

2. Inwiefern unterscheiden sich die Paralympics von den Special Olympics?

Paralympics: Wettkampf im Leistungssport für Menschen mit körperlicher Behinderung; Sportler:innen müssen sich durch ihre Leistung qualifizieren

Special Olympics: für Personen mit mentaler Beeinträchtigung; keine Qualifikation nötig; für Special Olympics erbringt ein:e Athle:int dann eine Spitzenleistung, wenn er oder sie die persönliche Bestleistung abrufen kann; Freude am Sport steht im Vordergrund

3. Versuche das System der Klassifizierung bei den Paralympischen Spielen in eigenen Worten zu erklären.

Es gibt verschiedene Beeinträchtigungskategorien; es wird auf die Art der Behinderung und ihre Auswirkung auf die Ausübung einer jeweiligen Sportart Rücksicht genommen; innerhalb der einzelnen Sportart erfolgt eine weitere Einteilung in Startklassen, die je nach Sportart sehr unterschiedlich sind; Die Einteilung in Kategorien und Startklassen ist die Grundlage für faire Wettkämpfe, da somit Sportler:innen mit ähnlichen Voraussetzungen gegeneinander antreten können.

## AB\_02 LÖSUNGEN INKLUSION IM SPORT

1. Erkläre das Projekt „Spielerpass“ kurz in eigenen Worten. Was macht es so besonders?

Der Spielerpass ist ein gemeinnütziger Verein, der 2016 gegründet worden ist, mit dem Ziel Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen in den Fußballsport zu holen und sie in Fußballvereine zu bekommen.

2. Woher kommt der Name des Vereins? Was ist ein „Spielerpass“?

Wenn man in einem Fußballverein Mitglied ist, hat man einen Spielerpass (= Ausweis bzw. Mitgliedschaftsnachweis); Zeichen, dass die Spieler:innen genauso behandelt werden wie nicht-beeinträchtigte Spieler:innen.

2. Die Definition von Gesundheit ist gar nicht so einfach – warum ist es dennoch wichtig wie Gesundheit oder Krankheit definiert wird?

Es ist selbstverständlich relevant, wen ich als gesund oder krank definiere. Zwei Beispiele: 1992 gab es, quasi über Nacht, eine große Anzahl an Menschen, die ganz plötzlich „gesund“ waren - weltweit über 30 Mio. Menschen. Wie das sein kann? Weil die WHO erst 1992 „Homosexualität“ von der Krankheitsliste gestrichen hat und homosexuelle Menschen davor als „krank“ gegolten haben und dann plötzlich eben als „gesund“. Burnout ist erst seit 2019 als Krankheit definiert. Also Menschen, die früher schon Burnout hatten, waren mangels Definition, nicht „krank“.

3. Erkläre die beiden Begriffe „Prävention“ und „Gesundheitsförderung“ anhand der sogenannten „Flussmetapher“ von Aaron Antonovsky.

Unser Leben ist ein Fluss. Der ist einmal ruhig, hat aber auch Stromschnellen, wirklich herausfordernde Bereiche, ist mal tiefer, mal seichter, fließt langsam oder schnell.

Prävention: alles Krankmachende wegzunehmen. Ich würde den Fluss zu begradigen versuchen, würde die Menschen mit Helm und Schwimmweste ausstatten, damit ihnen ja nichts passiert.

Gesundheitsförderung: Menschen zu guten Schwimmerinnen und Schwimmern machen, um auch diese schwierigen Passagen selbst gut bewältigen können.



