

<b>Einleitung</b>	<b>1</b>	Ossa carpalia	56
Tipps für die Reise	1–2	Knöchernen Strukturen des Handgelenks und der Hand	57–58
Unterschiedliche Texturen erforschen #1	3	Unterarm- und Handmuskeln	59–61
Unterschiedliche Muskel- und Gelenkarten	4	Muskeln ausmalen	62–64
Unterschiedliche Texturen erforschen #2	5	Muskeln und Bewegungen	65–68
		Wie heißt der Muskel?	69–70
<b>Navigation durch den menschlichen Körper</b>	<b>6</b>	Muskelgruppe 1: M. brachialis, M. brachioradialis, Pronatoren und M. supinator	71–72
Die Körperregionen	6	Muskelgruppe 2: Extensoren und Flexoren	73–74
Ebenen, Richtungen, Positionen und Bewegungen	7–8	Daumen- und Handmuskeln	75–76
Bewegungen des Körpers	9–13	Muskelgruppe 3: Daumen- und Handmuskeln	77–78
Der Stützapparat	14–15	Andere Strukturen	79
Der Bewegungsapparat	16–18	Art. humeroulnaris und Art. radioulnaris proximalis	80
Das fasziale System	19–20	Art. radiocarpalis	81
Das kardiovaskuläre System – Arterien	21	Artt. intercarpales, Artt. carpometacarpales und Artt. intermetacarpales	82
Das kardiovaskuläre System – Venen	22		
Das Nervensystem	23		
Das lymphatische System	24		
		<b>Wirbelsäule und Thorax</b>	<b>84</b>
<b>Schulter &amp; Arm</b>	<b>25</b>	Topographische Übersicht	84
Topographische Übersicht	25	Knöchernen Strukturen	85–86
Knöchernen Strukturen	26–27	Knöchernen Strukturen an Wirbelsäule und Thorax	87
Knöchernen Strukturen an Arm und Schulter	28–29	Erster und zweiter Halswirbel	88
Schulter- und Armmuskeln	30–31	Vertebrae cervicales	89
Muskeln ausmalen	32–33	Vertebrae thoracicae und lumbales	90
Muskeln und Bewegungen	34–37	Brustkorb und Sternum	91
Wie heißt der Muskel?	38	Wirbelsäulen- und Thoraxmuskeln	92–94
Muskelgruppe 1: M. deltoideus, M. trapezius, M. latissimus dorsi, M. teres major	39–40	Querschnitt vom Hals	95
Muskelgruppe 2:		Querschnitt des Thorax	96–97
Die Muskeln der Rotatorenmanchette	41–42	Muskeln ausmalen	98–101
Muskelgruppe 3: Mm. rhomboidei, M. levator scapulae, M. serratus anterior		Muskeln und Bewegungen	102–103
Mm. pectorales und M. subclavius	43–44	Wie heißt der Muskel?	104–105
Muskelgruppe 4: M. biceps brachii, M. triceps brachii und M. coracobrachialis	45–46	Muskelgruppe 1: Muskelgruppen des M. erector spinae und transversospinale Gruppe	106–107
Andere Strukturen	47	Muskelgruppe 2:	
Art. glenohumeralis	48–49	Mm. splenii und Mm. suboccipitales	108–109
Art. sternoclavicularis	50	Muskelgruppe 3: M. quadratus lumborum, Bauchmuskeln, Diaphragma und Mm. intercostales	110–111
		Andere Strukturen	112
<b>Unterarm und Hand</b>	<b>52</b>	Kraniovertebrale Gelenke	113–114
Topographische Übersicht	52	Artt. intervertebrales	115
Knöchernen Strukturen	53	Artt. costovertebrales und Artt. intervertebrales	116
Humerus	54	Artt. costovertebrales und Artt. sternocostales	117
Ulna und Radius	55		

<b>Kopf, Hals und Gesicht</b>	<b>119</b>
Topographische Übersicht	119
Knöchernen Strukturen	120
Der Schädel	121–122
Mandibula und Os hyoideum	123
Art. temporomandibularis	124
Kopf-, Hals- und Gesichtsmuskulatur	125–126
Mimische Muskulatur 1	127
Muskeln ausmalen	128–130
Muskeln und Bewegungen	131–133
Wie heißt der Muskel?	134–135
Muskelgruppe 1: M. sternocleidomastoideus, M. masseter und M. temporalis	136–137
Muskelgruppe 2: Suprahyoidale Muskulatur, infrahyoidale Muskulatur und mehr	138–139
Mimische Muskulatur 2	140–141
Andere Strukturen	142
<b>Becken und Oberschenkel</b>	<b>143</b>
Topographische Übersicht	143
Knöchernen Strukturen des Beckens	144–145
Hüfte	146
Becken und Os sacrum	147
Femur	148
Knöchernen Strukturen des Beckens	149
Becken- und Oberschenkelmuskeln	150–154
Perineum und Beckenboden	155
Muskeln ausmalen	156–159
Muskeln und Bewegungen	160–162
Wie heißt der Muskel?	163–165
Muskelgruppe 1: M. quadriceps und ischiocrurale Muskulatur	166–167
Muskelgruppe 2: Glutealmuskeln und Adduktoren	168–169
Muskelgruppe 3: M. tensor fasciae latae, M. sartorius, Außenrotatoren und M. iliopsoas	170–172
Andere Strukturen 1	173
Gelenke und Bänder	174–175
Hüftgelenk	176
Andere Strukturen 2	177

<b>Bein und Fuß</b>	<b>179</b>
Topographische Übersicht	179
Knöchernen Strukturen an Knie und Bein 1	180
Knochen an Knie, Bein und Fuß	181
Knöchernen Strukturen an Knie und Bein 2	182
Knochen am Fuß	183
Knöchernen Strukturen am Fuß 1	184
Calcaneus und Talus	185
Knöchernen Strukturen am Fuß 2	186
Bein- und Fußmuskeln	187–189
Muskeln ausmalen	190–191
Muskeln und Bewegungen	192–193
Wie heißt der Muskel?	194–195
Muskelgruppe 1: M. gastrocnemius, M. soleus, M. plantaris, M. poplitea und Mm. peronei	196–197
Muskelgruppe 2: Extensoren, Flexoren und Fußmuskeln	198–199
Fußmuskeln	200–201
Art. femorotibialis	202
Art. femorotibialis und Art. tibiofibularis	203
Andere Strukturen am Knie	204
Art. talocruralis	205
Art. talocruralis und Art. talotarsalis	206
Bänder am Fuß	207
Andere Strukturen an Knie, Bein und Fuß	208
Antwortseiten	209–230



# Zur Benutzung dieses Buches

Willkommen im Arbeitsbuch zum *Trail Guide Anatomie*. Dieses Buch hilft Ihnen dabei, die Techniken, mit denen Sie im *Trail Guide Anatomie* vertraut gemacht wurden, weiter zu festigen und zu vertiefen.

Die Lösungen zu den Aufgaben finden Sie am Ende des Arbeitsbuchs. Jede Antwort ist mit der Seitenzahl gekennzeichnet, auf die sie sich im *Trail Guide Anatomie* bezieht.

Das **rote Oval** am oberen Rand einer jeden Seite verweist auf die Seite im *Trail Guide Anatomie*, wo Sie ergänzende Informationen finden.

Im **Auswahlfeld** weist die Nummer hinter den auszuwählenden Begriffen darauf hin, an wie vielen Stellen der Abbildung der Begriff eingesetzt werden kann.

Viele der Anatomiebilder sind **schwarz-weiß**, damit Sie die Strukturen durch das Ausmalen mit verschiedenen Farben besser lernen und erfassen können.

Der „**Verkürzen oder Verlängern?**“-Abschnitt soll Ihnen helfen, sich vor Augen zu führen, in welcher Gelenkposition der Muskel in welchem Ausmaß gespannt ist. Wenn Sie sich unsicher sind, stehen Sie auf und führen Sie die dargestellte Bewegung selbst aus. (Diese kleine Bewegungsübung wird Ihnen helfen, die richtige Antwort zu finden.)

