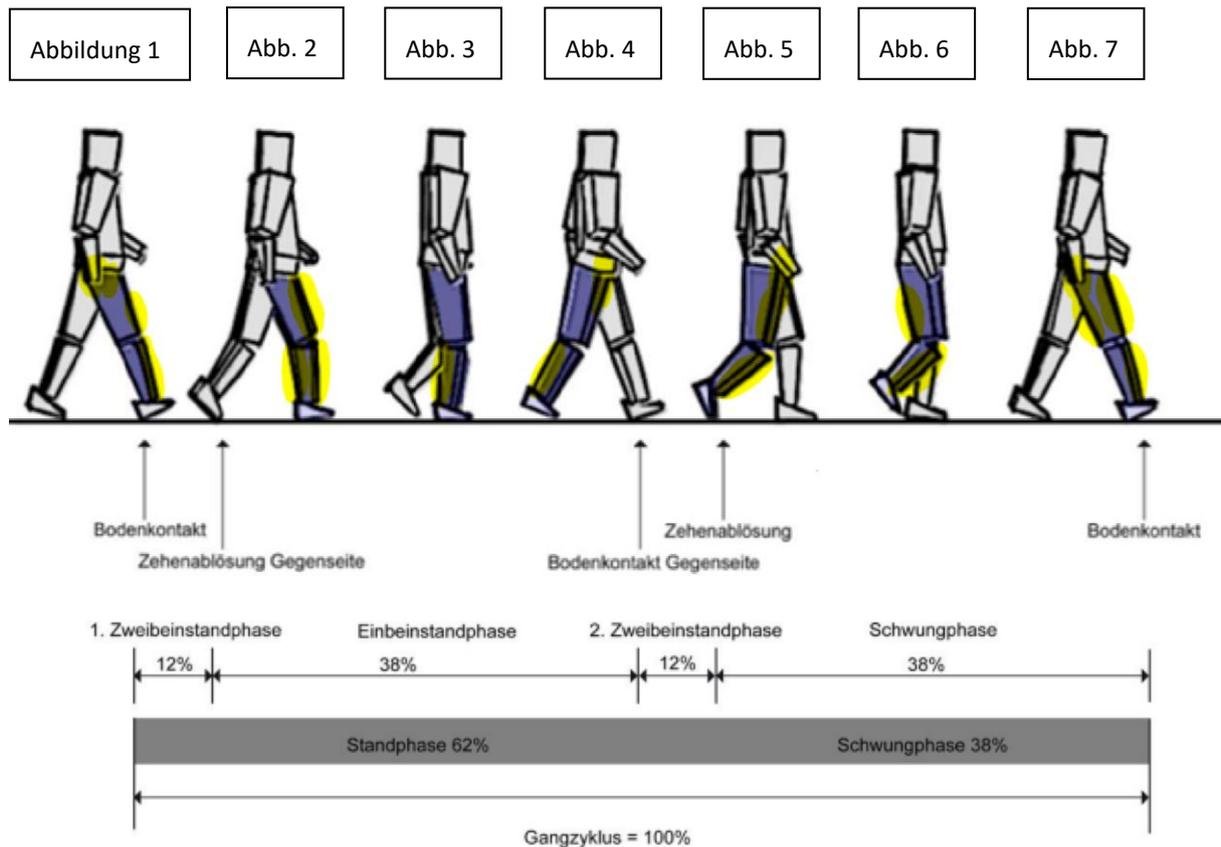


AUFGABENBLATT: MUSKELAKTIVITÄT WÄHREND DEM GEHEN - LÖSUNG

AUFGABE 1

Färbe grob die aktiven Muskeln der einzelnen Phasen in der Abbildung unten ein.

Versuche mit deinem Pultnachbarn diese Muskeln zu erkennen. Du darfst dabei auch aufstehen, um die Muskeln zu spüren. Ihr habt dafür 10 Minuten Zeit.



AUFGABE 2

Benenne die jeweils aktiven Muskeln aus Aufgabe 1.

Abb. 1	Abb. 2	Abb. 3	Abb. 4	Abb. 5	Abb. 6	Abb. 7
Gluteus max.	Rectus Femoris	Gastrocnemius	Gastrocnemius	Iliopsoas	Tibialis ant.	Gluteus max.
Gluteus med.	Vastus lat.	Soleus	Soleus	Rectus Femoris	Hamstrings	Gluteus med.
Tibialis ant.	Vastus med.		Iliopsoas	Tibialis ant.		Vastus lat
Tensor fasciae latae	Tibialis ant.					Vastus med.
Vastus lat.	Gastrocnemius					Tibialis ant.
Vastus med.	Soleus					Hamstrings

Abb1. = Fersenkontakt; Abb. 7 = Abbremsphase

~Abb 2. keine aktivität des Gluteus max und med. wegen abstossen von Boden.

HILFSMITTEL

