdauertraining ist kürzer als nach Muskelaufbautraining
- Die Regeneration verkürzt sich mit zunehmendem Lebensalter

#### 7. Welche der folgenden Begriffe bezeichnen motorische Fähigkeiten (Eigenschaften)?

- Ausdauer
- Stabilität
- Kraft
- Propriozeption
- Motivation

#### 8. Welche Aussage zur Beweglichkeit ist richtig?

- Die Beweglichkeit wird in Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit unterteilt
- Frauen sind durchschnittlich beweglicher als Männer
- Man unterscheidet aktive und passive Dehnfähigkeit
- Die Beweglichkeit nimmt in zunehmendem Alter ab
- Die Beweglichkeit ist unter anderem abhängig von Tageszeit und äußeren Kräften

9. Welche Aussagen zur Reizstufen-Regel (Schultz Arndt'sche Regel) sind richtig?

- Unterschwellige Reize bleiben wirkungslos
- Überschwellig schwache Reize erhalten die Leistungsfähigkeit
- Schwache Reize überfordern den Organismus
- Starke Reize überfordern den Organismus
- Unterschwellige Reize führen zu einer Leistungssteigerung

10. Welche Angaben zu Belastungskomponenten (Belastungsnormative) sind richtig?

- Die Belastungsintensität wird bestimmt durch die Gesamtmenge der Belastung in einer Trainingseinheit
- Die Belastungsdichte ist das Verhältnis von Tempo und Qualität einer Bewegung
- Der Belastungsumfang wird durch die Summe der Wiederholungsanzahl und der durchgeführten Sätze bestimmt
- Die Belastungsdauer ist bei der intensiven Intervallmethode am größten
- Das Verhältnis von Belastung und Pause bestimmt den Belastungsumfang

11. Zu den Aufgaben des Aufwärmens (Warm-Up) gehören:

- Erhöhung der Körperkerntemperatur
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Verdickung der hyalinen Gelenkknorpel
- Erhöhung der psychischen Leistungsfähigkeit
- Verhärtung der Knochen- und Muskelstruktur zur Verletzungsprophylaxe

12. Welche Trainingsempfehlungen passen zum Trainingsziel „Gewebestraffung“ an Oberschenkel und Po?

- 4 Sätze Beinstrecken mit jeweils einer maximalen Wiederholung
- 10 Minuten Radfahren mit 80% der maximalen Herzfrequenz
- Stationstraining am Butterfly mit 90% der Maximalkraft
- Circuittraining an 6 Geräten für die Bein- und Gesäßmuskeln
- 2 Sätze mit 20-25 Wiederholungen an der Bizepsmaschine

13. Bewerten Sie folgende Aussagen zu den Ausdauer-Trainingsmethoden:

- Bei der Dauermethode wird ein einziger Belastungsreiz über einen längeren Zeitraum aufrecht erhalten
- Intervallmethoden sind durch vollständige Pausen gekennzeichnet
- Bei der Wiederholungsmethode sind maximale Belastungsintensitäten möglich
- Das Fahrtspiel gehört zum Bereich der Dauermethoden
- Die kontinuierliche Dauermethode ist gekennzeichnet durch eine gleichbleibende Belastungsintensität

14. Welche Aussagen zur Erholung nach Belastung sind richtig?

- Anfänger erholen sich schneller als Trainierte
- Die Regenerationszeit verkürzt sich mit zunehmendem Lebensalter
- Die Erholungszeit nach moderatem Kraftausdauertraining beträgt 24 bis 48 Stunden
- Ein Cool-Down kann die Blutlaktatkonzentration nach intensiven Belastungen schneller senken als Ruhe
- Die Erholungszeit ist nach maximalem Krafttraining kürzer als nach intensivem Ausdauertraining

15. Herr Stark trainiert seit einem Jahr nach verschiedenen Methoden zum Muskelaufbau. Er möchte seinen Trainingsplan im nächsten Mesozyklus nach der IK-Methode ausrichten.

- Die Pausenzeiten sollten dann deutlich kürzer als bisher sein (< 2 Min.)
- Die Belastungsintensitäten liegen bei der IK-Methode bei > 85 % der 1RM
- Es werden kurze Sätze mit weniger als sechs Wiederholungen empfohlen
- Die Übungen sollten dabei alle möglichst langsam und kontrolliert ausgeführt werden
- Das Training nach der IK-Methode dient der Verbesserung der intermuskulären Koordination

16. Welche Auswirkungen sind durch das IK-Training zu erwarten?

- Die Muskulatur wird sich schneller anpassen als Knochen und Gelenke
- Seine Kraftausdauer verbessert sich
- Seine Maximalkraft verbessert sich
- Das Zusammenspiel der motorischen Einheiten innerhalb einzelner Muskeln verläuft koordinierter
- Die aerobe Kapazität seiner Muskeln steigt

## 17. Beim Ausdauertraining:

- Im Gesundheitssport ist die Verbesserung der Laktattoleranz das Hauptziel
- Kann das Ziel die Senkung des HDL-Cholesterins sein
- Ist die maximale HF beim Laufen niedriger als beim Radfahren
- Unterscheidet man vier verschiedene Trainingsmethoden
- Kann ein Ziel die Stressreduktion sein