Der „**Palpieren!**“-Abschnitt ermöglicht Ihnen den Einstieg in Ihr eigenes Palpationstagebuch (siehe S. 9 im *Trail Guide Anatomie*). Suchen Sie sich drei Personen - Mitbewohner, Klassenkameraden, Freunde – und palpieren Sie an ihnen verschiedene Knochenpunkte oder Muskeln. Vergessen Sie nicht, dass es hier keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Was Sie fühlen, können Sie in beliebiger Form beschreiben.

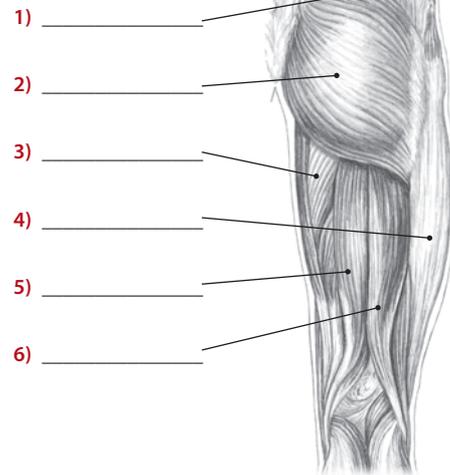
S. 296–305

## Becken- und Oberschenkelmuskeln #1

### Hintere Oberschenkelmuskulatur

#### Auswahl

M. adductor magnus  
Ischiocrurale Muskulatur  
Tractus iliotibialis  
Glutealmuskulatur



Zum Ausmalen!



### Verkürzen oder Verlängern?

- 1) Die Flexion im Kniegelenk führt zur \_\_\_\_\_ des M. vastus lateralis.
- 2) Die Innenrotation im Hüftgelenk führt zur \_\_\_\_\_ des M. semimembranosus.
- 3) Die Ventralkippung des Beckens führt zur \_\_\_\_\_ des M. biceps femoris.



### Palpieren!

**Vergessen Sie nicht, es gibt kein Richtig oder Falsch.**

Palpieren Sie den **M. gluteus maximus** an drei Personen. Beschreiben Sie das Gefühle mit drei Worten (siehe S. 315 im *Trail Guide Anatomie*).

#1 <u>Ina</u>	#2 <u>Jessica</u>	#3 <u>Thomas</u>
<u>gut entwickelt</u>	<u>geschmeidig</u>	<u>stark</u>
<u>kompakt</u>	<u>sehnig</u>	<u>trocken</u>
<u>dicht an der Hüfte</u>	<u>flüssig</u>	<u>unzufrieden</u>



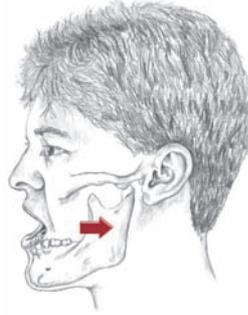
Bevor Sie beginnen: Die Antwortseiten könnten verlockend erscheinen, aber versuchen Sie diese erst nach der Bearbeitung der Aufgaben auf der jeweiligen Seite zu nutzen oder wenn Sie wirklich nicht weiter wissen. Gutes Gelingen!



Bitte benennen Sie folgende Bewegungen und deren Lokalisation.



