

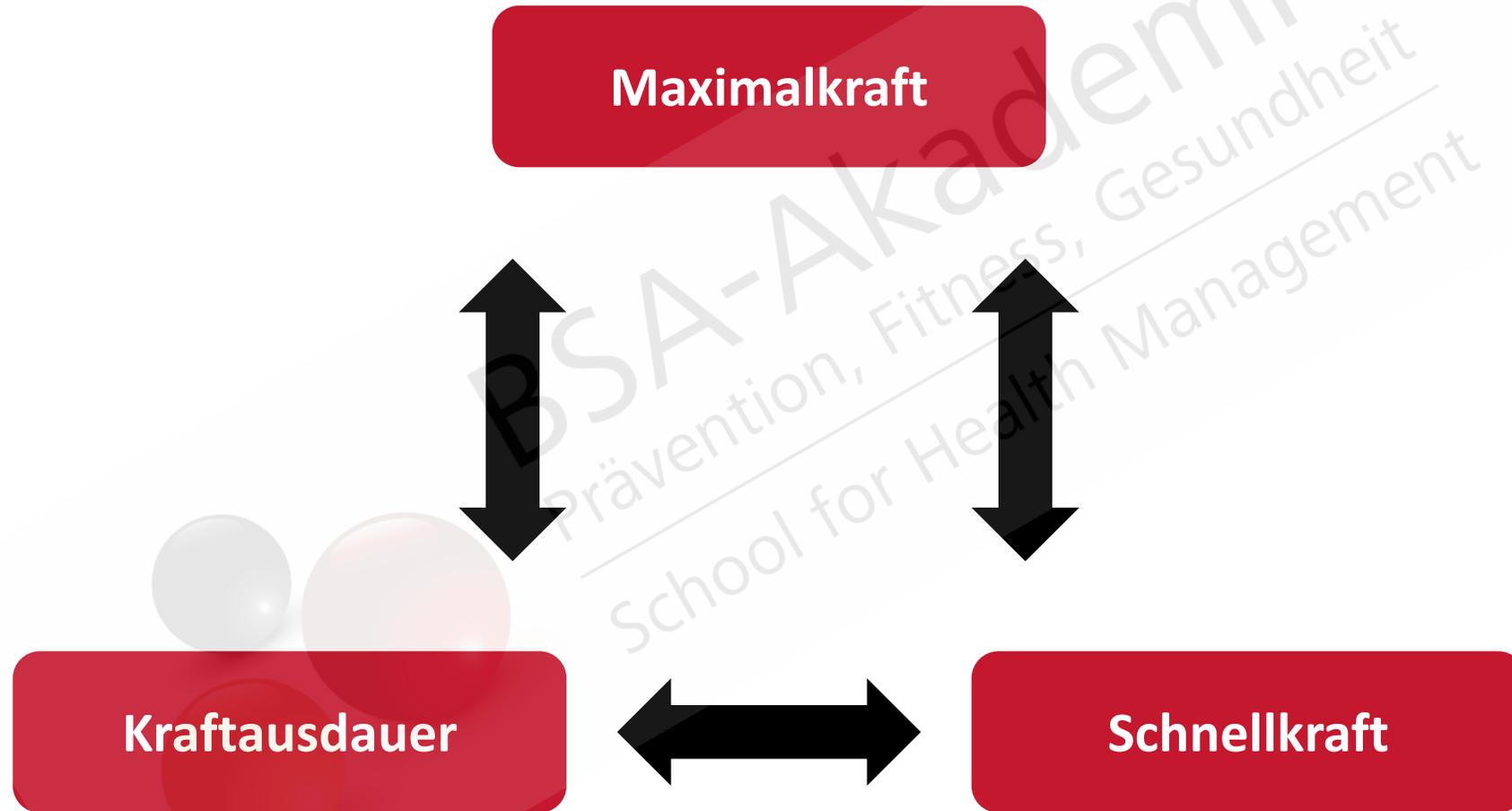
Die motorische Fähigkeit Kraft

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



Die Maximalkraft

Definition Maximalkraft:

„Die Maximalkraft ist die höchstmögliche realisierbare Kraft, die das Nerv-Muskel-System bei maximaler willkürlicher Kontraktion ausüben vermag.“

(Martin et al., 1993)



Die Schnellkraft

Definition Schnellkraft:

„Schnellkraft ist die Fähigkeit, innerhalb kürzester Zeit einen möglichst hohen Kraftstoß zu realisieren.“

(Martin et al., 1993)



(© BSA/DHfPG)

Die Kraftausdauer

Definition Kraftausdauer:

„Die Kraftausdauer charakterisiert die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung bei statischer oder dynamischer Arbeitsweise der Muskulatur gegen höhere Lasten (mehr als 30% der Maximalkraft).