1. Knie-Rätsel

1. Der Knochen ist außen durch diese feste Knochenschicht geschützt.  
**KNOCHENRINDE**

2. Sie befinden sich im Knocheninneren und sind eng verzweigt.  
**KNOCHENBÄLKCHEN**

3. Das ist in der Markhöhle von sogenannten Röhrenknochen eingelagert.  
**KNOCHENMARK**

4. Sind weicher als Knochen und sind gefäß- und fast nervenloses Stützgewebe.  
**KNORPEL**

5. Liegen zwischen den Wirbeln und dienen als Stoßdämpfer (Mz.).  
**BANDSCHEIBEN**

6. Liegen zwischen den Oberschenkel und Schienbein und dienen als Stoßdämpfer (Mz.). **MENISKEN**

7. Ein Gelenk wird durch einen Gelenkskopf und eine ... gebildet.  
**GELENKSPFANNE**

8. Das Kniegelenk ist ein Beispiel für diese Art von Gelenk.  
**SCHARNIERGELENK**

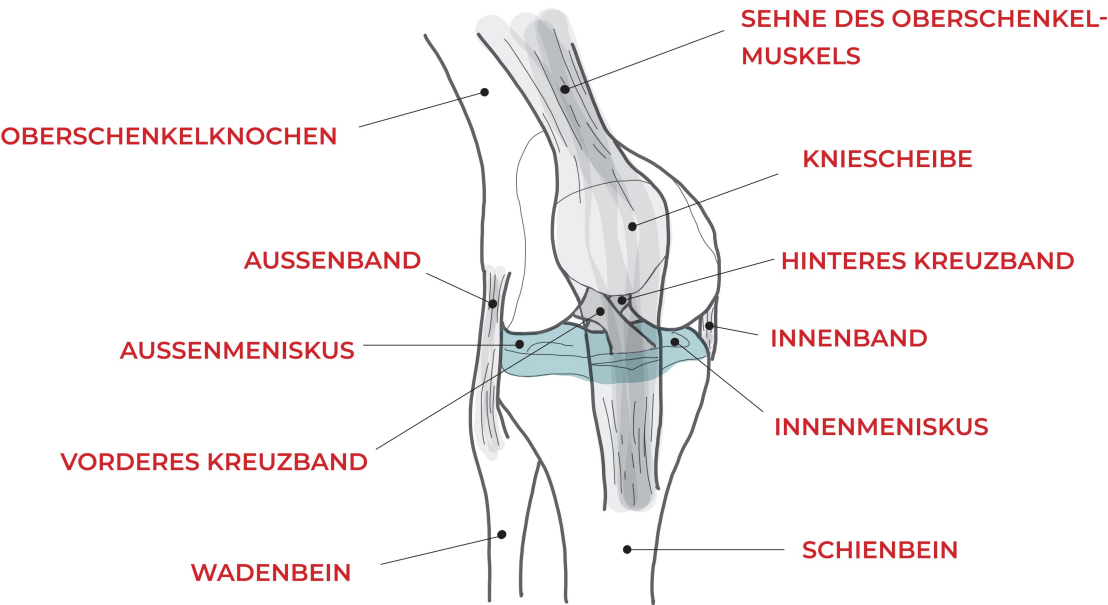
9. Das Hüftgelenk ist ein Beispiel für diese Art von Gelenk  
**KUGELGELENK**

10. Das Handgelenk ist ein Beispiel für diese Art von Gelenk.  
**EIGELENK**

11. Im Kniegelenk bildet dieser Knochen die Gelenkspfanne.  
**SCHIENBEIN**

12. Davon gibt es im Kniegelenk ein „vorderes“ und ein „hinteres“(Ez.).  
**KREUZBAND**
- |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | C | S | L | E | P | R | O | N | K | Y | C | N | N | O | J |
| G | T | B | S | J | X | L | K | R | E | U | Z | B | A | N | D |
| C | Z | L | B | K | N | E | L | E | G | I | E | K | I | K | M |
| S | M | S | K | U | G | E | L | G | E | L | E | N | K | M | E |
| L | S | H | R | L | X | S | Q | B | D | Y | K | T | T | M | N |
| R | P | T | Y | N | I | E | B | N | E | I | H | C | S | B | I |
| W | K | N | E | L | E | G | R | E | I | N | R | A | H | C | S |
| S | N | E | B | I | E | H | C | S | D | N | A | B | B | V | K |
| K | S | P | A | E | A | O | L | E | E | D | M | P | V | J | E |
| Q | L | K | S | O | M | I | U | C | F | L | I | O | J | I | N |
| K | N | O | C | H | E | N | B | A | E | L | K | C | H | E | N |
| L | B | I | N | Z | D | S | V | O | J | D | F | L | I | S | U |
| D | W | B | M | K | N | O | C | H | E | N | M | A | R | K | W |
| V | E | E | N | N | A | F | P | S | K | N | E | L | E | G | O |
| O | K | N | O | C | H | E | N | R | I | N | D | E | X | Y | Y |
| C | Q | Z | L | K | U | E | K | H | H | I | I | G | J | X | W |

2. Beschrifte die Abbildung des Kniegelenks mit den richtigen Begriffen aus der Wörterbox.



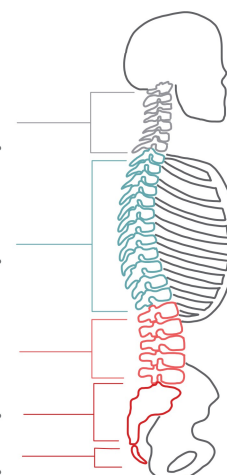
## 1. Wirbelsäulen-Rätsel

- Fachbegriff für den 1. Halswirbel **ATLAS**
- Anzahl der Lendenwirbel  
**FÜNF**
- Anzahl der Halswirbel  
**SIEBEN**
- Fachbegriff für die natürliche Krümmung der Wirbelsäule nach vorne  
**LORDOSE**
- Fachbegriff für die natürliche Krümmung der Wirbelsäule nach hinten  
**KYPHOSE**
- Liegen zwischen den Wirbeln und dienen als Stoßdämpfer  
**BANDSCHEIBEN**
- Anzahl der Brustwirbel  
**ZWÖLF**
- Fachbegriff für den 2. Halswirbel.  
**AXIS**
- Wird durch die übereinanderliegenden Wirbellöcher gebildet. **WIRBELKANAL**
- Die Bandscheibe ist ein Knorpel, genauer gesagt ein sogenannter ...  
**FASERKNORPEL**
- An den ... der Brustwirbelsäule setzen die Rippen an. **QUERFORTSÄTZEN**
- Von der Seite betrachtet weist die Wirbelsäule eine Doppel-S-Form auf. Von vorne oder hinten betrachtet ist sie annähernd ... **GERADE**