49) \_\_\_\_\_



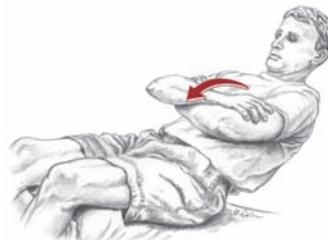
50) \_\_\_\_\_



51) \_\_\_\_\_



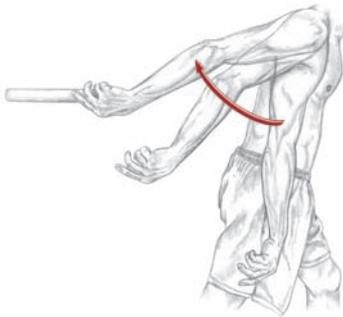
52) \_\_\_\_\_



53) \_\_\_\_\_



54) \_\_\_\_\_



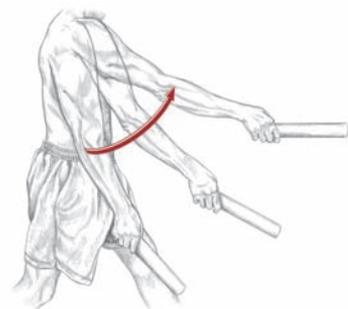
55) \_\_\_\_\_



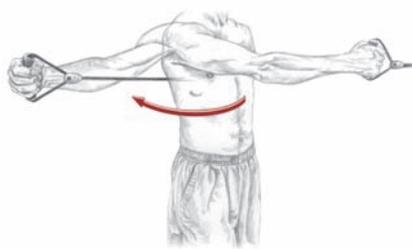
56) \_\_\_\_\_



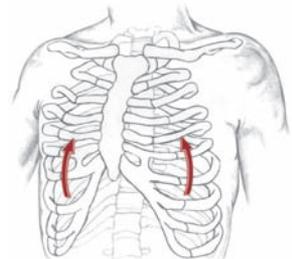
57) \_\_\_\_\_



58) \_\_\_\_\_



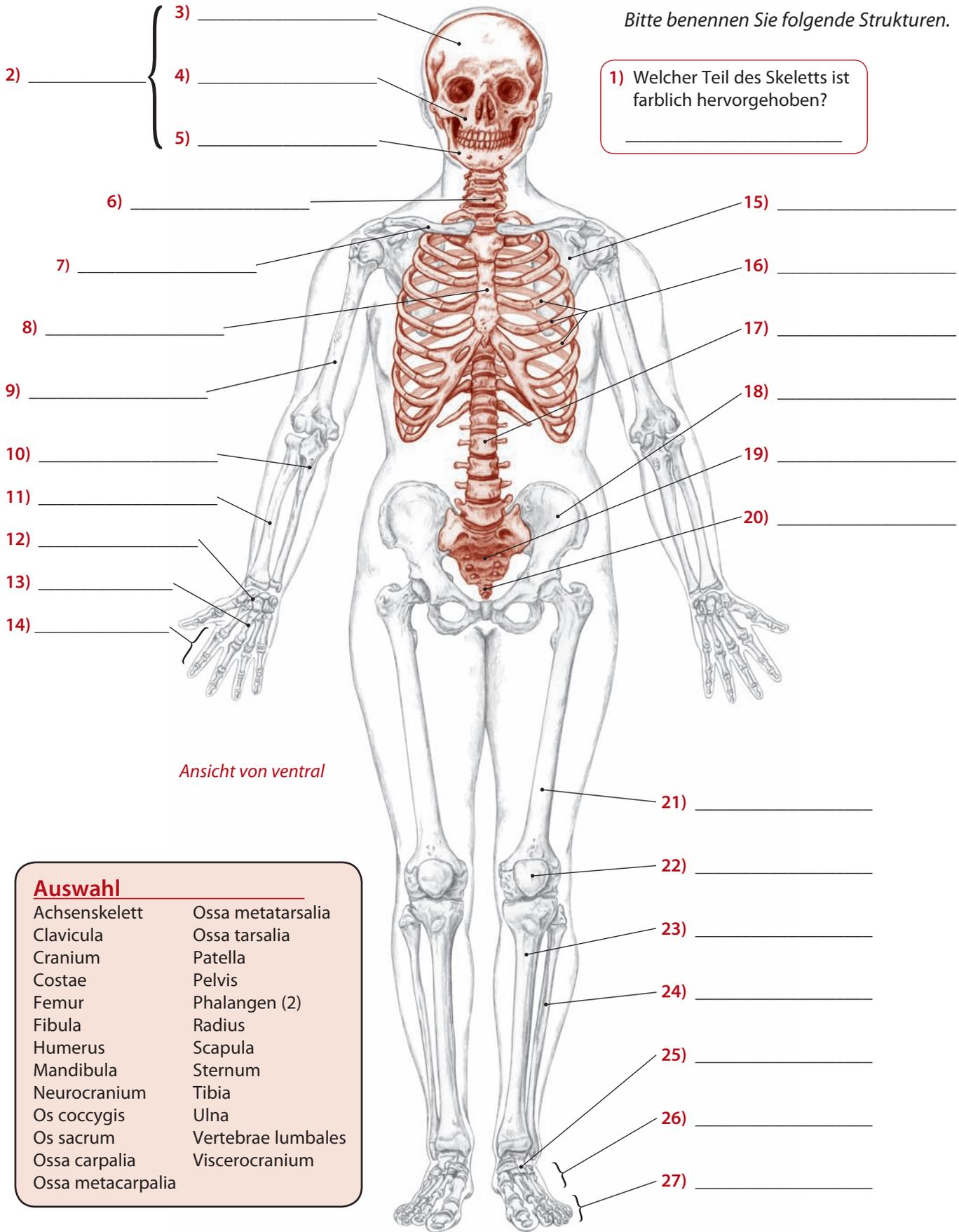
59) \_\_\_\_\_



60) \_\_\_\_\_



## Der Stützapparat #1



*Ansicht von ventral*

### Auswahl

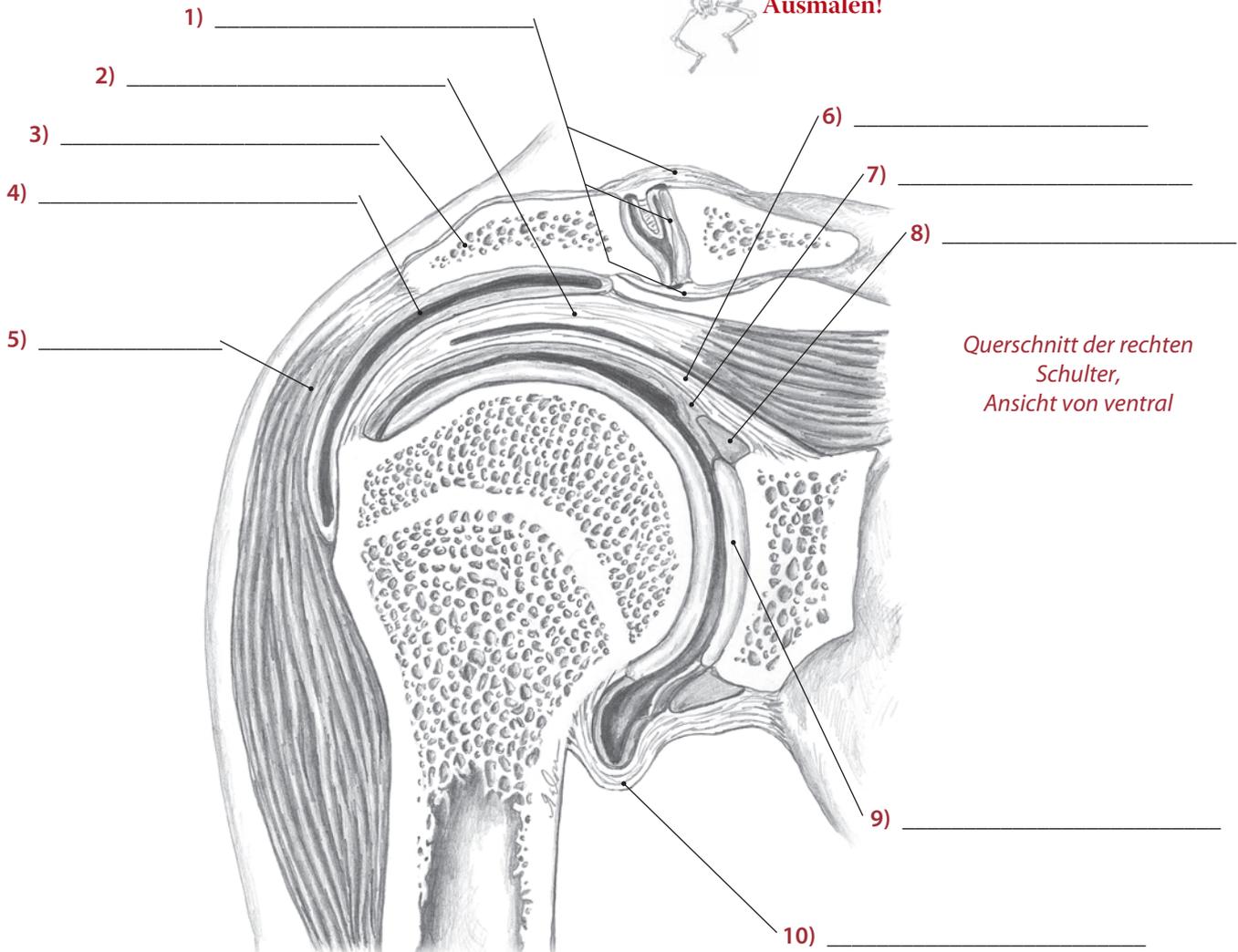
- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Achsenskelett     | Ossa metatarsalia  |
| Clavicula         | Ossa tarsalia      |
| Cranium           | Patella            |
| Costae            | Pelvis             |
| Femur             | Phalangen (2)      |
| Fibula            | Radius             |
| Humerus           | Scapula            |
| Mandibula         | Sternum            |
| Neurocranium      | Tibia              |
| Os coccygis       | Ulna               |
| Os sacrum         | Vertebrae lumbales |
| Ossa carpalia     | Viscerocranium     |
| Ossa metacarpalia |                    |



Bitte benennen Sie folgende Strukturen.



Zum Ausmalen!



Querschnitt der rechten Schulter, Ansicht von ventral

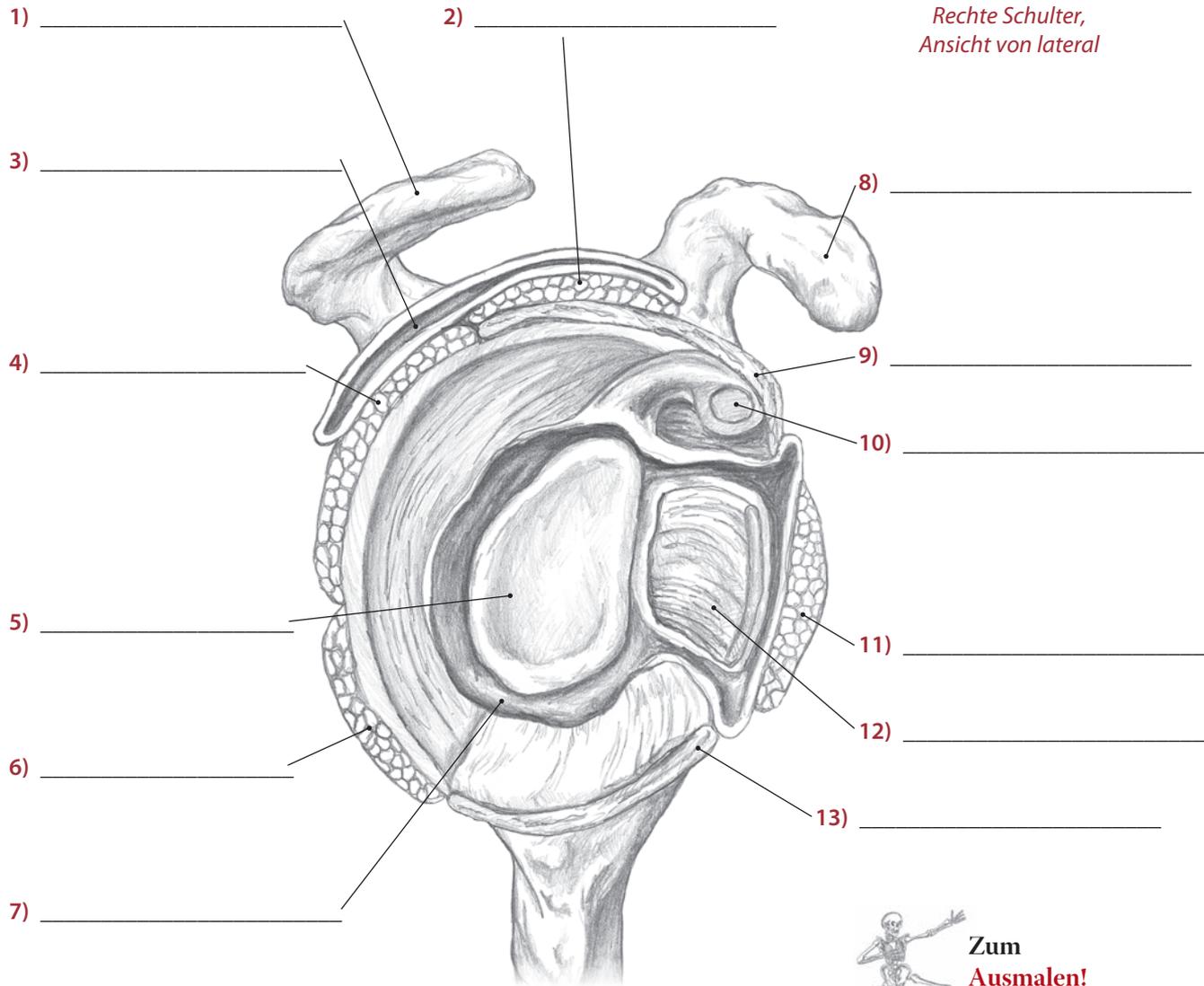
- Auswahl**
- Art. acromioclavicularis und Lig. acromioclaviculare
  - Acromion
  - Bursa subacromialis
  - Capsula articularis
  - Cartilago der Cavitas glenoidalis
  - Kapselband
  - Labrum glenoidale
  - M. deltoideus
  - Membrana synovialis
  - Sehne des M. supraspinatus



