

**Grundstruktur:**

Beinskelett von vorn: Die drei Referenzpunkte Hüfte mit dem Gelenkkopf (1) des Oberschenkels, Kniegelenk und Sprunggelenk (4) bilden im Idealfall eine genau

lotrechte Traglinie. Das Kniegelenk besteht aus den Gelenkrollen des Oberschenkelknochens (2) und dem Plateau des Schienbeins (3).

## Anatomie



### Muskelsteuerung:

a) Der rote Quadrizepsmuskel (1) ist hauptverantwortlich für die Streckung im Knie. Seine Sehne (blau) zieht via Kniescheibe (2) über das Knie und setzt am Schienbein (3) an. b) Der Schneidermuskel (4) ist ein typischer Leitmuskel. Er ist vor allem für Steuerung, weniger für Kraft verantwortlich.