**TABEL VAN DE HEUP- EN BOVENBEENSPIEREN / zoek uit en vul in:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NAAM** | **ORIGO** | **INSERTIE** | **Functie** |
| **Heupspieren** |  |  |  |
| Darmbeenspier |  |  |  |
| Grote lendespier |  |  |  |
| Bilspier |  |  |  |
| **Bovenbeenspieren** |  |  |  |
| **Ventraa**l:4-hoofdige dijbeenspier |  |  |  |
| 1.buitenste hoofd |  |  |  |
| 2. middelste hoofd |  |  |  |
| 3. binnenste hoofd |  |  |  |
| 4. rechte hoofd |  |  |  |
| **Lateraal** |  |  |  |
| Kleermakersspier |  |  |  |
| Spanspier |  |  |  |
| **Mediaal** |  |  |  |
| Lange aanv. van het dijbeen |  |  |  |
| Grote aanvoerder |  |  |  |
| Slanke dijspier |  |  |  |
| **Dorsaal** |  |  |  |
| Hamstring: 3 spieren |  |  |  |
| 1. Halfpeesachtige spier |  |  |  |
| 1. Halfvliesachtige spier |  |  |  |
| 1. Tweehoofdige dijspier |  |  |  |

**TABEL VAN DE ONDERBEENSPIEREN / zoek uit en vul in:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NAAM** | **ORIGO** | **INSERTIE** | **Dors.** | **Plant.** | **Sup.** | **Pron.** | **Aanv.** | **Afv.** |
| **Voorste groep** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Voorste scheenbeenspier |  |  | x |  | x |  | x |  |
| Lange strekker  eerste teen |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Gemeenschapp. Tenenstrekker |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Achterste groep** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2-hoofdige kuitspier |  |  |  | x | x |  |  |  |
| Scholspier |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Achterste scheenbeenspier |  |  |  | x | x |  | x |  |
| Lange buiger  eerste teen |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Gemeenschapp.  Tenenbuiger |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Buitenste groep** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Lange  Kuitbeenspier |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Korte  Kuitbeenspier |  |  |  |  |  |  |  |  |

**INTRINSIEKE VOETSPIEREN**

|  |  |
| --- | --- |
| **NAAM** | **WERKING** |
| Korte tenenstrekker |  |
| Korte strekker van de grote teen |  |
| Afvoerder van de grote teen |  |
| De korte buiger van de grote teen |  |
| Aanvoerder van de grote teen |  |
| Afvoerder van de kleine teen |  |
| Aanvoerder van de kleine teen |  |
| De korte tenenbuiger |  |
| Vierkante voetzoolspier |  |
| Wormvormige spiertjes |  |
| Dorsale tussenbeenspiertjes |  |
| Plantaire tussenbeenspiertjes |  |