# Schulter und Arm

## Art. glenohumeralis #2

Bitte benennen Sie folgende Strukturen.



Rechte Schulter, Ansicht von lateral



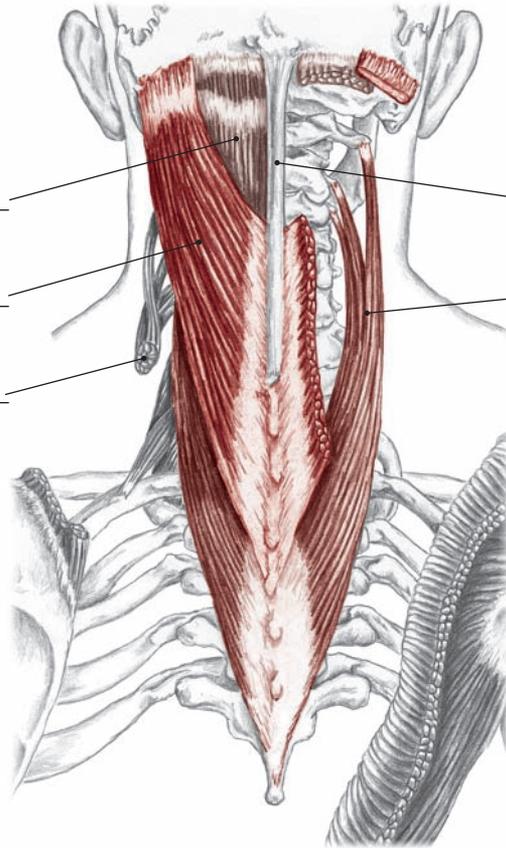
Zum Ausmalen!

- Auswahl**
- Acromion
  - Bursa subacromialis
  - Cavitas glenoidalis
  - Lig. glenohumerale inferius
  - Lig. glenohumerale mediale
  - Lig. glenohumerale superius
  - Membrana synovialis
  - Processus coracoideus
  - Sehne des M. biceps brachii
  - Sehne des M. infraspinatus
  - Sehne des M. teres minor
  - Sehne des M. subscapularis
  - Sehne des M. supraspinatus



Bitte benennen Sie folgende Strukturen.

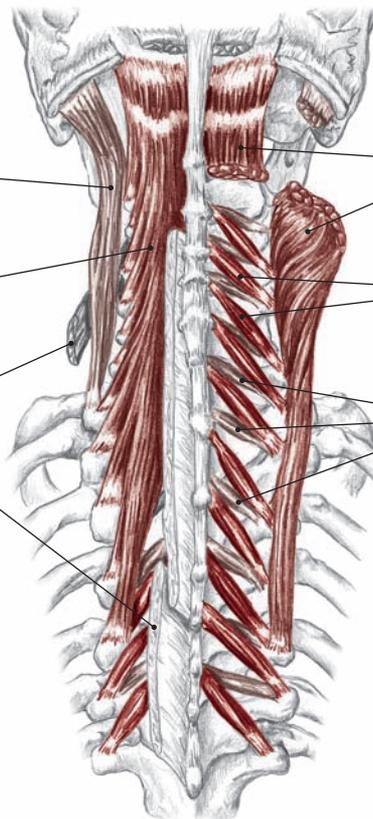
- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_



*Oberer Rücken und Nacken mit oberflächlicher Wirbelsäulenmuskelschicht, Ansicht von dorsal*

- Auswahl**
- Lig. nuchae
  - M. levator scapulae
  - M. longissimus capitis
  - M. semispinalis capitis (3)
  - M. splenius capitis
  - M. splenius cervicis (2)
  - Mm. multifidi
  - Mm. rotatores

- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_
- 11) \_\_\_\_\_

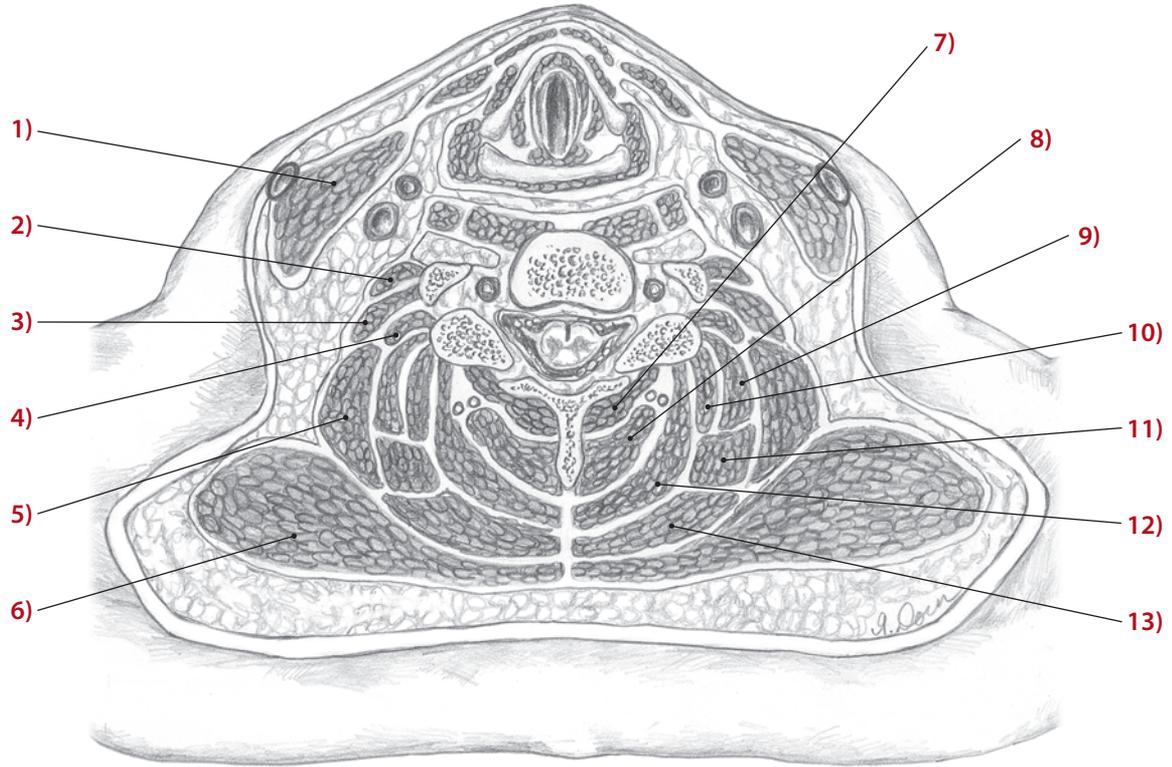


*Oberer Rücken und Nacken mit mittlerer Wirbelsäulenmuskelschicht, Ansicht von dorsal*



Bitte benennen Sie folgende Strukturen.

