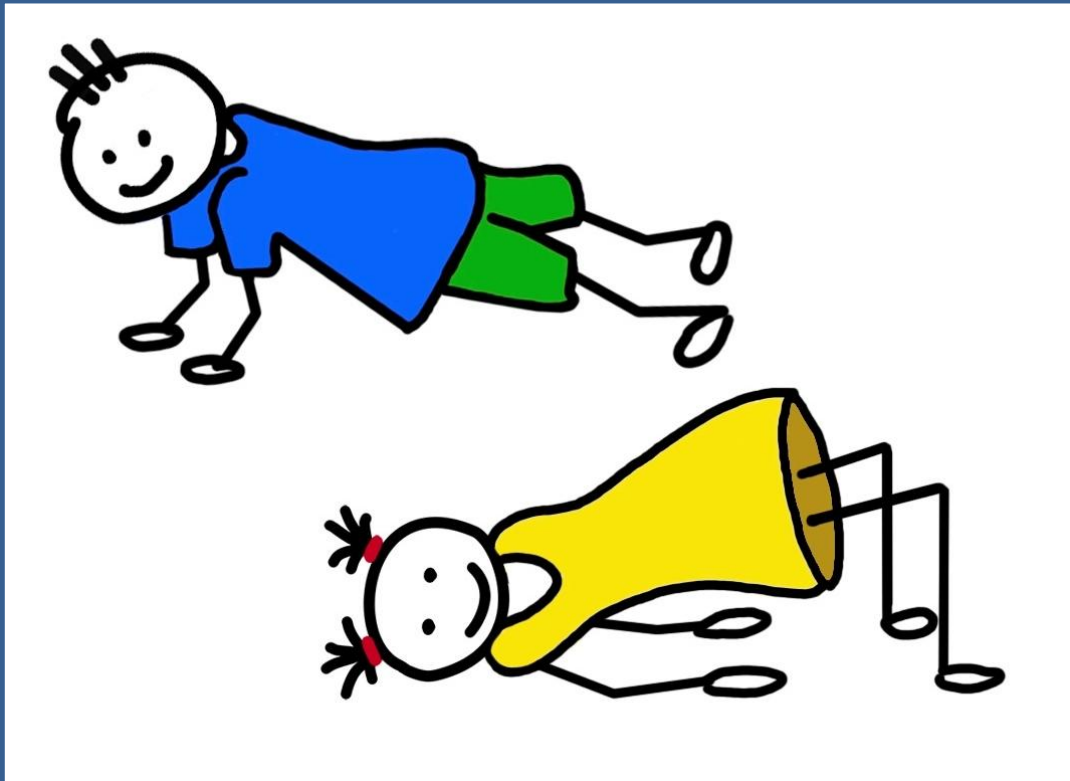


Grundschule an der Heinrichstraße

August-Schmidt-Straße 30

45470 Mülheim-Ruhr

Konzept



Rückenschule



Stand:

August 2015



## Ziele:

1. Förderung der Rumpfkraft
2. Verbesserung der Beweglichkeit
3. Sensibilisierung und Verbesserung der Körperwahrnehmung
4. Vermittlung von Wissen über den Rücken, den Sinn von Rückenschule, richtiges Sitzen, Heben, Tragen, etc.

## Grundideen:

- Die Unterrichtsinhalte in jedem Jahrgang decken die Bereiche Bewegung, Kräftigung, Dehnung und Wissensvermittlung ab.
- Die Inhalte der Jahrgänge bauen nach dem Prinzip "vom Leichten zum Schweren" aufeinander auf.
- Ziel ist immer, dass alle Kinder lernen, die Übung richtig durchzuführen. Wenige Kräftigungs- und Dehnübungen in Ruhe einzuführen und korrekt auszuführen ist bedeutend effektiver, als viele verschiedene Übungen oberflächlich und unsauber durchzuführen.
- Die Übungen und Spiele tun allen Kindern gut, besondere Aufmerksamkeit und Zuwendung benötigen aber die Kinder mit Defiziten in Rumpfkraft oder Beweglichkeit.
- Die Unterrichtsreihen sind bewusst kurz gehalten (max. 4-6 Unterrichtsstunden), dafür sollen die Inhalte über das ganze Schuljahr wiederholt werden.





## Umsetzung:

- Unterrichtsreihen werden in allen Jahrgängen vor den Herbstferien durchgeführt.
- Pro Einheit finden etwa 2-3 Unterrichtsstunden, also 4-6 Unterrichtsstunden insgesamt pro Unterrichtsreihe in jedem Jahrgang statt.
- Im Anschluss werden die Inhalte im ganzen Schuljahr regelmäßig, vor allem im Rahmen von Warmmachübungen und -spielen (Lauf-ABC mit Dehnung u. Kräftigung, Krokodilfangen, Bärenfangen, etc.) wiederholt.
- Einzelne Übungen werden in anderen Inhaltsbereichen aufgegriffen: Zum Beispiel langes Brett beim Tauchen / Gleiten oder Nutzen der Rumpfkraft für das Turnern (Handstand) oder die Akrobatik.

