







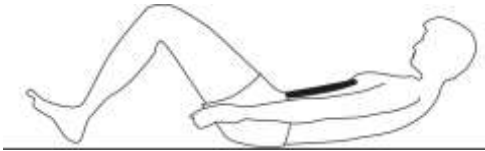

Gegenspieler – Muskeln arbeiten im Team

≡ ARBEITSBLATT

Immer zwei Muskeln oder Muskelgruppen arbeiten als Gegenspieler zusammen, um einen bestimmten Körperteil gut zu bewegen.

1. a) Schneide die Kärtchen aus. Klebe jeweils die beiden Übungen nebeneinander in dein Heft oder in deinen Ordner, die einen Muskel und seinen Gegenspieler trainieren.

b) Benenne die Muskeln, die bei den Übungen angespannt werden. Beschreibe kurz die Bewegungen der Körperteile.

 <p>Muskel: <u>Trizeps</u></p> <p>Bewegung: <u>streckt den Unterarm</u></p>	 <p>Muskel: <u>Bizeps</u></p> <p>Bewegung: <u>beugt den Unterarm</u></p>
 <p>Muskel: <u>Wadenmuskel</u></p> <p>Bewegung: <u>streckt den Fuß</u></p>	 <p>Muskel: <u>Schienbeinmuskel</u></p> <p>Bewegung: <u>zieht den Fuß hoch</u></p>
 <p>Muskel: <u>vorderer Oberschenkelmuskel</u></p> <p>Bewegung: <u>streckt den Unterschenkel</u></p>	 <p>Muskel: <u>hinterer Oberschenkelmuskel</u></p> <p>Bewegung: <u>beugt den Unterschenkel</u></p>
 <p>Muskel: <u>Bauchmuskeln</u></p> <p>Bewegung: <u>beugen den Rumpf</u></p>	 <p>Muskel: <u>Rückenmuskeln</u></p> <p>Bewegung: <u>strecken den Oberkörper</u></p>