

Inhalt

Geleitwort _____	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 Erlebnisparkours _____	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