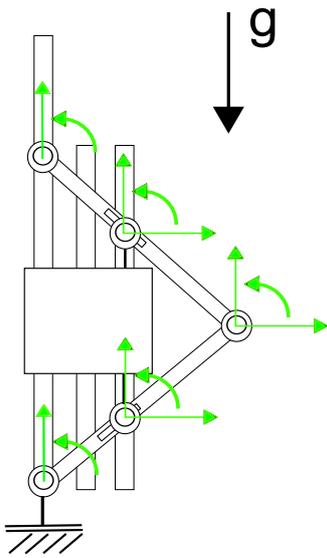
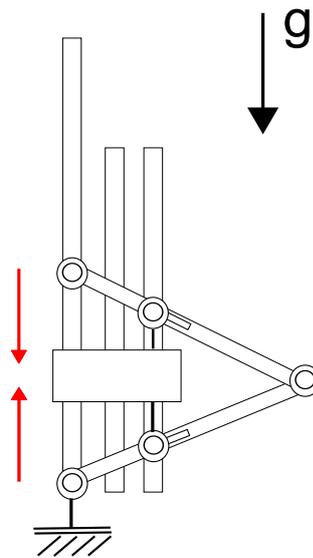


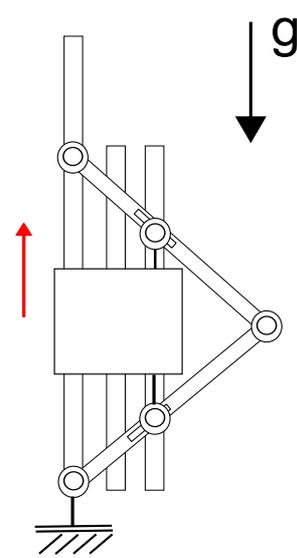
Hüpfen



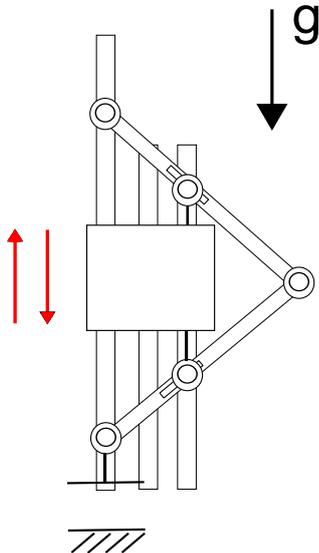
1. Ausgangsposition:
Bein steht auf dem
Boden, Muskel ist
entspannt



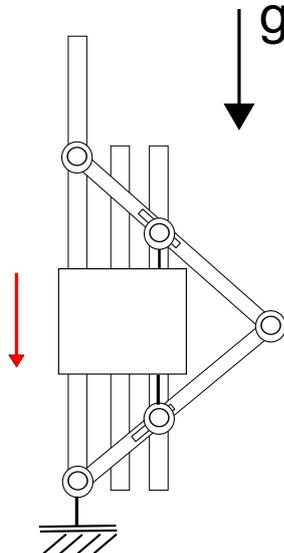
2. Muskel zieht
sich zusammen,
Bein wird gebeugt



