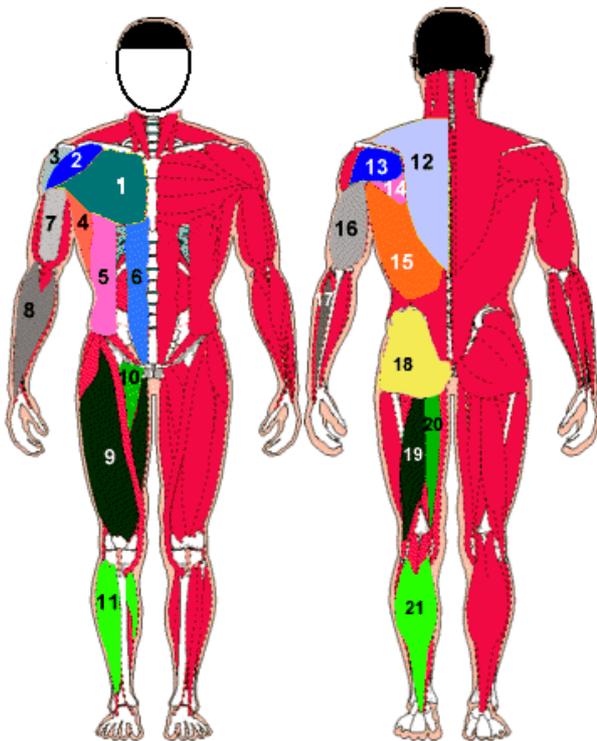


1. Wir haben uns ausführlich mit der **Muskulatur des Menschen** beschäftigt. Beschrifte 15 Muskeln im abgebildeten Muskelmann.

15



<http://www.sportunterricht.de/lksport/mukratra15.html>

2. Die **quergestreifte Muskulatur** stellt ein komplexes Organsystem dar.
- 2.1 Fertige eine **Skizze eines Sarkomers** an und beschreibe den „**Querbrücken – Zyklus**“ der Muskelkontraktion.
- 2.2 Erläutere, wie es zu den **unterschiedlichen Faserverteilungen** bei Sportlern kommt und zeige die **strukturellen und funktionellen Unterschiede** der Fasertypen auf.

11

16

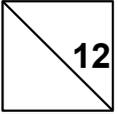
Sportart	ST-Faser-Anteil	FT-Faser-Anteil
Marathonläufer	80%	20%
Eishockeyspieler	50%	50%
Gewichtheber	40%	60%
Sprinter	25%	75%

- 3. Aufwärmen,** alle haben sich ja schon so oft aufgewärmt: im Sportunterricht, im Sportverein, vor einem Training oder Wettkampf. Dem einen ist das Aufwärmen eine lästige Pflicht, andere schwören auf bestimmte Aufwärmmethoden zur Leistungssteigerung.

Überleg doch mal:

Was gehört unbedingt dazu, was nicht?

- Wie lange muss man sich aufwärmen?
- Woran merkt man, dass man warm ist?
- Kann man sich ohne Aufwärmprogramm ernsthaft verletzen?
- Wie wichtig sind Dehnübungen /Stretching?
- Kann beim Aufwärmen auch was falsch machen?
- Warum muss man sich in der Schule anders aufwärmen als im Verein?



Gottes Segen zum Bearbeiten!