Ventrale Seite



Querschnitt des Halses auf Höhe des fünften Halswirbels



Zum Ausmalen!

### Auswahl

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| M. levator scapulae     | M. semispinalis cervicis               |
| M. longissimus capitis  | M. splenius capitis                    |
| M. longissimus cervicis | M. splenius cervicis                   |
| M. scalenus anterior    | M. sternocleidomastoideus              |
| M. scalenus medius      | M. trapezius                           |
| M. scalenus posterior   | Mm. multifidi und M. spinalis cervicis |
| M. semispinalis capitis |  |

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_
- 11) \_\_\_\_\_
- 12) \_\_\_\_\_
- 13) \_\_\_\_\_

Wirbelsäule & Thorax



Bitte beantworten Sie folgende Fragen.

- 1) Welche drei Strukturen begrenzen das ventrale Dreieck am Hals? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2) Der M. sternocleidomastoideus, die Clavicula und der M. trapezius bilden das \_\_\_\_\_ des Halses.
- 3) Aus wie vielen Knochen besteht der Schädel? \_\_\_\_\_
- 4) Die Schädelknochen sind durch \_\_\_\_\_-gelenke in Form und engen Suturen verbunden.
- 5) Das \_\_\_\_\_ befindet sich am dorsalen und kaudalen Teil des Schädels.
- 6) Die \_\_\_\_\_ ist eine Vorwölbung, die im Zentrum des Os occipitale liegt und ist der kraniale Ursprung des Lig. nuchae.
- 7) Welcher knöcherne Orientierungspunkt dient als Ansatzstelle für verschiedene Nackenmuskeln?  
\_\_\_\_\_
- 8) Die \_\_\_\_\_ verbinden sich an der Mittellinie und bilden die Sutura sagittalis.
- 9) Welcher knöcherne Orientierungspunkt befindet sich direkt hinter dem Ohr läppchen und dient als Ansatzstelle für den M. sternocleidomastoideus? \_\_\_\_\_
- 10) Der Raum zwischen dem Arcus zygomaticus und dem Schädel wird vom M. \_\_\_\_\_ ausgefüllt.
- 11) Das \_\_\_\_\_ bildet die Stirn und den Oberrand der Augenhöhle.
- 12) Welcher knöcherne Orientierungspunkt befindet sich auf der Unterseite der Mandibula und dient als Ansatzstelle für die suprahyoidale Muskulatur? \_\_\_\_\_
- 13) Wo sollten Sie besonders vorsichtig sein, wenn Sie den Bereich der Mandibula palpieren? \_\_\_\_\_



### Palpieren!

*Vergessen Sie nicht, es gibt kein Richtig oder Falsch.*

Palpieren Sie die **Protuberantia occipitalis externa** und die **Linea nuchae superior** an drei Personen. Beschreiben Sie das Gefühlte mit drei Worten (siehe S. 231–232 im *Trail Guide Anatomie*).

Person #1 \_\_\_\_\_

Person #2 \_\_\_\_\_

Person #3 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

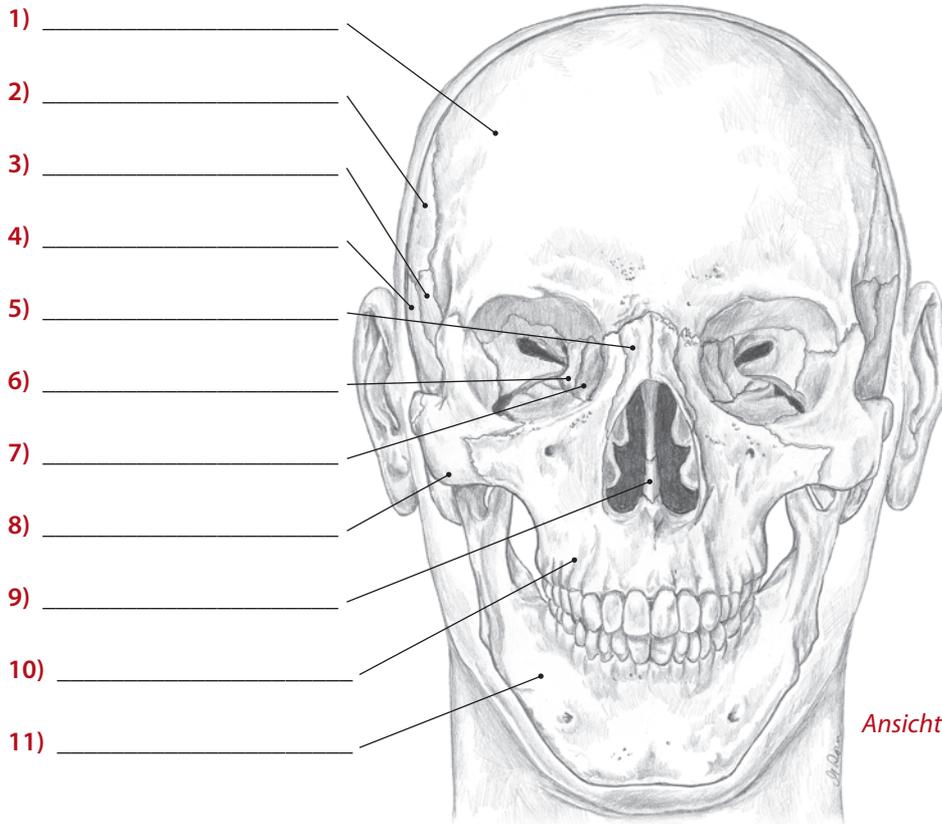
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Der Schädel #1

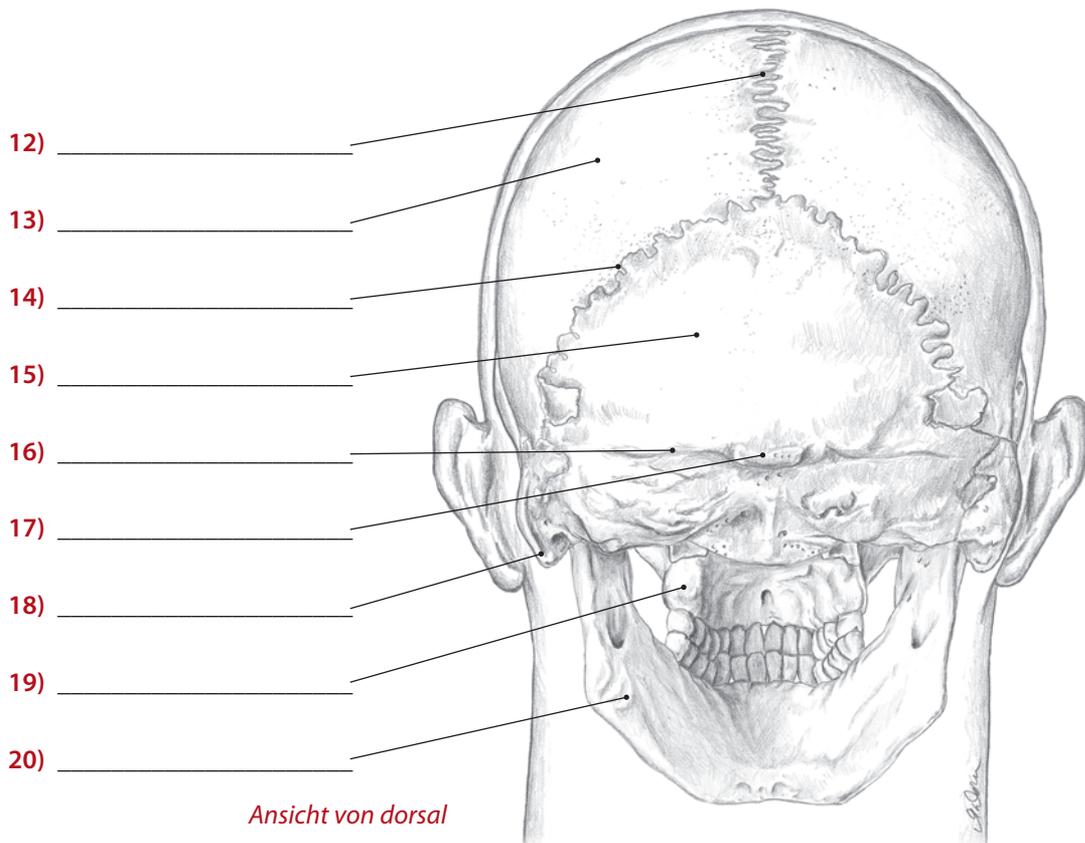
Bitte benennen Sie folgende Strukturen.



