**Theorie: Buch Kapitel 4.4.1 ff**

**Praxis: Darstellen der Arbeitsweisen an real durchgeführten Kraftübungen**

|  |  |
| --- | --- |
| **Erkennen der drei Kontraktionsformen bzw. Arbeitsweisen der Muskulatur** | |
| Darstellen der Kontraktionsformen während einer Kraftübung | |
| **Zeitaufwand** | 5-30 Minuten |
| **Kosten** | 0 Euro |
| **Benötigtes Material** | Keines |
| **Theorie:**  **Kapitel 4.4.1 bis 4.4.4** Welche Arbeitsweisen der Muskulatur gibt es?  **Praxis:**  Schüler sollen in Gruppen eigenen Kraftübungen durchführen und dabei die jeweiligen Arbeitsformen der Muskulatur benennen.  Beispiel Liegestütze:  Isometrisch (Statisch): Liegestütz kurz über dem Boden halten (Warum ermüdet der Muskel so schnell?).  Konzentrisch: Von der tiefen Lage hoch drücken.  Exzentrisch: Schnell tief gehen und abbremsen.  Anlage: Arbeitsblatt „Die Arbeitsweisen der Muskulatur“ | |

Unterrichtsidee eingereicht von Steffi Skenderovic und Ralf Rascher

**Die Arbeitsweisen der Muskulatur**