

SCHOOL-SCOUT.DE

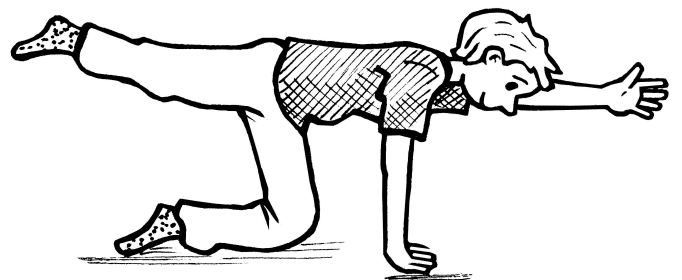
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Im Brunnen der bösen Frau Hexenschuss - die Bauch- und Rückenmuskulatur an Stationen kräftigen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



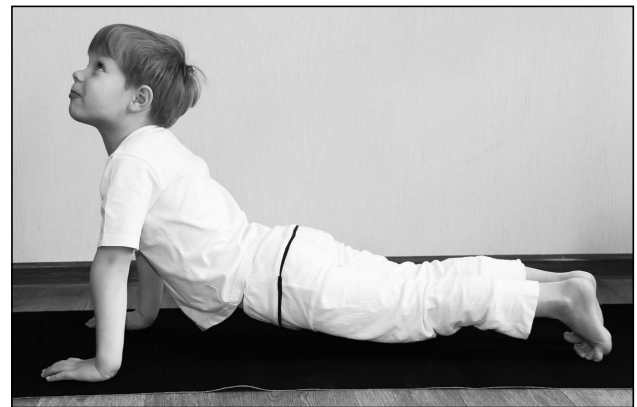
Im Brunnen der bösen Frau Hexenschuss – die Bauch- und Rückenmuskulatur an Stationen kräftigen

Klassen 2 bis 4

Nach einer Idee von Eva Biertempfel

Illustrationen: Rebecca Meyer, Wachtberg und Anke Fröhlich, Leipzig

Kinder brauchen einen starken Rücken – schwere Schultaschen, langes Sitzen in der Schule und in der Freizeit führen bei vielen Kindern zu ersten Belastungserscheinungen. In dieser Unterrichtseinheit lernen die Schüler anhand gezielter Übungen zum Aufbau der Bauch- und Rückenmuskulatur, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und Fehlhaltungen entgegenzuwirken. Ein spannendes Märchen lässt die Arbeit an Stationen zur aufregenden Fantasiereise werden. Und so entkommen Ihre Schüler der bösen Frau Hexenschuss!



© colourbox.com

Das tut dem Rücken gut

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernbereich:

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Themen:

- Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Rückenschule

Kompetenzen:

- die Funktion der Wirbelsäule und der Rumpfmuskulatur kennen
- rückschonende Haltung und gesundheitsgerechtes Verhalten umsetzen
- den eigenen Körper wahrnehmen

Klassen: 2–4

Dauer: 3 Unterrichtsstunden

Organisatorisches:

Für eine Entspannungsübung benötigen Sie einen CD-Player.

Für die Reflexion benötigen Sie die Bildkarten 11–14 aus dem Basispaket vorne im Grundwerk.

Musik:

- Chill out 1
(Track 5 auf CD Grundwerk)

Fächerübergreifender Einsatz:

Die Themen „Knochen, Gelenke und Muskeln“ oder „Gesunder Rücken“ können im Sachunterricht aufgegriffen und ein Wirbelsäulenmodell gebastelt oder gezeigt werden.



Was sollten Sie zu diesem Thema wissen?

Ein gesunder Rücken

Laut Kinderärzten hat jeder dritte Erstklässler eine schlechte Körperhaltung und schon Grundschülerinnen und -schüler¹ klagen über Rückenschmerzen. Gegen diese Beschwerden hilft vor allem eines: Bewegung. Und das machen kleine Kinder instinktiv richtig, denn sie springen in Pfützen, balancieren auf Bordsteinkanten und klettern jeden Hügel hinauf. So trainieren sie unbewusst ihren ganzen Körper. Mit zunehmendem Alter verbringen Kinder jedoch viel Zeit im Sitzen, sei es in der Schule oder zu Hause vor Computer und Fernseher. Dabei führt der Bewegungsmangel schnell zum Abbau der stützenden Bauch- und Rückenmuskulatur. Belastungen wirken dadurch stärker auf die empfindlichen Wirbel und Bandscheiben.

Auch schwere Schulranzen belasten Kinderrücken. Das Gewicht des Ranzens sollte nicht mehr als 15 Prozent des Körpergewichtes des Kindes betragen. Besonders in der Wachstumsphase reagiert die Wirbelsäule empfindlich auf jede falsche Belastung. Im Alter von vier bis sechs Jahren richtet sich die Wirbelsäule auf und erreicht bis zum Alter von zwölf Jahren die endgültige Doppel-S-Form, durch die sie Stöße abfedern und ihre Stützfunktion erfüllen kann. Jahrelange Fehlbelastungen können später viel schwerer wieder rückgängig gemacht werden. Deshalb kommt der Rückenschule im Grundschulalter eine große Bedeutung zu.

¹ Im folgenden Verlauf wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur "Schüler" verwendet.

Eine kräftige Rumpfmuskulatur

Eine gute Haltung setzt eine ausgebildete Rumpfmuskulatur voraus. Sind die Muskeln zu schwach, können sie Abweichungen der Wirbelsäule nicht ausgleichen und das führt auf längere Sicht zu einer Fehllhaltung. Bauch- und Rückenmuskeln sollten als „Spieler“ und „Gegenspieler“ gleichmäßig trainiert werden. Eine stabile Haltung fängt bei den Füßen an. Deshalb ist eine starke Fußmuskulatur ebenso wichtig.



Setzen Sie vor dieser Unterrichtseinheit unseren Beitrag „Zeigt her eure Füße – Fußfitness an Stationen“ aus dem Grundwerk ein bzw. integrieren Sie einzelne Übungen daraus.

Worauf müssen Sie bei der Vorbereitung und Durchführung achten?

Wie vermitteln Sie das Thema kindgerecht?

Kindern sollten Informationen zu gesundheitsgerechtem Verhalten immer altersgemäß vermittelt werden. Geben Sie keine moralischen Appelle oder Hinweise auf zukünftige gesundheitliche Folgen, sondern knüpfen Sie eher an die Erfahrungen, Interessen und Vorbilder der Kinder an (z. B. aufrechter Gang wie ein Topmodel, kräftige Muskeln wie ein Sportler).



Wenn Sie in der Klasse auch Sachunterricht geben, zeigen Sie dort ein Wirbelsäulenmodell oder basteln Sie es gemeinsam mit den Kindern aus Draht, Korken und Schwämmen.

Die gymnastischen Übungen zur Rückenschule sind spielerisch angelegt (Beispiele mit Tieren oder Fahrzeugen, vgl. M 2 und M 3) und sprechen die Kinder emotional an.

Die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur ist in eine märchenhafte Rahmenhandlung eingebunden (vgl. M 4). Die Märchenmotive werden in den Übungen an den Stationen aufgegriffen.

Ein Stationentraining dieser Art regt die Fantasie der Kinder an. Sie können Bewegungsmöglichkeiten ausprobieren, Erfahrungen sammeln und die Leistung des eigenen Körpers wahrnehmen.

Die Übungen an den Stationen 1, 3, 4 und 5 trainieren vor allem die Bauchmuskulatur. Die Übungen an den Stationen 2, 4, 5, 6 und 7 trainieren vor allem die Rückenmuskulatur.

Worauf sollten Sie bei der Funktionsgymnastik und den Kräftigungsübungen achten?

Achten Sie bei der Durchführung der gymnastischen Übungen in der ersten Stunde darauf, dass die Kinder nicht die Wirbelsäule überstrecken (vgl. M 6) oder bei den Kräftigungsübungen in der zweiten und dritten Stunde ins Hohlkreuz gehen.

