

*Gesunde
Haltung
in der Schule*

Lehrerhandbuch



**...aufrecht durch das
Leben gehen**

**DIE GESUNDE
HALTUNG**

OK GKK
RUM GESUNDHEIT

Gesundheit ist unser Beitrag



INHALT

Das Projekt: Gesunde Haltung in der Schule	4
Untersuchungsergebnisse	6
Die gesunde Haltung in der Praxis	8
1. Spezialübungen für die Turnstunde	9
2. Spezialübungen für das Klassenzimmer	21

VORWORT



Immmer mehr Heranwachsende weisen gesundheitliche Auffälligkeiten am Bewegungs- und Stützapparat auf. Es ist daher besonders wichtig, dass Kinder und Jugendliche möglichst früh die Grundlagen für eine gesunde Haltung „lernen“. Damit können eventuelle spätere Krankheiten und Leiden verhindert werden.

Die Oberösterreichische Gebietskrankenkasse setzt seit Jahren auf Prävention, unter anderem in Schulen. Aus dem Projekt „Gesunde Haltung“ entstand die vorliegende Broschüre, in der gesammelte Erfahrungen zusammengefasst wurden. Die Bedeutung einer gesunden Haltung für die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität soll damit bewusst gemacht werden.

Allen Lehrerinnen und Lehrern sowie allen Schülerinnen und Schülern, die mit diesem Behelf arbeiten, wünsche ich viel Erfolg bei den Übungen. Ein besonderer Dank gilt allen beteiligten Lehrerinnen und Lehrern, die beim Projekt „Gesunde Haltung“ mitgearbeitet haben.

Felix Hinterwirth
Obmann der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse



GESUNDE HALTUNG IN DER SCHULE

Das Projekt

Bei mindestens 25 Prozent aller Schüler/innen müssen derzeit Schäden am Bewegungs- und Stützapparat diagnostiziert werden. Die Oberösterreichische Gebietskrankenkasse startete daher im Schuljahr 1993/94 an zwei Linzer Schulen das Pilotprojekt „Gesunde Haltung“. Betreut wurden die erste Klasse des BRG Auhof (Zehnjährige) sowie die erste Klasse der HTL Paul-Hahn-Straße (Fünfzehnjährige).

Das Ziel

Die Schüler/innen sollten zur Selbstverantwortlichkeit im Umgang mit dem eigenen Körper und zur langfristigen Anwendung von Gesundheitsstrategien zur Steigerung der Lebensqualität hingeführt werden. Das Projekt war so konzipiert, daß es später problemlos an allen Schulen durchgeführt werden kann.



Bild 1

Die Durchführung

Beide „Modellklassen“ wurden mit ergonomisch gestalteten Schulmöbeln ausgestattet (Bild 1). Dazu erfolgte eine Optimierung aller anderen infrastrukturellen Bedingungen, wie etwa der Sportgeräte und der im Unterricht eingesetzten Hilfsmittel. Die „Gesunde Haltung“ zog sich durch den gesamten Schulalltag. Im Turnunterricht wurden - dem Alter der Kinder entsprechend - lustig verpackte Übungen ausgeführt (Bild 2 und 3). Auch in Pausen während der Unterrichtsstunden streuten die Lehrer immer wieder Haltungsübungen als Ausgleich zum langen Sitzen ein (Bild 4). Die „Gesunde Haltung“ sollte nicht nur im Turnunterricht, sondern auch in anderen Fächern - etwa in Biologie, Werken und Bildnerische Erziehung - thematisiert werden.

In der HTL Paul-Hahn-Straße fand neben einer vielfältigen, haltungsorientierten Turnstunde parallel eine verstärkte Arbeits-



Bild 2

platzgymnastik statt.

Für die beteiligten Betreuungslehrer und Schulärzte gab es ein theoretisches und praktisches Einführungsseminar, in dem sie in die Projektschwerpunkte eingewiesen wurden. Auch die Eltern waren in das Projekt eingebunden. Um Veränderungen festhalten zu können, wurden die Schüler/innen während des Schuljahres dreimal von einem Arzt und einem Physiotherapeuten untersucht und von einem Sportwissenschaftler auf ihre koordinativen Fähigkeiten getestet.

Veränderungen könnten auch durch Wachstum und Entwicklungsreifeung erklärt werden. Daher liefen diese Untersuchungen und Tests gleichzeitig an einer nicht betreuten Kontrollgruppe, um die positiven Auswirkungen des Pilotprojektes „Gesunde Haltung“ am Ende des Schuljahres nachvollziehbar machen zu können (vergl. Untersuchungsergebnisse).



Bild 3

Das Projektteam

Planung und Durchführung:
Oberösterreichische Gebietskrankenkasse,
Referat Gesundheitsförderung und Vorsorge-
medizin

Sportpädagogische Leitung:
Prof. Mag. Walter Schenk (Bundesanstalt für
Leibeserziehung Linz)

Medizinische Untersuchung:
Dr. Ernst Füreder (OÖGKK), Dipl. Phys. Ass.
Roland Lengauer (OÖGKK)

Sportwissenschaftliche Untersuchung:
Dr. Roland Werthner



Bild 4



UNTERSUCHUNGSERGEBNISSE

Bei der betreuten Klasse des BRG-Auhof (10/11 Jahre) kam es zu einer signifikanten Besserung im Bereich von Muskelfunktion und Haltung. Diese Tatsache wird durch verschlechterte Ergebnisse in den Funktionstests der nicht betreuten Klasse nochmals untermauert.

Interessant ist, daß gerade im Bereich der zur Abschwächung neigenden Muskulatur (Halte- bzw. Aufrichtemuskulatur des Beckens wie z.B. die Bauch- und Gesäßmuskulatur, sowie die den Oberkörper aufrichtenden Schulterblattfixatoren) spürbare Verbesserungen eingetreten sind.

Die Trapezmuskulatur war gleichbleibend, hingegen trat in der Normalklasse eine Verschlechterung ein, was angesichts der im Unterricht zu langen und starren Sitzposition an unergonomischen Schulmöbeln nicht verwundert.

Die Verkürzungstendenzen in der hinteren Oberschenkelmuskulatur (ca. 50% der Getesteten) konnten im Vergleich zur unbetreuten Klasse eingeschränkt werden. Ansonsten kommt in dieser Altersgruppe den Muskel-

verkürzungen im Vergleich zu den Abschwächungen aber noch eine geringere Bedeutung zu.

Was Lendenlordose und Kyphose in der Brustwirbelsäule betrifft, erfolgte in der Betreuungsklasse trotz großer Streubreite zu Schulbeginn eine positive Veränderung im Jahresverlauf.

Die Verlaufsbeobachtung ergab, daß 20% der betreuten Schüler des BRG Auhof, die zu Projektbeginn leicht bis mittelgradig auffällig waren, nach einem Jahr haltungsfördernden Unterrichts in die Gruppe der „Unauffälligen“ eingereiht werden konnten.

In der HTL - Paul Hahn (15/16 Jahre) konnte keine Verbesserung der betreuten gegenüber der nichtbetreuten Klasse festgestellt werden. Grundsätzlich lagen aber ähnliche muskuläre Defizite wie bei den jüngeren Schülern im BRG-Auhof vor.

Die altersmäßig sehr späte Konfrontation der HTL Schüler mit dem Thema „Die Gesunde Haltung“ ließ nicht das gewünschte, rückenbewußte Verhalten entwickeln.

Parallel zur medizinischen Untersuchung wurde eine Überprüfung des koordinativen Leistungspotentials durchgeführt. Obwohl im Rahmen dieser Broschüre dazu kein praktisches Übungsangebot dokumentiert werden kann, sollten zumindest die wichtigsten Ergebnisse aus den sportmotorischen Tests zusammengefaßt werden. Im BRG-Auhof zeigte sich zu Schulbeginn ein sehr heterogenes koordinatives Leistungsgefüge, wobei die Mittelwerte aller Erstklassler kaum Unterschiede erkennen ließen. Etwa 50% des Gesamtkollektivs waren koordinativ unzureichend entwickelt. Individuelle Unterschiede betragen z.B. bei den Buben innerhalb des erreichbaren Leistungsspektrums bis zu 400%.

Die Burschen in der Betreuungsklasse verbesserten sich im Jahresverlauf durchschnittlich um 30% (Normalklasse 15%), die Mädchen im Durchschnitt um 35% (beide Klassen). Bei den Mädchen lag die Leistungsfähigkeit und Leistungsausgeglichenheit im Klassendurchschnitt über jener der Burschen.

Weiters kann festgestellt werden, daß sich die Gruppenhomogenität in allen Bereichen

der Koordination während des Testzeitraumes deutlich verbesserte, wobei die Burschen der Betreuungsklasse eine signifikant höhere Ausgeglichenheit auf einem höheren Niveau (als die Vergleichsgruppe) erreichten. Somit wurde die Chance einer Leistungsverbesserung aufgrund der motorisch günstigen Lernphase unter Einsatz gezielter koordinativer Schulung genützt. In der HTL - Paul-Hahn verbesserte sich der koordinative Leistungsbereich in Relation zur Normalklasse nur leicht.