- Auswahl**
- Linea nuchae superior
  - Mandibula (2)
  - Maxilla (2)
  - Os ethmoidale
  - Os frontale
  - Os lacrimale
  - Os nasale
  - Os occipitale
  - Os parietale (2)
  - Os sphenoidale
  - Os temporale
  - Os zygomaticum
  - Processus mastoideus
  - Protuberantia occipitalis externa
  - Sutura lambdoidea
  - Sutura sagittalis
  - Vomer

Ansicht von ventral

Zum Ausmalen!

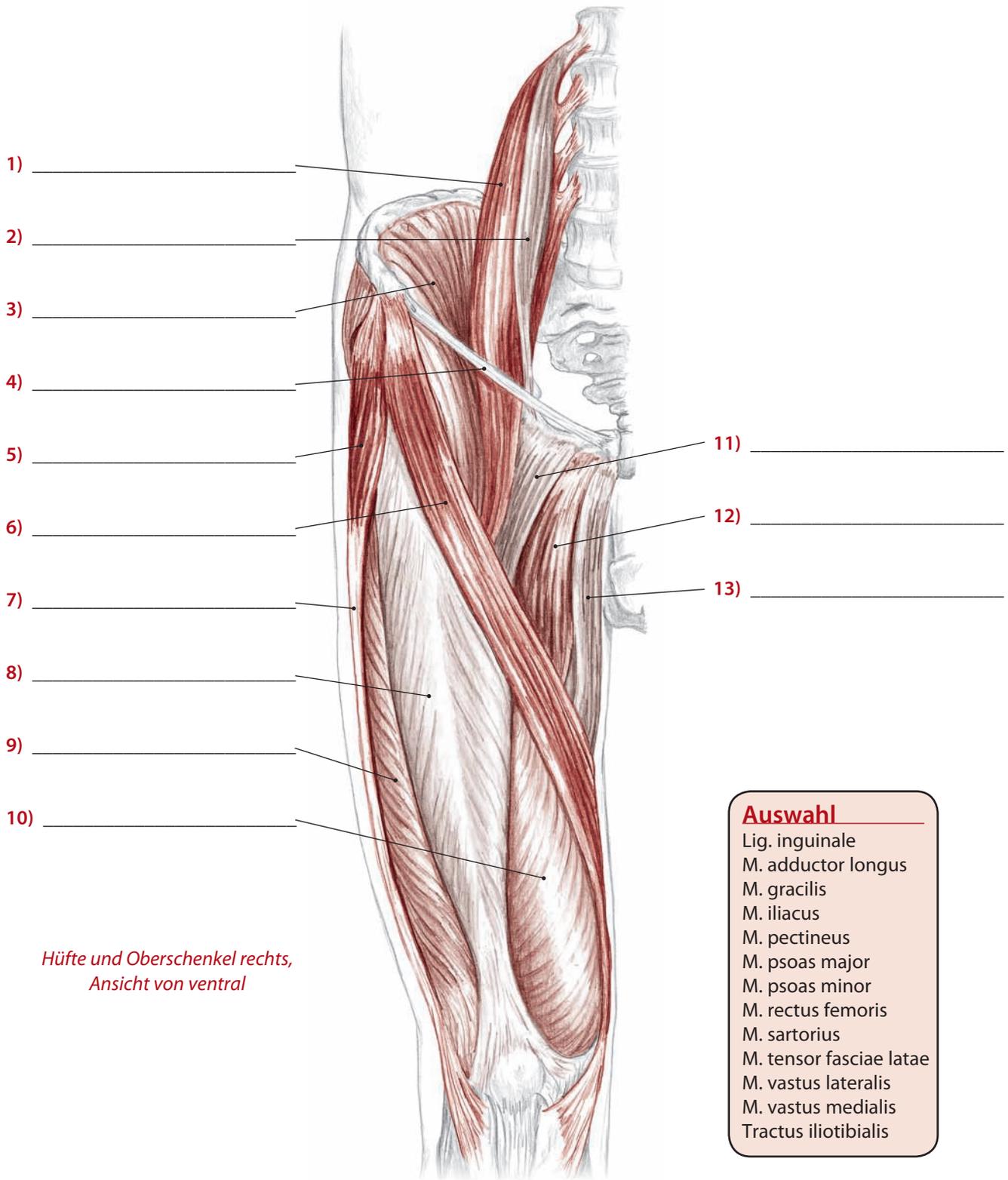


Ansicht von dorsal

Kopf, Hals & Gesicht



Bitte benennen Sie folgende Strukturen.



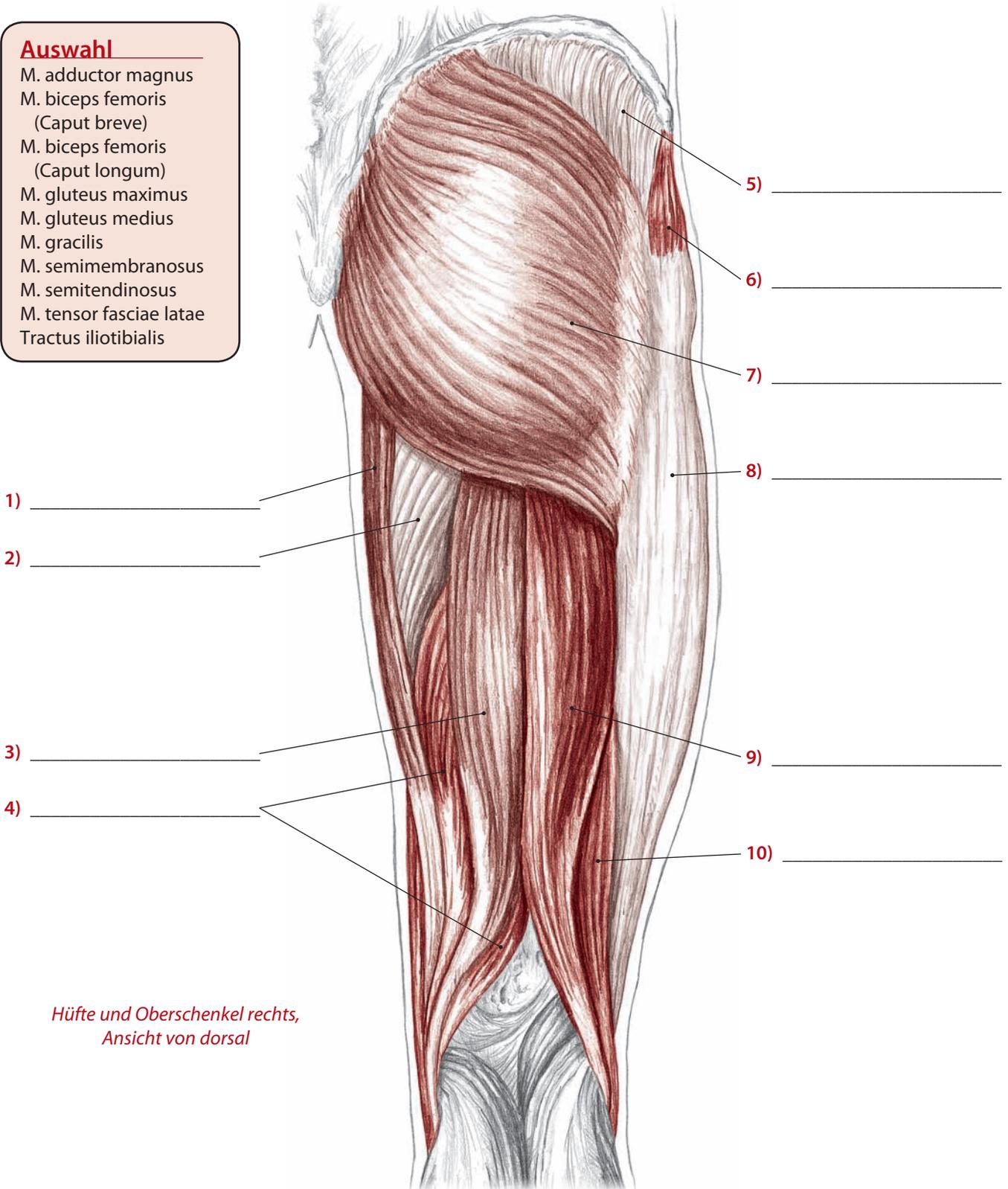
Hüfte und Oberschenkel rechts,  
Ansicht von ventral

Becken & Oberschenkel



Bitte benennen Sie folgende Strukturen.