Bei den Entspannungsübungen (gegenseitiges Massieren und Abklopfen des Rückens) sollten die Bewegungen nicht direkt auf der Wirbelsäule oder den Schulterblättern, sondern nur auf den Muskelsträngen daneben ausgeführt werden.

Ideal für die Haltungsschulung ist ein gutes Ganzkörpertraining. Die Kräftigungsübungen aus der zweiten und dritten Stunde können in ein solches (z. B. als Zirkeltraining) integriert werden.

Was machen Sie, wenn ...

- ... die Schüler sich bei den Gymnastikübungen langweilen?
Legen Sie Pausen ein und lassen Sie die Schüler Ideen einbringen, wie man die Übungen anders nennen könnte (statt „Wir gehen wie ein Topmodel“ z. B.: „Wir tragen einen Wasserkrug auf dem Kopf“). Wählen Sie nur ein paar der vorgeschlagenen Übungen aus oder lassen Sie die Schüler zwischen den Gymnastikübungen und den Übungen mit Teppichfliesen ein Fangspiel durchführen, damit sie sich austoben können.
- ... die Schüler bei den Kräftigungsübungen an den Stationen ermüden?
Richten Sie eine Zusatzstation ein, an der sich die Schüler entspannen können, z. B.:
 - Sich bäuchlings über einen Fitball legen und Beine und Arme hängen lassen. Oder auf dem Fitball sitzen und auf- und ab- oder hin- und herwippen.
 - Sich an eine Hallenwand stellen und einen Tennisball zwischen Rücken und Wand auf- und abrollen. (Den Tennisball nur über die Muskeln, nicht direkt über die Wirbelsäule rollen!)
 - Sich an eine hoch eingestellte Reckstange oder an eine Sprossenwand hängen und ruhig baumeln (die Wirbelsäule „aushängen“).

Welche Medien können Sie zusätzlich nutzen?

Kempf, Hans-Dieter und **Fischer, Jürgen**: Rückenschule für Kinder: Haltungsschäden vorbeugen. Schwächen korrigieren. rororo, Reinbek 2004.

Das Buch richtet sich an Erwachsene, die in Kindergarten, Schule oder Sportverein tätig sind. Es werden Übungen aufgezeigt, mit denen man Rückenschäden vermeiden und entgegenwirken kann. Sie stärken die Muskulatur und trainieren eine gute Haltung. Ein Möbelberater zeigt, worauf es im Alltag ankommt.


Kollmuss, Sabine: Happy Bandschis – rückenfreundliches Verhalten im Alltag, ein Kinderspiel. Pflaum Verlag, München 2004.

In diesem Buch wird die Geschichte der Bandscheiben („Bandschis“) erzählt, die ihre Zimmer im Hochhaus der Wirbelsäule haben. Den Kindern wird auf humorvolle Weise und mit lustigen Zeichnungen vermittelt, wie sie ihre Bandscheiben schonen und spätere Schmerzen vermeiden können, z. B. durch richtiges Sitzen und einen bewegungsreichen Alltag.

Larsen, Christian; Miescher, Bea und **Dommitzsch, Dagmar**: Starker Rücken – starkes Kind. 32 spielerische Übungen auch für kleine Bewegungsmuffel. Trias Verlag, Stuttgart 2009.

Das Buch gibt Eltern Informationen zu Wirbelsäulenproblemen und Hinweise, worauf sie bei der Haltung ihrer Kinder achten sollten. Die Autoren haben ein Trainingsprogramm zusammengestellt mit zahlreichen spielerischen Übungen, die sich auch gut zwischendurch, z. B. beim Hausaufgabenmachen oder Radfahren, umsetzen lassen.

