1. Zeig eine Bewegung aus dem Tanzen	11. Weisst du noch die 4 Laufarten, die man je nach Jasskarte ausführen musste? Mache je eine Runde im Wohnzimmer.
2. Zeig eine Bewegung aus dem Taekwondo	12. Führe die beiden Übungen, die wir bei der Intervallmethode gemacht haben, für je 15 sek aus.
3. Mach eine Tai Chi Übung	13. Zeige pantomimisch eine saubere Ausführung von einem Latzug
4. Mache eine funktionelle Kraftübung für Zuhause, die deine Oberschenkel trainiert.	14. Zeige pantomimisch eine saubere Ausführung von einer Brustpresse
5. Mache eine funktionelle Kraftübung für Zuhause, die deinen Rumpf trainiert.	15. Zeige pantomimisch eine saubere Ausführung von einer Beinpresse
6. Mache eine funktionelle Kraftübung für Zuhause, die deine Arme & Schultern trainiert.	16. Zeige pantomimisch eine saubere Ausführung von einem Hüftstrecker
7. Zeige eine statische Kraftübung.	17. Mach die Übung "Jab, Punch, Upper Cut" aus dem Aquafit (die haben wir zu "Eye of the Tiger" gemacht)
8. Zeige eine dynamische Kraftübung.	18. Mach eine der Koordinationsübungen aus dem Aquafit
9. Mache eine Yogaübung	19. Zeige eine Dehnübung für die Beine hinten
10. Zeige den "Michael Jackson Groove" aus dem Aquafit	20. Zeige eine Dehnübung für die Beine vorne
21. Zeige eine Dehnübung für den Rücken	22. Zeige eine Dehnübung für die Arme
23. Zeige eine Dehnübung für den Nacken	24. Wähle deine Lieblingskraftübung aus und leite sie an

25. Führe 12 Hampelmänner auf deinem Niveau aus!	26. Lass deinen Kampfschrei hören!
27. Zeige die Kombination 1,2,1,2!	28. Führe 12 Käfer aus!
29. Führe 12 Liegestütze aus!	30. Führe 12 Squats aus!
31. Mache 12 Ausfallschritte!	32. Führe 12 Dips aus!
33. Führe 12 Vierfüssler aus!	

1. Nenne 3 Einflussfaktoren auf den Puls. (Was beeinflusst den Puls?)	>Lösung: ● Mögliches Ergebnis/Output ✓ Belastung (Dauer/Intensität) ✓ Alter (v.a. Ruhe- und maximale Herzfrequenz) ✓ Gesundheitszustand/Ermüdungszustand (Fitness) ✓ Trainingszustand ✓ Veranlagung (gilt für alle) ✓ Körperhaltung bei der Messung (v.a. Ruheherzfrequenz)
2. Welche 3 verschiedenen Pulsarten gibt es?	>Lösung: Ruhepuls, Belastungspuls, Maximalpuls
3. Bei zunehmender körperlicher Belastung, welche Atemtechnik macht am meisten Sinn? Wie könnte eine optimale Atemtechnik aussehen?	>Lösung: Mund- und Nasenatmung / 4-Schritt-Atemrhythmus ca gleich lang ein- wie ausatmen > die Anzahl Schritte können variieren je nach Person
4. Was hilft gegen Seitenstechen? Wie musst du atmen?	>Lösung: tief genug Atmen (nicht zu schnell = hyperventilieren) > 4-Schritt-Atemrhythmus
5. Für was kann eine grobe Pulsangabe nützlich sein? Was sagt sie uns aus?	>Lösung: wie stark die Belastung auf den Körper ist, wie intensiv das Training ist
6. Wie an welchen bestimmten Punkten kann man schrauben, um eine bestimmte Kraftübung zu vereinfachen/erschweren?	>Lösung: a) Bewegungsradius/ Hebel verkleinern/vergrößern b) Auflagefläche verkleinern/vergrößern (mehr Körperteile am Boden = einfacher zB 2 beinig vs 1 beinig) c) Einwirkender Widerstand (Körpergewicht, kleine Zusatzgewichte) verkleinern/vergrößern
7. In welchem Bereich der Borg-Skala wäre es am besten zu trainieren?	>Lösung: 3-4 oder 5-6 für Fortgeschrittene
8. Nenne eine Methode die dabei hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden	>Die Lösung ist sehr individuell und an den Workshop angelehnt, z.B einen Trainingsplatz auf dem Arbeitsweg suchen, einen Sport finden, der wirklich zu einem passt, Trainingspartner haben

