**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**