

Basisstof 1 Het skelet**skelet**

alle botten of beenderen van een mens of dier

botten

weefsel dat stevig is en waardoor je rechtop kunt staan

beenderen

weefsel dat stevig is en waardoor je rechtop kunt staan

schedel

de 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 borstwervels, 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 De bouw van botten**pijpbeenderen**

botten met geel beenmerg in de mergholte en rood beenmerg in de koppen

geel beenmerg

beenmerg dat zich bevindt in de mergholte van pijpbeenderen

rood beenmerg

beenmerg dat zich bevindt in de koppen van pijpbeenderen en in platte beenderen

platte beenderen

botten met rood beenmerg

kalkzouten

geven stevigheid aan het botweefsel

collageen

zorgt ervoor dat botweefsel een beetje buigzaam blijft

kraakbeenweefsel

weefsel dat stevig en goed buigzaam is

botweefsel

weefsel dat heel stevig is en een beetje buigzaam

fontanellen

de ruimte tussen de botten van de schedel van een baby

Basisstof 3 Beenverbindingen**vergroeid**

twee of meer beenderen zijn tot één geheel geworden

naad

een kronkelige verbinding die botten aan elkaar verbinden

gewricht

een verbinding tussen twee botten, 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

zorgt ervoor dat de twee botten van een gewricht aan elkaar vast zitten

kapselbanden

helpen om de botten op hun plaats te houden

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

spierschede

bindweefsel waardoor de spier is omgeven

pees

hiermee zitten spieren aan botten vast

spierbundel

een aantal spiervezels bij elkaar

spiervezel

een aantal hiervan vormen een spierbundel

biceps

is nodig om je onderarm te buigen

triceps

is nodig om je onderarm te strekken

antagonistisch paar

spieren die een tegengestelde werking hebben

spierfibril

deel van een spier waarin actine en myosine naast elkaar gerangschikt liggen

dwarsgestreept spierweefsel

spierweefsel waarin je kleine streepjes ziet (door de overlappende stukken van actine en myosine)

orgaanspieren

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

glad spierweefsel

spierweefsel waarin je geen streepjes ziet (doordat de eiwitten niet netjes gerangschikt liggen)

hartspierweefsel

spierweefsel met spierfibrillen die niet naast elkaar liggen in een spiervezel

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

de vorm die je wervelkolom heeft als je er van opzij naar kijkt

tussenwervelschijven

schijfjes kraakbeen tussen de wervels

geleiachtige kern

zit in de tussenwervelschijf en geeft een tussenwervelschijf zijn veerkracht

lichaamshouding

de manier waarop je staat en zit

zithouding

de manier waarop je zit

bochel

een krom vergroeide rug

Basisstof 6 Gezond bewegen**conditie**

hoe gemakkelijk, lang of snel je kunt bewegen

coördinatie

hoe goed verschillende spieren in het lichaam kunnen samenwerken

motorisch geheugen

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

geautomatiseerde beweging

een beweging die je kunt uitvoeren zonder erbij na te denken

spierpijn

pijn door kleine beschadigingen in de spieren die je kunt krijgen als je een beweging doet die je niet gewend bent

blessure

een beschadiging van een spier, bot of gewricht

RSI

blessure die ontstaat door te vaak achtereen dezelfde beweging te maken

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

een gebogen vorm waardoor er beter gewicht gedragen kan worden

Extra stof 8 Blessures**spierscheuring**

het beschadigen van een flink aantal spiervezels door een plotselinge te sterke inspanning

botbreuk

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

bot zetten

een gebroken bot weer in de goede stand brengen

kneuzing

een beschadiging van weefsel zonder dat er iets is gescheurd of gebroken

verzwikking

een kneuzing van een gewricht

ontwrichting

blessure waarbij de gewrichtskogel uit de gewrichtskom schiet

ontsteking

blessure waarbij er kleine scheurtjes in de pees van een spier zitten