

# Gesundheit, Fairness, Kooperation, Umwelt

## 1. Gesundheit

Ein gestiegenes Körper- und Gesundheitsbewusstsein, mehr Freizeit und der Stellenwert des Sports sind aktueller denn je. Von Medizinern wird hierbei immer wieder die Bedeutung von Ausdauersportarten zur Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betont, wobei die Ausdauer nur einen Bereich der gesamten Kondition darstellt.

### Was ist Kondition?

- 1. Ausdauer:** bedeutet das Durchhaltevermögen, um lange Strecken zu laufen, radeln oder zu schwimmen. Bei guter Ausdauer ermüdet man nur langsam und erholt sich schnell.
- 2. Kraft:** geht von den Muskeln aus, gut trainierte Muskeln stützen die Wirbelsäule und schonen die Gelenke.
- 3. Schnelligkeit:** bedeutet zum einen auf ein Signal hin schnell zu reagieren und zum anderen eine Bewegung mit oder ohne Gegenstand so schnell wie möglich auszuführen.
- 4. Beweglichkeit:** hängt damit zusammen, wie weit der Sportler seine Bänder, Sehnen und Muskeln dehnen kann.
- 5. motorischen Eigenschaften:** hängen eng mit der Person des Sportlers zusammen, ob er schnell Bewegungsabläufe erfassen und ausführen kann.

### Lifetime - Sportarten und ihre Vorteile

Um die allgemeine Kondition zu trainieren werden immer wieder Schwimmen, Radfahren und Jogging genannt. Man kann sie mit wenig Geräteaufwand ein Leben lang betreiben. Bei all diesen Sportarten ist es außerdem sehr gut möglich in einem Bereich zu trainieren, bei dem der Körper nicht so schnell ermüdet.

- Schwimmen:** das Eigengewicht fehlt, keine Gelenke werden überbelastet, alle Muskeln werden trainiert, gutes Herz-Kreislauf-Training, verbessert die allgemeine Kondition, Rückenschwimmen bei Problemen mit der Wirbelsäule, beim Brustschwimmen darauf achten, dass man nicht mit einem Hohlkreuz schwimmt
- Jogging:** gutes Herz-Kreislauf-Training, gesamter Bewegungsapparat wird trainiert, erhöhte Sauerstoffaufnahme an der frischen Luft, geistige Entspannung, Schuh muss gut gefedert sein und dem Fuß angepasst
- Radfahren:** Fuß- und Kniegelenke tragen nicht das gesamte Gewicht, gutes Herz-Kreislauf-Training, viele Muskeln werden trainiert, Bewegung an der frischen Luft, Rad muss der Körpergröße angepasst sein

## Ernährung

Mehr als die Hälfte der Deutschen ist zu dick. Die Gründe liegen meist in unserer alltäglichen Umgebung und in den gesellschaftlichen Faktoren: Essen ist allgegenwärtig, rund um die Uhr erhältlich und wird immer mehr mit Kalorien angereichert.

### Tipps für eine sportgerechte Ernährung:

- Der wichtigste Grundsatz der Ernährung ist, abwechslungsreich zu essen. So kann man einem Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen vorbeugen.
- Eine gesunde Mahlzeit besteht aus viel Getreideprodukten, Gemüse, Obst und Salaten, beinhaltet aber wenig Fett. ("Kalorienbombe", begünstigt die Entstehung von Übergewicht.) Fleisch sollte etwa 3 mal pro Woche verzehrt werden, ansonsten kann man auf Fisch, Milch- und Pflanzeneiweiß zurückgreifen. Vor allem Vollkornprodukte enthalten wichtige Nährstoffe und beinhalten darmpflegende Stoffe.
- Die Kalorienzufuhr muss entsprechend des Bedarfs erfolgen. Wer sich wenig bewegt, muss seine Energiezufuhr niedrig halten, wer sich viel bewegt, darf mehr essen.
- Die Nahrung sollte möglichst wenig Zucker beinhalten, da er sehr viel Energie enthält, aber arm an Nährstoffen ist.
- Die Flüssigkeitszufuhr sollte bei 1,5 bis 2 Liter pro Tag liegen. (Bei hohen Temperaturen oder körperlichen Betätigung höher).
- Empfehlenswerte Getränke sind: Mineralwasser-Obstsaft-Mischungen ohne Zuckerzusatz, Mineralwasser mit Zitronenscheibe, fettarme Milchgetränke und ungezuckerte Früchte- oder Kräutertees.

