

# Gewichtheber-Quiz



1. Wie schwer ist eine Hantelstange für Frauen?
2. Wie schwer ist eine Hantelstange für Männer?
3. Wie viele Disziplinen gibt es im Gewichtheben?
4. Kennst du Heber unserer Nationalmannschaft? Wenn ja, wie heißen diese?
5. Was ist der Unterschied zwischen Reißen und Stoßen?
6. Schafft man normalerweise mehr Gewicht mit dem Reißen oder dem Stoßen über Kopf zu bringen?





7. Ist es nicht unfair, wenn eine 50 kg schwere Frau gegen einen 100 kg schwere Frau antreten muss? Was meinst du wird gemacht, damit es fairer ist?
8. Sportler können oft Lasten stoßen, die mehrmals so schwer sind, wie sie selbst. Was denkst du: Das wie Vielfache Körpergewicht wurde schon gestoßen?
9. Kennst du Übungen, die im Training eines Gewichthebers durchgeführt werden?
10. Glaubst du es gibt Sportarten, die auch Gewichtheben trainieren? Wenn ja welche könnten das sein?
11. Welche Bedeutung hat die Farbe der Hantelscheibe?
12. Was ist das besondere an einem Gewichtheberschuh?





13. Wie schwer sind die folgenden Scheiben?



14. Weißt du, was sich hinter der Abkürzung NADA verbirgt? Wenn ja, was bedeutet diese Abkürzung ausgeschrieben? Und warum ist „es“ für unseren Sport so wichtig?

15. Weißt du, wo die nächsten Olympischen Spiele stattfinden?

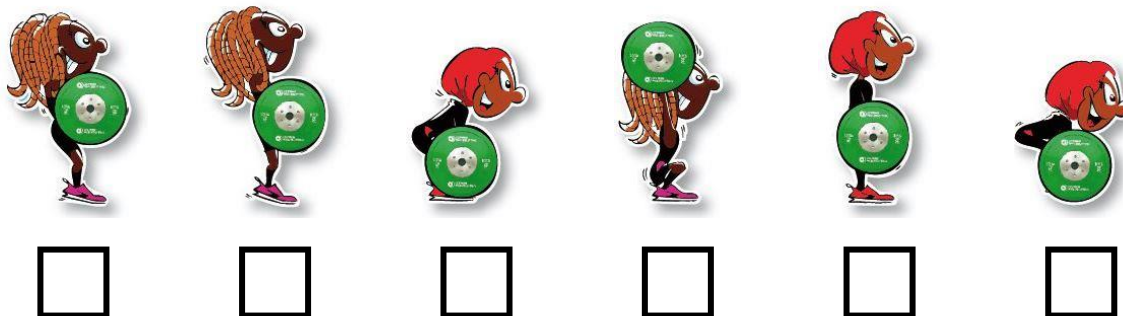
16. Wer hat zuletzt eine Olympische Medaille für Deutschland gewonnen?

17. Was verwenden Gewichtheber und Gewichtheberinnen für einen besseren Halt an der Hantel?

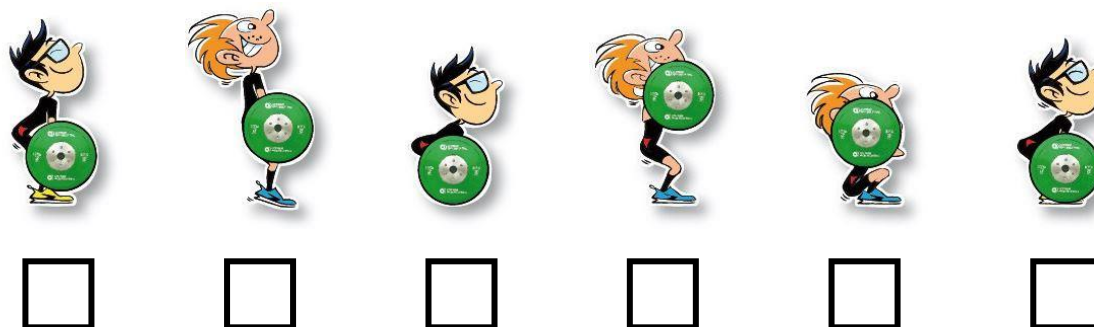




18. Bringe das Reiben in die richtige Reihenfolge, in dem du den Bildern die richtige Nummer zuordnest.



19. Bringe das Umsetzen in die richtige Reihenfolge, in dem du den Bildern die richtige Nummer zuordnest.



20. Bringe das Ausstoßen in die richtige Reihenfolge, in dem du den Bildern die richtige Nummer zuordnest.

