

① Ordne das passende Satzende zum Satzanfang!

/ 4

Während der Brustatmung wird bei der Einatmung •

Während der Brustatmung wird bei der Ausatmung •

Während der Bauchatmung wird bei der Ausatmung •

Während der Bauchatmung wird bei der Einatmung •

○ das Zwerchfell entspannt.

die

○ Zwischenrippenmuskulatur angespannt.

die

○ Zwischenrippenmuskulatur entspannt.

○ das Zwerchfell angespannt.

② Welche Aussage stimmt?

/ 7

- ☐ Der Brustraum wird durch die Wölbung des Zwerchfells oder das Senken der Rippen kleiner!
- ☐ Durch den entstehenden Unterdruck atmen wir aus.
- ☐ Wenn wir Sport treiben, atmen wir mit Hilfe der Zwischenrippenmuskulatur.
- ☐ Das Vergrößern des Brustraums erzeugt einen Unterdruck.
- ☐ Die Zwerchfellatmung ist von außen durch das Heben des Brustkorbs sichtbar.
- ☐ Durch das Anheben der Rippen entsteht ein Unterdruck.
- ☐ Wenn ich ruhig sitze, atme ich automatisch.

③ Fülle die Tabelle in Bezug auf das Modell zur Zwerchfellatmung aus.

/ 4

Modell	Realität
unterer Teil vom Herzballon	
Halbe Flasche	
„normaler“ Ballon	
oberer Teil vom Herzluftballon	

Punkte:

/ 15

Note

Unterschrift