Für beide HTL Klassen gilt, daß die Streuung um die Mittelwerte sowohl am Anfang als auch am Ende relativ klein war, d.h. die Klassen sich im Vergleich zur Unterstufe als sehr homogen, bei mittelmäßiger Leistungsfähigkeit, präsentierten.

Die bescheidene Leistungsverbesserung fußt einerseits in pubertär determinierten Entwicklungseinschränkungen und andererseits in einer im ersten Schuljahr intensiven Gesamtbelastung, die durch einen zweistündigen Turnunterricht nicht ausgeglichen werden konnte.



DIE GESUNDE HALTUNG IN DER PRAXIS

Die im Praxisteil dargestellten Haltungsübungen wurden aufgrund der Untersuchungsergebnisse des Projektes „Die gesunde Haltung“ ausgewählt.

Der engagierte Lehrer kann die Dehnungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen problemlos in den Schulalltag integrieren.

Die Abbildungen sind bewusst kurz und einfach beschrieben.

Der erste Teil gibt praktische Vorschläge für den Leibeserzieher, der die Spezialübungen lustig verpackt in die Gesamtturnstunde einbauen soll.

Der zweite Teil zeigt Übungen, die im Normalunterricht ohne größeren Aufwand im Klassenzimmer einsetzbar sind.

Methodische Hinweise

Dehnen/Mobilisieren:

- Dehnübungen sind in der gezeigten Stellung ca. 15 - 20 Sekunden lang zu halten
- in der Muskulatur soll ein spürbares Ziehen, jedoch kein Schmerz auftreten
- keine wippenden und ruckartigen Bewegungen durchführen
- beidseitiges Dehnen (Tip: immer mit der

„schlechten“ Seite beginnen) mit 2 - 3 Wiederholungen praktizieren

- individuelle Fortschritte sind bei den Schülern entscheidend
- tägliches Üben im Team mit Turn- und Klassenlehrern wäre ideal
- beim Üben den Atem nicht anhalten, sondern ruhig und gleichmäßig weiteratmen

Kräftigen:

- Intensität so wählen, daß bei ca. 15 - 20 Wiederholungen eine spürbare Ermüdung eintritt.
- beanspruchte Muskelgruppen in der Pause (ca. 1,5 - 2 Minuten) lockern, dann eine 2. und 3. Übungsserie anschließen
- Anspannungsdauer bei statischen (gehaltenen) Kräftigungsübungen ca. 6 - 10 Sekunden mit 15 Sekunden Pause. Übungen jeweils 2 - 3x wiederholen
- Minimum für die Kraftentwicklung ist eine einmalige Belastung pro Woche
- langsames Arbeitstempo wählen und keine reißen Bewegungen durchführen
- richtig atmen, d.h. Anstrengungsphase ausatmen, Entspannungsphase einatmen
- Übungen einsetzen, die die Wirbelsäule entlasten
- Endstellungen in den Gelenken vermeiden

1. SPEZIALÜBUNGEN FÜR DIE TURNSTUNDE

Übungsziel

Dehnen der Nackenmuskulatur

Ausgangsstellung:
Im Stehen werden die Hände hinter dem Kopf verschränkt.

Durchführung:
Durch Druck der Hände wird der Kopf in Richtung Brustbein geführt.



Lehertips:

- Rundrücken vermeiden
- keine ruckartige Bewegungsausführung
- beim Ausatmen immer einen leichten Druck ausüben



Übungsziel

Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur

Ausgangsstellung:
Eine Hand greift über den Kopf zum gegenüberliegenden Ohr.

Durchführung:
Die Hand zieht den Kopf langsam in die Seitneige.



Lehertips:

- Oberkörper bleibt gerade
- Kopf darf nicht verdreht werden
- Dehnungsverstärkung erfolgt, indem die Schulter nach unten geschoben und der Handrücken (Dehnung der Unterarmbeuger) aufgestellt wird



1. SPEZIALÜBUNGEN FÜR DIE TURNSTUNDE

Übungsziel

Dehnung der seitlichen Hals-, Schulter- und Armmuskulatur



Ausgangsstellung:

Im Stand erfolgt hinter dem Körper eine Armfassung im Handgelenksbereich.

Durchführung:

Durch Zug wird der Gegenarm nach unten geführt und der Kopf zur Seite geneigt.



Lehrtips:

- Ausgleichsbewegungen durch Kopf- und Oberkörperverdrehung vermeiden
- auf stabilen Stand achten

Übungsziel

Dehnung der Unterarm-, Schulter- und seitlichen Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung:

Aufrechter Grätschstand, Arme in Hochhalte und Handflächen nach oben gerichtet.

Durchführung:

Die Arme werden abwechselnd links/rechts schräg nach oben gezogen.



