# **Volley teori 3 – Musklerne i overkroppen**

1. **Musklerne i overkroppen**
   1. Udfyld nedenstående skema

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Musklens latinske navn** | **Hvor er musklen placeret?** | **Hvad sker der, når musklen kontraheres(trækker sig sammen)?** | **Giv et eksempel på en bevægelse fra enten Ultimate eller Volleyball, hvor den pågældende muskel arbejder koncentrisk, og derved er agonist** |
| **Muskler omkring skulderbladene s. 47-49** | | | | |
| **Den savtakkede brystmuskel** |  |  |  |  |
| **Rhompemusklen** |  |  |  |  |
| **Kappemusklen** |  |  |  |  |
| **Skulderleddet s. 49-51** | | | | |
| **Deltamusklen** |  |  |  |  |
| **Den store brystmuskel** |  |  |  |  |
| **Den brede rygmuskel** |  |  |  |  |
| **Albueleddet s. 51-54** | | | | |
| **Den tohovede armbøjer** |  |  |  |  |
| **Den dybe armbøjer** |  |  |  |  |
| **Den trehovede armstrækker** |  |  |  |  |
| **Håndleddet s. 55** | | | | |
| **Håndleddets bøjemuskler** |  |  |  |  |
| **Håndleddets strækkemuskler** |  |  |  |  |

**I skal nu gå sammen to og to og finde de pågældende muskler på hinanden – sæt gerne navne på.**

**Vi starter på underkropsmusklerne begynd at læs s. 55-65**