Lies dir die folgenden Aufgaben genau durch und beantworte die Fragen. Ihr habt 15 Minuten Zeit für den Test. Bei Fragen könnt ihr euch gerne bei mir melden.

**VIEL GLÜCK!!!!**

1. Für was braucht unser Körper Proteine? (Eiweiß) (\_/2)
2. Nenne 2 Lebensmittel, die viele Kohlenhydrate beinhalten. (\_/2)
3. Kreuze an, ob es sich um Skelettmuskulatur (S), die Muskulatur der inneren Organe (O), oder dem Herzmuskel handelt (H) (\_/4)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Skelettmuskel** | **Organische Muskeln** | **Herz-muskel** |
| Brustmuskulatur |  |  |  |
| Muskeln der Verdauungsorgane |  |  |  |
| Kann bewusst bewegt werden |  |  |  |
| Sehr ausdauernd |  |  |  |

1. Was passiert mit dem Bizeps, wenn ein Ball wie in der Abbildung hochgehoben wird? (\_/2)
2. Beantworte die folgenden Fragen über Muskeln. (\_\_/5)

|  |  |
| --- | --- |
| Wozu braucht man Muskeln? |  |
| Woraus bestehen Muskeln Großteiles? |  |
| Welcher Muskel ist der ausdauerndste? |  |
| Welcher Muskel ist der größte? |  |
| Wie heißen die Muskeln, die bewusst bewegt werden können? |  |

1. Suche dir einen Muskel deiner Wahl aus und beschreibe diesen. Nenne nun 2 Körpergewichtsübungen, um diesen Muskel zu trainieren. (\_\_/5)
2. **Bonusfrage:** Wie viele Muskeln hat der Mensch? (\_\_/2)

Notenschlüssel:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 20-18 | 17,5-15 | 14,5-12 | 11,5-10 | 9.5-0 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |