

```

100 '*****
110 '*          GYMNASTIKPLAN          *
120 '*          VON                    *
130 '*          MATTHIAS DUEHN         *
140 '*          FUER                   *
150 '*          SCHNEIDER AKTIV        *
160 '*          CPC 464/664/6128      je*
170 '*****
180 '
190 MODE 1:INK 0,0:INK 1,26:INK 2,2
4:INK 3,2
194 DIM x(30),alock$(15),kon$(15),k
raft$(20),dehn$(15),a(100)
195 BORDER 1
196 GOSUB 10000
197 e$=CHR$(24)
200 WINDOW#1,1,40,1,3:PAPER#1,3:PEN
#1,2:CLS#1:PRINT#1:PRINT#1," Gymna
stic-Maker (c) 1987 M.Duehn"
210 WINDOW 1,40,4,22:CLS
220 WINDOW#2,1,40,23,25:PAPER#2,2:P
EN#2,3:CLS#2
230 PRINT#2:PRINT#2," Bitte gebe
n Sie Ihren Namen ein"
240 LOCATE 12,12:INPUT">",name$
250 CLS#2
260 PRINT#2:PRINT#2," Bitte gebe
n Sie Ihr Alter ein "
270 LOCATE 12,12:PRINT"
":LOCATE 12,12:INPUT">",alter:I
F alter>99 OR alter<1 THEN 270
275 CLS
280 LOCATE 2,5:PRINT"Ihre Verfassun
g ist heute"
290 LOCATE 12,8:PRINT"A ";e$;" BAER
IG super ";e$
300 LOCATE 12,10:PRINT"B ";e$;" Gan
z gut drauf ";e$:LOCATE 12,12:PRINT
"C ";e$;" durchschnittlich ";e$:LOC
ATE 12,14:PRINT"D ";e$;" We
niger gut ";e$:LOCATE 12,16:PRINT"E
";e$;" Total miserabel ";e$
310 CLS#2:PRINT#2:PRINT#2," Gebe
n Sie ihren Buchstaben ein"
320 LOCATE 2,19:INPUT"> ",v$
330 v$=UPPER$(v$)
340 IF v$="A" THEN form=-7
350 IF v$="B" THEN form=-4
360 IF v$="C" THEN form=0
370 IF v$="D" THEN form=2
380 IF v$="E" THEN form=4
400 IF alter<20 THEN alt=-3:GOTO 45
0
410 IF alter<30 THEN alt=-1:GOTO 45
0
420 IF alter<40 THEN alt=2:GOTO 450
430 IF alter<50 THEN alt=3:GOTO 450
440 IF alter<60 THEN alt=4:GOTO 450
ELSE alt=4
450 wiederholung=(10-form)-alt