Lehrtips:

- Kopf und Oberkörper nicht mitbewegen
- Becken nicht kippen bzw. verdrehen (Bauchmuskulatur anspannen!)
- Fersen haben immer Bodenkontakt



1. SPEZIALÜBUNGEN FÜR DIE TURNSTUNDE

Übungsziel

Dehnung der Hüftbeugemuskulatur

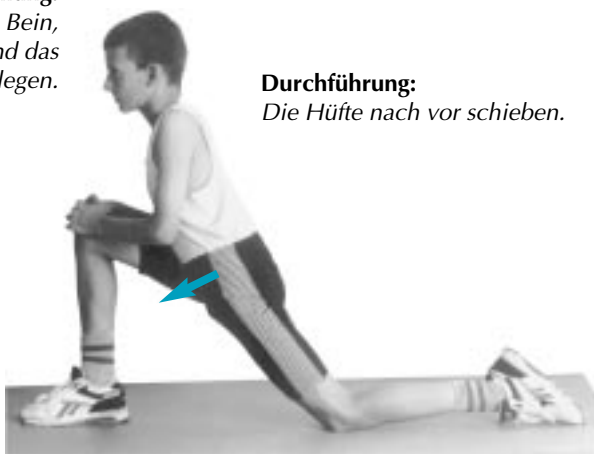
Ausgangsstellung:

Rechter Kniewinkel im vorderen Bein, das hintere Bein zurückschieben und das Knie aufliegen.



Lehrertips:

- weichen, rutschfesten Untergrund wählen
- die Wirbelsäule gerade halten
- das Gewicht auf das vordere Bein verlagern
- evtl. den Oberkörper mit beiden Händen am Oberschenkel abstützen



Durchführung:

Die Hüfte nach vor schieben.

Übungsziel

Dehnung der Hüftbeuge-, Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung:

In Rückenlage ein Bein mit den Händen umfassen.

Durchführung:

Das Bein mit beiden Händen in Richtung Brust ziehen, das andere Bein wird aktiv gegen den Boden gedrückt.



Lehrertips:

- den Kopf nicht anheben
- eine Dehnungsverstärkung erfolgt durch Ausführung am Mattenrand





1. SPEZIALÜBUNGEN FÜR DIE TURNSTUNDE

Übungsziel

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung:

In Rückenlage wird ein Bein angebeugt und der Oberschenkel mit beiden Händen umfaßt.

Durchführung:

Das Bein wird langsam gestreckt und gleichzeitig wird es mit den Händen zum Körper gezogen.



Lehrertips:

- den Kopf nicht anheben
- zu starke Beugung im Kniegelenk vermeiden
- das andere Bein aktiv gegen den Boden drücken
- eventuell Hilfsmittel (Sprungseil, Handtuch, ...) über die Fußsohle des gebeugten Beines legen und zum Körper ziehen



Übungsziel

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung:

In Seitlage das untere Bein angewinkelt, das obere Bein hinter dem Körper am Sprunggelenk fassen.

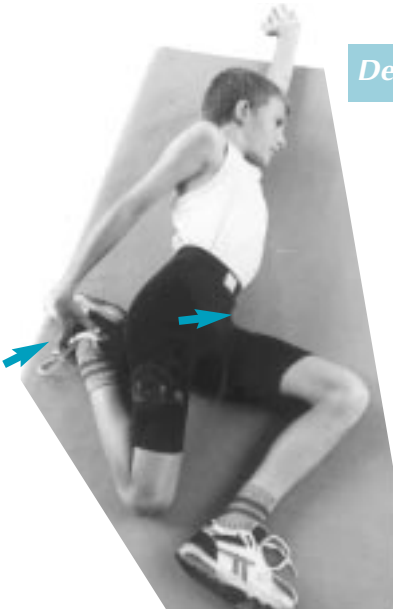
Durchführung:

Die Ferse wird in Richtung Gesäß gezogen.



Lehrertips:

- der Körper muß gerade sein
- Dehnspannung wird über Beckenbewegung reguliert



1. SPEZIALÜBUNGEN FÜR DIE TURNSTUNDE

Übungsziel

Mobilisation der Halswirbelsäule

Ausgangsstellung:

Leichter Grätschstand (Sitz).

