

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Rückenfitness für die Schule

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Rückenfitness für die Schule

Vom Rückenfitness-Check bis zur dynamischen
Bewegungsschulung – modernes Rückentraining mit Spaß!



© 2014 Auer Verlag, Donauwörth
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im eigenen Unterricht zu nutzen. Downloads und Kopien dieser Seiten sind nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Hendrik Kranenberg
Satz: fotosatz griesheim GmbH

ISBN: 978-3-403-37458-9
www.auer-verlag.de

1. Vorwort	4
2. Das nachhaltige Rückentraining.....	5
3. Grundlagen des dynamischen Trainings.....	8
3.1 Armpositionen.....	8
3.2 Lage der Körperlängsachse.....	9
3.3 Dynamische Stabilisierung – schwer gemacht.....	10
3.4 Trainingsparameter.....	11
3.5 Arbeiten mit den Übungskarten.....	11
4. Übungsformen und Spiele.....	13
4.1 Rückenexpress – Rückentraining für zwischendurch	13
4.1.1 Rückenexpress – leichte Aktivierung im Sitz	13
4.1.2 Rückenexpress – entspannend im Stand	14
4.1.3 Rückenexpress – starke Aktivierung im Stand	15
4.2 Dynamisches Rückentraining – Klassisches neu verpackt	16
4.3 Swinging Poi – Rückentraining auf der Bühne.....	30
4.3.1 Poi Grundelemente.....	31
4.3.2 Choreografie mit Poi	38
4.4 Spielerisches Rückentraining – zu zweit oder in der Gruppe, gemeinsam oder im Wettkampf	42
4.4.1 Rückenspiele.....	42
4.4.2 Olympische Rückenstaffelspiele	58
4.5 Wiping – Rückentraining mit Teppichfliesen	62
5. Der kleine Rückenfitness-Check	75
6. Hintergrundwissen für den Rückenexperten	78
6.1 Was ist Rückengesundheit?	78
6.2 Die Anatomie des gesunden Rückens	78
6.2.1 Der Rücken als zentrale Körperachse.....	78
6.2.2 Rückengesundheit durch ein in der Dynamik stabiles System	82
6.2.3 Muskelschlingen – eine bestens funktionierende Zusammenarbeit	83
6.3 Die Haltung – der Spiegel von Körper und Geist.....	84
7. Literaturquellen und -empfehlungen.....	86

1. Vorwort

Das Thema Rückenschmerz betrifft uns alle! Nachdem auch bei Kindern in den vergangenen Jahren ein statistisch relevanter Anstieg von Rückenschmerzen festzustellen ist, erscheint es notwendig nach Möglichkeiten der Prävention zu suchen. Laut einer Forsa-Studie haben bereits 40% der 13- bis 14-Jährigen Rückenschmerzen, über die Hälfte davon erhalten bereits Schmerzmittel, obwohl die Zahl der relevanten Rückendeformitäten im Wachstum, wie z. B. Skoliose, fixierte Kyphose (M. Scheuermann) oder das Wirbelgleiten des unteren Rückens, annähernd gleichgeblieben ist. Dies bedeutet, dass der Rückenschmerz ein Produkt unserer modernen, bewegungsarmen Lebensweise ist!

Ziel muss es sein, die Kinder und Jugendlichen mit einem dynamisch-stabilen Rücken und einem differenzierten Körperbewusstsein ins Erwachsenenleben zu entlassen, um die Zahl der Rückenleiden zu reduzieren.

Wo also besser gegensteuern als dort, wo täglich Kinder und Jugendliche zusammenkommen – in der Schule! Projekte wie „Bewegte Schule“ oder Initiativen der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. zeigen, dass hier sehr viel erreicht werden kann: Die Kinder und Jugendlichen profitieren in körperlicher und geistiger Hinsicht, die Schule macht wieder Spaß, die Leistungen verbessern sich! Gleichzeitig werden die Eltern sensibilisiert, das Projekt zu Hause weiter voranzutreiben und auch auf ihre eigene Rückengesundheit zu achten.

