

# Gerätegestütztes Krafttraining

## Protokoll der Sitzung vom 02.05.2006

Ort: Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe (TH)  
Dozent: Matthias Wagner  
Referentin: Sophie Kähny

### Leitfragen zum Thema **Motorische Kraft**

- Ø Wie wird motorische Kraft definiert?
- Ø Welche Arten der Kraft gibt es? (Systematisierung à MA, SK, KA)
- Ø Worin unterscheiden sich die Arten der Kraft?
- Ø Wovon hängen die verschiedenen Ausprägungen der Kraft ab?  
(Leistungsbestimmende Faktoren wie Muskelquerschnitt, usw.)
- Ø Welche Arbeitsweisen der Muskulatur sind möglich?
- Ø Tendo-muskuläre Einflussfaktoren?
- Ø Neuronale Einflussfaktoren?

Karlsruhe, den 15.05.2006

Für das Protokoll: Benjamin Russ