

Das Zusammenspiel der Muskeln

Agonist, Synergist und Antagonist

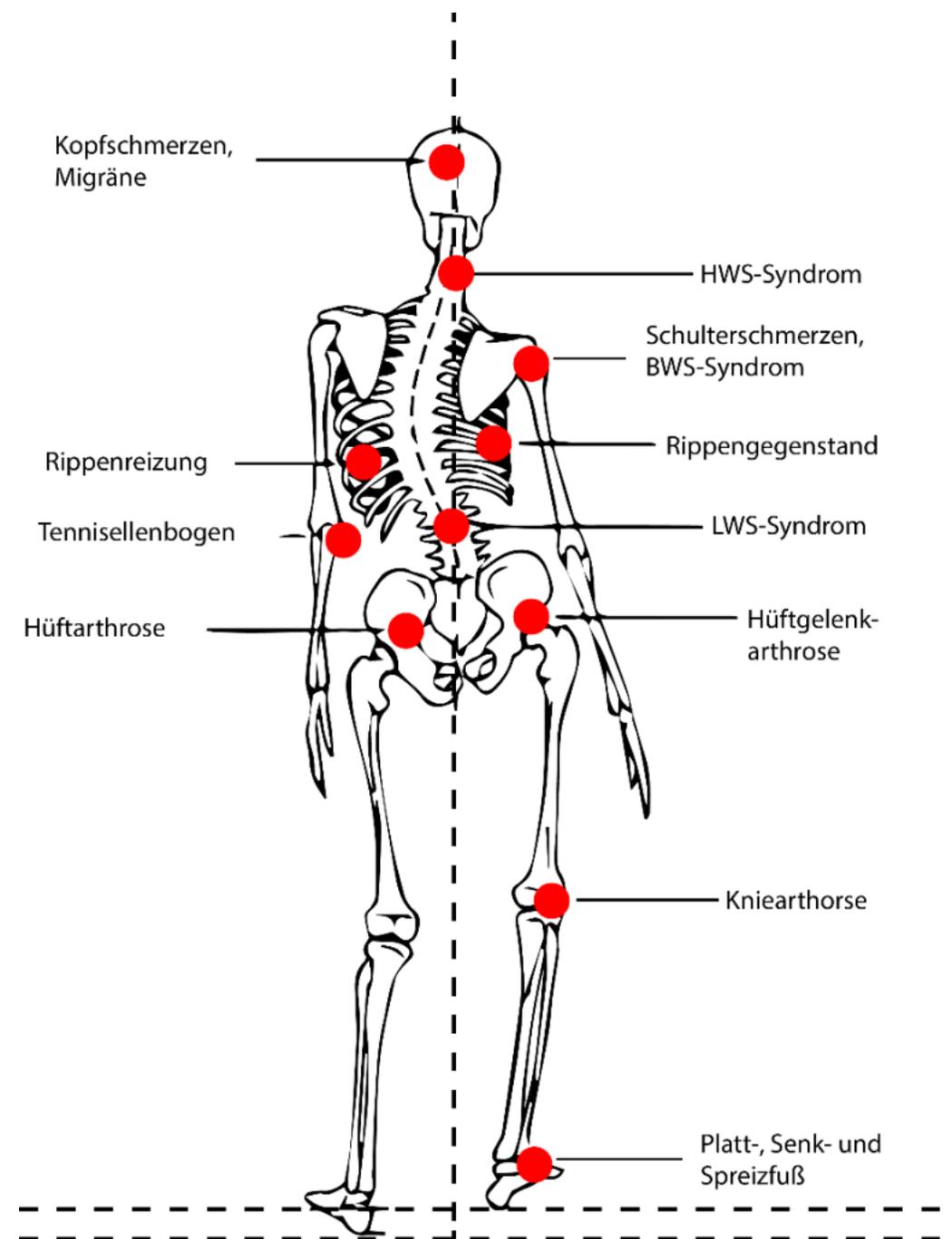
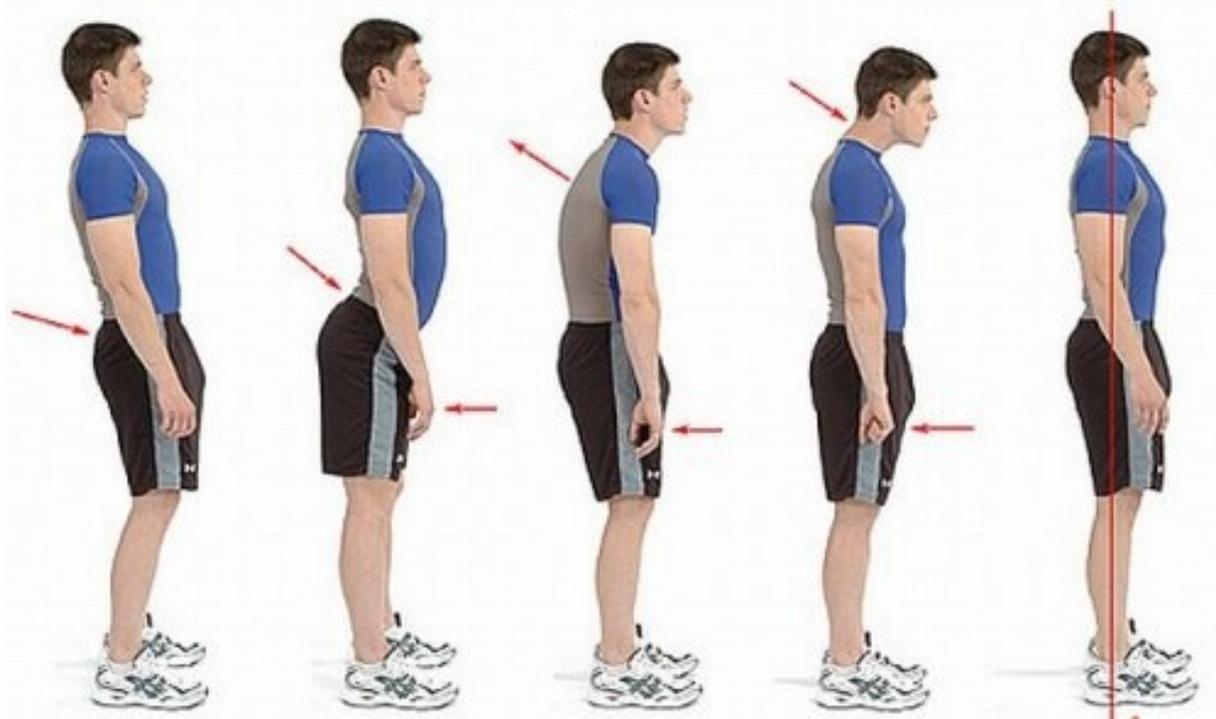


Bizepscurl

in zweier Gruppen, 1-2 Minuten

- Welche Muskeln sind bei dieser Bewegung aktiv?
- Wann wird welcher Muskel aktiv?
- Welcher Muskel wird kontrahiert?
- Welcher Muskel wird gedehnt?

Wieso?



Lernziele

- ✓ Ich kann die Begriffe Agonisten, Antagonisten und Synergisten definieren.
- ✓ Ich kann bei verschiedenen Bewegungsbeispielen die obigen Begriffe anwenden.

Ablauf

- Begriffe mithilfe von Bizepscurl
- Klassische Kraftübungen analysieren und gelernte Begriffe anwenden