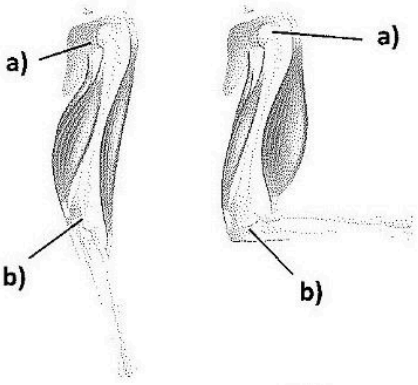
Humanbiologie – Skelett

Gelenke und Muskeln

Damit wir uns ziemlich gut bewegen können und uns viele Dinge möglich sind, besitzt unser Körper Gelenke. Unser Körper besitzt verschiedene Gelenkarten, zum Beispiel das Scharniergelenk. Es erinnert an ein Scharnier, das man von Türen kennt. Ein Kugelgelenk besteht immer aus einem runden Ende, das meist in einer Art Höhle sitzt. Dadurch ist eine rundum Bewegung möglich. Das Drehgelenk sorgt dafür, wie der Name es schon sagt, dass man sich drehen kann. Unsere Gelenke geben uns die Möglichkeit der **Bewegung**.
Nicht zu unterschätzen sind Muskeln. Die spürbaren Muskeln befinden sich in den Oberarmen, damit man auch wirklich seine vollgepackte Schultasche anheben kann. Den oberen Teil des Muskels nennt man **Bizeps**, den unteren Teil **Trizeps**.

Aufgabe 1: *Manchmal nennt man auch den Bizeps „Beuger" und den Trizeps „Strecker". Überlege, woher die Namensgebung kommt.*

Aufgabe 2: *Schaue dir die Gelenkarten genau an und benenne anhand der obigen Beschreibung, um welche Gelenkart es sich handelt.*



Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/humanbiologie-skelett-ii

Humanbiologie – Skelett

Ist Sport wirklich wichtig?

Unser Körper ist beweglich, darum muss man ihn auch beweglich halten. Sport fördert somit die Beweglichkeit der Knochen und eine gute Haltung. Die Ausdauer nützt den Atmungsorganen und erweitert das Lungenvolumen. Eventuelle Fehlhaltungen können durch Sport korrigiert werden. Eine Fehlhaltung entsteht beispielsweise, wenn ihr eure Schultaschen hochhebt.

So macht ihr es: (1)

So wäre es richtig: (2)

Aufgabe 1: *Startet den Selbstversuch und hebt eure Tasche hoch, wie es Bild 1 zeigt. Anschließend wie es Bild 2 zeigt, also aus der Hocke heraus. Schreibt eure Erfahrungen auf.*

Aufgabe 2: *Überlegt, welcher Teil eures Körpers in Mitleidenschaft gezogen wird, wenn ihr die Tasche falsch hochhebt.*

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/humanbiologie-skelett-ii