## Übersicht der Inhalte

	Bewegung/ Spiele	Kräftigung	Dehnung	Wissen
Jg. 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• Krokodilfangen</li> <li>• Krokodil-Tunnel-Staffel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• langes Brett</li> <li>• Krokodil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Äpfel pflücken</li> <li>• Verbeugung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum Rückenschule?</li> <li>• Körperspannung: harte / weiche Spagetti</li> </ul>
Jg. 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• Bärenfangen</li> <li>• Bären-Tunnel-Staffel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brücke</li> <li>• Bärenkrabbeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Katzenbuckel</li> <li>• Pferdesattel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Richtiges Sitzen / Stehen: Schlawfi - Strecki - Perfekti</li> </ul>
Jg. 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• Hochhebenfangen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fliegender Drache</li> <li>• Schräges Brett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Päckchen</li> <li>• Leopardenjagd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Richtiges Heben</li> <li>• Richtiges Tragen</li> </ul>
Jg. 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• Vorführung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brett anheben</li> <li>• Schubkarre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langer Teppich</li> <li>• Sonnenblume</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung / Festigung aller Inhalte</li> </ul>





# Jahrgang 1

Voraussetzung: Lauf-ABC mit Musik ist bekannt.

Verbindliche Inhalte			
Bewegung	Kräftigung	Dehnung	Wissen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• Krokodilfangen</li> <li>• Krokodil-Tunnel-Staffel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• langes Brett</li> <li>• Krokodil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Äpfel pflücken</li> <li>• Verbeugung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum Rückenschule?</li> <li>• Körperspannung: harte / weiche Spagetti</li> </ul>

Einheit 1 (2-3 Unterrichtsstunden)		
1.	Unterrichtsgespräch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum Rückenschule?</li> <li>• Weiche und harte Spagetti</li> </ul>
2.	Kräftigung	Einführung: <ul style="list-style-type: none"> <li>• langes Brett (Ganzkörperstreckung)</li> <li>• Krokodil (Unterarmstütz)</li> </ul>
3.	Lauf-ABC	mit Krokodil und langem Brett bei Musikstopp
4.	Dehnung	Einführung: Äpfel pflücken und Verbeugung
5.	Krokodilfangen	Spielidee Hundehüttefangen: 3-4 Fänger / als Krokodil gefangene Kinder befreien / Knie dürfen dabei zu keiner Zeit den Boden berühren
6.	Entspannungsübung	Igelballmassage

Einheit 2 (2-3 Unterrichtsstunden)		
1.	Warm-up	Wiederholung: Krokodilfangen
2.	Dehnung	Wiederholung: Äpfel pflücken und Verbeugung
3.	Krokodil-Tunnel-Staffel	3-5 Kinder pro Gruppe bilden eine Reihe und spreizen die Beine. Das hinterste Kind muss als Krokodil nach vorne, usw.. Knie dürfen nicht den Boden berühren. Vorher Gruppengröße und Strecke festlegen.
4.	Entspannungsübung	Pizzamassage





# Jahrgang 2

Voraussetzung: Inhalte aus Jahrgang 1 sind bekannt und gefestigt.

Verbindliche Inhalte			
Bewegung	Kräftigung	Dehnung	Wissen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• Bärenfangen</li> <li>• Bären-Tunnel-Staffel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brücke</li> <li>• Bärenkrabbeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Katzenbuckel</li> <li>• Pferdesattel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Richtiges Sitzen / Stehen: Schlawfi - Strecki - Perfekti</li> </ul>

Einheit 1 (1-2 Unterrichtsstunden)		
1.	Kräftigung	Einführung: Brücke und Bärenkrabbeln
2.	Lauf-ABC	mit Brücke, Bärenkrabbeln, Krokodil u. Brett bei Musikstopp
3.	Dehnung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wdh.: Äpfel pflücken und Katzengymnastik</li> <li>• Einführung Katzenbuckel / Pferdesattel</li> </ul>
4.	Bärenfangen	Wie Krokodilfangen, nur mit Bärenkrabbeln befreien
5.	Entspannungsübung	Tennisballmassage

Einheit 2 (1-2 Unterrichtsstunden)		
1.	Warm-up	Wiederholung: Bärenkrabbeln
2.	Dehnung	Äpfel pflücken, Verbeugung, Katzenbuckel, Pferdesattel
3.	Bären-Tunnel-Staffel	wie Krokodil-Tunnel-Staffel
4.	Entspannungsübung	Gewittermassage

