

# Inhaltsfeld f:

**Gesundheit**

## Unfall- und Verletzungsprophylaxe

- Aufwärmen
  - Arten des Aufwärmens
    - allgemein
    - speziell
  - Wirkungen des Aufwärmens
    - physiologische Reaktionen
    - motorische Einstimmung
    - psychische Einstimmung
  - Fehler beim Aufwärmen
    - unfunktionelle Dehn- u. Lockerungs-/Mobilisierungsübungen
    - übermäßige Dauer u. Intensität
- Abwärmen - Cool down
- Regeln für sicheres Sporttreiben
  - Baderegeln
  - Regeln zum Auf-/Abbau von Geräten
  - richtige Sportkleidung
  - Hilfe-/Sicherheitsstellung

## grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung u. gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens

- funktionelles Bewegen
  - Heben
  - Sitzen
  - Stehen
  - Tragen
- Entspannungstechniken
  - Jacobsen
  - Traumreisen
- gesundheitsorientiertes Fitnesstraining
  - allgemeine aerobe Ausdauer
  - Ausgleichsmaßnahmen u. Vorbeugung von Haltungsschäden

## unterschiedliche Körperideale u. Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive

- Hygiene im Sport
- Verhalten bei Verletzungen
- body building/styling/forming
- Bewegung und Ernährung