

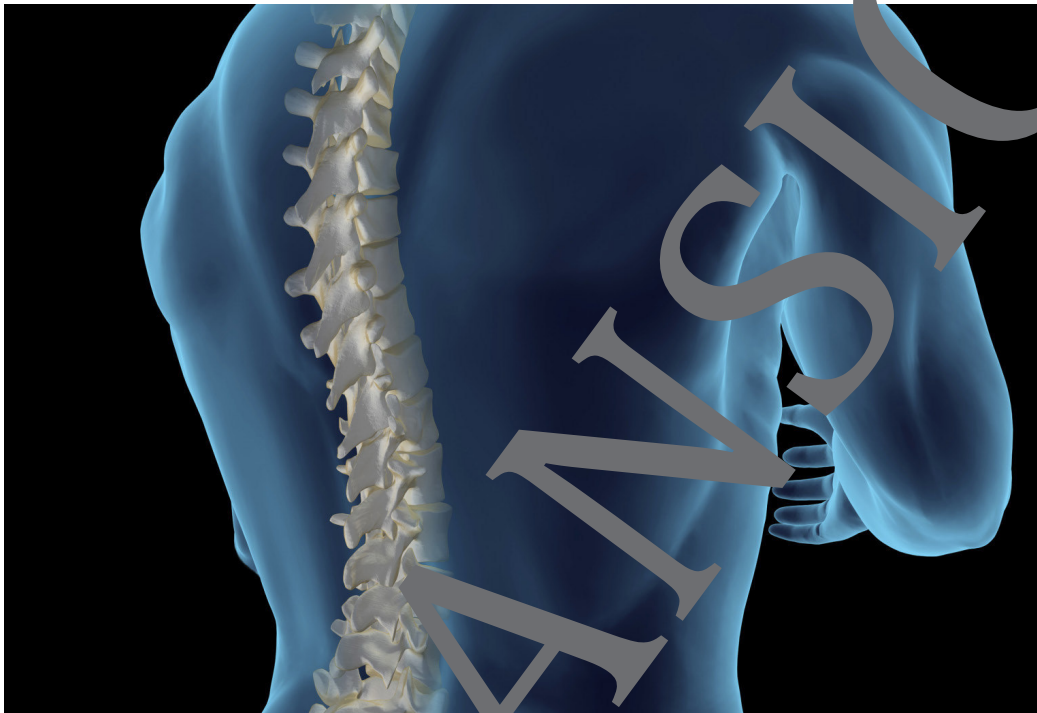
I.B.24

Gesundheit und Gemeinschaft

Eine ganzheitliche Rückenschule – Von den Füßen bis zum Kopf in Bewegung

Tina Urnau

Illustrationen: Bettina Weyland, Katharina Friedrich



© RAABE 2024

© ancroft/istock/Getty Images Plus

Teenager brauchen einen starken Rücken – schwere Schultaschen, langes Sitzen in der Schule und in der Freizeit führen bei vielen von ihnen zu ersten Belastungserscheinungen. In dieser Unterrichtseinheit lernen die Schüler*innen durch gezielte Übungen zum Aufbau der Bauch- und Rückenmuskulatur, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und Fehlhaltungen entgegenzuwirken. Sie erlernen außerdem Informationen zur Anatomie der Füße sowie zum Aufbau und zur Funktion der Wirbelsäule und ihrer Bestandteile.

KOMPETENZBEFELD

Klassenstufen:	9–11
Dauer:	3 Doppelstunden
Kompetenzen:	Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln
Thematische Bereiche:	Rückenschule, Gesundheit, Fitness, Wirbelsäule
Medien:	Informationstexte, Arbeitsblätter, Übungs- und Stationskarten

M 2

Der Rückencheck



Aufgabe

Mit diesem Fragebogen kannst du herausfinden, ob deine Rückenmuskulatur kräftig genug ist oder ob du zur Risikogruppe für Rückenleiden zählst.

Nimm dir zur Beantwortung der Fragen Zeit. Werte dann deine Antworten wie folgt aus:

Antwort „ja“ = 1 Punkt, Antwort „nein“ = 0 Punkte

Der Check	ja	nein
Hast du circa einmal im Monat Rückenschmerzen?		
Falls ja: Halten die Schmerzen länger als drei Tage an?		
Leidest du morgens nach dem Aufstehen regelmäßig unter Rückenschmerzen?		
Bewegst du dich viel, treibst regelmäßig Sport oder machst Gymnastik?		
Leiden Personen in deinem Verwandtenkreis an Rückenschmerzen?		
Hast du das Gefühl, dass deine Rückenschmerzen im Laufe der Zeit zugenommen haben?		
Bist du am Rücken kälteempfindlich?		
Kannst du länger als eine Stunde sitzen, ohne Schmerzen im Rücken zu bekommen?		
Trägst du häufig Schuhe mit hohen Absätzen?		
Hast du Stress in der Schule oder fühlst du dich überlastet?		
Musst du pro Tag mehr als sechs Stunden sitzen?		