I	L	O	M	B	T	E	E	H	Y	S	I	X	A	O	T
B	M	J	K	Y	X	K	Z	L	L	O	R	D	O	S	E
C	K	K	R	V	N	T	T	C	X	H	M	M	P	J	Q
D	Q	Y	X	J	D	H	E	A	T	L	A	S	L	Z	I
H	H	P	D	Q	L	F	A	C	C	I	T	P	A	W	X
D	F	H	S	L	V	L	S	X	F	U	N	Q	N	O	R
K	U	O	I	W	R	P	T	L	Y	S	I	R	A	E	P
D	E	S	E	T	F	W	R	B	J	G	I	K	K	L	L
T	N	E	B	G	O	R	O	D	Y	P	N	F	L	F	B
T	F	T	E	C	H	U	F	G	E	R	A	D	E	X	P
W	I	U	N	L	K	Q	R	V	Z	J	P	U	B	H	Z
B	A	N	D	S	C	H	E	I	B	E	N	M	R	G	H
F	C	I	N	B	V	S	U	G	Y	R	I	O	I	Q	Q
T	E	E	T	G	H	V	Q	S	T	P	U	P	W	T	Q
Y	U	C	Y	Y	R	H	V	Q	B	O	S	M	E	K	G
F	O	F	N	L	E	P	R	O	N	K	R	E	S	A	F

## 2. Beschrifte die Abschnitte der Wirbelsäule (inkl. Anzahl).

- HALSWIRBELSÄULE (7)**
- .....
- BRUSTWIRBELSÄULE (12)**
- .....
- LENDENWIRBELSÄULE (5)**
- .....
- KREUZBEIN**
- .....
- STEISSBEIN (5)**
- .....





### 3. Füll den Lückentext mit den richtigen Begriffen aus.

Die menschliche Wirbelsäule erfüllt verschiedene Funktionen:

- ▶ Stützfunktion
- ▶ Schutzfunktion
- ▶ Federungsfunktion
- ▶ Bewegungsfunktion

Die Wirbelsäule selbst ist aus verschiedenen Einzelementen zusammengesetzt. Diese bestehen einerseits aus festem Knochen (**Wirbeln**), andererseits aber auch aus relativ weichem Knorpel (**Bandscheiben**). Von vorne betrachtet ist eine gesunde Wirbelsäule **annähernd gerade**. Von der Seite betrachtet formen die Wirbel und Bandscheiben eine **Doppel-S-Form**, die der Wirbelsäule ihre typische Form gibt. Durch diese speziell gewölbte Form kann die Wirbelsäule Erschütterungen abschwächen und gleichmäßig auf den kompletten Körper verteilen.

	RICHTIG	FALSCH
Die Bandscheiben sind sogenannte Faserknorpel und liegen zwischen <b>jedem dritten</b> Wirbel.		X
Die Hauptfunktion der Bandscheiben ist die Stoßdämpfung.	X	
Aufbau der Wirbelsäule: 7 Hals-, 12 Brust-, 5 Lendenwirbel sowie Kreuzbein und Steißbein.	X	
Aufbau der Wirbelsäule: <del>12 Hals-, 5 Brust-, 7 Lendenwirbel</del> sowie Kreuzbein und Steißbein. <b>siehe oben</b>		X
„Lordose“ ist der Fachbegriff für die natürliche Krümmung der Wirbelsäule nach vorne.	X	
„Kyphose“ ist <del>ein Krankheitsbild der Wirbelsäule</del> <b>die natürliche Krümmung der Wirbelsäule nach hinten.</b>		X
Die Bandscheiben sind Faserknorpel: außen ein Faserring und innen ein gallertartiger Kern.	X	
Die Bandscheiben sind vergleichbar mit einem Schwamm. Bei Entlastung können sie Nährflüssigkeit aufnehmen, bei Belastung geben sie Nährflüssigkeit ab.	X	
Der Mensch hat <del>29</del> <b>24</b> Wirbel.		X
Bei rückschonendem Heben und Tragen soll das Objekt möglichst nah am Körper getragen werden.	X	

### 1. Herz-Rätsel

- Das Herz ist ein lebenswichtiges Organ und außerdem ein sogenannter **HOHLMUSKEL**.
- Das Herz besteht aus vier **KAMMERN**.
- Das Herz funktioniert wie eine Art **PUMPE**, die das Blut durch den gesamten Körper transportiert.
- So nennt man Blutgefäße, die vom Herzen wegführen. **ARTERIEN**
- So nennt man Blutgefäße, die zum Herzen hinführen. **VENEN**
- In den Haargefäßen findet der eigentliche Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid statt. Die Haargefäße werden auch **KAPILLAREN** genannt.
- Eine wichtige Aufgabe des Blutes ist es, **SAUERSTOFF** und Nährstoffe in unserem Körper zu verteilen.
- Das Blut besteht zum einen aus flüss-

igem **BLUTPLASMA** und zum anderen aus sogenannten „festen“ Bestandteilen.

