

WAHLPFLICHTFACH SPORTKUNDE 7S1 und 7S2

Prof. Birgit Gallasch – Langsteiner

Projekt „Rette deine Wirbelsäule“

Eine „**Bewegte Schule**“ kann den langen Sitzzeiten, dem Bewegungsmangel, der verminderten Leistungsfähigkeit, den einseitigen Belastungen und dem psychischen Faktor positiv entgegenwirken. Täglich wird die Wirbelsäule vor sehr große Herausforderungen gestellt: deutlich erkennbare **Haltungsschwächen bzw. Schäden** sind „normal“ geworden, „moderne“ Fehlhaltungen wie Handynacken oder Hyperkyphose nehmen zu.

All das wollen die Schüler der 7S im Rahmen des Sportkunde Wahlpflichtfaches mit dem Projekt „Rette deine Wirbelsäule“ ändern und arbeiteten mit großer Begeisterung an dem Projekt und dessen Umsetzung im Gym.

Zu Beginn bekamen die Schüler theoretische Inputs zu diesem Thema, welche sie anschließend in Gruppen optisch visualisieren sollten (Fotos, Videos, Plakate).

Ziel war einerseits das Bewusstwerden und Erkennen von Haltungsschwächen bzw. Haltung Fehlern bei sich selbst und den Mitschülern. Andererseits sollten Anregungen für den Umgang mit der eigenen Wirbelsäule hinsichtlich Körperhaltung in und außerhalb der Schule gegeben werden.

Die Schüler visualisierten Haltungstipps für das richtige Heben, Stehen, Sitzen, die in der Schule mittels Plakaten Aufmerksamkeit erregen sollen. Jede Klasse bekam einen Kurzvortrag mit Haltungstipps und Handouts mit Aktivierungsprogrammen für den Stundenbeginn ausgeteilt. Diese wurden zuvor von der 7S selbst zusammengestellt und präsentiert.

Je öfter nun die Übungen zu Stundenbeginn von Lehrern und Schülern gemacht und die Haltungstipps umgesetzt werden, sowie Eigenkontrolle wie Fremdkontrolle stattfinden, desto schneller schaffen wir gemeinsam ein erhöhtes Wohlbefinden mit einem gesunden Rücken für alle in einer bewegten Schule!



Überblick über die Fehlhaltungen

Handynacken

Was ist ein Handy – Nacken?

Als Handynacken bezeichnet man Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule. Sie entstehen, wenn Menschen häufig auf ihr Handy, Smartphone oder Tablet blicken und dadurch den Nacken falsch belasten.



Auswirkungen eines Handy – Nackens:

Unbeweglichkeit der Halswirbelsäule, Fehlbildung der Halswirbelsäule Verspannungen in der Nackenmuskulatur, Kopfschmerzen, Schwindel und Atemprobleme

Wie kann man gegenwirken?

Auf eine bewusste Körperhaltung achten, Das Handy auf gesichtshöhe halten, sodass man den Nacken weniger belastet, dafür kann man auch die Arme aufstützen. Wichtig ist andere auf eine falsche Körperhaltung hinweisen.

Zum Aufwärmen:
Blicken Sie langsam abwechselnd nach links und rechts.

Zum Aufwärmen:
Bewegen Sie den Kopf abwechselnd nach oben und unten.

Bewegen Sie das Kinn zur Brust.
Fassen Sie mit den Händen an den Hinterkopf und üben Sie leichten Druck nach unten aus, um die Dehnung zu verstärken.

Bewegen Sie das Kinn zur Brust.
Bewegen Sie den Kopf langsam nach links und rechts. Das Kinn bleibt dabei immer unten.

Legen Sie den Kopf vorsichtig zur linken Seite.
Fassen Sie mit der linken Hand auf das rechte Ohr.
So können Sie die Dehnung im seitlichen Nacken unterstützen.
Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Übungen für den Alltag

Eine gute Körperhaltung ist wichtig!

Hohlkreuz:

Bei einem Hohlkreuz handelt es sich um eine extrem starke Krümmung der Lendenwirbelsäule also dem unteren Teil unseres Rückens. Auffällig dabei ist, dass sich sowohl der Bauch als auch das Becken stark nach vorne wölben. Damit Betroffene nicht nach vorne kippen, verlagern sie ihren Brustkorb hinter die Körperachse.