Auswertung

0 bis 4 Punkte: Herzlichen Glückwunsch! Du bist wahrscheinlich rückenbewusst und bist nur wenigen Risikofaktoren ausgesetzt. Vermutlich hast du auch gut trainierte Bauch- und Rückenmuskeln. Achte darauf, dass es so bleibt, indem du regelmäßig mit ausgewählten Übungen deine Muskulatur trainierst. Denn mit zunehmendem Alter lässt sich das Risiko für Rückenprobleme nicht vermeiden.

5 bis 8 Punkte: Du bist anfällig für Rückenprobleme. Lege großen Wert auf Rückenfitness. Führe regelmäßig ein Muskelaufbauprogramm durch, achte auf rückengerechtes Sitzen in deinem Alltag und lege regelmäßig kurze aktive Pausen ein.

9 bis 11 Punkte: Vorsicht, deine Wirbelsäule ist schon deutlich beansprucht. Die nächsten Rückenschmerzen sind nur eine Frage der Zeit, wenn du nicht handelst. Trainiere deine Rücken- und Bauchmuskulatur gezielt. Achte unbedingt auf rückengerechtes Verhalten beim Heben, Tragen und Sitzen. Lege beim Sitzen Pausen ein, in denen du aktiv bist.

M 3 Aufbau und Funktion der Wirbelsäule – Teil 2



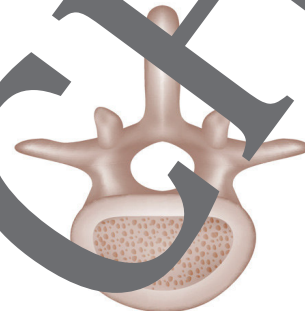
Aufgabe 1

Lies den Text.

Die Wirbel

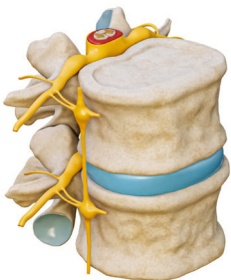
Ein Wirbel besteht aus einem Wirbelkörper, einem Wirbelbogen mit drei Fortsätzen und einem Wirbelloch. Durch die Wirbellöcher (Wirbelkanal) verläuft geschützt das Rückenmark, die zentrale Nervenleitung des Körpers.

Die Wirbelkörperfortsätze bilden die Ansatzpunkte für Muskeln und Sehnen, die die Wirbel verbinden und den Oberkörper halten und bewegen. Die Rückenmuskulatur trägt den Großteil des Gewichts des Rumpfes, das ansonsten ungefedert auf der Wirbelsäule lasten würde. Die vom Rückenmark abzweigenden Nerven treten als Paar rechts und links zwischen den übereinanderliegenden Wirbeln heraus.



Die Bandscheiben

Zwischen den Wirbeln liegen die Bandscheiben. Sie haben eine elastische Struktur und bestehen aus einer knorpeligen Ummantelung und einem gallertartigen Kern. Sie wirken wie Stoßdämpfer und puffern Stöße und Vibrationen ab, die auf die Wirbel ab.



Tagsüber müssen unsere Bandscheiben eine ganze Menge Belastungen aushalten, zum Beispiel werden sie in langanhaltender sitzender Position „plattgedrückt“ und verlieren Wasser. Während des Schlafs in der Nacht wird die Wirbelsäule entlastet und die Bandscheiben können sich erholen. Wichtig und gut für die Bandscheiben ist außerdem Bewegung, denn dann werden sie mit Nährstoffen versorgt.



Aufgabe 2

Beantworte die Fragen auf einem Extrablatt:

- Wie ist ein Wirbel aufgebaut?
- Was stützt den Oberkörper und macht ihn gleichzeitig beweglich?
- Welche Funktion haben die Bandscheiben?
- Warum ist Bewegung gut für die Bandscheiben?

Ein starker Rücken – Gymnastikübungen

M 4

Übung 1: Gehen wie ein Topmodel

Beschreibung

Legt euch ein Buch auf den Kopf (alternativ ein Sandsäckchen). Übt zunächst das Balancieren im Stehen, dann im Gehen.



