

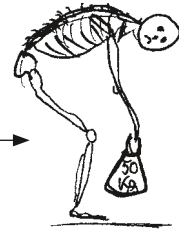
Station 11

Trage, hebe und sitze ich richtig?

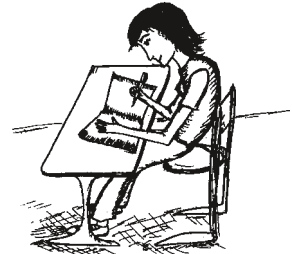
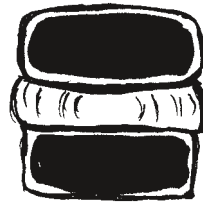
Name: _____

Aufgabe:

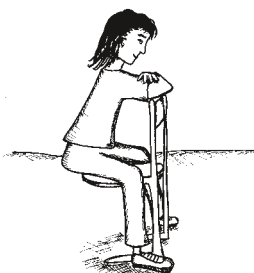
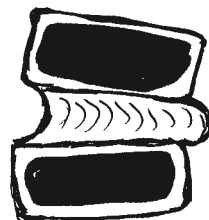
Verbinde die verschiedenen Bilder mit den Schemazeichnungen der Wirbelsäule in der Mitte des Blattes. Überlege, wann die Wirbelsäule gleichmäßig belastet wird und wann sie ungleichmäßig belastet wird.



Eine gleichmäßig belastete Wirbelsäule sieht so aus:







Eine ungleichmäßig belastete Wirbelsäule sieht so aus:



Selbstbeobachtung: Meine Bewegungsgewohnheiten

Aufgabe:

Lies die Sätze unten im „Bewegungsstern“. Markiere dann auf der Achse den Punkt farbig, der auf dich zutrifft.

-  bedeutet „selten bis nie“
-  bedeutet „ab und zu“
-  bedeutet „oft“
-  bedeutet „meistens“

Verbinde anschließend die Punkte untereinander und vergleiche mit der Auswertung in den Lösungen. Was trifft auf dich zu? Was kannst du an deinen Gewohnheiten ändern?

Bewegungsstern:

Wenn ich etwas hebe, gehe ich immer in die Knie.

Ich mache im Unterricht jeden Tag Dehnungsübungen für meine Rückenmuskulatur.

Ich achte immer auf meine Sitzhaltung.

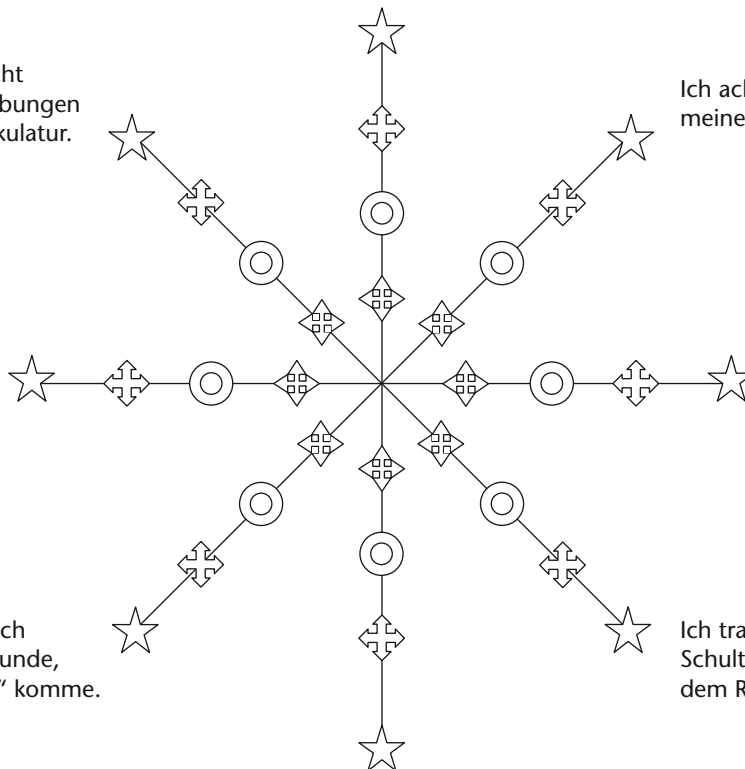
Ich bewege mich in jeder Unterrichtsstunde.

Ich versuche möglichst wenige Stunden am Tag zu sitzen.

Ich bewege mich täglich mehr als eine halbe Stunde, bis ich ins „Schwitzen“ komme.

