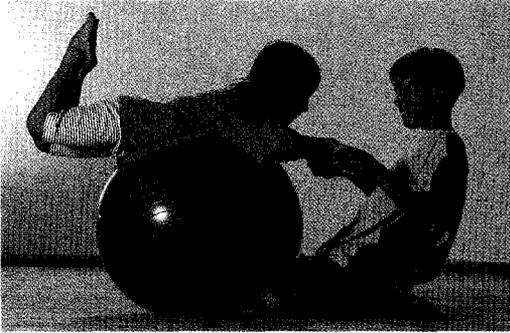


Günter Lehmann

Rückenschule für Kinder



Rückenproblemen spielerisch vorbeugen

- Test: Wie gesund sind Rücken und Muskeln
- Lustige Einzel- und Gruppenspiele
- Tips und Tricks für Kindergarten,
Schule und zu Hause

Inhalt

Ein Wort zuvor 5

Sich regen bringt Segen 7

Rückenschule für Kinder – wozu? 8

Das Kreuz mit dem Kreuz 8

Früh übt sich 9

Unterstützen statt hemmen 9



Das Kindergartenalter 10

Alternativen zum

täglichen Sitzkreislauf 11

Übungen mit Spaß und

Phantasie 11

Das Grundschulalter 12

Theorie vermitteln 13

Bewegungshits im

Unterricht 13

Sitzalternativen 13

Die Pubertät 14

Die Freizeit gestalten 15

Die Wirbelsäule kennenlernen 16

Die Wirbelsäule 16

Die Wirbelkörper 17

Das Rückenmark 17

Die Bandscheiben 18

Die Nerven 19

Die Muskeln 20

Brust- und Bauchmuskeln 20

Die Rückenmuskeln 20

Die Armmuskeln 21

Die Bein- und Fußmuskeln 21

PRAXIS

Test: Wie fit sind Muskeln und Rücken? 22

Bevor Sie beginnen 22

Was sind Haltungsschwächen? 22

Wie zeigen sich Gleichgewichtsstörungen? 23

Wie zeigen sich Koordinationsstörungen? 23

Allgemeines zum Test 24

Die Vorbereitung 24

Die Auswertung 25

Bitte beachten Sie 25

Test 1: Grobmotorische Fähigkeiten 26

Test 2: Koordinative Fähigkeiten 27

Test 3: Haltungsstabilität und Muskelkraft 28

Der Armvorhaltetest nach Mathiass 28

Test 4: die Bauchmuskeln 30

Test 5: die Rückenmuskeln 31

Test 6: Muskeln der Oberschenkelvorderseite 33



Test 7: Muskeln der Ober- schenkelrückseite	34
Übungsplan zum Test	35

Trainieren macht Spaß 37

**Tips und Tricks
zum Übungsbeginn** 38

Bevor es losgeht	38
Sich Zeit nehmen	38
Bequeme Kleidung	38
Platz schaffen	38
So übt Ihr Kind richtig	38
Der ideale Übungsaufbau	39
Regelmäßig trainieren	39
Übungsauswahl	40
Übungsangaben	41
Die Übungsgeräte	42

**Erwärmen: den Motor
starten** 44

Mit dem Seil	44
Mit der Matratze	46
Mit Luftballons	47
Mit dem Fitball	47

**Dehnen: Mach dich lang
und streck dich** 48

Bauchmuskeln	48
Schulter- und Brustmuskeln	50
Rückenmuskeln	51
Leistenmuskeln	51
Beinmuskeln	52

**Geschicklichkeit und
Koordination trainieren** 55

Mit Luftballons	55
Mit dem Fitball	57
Mit dem Reissäckchen	58

**Haltung trainieren,
den Körper spüren** 61

Mit dem Fitball	61
Mit dem Reissäckchen	63

Die Muskeln kräftigen 64

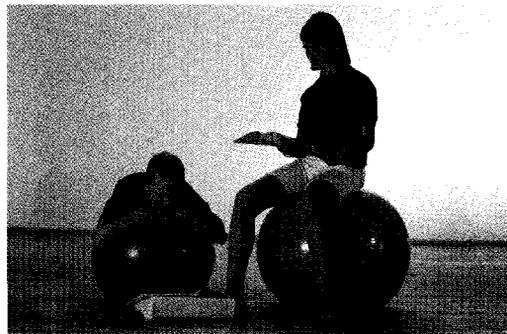
Bauchmuskeln	64
Rückenmuskeln	68
Armmuskeln	72
Rumpfmuskeln	73
Beinmuskeln	74

**Entspannen heißt
Wohlfühlen** 76

Bevor du beginnst	76
Schütteln und lockern	76
In Ruhe entspannen	77

**Im Alltag den Rücken
entzücken** 81

**Tips und Tricks
für zu Hause** 82



Wenn schon sitzen, dann so	82
Richtig bücken und heben	87
Schuhe binden	88
Den Schulranzen tragen	89
Gewichte verteilen	90
Fahrrad fahren	90
Modellprogramme	91

Zum Nachschlagen 92

Bücher, die weiterhelfen	94
Adressen, die weiterhelfen	94
Sachregister	95