

# Übungen

## Rücken- & Bauchmuskulatur

### 1. Apfelpflücken

Halte im Stehen oder im Sitzen die Arme in die Höhe und versuche mit den Händen abwechselnd einen „Apfel“ zu pflücken!

**Fachliche Begründung:** Die Übung „Apfelpflücken“ dient in erster Linie als Ausgleich zur einseitigen Belastung im Bereich der Rumpfmuskulatur beim Sitzen.

**Ziel:** Durch mehrmaliges Strecken des Rumpfes und der oberen Extremitäten soll eine Entspannung erzielt und die Beweglichkeit verbessert werden.

**Durchführung:** Die Ausgangsposition ist ein aufrechter Sitz, wobei die Beine leicht geöffnet und die Fußsohlen zur Gänze auf dem Boden aufgesetzt sind. Abwechselnd strecken die Kinder jeweils einen Arm nach oben und stellen sich dabei vor, dass sie einen „Apfel vom Baum“ pflücken. Den gepflückten Apfel legen sie anschließend in einen „unsichtbaren Korb“ auf dem Schoß. Die Übung wird mehrmals wiederholt, wobei die Wiederholungszahl langsam erhöht werden kann (5-10 Streckungen pro Seite).

**Varianten:** Die Handflächen zeigen in der V-Stellung nach innen und nach außen. Die Übung ist auch im Stehen durchführbar (lockerer Beinstand, Füße fest am Boden, Beine leicht geöffnet). Beim Bücken den unsichtbaren Korb in Tischhöhe oder auf dem Boden platzieren.



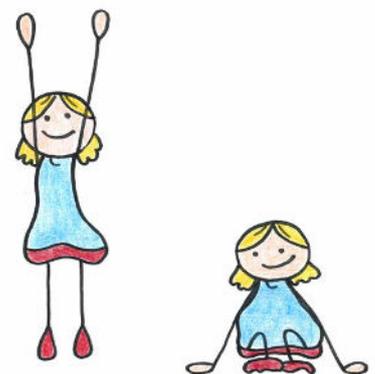
### 2. Riese - Zwerg

Stele dich auf die Zehenspitzen, strecke die Arme über deinen Kopf und mache dich ganz groß. Dann gehe in die Hocke und mache dich ganz klein!

**Fachliche Begründung:** Die Übung „Riese und Zwerg“ fällt in den Bereich Beweglichkeit. Eine Mobilisierung der Bauch- und Rückenmuskulatur wird durch abwechselndes Anspannen und Entspannen gefördert.

**Ziel:** Ziel ist ein Ausgleich und Entspannung sowie eine Lockerung der Rücken- und Schultermuskulatur zwischen längeren Phasen des Sitzens.

**Durchführung:** Die Kinder führen einen mehrfachen Wechsel zwischen maximaler Streckung im Zehenstand und möglichst tiefem Zusammenkauern im Hockstand durch. Hinweis: Eine optimale Wirkung wird durch das Anspannen der Bauch- und Rückenmuskulatur erreicht. Auf diese Weise gelingt das kurzzeitige Halten der Streckposition besser.



Gegenseitige Partnerkontrolle des Spannungszustandes der Rumpfmuskulatur ist durch Auflegen der Hände am Bauch und im Lendenbereich möglich. Die Wiederholungszahl wird langsam bis 10-mal gesteigert („Sei abwechselnd 10-mal ein Riese, 10-mal ein Zwerg!“)

**Variante:** Der Riese kann auch kurzzeitig auf einem Bein stehen und der Zwerg über den Hockstand in den Kniestand gehen.

**Wichtig:** Während der Streckung (einatmen) wird langsam bis 3 gezählt, ebenso beim Tiefgehen in den Hockstand (ausatmen).

### 3. Katze - Pferd

Mach abwechselnd einen Buckel wie eine Katze und einen Rücken wie ein Pferd!

**Fachliche Begründung:** Verspannungen in der Rückenmuskulatur treten häufig auch schon bei Kindern auf. Passende Übungen begegnen Fehlhaltungen frühzeitig.



**Zielstellung:** Ziel dieser Übung ist eine Mobilisierung der Wirbelsäule und eine Entspannung der Rückenmuskulatur als Ausgleich für die einseitigen Belastungen im Rumpfbereich durch langes Sitzen.

**Durchführung:** Ausgangsposition bei dieser Übung ist der Knieliegestütz auf dem Boden. Die SchülerInnen drücken nun mehrmals abwechseln den Rücken nach oben, verharren kurz und gehen anschließend wieder zurück in die Waagrechte. Dabei atmen die Kinder entsprechen tief ein und aus. Zur besseren Vorstellung können die Metaphern „Katzenbuckel“ und „gerader Rücken wie ein Pferd“ dienen.

