

## Aufbau „EiGT“ – die Bedienungsanleitung

Kurseinheit 1





# Bedienungsanleitung

Wie ist eine Kurseinheit aufgebaut?

Jede der 8 Einheiten gliedert sich inhaltlich in folgende Bereiche auf:



Theorie



Ausdauer



Aufwärmen



Beweglichkeit



Koordination



Körperwahrnehmung  
und Entspannung



Kraft ohne Gerät



Wissensüberprüfung

## Beispiele

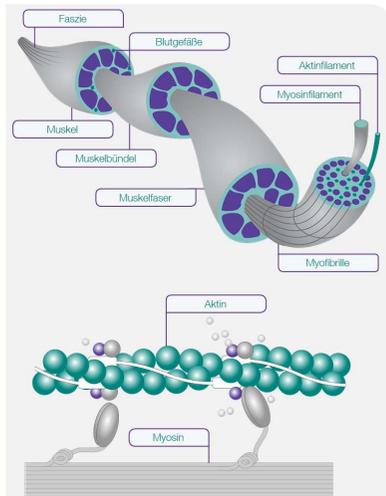
### Aufbau und Funktion der Muskulatur

#### Unsere Muskulatur

Je nach Alter und Geschlecht besteht der durchschnittliche menschliche Körper aus ca. 30-50% Muskulatur. Um den Körper bewegen zu können, verfügt der Mensch über 639 Muskeln. Zusätzlich stabilisieren und schützen sie den menschlichen Körper.

Die Muskulatur besteht aus einer großen Zahl an Muskelfaserbündeln, die wiederum Muskelfasern enthalten. Beide sind mit einer elastischen Bindegewebshaut überzogen.

Die Muskelfasern bestehen wiederum aus vielen kleinen Myofibrillen, die winzige aneinander gereimte Kammern (Sarkomere) enthalten. In den Sarkomeren befinden sich so genannte Aktinfilamente (in sich gedrehte Perlenkette mit Ösen) und die dazwischen liegenden Myosinfilamente (viele Häkchen mit Köpfen), die die Hauptakteure der Muskelkontraktion sind.



Theorie

### Kraft ohne Gerät – Beine

#### Beinstrecken (Squats)

##### Trainingsziel

- Kräftigung der Beinstrecker-, Gesäßmuskulatur



### Werkzeug 1

#### Ausgangsposition

- Stabiler Stand
- Beide Füße haben festen Bodenkontakt und stehen hüftbreit auseinander
- Die Fußspitzen sind ganz leicht nach außen gedreht

#### Ausführung

- Die Beine beugen und dabei das Gesäß weit nach hinten hinausstrecken
- Den Rücken gerade lassen
- Dabei befindet sich der Kopf in der Verlängerung des Rückens
- Die Körperspannung in der Endposition kurz halten

#### Hinweis

- Der Körperschwerpunkt bleibt über den Fersen
- Beim Absenken einatmen und bei der Aufwärtsbewegung ausatmen

Praxis