

Teile /
Parties



Prüfungsvorbereitung MSL / *Préparation à l'examen MSM*

(Lernkontrolle / *contrôle d'apprentissage*)



www.armee.ch/sportausbildung

Downloads

www.milsport.admin.ch/downloads/?locale=de&search=msl+ausbildung

Präsentationen

> [Sportausbildung](#)

MSL Ausbildung

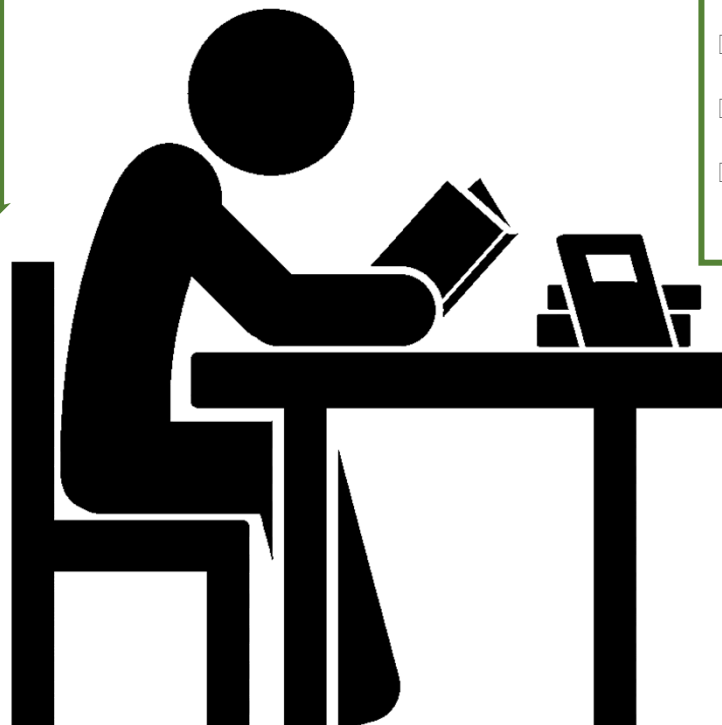
- 📄 MSL Sporttheorie Teil 1
- 📄 MSL Sporttheorie Teil 2
- 📄 MSL Sporttheorie Teil 3
- 📄 MSL Sporttheorie Teil 4

Présentations

> [Instruction du sport](#)

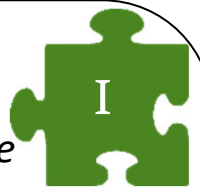
Formation MSM

- 📄 Théorie MSM 1^{ère} partie
- 📄 Théorie MSM 2^{ème} partie
- 📄 Théorie MSM 3^{ème} partie
- 📄 Théorie MSM 4^{ème} partie



Kernkonzept J+S bzw. ESA
Concept clé J+S resp. ESA

Teil /
Partie

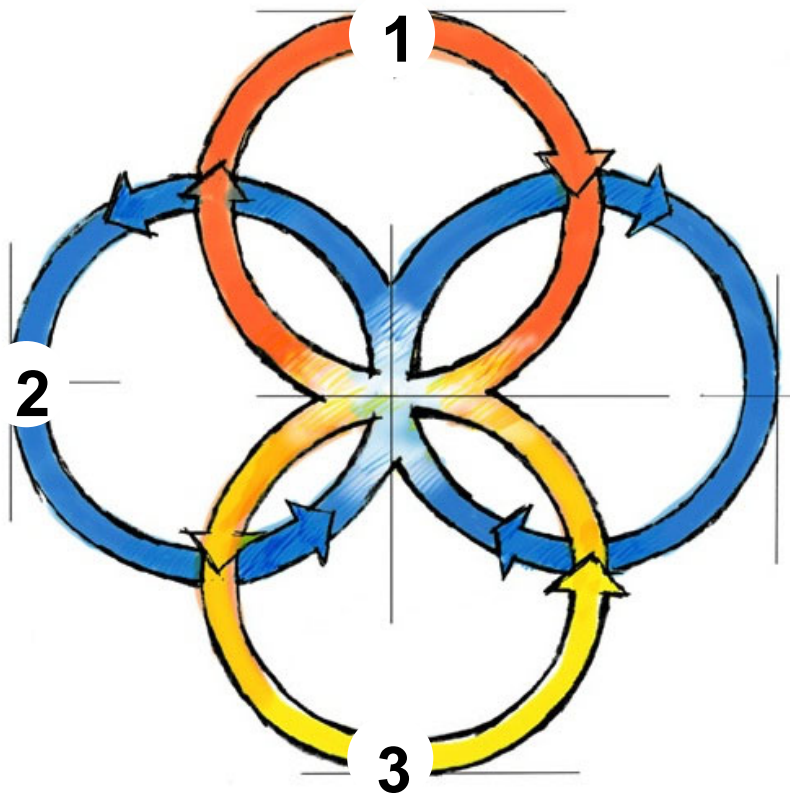


Wie heissen die gesuchten Begriffe bzw. Konzepte (1-3):
Nommez les termes recherchés resp. les concepts (1-3):

1: _____

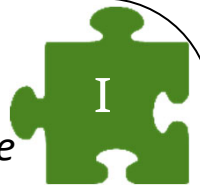
2: _____

3: _____



Handlungskompetenz *Compétence d'action*

Teil /
Partie



Wie heissen die 5 praktischen Disziplinen während der MSL Ausb, welche mittels Tests überprüft werden:
Welches ist die jeweilige Mindestwertung/Resultat zum Erfüllen des Tests gemäss "Technische Weisungen":

*Nommez les 5 disciplines pratiques pendant l'instr MSM qui seront évaluées au moyen d'un test:
Quel est l'évaluation/résultat minimal à atteindre pour chaque discipline afin de réussir le test selon les
"directives techniques":*

