




Aufgabe 2.51:

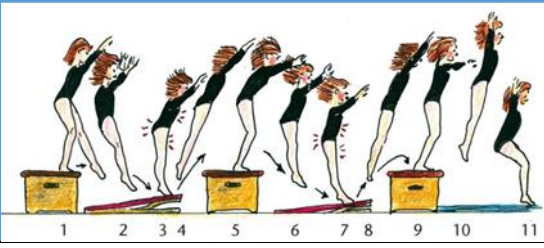
a) **Benenne** für die im Folgenden aufgeführten Muskeln jeweils eine Übung, bei der die Muskeln sowohl konzentrisch als auch exzentrisch arbeiten und beschreibe die Arbeitsweisen bei der ausgewählten Übung.

Muskel	Beispiele
Bizeps	
Trizeps	
Rückenstrecker	
vorderer Oberschenkel-muskel	
Wadenmuskel	

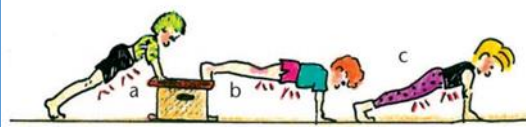
Tab. 1: Arbeitsweisen der Muskulatur bei bestimmten Übungen

b) **Gib** für die dargestellten Übungen jeweils die Arbeitsweise der Muskeln, sowie das Ziel und die Vor- und Nachteile der Kraftübung an.

Sich als gespanntes Brett vom Partner vom Boden heben lassen	
	
Arbeitsweise	
Ziele	
Vorteile	
Nachteile	

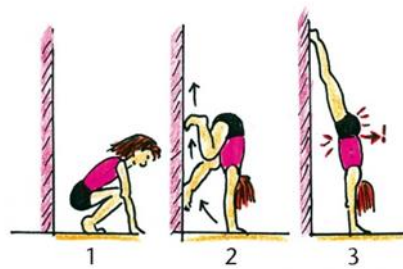
Prellsprünge aus erhöhtem Absprung auf einen Blockkasten	
	
Arbeitsweise	
Ziele	
Vorteile	
Nachteile	

Liegestütze (leicht, klassisch, schwer)



Arbeitsweise	
Ziele	
Vorteile	
Nachteile	

Aufsteigen in den Handstand



Arbeitsweise	
Ziele	
Vorteile	
Nachteile	