

Woche: 19	Thema der Woche:	Sportbiologie und Bewerbungen	LBE /BBA
Datum	07.05.2020		
Name			
Aufgabe n:	08:00 – 08:45	<ul style="list-style-type: none"> • Trainieren Sie Ihre Mobility (Beweglichkeit) wie im Video gezeigt. Mobility 1: https://youtu.be/lq8Z2FV9DOU Mobility 2: https://youtu.be/6obxyS3seX0 Mobility 3: https://youtu.be/7H5JXo2ycqQ • Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können) 	
	09:00 – 10:00	<ul style="list-style-type: none"> - Was ist der aktive Bewegungsapparat? - Welche Arten von Muskelgewebe gibt es und wie ist ein Muskel aufgebaut? - Welche Formen der Energiebereitstellung gibt es? - Was ist ein Muskelkater? - Was ist das Herz-Kreislauf-System und welche Aufgaben hat es? 	
	10:15 – 12:00	<ul style="list-style-type: none"> - Was ist der passive Bewegungsapparat? - Wie ist ein Gelenk aufgebaut? - Welchen Gelenkformen bzw. -typen gibt es und wo im Körper sind diese zu finden? - Welche Verletzungen können in Gelenken vorkommen? 	
	12:30 – 13:30	Schauen Sie sich folgendes Video und die weiteren Videos (rechte Spalte) zum Thema „Bewegungsapparat“ an und machen Sie sich Notizen: https://www.youtube.com/watch?v=WGdNO2x_PWY&list=PLOZaQc7Vd3dTmXPSKRvcHnhJuv-2e0aXu	
	13:45 – 14:30	Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien <ul style="list-style-type: none"> • Beginnen Sie mit täglichen Ausdauertraining, entsprechend der Anweisung im Einführungsvideo • 5 Minuten „warm gehen“ anschließend 1:30 Minute schnelles Gehen gefolgt von 3 Minuten langsames Gehen → Wiederholen Sie dies bis die Zeit um ist 	