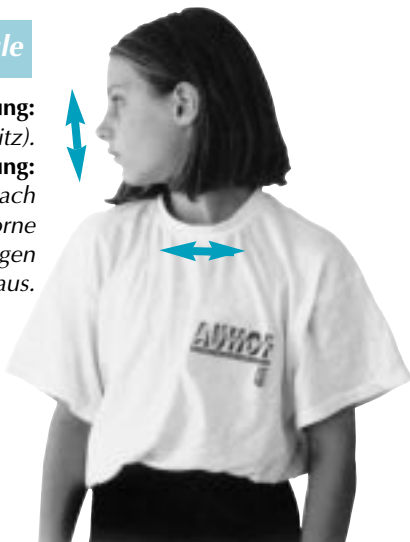
Durchführung:

Der Kopf wird zur Seite gedreht und das Kinn nach oben und unten bewegt bzw. der Kopf wird nach vorne geneigt und führt Halbkreisbewegungen aus.



Lehrertips:

- keine ruckartige, unkontrollierte Bewegungsausführung
- Kopfkreisen vermeiden
- Oberkörper ruhig halten



Übungsziel

Mobilisation der Brustwirbelsäule

Ausgangsstellung:

In Bankstellung sind bei geradem Rücken die Arme schulterbreit und die Beine hüftbreit auf der Matte.

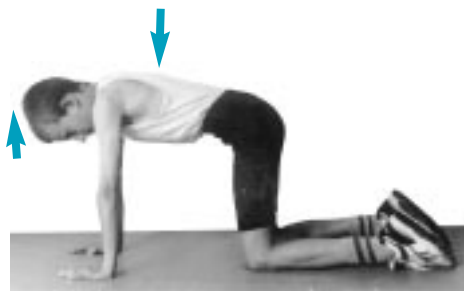
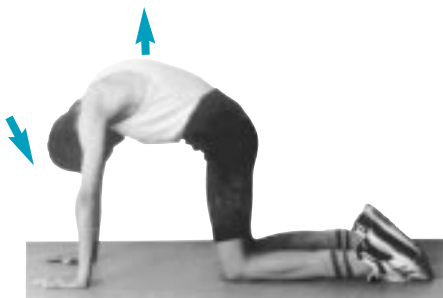
Durchführung:

Beim Ausatmen wird der Kopf eingerollt („Katzenbuckel“), anschließend beim Einatmen der Rücken wieder gerade eingestellt.



Lehrertipp:

- den Kopf bei gerader Wirbelsäule nicht in den Nacken geben





1. SPEZIALÜBUNGEN FÜR DIE TURNSTUNDE

Übungsziel

Kräftigung der oberflächlichen Halsbeuger



Ausgangsstellung:

Aufrechter Sitz (Stand), ein Handballen an der Stirne, der Blick geradeaus.

Durchführung:

Statische Anspannung, indem die Stirne allmählich stärker gegen die Hand gedrückt wird.



Lehrertips:

- Preßatmung vermeiden
- Druck so dosieren, daß der Kopf nicht ausweicht
- evtl. Druck mit beiden Handballen ausüben

Übungsziel

Kräftigung der tiefen Halsbeuger

Ausgangsstellung:

Aufrechter Sitz (Stand), die Faust an das Kinn, den Blick geradeaus.

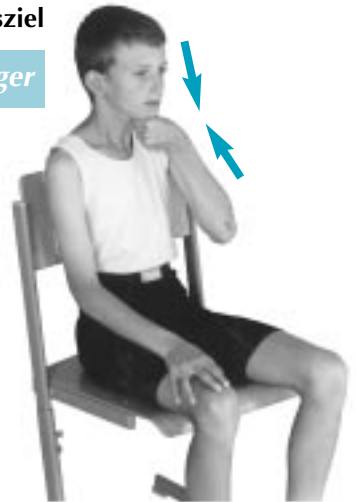
Durchführung:

Statische Anspannung, indem das Kinn gegen die Faust gedrückt wird.



Lehrertips:

- Preßatmung vermeiden
- Druck so dosieren, daß der Kopf nicht bewegt wird



1. SPEZIALÜBUNGEN FÜR DIE TURNSTUNDE

Übungsziel

Kräftigung der Schulterblattdfixatoren

Ausgangsstellung:

Bauchlage, die gestreckten Arme vorgelegt, die Handflächen zueinander gekehrt.

Durchführung:

Die Arme führen abwechselnd verschiedene Übungen (z.B. Auf- und Abbewegungen, Schwimmbewegungen, kreisende Putzbewegungen, ...) aus.



Lehrertips:

- Stirne ist auf der Unterlage
- Oberkörper und Beine nicht abheben



Übungsziel

Kräftigung der Schulterblattdfixatoren

Ausgangsstellung:

In Bauchlage werden die Arme, bei 90° gebeugten Ellenbogen, seitlich am Boden abgelegt.

Durchführung:

Gleichzeitig die Arme möglichst weit vom Boden abheben, sodaß sich beide Schulterblätter nähern.



