

Basisstof 1 Het skelet**skelet**

alle botten of beenderen in een lichaam

bot

weefsel dat heel stevig is en een beetje buigzaam

beenderen

weefsel dat stevig is en waardoor je rechtop kunt staan

schedel

alle botten in het hoofd

wervelkolom

het deel van het skelet dat bestaat uit de halswervels, borstwervels, lendenwervels, heiligbeen en staartbeen

borstkas

het deel van het skelet dat bestaat uit de ribben en het borstbeen

schoudergordel

het deel van het skelet dat bestaat uit de schouderbladen en de sleutelbeenderen

bekken

het deel van het skelet dat bestaat uit de heupbeenderen en het heiligbeen

Basisstof 2 Botten**kalk**

stof die bij botten voor stevigheid zorgt

lijmstof

stof die bij botten voor de buigzaamheid zorgt

kraakbeen

weefsel dat stevig is en goed buigzaam

Basisstof 3 Beenverbindingen**fontanellen**

de ruimte tussen de botten van de schedel van een baby

gewricht

verbinding die beweging tussen botten mogelijk maakt

gewrichtskogel

onderdeel van een gewricht dat draait in de gewrichtskom

gewrichtskom

onderdeel van een gewricht waarin de gewrichtskogel draait

gewrichtskapsel

kapsel van een gewricht waardoor twee botten aan elkaar vastzitten

kapselband

band die helpt om botten op hun plaats te houden

gewrichtssmeer

vloeistof waardoor botten soepel kunnen bewegen

kogelgewricht

gewricht waarbij de gewrichtskogel van het ene bot draait in de gewrichtskom van het andere bot

scharniergewricht

gewricht waarbij het ene bot als een scharnier ten opzichte van het andere bot beweegt

Basisstof 4 Spieren**spierstelsel**

alle skeletspieren in het lichaam

pezen

weefsels die spieren met botten verbinden

aanhechtingsplaats

de plaats waar een pees aan een bot vastzit

armbuigspier

spier die nodig is om de onderarm te buigen

armstrekspier

spier die nodig is om de onderarm te strekken

antagonistisch paar

spieren die een tegengestelde werking hebben

Basisstof 5 Gezond bewegen**conditie**

hoe gemakkelijk, lang of snel iemand kan bewegen

coördinatie

hoe goed verschillende spieren in het lichaam kunnen samenwerken

spierpijn

pijn die je krijgt als je ongetraind gaat sporten

blesure

een beschadiging van een spier, bot of gewricht

RSI

blesure die ontstaat door te vaak achtereen dezelfde beweging te maken

Extra stof 6 De wervelkolom**dubbele-S-vorm**

vorm van het menselijk wervelkolom

lichaamshouding

de manier waarop je staat en zit

zithouding

de manier waarop je zit

bochel

een krom vergroeide rug

Extra stof 7 Blessures**spierscheuring**

beschadiging van de spiervezels

botbreuk

beschadiging aan het bot waardoor deze in twee of meerdere stukken breekt

bot zetten

een gebroken bot weer in de goede stand zetten

kneuzing

beschadiging van weefsel zonder dat er iets is gescheurd of gebroken

verzwikking

kneuzing van een gewricht

ontwrichting

blesure waarbij de gewrichtskogel uit de gewrichtskom schiet