## Haltungsschwächen

Kinder, die viel sitzen und sich wenig bewegen, haben schlaaffe Muskeln und Haltungsschwächen.

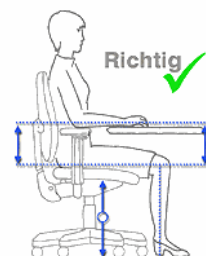
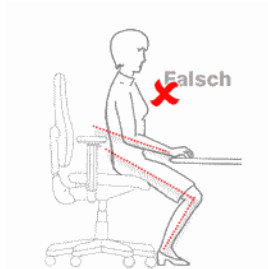
### Möglichkeiten zur Vermeidung von Haltungsschwächen:

- richtiges Sitzen
- richtiges Heben
- Barfuß laufen
- geeignetes Schuhwerk
- aufrechter Gang
- gesundheitsorientiertes Bewegen
- Überlastung vermeiden: langes Stehen, Übergewicht, u.a.

### Beim Sitzen und Heben muss beachtet werden:

#### Sitzen:

- der Körpergröße angepasster Stuhl und Schreibtisch,
- Füße sind voll am Boden,
- Sitzen auf den Sitzbeinhöckern,
- Rücken gerade,
- Schultern nach hinten ziehen,
- wenig anlehnen, u.a.



#### Heben:



- Rücken gerade,
- Arme gestreckt,
- Beine gebeugt,
- Gewicht wird mit der Beinkraft gehoben

## Auswirkungen von Bewegungsmangel

### 1. Erkrankungen des Bewegungsapparates:

- a) **Gelenke:** ein durch Muskeln nicht gestütztes Gelenk kann leichter umknicken. Kommt dies öfters vor, kann es zu einer Schädigung der Gelenkkapsel kommen und dies begünstigt die Entwicklung einer Arthrose (Gelenkerkrankung).
- b) **Wirbelsäule:** sind keine Muskeln da, entsteht leicht eine Fehlhaltung und es kann zu einem Bandscheibenleiden kommen
- c) **Knochen:** eine ungenügende Druck- und Biegebelastung führt oft zu einer Osteoporose (krankhaftes Poröswerden von Knochen)
- d) **Muskulatur:** die Muskeln werden immer schwächer und die Motorik immer schlechter. Man verletzt sich leichter.

### 2. Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems:

- a) **Blutdruck:** durch zu wenig Bewegung kann es zu Bluthochdruck kommen. Dieser verursacht Schäden an den Gefäßen. Die Folge ist der Herzinfarkt, der Schlaganfall und das so genannte „Raucherbein“
- b) **Venensystem:** ein untrainiertes Herz kann weniger Blut durch die Adern pumpen. Es kann zu einem Venenstau kommen.

### 3. Erkrankungen des Stoffwechsels:

- a) **Fettstoffwechsel:** hier kann es zu einer Erhöhung des Cholesterinwertes kommen. Cholesterin ist ein Blutfett, das für unseren Körper sehr wichtig ist. Hat man jedoch zu viel (durch Nahrungsaufnahme), kann es zu Fettablagerungen an den Gefäßen kommen.
- b) **Blutzucker:** ein stark erhöhter Blutzuckerwert führt auf Dauer zu einer Diabetes. Hier können dann die Zellen den Zucker nicht mehr aus der Blutbahn aufnehmen.

### 4. Erkrankungen des Nervensystems:

Ist die Psyche einem Dauerstress ausgesetzt und hat keine Möglichkeit diesen abzubauen, kann es zu einer ständigen Überlastung der Psyche und zu Unausgeglichenheit kommen. Es kann zu Angstzuständen und auch zu Bluthochdruck führen. Die Folgen wären eine Herzschiädigung und depressive Reaktionen.

### 5. Erkrankungen des Immunsystems:

Durch zu wenig Bewegung wird das Immunsystem geschwächt. Es kann Krankheitserreger nicht mehr so leicht bekämpfen und man wird leichter krank. Dies führt zu Infektionen, mit denen der Körper ständig fertig werden muss.