Lehrertips:

- Stirne liegt am Boden auf
- Oberkörper und Beine werden nicht mitbewegt





1. SPEZIALÜBUNGEN FÜR DIE TURNSTUNDE

Übungsziel

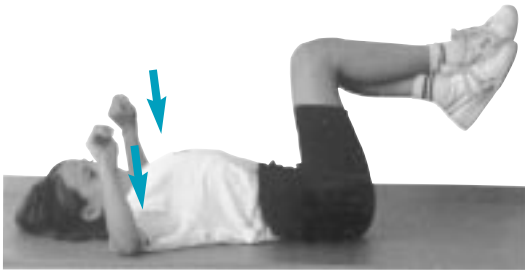
Kräftigung der Schulterblattfixatoren

Ausgangsstellung:

In Rückenlage werden bei überkreuzten Beinen die Arme in Seithalte abgewinkelt und am Boden aufgelegt.

Durchführung:

Statische Anspannung, indem die Ellenbogen gegen die Unterlage gedrückt werden.



Lehrtips:

- den Kopf nicht abheben
- Variation, indem die gestreckten Arme gegen die Unterlage gedrückt werden

Übungsziel

Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung:

In Strecklage mit Stirne auf der Unterlage.

Durchführung:

Abwechselnd werden ein gestreckter Arm und das diagonale Bein gehoben.



Lehrtips:

- Extremitäten nicht zu hoch heben (Hyperlordose!)
- Kopf nicht in den Nacken legen
- Hüfte durch eingerolltes Handtuch unterlagern



1. SPEZIALÜBUNGEN FÜR DIE TURNSTUNDE

Übungsziel

*Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur,
Mobilisation der gesamten Wirbelsäule*

Ausgangsstellung:

In Bankstellung sind bei geradem Rücken die Arme schulterbreit und die Beine hüftbreit auf der Matte.



Durchführung:

Diagonal werden ein Bein und ein Arm bis zur Horizontalen angehoben. Ellenbogen und diagonales Knie treffen sich anschließend unter dem Körper, wobei die Wirbelsäule gerundet wird.



Lehrtipps:

- Bein/Arm nicht zu hoch heben (Hohlkreuz!)
- Bauchmuskulatur beim Heben anspannen
- gestreckte Stellung einatmen, runde Position ausatmen



1. SPEZIALÜBUNGEN FÜR DIE TURNSTUNDE

Übungsziel

Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung:

In Bauchlage ein Bein im Kniegelenk rechtwinkelig beugen.

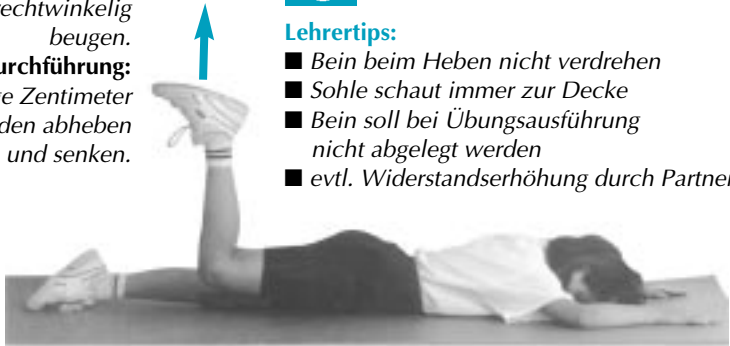
Durchführung:

Das Bein einige Zentimeter vom Boden abheben und senken.



Lehrertips:

- Bein beim Heben nicht verdrehen
- Sohle schaut immer zur Decke
- Bein soll bei Übungsausführung nicht abgelegt werden
- evtl. Widerstandserhöhung durch Partner



Übungsziel

Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung:

Rückenlage, ein Bein angewinkelt, das andere weggestreckt.

Durchführung:

Gesäß heben und senken.



Lehrertips:

- Becken nicht überstrecken
- Oberkörper nicht verdrehen
- Gesäß soll bei Übungsausführung nicht abgelegt werden
- evtl. Erleichterung, indem beide Beine angewinkelt werden



1. SPEZIALÜBUNGEN FÜR DIE TURNSTUNDE

Übungsziel

Kräftigung der Gesäß- und äußeren Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung:

In Seitlage wird das untere Bein abgewinkelt, das obere Bein gestreckt, die Fußspitze hochgezogen, die Ferse zeigt zur Decke („Fersenschub“).

Durchführung:

Oberes Bein heben und senken.



Lehertips:

- Körper (Becken) soll gerade sein
- Kopf liegt am Unterarm auf
- bei der Übungsausführung soll der Boden nicht berührt werden



Übungsziel

Kräftigung der Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung:

In Rückenlage wird im Knie- und Hüftgelenk rechtwinklig gebeugt, die Unterschenkel parallel bzw. überkreuzt gehalten.