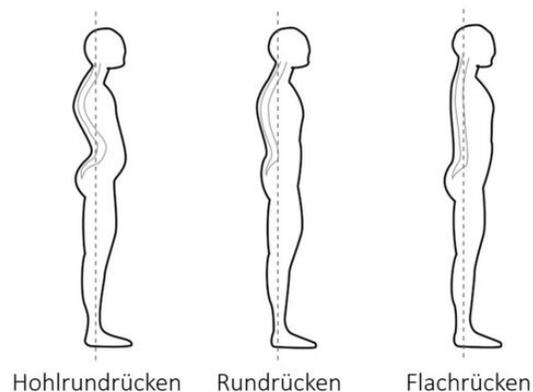
Rundrücken:

Bei einem Rundrücken handelt es sich um eine verstärkte Krümmung des oberen Rückens (der Brustwirbelsäule) nach hinten. Ein Rundrücken kann angeboren sein oder im Laufe des Lebens entstehen. Die häufigste Ursache für die Entwicklung eines Rundrückens sind Bewegungsmangel und Haltungsfehler, die gerade in der Schule häufig auftreten und über Jahre hinweg anhalten. Fehlhaltungen entstehen: durch eine schwach ausgeprägte Rückenmuskulatur, Übergewicht oder durch langjähriges sitzen in gebückter Haltung. Zum Beispiel beim Handy-Spielen.



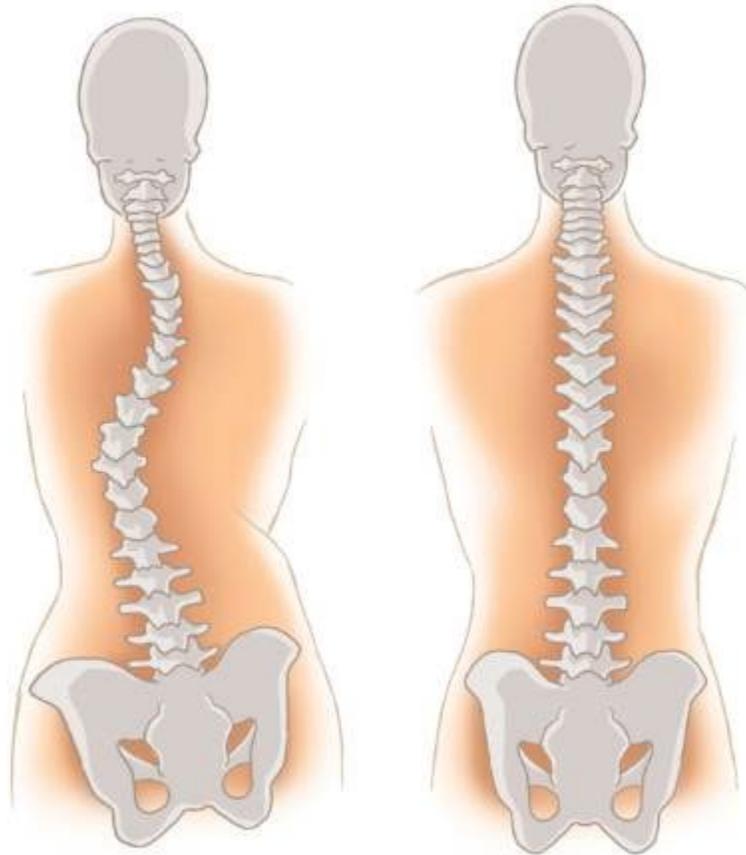
Hohlrundrücken:

Ein Hohlkreuz kann auch in Kombination mit einem Rundrücken auftreten, was als Hohlrundrücken bezeichnet wird.



Was ist eine Skoliose?

Skoliose ist eine seitliche Abweichung der Wirbelsäule mit Rotation der Wirbel und kann im Jugendalter verbessert werden. Die Wirbelsäule bildet dabei mehrere seitliche Bögen, um das Körpergleichgewicht zu halten.