## Die Bedeutung des Auf- und Abwärmens

### Aufwärmen (Warm up)

Unter dem Begriff „Aufwärmen“ versteht man die Maßnahmen zur Herstellung einer optimalen körperlichen und geistigen Verfassung vor dem Training und vor dem Wettkampf.

#### 1. Allgemeine Aufwärmen

Aktives Bewegen großer Muskelgruppen mit dem Ziel die Körpertemperatur zu steigern

#### 2. Spezielles Aufwärmen

Vorbereitung auf die besonderen Anforderungen einer Sportart und spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen

Das Aufwärmen und die damit verbundene Erhöhung der Körpertemperatur hat zur Folge, dass der Stoffwechsel beschleunigt wird, die Atmung angeregt wird, die Muskulatur beweglicher wird und die Gelenke nicht überbelastet werden.

#### Dabei sind folgende Grundsätze zu beachten:

- Erst das allgemeine, dann das spezielle Aufwärmen
- Nach dem Aufwärmen keine zu lange Bewegungspause
- Erst die Geräte aufbauen, dann das Aufwärmen
- Für beide Aufwärmarten mindestens jeweils 5 Minuten einplanen

### Abwärmen (Cool down)

Unter Abwärmen versteht man Maßnahmen zur Vorbereitung von Körper und Psyche auf die Erholungsphase nach dem Training oder Wettkampf. Abwärmen hat die Muskelentspannung zum Ziel, wobei ein Regenerationsprozess eingeleitet werden soll.

#### 1. Aktives Abwärmen

lockeres Auslaufen, Dehnübungen, Entspannungsübungen

#### 2. Passives Abwärmen

Duschen nach der sportlichen Betätigung

Das Ziel des Abwärmens ist es, dass sich die Muskeln entspannen, die Atemfrequenz verlangsamt wird, die Körpertemperatur wieder sinkt und saure Stoffwechselprodukte, die zu einem Muskelkater führen können, schneller abgebaut werden. Entspannungsübungen fördern das allgemeine Wohlbefinden, man ist leitungsbereiter und baut Aggressionen ab.

## Hygiene im Sportunterricht

- Angepasste Sportkleidung (Wetterverhältnisse, Sportart, usw.)
- Sportschuhe (Größe, Dämpfung, Stabilität, Sauberkeit u.a.)
- Bei ansteckenden Krankheiten Sportunterricht meiden.
- Duschen nach dem Sportunterricht.
- Duschen vor und nach dem Schwimmen.
- Hygienemaßnahmen vor dem Schwimmen beachten (Schminke, Menstruation, u.a.)

## Unfallverhütung im Sportunterricht

### Unfallverhütung beginnt in der Umkleidekabine:

- Ablegen von Schmuck
- keine Kaugummis
- geeignete Sportkleidung
- fest geschnürte Turnschuhe
- lange Haare zusammenbinden
- Piercing abkleben

### Unfallverhütung in der Sporthalle:

- **Geräte:** richtiger Transport der Geräte, Überprüfen der Geräte nach dem Aufbau, Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers bzw. Übungsleiters
- **Geräteraum:** Geräteraum ist kein Aufenthalts- oder Turnraum, Ordnung im Geräteraum, sichere Aufbewahrung der Geräte
- **Matten:** Sicherung durch Matten, kein Turnen auf dem Mattenwagen
- **Verhalten:** sportlich faires Verhalten, Konzentration (Ruhe) während des Übens

## 2. Fairness und Kooperation

### Unter Fairness versteht man:

- Einhalten von Regeln
- mit dem Spielpartner anständig umgehen
- den Gegner nicht blamieren
- dem Schwächeren eine Chance geben/ lassen
- nicht rücksichtslos auf Sieg spielen
- Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren
- Anerkennung des Siegers/ Verlierers

## 3. Umwelt

### Es gibt Sportarten, die die Umwelt belasten können:

- Mountainbike fahren im Wald
- Skifahren
- Tourengehen
- Bergwandern
- Joggen querfeldein
- Motorsportarten
- Inliner fahren in der Fußgängerzone (z. B. Gefährdung anderer)

### Umweltschonende Verhaltensweisen:

- Beim Skifahren die Piste/ Loipe nicht verlassen.
- Beim Joggen/ Mountainbiken die Lauf-/Radwege nicht verlassen.
- Keinen Abfall liegen lassen
- Keine Wildtiere aufschrecken