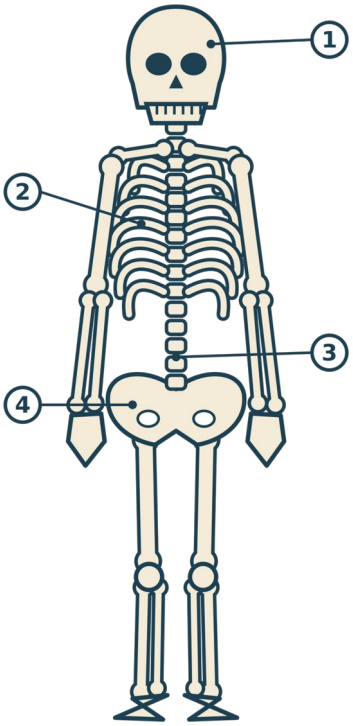
Skelett und Muskeln

Boo! In dir steckt ein Gerüst aus Knochen: das Skelett. Ohne Skelett wärst du so wackelig wie ein Pudding und könntest weder stehen noch rennen. Heute lernst du die wichtigsten kennen und findest sie im Bild. Du schaffst das!

Das Skelett hält den Körper aufrecht. Beispiel: Der Schädel ist der Knochen im Kopf, die Rippen bilden einen Korb um die Brust. Die erste Aufgabe ist schon gelöst.



Wie heißen die Knochen?

1: Schädel

2:

3:

4:

Stimmt das? Kreise ein.

Das Skelett ist aus Knochen.	ja	nein
Der Schädel ist im Bauch.	ja	nein
Die Rippen sind in der Brust.	ja	nein
Die Wirbelsäule ist im Rücken.	ja	nein

Bonus: Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Knochen sind hart.	ja	nein
Der Ellenbogen ist ein Muskel.	ja	nein
Muskeln bewegen die Knochen.	ja	nein
Das Herz ist ein Knochen.	ja	nein
Babys haben keine Knochen.	ja	nein

Hier gibt es noch mehr!

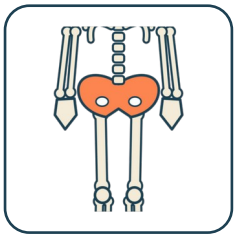
Übungsblatt
S3401-1

© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

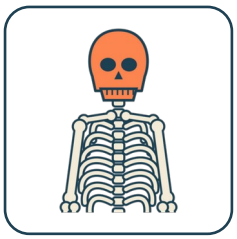
Skelett und Muskeln

Boo! In dir steckt ein Gerüst aus Knochen: das Skelett. Ohne Skelett wärst du so wackelig wie ein Pudding und könntest weder stehen noch rennen. Heute lernst du die wichtigsten kennen und findest sie im Bild. Du schaffst das!

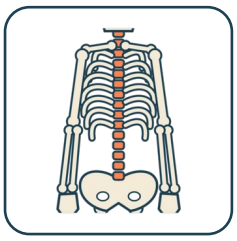
Welcher Knochen ist orange? Verbinde.



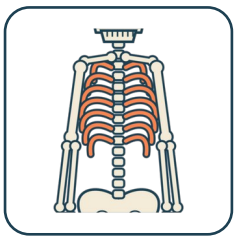
- Rippen



- Becken



- Schädel



- Wirbelsäule

Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Das Becken ist im Kopf.	ja	nein
Ein Mensch hat nur zehn Knochen.	ja	nein
Gelenke verbinden Knochen beweglich.	ja	nein

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S3401-2

© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

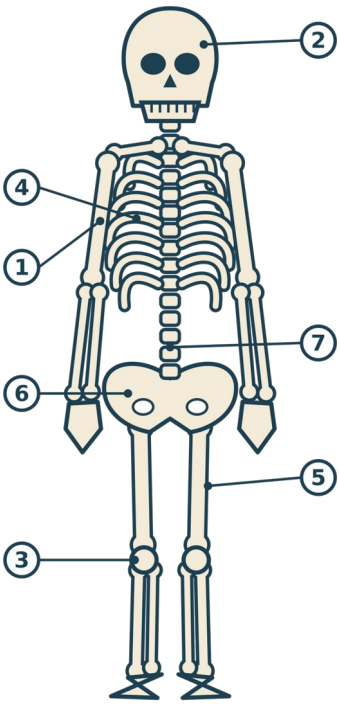
Skelett und Muskeln

Jetzt lernst du noch mehr Knochen kennen. Den Oberarm, den Oberschenkel und die Kniescheibe kannst du sogar durch die Haut fühlen. Taste an deinem eigenen Körper mit, bevor du die Namen aufschreibst. Boo-tastisch, taste gleich mit!