9. Wie kannst du gesundheitsorientiert Ausdauer trainieren? Welche Methoden sind geeignet? Was ist der Unterschied?	>Lösung: Dauermethode & Intervallmethode Unterschiede: D Intensität eher niedrig, I eher hoch // D normale Unterhaltung möglich, I Unterhaltung mit Unterbrechung // D ohne Pause, I mit Pause // D eher lang (30min und mehr), I eher kurz (40s-4min)// D 3-4 Borg, I 5-6 Borg
10. Nenne eine Methode wie du deine Pläne auch wirklich in Tat umsetzen kannst	>Lösung: Sporttasche in den Gang stellen, anderen davon erzählen, sich Trainingspartner suchen, Plan in die Agenda schreiben (am besten inkl. Zeit)
11. Warum ist es so wichtig, sich eine Sportart auszusuchen, die zu einem passt?	>Lösung: Weil so die eine positive Bewegungserfahrung gemacht wird, was die Motivation steigert und dadurch zu mehr regelmässiger Bewegungsaktivität führt
12. Was hatte es mit dem Spaziergang und dem "sich aufs Jetzt fokussieren" auf sich?	>Lösung: Es ist eine Achtsamkeitsübung. Mit ihr können verschiedene Ziele erreicht werden, man kann den Kopf frei kriegen, man kann lernen sich zu fokussieren oder man kann sie als Regenerationsübung verwenden. Zudem nimmt man viel mehr Details in der Welt wahr, wenn man sie regelmässig macht.
13. Warum ist Tempogefühl so wichtig beim Laufen?	>Lösung: damit man nicht schon nach kurzer Zeit erschöpft ist, man kann sich so die Energie besser einteilen lernen = gleichmässige Laufgeschwindigkeit
14. Wenn ihr ein Krafttraining macht, auf was müsst ihr achten? Denkt zB an die Auswahl der Übungen, der Anstrengung oder der Dauer?	>Lösung: Beim Krafttraining sollte man darauf achten, dass... 1) grosse Muskelgruppen trainiert werden (Bsp machen > zB Hip Bridge trainiert Rumpf, Po, hinterer Oberschenkel; wir möchten keine Übungen, die nur isoliert 1 Muskel trainieren zB Bizeps mit Hantel > nützt nicht so viel; dagegen nützt Hip Bridge viel mehr, da mehr Kalorien verbrannt werden & Rumpf ist generell sehr wichtig gegen zB Rückenschmerzen!)

	2) Kraftausdauer (da wir gesundheitsorientiert sind) mit 12-25 Wh 3) Anstrengung bei 3-4 liegt > Übungen müssen also zT bei geführten Training vereinfacht oder erschwert werden
15. Wisst ihr noch den Unterschied zw. Kraftausdauer & Maximalkraft? Und welche der beiden Methoden ist für uns relevant?	>Lösung: Kraftausdauer: länger dauernde Kraftleistungen aber niedrigere Intensität; Borg: 3-4 & länger anhaltende Belastung; Ziel: gesundheitsorientierte Fitness Maximalkraft: grösstmögliche Kraft, die man gegen einen Widerstand ausüben kann; Borg: 6-8, dafür kurze Belastung, Ziel: Muskelaufbau >für uns klar: Fokus ist auf Kraftausdauer!
16. Erkläre den Kreislauf der Motivation, den wir in der Sportberatung angesehen haben	>Lösung: Positive Bewegungserfahrung --> Bewegung wird als angenehm abgespeichert --> mehr (intrinsische Motivation) --> regelmässige Bewegung --> positive Bewegungserfahrung.
17. Nenne eine der fünf Tugenden des Taekwondo!	1. Durchhaltewillen 2. Integrität 3. Unbezwingbarkeit 4. Höflichkeit 5. Selbstdisziplin
18. Mit welcher Krafttrainingsart haben wir am meisten zu tun gehabt?	Ausdauerkrafttraining
19. Wie kann man mit Hilfe der Atmung mehr Stabilität/Kraft erzeugen?	Ausatmen bei Kontraktion, Ausatmen während der ganzen Bewegung
20. Optimalerweise trainiert man Oberkörper, Unterkörper und ... ?	Rumpf, Ganzkörper
21. Beschreibe die Bewegungsauführung des gesundheitsorientierten Krafttrainings!	Kontrolliert langsam, 2/1/2 (2 s bewegen, 1 s halten, 2 s bewegen)