

M1.1.2 Muskelsteckbriefe

Beschreibung:

Eine veränderte Aufgabenstellung zu den Kraftübungen (Zirkeltraining und Fitnessstudio) baut auf eigene Körpererfahrung auf, um ein Verständnis über den Muskelapparat zu erlangen und seine Funktionen daraus abzuleiten. Die Jugendlichen lokalisieren durch die jeweilige Übung die besonders geforderten Körperregionen und finden unter Verwendung von Anatomieatlanten durch Zuordnung selbst heraus, welche Muskeln bei welchen Übungen beansprucht werden. Zudem lernen sie, zielgerichtet zu recherchieren und die gefundene Information zu strukturieren und auszuwerten. Dies müssen sie unweigerlich, da ein Anatomieatlas ihnen nicht direkt ihre Fragen beantwortet.

Organisationsform: Praktische Übung in Partnerarbeit
Ort: Sporthalle oder Fitnessstudio, Klassenzimmer, evtl. Computerraum
Materialien: **Arbeitsblätter M2.1 bis M2.6**
Anatomieatlanten
evtl. Internet

Schritt für Schritt

Schritt 1:

Die Aufgabe wird genauso durchgeführt wie in den Printmaterialien beschrieben, nur dass die veränderten Stationskarten in Form von **Arbeitsblättern M2.1 bis M2.6** mit größeren Umrisszeichnungen ohne Markierungen zum Einsatz kommen. In diese zeichnen die Schüler in Partnerarbeit die Regionen ein, die nach ihrem Empfinden bei der Durchführung der Übungen besonders beansprucht wurden.

Schritt 2:

In der nächsten Unterrichtseinheit recherchieren sie in Kleingruppen unter Verwendung von Anatomieatlanten die Muskelgruppen und Muskeln, die sich in den eingezeichneten Regionen befinden und beschriften die Zeichnungen entsprechend.

Schritt 3:

Im anschließenden Unterrichtsgespräch werden die Funktionen der Muskeln und Muskelgruppen besprochen. Auch hier kann das Gespräch durch zusätzliche Recherche in Kleingruppen vorbereitet werden.

M2.1 Stationskarte Beinpresse



Foto: Horst Rudel

Grundposition:

- Sitz so einstellen, dass die Knie gut 90° gebeugt sind.
- Füße sind hüftbreit geöffnet.
- Rücken an Rückenpolster drücken.

Bewegungsausführung:

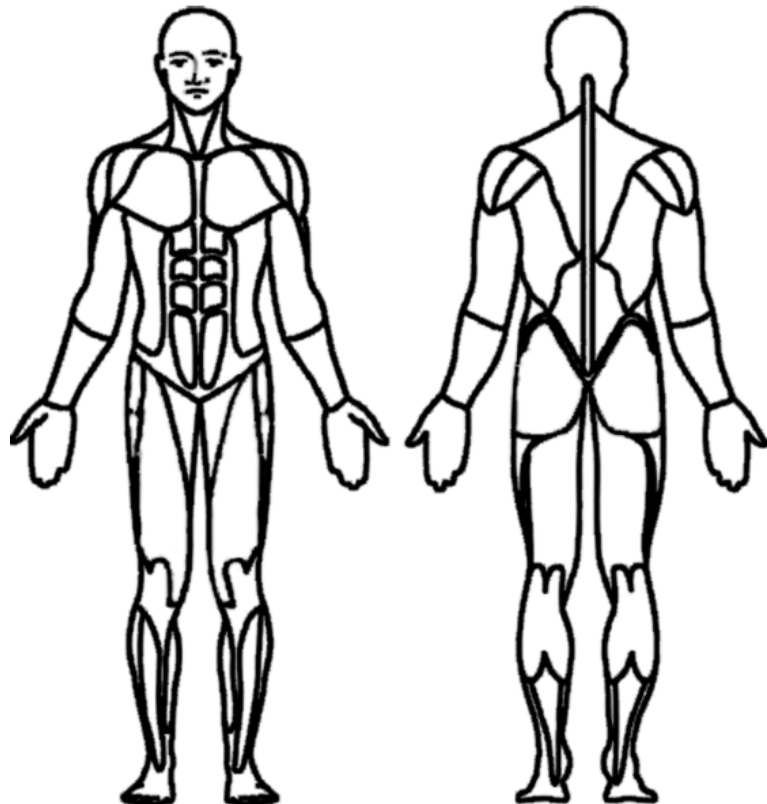
- Beine langsam und gleichmäßig strecken.

