

## Kräftigungsübungen entwickeln

Um einen Muskel zu kräftigen, müssen sich **Ansatz und Ursprung eines Muskels gegen einen Widerstand aneinander annähern. Anhand dieses Prinzips sollt ihr in diesem Modul selbstständig Kräftigungsübungen entwerfen und Grundlagen der Anatomie kennen lernen.**



Foto: Fotolia/c\_undrey

### Anatomische Grundlagen

Diskutiert in der Kleingruppe die folgenden Fragen:

- Was ist die spezifische Eigenschaft der Muskulatur oder anders: Was unterscheidet Muskelgewebe von den anderen Gewebearten im Körper (Sehnengeweben, Knorpelgewebe usw.)?
- Gehen Muskeln immer über ein Gelenk?
- Wie ist es möglich, ein Gelenk – beispielsweise das Ellenbogengelenk – in verschiedene Richtungen zu bewegen?

### Anatomische Werkstatt

In der anatomischen Werkstatt sollt ihr Muskel-Gelenk-Systeme zusammenbauen:

- Ansätze und Ursprünge: Nehmt in euren Teams eine leichte (1,25 kg) und eine schwere (5 kg) Hantelscheibe und verbindet diese mit einem Sprungseil. Was passiert, wenn ihr das Seil in der Mitte verkürzt?
- Zug-Systeme: Nehmt in euren Teams Paketkordel sowie Tesafilm und klebt die Kordel mit Tesafilm dort an euch fest, wo sich jeweils Ansatz und Ursprung eines Muskels befinden (vordere Beinmuskulatur, Armmuskulatur usw.).

### Kräftigungsübungen entwickeln

Erarbeitet in euren Gruppen Kräftigungsübungen für die nachfolgend vorgegebenen Muskelgruppen. Verwendet dazu bei Bedarf Geräte aus der Sporthalle und entscheidet euch für eine „Top-Übung“. Die von euch gefundene Topübung wird anschließend im Plenum vorgestellt. Die aufgelisteten Beispielübungen sollen euch als Hinweise dienen, falls ihr selbst keine passende Übung findet. Beachtet bitte unbedingt die jeweiligen Ausführungshinweise, die sich auf den Arbeitsblättern befinden.

	Muskulatur	Ansatz, Ursprung, Funktion	Beispielübungen
1	<p><b>Brustmuskulatur</b> Die Brustmuskulatur bedeckt den gesamten Brustbereich, ist vor allem bei Männern gut sichtbar und bildet die vordere Achsel-falte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• seitlich am Oberarm</li> <li>• gesamten Brustbereich</li> <li>• führt die Arme vor dem Körper zusammen und innenrotiert den Arm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verschiedene Variationen von Liegestütze</li> <li>• Bankdrücken mit einer Reckstange</li> <li>• Bankdrücken mit einer Langbank</li> </ul>
2	<p><b>Armbeugemuskulatur</b> Vorderseite des Oberarms</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innenseite der Elle</li> <li>• Vorderseite des Oberarms</li> <li>• beugt im Ellenbogengelenk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armbeugen mit der Reckstange</li> <li>• Armbeugen mit Medizinbällen</li> <li>• mehrere heben zusammen eine Langbank und machen Armbeugen</li> </ul>
3	<p><b>Armstreckmuskulatur</b> Rückseite des Oberarms</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elle</li> <li>• Rückseite des Oberarms</li> <li>• streckt im Ellenbogengelenk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liegestützen eng neben dem Körper</li> <li>• Dips in einem Barren oder an einer Langbank/Kasten etc.</li> </ul>
4	<p><b>Oberschenkelstrecker</b> Dieser Muskel hat vier Köpfe und liegt auf der Vorderseite des Oberschenkels. Er ist der größte und kräftigste Muskel des Menschen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• über die Kniescheibe am Schienbein</li> <li>• vordere Oberschenkel und Becken</li> <li>• streckt im Kniegelenk und beugt im Hüftgelenk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• einbeiniges Aufsteigen auf einen Kasten</li> <li>• Schluss sprünge auf Nieder-sprungmatten</li> <li>• Kniebeugen mit der Reckstange</li> </ul>
5	<p><b>Gerade Bauchmuskel</b> Der Bauchmuskel verbindet den Brustkorb mit dem Becken und ist der zentrale Muskel zur Beckenaufrichtung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Becken (Schambein)</li> <li>• Rippenbogen und Brustbein</li> <li>• hebt das Becken bzw. senkt den Rumpf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verschiedene Variationen des Crunchs</li> <li>• in der Rückenlage wird linker Arm weggestreckt und linkes Bein angezogen, vice versa („Käfer“)</li> <li>• Knie anheben im Hang am Hochreck</li> </ul>