- Die festen Bestandteile im Blut sind rote **BLUTKÖRPERCHEN**, weiße **BLUTKÖRPERCHEN** und Blutplättchen.
- Die Blutplättchen eilen zu Hilfe, wenn wir uns z.B. am Knie aufgeschürft haben, denn sie sind zuständig für die Verschließung der **WUNDE**.
- So nennt man die Kontraktionsphase des Herzens. **SYSTOLE**
- So nennt man die Füllungsphase des Herzens. **DIASTOLE**
- So lautet der Fachbegriff für rote Blutkörperchen. **ERYTHROZYTEN**
- So lautet der Fachbegriff für weiße Blutkörperchen. **LEUKOZYTEN**
- So lautet der Fachbegriff für Blutplättchen. **THROMBOZYTEN**

LÖSUNGEN

### LÖSUNG HERZ (KIDS):

R	E	X	W	G	F	C	L	I	N	Q	O	I	H	X	E
L	H	M	V	B	J	H	V	U	W	T	N	K	M	K	X
D	Y	J	O	L	H	R	R	C	L	Q	C	S	Q	A	Y
D	I	B	L	U	T	P	L	A	S	M	A	A	W	M	M
C	R	U	U	T	J	U	T	D	X	R	K	U	R	M	A
X	N	J	F	K	E	A	V	H	J	W	I	E	C	E	R
G	R	P	V	O	P	B	P	M	L	G	C	R	P	R	T
W	H	N	G	E	D	U	X	A	Y	N	D	S	H	N	E
S	X	N	E	R	A	L	L	I	P	A	K	T	R	U	R
R	K	S	N	P	I	P	U	M	P	E	O	O	F	J	I
Q	J	T	B	E	X	H	N	E	N	E	V	F	J	X	E
L	C	V	J	R	F	J	L	T	J	V	K	F	B	Z	N
C	W	H	I	C	X	M	N	L	U	U	L	Q	R	V	N
U	D	I	O	H	W	U	N	D	E	H	I	K	F	H	J
N	B	M	G	E	C	L	E	K	S	U	M	L	H	O	H
F	C	E	B	N	R	E	Z	H	N	P	O	M	U	V	D

### LÖSUNG HERZ:

H	W	I	S	C	G	T	S	R	T	X	B	H	Q	O	O	P	X
O	J	T	W	S	V	G	E	S	L	A	L	W	U	F	J	F	V
H	K	V	Y	A	L	Y	R	Y	G	H	U	B	Y	T	L	U	U
L	A	V	L	U	B	P	Y	G	U	B	T	P	P	U	M	P	E
M	P	S	W	E	R	X	T	W	I	I	K	T	R	R	R	K	K
U	I	Q	I	R	L	W	H	W	Q	W	O	Y	X	P	B	A	D
S	L	O	E	S	T	X	R	G	U	V	E	K	I	S	L	M	T
K	L	N	E	T	Y	Z	O	B	M	O	R	H	T	S	U	M	E
E	A	P	I	O	E	N	Z	B	D	N	P	S	S	V	T	E	C
L	R	F	H	F	P	D	Y	W	N	M	E	Y	J	S	P	R	S
G	E	A	B	F	G	R	T	L	R	D	R	S	D	O	L	N	I
F	N	P	D	X	L	D	E	L	B	F	C	T	V	D	A	M	M
T	L	M	A	A	P	J	N	L	L	F	H	O	V	K	S	L	U
T	A	N	E	I	R	E	T	R	A	R	E	L	N	R	M	U	Q
L	O	K	V	E	N	E	N	I	N	G	N	E	I	U	A	U	Z
P	W	U	N	D	E	L	O	T	S	A	I	D	Y	Q	I	W	Y
R	H	M	I	L	E	U	K	O	Z	Y	T	E	N	I	I	U	M
I	J	G	B	E	Q	C	K	N	N	B	U	C	S	Y	B	E	L



### 2. Fülle den Lückentext mit den richtigen Begriffen aus der Wörterbox.

„KLEINE KREISLAUF“ · „GROSSE KREISLAUF“ · RECHTE · SAUERSTOFF · SAUERSTOFF · SAUERSTOFF · KOHLENDIOXID · KOHLENDIOXID · KOHLENDIOXID · LUNGE · ATMUNG · EINATMUNG · AUSATMUNG · SAUERSTOFFREICHE BLUT · LINKE · LINKEN · AORTA · ARTERIEN

Wir unterscheiden beim Herz-Kreislauf zwischen zwei Kreisläufen: dem Lungenkreislauf und dem Blutkreislauf. Manchmal wird der Lungenkreislauf auch als der „**KLEINE KREISLAUF**“ und der Blutkreislauf als der „**GROSSE KREISLAUF**“ bezeichnet.

#### Was passiert im Lungenkreislauf?

In die **RECHTE** Hälfte des Herzens fließt Blut aus dem Körper. Darin ist nun wenig **SAUERSTOFF** und viel **KOHLENDIOXID** enthalten. Nun pumpt das Herz dieses Blut in die **LUNGE** weiter, damit es dort durch die **ATMUNG** wieder frischen **SAUERSTOFF** aufnehmen und **KOHLENDIOXID** abgeben kann. Bei der **EINATMUNG** nehmen wir Sauerstoff auf, bei der **AUSATMUNG** geben wir Kohlendioxid ab. Nun fließt das **SAUERSTOFFREICHE BLUT** wieder ins Herz zurück, genauer gesagt in die **LINKE** Herzhälfte.

#### Was passiert im Blutkreislauf?

In der **LINKEN** Herzhälfte befindet sich nun das sauerstoffreiche Blut und hier startet auch direkt der Blutkreislauf. Das Blut wird nun in die Hauptschlagader oder **AORTA** gepumpt und weiter in die **ARTERIEN** unseres Körpers. Nun bringt das Blut wiederum den frischen **SAUERSTOFF** zu unseren Organen, Muskeln und Zellen und nimmt dafür das **KOHLENDIOXID** als „Abgas“ wieder mit.

## 2. Erkläre kurz die SMART-Zielsetzung.

- ▶ S - Spezifisch = Klares Ziel (z.B.: „Ich will 5km in unter 20 Minuten laufen“)
- ▶ M - Messbar = Zeit, Gewicht, Fotovergleich
- ▶ A – Attraktiv = erstrebenswert, gewisser persönlicher Reiz
- ▶ R - Realistisch = Es muss schaffbar sein für dich.
- ▶ T - Terminiert = Wann willst du das Ziel konkret erreichen?

5. Niklas beschreibt in seinem Interview zwei Techniken aus dem Mentaltraining: die „Visualisierung“ und das „Anker setzen“. Beschreibe und erkläre diese beiden Möglichkeiten.

Visualisierung: Bewegungsabläufe werden im Kopf trainiert; Situation oder Bewegung vorstellen und mental ein echtes Ereignis simulieren. Es ist, als ob ein Film im Kopf abläuft, den sie selbst bewusst lenken und steuern kann.

Anker setzen: ein Punkt, den du im Körper gespeichert hast – das ist ein Erlebnis oder eine Situation, die mit starken positiven Emotionen besetzt ist; Im Fall der Nervosität erinnert man sich an diese Situation und holt sich dieses „Wohlfühlen“ selbst her

7. Ist Mentaltraining nur etwas für Personen im Spitzensport?

Mentaltraining ist für jede Person geeignet, die es gerne machen möchte. Durch mentales Training ist im Spitzensport, aber auch im Hobbybereich, eine Leistungssteigerung möglich.



## Fragen zum Podcast mit Erwin Reiterer „Kraft und Mobilisation“

5. Was muss gegeben sein, damit ich „gesund“ Kniebeugen kann?  
Wirbelsäule muss in einer Neutralposition sein (BWS aufgerichtet, LWS in Mittelposition), also flächige Belastung der Bandscheiben, Mobilität in Sprung- und Hüftgelenk
6. Auf welche 6 Hauptübungen/Muskelgruppen lässt sich, laut Erwin Reiterer, ein Krafttraining herunterbrechen?  
Drückübung | Zugübung | Überkopfdrückübung | Brustmuskulatur in kompletter ROM | Tiefkniebeuge | Hüftstreckende Übung
7. Welches Wachstumshormon hat eine anabole Wirkung aufs Gewebe?  
IGF 1
8. Was hält Erwin Reiterer grundsätzlich von Supplementen und Nahrungsergänzungsmitteln?  
nicht sehr viel; Stichwort "teurer Urin"
9. Was ist Erwins „Trainingsweisheit“?  
Kontinuität = Zielorientiertes Arbeiten

LÖSUNGEN  
DOPING (UNTERSTUFE)

## UNTERSTUFE

1. Warum ist Doping Betrug? Was bedeutet Fairness im Sport und warum verstößt Doping gegen Fairness?  
- zerstört die Grundidee des Sports, die eigene Leistung wird künstlich gesteigert  
- Dope Sportler:innen täuschen Regeltreue vor, betrügen damit aber die Konkurrenten, die Funktionäre, die Sponsoren und Zuseher und nicht zuletzt den Sport an sich.  
- Teilnehmer:innen eines Wettkampfes haben Recht auf Fairness

3. Nenne mindestens 2 Unterschiede zwischen Doping und Medikamentenmissbrauch.

**Doping:** findet hauptsächlich im Leistungssport statt; Es geht vordergründig um Leistungssteigerung, Preisgelder und Siege; Konsequenzen durch das Anti-Doping Bundesgesetz und das Strafrecht (Sportbetrug)