3. Muskel drückt sich
schnell auseinander, Bein
hat noch Bodenkontakt

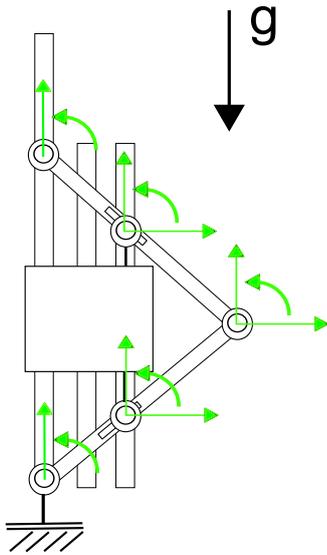


4. Flugphase: Muskel ist
auseinandergezogen,
Bein bewegt sich
zunächst nach oben,
dann nach unten

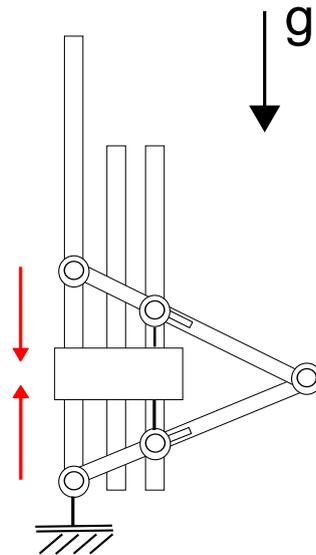


5. Landung und
Beginn eines neuen
Zyklus

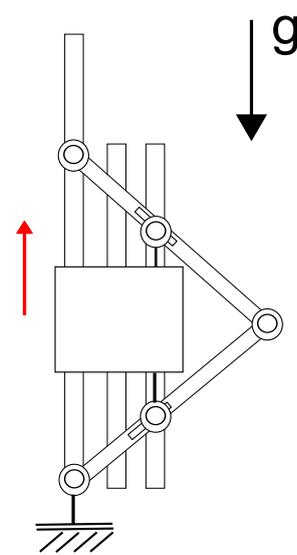
Kniebeugen



1. Ausgangsposition:
Bein steht auf dem
Boden, Muskel ist
entspannt

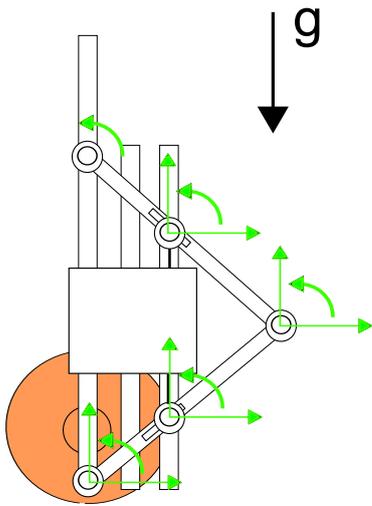


2. Muskel zieht
sich zusammen,
Bein wird gebeugt

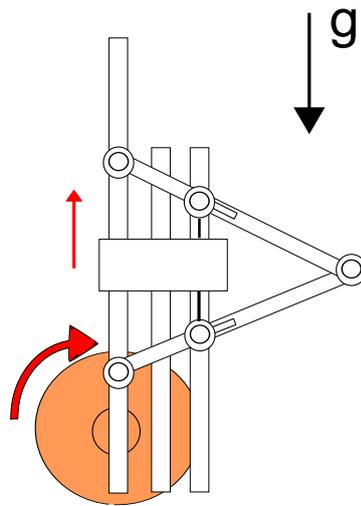


3. Muskel drückt sich
langsam auseinander, Fuß
hebt nicht ab. Danach
Beginn eines neuen Zyklus

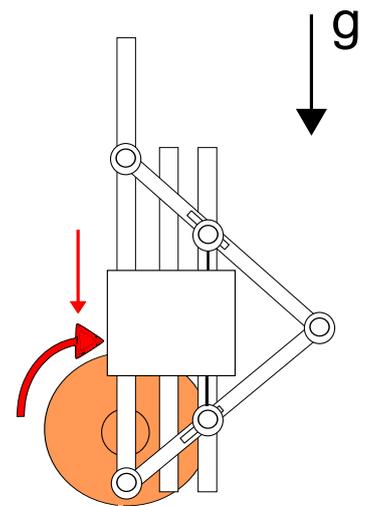
Fahrrad fahren



1. Ausgangsposition:
Hüfte ist
translatorisch
arretiert (Fahrer sitzt
auf dem Sattel),
Fußgelenk ist nicht
geführt (kann sich
frei bewegen),
Muskel ist gedehnt,
Kurbel ist am
unteren Totpunkt

