

## I.G.1.5

### Bewegung und Bewegungssystem

# Die Skelettmuskulatur – Modellierung der Funktion und Struktur unserer Muskeln

Ein Beitrag von Janos Bröker, Dorina Klink und Dr. Monika Pohlmann  
Illustrationen von Oliver Eger



© RichVintage/E+

In dieser Lerneinheit werden verschiedene Modelle genutzt, um den Muskelaufbau und die Funktion von Muskeln zu veranschaulichen und zu erklären. Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten selbstständig Fachwissen über den menschlichen Bewegungsapparat und das Spieler-Gegenspieler-Prinzip unserer Skelettmuskulatur. Anhand von drei wesentlichen Qualitätsmerkmalen findet eine kritische Reflexion der selbst erstellten Modelle statt.

---

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufe:** 5-7

**Dauer:** 7 Unterrichtsstunden (Minimalplan: 5)

**Kompetenzen:** 1. Benennen und Zuordnen wichtiger Skelettmuskeln, 2. Beschreiben des Muskelaufbaus, 3. Darstellen des Gegenspielerprinzips anhand von Bizeps und Trizeps, 4. Zuordnen der Muskelfasertypen zu Sportarten, 5. Entwickeln von Muskelfunktions- und Muskelstruktur-Modellen, 6. Bewerten der erstellten Modelle

**Thematische Bereiche:** Körper des Menschen, Muskelphysiologie, Muskelaufbau, Muskelkontraktion, Sportbiologie, Modelle

---

## Auf einen Blick

### 1. Stunde

**Thema:** Unsere Muskeln im Überblick

**M 1** Warum wir so beweglich sind – Ein Blick unter unsere Haut



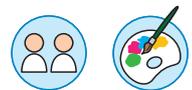
### 2./3. Stunde

**Thema:** Die Muskelfunktion anhand eines Modells

**M 2** Spieler und Gegenspieler – So arbeiten Muskeln

**Benötigt:**

<input type="checkbox"/> Pappe	<input type="checkbox"/> Tesafilm	<input type="checkbox"/> Faden/Schnur
<input type="checkbox"/> Schere	<input type="checkbox"/> Papier	<input type="checkbox"/> Hammer
<input type="checkbox"/> Haushaltsgummis		



### 4./5. Stunde

**Thema:** Der Muskelaufbau anhand eines Modells

**M 3** Muskelfasern und Muskelverbündel – So sind Muskeln aufgebaut

**Benötigt:**

<input type="checkbox"/> Tesafilm	<input type="checkbox"/> durchsichtige Plastiktüte	<input type="checkbox"/> Pappschachteln
<input type="checkbox"/> Schere	<input type="checkbox"/> weiße Plastiktüte	<input type="checkbox"/> Haushaltsgummis
<input type="checkbox"/> Fruchtgummischokolade „Beere“		



### 6. Stunde

**Thema:** Wir stellen unsere Modelle vor

**M 4** Muskelvorgang

**Benötigt:**  Struktur- und Funktionsmodelle der Lerngruppen

### 7. Stunde

**Thema:** Muskelfasertypen im Überblick

**M 5** Muskelfaser ist nicht gleich Muskelfaser



**Aufgabe 2**

**Beschrifte** die Abbildung der Skelettmuskeln, indem du die unten stehenden Begriffe richtig zuordnest. Vergleiche dein Ergebnis mit deiner Tandempartnerin bzw. deinem Tandempartner.

*vorderer Schultermuskel, Bizeps, Brustmuskel, Unterarmmuskel, Bauchmuskeln, vorderer Oberschenkelmuskel, Nackenmuskel, hinterer Schultermuskel, Trizeps, Rückenmuskel, unterer Rückenmuskel, Gesäßmuskel, Wadenmuskel, hinterer Oberschenkelmuskel*

**Aufgabe 3**

Schau dir das Video an, indem du auf den Link klickst oder den QR-Code mit deinem Smartphone scannst. **Vervollständige** danach den Lückentext und vergleiche mit deinem Tandempartner.

<https://raabe.click/muskeln>



Muskeln brauchen wir jeden Tag und sie sind ständig aktiv. Um eine SMS zu schreiben, brauchen wir \_\_\_\_\_ Muskeln. Unsere Muskeln bestehen zum größten Teil aus \_\_\_\_\_. Daher wiegen Muskeln auch dementsprechend viel. Bei Männern sind fast die Hälfte des Körpergewichts Muskeln. Bei Frauen machen die Muskeln \_\_\_\_\_ % des Gesamtgewichts aus. Der Mensch besitzt insgesamt \_\_\_\_\_ Muskeln. Muskeln können sich nicht aktiv strecken, dazu brauchen sie einen \_\_\_\_\_. Muskeln arbeiten also immer im Team. Wir können etwa zwei Drittel unserer Muskeln selbst steuern. Diese Muskeln heißen \_\_\_\_\_. Der größte Muskel ist der \_\_\_\_\_ und wir brauchen ihn bei vielen Bewegungen. Der schnellste Muskel befindet sich am \_\_\_\_\_. Ein weiterer wichtiger Muskel ist unser Herz. Es schlägt im Durchschnitt \_\_\_\_\_ pro Minute. Der stärkste Muskel ist der \_\_\_\_\_, mit dem wir stark zubeißen können. Muskeln sind also sehr wichtig für uns.

**Aufgabe 4**

Schreib fertig? **Beschreibe**, welche Muskularbeit dir am meisten Spaß macht.

