

Temporäre und dauerhafte Körperveränderungen

- 1 An seinem Körper kann man zum einen dauerhafte, zum anderen aber auch temporäre Veränderungen vornehmen. Verbinde die aufgezählten Maßnahmen mit der jeweiligen Form der Veränderung.

Make-up	„Bodystyling“	Schönheitsoperation	Tattoo	Kurzhaarschnitt	neue Kleidung
---------	---------------	---------------------	--------	-----------------	---------------

temporäre Veränderung

dauerhafte Veränderung

- 2 Nenne die Vor- und Nachteile von Tätowierungen und halte sie in der Tabelle fest.

Vorteile von Tattoos	Nachteile von Tattoos

- 3 Ein/e Freund/in von dir möchte sich ein Tattoo auf den Unterarm stechen lassen. Schreibe ihm/ihr einen Brief, in dem du ihm/ihr deine Meinung dazu darlegst. Solltest du für ein Tattoo sein, begründe deine Meinung, solltest du gegen ein Tattoo sein, führe die Kritikpunkte auf, die dir in diesem Zusammenhang einfallen. Notiere hier Stichworte für deinen Brief.



- 4 Eine Möglichkeit, seinen Körper zu verändern, besteht im sogenannten „Bodystyling“. Durch regelmäßige, kleine Übungen kann man mit viel Spaß einiges für die Fitness und die Körpergestaltung tun, ohne dabei übertreiben zu müssen. Jedoch ist eine realistische Einschätzung der Möglichkeiten wichtig. Manche Körpermerkmale, die auf dem Körperbau basieren, sind nicht veränderbar. Teilt euch in Gruppen mit je vier Personen auf und entwickelt selbstständig ein kleines Fitnessprogramm bestehend aus vier Übungen. Jede Person ist bei jeweils einer Übung der Coach und turnt nicht mit, sondern unterstützt die anderen bei den Übungen. Wechselt stetig durch, sodass jede Person mindestens drei Übungen macht. Am besten führt ihr das Fitnessprogramm in der Turnhalle durch. Sprecht dies vorher mit eurem Sportlehrer/eurer Sportlehrerin ab. Jeder Durchgang soll ca. 15 Minuten dauern. Zwischen jedem Durchgang werden 2 Minuten Pause gemacht. Spürt bei den Übungen nach, welche Muskelgruppen besonders beteiligt sind. Notiert anschließend eure Erkenntnisse.