# **Volley 1 - skelettet**

**Skelettets knogler**

1. **Skelettet**
   1. Hvor mange knogler har man?
   2. Hvorfor har man knogler? Hvad er deres funktion?
2. **Knoglernes navne**
   1. Hvad hedder knoglerne ved de forskellige streger. Prøv om I kan få alle 15 rigtige. I må IKKE kigge i bogen. Først når I har skrevet ud for alle knogler, må I kigge på side 39 i bogen.

Et billede, der indeholder skitse, tegning, Stregtegning, fodtøj

Automatisk genereret beskrivelse

**Knogletyper**

1. **Knogletyper**
2. Hvilke knogletyper findes der? (Se figuren nedenfor)
3. Hvilken funktion har de forskellige former for knogle?
4. Hvor findes de forskellige knogletyper? Find tre af hver type. Brug skelettet i lokalet eller find et billede af et skelet

**Et billede, der indeholder Stregtegning, skitse, illustration/afbildning, tegning

Automatisk genereret beskrivelse**

**Ledtyper**

1. **Led**
   1. Læs s. 41 nederst i bogen, og svar på følgende spørgsmål
   2. Hvorfor har man led?
   3. Hvad kendetegner et ægte led?
2. **Ledtyper**
   1. Kig på figur 3.5 s. 42 og udfyld nedenstående skema

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Hvordan kan dette led bevæge sig? | Hvor på kroppen findes denne ledtype (find gerne flere eksempler) |
| Glideled |  |  |
| Drejeled |  |  |
| Hængselled |  |  |
| To-akset led |  |  |
| Kugleled |  |  |

**Hvirvelsøjlen**

1. **Hvirvelsøjlen**
   1. Læs s. 40-41 i bogen, og svar på nedenstående spørgsmål
      1. Hvor mange hvirvler består hvirvelsøjlen af?
      2. Hvirvelsøjlen er inddelt i forskellige sektioner – Hvad hedder de – og hvor mange hvirvler indgår der i den enkelte sektion?
      3. Hvilken form har hvirvelsøjlen?
      4. Hvad er der mellem hver hvirvel – og hvilken funktion har dette?
      5. Beskriv hvad en hvirvel består af

**Ledbevægelser**

1. **Ledbevægelser**
   1. Se på nedenstående tekstboks – og udfyld nedenstående skema



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Hvordan bevæger leddet sig? | Tænk tilbage på Ultimate. Giv eksempler på bevægelser, hvor jeres led har udført denne bevægelse. |
| Ekstension |  |  |
| Fleksion |  |  |
| Abduktion |  |  |
| Adduktion |  |  |
| Supination |  |  |
| Pronation |  |  |
| Cirkumduktion |  |  |