Durchführung:

Beide Hände werden in Richtung der Knie geschoben.



Lehertips:

- Oberkörper nur soweit heben, bis Schulterblätter frei sind
- keine ruckartige Bewegungseinleitung
- Lendenwirbelsäule durch eingerolltes Handtuch unterlagern
- als Variation zieht/drückt eine Hand auf das diagonale Knie (schräge Bauchmuskulatur)





...aufrecht durch das
Leben gehen **DIE GESUNDE
HALTUNG**

2. SPEZIALÜBUNGEN FÜR DAS KLASSENZIMMER

Übungsziel

Dehnung der Nackenmuskulatur

Ausgangsstellung:
Im Sitz soweit zurückrücken, bis die Schulterblätter die Sessellehne berühren. Die Hände sind hinter dem Kopf gefaltet.

Durchführung:
Durch Druck wird der Kopf in Richtung Brustbein geführt.



Lehrertips:

- keine Oberkörperbewegung
- volle Sitzfläche nützen

Übungsziel

Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur

Ausgangsstellung:

Im Sitz faßt eine Hand den Sesselrand, die andere greift über den Kopf zum gegenüberliegenden Ohr.

Durchführung:

Die Hand zieht den Kopf langsam in die Seitneige.



Lehrertips:

- Oberkörper bleibt gerade
- Gesäß hat vollen Sitzkontakt
- Kopf nicht verdrehen



2. SPEZIALÜBUNGEN FÜR DAS KLASSENZIMMER

Übungsziel

Dehnung der Armstreckmuskulatur



Ausgangsstellung:

Sitz, die linke Hand zwischen den Schulterblättern, die rechte Hand ergreift den linken Ellenbogen.

Durchführung:

Durch Druck auf den Ellenbogen wird der Arm entlang der Wirbelsäule nach unten geschoben.



Lehrtips:

- Oberkörper gerade halten
- Gesäß hat vollen Sesselkontakt
- Sohlen haben Bodenkontakt

Übungsziel

Dehnung der Arm-, Schulter- und seitlichen Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung:

Sitz, die Arme gestreckt in Hochhalte, die Handflächen nach oben gerichtet.

Durchführung:

Arme abwechselnd links/rechts nach oben ziehen.



Lehrtips:

- nicht zurücklehnen
- Kopf ist zwischen den Armen



2. SPEZIALÜBUNGEN FÜR DAS KLASSENZIMMER

Übungsziel

Dehnung der Arm-, Schulter- und seitlichen Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung:
Sitz.

Durchführung:
Einen Arm neben dem Kopf schräg nach oben ziehen, den Gegenarm vor dem Körper in Richtung Hüfte strecken.



Lehertips:

- Oberkörper nicht abknicken
- beide Sohlen bleiben am Boden

Übungsziel

Dehnung der Unterarmbeuger

Ausgangsstellung:

Schrittstellung, die Fingerspitzen sind schulterbreit zum Körper gerichtet, die Handflächen liegen voll auf der Tischfläche auf.

Durchführung:

Den Oberkörper nach hinten bewegen.



Lehertips:

- Handflächen sollen immer Tischkontakt haben
- Wirbelsäule und Kopf bleiben gerade
- Auflagefläche in Hüfthöhe

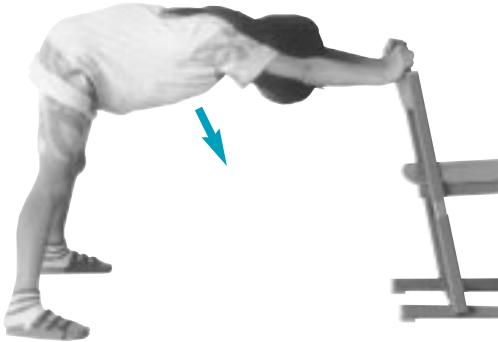




2. SPEZIALÜBUNGEN FÜR DAS KLASSENZIMMER

Übungsziel

Dehnung der Brust- und breiten Rückenmuskulatur



Ausgangsstellung:

Beine gespreizt, die Handflächen schulterbreit am Sessel.

Durchführung:

Oberkörper nach unten drücken.



Lehrtipps:

- Kopf nicht in den Nacken geben
- Auflagefläche in Hüfthöhe
- Hüftwinkel 90°

Übungsziel

Dehnung der unteren Rückenmuskulatur

Ausgangsstellung:

Grätschsitz am Stuhlvorderteil, die Füße sind mit ganzer Sohle am Boden. Den Oberkörper langsam zwischen den Beinen absenken und mit den Händen die äußeren Fußgelenke von innen umfassen.

