

# Bewegung



Laufen, rennen, hüpfen, werfen:  
Wir sind oft in Bewegung. Ganz  
besonders bewegen wir uns beim  
Sport. Da strengt der Körper sich an.

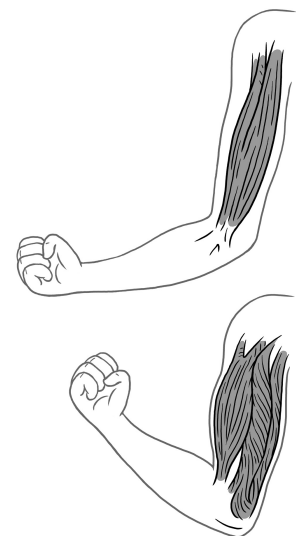
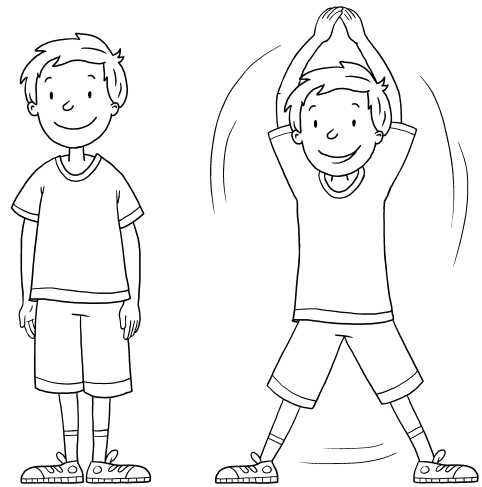
Wir haben Knochen und Muskeln.  
Sie machen uns beweglich.

Du hast über 200 Knochen.  
Manche Knochen sind ganz klein.  
Andere sind groß.

Gelenke verbinden die Knochen.  
Die Gelenke machen die Knochen  
beweglich.  
Außen sind die Knochen ganz hart.  
Innen sind sie weich. Die Knochen  
sind nicht schwer.

Auch die Muskeln brauchst du zur  
Bewegung. Sie ziehen sich  
zusammen. Und sie entspannen sich.  
Jeder Mensch hat mehr als 600 Muskeln.

Sport und Bewegung sind gesund für  
den Körper. Nach dem Sport können  
die Muskeln auch wehtun. Das ist ein  
Muskelkater. Hattest du schon einmal  
Muskelkater?





## 1 Richtig oder falsch?



**Kreuze an.**

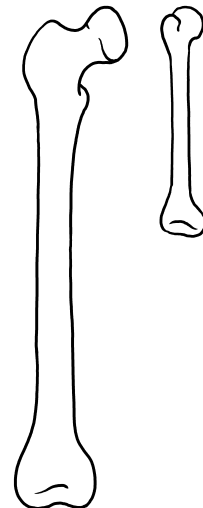
	richtig	falsch
Wir haben über 600 Knochen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wir haben über 600 Muskeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muskelkater ist angenehm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Knochen sind schwer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Knochen sind außen weich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport ist gesund.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2 Was stimmt?



**Kreuze alle richtigen Aussagen an.**

- Jeder Mensch hat kleine und große Knochen.
- Muskeln können wehtun.
- Die Knochen biegen sich.
- Wir haben über 200 Knochen.
- Sport ist nicht gut für den Körper.



## 3 Was verbindet die Knochen?



**Kreuze an.**

- Die Muskeln verbinden die Knochen.
- Die Nerven verbinden die Knochen.
- Die Gelenke verbinden die Knochen.



## 1 Wobei bewegst du dich viel?



**Kreuze alle richtigen Antworten an.**

rennen

tanzen

sitzen

fernsehen

stehen

Fangen spielen

Fußball spielen

lesen

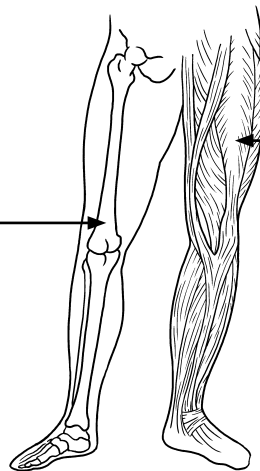
## 2



**Beschrifte das Bild mit diesen Wörtern:**

Muskel

Knochen



## 3

**Die Muskeln tun manchmal nach dem Sport weh.  
Wie heißt das?**



**Kreuze an.**

Das ist ein Muskelhund.

Das ist ein Muskelkater.

Das ist eine Muskelkatze.

## 4

**Welche Überschrift passt zu der Geschichte?**



**Kreuze an.**

Knochen und Muskeln in Bewegung

Fußball ist Sport

Auf dem Sportplatz