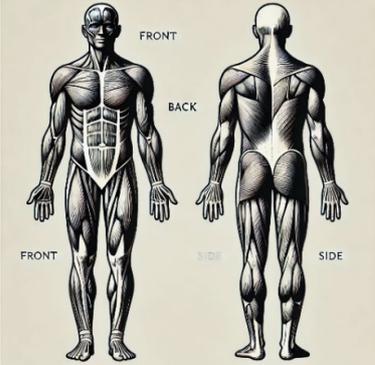
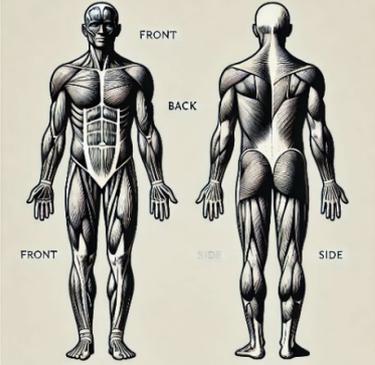
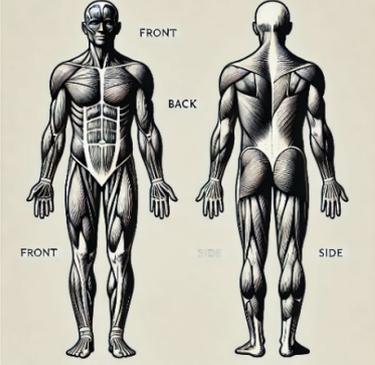


Begleitmaterial für Lehrkräfte zur Lehrhilfe „Körperbilder und soziale Medien im Sportunterricht“

Aufgabe

Absolviere das vorgegebene Workout und trage anschließend ein, welche Muskeln du bei den verschiedenen Übungen hauptsächlich spürst. Du kannst die Muskeln in der Zeichnung anmalen, um sie zu kennzeichnen. Falls du bereits die Namen der Muskeln kennst, kannst du sie zusätzlich notieren.

Name der Übung/Station	Muskeln, die du hauptsächlich spürst
	
	
	

Bildquelle: KI-generiert