Im Brunnen der Hexe – Bauch- und Rückenmuskulatur an Stationen kräftigen

Std.	Worin liegt der Stundenschwerpunkt?	Was benötigen Sie?	Was müssen Sie vorbereiten?
1	Haltung bewahren! – Wirbelsäulengymnastik durchführen	M 1: Bildkarten „Eine gute Haltungsnote“ M 2: Lehrmaterial „Ein starker Rücken“ M 3: Lehrmaterial „Ein rutschiges Vergnügen“ <u>Geräte:</u> 3–4 Softbälle, pro Schüler 1 kleine Matte oder Yogamatte, evtl. pro Paar 1 Gymnastikstab <u>Zusatzmaterial:</u> Pro Schüler 1 Buch oder Sandsäckchen und 1 Teppichfliese, 3–4 Parteibänder	Bildkarten ausschneiden, vergrößern und evtl. laminieren Material bereitlegen
2/3	Abenteuer im Brunnen- schacht – die Bauch- und Rückenmuskulatur an Stationen kräftigen	M 4: Märchen „Das blaue Licht“ M 5: Bildkarten „Der treue Soldat“ und „Die böse Frau Hexenschuss“ M 6: Bildkarten „So machst du es richtig“ M 7: Stationskarten „Abenteuer im Brunnenschacht“ <u>Geräte:</u> 1 Sprossenwand, 4 kleine Matten, 3 Reifen, 4 Langbänke, 2 kleine Kästen, 1 Kastenteil, 1 großer Kasten, 3 Medizinbälle <u>Zusatzmaterial:</u> 6 Sandsäckchen oder Tücher, 10–12 Tennisbälle, 4 Teppichfliesen, 1 langes Seil, 3–4 Parteibänder, pro Paar 1 Igel- oder Tennisball	 CD-Player, CD GW, Track 5 Stationskarten, Geräte und Material bereitlegen Bildkarten 11–14 aus dem Basispaket bereitlegen






Wie können Sie den Aufbau der Einheit variieren?



Die Stunden können separat voneinander durchgeführt werden. Wenn Sie den Schwerpunkt auf die Rückenschule legen wollen, dann führen Sie die 1. Stunde durch. Die Übungen in M 2 können auch immer wieder zwischendurch in anderen Sportstunden oder im Schulalltag eingesetzt werden. Der Schwerpunkt der 2. und 3. Stunde liegt auf der Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur und kann – losgelöst von der Geschichte – z. B. in ein Zirkeltraining zur Ganzkörperstabilisation integriert werden.








1. Stunde: Haltung bewahren! – Wirbelsäulengymnastik durchführen

Kompetenz: Die Schüler kennen die wichtige Bedeutung einer aufrechten Haltung für die Wirbelsäule.

Phase	Durchführung	Checkliste
Aufwärmen	<p>Spiel: Runder Rücken</p> <p>Die Schüler laufen durch die Halle. Drei bis vier Fänger versuchen, die anderen mit einem Softball abzuwerfen. Wer getroffen wurde, geht in den Vierfüßlerstand und macht einen Rundrücken. Er kann befreit werden, indem ein Mitschüler unter ihm hindurchkriecht.</p>	<p>3–4 Parteibänder, 3–4 Softbälle</p>
Hauptteil	<p>Einstieg: Eine gute Haltungsnote</p> <p> Zeigen Sie den Schülern die Bilder und lassen Sie sie bewerten: richtig oder falsch? Lassen Sie die Schüler selbst erraten, um welches Thema es geht.</p> <p>Weisen Sie die Schüler darauf hin, dass unsere Wirbelsäule eine wichtige Stützfunktion für den ganzen Körper hat und dass eine gute Rückenmuskulatur die Wirbelsäule stärkt.</p> <p>Gymnastikübungen „Ein starker Rücken“</p> <p>Führen Sie den Schülern die Übungen vor. Die Schüler machen sie nach. Achten Sie auf die richtige Ausführung und geben Sie gegebenenfalls Korrekturhinweise.</p> <p>Gymnastikübungen mit Teppichfliesen</p> <p>Die Schüler führen die Übungen wie bei M 3 beschrieben in Paaren durch.</p> <p>Reflexion der Übungen</p> <p> Besprechen Sie mit den Schülern die Übungen:</p> <p> – Welche Übungen sind euch leicht-/schwergefallen? – Welche Aufgabe hat unsere Wirbelsäule? Wie können wir sie stärken? – Denkt nochmals an die Bilder zu Beginn der Stunde: Welche weiteren Situationen kennt ihr, in denen eine gute Haltung wichtig ist?</p>	<p>M 1</p> <p> Lassen Sie die Schüler in Paaren gegenseitig die Wirbelsäule ertasten.</p> <p>M 2, pro Kind 1 Buch oder Sandsäckchen</p> <p>M 3, pro Kind 1 Teppichfliese, evtl. Gymnastikstäbe pro Paar</p>
Abschluss	<p>Bewegungsgeschichte: Kokosnussernte</p> <p>Die Schüler sollen sich vorstellen, sie seien Affen, die sich zuerst ganz nach oben recken, um Kokosnüsse zu pflücken. Dann beugen sie sich vornüber und schwingen mit dem Oberkörper und den Armen nach rechts und links. Anschließend richten sie sich auf und klopfen sich mit den Fäusten leicht auf den Brustkorb und zum Schluss einem Partner leicht auf die Nacken- und Schultermuskulatur.</p>	<p> Nicht auf die Halswirbel klopfen, sondern nur auf die Nacken- und Schultermuskeln!</p>

