

Basisstof 1 Het skelet**skelet**

alle botten of beenderen in een lichaam

botten

delen van het skelet die stevigheid geven, beweging mogelijk maken, bescherming bieden aan kwetsbare organen en vorm geven aan het lichaam

beenderen

delen van het skelet die stevigheid geven, beweging mogelijk maken, bescherming bieden aan kwetsbare organen en vorm geven aan het lichaam

schedel

alle botten in het hoofd

wervelkolom

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

borstkas

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

schoudergordel

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

bekken

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

Basisstof 2 De bouw van botten**kalkzouten**

stof die stevigheid geeft aan botweefsel

collageen

lijmstof die zorgt voor de buigzaamheid van botten

kraakbeenweefsel

buigzaam weefsel in een skelet, dat bestaat uit kraakbeencellen en collageen

botweefsel

hard weefsel in het skelet dat bestaat uit botcellen, kalkzouten en collageen

fontanellen

ruimten tussen de botten van de schedel van een baby

Basisstof 3 Beenverbindingen**vergroeid**

twee of meer beenderen zijn één geheel geworden

naad

kronkelige verbinding waar botten aan elkaar vast zitten

gewricht

beweegbare verbinding tussen twee botten

gewrichtskogel

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

gewrichtskom

onderdeel van een gewricht waarin de gewrichtskogel draait

gewrichtskapsel

weefsel dat twee botten in een gewricht verbindt en op hun plaats houdt

kapselbanden

stevig weefsel dat twee botten in een gewricht op hun plaats houdt

gewrichtssmeer

stroperige vloeistof waardoor botten soepel kunnen bewegen

kogelgewricht

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

rolgewricht

gewricht waarbij het ene bot in de lengteas om het andere bot draait

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

plaats waar een pees aan een bot vastzit

biceps

spier die nodig is om de onderarm te buigen

triceps

spier die nodig is om de onderarm te strekken

antagonistisch paar

twee spieren met een tegengestelde werking

orgaanspieren

spieren in je organen die bewegen zonder dat je je daar bewust van bent

Basisstof 5 De wervelkolom**dubbele-S-vorm**

vorm van het menselijk wervelkolom

tussenwervelschijven

schijfjes kraakbeen tussen de wervels

geleiachtige kern

veerkrachtig deel van een tussenwervelschijf

lichaamshouding

manier waarop je staat en zit

zithouding

manier waarop je zit

bochel

krom vergroeide rug

Basisstof 6 Gezond bewegen**conditie**

hoe gemakkelijk, lang of snel je kunt bewegen

coördinatie

samenwerking van verschillende spieren in het lichaam tijdens een activiteit

motorisch geheugen

een vorm van geheugen die zorgt voor de juiste coördinatie van een beweging

geautomatiseerde beweging

beweging die je kunt uitvoeren zonder erbij na te denken

spierpijn

pijn die ontstaat na een ongewone belasting van het lichaam

blesure

beschadiging van een spier, bot of gewricht

RSI

blesure die ontstaat door te vaak achtereen dezelfde beweging te maken

Extra stof 7 Vorm en functie van botten**gewelfd**

gebogen vorm waardoor het gewicht van iets beter gedragen kan worden

Extra stof 8 Blessures**spierscheuring**

blessure van de spieren waarbij spiervezels zijn beschadigd

botbreuk

blessure 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

blessure waarbij de gewrichtskogel uit de gewrichtskom schiet