1: _____

1.1: _____

2: _____

2.1: _____

3: _____

3.1: _____

4: _____

4.1: _____

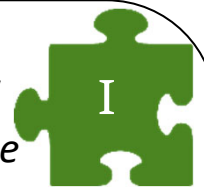
5: _____

5.1: _____



Handlungskompetenz *Compétence d'action*

Teil /
Partie



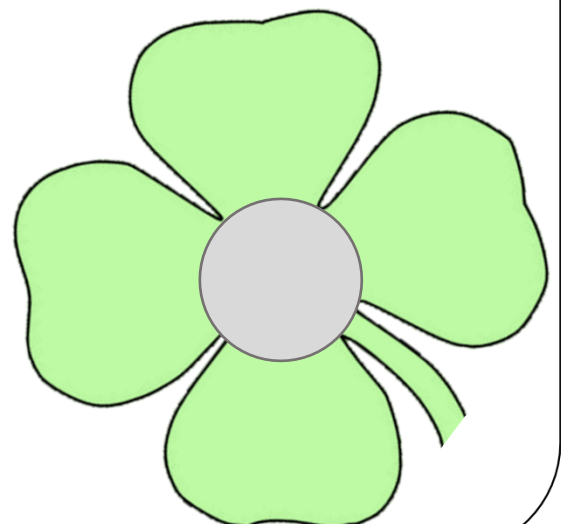
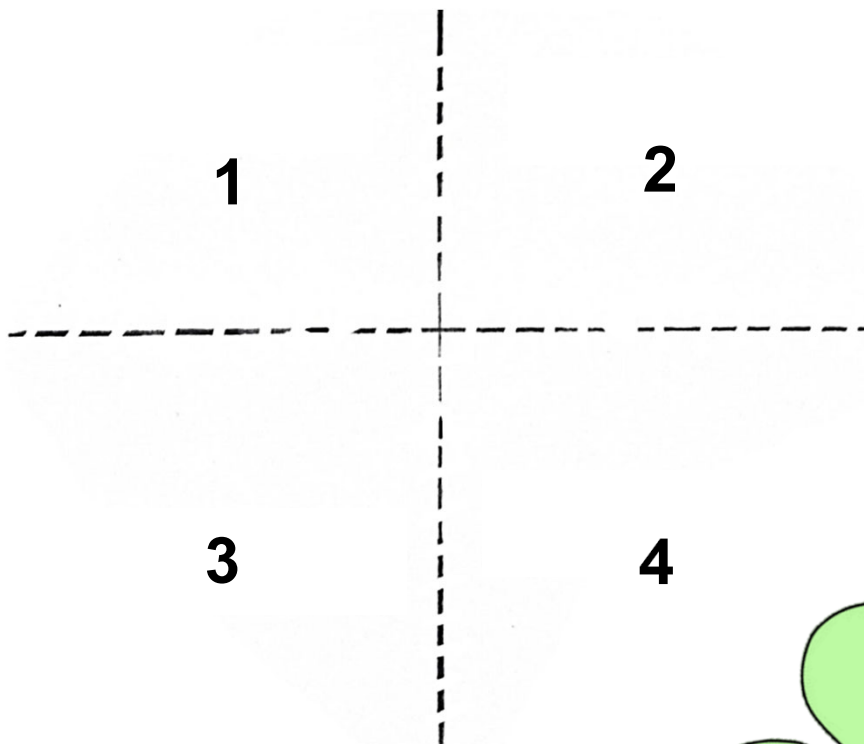
Wie heissen die 4 Kompetenzen, die ein/e MSL benötigt:
Nommez les 4 compétences qu'un/e MSM doit avoir:

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____



Andragogisches (pädagogisches) Konzept Concept andragogique (pédagogique)

Teil /
Partie



Wie heissen die gesuchten Begriffe (1-7):
Nommez les termes recherchés (1-7):

1: _____

2: _____

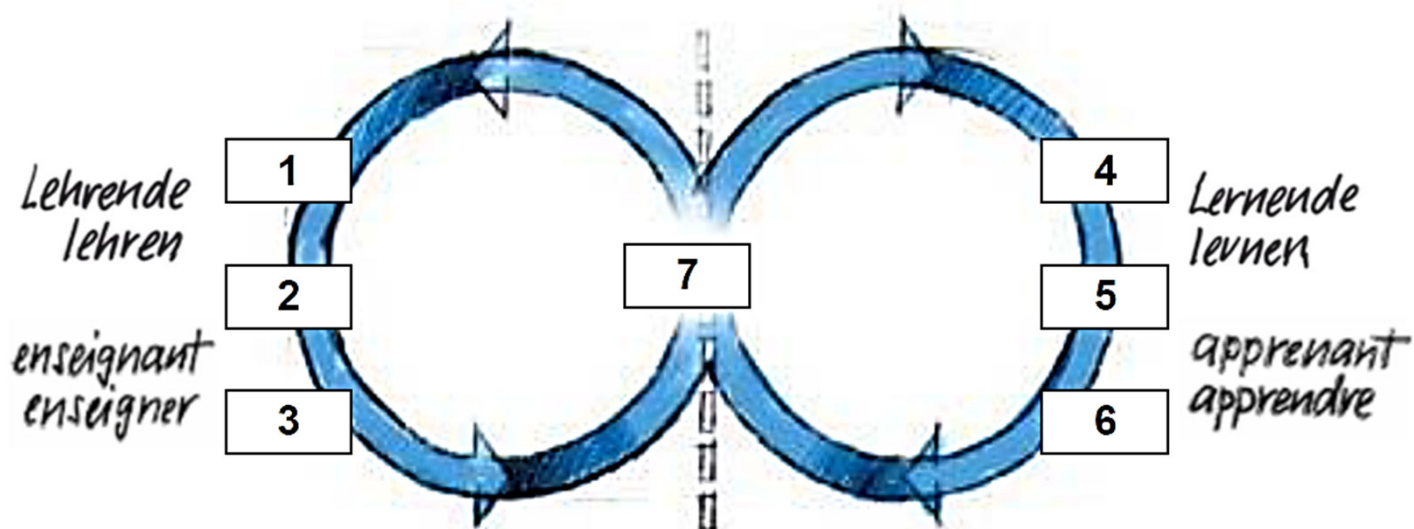
3: _____

4: _____

5: _____

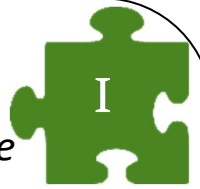
6: _____

7: _____



Sportmotorisches Konzept
Concept de motricité sportive

Teil /
 Partie



Wie heissen die gesuchten Begriffe (1-5):
 Nommez les termes recherchés (1-5):