- Auswahl**
- M. adductor magnus
  - M. biceps femoris (Caput breve)
  - M. biceps femoris (Caput longum)
  - M. gluteus maximus
  - M. gluteus medius
  - M. gracilis
  - M. semimembranosus
  - M. semitendinosus
  - M. tensor fasciae latae
  - Tractus iliotibialis



Hüfte und Oberschenkel rechts, Ansicht von dorsal

Becken & Oberschenkel



## Knöcherne Strukturen an Knie und Bein

Bitte beantworten Sie folgende Fragen.

- 1) Anatomisch wird das Kniegelenk auch \_\_\_\_\_ genannt.
- 2) Innen- und Außenrotation im Kniegelenk sind nur in \_\_\_\_\_ Zustand möglich.
- 3) Der Knochen, der oberflächlich vom Kniegelenk bis zum Sprunggelenk verläuft, heißt \_\_\_\_\_  
Die \_\_\_\_\_ hingegen liegt tief unter der umgebenden Muskulatur.
- 4) Die Patella scheint bei Knieflexion zu verschwinden. Zwischen welche zwei Strukturen sinkt die Patella dabei?  
\_\_\_\_\_
- 5) Der knöcherne Orientierungspunkt distal der Patella wird als \_\_\_\_\_ bezeichnet.
- 6) Die Verbindung zwischen Patella und der Tuberositas tibiae wird \_\_\_\_\_ genannt.
- 7) Für welche zwei Muskeln und welches Band bietet das Caput fibulae die Ansatzstelle?  
\_\_\_\_\_
- 8) Welche Teile des Tibiaplateaus können gut palpiert werden? \_\_\_\_\_
- 9) Welche drei Sehnen bilden zusammen den Pes anserinus?  
\_\_\_\_\_
- 10) Welche Strukturen können Sie palpieren, wenn das Knie komplett extendiert ist und die Patella nach medial oder lateral verschoben ist? \_\_\_\_\_
- 11) Unterhalb welcher Struktur müssen Sie palpieren, um den Epicondylus lateralis femoris zu lokalisieren?  
\_\_\_\_\_
- 12) Welche Struktur befindet sich proximal vom Epicondylus medialis femoris? Welcher Muskel setzt an dieser Struktur an?  
\_\_\_\_\_

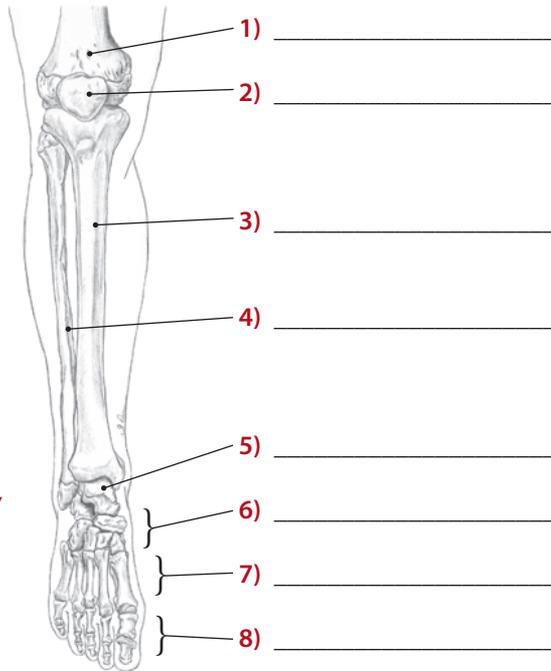


Knochen an Knie, Bein und Fuß

Bitte benennen Sie die folgenden **Knochen**. (Frage 1–8)

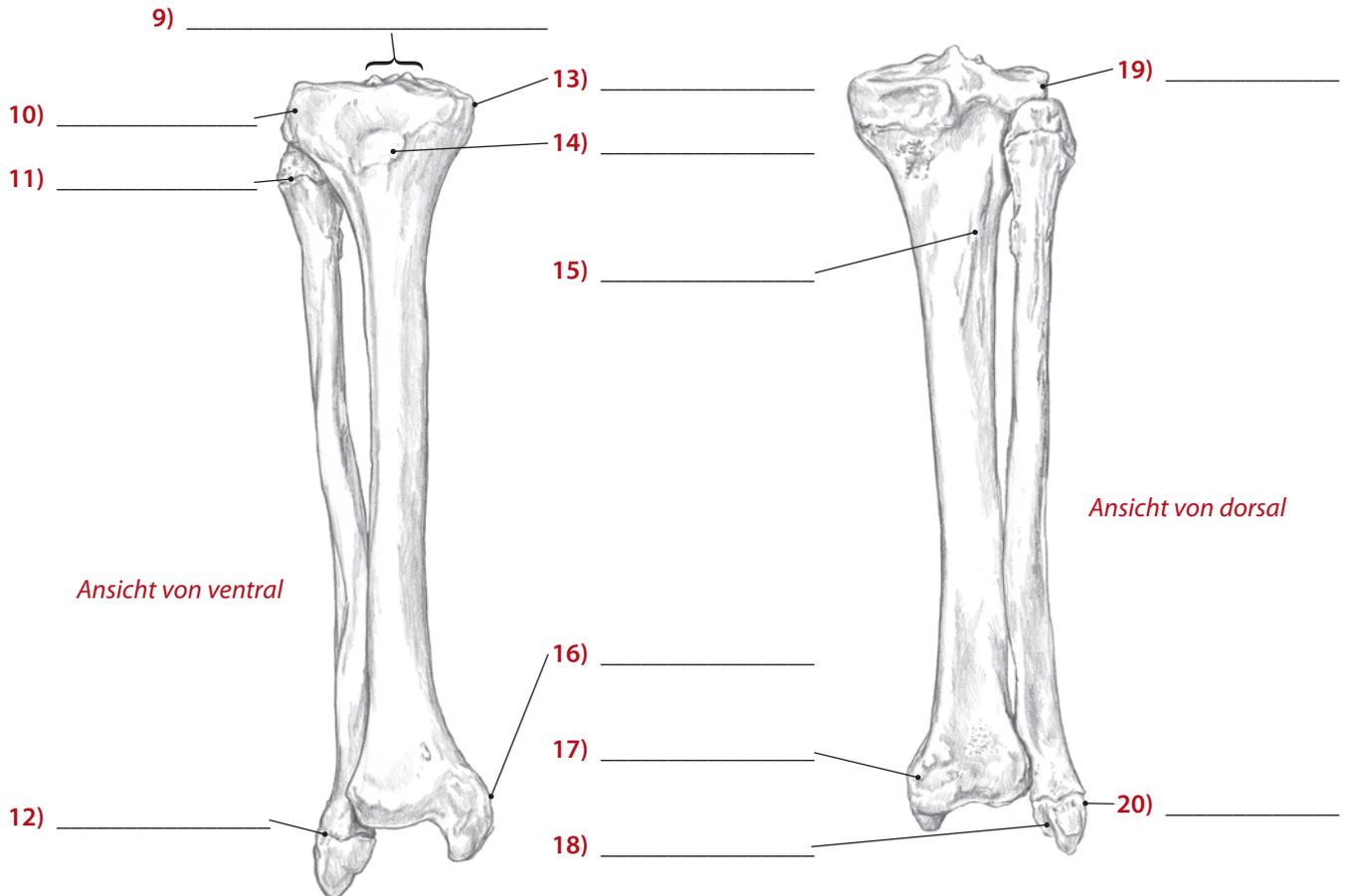


Bein und Fuß rechts, Fuß in Plantarflexion, Ansicht von ventral



- Auswahl**
- Caput fibulae
  - Condylus lateralis (2)
  - Condylus medialis
  - Femur
  - Fibula
  - Fossa malleoli lateralis
  - Linea musculi solei
  - Malleolus lateralis (2)
  - Malleolus medialis (2)
  - Os metatarsalia
  - Os tarsalia
  - Patella
  - Phalangen
  - Talus
  - Tibia
  - Tuberculum intercondylare mediale et laterale
  - Tuberositas tibiae

Bitte benennen Sie folgende **knöcherne Orientierungspunkte** (Frage 9–20)



Bein & Fuß



## Andere Strukturen an Knie, Bein und Fuß

Bitte beantworten Sie folgende Fragen.