## 18. Was versteht man unter Superkompensation?

- Überforderung durch Trainingsbelastung
- Dauerhaftes Übertraining
- Durchführung von Supersätzen
- Mehrausgleich nach Trainingsbelastung
- Unterversorgung des Muskels mit Sauerstoff

## 19. Was versteht man unter "exzentrischer Belastung"?

- Ausgiebiges Ausdauertraining
- Wettkampf Krafttraining
- Dehnübungen über die Schmerzgrenze hinaus
- Verlängerte Erholung nach ausgiebigem Training
- Nachgebende Phase beim Krafttraining

## 20. Welche Übungen kräftigen gezielt den M. Pectoralis major (großer Brustmuskel)?

- Butterfly
- Seitheben
- Rudern
- Bankdrücken
- Nackendrücken

## 21. Welche Übungen kräftigen gezielt den vorderen Teil des Deltamuskels?

- Reversebutterfly
- Außenrotation
- Rudern
- Frontheben
- Klimmzüge

22. Welche Übungen kräftigen gezielt den M. Latissimus dorsi (breiter Rückenmuskel)?

- Nackendrücken
- Klimmzüge
- Bankdrücken
- Butterfly
- Seitheben

23. Welche Übungen kräftigen gezielt den M. Rectus abdominis (gerader Bauchmuskel)?

- Rudern
- Crunches
- Schrägbankdrücken
- Beckenlift
- Hyperextension

24. Was gilt bei aerober Belastung auf dem Laufband?

- Puls etwas 180 - Lebensalter
- Lohnende Pausen alle 2-3 Minuten sind erforderlich
- Intervallmethoden sind zu bevorzugen
- Atmung nach dem Motto "Laufen ohne zu schnaufen"
- Puls etwa 280 – Lebensalter

25. Welche Aussage trifft auf das AED-Dehnen (Anspannung-Entspannungs-Dehnen) zu?

- Die Dehnung erfolgt nach einer Entspannung von mindestens 1 Minute
- Alle Muskeln sind unter leichter Spannung
- Zielmuskel wird vor dem Dehnen angespannt
- Dehnung erfolgt durch Anspannen des Gegenspielers
- Dehnung wird in die Anspannung hinein ausgeführt

26. Beim Ausdauertraining werden folgende Arten unterschieden:

- Passive und aktive Ausdauer
- Sprint-, Mittel- und Langlaufausdauer
- Aerobe und anaerobe Ausdauer
- Kraft-, Schnelligkeits- und Schnellkraftausdauer
- Motorische Ausdauer

27. Welche Aussagen zu den Ausdauer-Trainingsmethoden sind richtig?

- Das Fahrtspiel gehört zu den Intervallmethoden
- Die Dauerperiode muss mindestens 50 Minuten angewendet werden um wirksam zu sein
- „Lohnende Pausen“ sind Kennzeichen der Intervallmethoden
- Bei der Wiederholungsmethode sind die Pausen „vollständig“
- Intervallmethoden sind Dauerbelastungen mit geplanten Wechseln der Intensität

28. Zur Auslösung biologischer Anpassungserscheinungen gelten folgende Trainingsprinzipien:

- Prinzip der individuellen Belastung
- Prinzip der koordinativen Fähigkeiten
- Prinzip der progressiven Belastungssteigerung
- Prinzip des wirksamen Belastungsreizes
- Prinzip der Intensitätssteuerung

29. Matthias Steiner hat 2008 die Olympischen Spiele im Gewichtheben gewonnen.

- Seine intramuskuläre Koordination war dabei besonders gut ausgeprägt
- Seine intermuskuläre Koordination war dabei besonders gut ausgeprägt
- Seine ausgezeichnete Wettkampfleistung lässt auf einen hohen Anteil an Muskelfasern vom Typ II schließen
- Sein Blutdruck blieb aufgrund der kurzen Dauer im Wettkampf nahezu konstant
- Die hohe Wettkampfintensität führte zu sehr hohen Laktatwerten im Blut

30. Welche Belastungsnormative eignen sich zum Muskelaufbau?

- Belastungsintensität 90 - 100% der MaxKraft
- 15 - 20 Wiederholungen
- Belastungsdichte 1:1
- Ca. 15 Übungen
- 4-6 Sätze

### 31. Aussagen zu Trainingsmethoden:

- Die Dauer-Wechselmethode ist eine Dauerbelastung mit zufälligen Wechseln der Belastungsintensität
- Intervallmethoden sind Dauerbelastungen mit geplanten Wechseln der Intensität
- Bei der Wiederholungsmethode sind die Pausen „vollständig“
- Das Fahrtspiel gehört zu den Intervallmethoden
- „Lohnende Pausen“ sind Kennzeichen der Intervallmethoden

### 32. Was versteht man unter dem Koordinationsbegriff/koordinativen Fähigkeiten?

- Das Zusammenwirken von ZNS und Muskulatur
- Das Zusammenwirken von ZNS und eines Muskels in Bezug auf Einsatz und Beanspruchungsgröße der motorischen Einheiten
- Das Zusammenwirken der agonistisch und antagonistisch tätigen Muskeln innerhalb eines Bewegungsablaufes
- Den Körper im Gleichgewichtszustand zu halten
- Die Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmäßiger kurzzeitiger motorischer Aktion auf ein Signal