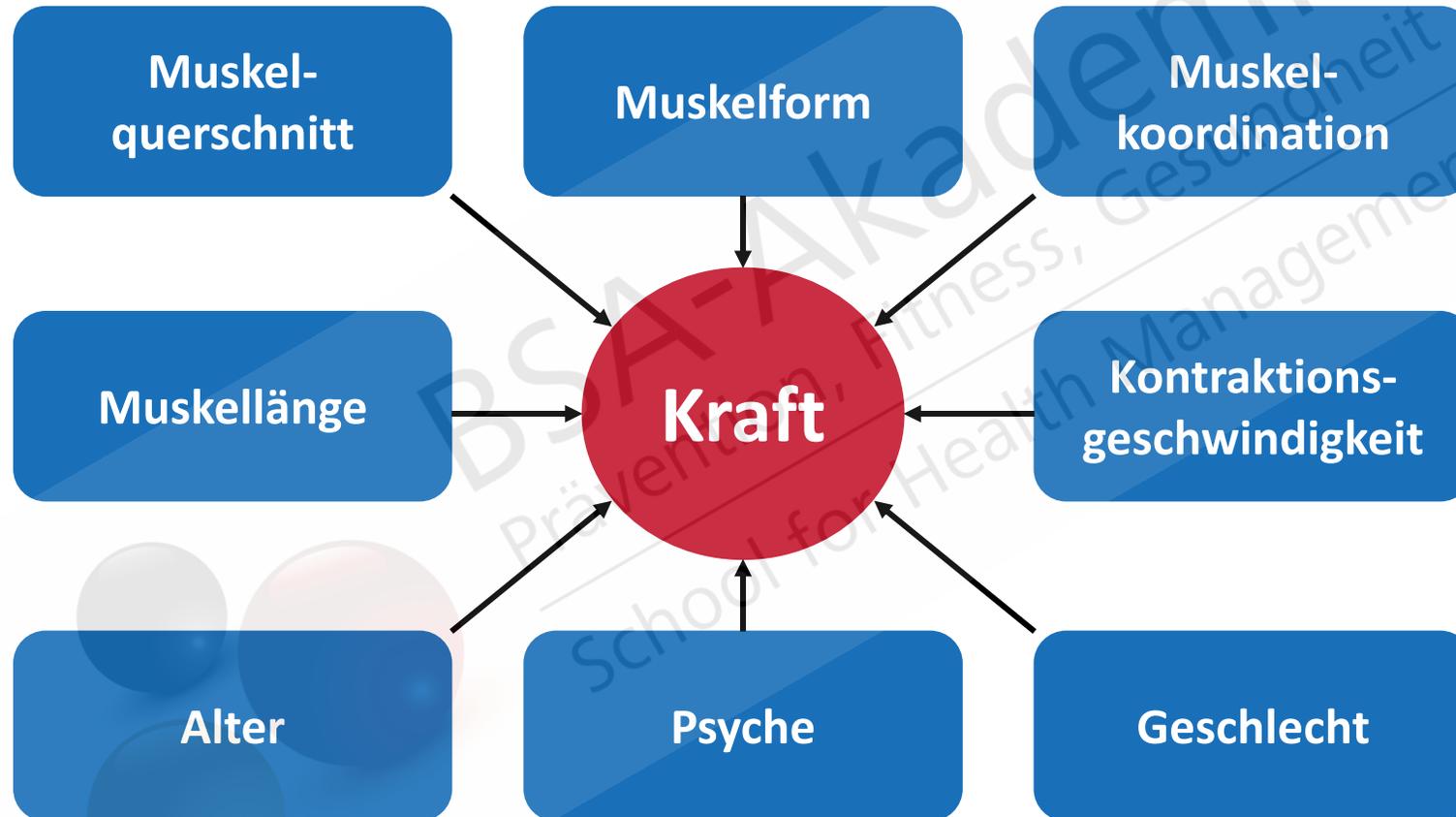
Die Kraftausdauer kennzeichnet damit die Fähigkeit, den Kraftverlust bei einer bestimmten Wiederholungszahl von Kraftstößen innerhalb eines bestimmten Zeitraumes möglichst gering zu halten.“

(Martin et al., 1993)



(© BSA/DHfPG)

Einflussfaktoren der Kraft



Muskelarbeitsweisen

Konzentrische Muskelarbeit:

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

Exzentrische Muskelarbeit:

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

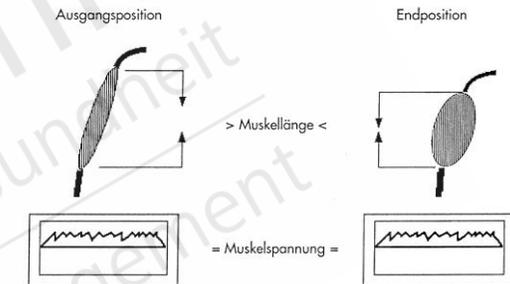
Statische Muskelarbeit:

Haltende Arbeitsweise Abstand zwischen Ursprung und Ansatz bleibt gleich

Muskelspannungsformen

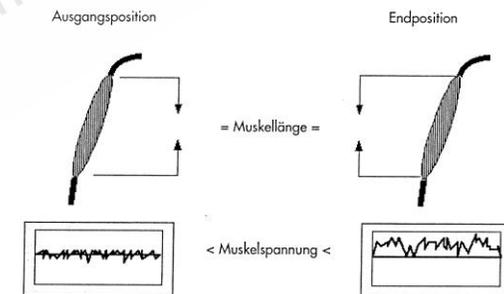
Isotonische Muskelspannung:

Muskelspannung bleibt konstant, Muskellänge verändert sich



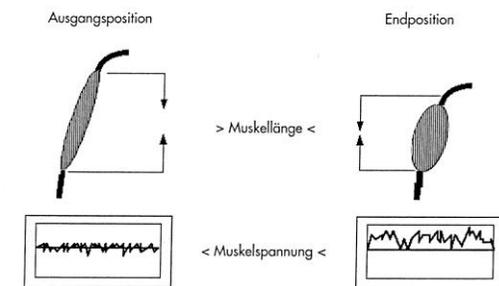
Isometrische Muskelspannung:

Muskelspannung verändert sich, Muskellänge bleibt konstant



Auxotonische Muskelspannung:

Muskelspannung verändert sich, Muskellänge verändert sich



(© BSA/DHfPG)