Durchführung:

Oberkörper nach unten ziehen.



Lehrtipps:

- Kopf in der Endphase einrollen
- Dehnstärke über Armzug oder Schwerkraft regeln
- bewußt atmen



2. SPEZIALÜBUNGEN FÜR DAS KLASSENZIMMER

Übungsziel

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung:

Im Sitz auf einer Sesselhälfte greift eine Hand den gleichseitigen Fußrücken. Der Fuß des anderen Beines ist mit der ganzen Sohle am Boden.

Durchführung:

Die Ferse wird in Richtung Gesäß gezogen.



Lehrertips:

- bei der Übungsausführung die Bauchmuskulatur (Beckenstabilisation!) anspannen
- Beckenbewegung reguliert Spannung
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Übungsziel

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung:

Ein Bein am Boden, das andere Bein wird hinter dem Körper am Tisch fixiert.

Durchführung:

Das Standbein beugen und die Hüfte nach vorne unten schieben, bis im fixierten Bein eine Dehnung spürbar ist.



Lehrertips:

- Beckenbewegung reguliert Spannung
- Wirbelsäule bleibt gerade



2. SPEZIALÜBUNGEN FÜR DAS KLASSENZIMMER

Übungsziel

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur



Ausgangsstellung:

Ferse des im Kniegelenk gebeugten Beines auf den Sessel legen. Das Standbein ist nach vorne gerichtet.

Durchführung:

Der gerade Oberkörper wird langsam über das gebeugte Bein geneigt.



Lehertips:

- Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen
- Kopf nicht einrollen
- Wirbelsäule gerade halten
- Auflagefläche ca. in Kniehöhe des Standbeines

Übungsziel

Dehnung der Hüftbeugemuskulatur

Ausgangsstellung:
Schrittstellung, einen Fuß auf den Sessel stellen, beide Hände stützen sich auf den Oberschenkel ab, hinterer Fuß zeigt nach vorne.

Durchführung:
Die Hüfte wird nach vorne geschoben.



Lehertips:

- Hüfte nicht verdrehen
- Kopf und Wirbelsäule gerade

2. SPEZIALÜBUNGEN FÜR DAS KLASSENZIMMER

Übungsziel

Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung:

Breite Grätschstellung, beide Hände am Sessel, die Füße leicht nach außen gedreht.

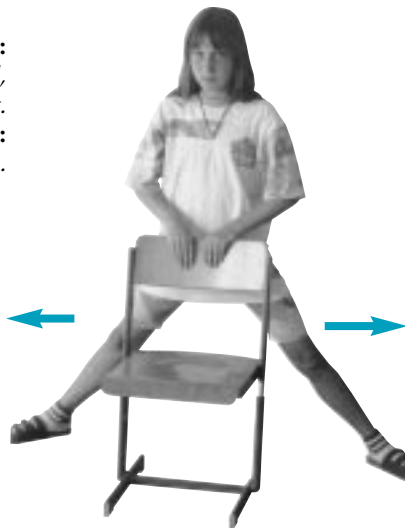
Durchführung:

Die Beine so weit wie möglich grätschen.



Lehrtips:

- Oberkörper aufrecht halten
- auf rutschfesten Boden achten



Übungsziel

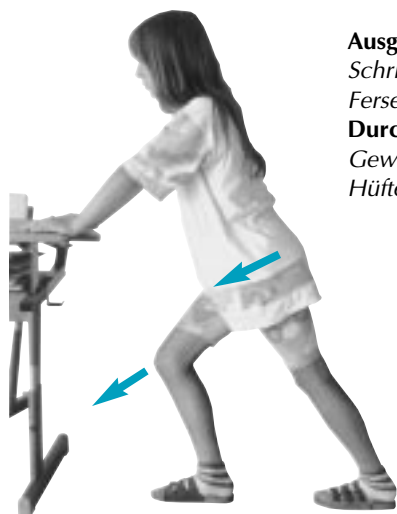
Dehnung der Wadenmuskulatur

Ausgangsstellung:

Schrittstellung, die Hände am Tisch abstützen, die Ferse des hinteren Beines hat vollen Bodenkontakt.

Durchführung:

Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein und Hüfte nach vor schieben.



Lehrtips:

- Wirbelsäule und Kopf in einer Geraden
- als Variation wird bei vollem Fersenkontakt das hintere Bein im Knie gebeugt

OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz
Gestaltung und Produktion: Referat für Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation
Für den Inhalt verantwortlich:
Prof. Mag. Walter Schenk (Bundesanstalt für Leibeseziehung Linz)
Fotos: Prof. Mag. Hans-Otto Gassner



Gesundheit ist unser Beitrag