

GK Krafttraining\_WS0910\_Klausurmaterial

Thema: Begriffsbestimmung	
Seite/Folie	Eingrenzung
2 / 1	keine
2 / 2	keine
3/2;4/1,2;5/1;6/2	3 von 6
7 / 1	2 von 3 Faktoren inkl. Differenzierung

Thema: Physiolog. Grdlg	
Seite/Folie	Eingrenzung
3 / 1	3 von 4
4 / 2	4 von 8
5 / 2	keine
6 / 1	keine
7 / 1	keine
8 / 1	2 von 5
9 / 1	2 von 4
10 / 1	Keine
12 / 2	3 von 5

Thema: Anpassung	
Seite/Folie	Eingrenzung
1/2	2 von 4 + Erklärung
5 / 2	1 von 2 + Differenzierung
10 / 2	2 von 4
11 / 2	2 von 4

Thema: Methoden	
Seite/Folie	Eingrenzung
1 / 2	3 von 5
2 / 1	4 von 7
3 / 1	keine
3/1;4/1,2;5/1	2 von 4
2 / 2; 5 / 2; 6 / 1	1 von 3
7 / 1	2 von 4
8 / 2	2 von 3
10 / 2	2 von 3 + je 2 Beispiele inkl. Erklärung
12 / 1,2	keine
18 / 2	1 von 2 Varianten der Schnellkraftmethode genauer erklären

Thema: Kids	
Seite/Folie	Eingrenzung
2 / 1	keine
3 / 1	keine
5 / 2	2 von 3 + Differenzierung
6 / 1	50%
6 / 2	2 von 4
7 / 2	4 von 7

Außerdem:

- welche Muskeln werden bei einer vorgegebenen Bewegung eingesetzt (oder umgedreht)
- welche Übungen für welche Muskelgruppen
- „Muskelmann“ beschriften (auch lateinisch), 50%