```

```

460 CLS:CLS#2
470 PRINT#2:PRINT#2,"Ihr Wiederholu
ngsfaktor ist ";wiederholung
480 FOR aaa=1 TO 1500:NEXT aaa
490 CLS#2:PRINT#2:PRINT#2," Wievie
le Uebungen wuenschen Sie ?"
500 LOCATE 12,12:INPUT">",anzahl
510 CLS:CLS#2
520 PRINT#2:PRINT#2," Bitte gebe
n sie in Prozent an"
530 LOCATE 2,12:PRINT"Auflockerungs
uebungen      : "
540 LOCATE 2,14:PRINT"Dehnungsuebun
gen           : "
550 LOCATE 2,16:PRINT"Kraftuebungen
              : "
560 LOCATE 2,18:PRINT"Konditionsueb
ungen         : "
570 LOCATE 34,12:INPUT"%",auflock
580 LOCATE 34,14:INPUT"%",dehnung
590 LOCATE 34,16:INPUT"%",kraft
600 LOCATE 34,18:INPUT"%",kondition
610 IF auflock+dehnung+kraft+kondit
ion<>100 THEN CLS#2:PRINT#2:PRINT#2
,"      Summe nicht 100 !!!!!"
620 alock=INT((anzahl*auflock)/100)
630 dehn=INT((anzahl*dehnung)/100)
640 kraft=INT((anzahl*kraft)/100)
650 kon=INT((kondition*anzahl)/100)
660 CLS:CLS#2
670 LOCATE 2,10:PRINT"Es sind";aloc
k;"Auflockerungsuebungen"
680 LOCATE 2,12:PRINT"Es sind";dehn
;"Dehnungsuebungen"
690 LOCATE 2,14:PRINT"Es sind";kraf
t;"Kraftuebungen"
700 LOCATE 2,16:PRINT"Es sind";kon;
"Konditionsuebungen"
710 PRINT:PRINT#2:PRINT#2,"
Tastendruck":CALL &BB06
720 CLS:CLS#2:PRINT#2:PRINT#2,"
[ B ]ildschirm oder [ D ]rucker ?"
730 LOCATE 12,12:INPUT">",druck$
740 druck$=UPPER$(druck$):IF druck$
="B" THEN a=0 ELSE IF druck$="D" TH
EN a=8 ELSE GOTO 720
750 CLS#2:CLS:PRINT#2:PRINT#2,"
Der Plan wird nun ausgedruckt"
760 CLS:MODE 0:MODE 2:PRINT#a
770 PRINT#a,"Gymnastikplan fuer ";n
ame$
780 PRINT#a, STRING$(80,154)
790 PRINT#a,TAB(20); "A u f l o c k
e r u n g s u e b u n g e n ":PRIN
T#a,STRING$(79,"="):PRINT#a
800 FOR s=1 TO alock
810 a(s)=INT(RND*11)+1
811 PRINT#a,USING"###";s;:PRINT#a,"
";"      ";wiederholung;"*";alock$(a(s)
)

```

```

830 NEXT
840 IF a=0 THEN LOCATE 1,25:PRINT"
      > > >      T A S
      T E      < < <":CALL &BB06:CLS
850 PRINT#a:PRINT#a,TAB(20); "D e h
n u n g s u e b u n g e n ":PRINT#a,
STRING$(79,"="):PRINT#a
860 FOR s=1 TO dehn
870 a(s)=INT(RND*13)+1
880 PRINT#a,USING"###";s;:PRINT#a,")
      ";wiederholung;"*";dehn$(a(s))
890 NEXT
895 IF a=0 THEN LOCATE 1,25:PRINT"
      > > >      T A S
      T E      < < <":CALL &BB06:CLS
900 PRINT#a:PRINT#a,TAB(20); "K r a
f t u e b u n g e n ":PRINT#a,STRING
$(79,"="):PRINT#a
910 FOR s=1 TO kraft
920 a(s)=INT(RND*14)+1
930 PRINT#a,USING"###";s;:PRINT#a,")
      ";wiederholung;"*";kraft$(a(s))
940 NEXT
945 IF a=0 THEN LOCATE 1,25:PRINT"
      > > >      T A S
      T E      < < <":CALL &BB06:CLS
950 PRINT#a:PRINT#a,TAB(20); "K o n
d i t i o n s u e b u n g e n ":PRIN
T#a,STRING$(79,"="):PRINT#a
960 FOR s=1 TO kon
970 a(s)=INT(RND*11)+1
980 PRINT#a,USING"###";s;:PRINT#a,")
      ";wiederholung;"*";kon$(a(s))
990 NEXT
1000 PRINT#a:PRINT#a,STRING$(79,"="
):PRINT#a,"That's it, Bye !!!"
1010 CALL &BB06
1020 MODE 1:LOCATE 2,12:INPUT"Nochm
al Drucken (j/n) ";aa$
1030 aa$=UPPER$(aa$):IF aa$="J" THE
N RUN ELSE CLS:END
9000 '
9010 '
9020 ' UEBUNGEN
9030 '
9040 '
10000 alock$(1)="Armkreisen vorwaer
ts,rueckwaerts"
10010 alock$(2)="Hueftkreisen links
und rechts"
10020 alock$(3)="Beine ausschuettel
n"
10030 alock$(4)="Mit den Armen an d
ie Beinseiten fassen"
10040 alock$(5)="Arme kreisen"
10050 alock$(6)="locker joggen!"
10060 alock$(7)="Oberkoerper kreise
n"