Achtung:

 Knie nicht ganz durchstrecken.

Beine kontrolliert beugen, bis die Knie wieder 90° -Winkel erreicht haben.

1. Male im Bild die Regionen aus, die du nach der Übung am meisten spürst.
2. Schreibe jeweils eine Zahl daneben.
3. Recherchiere, welche Muskeln in dieser Region liegen.
4. Wiederhole unter der Zeichnung die Zahlen und schreibe die Muskeln dazu, die du gefunden hast.



© Heinz Kettler GmbH & Co.KG

M2.2 Stationskarte Butterfly



Foto: Horst Rudel

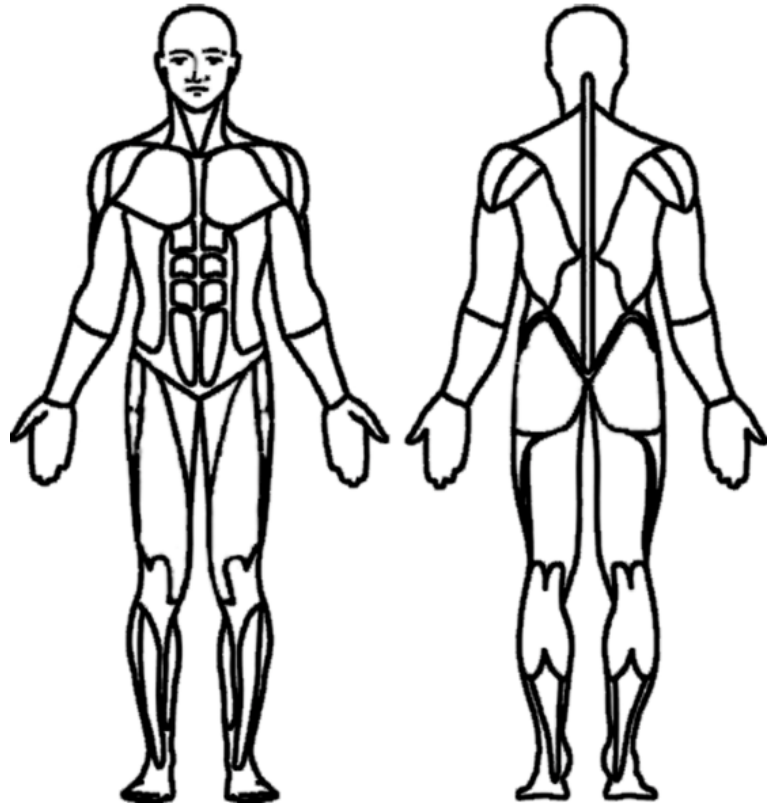
Grundposition:

- Aufrechte stabile Position einnehmen.
- Sitzhöhe so einstellen, dass das Ellenbogenpolster auf Schulterhöhe ist.
- Rücken gerade, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule.
- Einstieghilfe benutzen, um Griffe und Polster in Ausgangsposition zu bringen.

Bewegungsausführung:

- Ellenbogen gleichmäßig vor dem Körper zusammenführen. Schultern dabei unten lassen.
- Anschließend Arme wieder kontrolliert abbremsend in Ausgangsposition zurückbringen, bis die Ellenbogen wieder seitlich neben dem Körper sind.

1. Male im Bild die Regionen aus, die du nach der Übung am meisten spürst.
2. Schreibe jeweils eine Zahl daneben.
3. Recherchiere, welche Muskeln in dieser Region liegen.
4. Wiederhole unter der Zeichnung die Zahlen und schreibe die Muskeln dazu, die du gefunden hast.