Ich trage meine Schultasche auf dem Rücken.

Meine Schultasche wiegt weniger als 5 kg.



Station 13

Rückengymnastik**Aufgabe:**

Sieh dir die Plakate mit den vier verschiedenen Übungen an und führe sie aus. Im Folgenden findest du auch eine Beschreibung der einzelnen Übungen.

Übung 1: Hund und Katze

Knie dich auf den Boden wie auf Abbildung 1 dargestellt. Verteile dein Gewicht gleichmäßig. Halte deine Füße entspannt. Beuge nun deinen Rücken langsam im Wechsel zu einem Rundrücken und einem Hohlkreuz. Wiederhole diese Übung 15-mal.

Übung 2: Vierfüßlerstand mit gestreckten Beinen

Knie dich auf den Boden wie auf Abbildung 2 dargestellt. Die Knie sollen leicht gespreizt sein und etwas nach außen zeigen. Die Zehen sind angewinkelt. Hebe nun dein Becken und strecke die Knie durch. Zähle in der gestreckten Position bis 40. Wiederhole diese Übung 3-mal.

Übung 3: Rumpfbeuge seitwärts

Stelle dich mit dem Rücken an die Wand. Spreize deine Beine. Beide Füße zeigen zuerst nach vorne. Drehe dann den linken Fuß nach links und beuge den Oberkörper nach links. Die Arme bleiben noch ausgestreckt. Dann wandert der linke Arm hinter das linke Bein und den rechten Arm streckst du nach oben. Halte diese Position und zähle bis 45, bevor du die Übung zur anderen Seite ausführst. Wiederhole die Übung 2-mal für jede Seite.

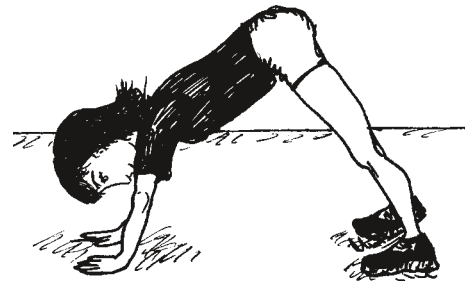
Übung 4: Ballübergeber

Nimm dir einen Ball und lege dich auf den Bauch. Der Kopf ist leicht angehoben. Reiche den Ball mit der linken Hand hinter den Rücken und übergib ihn dort an die rechte Hand. Überreiche ihn dann vor dem Kopf von der rechten Hand wieder an die linke Hand. Dein Gesicht schaut dabei immer zum Boden und die Fußspitzen sind auf den Boden gestellt. Wiederhole die Übung 8-mal.

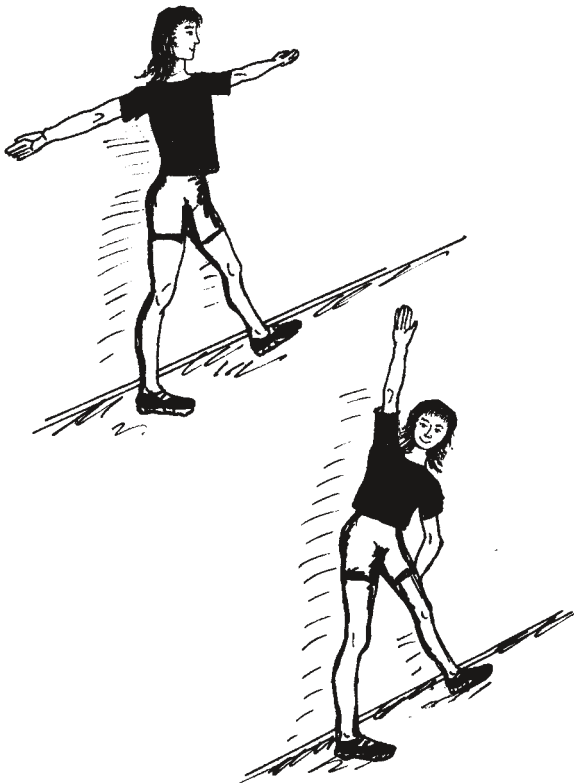
Abbildungen zum Kopieren und Aufhängen



Übung 1: Hund und Katze



Übung 2: Vierfüßlerstand mit gestreckten Beinen



Übung 3: Rumpfbeuge seitwärts

rechte Hand übergibt an linke Hand



linke Hand übergibt an rechte Hand



Übung 4: Ballübergeber