Arbeitsblatt

Trainingsvorbereitung

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Beantworte die Fragen zuerst selbstständig.Suche danach ergänzende Informationen auf feel-ok.ch: [www.feel-ok.at/Trainingsvorbereitung](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/training_und_vorbereitung/trainingsvorbereitung/trainingsvorbereitung.cfm) |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Trainingsvorbereitung | 1. Zu welchen gesundheitliche Problemen kann ein Übertraining führen?Falls du nicht weiter weißt, gehe auf: [Trainingsvorbereitung](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/training_und_vorbereitung/trainingsvorbereitung/trainingsvorbereitung.cfm)
2. Was kannst du tun, wenn du dir nicht ganz sicher bist, ob du fit genug für deinen Traumsport bist?

Klicke auf: [Trainingsvorbereitung](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/training_und_vorbereitung/trainingsvorbereitung/trainingsvorbereitung.cfm)  |
|  |
| Vor dem Training & Nach dem Training | 1. Welche Vorteile hat ein Aufwärmprogramm für den Körper? Klicke auf: [Vor dem Training](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/training_und_vorbereitung/trainingsvorbereitung/vor_dem_training.cfm)
2. Ein gutes Aufwärmprogramm deckt drei wichtige Bereiche ab. Wie heißen diese Bereiche und was wird in den einzelnen Bereichen gemacht? Klicke auf: [Drei Bereiche](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/training_und_vorbereitung/trainingsvorbereitung/vor_dem_training.cfm)
3. Kann Dehnen einen Muskelkater vorbeugen? Klicke auf: [Mythos Check](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/training_und_vorbereitung/trainingsvorbereitung/vor_dem_training.cfm)
4. Warum ist nach dem Sport ein Cool-Down ratsam? Klicke auf: [Cool Down](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/training_und_vorbereitung/trainingsvorbereitung/nach_dem_training.cfm)
5. Wie lange sollte man nach einem intensiven Training Pause machen? Klicke auf: [Pause](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/training_und_vorbereitung/trainingsvorbereitung/nach_dem_training.cfm)
 |
|  |
| Muskelkater & Erkrankungen | 1. Was ist ein Muskelkater und wie entsteht er? Klicke auf: [Muskelkater](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/training_und_vorbereitung/trainingsvorbereitung/muskelkater.cfm)
2. Sollte man sich auch bei einer Erkrankung sportlich betätigen? Klicke auf: [Sport und Erkrankung](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/bewegung_sport/ressourcen/training_und_vorbereitung/trainingsvorbereitung/sport_und_krank.cfm)
 |
| Diskussion | 1. Braucht man als Sportler:in die ganzen beworbenen Supplements (Eiweißpulver,Creatin etc.)? Was muss ich bei der Ernährung als Sportler:in beachten?
 |
|  |