© Heinz Kettler GmbH & Co.KG

M2.3 Stationskarte Latzug



Foto: Horst Rudel

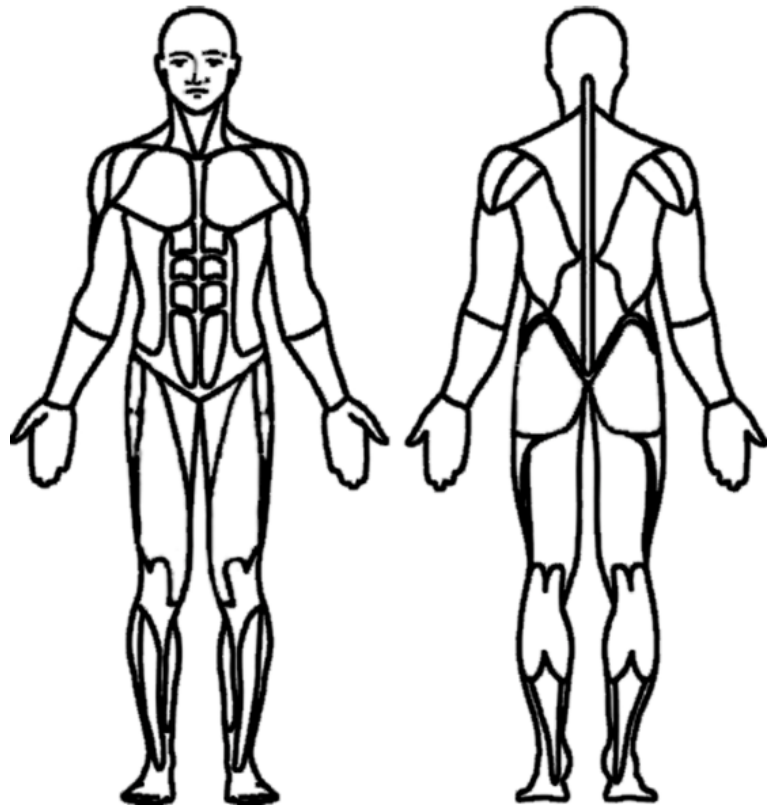
Grundposition:

- Aufrechte stabile Sitzposition frontal zum Gerät einnehmen.
- Die Zugstange wird im Kammgriff schulterbreit gefasst.
- Rücken gerade, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule.

Bewegungsausführung:

- Stange langsam von oben bis zur Brust nach unten führen. Die Schulterblätter dabei nach hinten unten ziehen.
- Anschließend die Stange kontrolliert abbremsend wieder in Ausgangsposition zurückbringen.

1. Male im Bild die Regionen aus, die du nach der Übung am meisten spürst.
2. Schreibe jeweils eine Zahl daneben.
3. Recherchiere, welche Muskeln in dieser Region liegen.
4. Wiederhole unter der Zeichnung die Zahlen und schreibe die Muskeln dazu, die du gefunden hast.