Variation

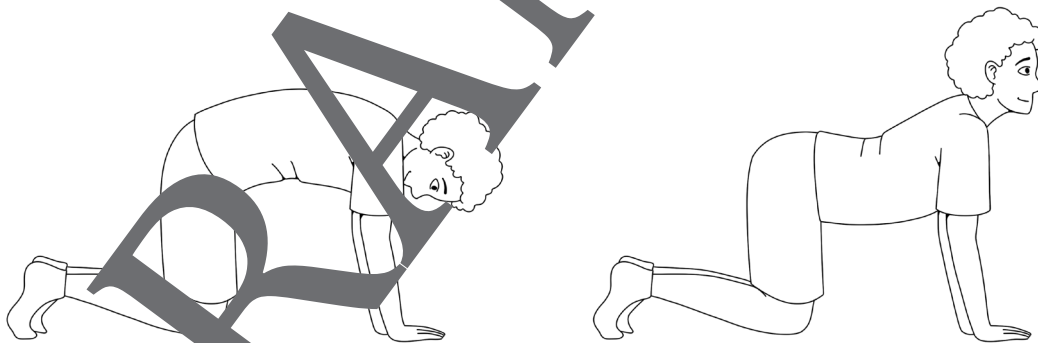
Schwieriger wird es, wenn ihr versucht, beim Gehen abwechselnd mit den Knien den Boden zu berühren.



Hinweis

Diese Übung schult den aufrechten Gang und das Gleichgewicht.

Übung 2: Buckeln wie eine Katze



Beschreibung

Geht in den Vierfüßlerstand. Stellt eure Hände schulterbreit unter der Brust auf. Wölbt mit der Einatmung euren Rücken nach oben, bildet einen Rundrücken („Katzenbuckel“) und legt das Kinn auf die Brust. Nach der Ausatmung ein leichtes Hohlkreuz und spannt dabei den Bauch an („Hängebauschwein“). Der Blick geht nach vorn oben.

Wechseln langsam zwischen diesen Positionen hin und her.



Hinweis

Diese Übung macht die Wirbelsäule beweglich.

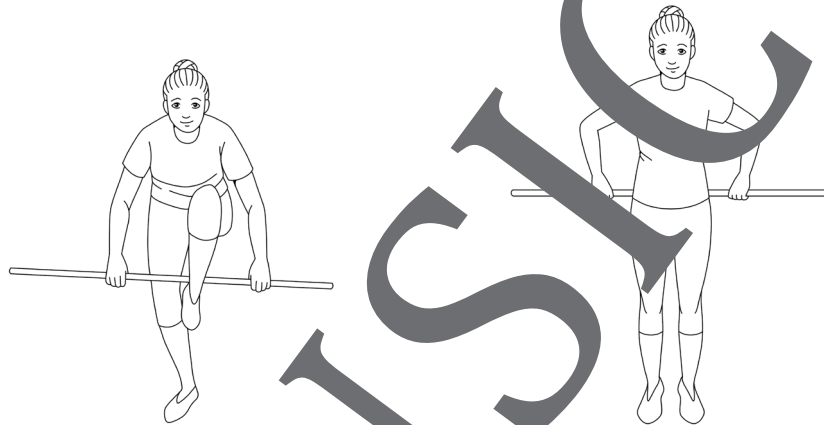
Rückenfitness an Stationen

M 5

Station 5: Durchsteiger

Material 1 Gymnastikstab

Aufgabe Stelle dich aufrecht hin und halte den Gymnastikstab in schulterbreitem Griff mit beiden Händen, sodass er deine Hüftbeuge berührt. Steige nun nach vorne über den Stab. Richte dich wieder auf und berühre den Stab mit dem Gesäß. Steige nun wieder zurück usw.

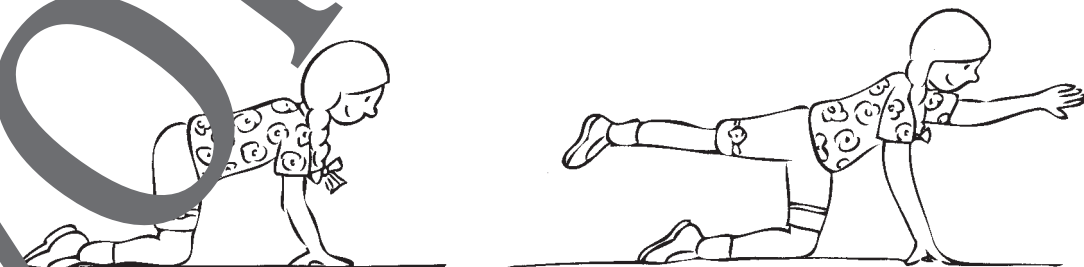


Beachte Richte dich nach jedem Durchsteigen wieder auf.
Ohne Schuhe lässt sich die Übung leichter durchführen.

Station 6: Superwoman/Superman

Material 1 Matte

Aufgabe Geh in den Vierfüßlerstand. Strecke gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein aus. Atme tief ein und aus und halte die Position kurz. Geh zurück in den Vierfüßlerstand und wechsele die Seite.



Beachte Dein Rücken bleibt gerade.

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

