

Inhalt

Gelcitwort	8
Einleitung	9

GRUNDLAGEN

1. Warum Prävention im Kindesalter?	12
--	----

2. Haltungsentwicklung, Haltungsfehler, Haltungsschaden

(Beitrag von Professor Dr. med. Stotz)	19
--	----

2.1 Die Entwicklung der kindlichen Wirbelsäule	19
2.2 Haltung und Haltungsformen des Kindes	21
2.3 Haltungsfehler, Haltungsschwäche, Fehlhaltung der Wirbelsäule	23
Klinische Zeichen der Haltungsschwäche	23
Ursachen der Haltungsschwäche	25

3. Über die sensomotorische und geistige Entwicklung

von Kindern im Alter von 4 bis 10 Jahren	31
---	----

Motorische Entwicklung im Vorschulalter	34
Motorische Entwicklung im Grundschulalter	38
Kognitive Entwicklung	39
Entwicklung der Denkfähigkeit	40
Lernen – Was wird gelernt?	43
Die Sprache	43
Konzentration	44
Sozialverhalten	45

PRAKTISCHE DURCHFÜHRUNG

4. Die Rückenschule für Kinder - ein Kinderspiel -	48
4.1 Elternabend mit Arztvortrag, Gestaltungsvorschlag	48
»Warum Rückenschule bereits in der Schule?«	53
4.2 Rückenschule für die Lehrer, Gestaltungsvorschlag	57
4.3 Aspekte und Planung der Rückenschule in der Schule	61
4.4 Quiz zur Rückenschule, Gestaltungsbeispiel, Gestaltungsvorschlag	67
 5. Methodische Wege zur Sensibilisierung und zum Erlernen von rückenfreundlichen Verhaltensweisen	71
5.1 Die Geschichte der Bandschis	71
5.2 Das bandschifreundliche Sitzen	76
5.3 Das bandschifreundliche Aufstehen und Hinsetzen	79
5.4 Das bandschifreundliche Bücken, Heben, Tragen	80
5.5 Das bandschifreundliche Stehen, Gehen, Laufen	81
 6. Sechs detaillierte Stundenbilder	83
1. Unterrichtseinheit	83
2. Unterrichtseinheit	86
3. Unterrichtseinheit	87
4. Unterrichtseinheit	88
5. Unterrichtseinheit	90
6. Unterrichtseinheit	91
Gestaltungsbeispiel für die Stationskarten des Erlebnisparcours	95
 7. Übungsbeispiele	97
7.1 Bandschifreundliche Übungen	97
7.1.1 Bandschifreundliche Übungen ohne Gerät	99
7.1.2 Bandschifreundliche Übungen ohne Gerät mit Partner	112
7.1.3 Bandschifreundliche Übungen mit Gerät	113
7.1.4 Bandschifreundliche Übungen mit Gerät und Partner	122
7.2 Phantasie- und Rollenspiele	124
7.3 Kleine Spiele	133

Was sind »kleine Spiele«? _____	133
Spielvorschläge _____	135

8. Möglichkeiten des interdisziplinären Unterrichts _____ 147

8.1 Sachkunde _____	147
8.2 Werkunterricht _____	148
8.3 Kunsterziehung _____	151

9. Auswahl von Sitzmöbeln für Kinder _____ 154

9.1 Qualitätsmerkmale _____	154
Bandschifreundliche Sitzgelegenheiten und Tische _____	156
9.2 Kriterien zur individuellen Anpassung der Sitzmöbel _____	160
9.3 Hilfsmittel zum bandschifreundlichen Sitzen _____	163
9.4 Sitzalternativen und bandschifreundliche Spielpositionen _____	166

ANHANG

A1 Unterrichtsmaterial _____	170
A2 Einladungsschreiben zum Elternabend _____	183

Literatur _____ 185

Sachregister _____ 187