- 1) Zwischen welchen zwei knöchernen Orientierungspunkten verläuft das Lig. collaterale fibulare?  
\_\_\_\_\_
- 2) Welche Rotation verhindert das Lig. collaterale fibulare und das Lig. collaterale tibiale?  
\_\_\_\_\_
- 3) Die Menisken des Kniegelenks ermöglichen den runden Kondylen des Femurs die Auflage auf dem flachen Tibiaplateau. Welche zusätzlichen Funktionen haben die Menisken?  
\_\_\_\_\_
- 4) In welche Richtung müssen Sie das Knie vorsichtig rotieren, um den Rand des Meniscus medialis zu spüren?  
\_\_\_\_\_
- 5) Der kleine, mit Flüssigkeit gefüllte Beutel direkt über der Patella wird \_\_\_\_\_ genannt.
- 6) Der N. fibularis communis liegt \_\_\_\_\_ zur Sehne des M. biceps femoris und \_\_\_\_\_ zum M. gastrocnemius. Am \_\_\_\_\_ Teil des Caput fibulae ist er besonders gut palpierbar.
- 7) Welche passive Bewegung können Sie machen, um die wechselnde Spannung in der Aponeurosis plantaris zu spüren? \_\_\_\_\_
- 8) Das Lig. deltoideum entspringt am Malleolus medialis und setzt an drei unterschiedlichen knöchernen Orientierungspunkten an. Welche sind das?  
\_\_\_\_\_
- 9) Das Lig. calcaneonaviculare plantare erstreckt sich vom \_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_ und liegt gegebenenfalls tief unter der \_\_\_\_\_.
- 10) Das Retinaculum unterscheidet sich von den Eigenschaften der Extensorensehnen in zwei Hinsichten. Welche Unterschiede sind gemeint? \_\_\_\_\_
- 11) Das Retinaculum flexorum erstreckt sich vom \_\_\_\_\_ zum \_\_\_\_\_.
- 12) Die A. tibialis posterior kann \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ vom Malleolus medialis palpirt werden.
- 13) Den Puls welcher Arterie kann man zwischen dem Os metatarsale I und II spüren?  
\_\_\_\_\_
- 14) Die Bursa subcutanea calcanea befinden sich zwischen der Ansatzstelle des \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_.



Die kursiv geschriebenen Seitenzahlen zeigen an, wo Sie die entsprechenden Informationen im *Trail Guide* finden können.



## Einleitung

### Tipps für die Reise #1, S. 1

- 1) knöchernen Orientierungspunkte—S. 2
- 2) Obwohl die Struktur, die Form und die Proportionen einzigartig sind, ist der grundsätzliche Aufbau bei allen Menschen gleich.—S. 2
- 3) den Körper (einen Bereich oder ein Organ) durch Fühlen/Tasten erkunden und untersuchen; S.; —S. 4
- 4) das Lokalisieren, das Erkennen, das Beurteilen—S. 4
- 5) Bewegung, Tiefe—S. 4
- 6) • lesen Sie die Informationen
  - visualisieren Sie, was Sie lokalisieren wollen
  - erklären Sie Ihrem Partner, was Sie fühlen
  - identifizieren Sie die Struktur zunächst an Ihrem eigenen Körper
  - lesen Sie die Anleitungen laut vor
  - seien Sie geduldig—S. 5
- 7) quer darüber, daran entlang—S. 6
- 8) sich nicht bewegen—S. 6
- 9) aktiv, passiv—S. 7
- 10) Länge, Form, Ränder—S. 7
- 11) • führen Sie Bewegungen langsam aus
  - vermeiden Sie starken Druck
  - schärfen Sie Ihre Wahrnehmung – seien Sie wachsam—S. 8
- 12) Muskelzellen, Bindegewebsschichten—S. 11
- 13) Sehne—S. 11

### Tipps für die Reise #2, S. 2

- 1) Agonist, Antagonist—S. 11
- 2) streifenartige Textur, Richtung der Muskelfasern, in kontrahiertem oder entspanntem Zustand—S. 11, 12
- 3) die Ansatzstelle, die spürbare Spannung—S. 13
- 4) Sehne, Band, Faszie, Periost, Retinaculum, Aponeurose, Fett—S. 13–17

- 5) dichtem Bindegewebe, der Haut—S. 14
- 6) die Kompression oder Einklemmung eines Nervs—S. 17

### Zuordnen

- 1) N Fett—S. 17
- 2) F Aponeurose—S. 13
- 3) D Arterie—S. 16
- 4) H Knochen—S. 10
- 5) E Bursa—S. 16
- 6) B Faszie—S. 14
- 7) G Band—S. 13
- 8) I Lymphknoten—S. 17
- 9) A Muskel—S. 11
- 10) J Nerv—S. 17
- 11) K Retinaculum—S. 15
- 12) L Haut—S. 10
- 13) M Sehne—S. 13
- 14) C Vene—S. 16

### Unterschiedliche Texturen erforschen #1, S. 3

- 1) Epidermis
- 2) Dermis
- 3) M. arrector pili
- 4) Schweißdrüse
- 5) Haarfollikel
- 6) Blutgefäße
- 7) Muskelfasern
- 8) Endomysium
- 9) Perimysium
- 10) Epimysium
- 11) Knochen
- 12) Blutgefäße
- 13) Neurovaskuläres Bündel
- 14) Sehne
- 15) Periost

### Unterschiedliche Muskel- & Gelenkarten, S. 4

- 1) spindelförmiger Muskel
- 2) mehrfach gefiederter Muskel
- 3) Ringmuskel
- 4) zweifach gefiederter Muskel
- 5) Dreieckiger Muskeln
- 6) einfach gefiederter Muskel
- 7) ebenes Gelenk
- 8) Scharniergelenk
- 9) Eigelenk
- 10) Drehgelenk
- 11) Kugelgelenk
- 12) Sattelgelenk

### Unterschiedliche Texturen erforschen #2, S. 5

- 1) Muskelgewebe
- 2) Knochen
- 3) Periost
- 4) Membrana interossea
- 5) tiefe Faszie
- 6) Fettgewebe
- 7) oberflächliche Faszie
- 8) Haut
- 9) tiefe Faszie



## Navigation durch den menschlichen Körper

### Die Körperregionen, S. 6

- 1) Regio pectoralis und mammaria
- 2) Regio axillaris
- 3) Regio brachialis anterior
- 4) Regio cubitalis posterior
- 5) Regio abdominalis
- 6) Regio inguinalis
- 7) Regio pubica
- 8) Regio femoris anterior
- 9) Regio facialis
- 10) Regio mentalis
- 11) Regio supraclavicularis
- 12) Regio cubitalis anterior
- 13) Regio genus anterior
- 14) Regio cruralis
- 15) Regio cranialis
- 16) Regio cervicalis posterior
- 17) Regio scapularis
- 18) Thorax
- 19) Regio lumbalis
- 20) Regiones pelvis
- 21) Regio glutealis
- 22) Regio poplitealis
- 23) Regio suralis

### Ebenen, Richtungen, Positionen und Bewegungen #1, S. 7

- 1) Frontalebene
- 2) Sagittalebene
- 3) Transversalebene
- 4) superior
- 5) inferior
- 6) posterior
- 7) anterior
- 8) proximal
- 9) distal
- 10) medial
- 11) lateral