

1. Welches Gelenkmodell bietet eine größere Bewegungsmöglichkeit?  
Überprüfe am eigenen Körper.

---

---

---

2. Um welche Gelenkarten handelt es sich beim Kniegelenk und beim Schultergelenk?

---

---

3. Schau dir das schuleigene Skelett genau an. An welchen Stellen findest du weitere Gelenke?

---

---

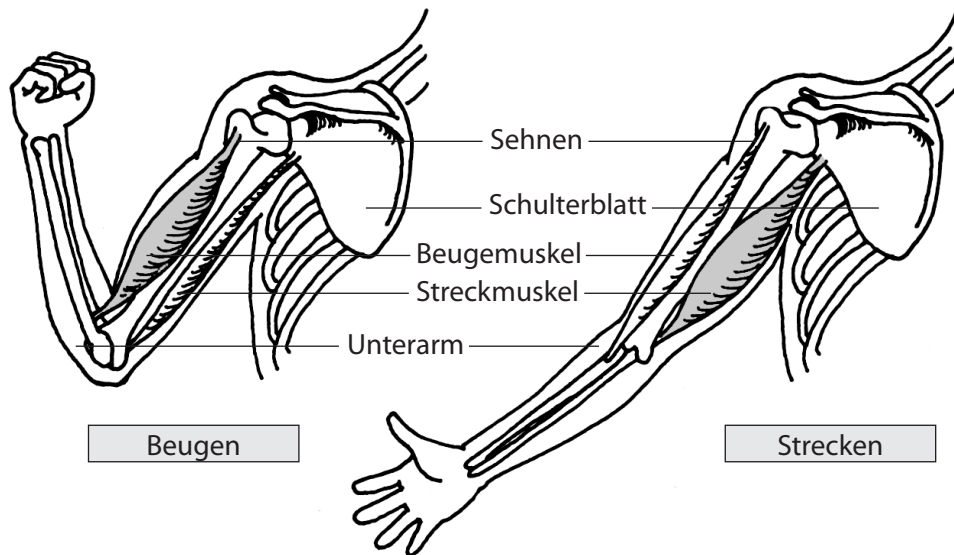
4. Umfasse deinen Oberarm. Winkle ihn an und strecke ihn dann wieder. Was spürst du?

---

---

### Erklärung:

Den Muskel, der den Arm beugt, nennt man Beugemuskel. Der Streckmuskel, wie der Name schon sagt, streckt den Arm. Arbeitet der Beugemuskel, erschlafft der Streckmuskel und umgekehrt. Dies bedeutet für den Körper, dass immer zwei Muskeln zusammenarbeiten.



5. An welchen Stellen deines Körpers kannst du Muskeln spüren?

---

---

6. Muskeln kann man trainieren. Überlege, welche Möglichkeiten es gibt.

---

---