Einheit 3 (1-2 Unterrichtsstunden)		
1.	Warm-up	Lauf-ABC mit allen Dehn- und Kräftigungsübungen
2.	Unterrichtsgespräch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wo sitzen wir überall?</li> <li>• Wie sieht gutes und schlechtes Sitzen aus?</li> </ul>
3.	Sitzübung: alle sitzen auf der Bank	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlawfi: Sitzen mit hängenden Schultern u. rundem Rücken</li> <li>• Strecki: Sitzen mit überstrecktem Rücken</li> <li>• Perfekti: Korrekte Sitzposition (zwischen Schlawfi u. Strecki)</li> </ul>
4.	Gehübung	wie Sitzübung (siehe oben)
5.	Schattengehen	Schlawfi, Strecki, Perfekti / Partner macht nach
6.	Abschluss	Krokodil oder Bärenfangen





# Jahrgang 3

Voraussetzung: Inhalte aus Jahrgang 1-2 sind bekannt und gefestigt.

Verbindliche Inhalte			
Bewegung	Kräftigung	Dehnung	Wissen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• Hochhebenfangen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fliegender Drache</li> <li>• Schräges Brett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Päckchen</li> <li>• Leopardenjagd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heben und Tragen</li> </ul>

Einheit 1 (2-3 Unterrichtsstunden)		
1.	Kräftigung	Einführung: Fliegender Drache
2.	Lauf-ABC	mit Fliegender Drachen und allen bekannten Kräftigungsübungen bei Musikstopp
3.	Dehnung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung Päckchen</li> <li>• Wiederholung bekannter Übungen</li> </ul>
4.	Unterrichtsgespräch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Worauf muss man beim Heben achten?</li> </ul>
5.	Medizinballheben	Medizinball vor der Wand heben und an Partner übergeben
6.	Hochhebenfangen	2-4 Fänger - Gefangene strecken die beide Arme hoch - Befreien durch hochheben
7.	Entspannungsübung	Massage nach Wahl

Einheit 2 (2-3 Unterrichtsstunden)		
1.	Kräftigung	Einführung: Schräges Brett
2.	Lauf-ABC	mit Schrägem Brett und allen bekannten Kräftigungsübungen bei Musikstopp
3.	Dehnung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung Leopardenjagd</li> <li>• Wiederholung bekannter Übungen</li> </ul>
4.	Unterrichtsgespräch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Worauf muss man beim Tragen achten?</li> </ul>
5.	Medizinball tragen	Medizinbälle zum Partner an gegenüberliegende Wand bringen
6.	Trage-Tunnelstaffel	Wie Tunnelstaffel. Medizinball wird nach vorne getragen und durch den Tunnel zurückgerollt, usw.
7.	Entspannungsübung	Massage nach Wahl





# Jahrgang 4

Voraussetzung: Inhalte aus Jahrgang 1-3 sind bekannt und gefestigt.

Verbindliche Inhalte			
Bewegung	Kräftigung	Dehnung	Wissen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• Vorführung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brett anheben</li> <li>• Schubkarre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langer Teppich</li> <li>• Sonnenblume</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung / Festigung aller Inhalte</li> </ul>

Einheit 1 (2-3 Unterrichtsstunden)		
1.	Kräftigung	Einführung: Brett anheben mit Partner
2.	Lauf-ABC	mit Brett anheben und allen bekannten Kräftigungsübungen bei Musikstopp
3.	Dehnung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung Langer Teppich</li> <li>• Wiederholung bekannter Übungen</li> </ul>
4.	Unterrichtsgespräch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum Rückenschule?</li> <li>• Wie sitzt man richtig?</li> <li>• Worauf muss man beim Heben und Tragen achten?</li> </ul>
5.	Fangspiele	Krokodilfangen, Bärenfangen, Tunnelstaffel, Hochhebenfangen, Trage-Tunnelstaffel, etc.
6.	Entspannungsübung	Massage nach Wahl

Einheit 2 (2-3 Unterrichtsstunden)		
1.	Kräftigung	Einführung: Schubkarre mit Partner (fester Rumpf - nicht durchhängen!)
2.	Lauf-ABC	mit Schubkarre und allen bekannten Kräftigungsübungen bei Musikstopp
3.	Dehnung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung Sonnenblume</li> <li>• Wiederholung bekannter Übungen</li> </ul>
4.	Vorführung Rückenschule	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorbereitung einer kleinen Vorführung mit den erlernten Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die Patenklassen oder Eltern</li> </ul>
5.	Entspannungsübung	Massage nach Wahl

