

**Schreibe die folgenden Muskeln
in die Lücken:**

der Bizeps
der Trizeps
der Quadrizeps
der Trapezmuskel
der Deltamuskel
der große Brustmuskel
der Rückenmuskel

Es gibt zwei Muskeln, die für die Armbewegung besonders wichtig sind:

[redacted] streckt den Arm.

[redacted] beugt den Arm.

Drei weitere Muskeln helfen dabei.

[redacted] unterstützt diese Bewegungen.

[redacted] bewegt die Schultern und die Arme.

[redacted] bewegt das Schultergelenk.

Es gibt einen Muskel, der unsere Wirbelsäule stabilisiert:

[redacted].

Und wenn wir unser Knie strecken wollen wird folgender Muskel gebraucht:

[redacted].