```

10070 alock\$(8)="Kopfkreisen"
10080 alock\$(9)="Im Stehen mit Bein
en Achten zeichnen"
10090 alock\$(10)="In die Luft (nach
5-Markstuecken) greifen"
10100 alock\$(11)="Holzhacken"
10110 Dehn\$(1)="Mit den Haenden an
die Ferse fassen"
10120 dehn\$(2)="Mit den Haenden zur
Fusspitze"
10130 dehn\$(3)="In den Schneidersit
z und Beine dehnen"
10140 dehn\$(4)="Auf Ruecken legen,B
eine an Brust ziehen"
10150 dehn\$(5)="Auf Ruecken legen,m
it dem Bein gegen die Haende drueck
en"
10160 dehn\$(6)="Huerdensitz"
10170 dehn\$(7)="In den Ausfallschri
tt und Ferse dehnen, alle Muskeln a
nspannen"
10180 dehn\$(8)="Beine ueber Kreuz s
tellen und mit den Armen zu den Fue
ssen gehen"
10190 dehn\$(9)="Rueckenlage : Schul
tern auf Boden und Po hochstrecken"
10200 dehn\$(10)="Seitlage : Den obe
nliegenden Schenkel anheben"
10210 dehn\$(11)="In die Kerze und B
eine dehnen"
10220 dehn\$(12)="In die Kerze und F
uesse kreisen und klappen"
10230 dehn\$(13)="Im Stand auf die Z
ehenspitzen stellen und das Becken
rausstrecken"
10240 kraft\$(1)="kleine Klappmesser
"
10250 kraft\$(2)="grosse Klappmesser
"
10260 kraft\$(3)="Rueckenlage,Kopf a
nheben"
10270 kraft\$(4)="Rueckenlage,Beine
anheben"
10280 kraft\$(5)="Bauchlage,Kopf an
heben"
10290 kraft\$(6)="Bauchlage,Beine an
heben!"
10300 kraft\$(7)="Liegestuetz"
10310 kraft\$(7)="Liegestuetz,Hock-S
trecksprung"
10320 kraft\$(8)="Bruecke"
10330 kraft\$(9)="Bauchlage,linkes B
ein,rechter Arm abwechselnd anheben
"
10340 kraft\$(10)="Im Sitzen den Kop
f aufs Knie und dann hinlegen links
und rechts"
10350 kraft\$(11)="In die Bauchlage,
mit den Haenden die Fuesse fassen
und dann wippen"

10360 kraft\$(12)="Kniebeugen"
10370 kraft\$(13)="Hinsetzen und Bei
ne anziehen-strecken,ohne Boden zu
beruehren"
10380 kraft\$(14)="Hinsetzen und Bei
ne drehen,ohne den Boden zu beruehr
en"
10390 kon\$(1)="Hampelmaenner"
10400 kon\$(2)="Einbeinspruenge"
10410 kon\$(3)="In den Ausfallschrit
t springen"
10420 kon\$(4)="In die Hocke und spr
ingen"
10430 kon\$(5)="Startsprungwechselhu
epfen"
10440 kon\$(6)="In Startposition,nac
h links und rechts und oben und u
nten springen"
10450 kon\$(7)="Skifahreruebung: nac
h links und rechts und vorne und h
inten huepfen"
10460 kon\$(8)="Im Stand abwechselnd
anfersen und knieheben "
10470 kon\$(9)="Bauchlage : mit Bein
en und Armen den Boden schlagen"
10480 kon\$(10)="Radfahren"
10490 kon\$(11)="Springen und Beine
zur Brust ziehen"
10500 RETURN