Wir geben euch Tipps auf welche Verhaltensweisen ihr achten solltet, um eine mögliche Skoliose vorzubeugen. Das wären zum Beispiel **einseitiges Tragen der Schultasche** (sollte durch Tragen auf beiden Schultern ersetzt werden), das **Tragen zu schwerer Schultaschen** (nur notwendige Bücher und Hefte mitnehmen), **seitliches Aufstützen im Sitzen** (aufrechte Sitzposition), **überschlagene Beine** (parallele Beine), oder auch **schlampiges Stehen** (gerader aufrechter Stand). *Schaut, dass ihr eure Sitzposition oft wechselt!*

Beobachtet einmal eure Mitschüler, Freunde und Familie und macht sie auf falsche Bewegungsmuster aufmerksam.

Bildhafte Beispiele, wie man diese Verhaltensweisen korrigieren kann, findet ihr bei den Stiegenaufgängen.

ACHTE AUF DEINE HALTUNG

Bevor es **ZU SPÄT** ist!

SMARTPHONE VS NACKEN

Je weiter der Kopf gesenkt wird, desto größer ist die Belastung auf die Wirbelsäule



FOLGEN einer falschen Haltung:

- Schmerzen im Nacken/Rücken
- Verspannungen
- Kopfschmerzen/Schwindel
- Langfristige Schäden sind möglich!

WIE sieht DEIN NACKEN AUS



ALLES OKAY!
MACH WEITER SO!



PASS AUF!
NIMM DIE ÜBUNGEN ERNST



ALARMSTUFE ROT!
MACH DIE ÜBUNGEN SORGFÄLTIG

Übungen:



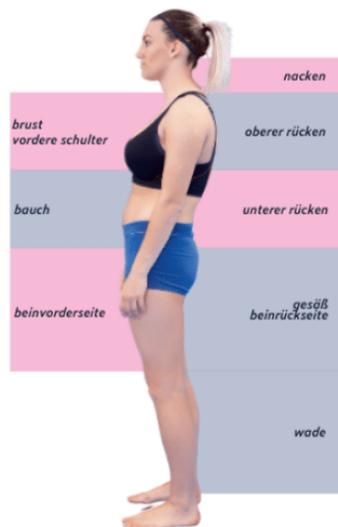


KENNST DU JEMANDEN DER AUCH SO DA STEHT?



Falsch:

Richtig:



Diese Fehlhaltungen können zu schweren Folgen führen.



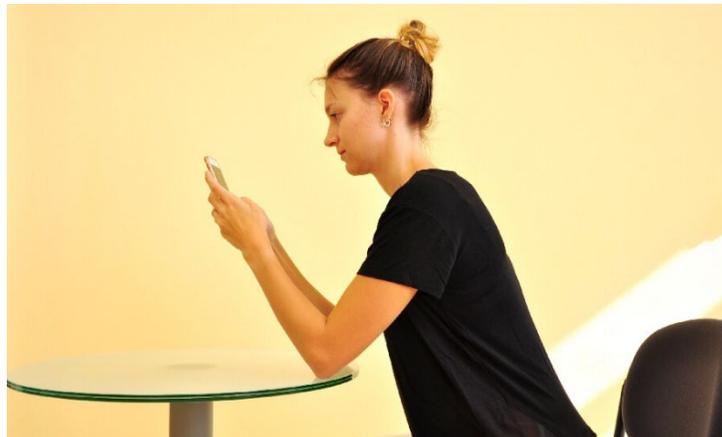
KENNST DU JEMANDEN DER AUCH SO DA SITZT?



Falsch:



Richtig:



Diese Fehlhaltungen können zu schweren Folgen führen.

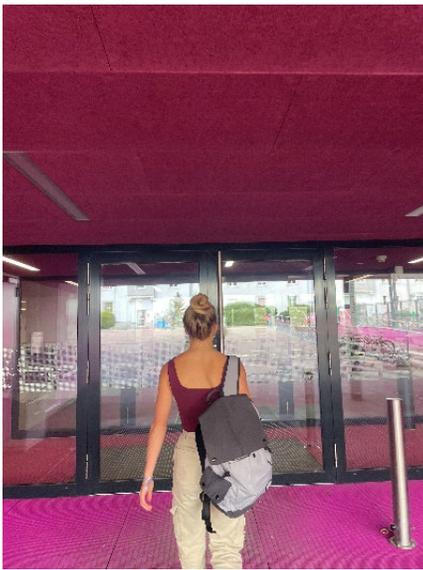
Die richtige Haltung in der Schule

Die richtige Haltung während dem Schulalltag ist besonders wichtig!

- Deshalb ist es wichtig die **Haltungsregeln** einzuhalten und die Augen offen zu halten

Das Reingehen in die Schule:

- Die Schultaschenträger **nicht auf einer Seite** getragen, sondern auf beiden Schultern



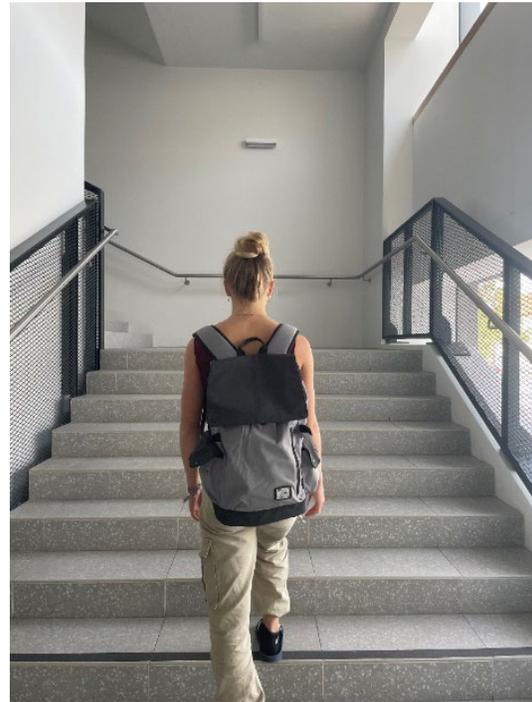
Das richtige Heben der Schultasche beim Spind:

- Das Aufheben mit **geradem Rücken** und nicht mit rundem Rücken!



Das Hinaufgehen der Stiegen:

- **Beidseitiges** Tragen der Schultaschenträger!



Das Sitzen während des Unterrichts:

- **gerader Rücken** und beide Beine auf dem Boden!
- Ändere oft deine Sitzhaltung!



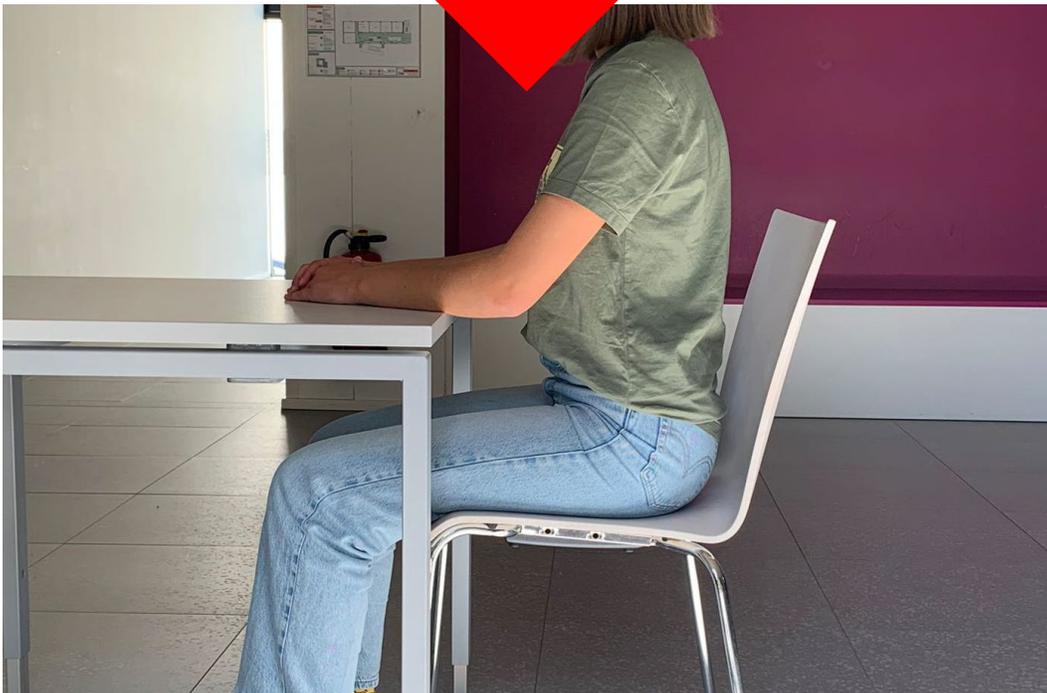
Aufgepasst!

- Beine beim Sitzen nicht überkreuzen!



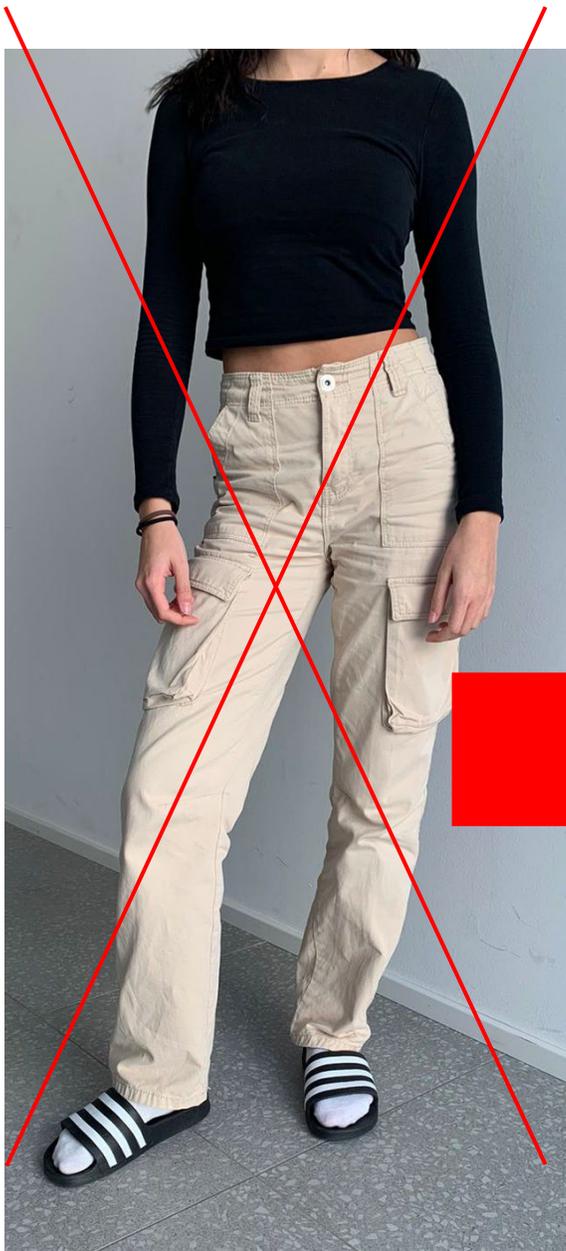
Aufgepasst!

- Gerade sitzen!



Aufgepasst!

- Gerade stehen!



Aufgepasst!

- **Schultasche auf beiden Schultern tragen!**



Aufgepasst!

Schultasche auf beiden Schultern tragen!



FIT IM KLASSENRAUM



1. Arme weit nach oben strecken – halten - nach links/rechts beugen
2. Arme seitlich ausstrecken und kleine Kreise machen 10x
3. 10 Kniebeugen - beim hoch gehen Arme nach oben strecken
4. Springen in jeder beliebigen Art 10-20x
5. Handflächen auf die Schulter legen, Schultern und Ellbogen nach hinten kreisen 10x
6. Eine Hand reibt kreisförmig den Bauch, die andere klopft auf den Kopf

ODER

1. Aufstehen – Arme in Hochhalte und li/re abwechselnd nach oben strecken 10x
2. Körper abklopfen mit den Händen: Arme/Beine, Brust, Bauch, Rücken oben, Rücken unten, Gesäß abklopfen
3. Kopf von links nach rechts drehen/von rechts nach links je 5x
4. Kopf von ganz weit zurückbeugen, langsam wieder aufrollen 5x
5. Kinn zur Brust – re Ohr zur rechten Seite ziehen – Nacken dehnen – 10 sec halten, Seitenwechsel 3x
6. Partner Nackenmassage/Massageschlange

