# **Volley teori 2 - Muskler**

1. **Repetition – Skellettet opgave fra sidst**
2. **Musklernes bevægelser og funktion**
   1. Definér begreber i nedenstående tabel på baggrund af lektierne til i dag.
   2. Brug derefter begreberne til at forklare, hvad der sker på figur 3.7 s. 44 i bogen.

|  |  |
| --- | --- |
| **Begreb** | **Definition** |
| Koncentrisk muskelarbejde |  |
| Statisk muskelarbejde |  |
| Excentrisk muskelarbejde |  |
| Agonist |  |
| Antagonist |  |
| Synergist |  |

1. **Musklens opbygning**

Hvordan er de tværstribede muskler opbygget- indsæt disse ord:

Mange kerner

Sarcolemma

Myofibril

Sarcomer

Myofilamenter

Aktin

Myosin

Z-linie

Et billede, der indeholder skitse, tegning, illustration/afbildning, skelet

Automatisk genereret beskrivelse

1. **Muskelkontraktion**: Se videoklip: <https://www.youtube.com/watch?v=OYCcGimbCro>
2. **Hvad påvirker en muskels styrke? Gruppearbejde 🡪 fremlæggelse**

I skal kunne forklare de fem figurer (6.3, 6.4, 6.7, 6.9, 6.11) fra siderne 110-118 i B- for bedre idræt for de andre I klassen. I skal komme ind på hvordan en muskels styrke påvirkes og hvad forklaringen er på dette under forberedelsen.