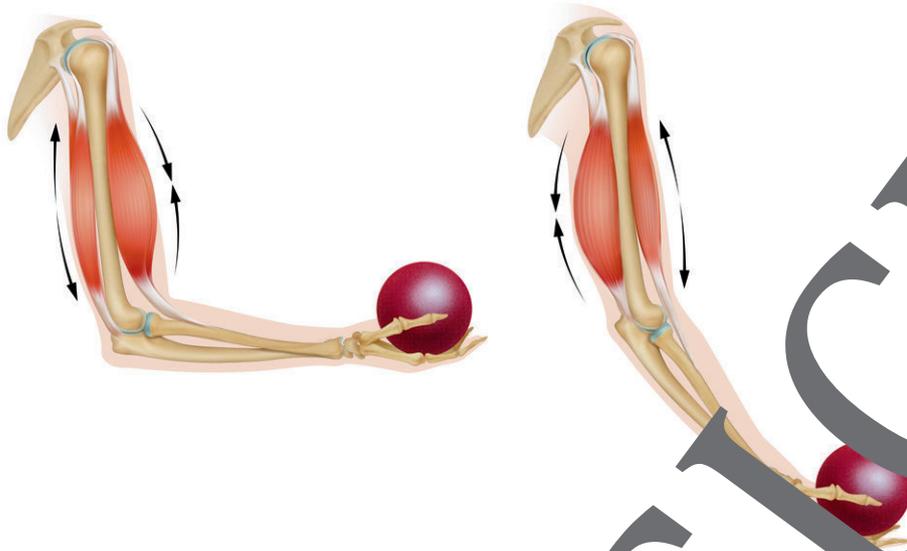
---



---

## Spieler und Gegenspieler – So arbeiten Muskeln

M 2



© Aldona/Stock/Getty Images Plus

### Aufgabe 1

**Bearbeite** den Infotext A und erkläre deiner Tandempartnerin bzw. einem Tandempartner anhand der Abbildung die Muskelarbeit von Bizeps und Trizeps im Oberarm, wenn du einen Gegenstand in die Hand nimmst und beuge und strecke deinen Oberarm. Fühle den Arm deines Tandempartners, wie sich die beiden Oberarmmuskeln beim Beugen und Strecken verändern. **Beschreibe** deine Beobachtungen.



---

---

---

---

---

---

### A: Die Gegenspieler – Beuger und Strecker

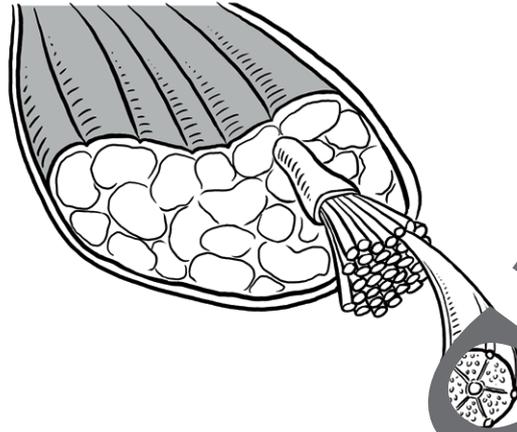
Muskeln können sich nur zusammenziehen. Für die Bewegung von Gliedmaßen sind daher immer zwei Gegenspieler notwendig. Bizeps und Trizeps im Oberarm sind dafür ein gutes Beispiel. Durch ihr Zusammenspiel beugen und strecken sie den Arm. Sie werden deshalb auch als „Armbeuger“ und „Armstrecke“ bezeichnet.



### Aufgabe 3

Als weiteres Forschungsprojekt **gestaltet** ihr nun das Modell eines Muskels, welches die Struktur darstellen soll. Lest dazu den Infotext D und betrachtet die Abbildung. Ihr könnt auf folgende Materialien zurückgreifen, aber auch noch andere hinzuziehen:

Tesafilm, Schere, Haushaltsgummis, durchsichtige und weiße Plastiktüte, Pappschachteln, Fruchtgummischnüre „Erdbeere“.



Grafik: Oliver Eger

Bereitet eine Präsentation des Strukturmodells vor, indem ihr auf folgende Aspekte eingeht:

- Welches Original stellt das Modell dar?
- Welche Modellteile stehen stellvertretend für Teile des Originals und aus welchem Material bestehen sie?
- Was könnte am Modell kritisiert werden?
- Wo sind die Grenzen des Modells, was kann es nicht darstellen?
- Gibt es Ideen zu seiner Optimierung?

#### D: Der Feinbau der Skelettmuskeln

Muskelfasern bilden die Arbeitseinheit aller Skelettmuskeln des Menschen. Sie können eine Länge von weniger als 1 mm bis 50 cm annehmen und eine Dicke von 0,01 bis 0,2 mm. Mehrere Muskelfasern werden zu Muskelfaserbündeln zusammengefasst und mehrere Muskelfaserbündel bilden zusammen den Muskel in seiner Gesamtheit aus. Die Muskelfasern können auf elektrische Nervenimpulse mit Kontraktion und Entspannung reagieren. Es gibt verschiedene Muskelfasertypen, die sich in der Kontraktionsschnelligkeit, dem Ermüdungsverhalten und im Energiestoffwechsel unterscheiden. Skelettmuskeln können ihre Hauptaufgaben wie die Stabilisierung des Körpers, die Bewegung der einzelnen Gliedmaßen und die Erzeugung und Abgabe von Wärme an den Körper nur über das Zusammenspiel der einzelnen Muskelfasern erreichen.

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 4.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Sichere Zahlung** per Rechnung,  
PayPal & Kreditkarte



**Exklusive Vorteile für Abonnent\*innen**

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



**Käuferschutz** mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**