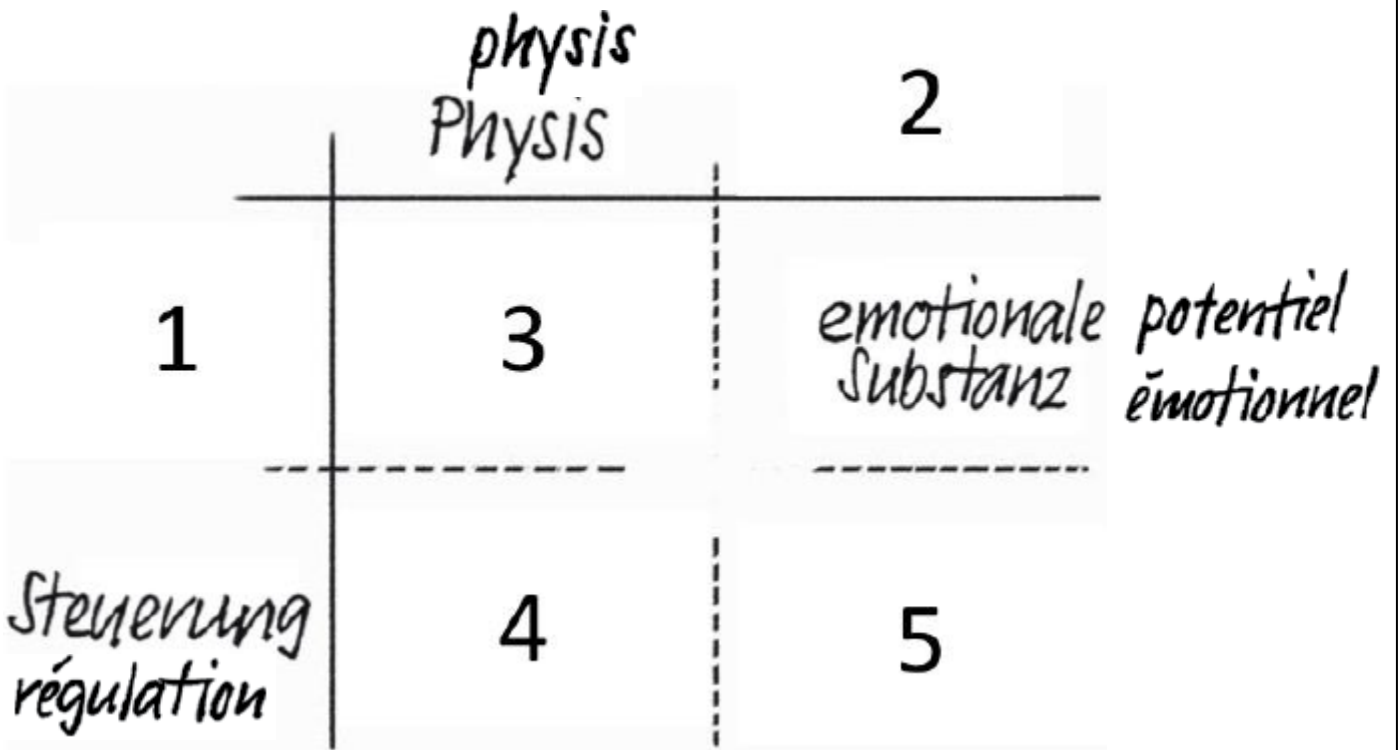
1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

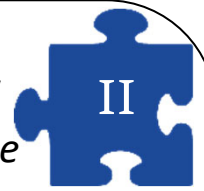
5: _____



Anatomie und Gesundheit

Anatomie et santé

Teil /
Partie



Erklären Sie die Begriffe (1-5) und deren Funktion:
Expliquez les termes (1-5) et leur fonction respective:

1: Knochen / *os*

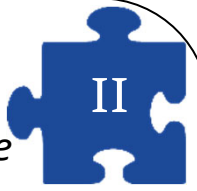
2: Gelenke / *articulations*

3: Sehnen + Bänder / *tendons + ligaments*

4: Muskeln / *muscles*

5: Nerven / *nerfs*





Grundsätze und Methoden für Ausdauertraining

Principes et méthodes d'entraînement de l'endurance

Wie heißen die gesuchten Begriffe (1-5):
Nommez les termes recherchés (1-5):

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

5: _____

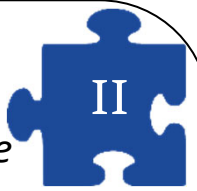
- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____



Energiestoffwechsel

Métabolisme énergétique

Teil /
Partie



Wie heißen die gesuchten Begriffe (1-5) und was ist ihre Funktion:
Nommez les termes recherchés (1-5) et décrivez leur fonction:

1: _____

1.1: _____

2: _____

2.1: _____

3: _____

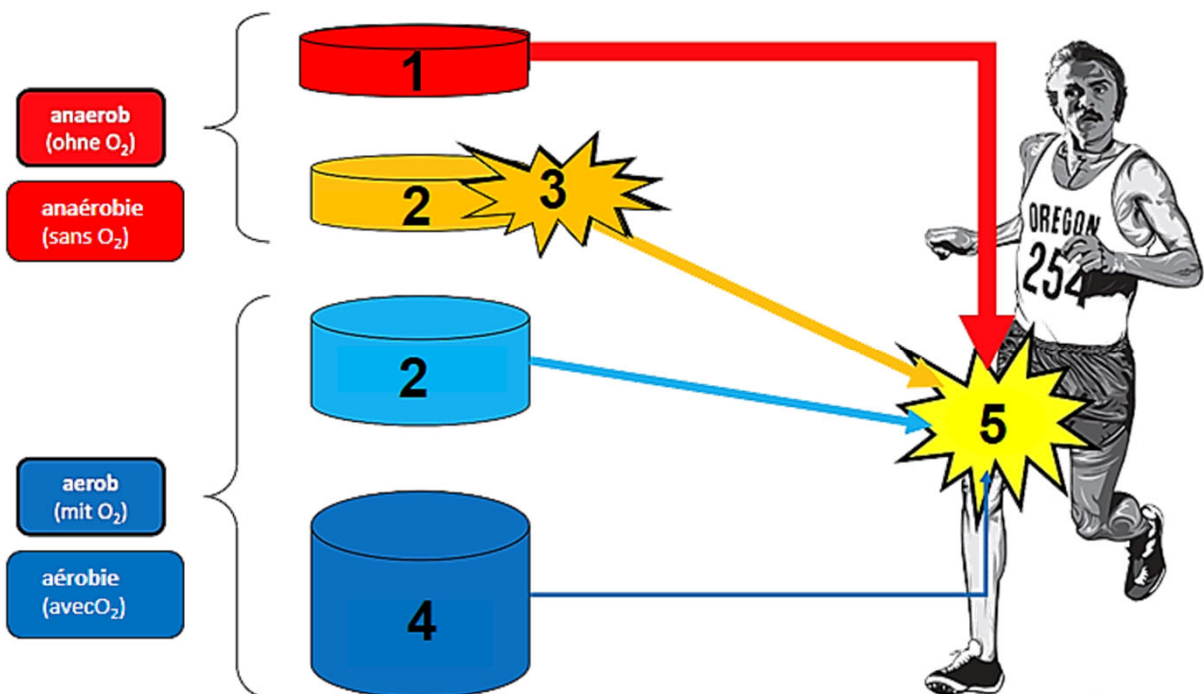
3.1: _____

4: _____

4.1: _____

5: _____

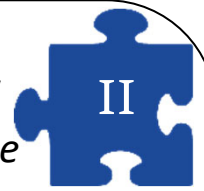
5.1: _____



Energiestoffwechsel

Métabolisme énergétique

Teil /
Partie



Erklären Sie den Unterschied zwischen Aerob und Anaerob:
Expliquez la différence entre aérobie et anaérobie:



Erscheinungsformen der Kraft

Aspects de la force

Teil /
Partie



Wie heissen die 4 Formen der Kraft und welche Sportler benutzen sie:
Nommez les 4 formes de force et quels sportifs les utilisent:

1: _____

1.1: _____

2: _____

2.1: _____

3: _____

3.1: _____

4: _____

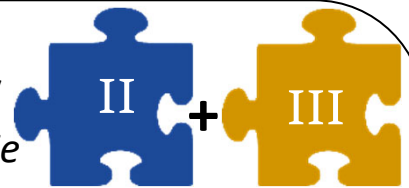
4.1: _____



Physische Energie

Energie physique

Teil /
Partie



Wie heissen die gesuchten Begriffe (1-6) der konditionellen Substanz:
Nommez les termes recherchés (1-6) du potentiel de condition:

1: _____

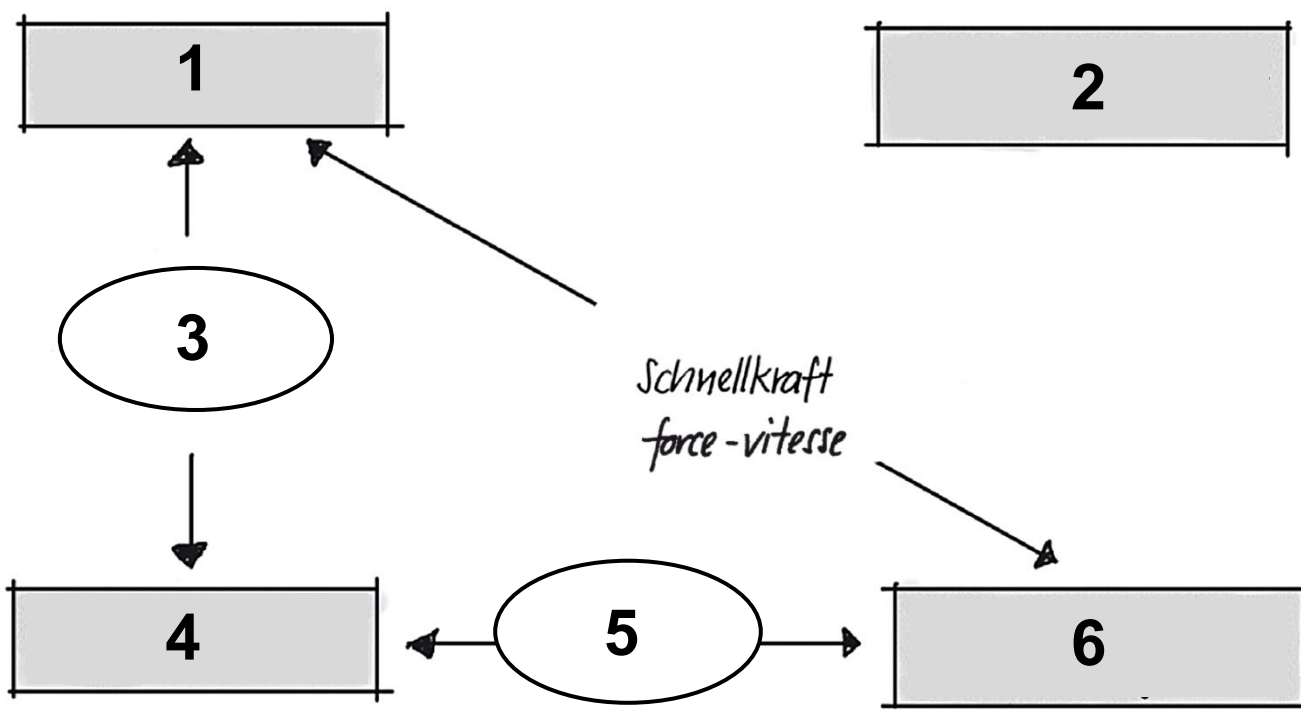
2: _____

3: _____

4: _____

5: _____

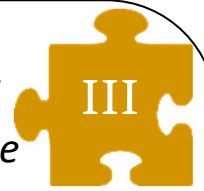
6: _____



Psychische Energie

Energie psychique

Teil /
Partie

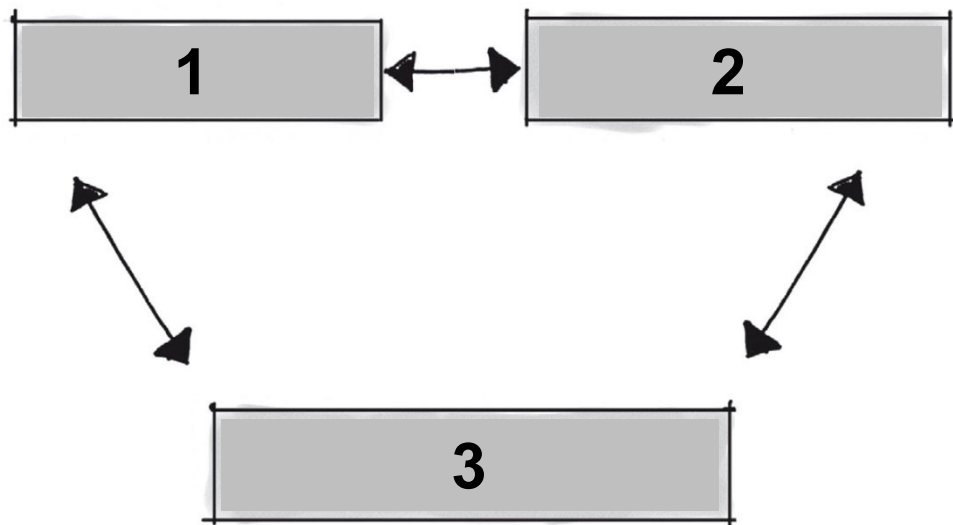


Wie heissen die gesuchten Begriffe (1-3) der emotionalen Substanz:
Nommez les termes recherchés (1-3) du potentiel émotionnel:

1: _____

2: _____

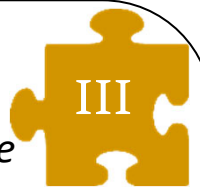
3: _____



Methodisches Konzept

Concept méthodologique

Teil /
Partie



Wie heissen die gesuchten Begriffe (1-6):
Nommez les termes recherchés (1-6):