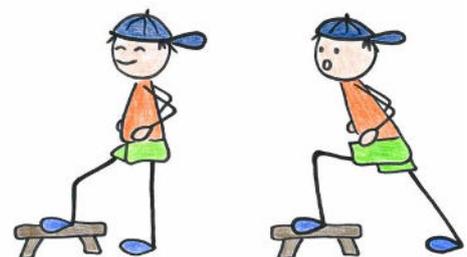
**Wichtig:** Eine Hohlkreuzstellung in der Position „Pferd“ muss auf jeden Fall vermieden werden. Der Kopf bleibt während der gesamten Bewegung gerade.

### 4. Bergsteiger/in

Stelle einen Fuß auf den Sessel. Schiebe dein Becken bei aufrechtem Rücken langsam nach vorne und wieder zurück!

**Fachliche Begründung:** Bei vielen Menschen kommt es früher oder später zu einer Verkürzung der Beugemuskulatur im Bereich des Hüftgelenks. In Verbindung mit einer Abschwächung der unteren Rückenstrecker (Gegenseite) bewirkt dies ein Kippen des Beckens nach vorne, was wiederum zu einer schlechten Haltung und zu Rückenschmerzen führen kann.

**Ziel:** Einer möglichen Fehlstellung im dargestellten Sinn wird entgegengewirkt und einer schlechten Haltung sowie Rückenschmerzen vorgebeugt.



**Durchführung:** Ein Fuß wird bei aufrechter Haltung auf dem Sessel mit der ganzen Sohle so aufgesetzt, dass die Zehen nach vorne zeigen. Der Fuß des Standbeines bleibt während der Übung mit der ganzen Sohle auf dem Boden. Auch die Zehen des Standbeines zeigen nach vorne. Die Hänge werden seitlich in die Hüfte gestützt. Anschließend wird die Hüfte langsam so weit nach vorne gebracht, bis eine Spannung spürbar ist. Die Position wird ca. 10 Sekunden gehalten. Danach wird die Hüfte langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückgebracht. Diese Übung soll beidseitig durchgeführt werden. Auch die Wiederholungszahl kann langsam bis 10-mal pro Bein gesteigert werden.

**Wichtig:** Beim Vor- und Zurückschieben des Beckens müssen Rumpf und Kopf unbedingt aufrecht bleiben. Die Kinder können sich eventuell gegenseitig kontrollieren.

## 5. Großes V

Setze dich aufrecht hin und führe die gestreckten Arme wie ein großes V nach hinten. Wiederhole die Übung 10-mal!

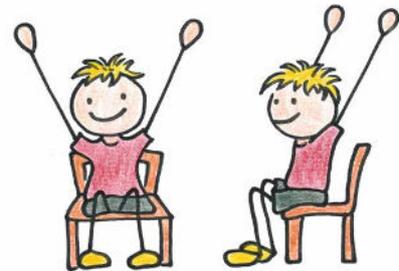
**Fachliche Begründung:** Längeres Sitzen an den Schreibtischen in gebeugter Position führt zu einseitiger Belastung der Wirbelsäule und zu einer ungenügend tiefen Atmung.

**Ziel:** Durch bewusstes Aufrichten und Strecken des Oberkörpers (Dehnung der Brust- und Schultermuskulatur) sowie tiefem Ein- und Ausatmen könne möglichen Folgen einer ungünstigen Körperhaltung entgegengewirkt werden.

**Durchführung:** Die SchülerInnen richten sich zunächst in normaler Sitzposition mit paralleler Fußstellung auf. Anschließend führen sie die Arme gestreckt nach oben, bilden dabei ein großes V und atmen tief ein. Das V soll für zirka zehn Sekunden gehalten werden, wobei gleichmäßig weitergeatmet wird. Danach werden die Arme gesenkt, locker ausgeschüttelt und tief ausgeatmet. Die Übung wird mehrmals wiederholt.

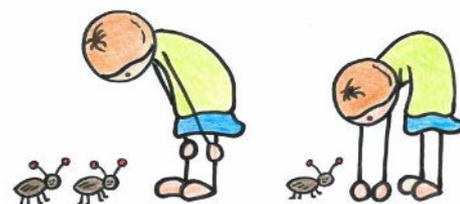
**Varianten:** Die Handflächen können in der V-Stellung auch nach innen oder außen zeigen.

**Wichtig:** Die Arme werden in der V-Position so weit nach hinten oben geführt, dass eine Dehnung im Bereich der Brustmuskulatur spürbar wird auf gleichmäßiges und tiefes Atmen ist besonders zu achten.



## 6. Käferlauf

Stehe mit gestreckten Beinen. Lege die Hänge auf die Knie und lasse deine Finger wie Käfer bis zu den Zehen laufen! Bemühe dich, die Beine gestreckt zu lassen!



**Fachliche Begründung:** Die Muskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule neigt oftmals als Folge einer Verkrümmung der Brustwirbelsäule (Rundrücken) zur Verkürzung. Abgeschwächte Bauchmuskeln verstärken dieses Problem, sodass es zur Bildung eines „Hohlkreuzes“ kommen kann. Bei vielen Kindern ist solch eine Tendenz, die zu gravierenden Haltungsehlern führen kann, zu beobachten.

**Ziel:** Ziel dieser Übung ist der Ausgleich und die Vermeidung von Verspannungen im Lendenwirbelbereich sowie einer möglichen Tendenz zur Hohlkreuzbildung.

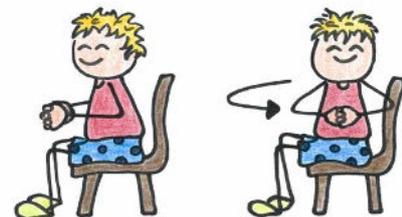
**Durchführung:** Die Kinder sollen sich zunächst im Schlußstand aufrichten, anschließend den Oberkörper nach vorne beugen und die Finger zu den Knien führen. Wie Käfer „krabbeln“ die Finger nun langsam in Richtung der Zehen und wieder zurück. Während der gesamten Bewegung soll ruhig ein- und ausgeatmet werden. Messmöglichkeit: Wie viele Zentimeter fehlen, bis die Finger den Boden berühren? Wird nach einigen Übungsdurchgängen die fehlende Distanz geringer?

**Variante:** Die Käfer krabbeln an der Rückseite der Unterschenkel zu den Fersen.

**Wichtig:** Die Knie sollen während der gesamten Übung gestreckt bleiben. Bei Kindern mit geringerer Beweglichkeit sollen die Käfer nicht ganz so weit nach unten „krabbeln“.

## 7. Schraube

Setze dich auf die Sesselskante und verschränke die Finger. Die Ellbogen sind in Schulterhöhe! Nun drehe dich abwechselnd nach links und nach rechts. Wiederhole das 5- bis 10-mal!



**Fachliche Begründung:** Verspannungen und teilweise Verkürzungen der Muskulatur im Bereich der Wirbelsäule als Folge unzureichender Bewegung und ungünstiger Haltung beim Sitzen treten auch bei Kindern häufig auf. Ein wichtiges Element in einem ausgleichenden Sinn ist die Drehung.

**Ziel:** Ziel ist eine Dehnung der Muskulatur im Bereich der Brust und der oberen Extremitäten durch eine langsame Verdrehung zwischen Becken- und Brustbereich.

**Durchführung:** Die SchülerInnen sollen sich im Sitzen aufrichten und die Füße parallel auf den Boden setzen. Anschließend werden die Arme mit gebeugten Ellbogen in Schulterhöhe gehoben und die Finger ineinander verschränkt. Die Handflächen zeigen zur Brust. Der Ellbogen wird nun jeweils so weit nach hinten geführt, dass eine deutliche Dehnung in der Brustmuskulatur spürbar ist.

**Varianten:** Die Übung mit waagrecht gestreckten Armen sowie im Stehen durchführen.

**Wichtig:** Die Übung soll langsam und die Dehnung nur so weit ausgeführt werden, dass kein Schmerz spürbar ist. Der Kopf soll bei der Drehung „mitgenommen“ werden.

## 8. Radfahrer/in

Setze dich auf einen Sessel und mache mit beiden Beinen Radfahrbewegungen in der Luft!

**Fachliche Begründung:** Auf Grund unzureichender Anforderungen im Alltag ist bei vielen Kindern die Bauchmuskulatur schwach ausgebildet. Dies zeigt sich zum Beispiel bei einfachen Fertigkeiten im Geräteturnen deutlich. Ein entsprechender Tonus im Bereich der gesamten Rumpfmuskulatur ist darüber hinaus für eine gute Körperhaltung sehr wichtig.



**Ziel:** Ziel ist eine Kräftigung der Bauchmuskulatur. Der „Radfahrer“ bietet gute Möglichkeiten, effiziente Kräftigungsübungen durchzuführen und ermöglicht den SchülerInnen eine passende Bewegungsvorstellung.

**Durchführung:** Die SchülerInnen rücken mit dem Gesäß an die vordere Kante des Sessels, richten sich auf und halten sich mit den Händen seitlich an der Sitzfläche fest. Anschließend bewegen sie die Füße gleichmäßig wie beim Radfahren vorwärts kreisend. Der Kopf wird gerade gehalten.

**Varianten:** Tempowechsel und Änderungen der Drehrichtung durch Fahren im „Rückwärtsgang“ sind möglich. Auch das synchrone „Kurvenfahren“ mit einem Partner bietet sich an.

**Wichtig:** Die SchülerInnen sollen bei der Übung auf keinen Fall zu sehr mit dem Oberkörper nach hinten ausweichen. Auf gleichmäßiges Atmen ist zu achten.