**Medikamentenmissbrauch:** in allen Leistungsstufen; Neben der Leistungssteigerung gibt es auch andere Ziele, z.B. Schönheit; Selbstbetrug und gesundheitliche Schäden, tw. strafrechtliche Folgen;

## DOPING (OBERSTUFE)

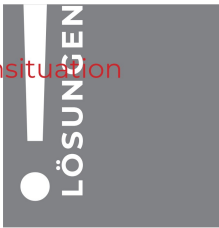
## OBERSTUFE

4. Wo kann ich nachsehen, ob Medikamente, Substanzen oder Behandlungsarten im Sport erlaubt sind?  
In der MedApp (Medikamentenabfrage)





1. Wann spricht man von einer „spontanen Lawine“?  
Wenn Lawinen ohne Zutun eines Menschen abgehen
2. Erkläre den Begriff „Hot Spot“:  
= empfindliche Punkte der Schneedecke: sind bei entsprechender Lawinensituation wie Sprengfallen über den ganzen Hang verteilt
3. Warum glaubst du, passieren die meisten Lawinenunfälle bei Lawinenwarnstufe 3 und nicht bei Warnstufe 5?  
Gefahr wird unterschätzt, Vergleich mit Schulnoten, "Mittelmaß"



## 6. Bewerte folgende Aussagen mit „richtig“ oder „falsch“!

	RICHTIG	FALSCH
Die Lockerschneelawine ist für Wintersportler/innen statistisch am gefährlichsten.		X
Von einer kritischen Neuschneemenge spricht man bei günstigen Bedingungen bereits ab 10cm.		X
Lawinhänge werden bei kritischen Bedingungen mittels Kanone vorsorglich gesprengt.	X	
Bei Warnstufe 5 passieren logischerweise die meisten Unfälle.		X
Bei „erheblicher“ Lawinenwarnstufe ist eine Auslösung bereits bei geringer Zusatzbelastung möglich.	X	
Bei „sehr großer“ Lawinengefahr ist die Schneedecke allgemein schwach verfestigt.	X	
Die Katastrophenlawine 1999 in Galtür wurde von einem Skifahrer ausgelöst.		X
Die 3x3 Formel von Werner Munter bezieht sich konkret auf die Gefahrenzeichen Neuschnee und Setzungsgeräusche.		X

- Welche beiden Berichte holst du vor einem Tiefschneetag ein?  
Lawinenlagebericht, Wetterbericht
- Woher beziehst du den aktuellen Lawinenlagebericht? (4 Möglichkeiten)  
Internet, App, Teletext, Telefonhotline
- Welchen Vorteil haben digitale LVS-Geräte mit 3 Antennen im Gegensatz zu analogen 1-Antennen-Geräten?  
Richtungs- und Distanzanzeige erleichtert das Finden
- Was kommt alles in deinen Rucksack bzw. unter deine Jacke?  
Erste Hilfe | Biwaksack | Handy | Schaufel | Sonde | LVS-Gerät

## Lückentext „Karte“:

Die Karte hat einen Maßstab von 1: **25 000**. Anhand der Farben und Linien kann man Seen, Straßen, **LIFTANLAGEN** und **UNTERGRÜNDE** erkennen. Ein weiterer relevanter Aspekt ist die Höhe. Oft steht bei **BERGGIPFELN** die Höhe dabei, weshalb man die Differenz ins Tal bestimmen kann. Alle **20** Höhenmeter ist eine **HÖHENSCHICHTLINIE** eingezeichnet, wobei jede 5. Linie dick eingezeichnet und die 100hm-Linie markiert ist. Je nachdem, wie eng diese Linien zusammen sind, kann man die **STEILHEIT** eines Hanges herauslesen. 2mm Höhenlinienabstand = **20** Grad Hangneigung; 0,953mm Abstand = **40** Grad Hangneigung



## 1. Warum carvt ein Ski?

Aufgrund der Taillierung

## 2. Welche 5 Eigenschaften kann man bei einem Ski/Snowboard benennen?

Radius, Länge, Vorspannung, Flex, Torsion

## 3. Was hat eine alte Waage mit der Biomechanik des Skifahrens zu tun?

Perfektes Beispiel für Hoch- und Tiefentlastung

## 4. Zeichne einen selbst gesteckten Riesentorlauf auf die Rückseite dieses Blattes und zeichne die schnellste Linie durch! Baue kreative Elemente ein: Richtungstore, Haarnadeln, Sprünge, Tunnel, etc.!

## Fragen aus dem Video:

## 1. Erkläre den Unterschied zwischen Driften und Carven!

Beim Driften rutschen wir, beim Carven fräsen wir wie auf Schienen Kurven.