1: _____

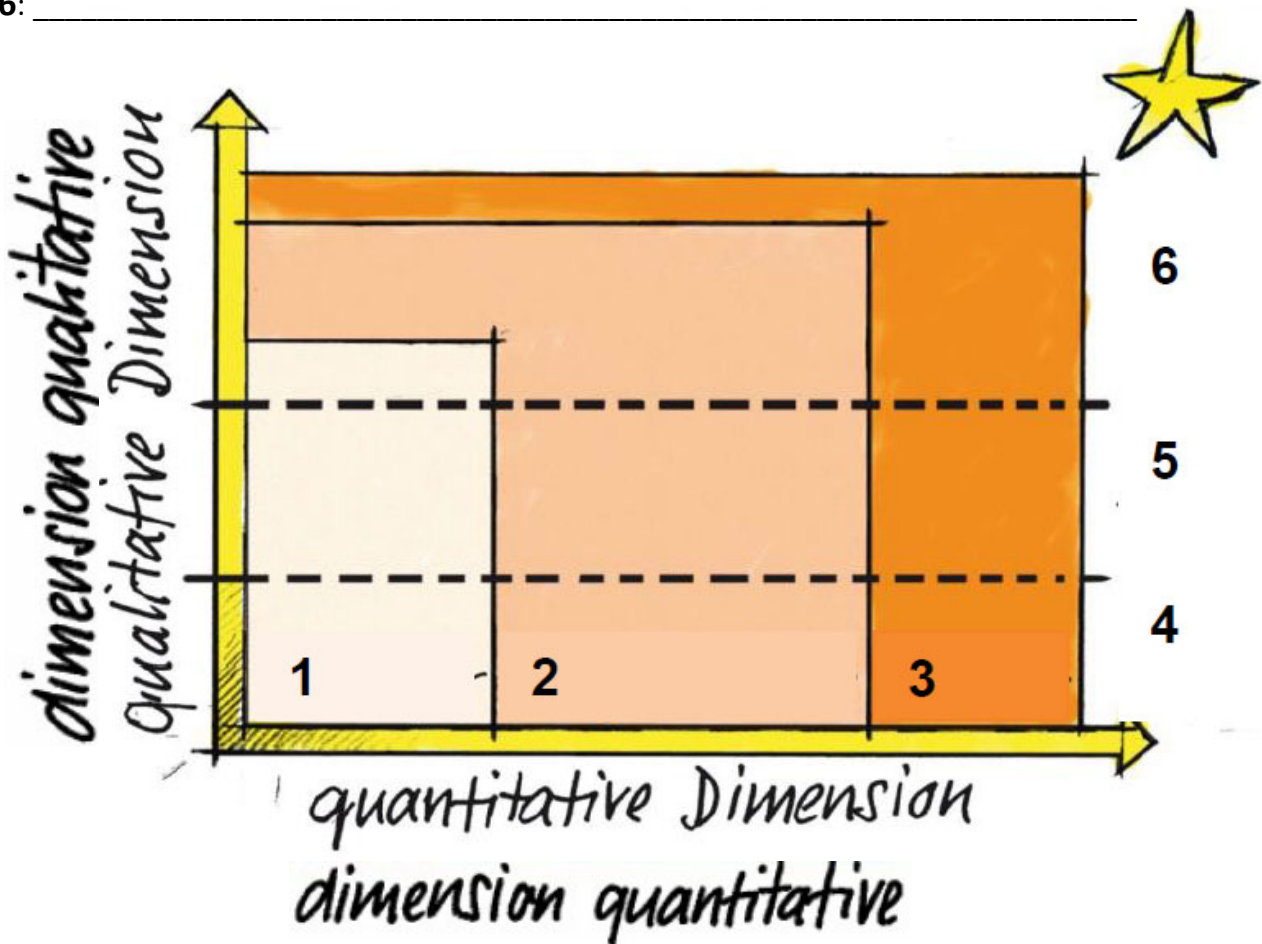
2: _____

3: _____

4: _____

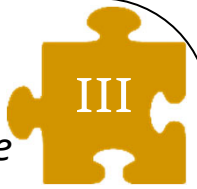
5: _____

6: _____



Psychische Steuerung *Régulation psychique*

Teil /
Partie



Wie heissen die gesuchten Begriffe (1-6) der mental-taktischen Kompetenz:
Nommez les termes recherchés (1-6) de la capacité tactique-mental:

1: _____

2: _____

3: _____

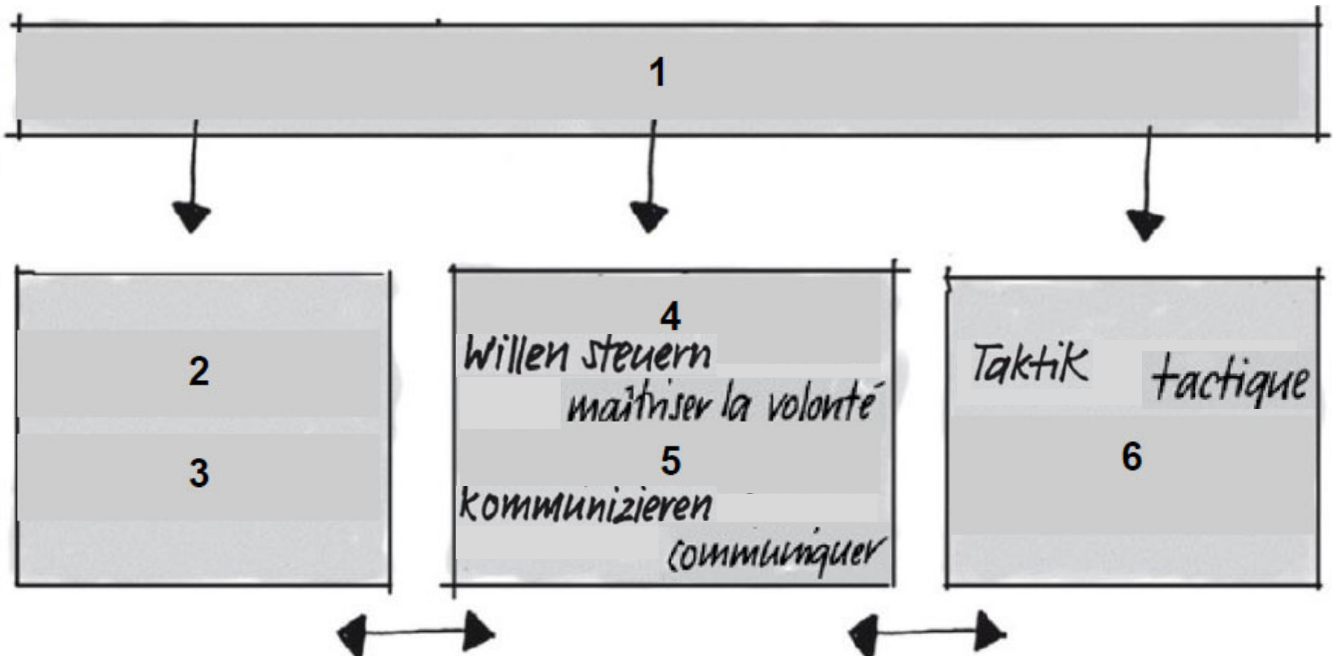
4: _____

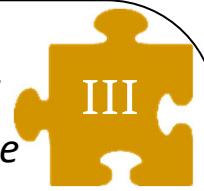
5: _____

6: _____



(+/- Folie 22)





