

Handlungsstrukturanalyse

STATISCHE / DYNAMISCHE GESAMTKÖRPERKOORDINATION

Fitness / Stretching

Daten:

Anforderungsbereich(e)			Gerät	Art der Bewegungsausführung
<p>► Beweglichkeit statisch / dynamisch</p> <p>► Dehnung aktiv / passiv</p> <p>► Kräftigung statisch / dynamisch Muskeldickenwachstum ab 70% Belastung (individuell) = 10 Wdh. sind möglich</p> <ul style="list-style-type: none"> • statische Kraft <ul style="list-style-type: none"> - ohne Gegenkraft - mit Gegenkraft - materiell - personell - gleich - schwankend - steigend • dynamische Kraft <p>→ Maximalkraft 80-90% (individuell) = 3-6 Wdh. möglich</p> <p>→ Schnellkraft</p> <p>→ Kraftausdauer 30-50% (individuell) = 20-30 Wdh. sind möglich</p>	<p>► Tonische Muskulatur „Halter“ i.d.R. „gefiedert“ → Tendenz: Verkürzung</p> <p>Brust, Bauch, Schulter, Rücken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schulterblattheber • Trapezmuskel äußerer Rücken; unterer Anteil • Brustmuskel • Rückenstrecker innerer Rücken; Lenden-/Halswirbelbereich • Kapuzenmuskel äußerer Rücken; unterer Anteil • viereckiger Lendenmuskel • Lendenarmbeinmuskel vordere Hüftmuskulatur • Adduktoren innere Hüftmuskulatur <p>Arm, Bein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ellenbogenstrecker • gerader Schenkelmuskel vordere Oberschenkelmuskulatur • hintere Oberschenkelmuskulatur • Kniebeuger • Wadenmuskulatur 	<p>► Phasische Muskulatur „Beweger“ i.d.R. parallelphasig → Tendenz: Abschwächung</p> <p>Brust, Bauch, Schulter, Rücken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rautenmuskel • Trapezmuskel äußerer Rücken; oberer / mittlerer Anteil) • Rückenstrecker Brustwirbelbereich • seitlicher Sägemuskel • Bauchmuskel <ul style="list-style-type: none"> - schräger Bauchmuskel - gerader Bauchmuskel <p>Gesäß, Bein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesäßmuskel • innerer / äußerer Schenkelmuskel vordere Oberschenkelmuskulatur • Schienbeinmuskel vordere Unterschenkelmuskulatur • Fußmuskel <p style="text-align: right;">vgl. MEDLER / MIELKE Fitness 1991</p>	<p>► ohne Gerät</p> <p>► mit Gerät ▷ 1 ▷ 2 ▷ n</p> <p>► ohne Gewicht</p> <p>► mit Gewicht</p>	<p>► Ausführung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ relativ frei (möglich) ▷ relativ exakt (nötig) ▷ geführt durch das Gerät ▷ geführt / unterstützt durch einen Partner <p>► Seitigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ beidseitig <ul style="list-style-type: none"> - gleichzeitig - alternierend ▷ rechte Seite ▷ linke Seite

Automatisierungsgrad

Spalte 1	Spalte 2
<p>► Handlungen mit personalisierter Hilfe</p> <p>► Handlungen mit materialisierter Hilfe</p>	<p>► eigenständige Handlungen</p> <p>► Simultanhandlungen</p>

Freie Beschreibung: