

Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

## Der schiefe Turm von Pisa?

Rückenschmerzen wie auch degenerative Veränderungen der Bandscheiben und der Wirbelkörper (degenerativ = Abbau oder Funktionsverlust aufgrund von Verschleiß oder unzureichendem Gebrauch) können unterschiedliche Ursachen haben. Einige davon sind Fehlhaltungen des Körpers, ruckartige schnelle Bewegungsabläufe mit hohen dynamischen Kräften, Heben und Tragen von schweren Lasten, Verdrehungen im Oberkörper unter Last, einseitige Dauerbelastungen oder eine schlecht ausgebildete Rückenmuskulatur.



Bandscheiben funktionieren ähnlich wie ein Schwamm, der bei Druckerhöhung Wasser abgibt und sich bei Druckverringering voll saugt. Das erklärt, warum die Bandscheiben auf einen ständigen Wechsel von Be- und Entlastung angewiesen sind und warum auch zu langes Sitzen schlecht für den Rücken ist.

Die Beanspruchung der Wirbel und Bandscheiben kann wesentlich vermindert werden, wenn Lasten mit geradem Rücken und körpernah gehoben werden, weil dann die Hebelarme für das nach vorn beugende Moment so klein wie möglich gehalten werden. Um die Rückenmuskulatur zu trainieren genügen täglich schon fünf Minuten Rückengymnastik.



Trainingsmöglichkeiten für eine gerade Haltung gibt es viele. Unser BodyCheck soll mit viel Spaß dazu beitragen, den eigenen Trainingszustand zu entdecken und dazu motivieren, alltägliche Trainingsmöglichkeiten zu nutzen. Auf geht's:

### 1. Partnerarbeit: Mache den BodyCheck:

- a) Führe mit deinem Nachbarn abwechselnd folgende Übungen durch. Beobachtet euch gegenseitig dabei und korrigiert die Haltung des anderen.
  - Stelle dich gerade hin. Dein Partner/deine Partnerin hat die Aufgabe, dich so zu dirigieren, dass du wirklich gerade stehst. Fühlst du einen Unterschied?
  - Setze dich im Schneidersitz auf den Boden. Versuche zwei Minuten gerade zu sitzen. Dein Partner korrigiert dich. Fällt dir gerade sitzen leicht?
  - Setze dich gerade an deinem Schulschreibtisch. Dein Partner/deine Partnerin hilft dir wieder. Ist das leichter?
  - Hebe ein Buch vom Boden auf. Dein Partner/deine Partnerin achtet darauf, dass du dies mit einem geraden Rücken versuchst.
  - Trage deine Schultasche auf dem Rücken. Wo sitzt die Schultasche am besten, damit der Rücken gerade bleibt?
  - Trage deine Schultasche in der Hand. Dein Partner/deine Partnerin prüft, ob du gerade stehst und gehst.
- b) Bewertet nun gegenseitig eure Haltung: Was macht ihr gut? Was könntet ihr besser machen? Was fällt euch leicht? Was fällt euch besonders schwer? Begründet!
- c) Gibt es Unterschiede im Tagesverlauf, die sich in der Körperhaltung bemerkbar machen?

Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

## 2. Körpersprache

- a) Wie wirkt eine aufrechte Haltung anderer Menschen auf euch? Warum? Wie interpretiert ihr eine „krumme“ Körperhaltung?
- b) Gibt es mögliche Zusammenhänge zwischen innerer und äußerer Haltung? Welche?
- c) In welchem Zusammenhang möchtet ihr bewusst nicht groß und aufrecht wirken? Warum ist euch das wichtig?

## 3. Haltung und Gesundheit

- a) Warum ist eine sorgsame Haltung wichtig für die körperliche Gesundheit?
- b) Welche Körperteile werden durch eine dauerhaft schlechte Körperhaltung geschädigt? Was sind die Folgen?
- c) Macht für die nächste Woche einen Vertrag mit eurem Tischnachbar: Immer, wenn ihr krumm sitzt, zeigt er euch die gelbe Karte. Umgekehrt genauso. Wer in der Klasse nach einer Woche die wenigsten gelben Karten hat, hat gewonnen.

## 4. Partnerarbeit:

Führt in Partnerarbeit einen Versuch durch: Messt eure Länge, wenn ihr aufrecht steht und euch „groß“ macht. Und messt eure Länge, wenn ihr mit krummem Rücken dasteht.

- a) Wie groß ist der Längenunterschied?
- b) Wie interpretiert euer Partner/eure Partnerin die Haltung? Welche Haltung macht auf euren Partner/eure Partnerin einen besseren Eindruck? Warum?
- c) Sprecht während jeder der zwei Übungen einen Wunsch aus. Wie unterscheidet sich die Atmung? Wie klingt eure Stimme? Wann wird der Wunsch wohl eher erfüllt?

## 5a) Welche Rolle spielt die Rückenmuskulatur für einen geraden Rücken?

- b) Recherchiere: Wie kann die Rückenmuskulatur gestärkt werden?
- c) Was kannst du in deinem Alltag für einen gesunden Rücken tun?