



# WP Sport 7

Sport 7

Name Lernpartner/in:

Name Lernbegleiter/in:

Datum:

Die Erwärmung des Körpers ist ein wichtiger Bestandteil jeder sportlichen Betätigung und dient dazu, Verletzungen vorzubeugen und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Ein zentraler Aspekt der Erwärmung ist die Dehnung, die in verschiedenen Formen durchgeführt werden kann. Es gibt zwei Hauptarten der Dehnung: die statische und die dynamische Dehnung. Bei der statischen Dehnung hält man eine Position für einige Sekunden, um die Muskulatur zu dehnen und die Flexibilität zu erhöhen. Diese Methode eignet sich besonders gut nach dem Training, um die Muskulatur zu entspannen. Die dynamische Dehnung hingegen beinhaltet aktive Bewegungen, die die Muskulatur aufwärmen und die Gelenke mobilisieren. Diese Art der Dehnung wird häufig vor dem Training eingesetzt, um den Körper auf die bevorstehenden Bewegungen vorzubereiten. Die Geschichte der Dehnung reicht bis in die Antike zurück, als Athleten in Griechenland und Rom bereits Dehnübungen praktizierten, um ihre Körper für Wettkämpfe vorzubereiten. Im Laufe der Zeit haben sich die Methoden und Ansätze zur Dehnung weiterentwickelt, wobei moderne Sportwissenschaftler die Bedeutung der Dehnung für die Verletzungsprophylaxe und die Leistungssteigerung erkannt haben. Heutzutage wird Dehnen als fester Bestandteil von Aufwärmprogrammen in vielen Sportarten angesehen, um die Muskulatur optimal auf die Belastungen vorzubereiten.

- ① Warum ist die Erwärmung des Körpers wichtig? / 1
- Um die Muskulatur zu entspannen
  - Um Verletzungen vorzubeugen und die Leistungsfähigkeit zu steigern
  - Um die Gelenke zu versteifen
- ② Was ist ein Beispiel für statische Dehnung? / 1
- Schnelles Laufen
  - Hüftkreisen
  - Eine Position für einige Sekunden halten
- ③ Wann wird dynamische Dehnung häufig eingesetzt? / 1
- Vor dem Training
  - Nach dem Training
  - Während des Trainings



- ④ Fülle den Lückentext aus. Verwende die folgenden Begriffe: / 4  
**Erwärmung | Verletzungen | Leistungsfähigkeit | Dehnung**

Die \_\_\_\_\_ des Körpers ist wichtig, um \_\_\_\_\_ vorzubeugen und die \_\_\_\_\_ zu steigern. Ein zentraler Punkt der Erwärmung ist die \_\_\_\_\_, die in statisch und dynamisch unterteilt wird.

- ⑤ Fülle den Lückentext aus. Verwende die folgenden Begriffe: / 3  
**Sekunden | Flexibilität | Bewegungen**

Die statische Dehnung hält eine Position für einige \_\_\_\_\_, um die Muskulatur zu dehnen und die \_\_\_\_\_ zu erhöhen. Dynamische Dehnung umfasst aktive \_\_\_\_\_, die die Muskulatur aufwärmen.

- ⑥ Fülle den Lückentext aus. Verwende die folgenden Begriffe: / 3  
**Dehnung | Griechenland | Aufwärmprogrammen**

Die Geschichte der \_\_\_\_\_ reicht bis in die Antike zurück, als Athleten in \_\_\_\_\_ und Rom Dehnübungen praktizierten. Heute ist Dehnen ein fester Bestandteil von \_\_\_\_\_ in vielen Sportarten.



# WP Sport 7

Sport 7

⑦ Beschreibe die Bedeutung der Erwärmung für sportliche Aktivitäten.

● / 4

---

---

---

---

---

---

---

---

⑧ Nenne die zwei Hauptarten der Dehnung und beschreibe ihre Unterschiede.

● / 4

---

---

---

---

---

---

---

---





# WP Sport 7

Sport 7

⑨ Gib an, welche Rolle Dehnen in modernen Sportarten spielt.

/ 4

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Punkte:

/ 25

Note

