

# Bleibt gesund

## Labor einmal anders

In Labor habt ihr in diesem Schuljahr eine ganze Menge über Mechanik erfahren: Ein bisschen „Newton“, eine Prise „Modelle bauen“ und den Zusammenhang von Bionik und Biomechanik.

Nun sollt ihr das selbst erfahren UND an andere weitergeben.

Sucht euch aus dem zur Verfügung gestellten Broschüren

[https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/09/praxis\\_2005\\_01\\_d.pdf](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/09/praxis_2005_01_d.pdf).

<https://www.aktivblog.de/wp-content/uploads/2013/07/fitness-ohne-geraete-final.pdf>.

(ggf. findet ihr auch selbst für euch geeigneteres Material)

A - verschiedene Übungen für ein persönliches Workout - das ihr zu Hause machen könnt.

B - dazu sucht ihr euch eine Übung

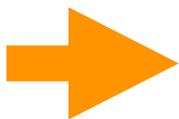
B1 - die ihr anhand von Abbildungen (Strichzeichnungen) - alternativ z.B. mit selbst gebauten Lego-Figuren ä anderen erklärt...

B2 - erklärt dazu, warum welche Muskeln, Sehnen, Bänder ... davon gefördert werden...

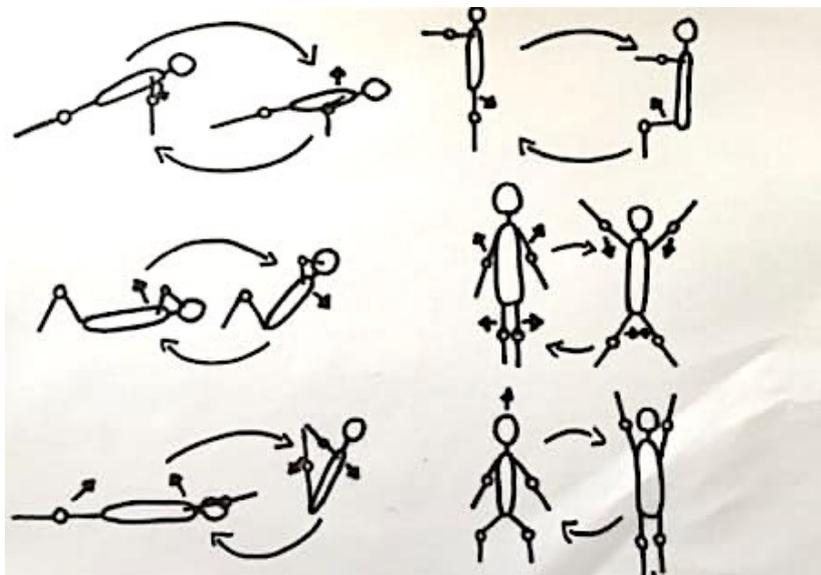
B3 - erläutere die Funktion von Muskeln, Sehnen und Bändern...

B4 - erläutere in deinen Worten die Begriffe Kraft und Gleichgewicht.

Formt aus der Aufgabe B ein Workout-Poster



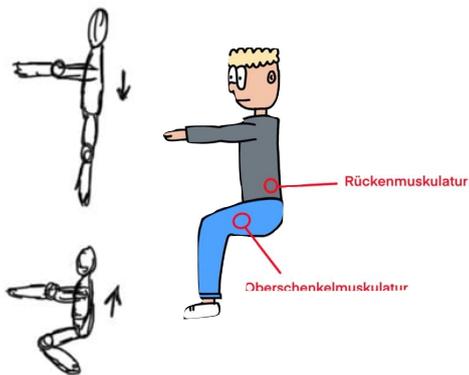
Den hier ursprünglich angegebenen Bild-Link konnte ich - wie ihr seht - nach Rücklauf durch Hannahs schöne Illustration ersetzen.



# Und hier das Best of der Übungen - sozusagen für ein O-Workout



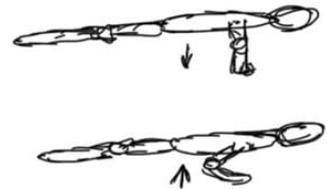
## Kniebeuge (Pia, Moritz)



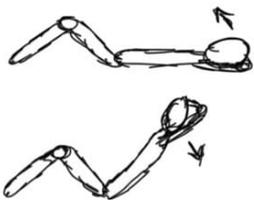
## Hampelmann (Pia)



## Liegestütz (Pia)



## Sit-Ups (Pia)



## Plank (Catarina)



## Ausfallschritt (Catarina)



## High knee (Catarina)



**PLANK**

**MUSKELN**  
Muskeln dienen dazu, Körperteile zu bewegen. Das geschieht, indem sich die Muskeln zusammenziehen oder entspannen.

**SEHNEN**  
Sehnen sind an einem Ende am Muskel und am anderen Ende am Knochen befestigt. Sie dienen dazu, die Kraft der Muskeln auf die Knochen zu übertragen.

**BÄNDER**  
Bänder stellen die Verbindung zweier Knochen dar und helfen dabei, Gelenke zu stabilisieren und zu bewegen.

**KRAFT**  
Kraft bedeutet, dass Arbeit verrichtet wird. Kraft wird ausgeübt wenn man z.B. einen Gegenstand anhebt. Ebenfalls wenn der Gegenstand nicht bewegt wird. Diese Kraft kann man aber nicht sehen.

**GLEICHGEWICHT**  
Gleichgewicht sorgt für Balance im Körper.

**MUSKELN, DIE IN DER PLANK BEANSPRUCHT WERDEN:**

- Bauchmuskeln
- Trizeps
- Schultermuskeln
- Brustmuskeln
- Rückenmuskeln
- Beinmuskeln

Lili  
März 2020