2./3. Stunde: Abenteuer im Brunnenschacht – die Bauch- und Rückenmuskulatur an Stationen kräftigen

Kompetenz: Die Schüler kennen Übungen zur Stabilisation der Wirbelsäule.

Phase	Durchführung	Checkliste
Aufwärmen	<p>Spiel: Hexerei</p> <p>Die Schüler laufen frei durch die Halle. Es gibt drei bis vier „Hexen“, die die anderen abschlagen. Ist ein Kind „verhext“, muss es in der Position stehen bleiben. Befreit werden kann es, wenn ein Mitschüler einmal um es herumgelaufen ist.</p>	3–4 Parteibänder
Hauptteil	<p>Einstieg: Das blaue Licht</p> <p> Lesen Sie den Kindern die Geschichte vor und halten Sie dabei die Bildkarten hoch. Erklären Sie, dass auch sie heute Abenteuer bewältigen werden.</p> <p>Stationen „Im Brunnen von Frau Hexenschuss“</p> <p>Teilen Sie die Schüler in sieben Gruppen ein. Die Schüler bauen die Stationen nach Anweisungen auf den Stationskarten auf. Die Gruppen beginnen an der Station, die sie aufbaut haben. Geben Sie nach ca. fünf Minuten ein Signal zum Wechsel.</p> <p>Station 1: Im Brunnenschacht Station 2: Das Loch in der Wand Station 3: Steine im Weg Station 4: In der Schatzkammer Station 5: Das blaue Zauberlicht Station 6: Durch den Brunnenschacht Station 7: Die verlorenen Goldklumpen</p> <p>Die Gruppen bauen die Station ab, die sie zu Beginn aufgebaut haben.</p> <p>Reflexion der Stationsarbeit</p> <p> Besprechen Sie mit den Schülern die Arbeit an den Stationen:</p> <p> – Bei welchen Stationen musstet ihr eure Bauchmuskeln anstrengen, bei welchen eure Rückenmuskeln? – Welche Stationen fandet ihr schwer, welche leicht? – Wofür ist eine starke Bauch- und Rückenmuskulatur wichtig?</p>	<p>M 4 und M 5</p> <p> Weisen Sie die Kinder, bevor sie die Übungen beginnen, mithilfe von M 6 auf die richtige Ausführung hin. M 7, 4–5 Schüler pro Station, Material für die Stationen s. S. 18–24</p> <p> Einzelne Schüler dürfen zur zweiten Frage die entsprechende Bildkarte hochhalten (Bildkarten 11–14 aus dem Basispaket im Grundwerk)</p>
Abschluss	<p>Entspannung mit Igelbällen</p> <p> Ein Schüler rollt den Ball langsam über den Rücken seines Partners. Nach ca. fünf Minuten wird gewechselt.</p>	<p>Schüler in Paaren, pro Paar 1 kleine Matte und 1 Igel- oder Tennisball, CD-Player, CD GW, Track 5</p> <p> Den Ball nicht direkt über die Wirbelsäule oder die Schulterblätter rollen!</p>

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Im Brunnen der bösen Frau Hexenschuss - die Bauch- und Rückenmuskulatur an Stationen kräftigen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