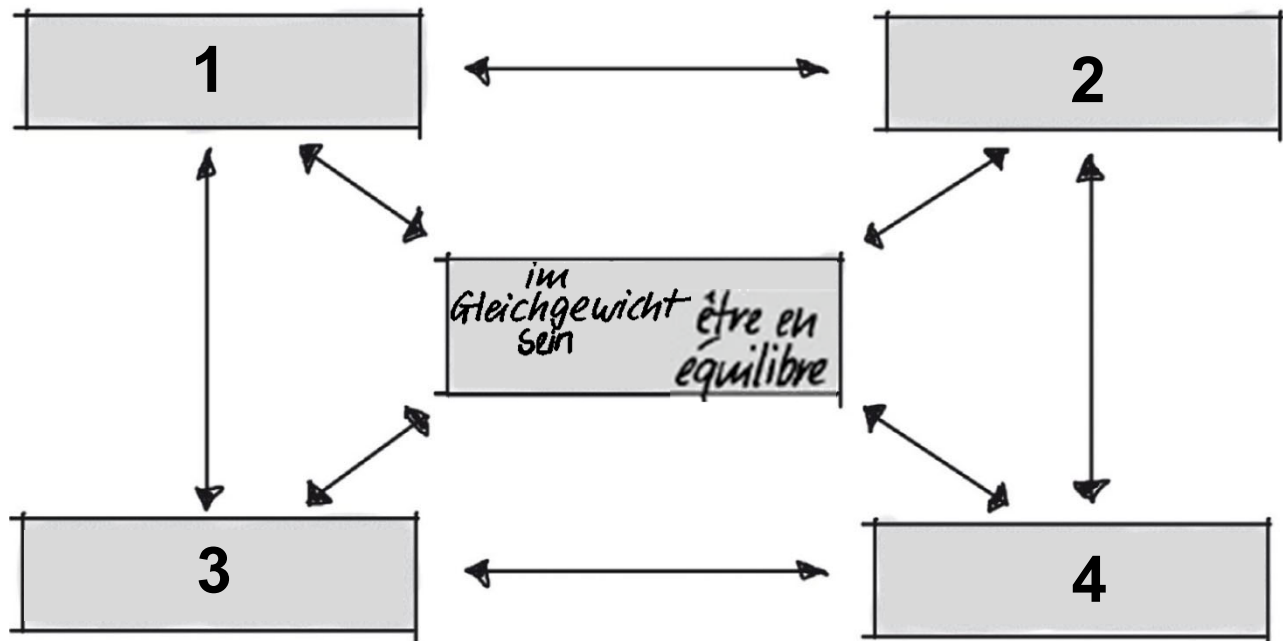
Wie heissen die gesuchten Begriffe (1-4) der koordinativen Kompetenz:
Nommez les termes recherchés (1-4) de la capacité de coordination:

1: _____

2: _____

3: _____

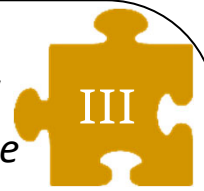
4: _____



Trainingsprinzipien

Principes d'entraînement

Teil /
Partie



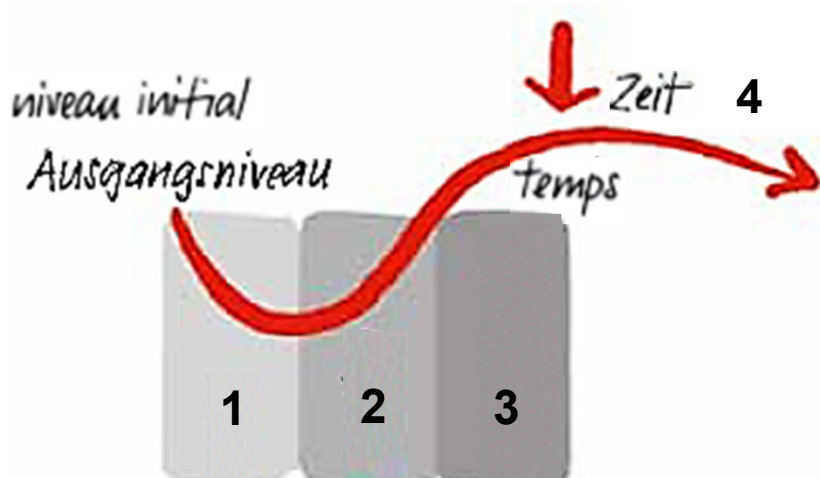
Wie heissen die gesuchten Begriffe (1-4):
Nommez les termes recherchés (1-4):

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____





Nennen Sie 6 Organisationsformen für den Unterricht:
Citez 6 formes d'organisation pour l'enseignement:

1: _____

2: _____

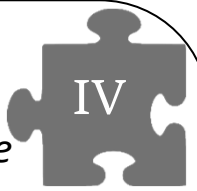
3: _____

4: _____

5: _____

6: _____





Ordnen Sie die Bilder (1-15) den drei Nahrungsbestandteilen (A, B, C) zu:
Classez les images (1-15) dans les trois groupes de composants nutritifs (A, B, C):

A: Kohlenhydrate / *glucides*

B: Fette / *graisses*

C: Proteine / *protéines*



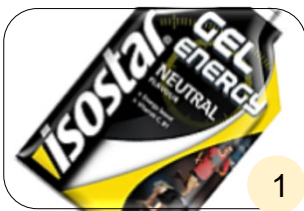
Ordnen Sie die Bilder (1-15) den drei Einnahmezeitpunkten (A, B, C) zu:

Classez les images (1-15) selon le moment auquel ces aliments sont à consommer (A, B, C):

