

# Die motorische Fähigkeit Kraft

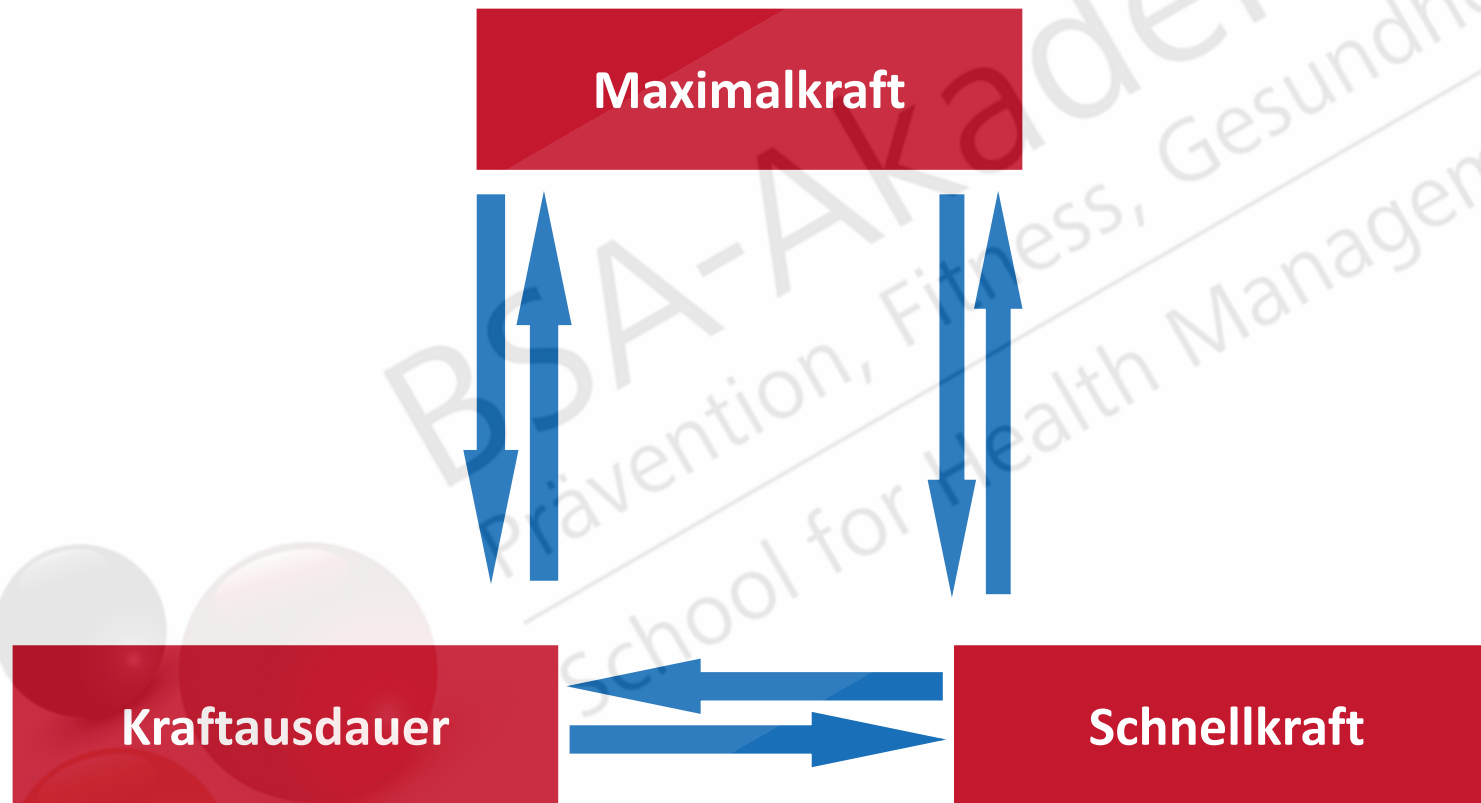
## Definition Kraft:

„Kraftfähigkeit ist die konditionelle Basis für Muskelleistungen mit Krafteinsätzen, deren Werte über ca. 30 % der jeweils individuell realisierbaren Maxima liegen.“

(Martin, Carl & Lehnertz, 1993)

