

Inhalt

Geleitwort	8
Einleitung	9

GRUNDLAGEN

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

2. Haltungsentwicklung, Haltungsfehler, Haltungsschaden	19
--	----

(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

PRAKТИСЧЕ ДУРХФÜРУНГ

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 zum Erlernen von rückenfreundlichen Verhaltensweisen für die Grundschule _____	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