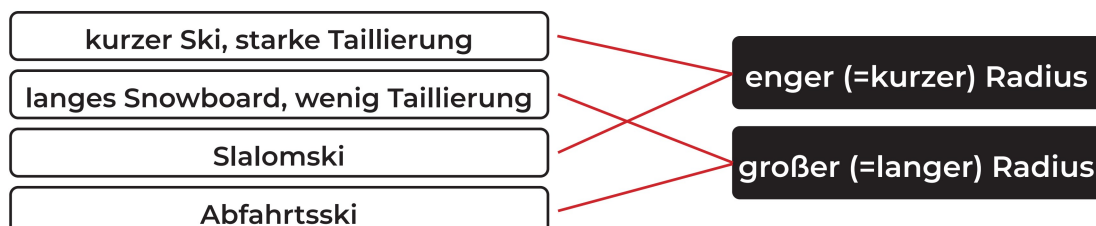
## 2. Was ist die Taillierung? Was bewirkt diese? Zeichne einen Ski/ein Snowboard von oben!

Sportgerät in der Mitte schmaler und bei Nose und Tail breiter. Wenn ich aufkante, wird das Sportgerät durchgedrückt und erzeugt dadurch eine Kreisbahn. Je stärker man aufkantet, desto enger wird die Kreisbahn (=Radius)

## 3. Welchen Radius hat das Snowboard im Video?

Das Snowboard im Video hat bspw. einen Radius von 7,9m.

## 4. Ordne den Begriffen den jeweiligen Radius zu:



## 5. Welche 3 wesentlichen Dinge sind in der Praxis bei geschnittenen Schwüngen zu beachten:

Geschwindigkeit | Aufkantwinkel | Positionierung auf dem Sportgerät



3. Finde im folgenden „Suchsel“ die Namen der Ski-Legenden.  
Folgende Wörter sind versteckt:

HIRSCHER · MAIER · KLAMMER · DORFMEISTER · SEELOS · ZDARSKY ·  
MOSER · GÖTSCHL · VEITH · SCHRANZ

H	T	O	F	Q	B	S	C	P	B	Z	Y	W	K	S
P	M	V	B	O	J	Q	I	T	I	L	P	V	R	G
S	A	K	J	X	H	G	Q	T	L	O	D	Y	L	L
Z	J	R	E	H	C	S	R	I	H	D	O	Q	G	R
R	B	J	B	W	M	Z	O	Y	L	J	R	S	K	C
I	A	K	D	I	C	N	U	S	G	L	F	O	X	S
S	X	L	E	W	U	A	S	M	B	B	M	R	D	H
D	K	A	N	H	R	R	E	C	J	E	E	V	X	D
T	Y	M	X	T	O	H	E	R	U	A	I	S	W	P
G	K	M	B	I	M	C	L	P	M	H	S	E	R	K
K	S	E	R	E	O	S	O	Q	Y	W	T	M	E	W
I	R	R	V	V	U	O	S	L	H	P	E	O	I	T
Y	A	O	K	C	O	T	F	M	S	O	R	S	A	V
P	D	V	G	O	E	T	S	C	H	L	V	E	M	L
J	Z	C	T	J	W	X	K	I	E	W	G	R	S	I

## Fragen zum Zdarsky Podcast:

Was war das Besondere an der neuen Bindung?

**Stahlsohlenbindung beweglich, Ferse anhebbar, Federung wieder in ursprüngliche Stellung am Ski; Bindung hat verhindert, dass sich der Schuh gegenüber dem Ski ausdrehen kann.**

Was war der Grund für die „Einstocktechnik“ und aus welchem Material wurde dieser gebaut?

**Grund (Lawinen), Länge (2m) und Material (Haselnuss oder Bambus)**

Was ist Zdarsky im 1. Weltkrieg beim Militär passiert?

**Lawinenunglück, 83 Knochenbrüche, Lazarett**

Warum musste man 1950 bei Neuschnee „Pistentreten“?

**Weil es noch keine präparierten Pisten gab**



1. Lies dir die Lyrics vom Lied „Die Erfindung des Rades“ der deutschen Musikgruppe „Moop Mama“ durch. Welche Vorteile des Rades streichen sie in der ersten Strophe heraus?

Keine Zugverspätung // Antrieb durch Muskelkraft // Geldsparen, weil keine Öffis gebraucht werden // Kein Parkplatzsuchen

2. Wofür steht „UCI“? Union Cycliste Internationale

## AB\_19 LÖSUNGEN EXTREMSPORT RADFAHREN - ICE 2 ICE

1. Amerikanischer Bundesstaat, Startpunkt des Projekts: Alaska
2. Zielstadt des Projekts: Ushuaia
3. Absolvierte Distanz mit dem Fahrrad: 23 000km
4. Dauer: 84 Tage, 11 Stunden, 50 Minuten
5. Durchquerte Kontinente: 2
6. Durchquerte Länder: 14

## AB\_22 LÖSUNGEN MYTHOS MARATHON

1. Wieso misst der Marathon ausgerechnet 42,195km?

Olympische Spiele in London: Wegen den örtlichen Gegebenheiten rund um das Schloss Windsor und das neu erbaute Olympiastadion wurde die Strecke mit 26 Meilen und 385 Yards (also 42,195km) vermessen.

