

**Handlungsstrukturanalyse**  
**STATISCHE / DYNAMISCHE GESAMTKÖRPERKOORDINATION**  
**Fitness / Stretching**

Daten:

Anforderungsbereich(e)	Gerät	Art der Bewegungsausführung
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Beweglichkeit statisch / dynamisch</li> <li>► Dehnung aktiv / passiv</li> <li>► Kräftigung statisch / dynamisch Muskeldickenwachstum ab 70% Belastung (individuell) = 10 Wdh. sind möglich           <ul style="list-style-type: none"> <li>• statische Kraft               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ohne Gegenkraft</li> <li>- mit Gegenkraft</li> <li>- materiell</li> <li>- personell</li> <li>- gleich</li> <li>- schwankend</li> <li>- steigend</li> </ul> </li> <li>• dynamische Kraft               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Maximalkraft 80-90% (individuell) = 3-6 Wdh. möglich</li> <li>→ Schnellkraft</li> </ul> </li> <li>→ Kraftausdauer 30-50% (individuell) = 20-30 Wdh. sind möglich</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Tonische Muskulatur „Halter“ i.d.R. „gefiedert“ → Tendenz: Verkürzung</li> <li><b>Brust, Bauch, Schulter, Rücken:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulterblattheber</li> <li>• Trapezmuskel äußerer Rücken; unterer Anteil</li> <li>• Brustumskel</li> <li>• Rückenstrecker innerer Rücken; Lenden-/ Halswirbelbereich</li> <li>• Kapuzenmuskel äußerer Rücken; unterer Anteil</li> <li>• viereckiger Lendenmuskel</li> <li>• Lendenarmbeinmuskel vordere Hüftmuskulatur</li> <li>• Adduktoren innere Hüftmuskulatur</li> </ul> </li> <li><b>Arm, Bein:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ellenbogenstrecker</li> <li>• gerader Schenkelmuskel vordere Oberschenkelmuskulatur</li> <li>• hintere Oberschenkelmuskulatur</li> <li>• Kniebeuger</li> <li>• Wadenmuskulatur</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Phasische Muskulatur „Beweger“ i.d.R. parallelphasig“ → Tendenz: Abschwächung</li> <li><b>Brust, Bauch, Schulter, Rücken:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rautenmuskel</li> <li>• Trapezmuskel äußerer Rücken; oberer / mittlerer Anteil</li> <li>• Rückenstrecker Brustwirbelbereich</li> <li>• seitlicher Sägemuskel</li> <li>• Bauchmuskel               <ul style="list-style-type: none"> <li>- schräger Bauchmuskel</li> <li>- gerader Bauchmuskel</li> </ul> </li> </ul> </li> <li><b>Gesäß, Bein:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesäßmuskel</li> <li>• innerer / äußerer Schenkelmuskel vordere Oberschenkelmuskulatur</li> <li>• Schienbeinmuskel vordere Unterschenkelmuskulatur</li> <li>• Fußmuskel</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: right;">vgl. MEDLER / MIELKE Fitness 1991</p>

## Automatisierungsgrad

Spalte 1	Spalte 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Handlungen mit personalisierter Hilfe</li> <li>► Handlungen mit materialisierter Hilfe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► eigenständige Handlungen</li> <li>► Simultanhandlungen</li> </ul>

Freie Beschreibung: