

# Rückenschule für Grundschulkinder....geeignet auch für Erwachsene 😊

## : Haltungsschulung

Wie sitze ich richtig: langer Nacken, Schultern leicht nach hinten gezogen, Brustkorb nach vorne schieben, Sitzbeinhöcker nach hinten schieben

## : Allgemeine Mobilisation ( möglich im Stehen sowie im Sitzen)

- **Mobilisation des Schultergürtels:**
  - Drehen des Kopfes nach links und rechts, Heben und Senken des Kopfes, Hinterseite des Kopfes nach hinten schieben und Kinn nach vorne schieben
  - Schulterkreisen: ( am besten nur nach hinten):
    - beide Schultern gleichzeitig, rechte Schulter und linke Schulter im Wechsel
    - Schulterkreisen mit Ellenbogen ( Ellenbogen führt die Bewegung an), im Wechsel oder gleichzeitig
    - Armkreisen ( langer Arm)
  - Schultern heben und senken ( bis zum Ohr ziehen und fallen lassen) , dabei ein – und ausatmen
  - Schultern nach hinten ziehen
  - Schultern aufdrehen, indem man die Daumen nach außen dreht, Arme sind dabei gestreckt und hängen
  - Arme hängen und die Hand nach unten schieben →Körper beugt sich nach links und rechts ohne nach vorne oder hinten auszuweichen
- **Mobilisation der Wirbelsäule**
  - Arme auf Schulterhöhe zur Seite hin ausstrecken →nach rechts und links drehen
  - Arme auf Brustkorbhöhe anheben, Fäuste gegeneinander drücken, Ellenbogen zeigen dabei nach außen→im Wechseln nach rechts und links drehen; dem Ellenbogen nachschauen
  - Arme wieder auf Brustkorbhöhe anheben, nun die Hände ineinander verkeilen, Ellenbogen zeigen nach außen→ nach links und rechts drehen
- **Hüftkreisen + Becken kippen in alle Richtungen ( vor, zurück, zur Seite)**
- **Gesamter Oberkörper einrollen und wieder aufrichten:**
  - Schultern nach vorne hängen lassen und dabei den Rücken rund werden lassen; danach Schultern langsam aufrichten und Brustbein nach vorne schieben und zuletzt Kopf aufrichten
  - Oberkörper nach unten hängen lassen und Wirbelsäule Wirbel für Wirbel aufrichten, Schulter aufrichten und erst zum Schluss den Kopf

## : Kräftigungsübungen/ Übungen fürs Gleichgewicht ( im Stand)

### Übungen mit rechtem Bein und linkem Bein ausführen:

- Ein Bein zur Seite leicht anheben, Arme zur Seite hin ausstrecken
- Ein Bein heben und senken zur Seite
- Ein Bein zur Seite leicht anheben, Arme zur Seite hin ausstrecken; dabei die Arme schnell auf und abbewegen
- Ein Bein zur Seite hin anheben und kreisen lassen
- Bein nach vorne anheben und Balance halten; Arme gestreckt nach außen
- Bein nach vorne anheben und Balance halten; Arme gestreckt nach außen; Arme wackeln lassen
- Bein gestreckt nach hinten unten schieben, aber vom Boden abheben; Arme nach oben in Verlängerung der Wirbelsäule strecken und halten
- Einbeiniger Stand, das andere vor und zurück schwingen oder Achterkreisen mit dem schwebenden Bein

## : Kräftigungsübungen/ Übungen im Sitzen

- Becken mobil machen ( kreisen und kippen)
- Arme nach oben strecken und zur Seite beugen
- An die Stuhlkante setzen, ein Bein anheben ( im Wechsel) ; Arme sind nach oben gestreckt
- An die Stuhlkante setzen, Arme sind nach oben gestreckt; ein Bein wird angehoben und gleichzeitig drückt die gegengleiche Hand auf den angehobenen Oberschenkel;
- An die Stuhlkante setzen, Arme sind nach oben gestreckt; ein Bein wird angehoben und gleichzeitig drückt der gegengleiche Ellenbogen auf den angehobenen Oberschenkel;

## : Körperwahrnehmungsübungen ( im Stehen):

- Im Stand Augen schließen und fest auf beiden Beinen stehen: vorsichtig nach vorne und zurück fallen lassen; dabei auf dem Fuß stehen bleiben
- Mit geschlossenen Augen nach links und rechts fallen lassen; Füße bleiben stehen
- Mit geschlossenen Augen im Kreis drehen; Füße bleiben wieder stehen

## : Körperwahrnehmungsübungen im Liegen:

- Partner: Bierdeckel auf versch. Körperteile legen und diese benennen; dort anspannen, wo sie drauf liegen
- Rückenschreibspiel
- Die Wirbelsäule erfühlen beim Liegen auf dem Rücken...wo liegt sie auf
- Katzenbuckel- Hängebauchschwein: Wirbelsäule nach oben drücken und durchhängen lassen

## : Entspannung:

- Massage mit Igelball/ Brasils
- Pizzamassage, Tiermassage ( Ameise, Hase, Pferd, Elefant, Schlange)
- Anspannen und Entspannen der Muskelgruppen
- Fantasiereisen
- Mit kleinen Golfbällen