© Heinz Kettler GmbH & Co.KG

M2.4 Stationskarte Ruderzug



Foto: Horst Rudel

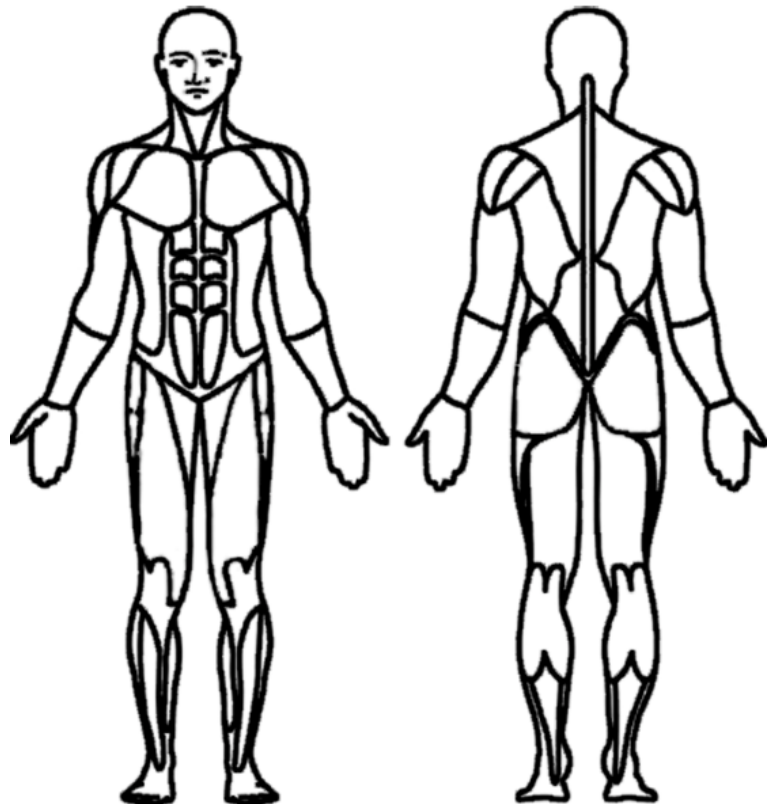
Grundposition:

- Aufrechte stabile Sitzposition frontal zum Gerät einnehmen.
- Die Zugstange wird im Obergriff erfasst.
- Rücken gerade, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule.
- Kontakt zum Brustpolster bleibt während gesamter Übungsausführung erhalten.

Bewegungsausführung:

- Griffe langsam nach hinten führen. Die Ellenbogen bleiben abgespreizt.
- Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule ziehen. Schultern unten lassen.
- Anschließend die Stange kontrolliert abbremsend wieder in Ausgangsposition zurückbringen.

1. Male im Bild die Regionen aus, die du nach der Übung am meisten spürst.
2. Schreibe jeweils eine Zahl daneben.
3. Recherchiere, welche Muskeln in dieser Region liegen.
4. Wiederhole unter der Zeichnung die Zahlen und schreibe die Muskeln dazu, die du gefunden hast.



© Heinz Kettler GmbH & Co.KG

M2.5 Stationskarte Rückenstrecker



Foto: Horst Rudel

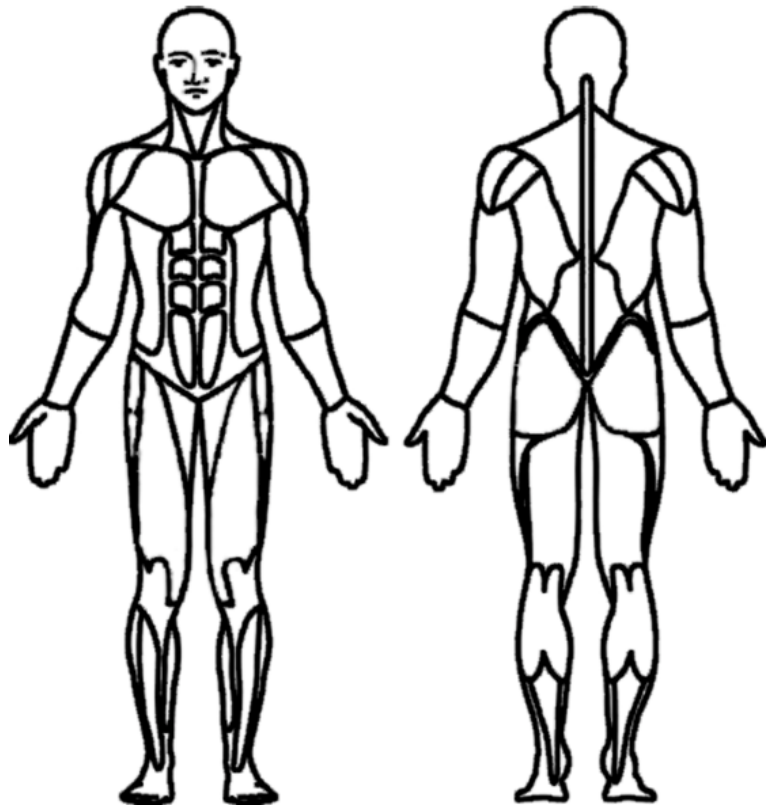
Grundposition:

- Unteren Rücken und Gesäß fest an das untere Polster drücken. Füße aufstellen.
- Oberes Polster so einstellen, dass es sich auf Höhe der Schulterblätter befindet.
- Bauchnabel nach innen ziehen.

