

Projektbezogene Übung

„Grundlagen der praktischen Arbeit in Prävention und Therapie“ Teil A

Zeit: donnerstags **10.15 – 11.45 Uhr**

Ort: 2.19. Kraftraum / 2.19. Foyer

Beginn: 18.10.2018

Dozent: Aehle, **Bittmann**, Dech, Müller, Schaefer, Schulze, Wanagas

moodle - Zugangsschlüssel: GpA_WS_2018/2019

Datum	Themen	Dozent
18.10.2018	<p>Grundlagen der Biomechanik in der Sporttherapie Teil A: Geräteseite</p> <ul style="list-style-type: none">- Kraft als Vektor- Vektorzerlegung und –summation- Translation/Rotation- Drehmoment- Seilzug, feste und lose Rolle; Theraband- Biomechanik des Hanteltrainings- Interface Maschine <p>(Literaturbezug u.a. Lehrbuch Wick: Biomechanik im Sport)</p> <p>-----</p> <p>konkretes Beispiel: Projekt I: Latzuggerät</p> <p>-----</p> <p>Projekt-Themenvergabe:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Mechanik am Gerät nach mechanischen Prinzipien sortiert▪ Muskeln/-gruppen	Bittmann
25.10.2018	<p>Grundlagen der Biomechanik in der Sporttherapie Teil B: biologische Seite</p> <ul style="list-style-type: none">- am Beispiel Projekt I: Latzuggerät und Lat-ziehen am Seilzug <p>-----</p> <ul style="list-style-type: none">- Vorgaben für die Gestaltung der Präsentationen	Bittmann

01.11.2018	Kontraktions-/Trainingsformen in der Sporttherapie - statisch vs. dynamisch - konzentrisch vs. exzentrisch - isokinetisch vs. isotonisch - <i>reaktives Training im DVZ (plyometrisches Training)</i> - <i>desmodromisches Training</i> ----- Grundlagen der Trainingsdosierung unterschiedlicher Kraftqualitäten an Großgeräten	Müller
08.11.2018	Erarbeiten der Inhalte im Team; Aufgabenverteilung; Literaturrecherche.....	Gruppenarbeit
15.11.2018 Ort + Zeit abstimmen! Dies Acad. (ab 12 Uhr)	Vorstellung des Konzepts in den Gruppen	beim jeweiligen Gruppenbetreuer
22.11.2018 (Sportsachen erforderlich!)	Grundlagen propriozeptiven Trainings - Theorie und Praxis - Kleingeräte, Hilfsmittel und instabile/ labile Unterlagen (Posturomed, Minitramp...)	Wanagas
29.11.2018	Anatomie & Biomechanik: M. trapezius (alle Anteile)	Schaefer
06.12.2018	Anatomie & Biomechanik: M. quadriceps femoris (alle Anteile)	Schulze
13.12.2018	Anatomie & Biomechanik: M. peroneus longus/ brevis	Müller
20.12.2018	Anatomie & Biomechanik: M. gluteus medius/minimus; M. gluteus maximus	Aehle
10.01.2019	Anatomie & Biomechanik: M. infraspinatus/M. teres minor	Dech
17.01.2019	Anatomie & Biomechanik: M. biceps brachii, M. brachioradialis, M. brachialis	Müller
24.01.2019	Anatomie & Biomechanik: M. obliquus externus et internus abdominis	Müller
31.01.2019	Projekt Mechanik eines Großgeräts 1 Projekt Mechanik von zwei Kleingeräten	Bittmann
07.02.2019	Projekt Mechanik eines Großgeräts 2 Schriftliche Kurzkontrolle: zu Grundlagen der Mechanik von Trainingsgeräten und Biomechanik des Muskel-Skelett-Systems	Bittmann