



A1: Lest euch den Auszug aus dem Noviz:innentext durch.

Ist es sinnvoll, beim Krafttraining bis zum Muskelversagen zu trainieren?

Einleitung

Krafttraining ist schon seit langer Zeit ein populärer Sport. Aber man weiß immer noch nicht, ob man dabei bis zum Muskelversagen trainieren sollte [...].

Aussagen von
Forscher:innen
wiedergeben

In Text 1 mit dem Titel „Does training to failure maximize muscle hypertrophy“, der 2019 erschienen ist, sagen Schoenefeld und Grgic, dass erfahrene Sportler:innen schon bis zum Muskelversagen trainieren können, dass aber Anfänger:innen lieber vorsichtig sein sollten. Es wird auch geschrieben, dass ein Problem von Training bis zum Muskelversagen darin besteht, dass es manchmal zu Übertraining und psychischem Burnout führt. Deswegen sagen die Autor:innen, dass man Training bis zum Muskelversagen sparsam einsetzen soll, vor allem wenn man einen Muskel häufig trainiert, z.B. viermal die Woche.

In Text 2 aus dem Jahr 2019 mit dem Titel „Is performing repetitions to failure less important than volume for muscle hypertrophy and strength?“ schreiben Lacerda et al., dass jeder anders auf Trainingsprogramme reagiert und dass man das berücksichtigen soll.

Forschungs-
überblick

Aussagen von
Forscher:innen
wiedergeben

Über
empirische
Studien
berichten

10 Männer im Alter von 18-30 Jahren mussten deshalb 14 Wochen lang eine Beinstreckübung machen. Ein Bein mit Muskelversagen, ein Bein ohne. Es wurde schnell klar, dass es egal ist, ob man bis zum Muskelversagen trainiert. Aber es sei schon wichtig, dass man bei den Übungen alles aus sich herausholt.

[...]



A2: Tragt zu zweit in die Kästchen neben dem Text ein, welche der folgenden Moves in den markierten Abschnitten vollzogen werden. Einer der Moves kommt zweimal vor.

Verknüpfungen
herstellen

Über empirische
Studien berichten

Zentrale Fragen und
Aspekte der Forschung
aufgreifen

Aussagen von
Forscher:innen
wiedergeben





A3: Für die beiden Moves, die im Noviz:innentext vorkommen, werden Formulierungen verwendet, die in wissenschaftlichen Texten unüblich sind. Tragt diese in die folgende Tabelle ein. Findet stattdessen Formulierungen, die in einem wissenschaftlichen Text angemessen sind.

Move	Unübliche Formulierungen	Wissenschaftliche Formulierungen
Aussagen von Forscher:innen wiedergeben	In Text 2 aus dem Jahr 2019 mit dem Titel [...] schreiben Lacerda et al., dass p. Es wird auch geschrieben, dass p. Deswegen sagen die Autor:innen, dass p.	Schoenfeld und Grgic (2019) argumentieren, dass p. Schoenfeld und Grgic (2019) stellen zudem fest, dass p. Deswegen betonen die Autor:innen, dass p. Lacerda et al. (2019) weisen darauf hin, dass p.
Über empirische Studien berichten	Es wurde schnell klar, dass p. Aber es sei schon wichtig, dass p.	Die Ergebnisse von Lacerda et al. (2019) zeigen, dass p. Allerdings betonen die Autor:innen, dass p.



A4: Zwei der Moves werden hier nicht vollzogen. Stellt Vermutungen an, warum diese zwei Moves nicht vorkommen. Wie beeinflusst das den Aufbau des Textes?

Fehlende Moves:

- Verknüpfungen herstellen
- Zentrale Fragen und Aspekte der Forschung aufgreifen

Aufbau:

- Inputtexte werden dadurch nacheinander zusammengefasst
- Text wird nicht nach inhaltlichen Punkten gegliedert