1. Das Ypsilon – 3 Durchgänge mit kurzen Pausen

- Aufrecht hinstellen und Arme wie ein Ypsilon in die Höhe strecken
- Währenddessen Schultern nach unten und nach unten ziehen
- 30 Sekunden lang Ypsilon halten und Arme dabei Stück für Stück weiter nach hinten ziehen – Daumen ziehen zurück

2. Stehende Mountainclimbers 20x

- Aufrecht hinstellen und Hände hinter dem Kopf verschränken.
- Linkes Knie zum rechten Ellenbogen bewegen
- Rechtes Knie zum linken Ellenbogen
- Dynamischer Wechsel

3. Arme seitlich nach hinten ziehen 10 x

- Aufrecht stehen, die Arme heben bis Handflächen und Schultern auf derselben Höhe sind
- Führe die Ellenbogen so weit als möglich nach hinten ohne an Höhe zu verlieren
- Danach nach vorne, bis sich die Finger berühren und gehen dann langsam und mit der gleichen Körperspannung wieder in die Ausgangsposition zurück.

4. Kruzifix-Stretch 10 x

- Stelle dich aufrecht hin und strecke deine Hüften, spanne die Gesäßmuskeln maximal an.
- Spreize beide Arme im 90° Winkel vom Körper, Kinn Richtung Brustbein („Doppelkinn“)
- Ziehe die Arme 10 mal zurück (Dehnung Brustmuskel-Schulterblätter berühren sich)

5. Dehnung Schulter-Nacken-Bereich – jede Seite 3 x

Beispiel rechte Seite:

- Deine rechte Hand greift hinten am Stuhl, die rechte Schulter bleibt hinten/unten.
- Bewege dein linkes Ohr Richtung linke Schulter und dein Kinn in dieser Seitneigung in Richtung rechter Brust.
- Dehnung ca. 10 Sek halten, lösen, wieder dehnen

1. **Übung:** Die Gruppe erhält die Aufgabe, von 1 bis 10 durchzuzählen, wobei keine feste Reihenfolge eingehalten werden darf.

Sobald 2 Teilnehmer die gleiche Zahl gleichzeitig sagen, muss neu gestartet werden.



Abschlusspiel:
Partner suchen, Fingerspitzen zusammenhalten, eine Person versucht draufzuschlagen, andere Person muss wegziehen, wenn die Fingerspitzen verfehlt werden muss der andere auf die Fingerspitzen schlagen

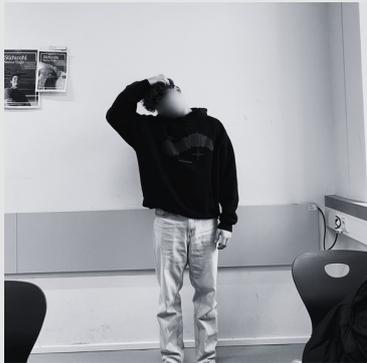


RETTE DEINE

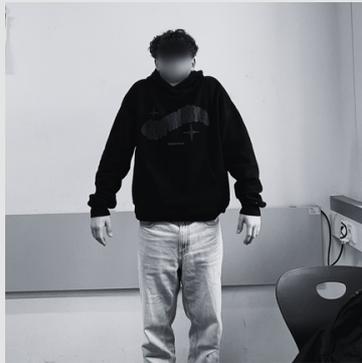
Wirbelsäule



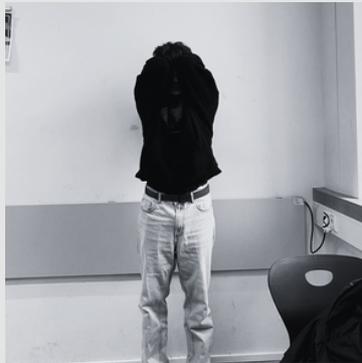
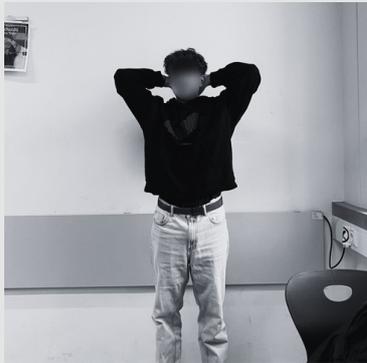
1. verschränke die Arme hinter den Rücken
2. Strecke deinen Oberkörper durch
3. Strecke deine Arme weg vom Körper
20-30 Sekunden halten



1. Kopf leicht Richtung Boden senken
2. Mit leichten Zug der Hände den Kopf Richtung Boden drücken
3. Das selbe auf die andere Seite
jede Seite 20-30 Sekunden halten



1. Schultern nach oben ziehen
2. Schultern nach unten ziehen
10-20 mal wiederholen



1. Hände hinter dem Kopf verschränken
2. Ellbogen sollen sich vorne berühren
3. wieder zurück in die Ausgangsposition
10-20 mal wiederholen

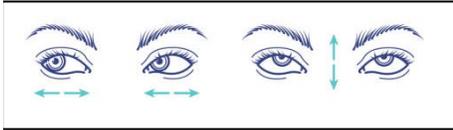


1. Fingerspitzen bzw. Hände sollen sich hinter dem Rücken berühren
2. das selbe auf die andere Seite
20-30 Sekunden halten



Richtungswechsel für die Augen

Abwechselnd nach oben zu den Augenbrauen und nach unten zu der Nase schauen.
Abwechselnd nach rechts und links. Soweit wie möglich. (Wichtig! Nur die Augen und nicht den Kopf bewegen)



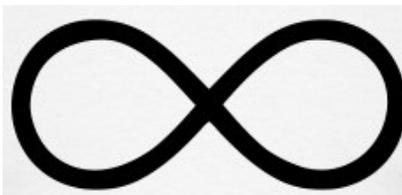
Wiederholungen → 2 x 10

8er Schleife

Zuerst so weit wie möglich rechts und links nach hinten schauen (einen Punkt merken bzw. fixieren). Danach mit den Augen große Achterschleifen zeichnen.

Beweglichkeitsamplitude minimal vergrößert (nach hinten schauen ist angenehmer)

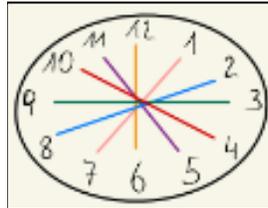
- Angenehmes HWS Gefühl
- Nackenmuskulatur wird gelockert



Wiederholungen → 2 x 5

Fokus im Uhrzeigersinn

Uhr in die Hand nehmen und im Uhrzeigersinn nacheinander die Zahlen 1 bis 12 fokussieren. Danach gegen den Uhrzeigersinn. Zu guter Letzt immer gegenüberliegende Zahlen schnellstmöglich fokussieren.



Runde 1: 1→2→3→...

Runde 2: 12→11→10→...

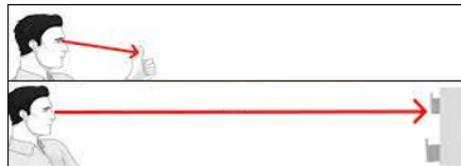
Runde 3: 12→6→1→7→2→...

Wiederholungen → 2 x

Nah - Fern - Wechsel

3 Meter von einer Wand entfernt Daume oder Stift in der Hand vor sich halten.

Abwechselnd den Daumen / Stift und die Wand fokussieren. Schnell wechseln.



Wiederholungen → 2 x 15

Du hast nur eine Wirbelsäule!

5 Übungen:

1. Übung: Sterne greifen
2. Übung: Hände nach oben ausstrecken, Oberkörper und Hüfte nach links und rechts drehen
3. Handgreifübung: Beide Hände aneinander festhalten, Ellbogen nach außen ziehen!!! 20 Sekunden lang
4. Tischliegestütz: Auf die Tischkante lehnen, Liegestütz Ausgangsstellung einnehmen, flach wie ein Brett, dann nach unten gehen mit den Händen 10*
5. Katzenbuckel: auf die Knie setzen und abwechselnd einen Hohl und Rundrücken machen