

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einleitung</b> .....	4
---------------------------	---

## Teil I

<b>2 Eine Bestandsaufnahme: Zeit zu handeln</b> .....	6
<b>3 Das Modell und die Umsetzung</b> .....	8
<b>4 Theorie muss sein: Hintergrundwissen für Lehrkräfte</b> .....	10
4.1 Die Wirbelsäule: Entwicklung, Aufbau und Funktion .....	10
4.1.1 Entwicklung der Wirbelsäule .....	11
4.1.2 Aufbau und Funktion der Wirbelkörper und Bandscheiben .....	11
4.2 Haltung und Haltungsschwächen .....	13
4.2.1 Die Haltung als Spiegel der Seele .....	13
4.2.2 Haltungsformen .....	13
4.3 Wie können Haltungsschwächen getestet werden? .....	15
4.3.1 Der Armvorhaltetest nach Matthiass .....	15
4.3.2 Der Rumpfvorbeugetest: Beugefähigkeit der Wirbelsäule und Dehnbarkeit der Oberschenkelmuskulatur .....	16
4.3.3 Der Rutschhaltungstest: Streckbarkeit der Wirbelsäule und Dehnbarkeit der Brustmuskulatur .....	17
4.4 Ursachen für Haltungsschwächen .....	17
4.5 Warum Ressourcenstärkung bereits in der Grundschule? .....	18

## Teil II

<b>5 Von der Theorie zur Praxis</b> .....	19
<b>6 Vorbild dringt tiefer als Worte: Die Einbindung der Eltern</b> .....	21
6.1 Der Elternabend .....	21
6.2 Die Auswahl des Schulranzens und richtiges Trage- und Packverhalten .....	25
<b>7 Wer weiß, versteht: Wissensvermittlung in der Schule</b> .....	28
7.1 Kindern Halt geben: Haltungsschulung .....	28
7.2 Haltungsübungen im Klassenraum .....	30
7.3 Kräftigungsübungen .....	31
7.4 Mobilisation und Dehnungsübungen .....	35
<b>8 Den Körper spüren und Stille erfahren: Entspannungsphasen in der Schule</b> .....	38
8.1 Entspannungsphasen im Unterricht .....	39
8.2 Kennenlern- und Kontaktspiele .....	40
8.3 Entspannende Spiele .....	41
8.4 Kleine Stilleübungen .....	42
8.5 Atemübungen .....	43
8.6 Spielerische Massage .....	44
8.7 Entspannungsgeschichten .....	45
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	48