

Einleitung	1	Ossa carpalia	56
Tipps für die Reise	1–2	Knöchernen Strukturen des Handgelenks und der Hand	57–58
Unterschiedliche Texturen erforschen #1	3	Unterarm- und Handmuskeln	59–61
Unterschiedliche Muskel- und Gelenkarten	4	Muskeln ausmalen	62–64
Unterschiedliche Texturen erforschen #2	5	Muskeln und Bewegungen	65–68
		Wie heißt der Muskel?	69–70
Navigation durch den menschlichen Körper	6	Muskelgruppe 1: M. brachialis, M. brachioradialis, Pronatoren und M. supinator	71–72
Die Körperregionen	6	Muskelgruppe 2: Extensoren und Flexoren	73–74
Ebenen, Richtungen, Positionen und Bewegungen	7–8	Daumen- und Handmuskeln	75–76
Bewegungen des Körpers	9–13	Muskelgruppe 3: Daumen- und Handmuskeln	77–78
Der Stützapparat	14–15	Andere Strukturen	79
Der Bewegungsapparat	16–18	Art. humeroulnaris und Art. radioulnaris proximalis	80
Das fasziale System	19–20	Art. radiocarpalis	81
Das kardiovaskuläre System – Arterien	21	Artt. intercarpales, Artt. carpometacarpales und Artt. intermetacarpales	82
Das kardiovaskuläre System – Venen	22		
Das Nervensystem	23		
Das lymphatische System	24		
		Wirbelsäule und Thorax	84
Schulter & Arm	25	Topographische Übersicht	84
Topographische Übersicht	25	Knöchernen Strukturen	85–86
Knöchernen Strukturen	26–27	Knöchernen Strukturen an Wirbelsäule und Thorax	87
Knöchernen Strukturen an Arm und Schulter	28–29	Erster und zweiter Halswirbel	88
Schulter- und Armmuskeln	30–31	Vertebrae cervicales	89
Muskeln ausmalen	32–33	Vertebrae thoracicae und lumbales	90
Muskeln und Bewegungen	34–37	Brustkorb und Sternum	91
Wie heißt der Muskel?	38	Wirbelsäulen- und Thoraxmuskeln	92–94
Muskelgruppe 1: M. deltoideus, M. trapezius, M. latissimus dorsi, M. teres major	39–40	Querschnitt vom Hals	95
Muskelgruppe 2:		Querschnitt des Thorax	96–97
Die Muskeln der Rotatorenmanchette	41–42	Muskeln ausmalen	98–101
Muskelgruppe 3: Mm. rhomboidei, M. levator scapulae, M. serratus anterior		Muskeln und Bewegungen	102–103
Mm. pectorales und M. subclavius	43–44	Wie heißt der Muskel?	104–105
Muskelgruppe 4: M. biceps brachii, M. triceps brachii und M. coracobrachialis	45–46	Muskelgruppe 1: Muskelgruppen des M. erector spinae und transversospinale Gruppe	106–107
Andere Strukturen	47	Muskelgruppe 2:	
Art. glenohumeralis	48–49	Mm. splenii und Mm. suboccipitales	108–109
Art. sternoclavicularis	50	Muskelgruppe 3: M. quadratus lumborum, Bauchmuskeln, Diaphragma und Mm. intercostales	110–111
		Andere Strukturen	112
Unterarm und Hand	52	Kraniovertebrale Gelenke	113–114
Topographische Übersicht	52	Artt. intervertebrales	115
Knöchernen Strukturen	53	Artt. costovertebrales und Artt. intervertebrales	116
Humerus	54	Artt. costovertebrales und Artt. sternocostales	117
Ulna und Radius	55		

Kopf, Hals und Gesicht	119
Topographische Übersicht	119
Knöcherne Strukturen	120
Der Schädel	121–122
Mandibula und Os hyoideum	123
Art. temporomandibularis	124
Kopf-, Hals- und Gesichtsmuskulatur	125–126
Mimische Muskulatur 1	127
Muskeln ausmalen	128–130
Muskeln und Bewegungen	131–133
Wie heißt der Muskel?	134–135
Muskelgruppe 1: M. sternocleidomastoideus, M. masseter und M. temporalis	136–137
Muskelgruppe 2: Suprahyoidale Muskulatur, infrahyoidale Muskulatur und mehr	138–139
Mimische Muskulatur 2	140–141
Andere Strukturen	142
 Becken und Oberschenkel	 143
Topographische Übersicht	143
Knöcherne Strukturen des Beckens	144–145
Hüfte	146
Becken und Os sacrum	147
Femur	148
Knöcherne Strukturen des Beckens	149
Becken- und Oberschenkelmuskeln	150–154
Perineum und Beckenboden	155
Muskeln ausmalen	156–159
Muskeln und Bewegungen	160–162
Wie heißt der Muskel?	163–165
Muskelgruppe 1: M. quadriceps und ischiocrurale Muskulatur	166–167
Muskelgruppe 2: Glutealmuskeln und Adduktoren	168–169
Muskelgruppe 3: M. tensor fasciae latae, M. sartorius, Außenrotatoren und M. iliopsoas	170–172
Andere Strukturen 1	173
Gelenke und Bänder	174–175
Hüftgelenk	176
Andere Strukturen 2	177

Bein und Fuß	179
Topographische Übersicht	179
Knöcherne Strukturen an Knie und Bein 1	180
Knochen an Knie, Bein und Fuß	181
Knöcherne Strukturen an Knie und Bein 2	182
Knochen am Fuß	183
Knöcherne Strukturen am Fuß 1	184
Calcaneus und Talus	185
Knöcherne Strukturen am Fuß 2	186
Bein- und Fußmuskeln	187–189
Muskeln ausmalen	190–191
Muskeln und Bewegungen	192–193
Wie heißt der Muskel?	194–195
Muskelgruppe 1: M. gastrocnemius, M. soleus, M. plantaris, M. poplitea und Mm. peronei	196–197
Muskelgruppe 2: Extensoren, Flexoren und Fußmuskeln	198–199
Fußmuskeln	200–201
Art. femorotibialis	202
Art. femorotibialis und Art. tibiofibularis	203
Andere Strukturen am Knie	204
Art. talocruralis	205
Art. talocruralis und Art. talotarsalis	206
Bänder am Fuß	207
Andere Strukturen an Knie, Bein und Fuß	208
 Antwortseiten	 209–230