

**Basisstof 1 Het skelet van de mens****bekken (bekkengordel)**

Heupbeenderen.

**borstkas**

Borstwervels, ribben en borstbeen.

**botten (beenderen)**

Stevige delen; organen van het bottenstelsel.

**ledematen**

Armen en benen.

**schouders (schoudergordel)**

Schouderbladen en sleutelbeenderen.

**skelet (geraamte)**

Harde delen die een organisme stevigheid geven; bottenstelsel.

**Basisstof 2 Kraakbeenweefsel en beenweefsel****beenweefsel**

Is heel stevig en een beetje buigzaam.

**kalkzout**

Geeft stevigheid aan beenweefsel en lost op in zoutzuur.

**kraakbeenweefsel**

Is stevig en buigzaam, komt bijvoorbeeld voor in de oorschelp.

**lijmstof**

Geeft buigzaamheid aan kraakbeenweefsel, verbrandt in een vlam.

**Basisstof 3 Beenverbindingen****gewricht**

Beweeglijke beenverbinding.

**gewrichtskapsel**

Houdt de botten van een gewricht op hun plaats en geeft gewrichtssmeer af.

**gewrichtskogel**

Kogelvormig uiteinde van een bot in een gewricht.

**gewrichtskom**

Komvormig uiteinde van een bot in een gewricht.

**gewrichtssmeer**

Soort smeervet tussen de kraakbeenlaagjes dat zorgt voor soepele beweging.

**kapselbanden**

Stevige banden die helpen om de botten van een gewricht op hun plaats te houden.

**kogelgewricht**

Beenverbinding waarbij beweging in verschillende richtingen mogelijk is.

**naad**

Niet-beweeglijke beenverbinding door een naad.

**scharniergewricht**

Beenverbinding waarbij alleen een beweging heen en terug mogelijk is.

**verbinding met kraakbeen**

Beetje beweeglijke beenverbinding door kraakbeen.

**vergroeid**

Niet-beweeglijke beenverbinding; meerdere botten zijn één geheel geworden.

**Basisstof 4 Spieren****buigspier**

Spier die de botten naar elkaar toe trekt als hij samentrekt.

**pees**

Verbinding tussen spier en bot, huid of andere spier; kan niet samentrekken.

**spierbundel**

Groep spiervezels omgeven door bindweefsel.

**spierschede**

Stevig bindweefsel om een spier.

**spiervezel**

Groep spiercellen die samentrekken onder invloed van seintjes van zenuwcellen.

**strekspier**

Spier die de botten van elkaar af trekt als hij samentrekt.

**Basisstof 5 Houding en beweging****conditie**

Hoeveel uithoudingsvermogen je hebt en hoe sterk je spieren zijn.

**dubbele-S-vorm**

Gebogen vorm van de wervelkolom waardoor deze veerkrachtig is en schokken kan opvangen.

**overbelasting (van spieren)**

Spieren moeten te veel of te lang achter elkaar samentrekken.

**tussenwervelschijf**

Kraakbeen tussen de wervels dat werkt als schokbreker.

**wervel**

Bot van de wervelkolom waar de rugspieren aan vastzitten.

**Basisstof 6 Blessures****botbreuk**

Scheur in het bot of in stukken gebroken bot.

**cooling-down**

Langzaam afbouwen van de inspanning na een training of wedstrijd.

**kneuzing**

Beschadiging van weefsel zonder dat er iets is gescheurd of gebroken.

**ontsteking**

Reactie van het lichaam op beschadiging van weefsel.

**ontwrichting**

Gewrichtskogel schiet uit de gewrichtskom.

**RSI**

Blessure aan spier of pees door te vaak dezelfde beweging maken, steeds dezelfde houding of steeds kracht uitoefenen op dezelfde plek.

**spierpijn**

Blessure aan spieren die ontstaat als je je meer dan normaal hebt ingespannen.

**verzwikking**

Gewrichtskapsel en kapselbanden rekken te ver uit door een verkeerde beweging.

**warming-up**

Langzaam opbouwen van de inspanning voor een training of wedstrijd.

**Extra 8 Een voetbalknie****meniscus**

Stukje kraakbeen in het kniegewricht.