2. Warum zählt der ikonische Marathonlauf von Eliud Kipchoge 2019 in Wien nicht als offizieller Weltrekord?

wechselnde Pacemaker (Windschatten); Luftlinie; Gefälle;

3. Schaffst du es, folgende Rechnung zu lösen? Dein Ziel ist es, den Vienna City Marathon unter der „magischen“ Grenzen von 4h zu laufen. Welche Pace (min/km) musst du laufen, damit du genau in 3:59:59h ins Ziel läufst? Gib den Rechenweg lückenlos an.

Pace 5:40 (Gesamtzeit 3:59:06)

# LÖSUNGEN

## GENDER PAY GAP

AB\_23



1. Recherchiere im Internet, wann der Equal Pay Day in Österreich stattfindet. Erkläre in wenigen Sätzen, was dieser Begriff bedeutet.

Muss recherchiert werden, da sich der Tag von Jahr zu Jahr ändern kann.

Stand 2023: 16. Februar

- 2.-6. ALLE angeführten Aussagen sind richtig und entsprechen der Realität.

# LÖSUNGEN

## SPORTBEKLEIDUNG

AB\_24

1. Wie hoch war die Strafe?  
Die Spielerinnen trugen Shorts statt vorgeschriebenen Bikinihosen.  
€ 150,- pro Spielerin – gesamt € 1500,-
2. Warum ist die Sportkleidung in Abbildung 1 im Beachhandball verboten und jene in Abbildung 2 erlaubt?  
Vorschrift: Bikinihose (die Seitenbreite der Hose darf max. 10cm betragen)
3. Lies dir abschließend noch den Artikel „Knappe Kleidung und nackte Haut: Warum sich Sportlerinnen andere Outfits wünschen“ durch.  
Sorge des Verrutschens: Elisabeth Seitz  
Tiefe Einblicke: Sonja Zimmermann





1. Nenne die 3 Bewegungsprogramme von Simply Strong! Schreibe zu jedem Programm 1-2 Stichwörter auf und erkläre damit, worauf der Fokus im jeweiligen Programm gelegt wird.

- Vital4Brain: Koordination, erfolgreiches Lernen
- Vital4Heart: macht mental stark, Entspannungsfähigkeit, Konzentration
- Vital4Body: konditionell herausfordernde Bewegungsaufgaben

## AB\_26 LÖSUNGEN GESUNDER LEBENSSTIL

1. Nenne die vier Wirkprinzipien von Bewegung.

Funktionsreserve, Superkompensation, Myokine, Epigenetik

3. Fasse die Tipps fürs Lernen zusammen.

- Stimmung fürs Lernen
- Lernpausen
- Rahmenbedingungen: Platz zum Lernen (keine Ablenkung), Handy ins andere Zimmer, ruhiger Ort, Ernährung, Wasser trinken

1. Welche vier Schwimmlagen gibt es bei Schwimmwettkämpfen?  
Nenne diese in der „richtigen“ Reihenfolge

Delfin, Rücken, Brust, Kraul

2. Wofür steht „FINA“? Wann und wo wurde sie gegründet?

Fédération Internationale de Natation, 1908 in London

3. Was ist die kürzeste Distanz bei Schwimmbewerben und welches ist die  
längste Indoor-Distanz?

50m und 1500m

4. Studiere die Rekord-Tabelle (WR und ÖR) und beantworte folgende  
Fragen:

- ▷ a. Wer hält den WR über 50m Freistil auf der Kurzbahn?

Caeleb Dressel

- ▷ b. Was ist Mirna Jukics schnellste Zeit auf 100m Brust (Kurzbahn)?

1:05,24

- ▷ c. Wie groß ist die Differenz zwischen dem ÖR und dem WR über 50m  
Kraul der Herren auf der Langbahn?

1,14 Sekunden

- ▷ d. Was ist Felix Auböcks Rekord über 400m Kraul auf der Kurzbahn?  
Wie viele Längen musste er dafür schwimmen?

3:35,90 min., 16 Längen

5. 2013 wurde das „High Diving“ ins WM-Programm aufgenommen. Die  
Höhe von unglaublichen 27m war allerdings zuvor schon durch die „Red  
Bull Cliffdiving“-Serie bekannt geworden. Was war dein höchster Sprung ins  
Wasser?\*

\* Achtung: Sprünge aus großer Höhe (>10m) sind gefährlich und erfordern jahrelanges Training  
und Absicherung.



LÖSUNGEN

- 1. Was ist der Unterschied zwischen Apnoe- und Flaschentauchen?  
· **APNOE IST MIT NUR EINEM ATEMZUG; BEIM FLASCHENTAUCHEN TAUCHT MAN**  
· **Z.B. MIT PRESSLUFTFLASCHE.**
- 2. Wodurch wird der Atemreiz ausgelöst?  
· **DURCH STEIGENDEN KOHLENDIOXIDGEGHALT DES BLUTES**
- 3. Wie lange ist der Weltrekord der Damen in der Klasse „Statik“?  
· **9:02MIN**
- 4. Wie tief ist der tiefste Tauchgang eines Mannes ohne Flossen und mit konstantem Gewicht (CNF)?  
· **1. 102M**