Allerdings ist Haltung nicht nur das Zusammenspiel von Muskeln und Skelett, sondern auch ein **Ausdruck der Psyche**, da die äußere Haltung als Spiegel der inneren Haltung oder der emotionalen Befindlichkeit gilt – beide Komponenten beeinflussen sich ständig gegenseitig.

Die Neue Rückenschule arbeitet nach dem **salutogenen Ansatz**: „Welche Aktivitäten machen mir Freude und halten mich gesund?“ Die kindliche Lebenswelt ist häufig geprägt von zunehmender Inaktivität und von oftmals unreflektierten Übersicherungsmaßnahmen, die die Schüler hemmen, in ihrem Bewegungsverhalten eigene Fähigkeiten und Grenzen auszuloten. Die Rückenschule der früheren Pädagogik setzte schwerpunktmäßig auf rückenkräftigende Turnübungen und Erläuterungen zu richtigen oder falschen Haltungs- und Bewegungsmustern. Im modernen Konzept zur Förderung der Rückengesundheit verschieben sich die Lehrinhalte zu Gunsten eines spielerischen Erlebens von Bewegungspotentialen ohne Leistungsdruck.

Ein Schlüsselprinzip ist der große Handlungs- und Gestaltungsspielraum, der dem Übenden im Lösen von Bewegungsaufgaben unter Ausschöpfung des gesamten Bewegungspotentials eingeräumt wird. Es kommen sowohl klar definierte Übungsabläufe als auch offen gestellte Bewegungsaufgaben, die vielfältige Bewältigungsstrategien ermöglichen, zum Einsatz.

Dieses Buch legt seinen Schwerpunkt auf den Bereich des Schulsports selbst. Es will Ideen liefern, wie die Wirbelsäule als zentrales Achs- und Steuerungsorgan nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen gefordert und dadurch in Ihrer Gesundheit gefördert werden kann.

Wir hoffen, mit diesem Buch allen Lehrern, Kindern, Jugendlichen und auch Eltern sinnvolle Anregungen für ein Leben ohne Rückenschmerzen geben zu können.

