# **Skumtennis og fysiologi og træning – muskelkontraktioner**

**Idræt B (lilla bog):** s. 188 - 195

1. **Skeletmusklers opbygning – Repetition fra tidligere forløb**
	1. Se videoen på følgende link: <https://www.youtube.com/watch?v=ebKpegjq9tI>
	2. Skriv et resumé med de vigtigste pointer fra videoen. Det er et godt dokument du kan bruge til en eventuel mundtlig eksamen.
2. **Muskelkontraktion**
	1. Se videoen på følgende link: <https://www.youtube.com/watch?v=SoFzP6uAXso>.
	2. Skriv i punktform hvordan en muskelkontraktion foregår (i korrekt rækkefølge)
		1. Du skal blandt andet komme ind på følgende begreber: Neuroner, Sarkolemma, Tværbroer, Aktionspotentialer, Acetylcholin, Aktin, Myosin, Troponin, Tværbrocyklus, ATP(AdenosinTriPhosphat), ADP(AdenosinDiPhosphat), P(Phosphat)
3. **Fibertyper og kratfudvikling**
4. Beskriv de tre inddelinger af fibertyper og hvad der kendetegner dem
5. Forklar musklens kraftudviklinger ved fig. 12 og 13

I må arbejde i Jeres eksamensgrupper til denne opgave. Jeres besvarelse skal uploades under ’Elevfeedback’ senest fredag 28.2 kl. 10:00.