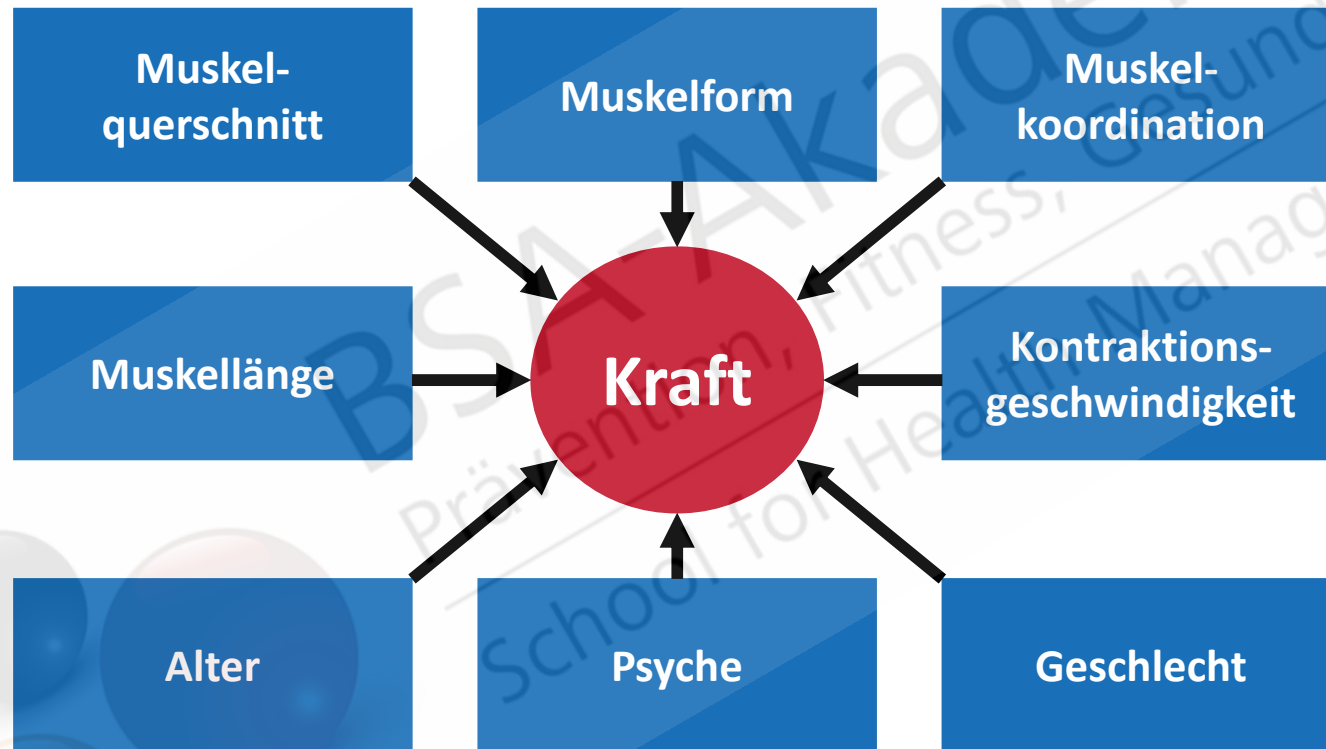


# Erscheinungsformen der Kraft



(© BSA/DHfPG)

# Einflussfaktoren der Kraft



(© BSA/DHfPG)

# Muskelarbeitsweisen

---

## **Konzentrische Muskularbeit:**

Positiv-dynamische bzw. überwindende Arbeitsweise Ursprung und Ansatz des Muskels nähern sich an

## **Exzentrische Muskularbeit:**

Negativ-dynamische bzw. nachgebende Arbeitsweise Ursprung und Ansatz des Muskels entfernen sich

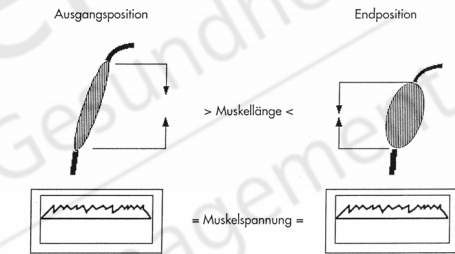
## **Statische Muskularbeit:**

Haltende Arbeitsweise Abstand zwischen Ursprung und Ansatz bleibt gleich

# Muskelspannungsformen

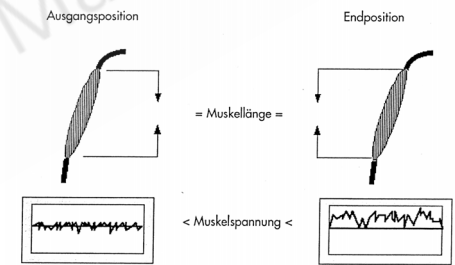
## Isotonische Muskelspannung:

Muskelspannung bleibt konstant Muskellänge verändert sich



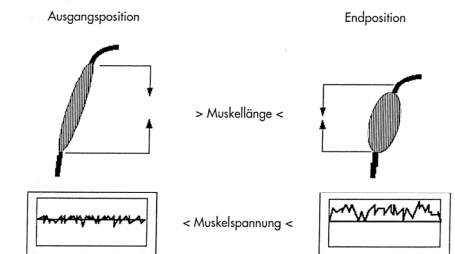
## Isometrische Muskelspannung:

Muskelspannung verändert sich Muskellänge bleibt konstant



## Auxotonische Muskelspannung:

Muskelspannung verändert sich Muskellänge verändert sich



(© BSA/DHfPG)