

Im Folgenden sind einige Begrifflichkeiten aufgeführt, welche Ihr Verständnis des theoretischen Unterrichts fördern sollen. Das Lernen ist freiwillig.

## Anatomische Bewegungsrichtungen:

---

### Extremitäten (Arme/Beine):

Flexion	Beugung
Extension	Streckung
Adduktion	Heranführen an den Körper
Abduktion	Wegführen vom Körper
Anteversion	Nach vorne führen der Extremitäten
Retroversion	Nach hinten führen der Extremitäten
Pronation	Einwärtsdrehung / Innenrotation
Supination	Auswärtsdrehung / Außenrotation
Circumduktion	Kreisen

### Wirbelsäule:

Inklination (Flexion)	Vorwärtsneigung
Reklination (Extension)	Rückwärtsneigen
Rotation	Drehbewegung
Lateralflexion	seitliche Beugung

## Muskeln:

---

### Funktionskreis Kopf:

M. sternocleidomastoideus	Kopfwender
---------------------------	------------

### Funktionskreis Rumpf:

M. rectus abdominis	gerader Bauchmuskel
M. obliquus internus abdominis	innerer schräger Bauchmuskel
M. obliquus externus abdominis	äußerer schräger Bauchmuskel
M. transversus abdominis	querer Bauchmuskel
M. erector spinae	Rückenstrecker
M. quadratus lumborum	viereckiger Lendenmuskel
M. iliopsoas	Hüftbeugemuskel

### Funktionskreis Beine:

M. gluteus maximus	großer Gesäßmuskel
M. gluteus medius/minimus	mittlerer/kleiner Gesäßmuskel
M. tensor fasciae latae	Oberschenkelbindenspanner
M. piriformis	birnenförmiger Muskel
M. pectineus	Kamm-Muskel

M. adductor brevis	kurzer Beinanzieher
M. adductor magnus	großer Beinanzieher
M. adductor longus	langer Beinanzieher
M. gracilis	schlanker Muskel
M. sartorius	Schneidermuskel
M. quadriceps femoris	vierköpfiger Oberschenkelmuskel
M. tibialis anterior	vorderer Schienbeinmuskel
M. semitendinosus	Halbsehnenmuskel
M. semimembranosus	Plattensehnenmuskel
M. biceps femoris	zweiköpfiger Oberschenkelmuskel
M. gastrocnemius	Zwillingswadenmuskel
M. soleus	Schollenmuskel

## Funktionskreis Arme:

M. trapezius	Kapuzenmuskel
M. levator scapulae	Schulterblattheber
Mm. rhomboidei	Rautenmuskel
M. serratus anterior	vorderer Sägemuskel
M. supraspinatus	Obergrätenmuskel
M. infraspinatus	Untergrätenmuskel
M. teres minor	kleiner Rundmuskel
M. teres major	großer Rundmuskel
M. deltoideus	Schultermuskel
M. pectoralis major	großer Brustmuskel
M. pectoralis minor	kleiner Brustmuskel
M. latissimus dorsi	breiter Rückenmuskel
M. biceps brachii	zweiköpfiger Armbeuger
M. brachialis	Armbeuger
M. brachioradialis	Oberarmspeichenmuskel
M. triceps brachii	dreiköpfiger Armstrecker

## Knochen:

---

### Funktionskreis Rumpf:

Sternum	Brustbein
Thorax	Brustkorb
Columna vertebralis	Wirbelsäule
Atlas	1. Halswirbel
Axis	2. Halswirbel
Vertebra cervicalis	Halswirbel
Vertebra thoracica	Brustwirbel
Vertebra lumbalis	Lendenwirbel
Os sacrum	Kreuzbein
Os coccygis	Steißbein

## Funktionskreis Arme:

Scapula	Schulterblatt
Clavicula	Schlüsselbein
Acromion	Schulterhöhe
Humerus	Oberarmknochen
Radius	Speiche
Ulna	Elle

## Funktionskreise Beine:

Os coxae	Hüftbein
Femur	Oberschenkelknochen
Patella	Kniescheibe
Tibia	Schienbein
Fibula	Wadenbein
Calcaneus	Fersenbein

## Gelenkformen:

---

Kugelgelenk	Hüftgelenk, Schultergelenk
Scharniergelenk	Ellenbogen, Finger
Radgelenk	Atlas/Axis Gelenk
Eigelenk	Handgelenk
Sattelgelenk	Daumengrundgelenk

## Bestandteile eines Gelenkes:

---

- Mit Knorpel überzogene Knochenenden (Gelenkkopf & Gelenkpfanne)
- Spalt zwischen Gelenkflächen (Gelenkspalt)
- Gelenk umschließende Gelenkkapseln
- Gelenkschmiere (Synovia)
- Verstärkungsbänder (Ligamenti)