**Puzzle zu**

**„konditionellen Fähigkeiten“**

|  |
| --- |
| **Kraft** |
| **Schnelligkeit** |
| **Ausdauer** |
| **Beweglichkeit** |
| Gewichtheben |
| 100m-Sprint |
| Langstreckenlauf |
| Gymnastik |
| Kraft im biologischen Sinne ist die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, durch Muskeltätigkeit Widerstände zu überwinden, ihnen entgegenzuwirken bzw. sie zu halten. |
| Im Sport versteht man unter Ausdauer die physische und psychische Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung bei relativ lang andauernden Belastungen und die rasche Erholungsfähigkeit nach der Belastung. |
| Schnelligkeit ist die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, motorische Aktionen in einem unter den gegebenen Bedingungen minimalen Zeitabschnitt zu vollziehen. |
| Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen mit großer Schwingungsweite ausführen zu können. |

**Puzzle zu**

**„konditionellen Fähigkeiten“**

|  |
| --- |
| **Kraft** |
| **Schnelligkeit** |
| **Ausdauer** |
| **Beweglichkeit** |
| Gewichtheben |
| 100m-Sprint |
| Langstreckenlauf |
| Gymnastik |
| Kraft im biologischen Sinne ist die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, |
| durch Muskeltätigkeit Widerstände zu überwinden, |
| ihnen entgegenzuwirken bzw. sie zu halten. |
| Im Sport versteht man unter Ausdauer |
| die physische und psychische Widerstandsfähigkeit |
| gegen Ermüdung bei relativ lang andauernden Belastungen |
| und die rasche Erholungsfähigkeit nach der Belastung. |
| Schnelligkeit ist die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, |
| motorische Aktionen in einem unter den gegebenen Bedingungen minimalen Zeitabschnitt zu vollziehen. |
| Beweglichkeit ist die Fähigkeit, |
| Bewegungen mit großer Schwingungsweite ausführen zu können. |