A: vor dem Sport / *avant le sport*

B: während dem Sport / *pendant le sport*

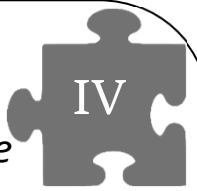
C: nach dem Sport / *après le sport*



Lektionsaufbau

Structure d'une leçon

Teil /
Partie

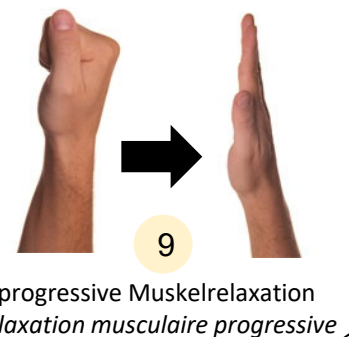
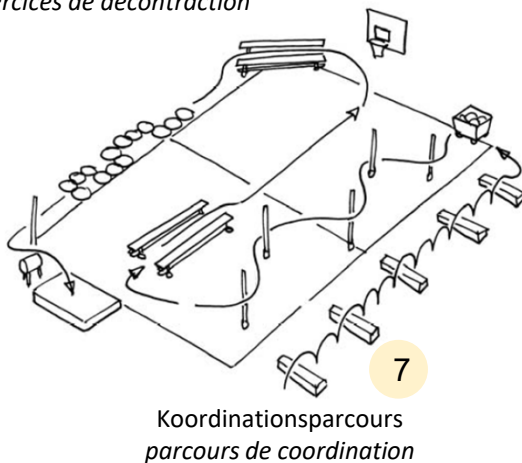
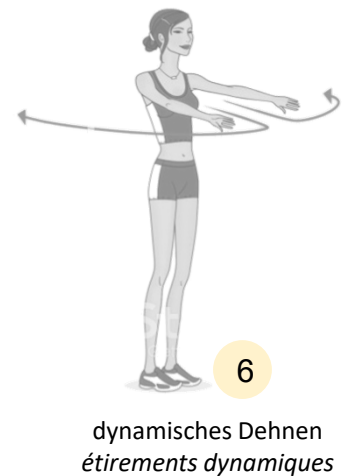
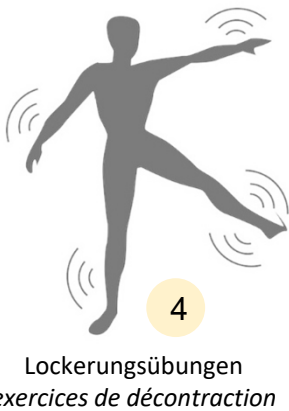
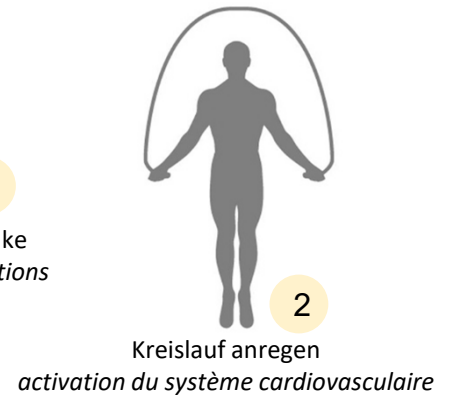
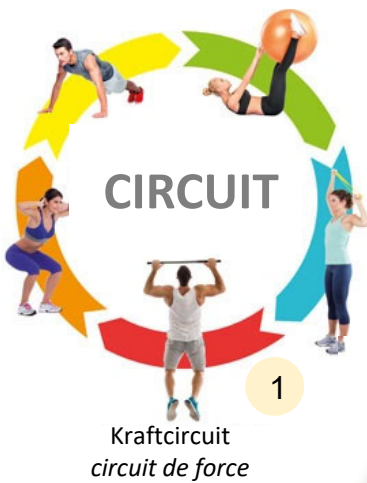


Ordnen Sie die Aktivitäten (Bilder 1-9) den drei Lektionsteilen (A, B, C) zu:
Classez les activités (images 1-9) dans les trois différentes parties de leçons (A, B, C):

A: Einlaufen / *échauffement*

B: Hauptteil / *partie principale*

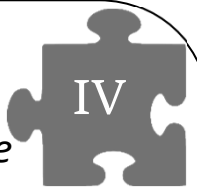
C: Ausklang / *retour au calme*



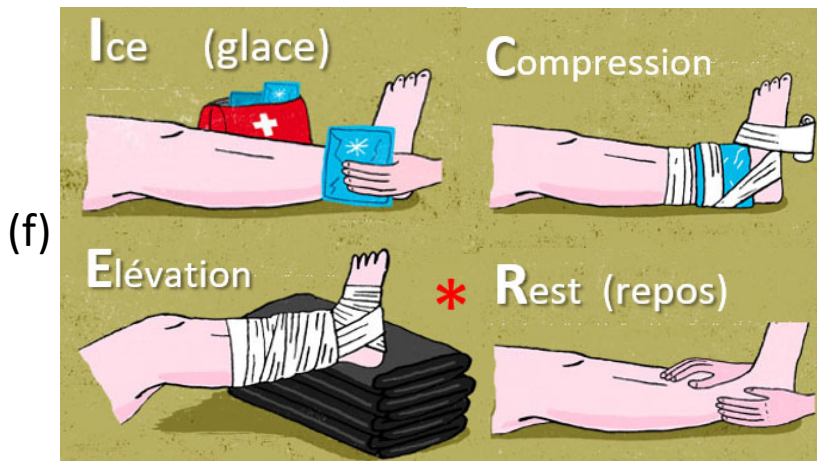
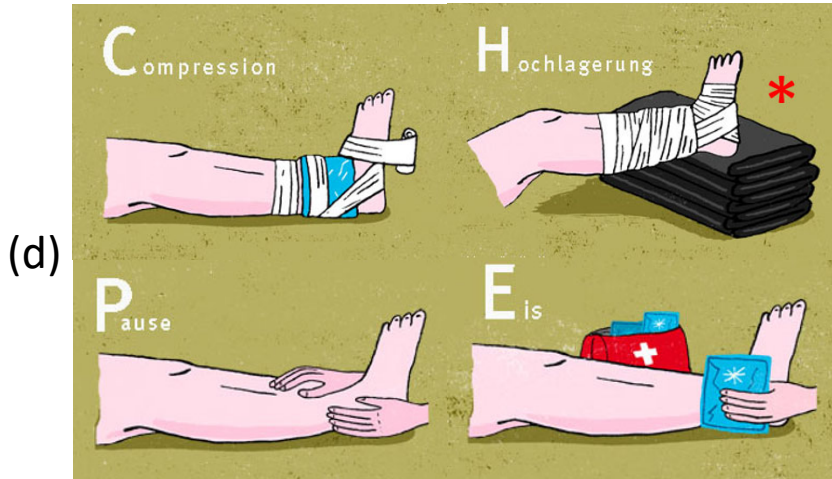
Sportverletzungen und erste Hilfe

Blessures au sport et premiers soins

Teil /
Partie



Wie heisst die Formel (Grundsatz), welche bei einem Misstritt anzuwenden ist:
Quelle est la formule (règle) à utiliser lors d'une foulure de la cheville:



+

* allenfalls Hilfe holen / éventuellement chercher de l'aide