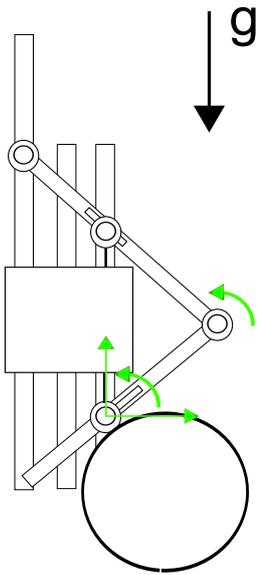


2. Muskel zieht
sich zusammen,
Bein wird
gebeugt, Kurbel
dreht sich

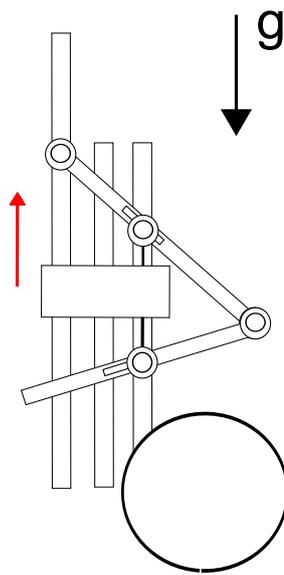


3. Muskel drückt
sich auseinander,
Bein wird
gestreckt, Kurbel
wird
weitergedreht,
Beginn eines
neuen Zyklus

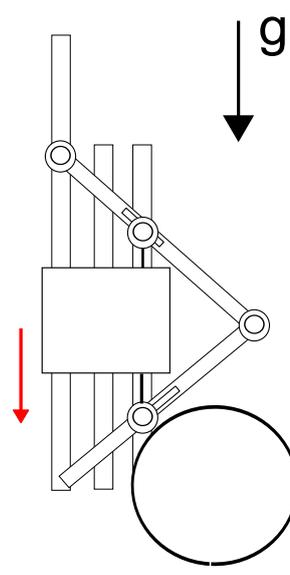
Kicken



1. Ausgangsposition:
Unterschenkel hängt
am arretierten
Oberschenkel
(Person steht auf
dem anderen Bein),
Unterschenkel kann
sich um das
Kniegelenk drehen

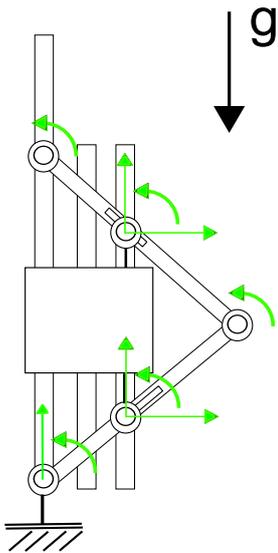


2. Muskel zieht
sich zusammen,
Bein wird gebeugt

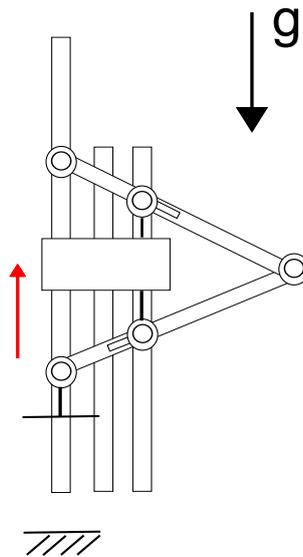


3. Muskel drückt sich
schnell auseinander,
Unterschenkel trifft den
Gegenstand, der gekickt
werden soll,
Impulsaustausch

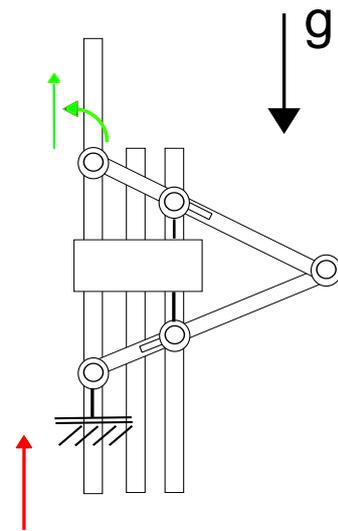
Treppen steigen



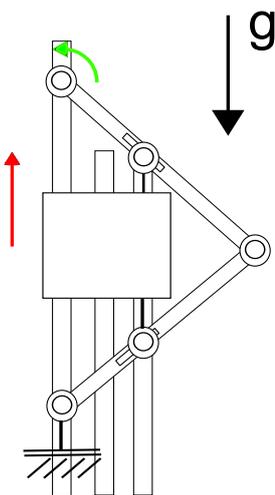
1. Ausgangsposition:
Hüftgelenk ist
translatorisch
arretiert (Person
steht auf dem
anderen Bein), Fuß
steht auf dem Boden



2. Muskel zieht sich
zusammen, Bein
wird gebeugt, Hüfte
bleibt auf gleicher
Höhe



3. Anschlag wird
nach oben
verschoben
(nächste
Treppenstufe),
danach wird
vertikale
Arretierung der
Hüfte gelöst



4. Muskel drückt sich
auseinander und drückt
so das Hüftgelenk mit
dem gesamten
Oberkörper der Person
nach oben. Danach
vertikale Arretierung des
Hüftgelenkes und Beginn
eines neuen Zyklus