Bewegungsausführung:

- Den Oberkörper langsam gegen den Widerstand des oberen Polsters bis zur Senkrechten aufrollen.
- Anschließend langsam und kontrolliert nachgebend wieder zur Grundposition zurückbewegen.
- **Achtung:** Unterer Rücken muss während gesamter Übungsausführung an das Polster gedrückt werden.

1. Male im Bild die Regionen aus, die du nach der Übung am meisten spürst.
2. Schreibe jeweils eine Zahl daneben.
3. Recherchiere, welche Muskeln in dieser Region liegen.
4. Wiederhole unter der Zeichnung die Zahlen und schreibe die Muskeln dazu, die du gefunden hast.



© Heinz Kettler GmbH & Co.KG

M2.6 Stationskarte Crunches



Foto: Horst Rudel

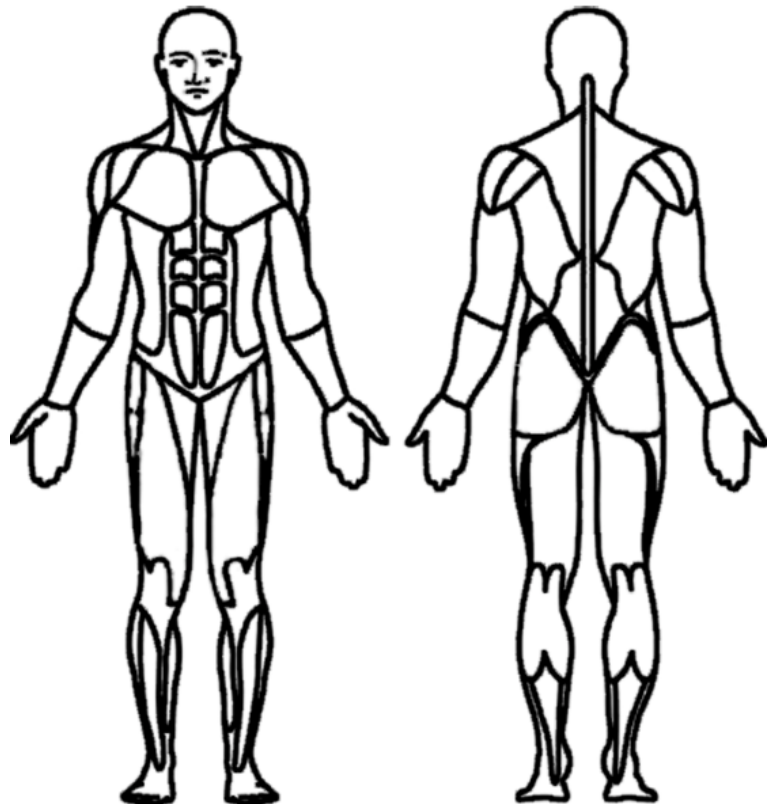
Grundposition:

- Unteren Rücken und Gesäß fest an die Polster drücken. Füße aufstellen.
- Schulterpolster aufliegen und mit den Händen die Griffe greifen.
- Bauchnabel nach innen ziehen.

Bewegungsausführung:

- Den Oberkörper gegen das Polster nach vorne einrollen.
- Anschließend langsam und kontrolliert nachgebend wieder zur Grundposition zurückbewegen.
- **Achtung:** Unterer Rücken muss während gesamter Übungsausführung an das Polster gedrückt werden.

1. Male im Bild die Regionen aus, die du nach der Übung am meisten spürst.
2. Schreibe jeweils eine Zahl daneben.
3. Recherchiere, welche Muskeln in dieser Region liegen.
4. Wiederhole unter der Zeichnung die Zahlen und schreibe die Muskeln dazu, die du gefunden hast.



© Heinz Kettler GmbH & Co.KG