Das Autorenteam

S. Welsch

M. Zangerl

P. Beck

B. Rösch

Für die Bayerische Landesstelle für den Schulsport

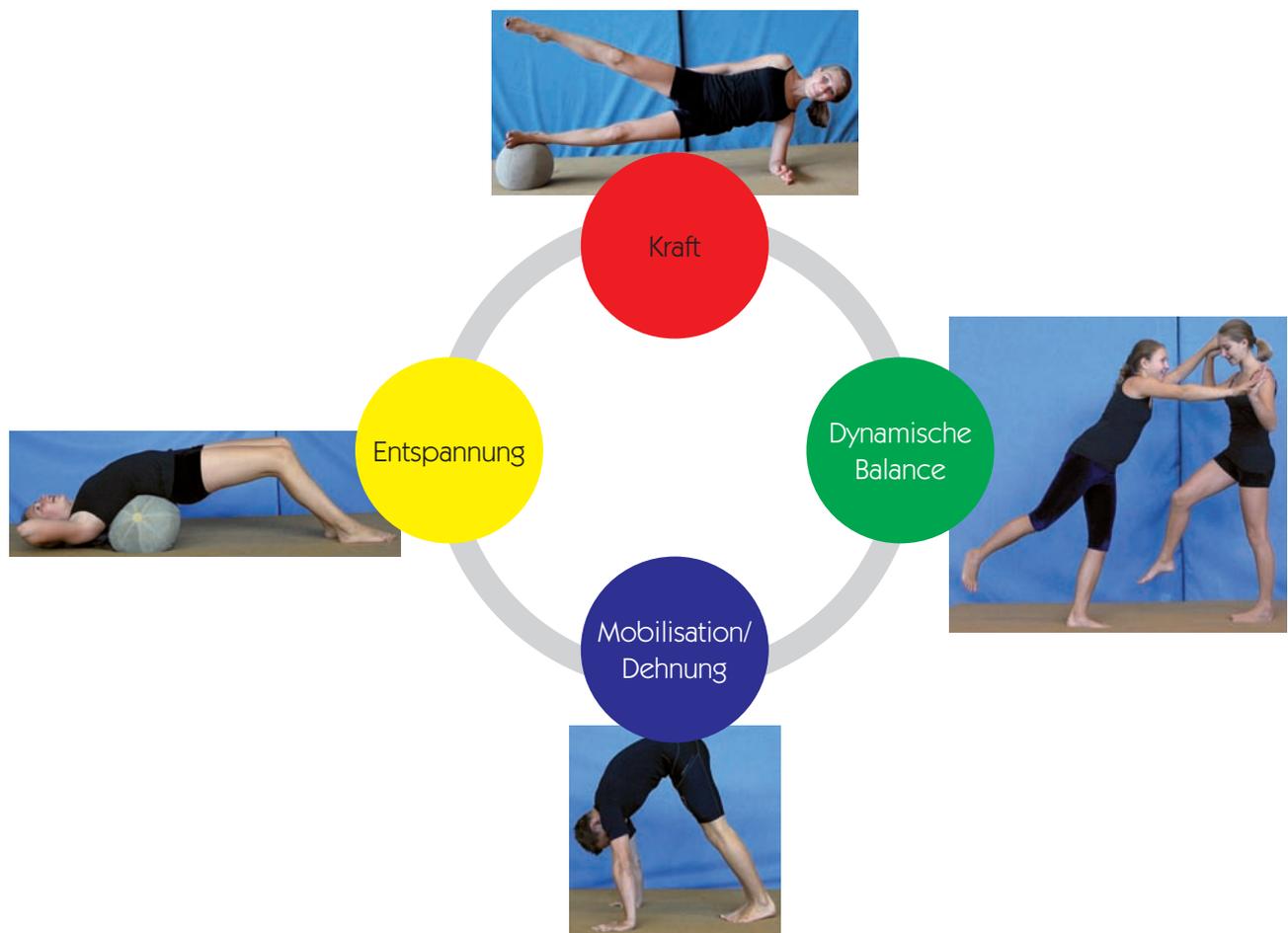
E. Schwitulla

2. Das nachhaltige Rückentraining

Der menschliche Organismus wurde für einen Alltag geschaffen, der dem Körper stets **vielfältige Bewegungsmuster** abforderte. Monotone, isolierte Einzelmuskelaktivitäten (z. B. Scrollen an der PC-Maus) oder gar Inaktivität sind ein Produkt unserer Technisierung! Sogenanntes „Funktionelles Training“ orientiert sich an natürlichen, dynamischen Haltungs- und Bewegungsmustern. Grundlage dafür ist die **Stabilisierung der Körperlängsachse gegen die Schwerkraft während der Bewegung (= Haltung)**. Dabei spricht es nicht nur einzelne Muskeln oder Muskelgruppen, sondern ganze Muskelschlingen (vgl. auch S. 83) unter Berücksichtigung ihrer alltäglichen Funktionen an.

Um nachhaltig den Belastungen des Alltags begegnen zu können, braucht der Körper eine

- ✓ ausreichende **Beweglichkeit** im physiologisch vorgegebenen Spektrum,
- ✓ ausreichende **Kraft** in Relation zum eigenen Körpergewicht und den regelmäßig zu bewältigenden Gewichten,
- ✓ ausreichende **dynamische Balance**, um die eigenen Körperteilgewichte im Bewegungsablauf schnell genug gegenüber der Schwerkraft stabilisieren zu können,
- ✓ ausreichende **Entspannungsfähigkeit**, um das Zusammenspiel der Muskeln während der Aktivität zu gewährleisten und um die Regeneration zu verbessern.



