

**Aufgabe:**

Vervollständigen Sie die fehlenden Begriffe auf den Übungskarten!  
Nutzen Sie hierbei die Begriffe aus der Legende!



**Nackendrücken mit  
Theraband**

*Muskulatur:*

- .....
- .....
- *Deltamuskel*



..... mit Theraband  
- gestreckt -

*Muskulatur:*

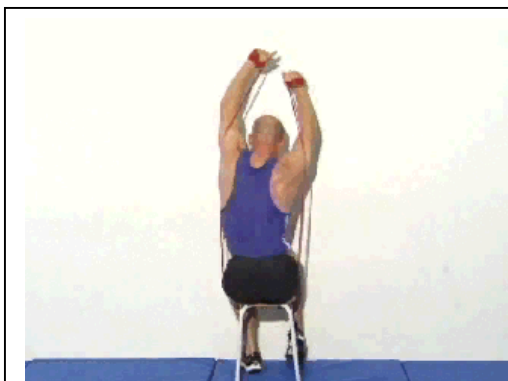
- *Kappenmuskel*
- .....
- *Obergrätenmuskel*



**Wollewickeln mit  
Theraband**

*Muskulatur:*

- .....
- .....
- *Lachmuskel*



..... mit Theraband

*Muskulatur:*

- *kleiner Rundmuskel*
- *Kappenmuskel*
- .....

**Legende:** Seitheben, Deltamuskel, zweiköpfiger Armbeuger, Rekeln, Deltamuskel, Kappenmuskel, Rautenmuskel, dreiköpfiger Armstrecker