

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

Heupbeenderen.

**borstkas**

Borstwervels, ribben en borstbeen.

**bot (been)**

Stevig deel, orgaan van het bottenstelsel.

**geel beenmerg**

Komt voor in de mergholte van pijpbeenderen en er is vet in opgeslagen.

**ledematen**

Armen en benen.

**mergholte**

Holte in een pijpbeen tussen de koppen.

**pijpbeen**

Langwerpig bot met een mergholte; bevat rood en geel beenmerg.

**plat been**

Bot dat alleen rood beenmerg bevat en vooral voorkomt in hoofd en romp.

**rood beenmerg**

Komt voor in platte beenderen en in de koppen van pijpbeenderen en maakt bloedcellen aan.

**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.

**kalkzouten**

Geven stevigheid aan beenweefsel en lossen op in zoutzuur.

**kraakbeenweefsel**

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

**lijmstof**

Geeft buigzaamheid aan kraakbeenweefsel en beenweefsel; 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; 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.

**(verbinding met) kraakbeen**

Beetje beweeglijke beenverbinding door kraakbeen.

**naad**

Niet beweeglijke beenverbinding door een naad.

**rolgewricht**

Beenverbinding waarbij een draaiende beweging mogelijk is; de botten draaien in de lengterichting om elkaar.

**scharniergewricht**

Beenverbinding waarbij alleen een beweging heen en terug mogelijk is.

**vergroeid**

Niet beweeglijke beenverbinding; meerdere botten zijn één geheel geworden.

**Basisstof 4 Spieren****bindweefsel**

Steunweefsel; geeft stevigheid aan een weefsel.

**buigspier**

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

**pees**

Verbinding tussen spier en bot; 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.

**meniscus**

Stukje kraakbeen in het kniegewricht.

**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, een statische 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.