Den Oberarmknochen und den Oberschenkelknochen kann man durch die Haut fühlen. Der Oberschenkelknochen ist der längste Knochen im Körper. Die Kniescheibe liegt vorn auf dem Knie.

Wörter:

Becken · Kniescheibe · Oberarm · Oberschenkel · Rippen · Schädel · Wirbelsäule



Wie heißen die Knochen?

1: Oberarm

2:

3:

4:

5:

6:

7:

Bonus: Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Das Knie ist ein Gelenk. ja nein

Muskeln werden durch Liegen stärker. ja nein

Hier gibt es noch mehr!

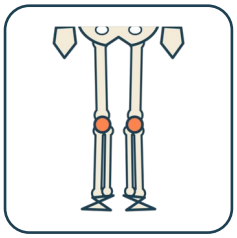
Übungsblatt
S3401-3

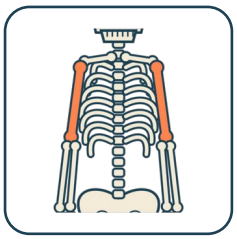
© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

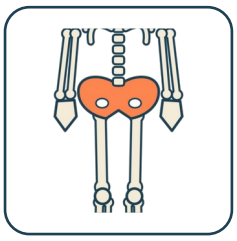
Skelett und Muskeln

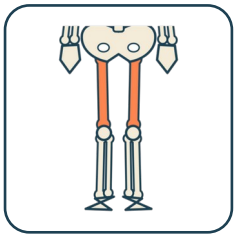
Jetzt lernst du noch mehr Knochen kennen. Den Oberarm, den Oberschenkel und die Kniescheibe kannst du sogar durch die Haut fühlen. Taste an deinem eigenen Körper mit, bevor du die Namen aufschreibst. Boo-tastisch, taste gleich mit!

Welcher Knochen ist orange? Verbinde.









- Becken
- Kniescheibe
- Oberschenkel
- Oberarm

Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Die Kniescheibe liegt hinten am Knie.	ja	nein
Den Oberarmknochen kannst du fühlen.	ja	nein
Der Oberschenkelknochen ist der längste Knochen.	ja	nein

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S3401-4

© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Skelett und Muskeln

Wozu brauchst du ein Skelett? Es hat drei Aufgaben: Es stützt deinen Körper, es schützt Gehirn, Herz und Lunge, und es hilft dir beim Bewegen. Ordne jeden Knochen seiner Aufgabe zu. Du schaffst das! Boo-tastisch!

Das Skelett hat drei Aufgaben: stützen, schützen und bewegen. Beispiel: Der Schädel schützt das Gehirn wie ein Helm. Die erste Aufgabe ist schon gelöst.

Was macht es? Schreibe in die Spalte.

Beinknochen Becken Rippen Sehnen Muskeln Wirbelsäule Schädel Kniescheibe

stützen	schützen	bewegen
Wirbelsäule		

Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Der Schädel schützt das Gehirn.	ja	nein
Die Rippen schützen den Fuß.	ja	nein
Die Wirbelsäule hält den Körper aufrecht.	ja	nein
Knochen bewegen sich ganz ohne Muskeln.	ja	nein
Die Beinknochen tragen den Körper.	ja	nein
Der Schädel liegt im Bein.	ja	nein
Ohne Skelett könnten wir nicht aufrecht stehen.	ja	nein
Gelenke sind nur im Kopf.	ja	nein

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S3401-5

© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Skelett und Muskeln

Wozu brauchst du ein Skelett? Es hat drei Aufgaben: Es stützt deinen Körper, es schützt Gehirn, Herz und Lunge, und es hilft dir beim Bewegen. Ordne jeden Knochen seiner Aufgabe zu. Du schaffst das! Boo-tastisch!

Lies den Text.

Ohne Skelett würdest du zusammensacken wie ein leerer Sack. Die Wirbelsäule hält dich aufrecht. Sie besteht aus vielen kleinen Knochen, den Wirbeln. Deshalb kannst du dich bücken und drehen. Der Schädel ist hart wie ein Helm und schützt das Gehirn. Die Rippen bilden einen Korb um Herz und Lunge.

Beantworte die Fragen.

Woraus besteht die Wirbelsäule?

aus vielen kleinen Knochen, den Wirbeln

Was schützen die Rippen?

Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Der Schädel schützt das Gehirn.	ja	nein
Die Wirbelsäule ist ein einziger langer Knochen.	ja	nein
Die Rippen schützen Herz und Lunge.	ja	nein
Der Schädel ist weich.	ja	nein
Wirbel sind kleine Knochen.	ja	nein
Milch enthält Kalzium für die Knochen.	ja	nein
Knochen sind so weich wie Gummi.	ja	nein
Die Hand hat viele kleine Knochen.	ja	nein
Ein Muskel kann von allein drücken und ziehen.	ja	nein

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S3401-6

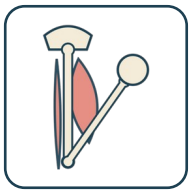
© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Skelett und Muskeln

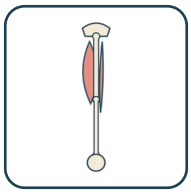
Boo! Knochen bewegen sich nicht von allein, Muskeln ziehen an ihnen. Muskeln können nur ziehen, nicht drücken, darum arbeiten sie immer zu zweit. Beuge deinen Arm und fühl am Oberarm nach: Da tut sich was!

Muskeln können nur ziehen, nicht schieben. Deshalb arbeiten sie im Paar: Der Beuger vorn am Oberarm zieht den Unterarm hoch, der Strecker hinten zieht ihn wieder gerade. Der angespannte Muskel ist kurz und dick.

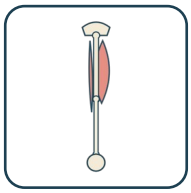
Welcher Muskel ist angespannt? Kreise ein.



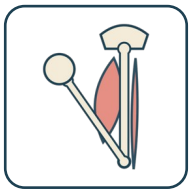
Beuger Strecker



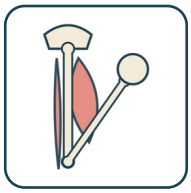
Beuger Strecker



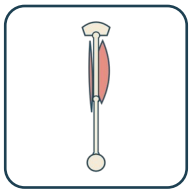
Beuger Strecker



Beuger Strecker



Beuger Strecker



Beuger Strecker

Probiere es aus.

Lege eine Hand vorn auf deinen Oberarm. Beuge den Arm langsam. Der Beuger wird kurz, dick und hart. Muskeln können nur ziehen. Darum arbeiten sie zu zweit: Der Strecker zieht den Arm wieder gerade. Sehnen verbinden die Muskeln mit den Knochen.

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S3401-7

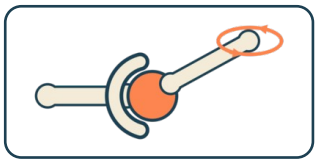
© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Skelett und Muskeln

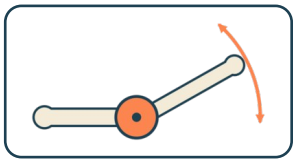
Knie, Schulter, Hüfte: An den Gelenken wird dein Körper beweglich. Aber nicht jedes Gelenk bewegt sich gleich. Das Knie klappt wie eine Tür, die Schulter kann sich in alle Richtungen drehen. Probiere es aus. Boo-tastisch!

Ein Kugelgelenk dreht sich in alle Richtungen, so kann man mit dem Arm kreisen. Ein Scharniergelenk geht nur auf und zu wie eine Tür. Beispiel: der Ellenbogen. Die erste Aufgabe ist schon gelöst.

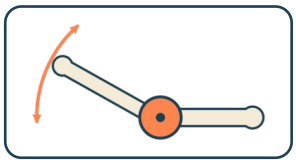
Welches Gelenk ist das? Kreise ein.



Kugelgelenk Scharniergelenk



Kugelgelenk Scharniergelenk



Kugelgelenk Scharniergelenk

Wie bewegt es sich? Schreibe in die Spalte.

Anhängerkupplung Ellenbogen Knie Tür Hüfte Schulter

Kugelgelenk	Scharniergelenk

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S3401-8

© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.