Die vier Säulen der Rückengesundheit

Ein isoliertes Training der Kraft bedeutet nicht zwingend, dass die trainierte Muskulatur im Moment der Destabilisierung schnell genug rekrutierbar ist oder sie in jeder – auch extremen – Stellung ihrer zugehörigen Gelenke den erworbenen Kraftumfang nutzen kann. Eine isolierte Beweglichkeitsschulung nützt dem Organismus ebenso wenig, da Gelenke im Moment der Gewichtsübernahme in Extrempositionen nicht stabilisierbar sind.

Erst ein Training mit überraschenden und verschiedenartigen Anforderungen an Beweglichkeit, Kraft und koordinativen Fähigkeiten bereitet den Körper nachhaltig auf die alltäglichen Belastungen vor und erfasst aktive und passive Strukturen gleichermaßen!

Dynamische Rumpfstabilität – das zentrale Trainingsprinzip

Der Rumpf mit seinen drei Körperabschnitten Kopf, Brustkorb-Schultergürtel und Lende-Becken-Hüfte muss im labilen Gleichgewicht verschiedener Bewegungen jederzeit dynamisch stabilisiert werden können.

Dynamische Stabilität (nach Klein-Vogelbach):

Dynamisch stabilisierte Gelenke

- verändern innerhalb eines Bewegungsablaufes ihre Lage,
- sind innerhalb eines bewegten Körperabschnittes Tempoveränderungen ausgesetzt,
- werden von neuen, körpereigenen oder -fremden Bewegungsimpulsen getroffen
- und können dagegen ihre Stabilität aufrechterhalten.

Dabei kommt der zwischen unterem Brustkorb und Hüfte gelegenen Muskulatur eine besondere Bedeutung zu. Dieser Bereich wird oft als Core (= Kern; Cook) oder Powerhouse (Pilates) bezeichnet.

Core-Bereich (nach Cook):

- Innerer Kern: tiefe Bauchmuskulatur, lokales und stabilisierendes globales System (vgl. S. 80 f.), Zwerchfell, Beckenboden, tiefe Halsmuskulatur (funktionelle Zuschaltung zur Kopfkontrolle)
- Äußerer Kern: die übrige den oberen und unteren Rumpf verbindende Muskulatur, Schulterblattstabilisatoren, Hüftrotatoren und -abduktoren

Im Training der dynamischen Rumpfstabilität geht es darum, den eigenen Körperschwerpunkt in instabilen Situationen möglichst ausbalancieren und kontrolliert bewegen zu können und dabei die physiologische Körperlängsachse zu bewahren. Bewegungsabläufe müssen als Reaktion auf veränderte Gegebenheiten jederzeit schnell genug variiert oder evtl. abgebrochen werden können.

Balance ist die Fähigkeit, seinen Körper im Gleichgewicht zu halten und kontrolliert von einer Bewegung in eine andere übergehen zu können.

(nach Meinel/Schnabel (2007) bzw. van Peppen (2006) in: Mehrholz, J. (Hrsg.))

Der dynamisch stabilisierbare Rumpf ist eine Basis der Rückengesundheit!

Zusammenfassend sind folgende Trainingsprinzipien zu beachten (nach Klein-Vogelbach bzw. Cook):

- ✓ Der Rumpf (inklusive der großen Gelenke Schulter und Hüfte, insbesondere: tiefe Rücken- und Bauchmuskulatur, Schulterblattstabilisatoren, Hüftabduktoren und -rotatoren) bildet den Trainingsschwerpunkt.
- ✓ Stützaktivitäten besonders in der Horizontalen setzen den Körper großflächig der Schwerkraft aus und fördern so eine erhöhte Muskelaktivität (ground based).
- ✓ Die Auswirkungen von Sekundärbewegungen der Körperteilgewichte (Arme, Beine) müssen im gesamten Körper gegen die Schwerkraft ausbalanciert werden.
- ✓ Der Körperschwerpunkt wird immer wieder zur Herausforderung für Propriozeption und Balance destabilisiert.
- ✓ Rotatorische oder dreidimensionale Bewegungskomponenten finden besondere Berücksichtigung.

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Rückenfitness für die Schule

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

