

Inhalt

Hinweise für das Lernen an Stationen	2
Übersicht über die Stationen mit Laufzettel	3
Station 1: Haltungsschäden müssen nicht sein	4
Station 2: Unser Körper braucht Übung	6
Station 3: Verletzungen an Knochen und Gelenken	9
Station A: <i>Buchstabensalat: „Haltung und Bewegung beim Menschen“</i>	10
Lösungen	12

VORSCHAU

Hinweise für das Lernen an Stationen

1. Arbeitet mit eurem Partner oder in Kleingruppen (3er-, 4er- oder 5er-Gruppen) zusammen an den Stationen und unterstützt euch gegenseitig.
2. Geht mit den Materialien an den Stationen sorgfältig um.
3. Holt euch zu Beginn der Stationenarbeit die benötigten Materialien von ihrem Aufbewahrungsort (z. B. Wandschrank, Laborwagen) bzw. bearbeitet die Stationen am jeweiligen Tisch, wo die Station aufgebaut ist.
4. Bringt die Materialien nach beendeter Arbeit an der Station wieder an den vorgesehenen Platz zurück bzw. legt die Materialien am vorgesehenen Platz so bereit, dass die nächste Schülergruppe zügig mit der Arbeit beginnen kann.
5. Achtet darauf, dass die Materialien stets vollzählig sind und in gutem Zustand bleiben. Meldet eurem Lehrer/eurer Lehrerin, wenn eine Station unvollständig ist.
6. Bearbeitet die Aufgaben an den Stationen sorgfältig und zügig.
7. Notiert (protokolliert) eure Ergebnisse übersichtlich, vollständig und optisch ansprechend.
8. Fertigt eure Skizzen stets mit einem spitzen Bleistift mittlerer Härte (Empfehlung: HB) an.
9. Versucht die auftretenden Fragen und Probleme möglichst in der Kleingruppe selbstständig zu lösen.
10. Kommt ihr dennoch bei bestimmten Aufgaben nicht weiter, so wendet euch an die Lehrperson.
11. Füllt das „Arbeitsprotokoll“ auf dem Laufzettel bei jeder Stationenarbeit so aus, dass ihr einen Überblick über die bereits bearbeiteten Stationen und die dafür benötigte Zeit habt.



... und nun viel Freude und Erfolg!

Übersicht über die Stationen mit Laufzettel

Name: _____ Klasse: _____ Datum: _____

Station	Name	Datum	Dauer (in Min.)	Zusammenarbeit mit ...	Bemerkungen	Kontrolle
1	Haltungsschäden müssen nicht sein					
2	Unser Körper braucht Übung					
3	Verletzungen an Knochen und Gelenken					
A	<i>Buchstabensalat: „Haltung und Bewegung beim Menschen“</i>					



Station 1: Haltungsschäden müssen nicht sein

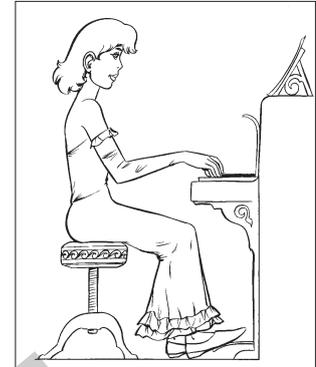
Name: _____ Klasse: _____ Datum: _____

Richtiges Sitzen, Tragen und Heben will gelernt sein. An dieser Station könnt ihr Näheres über häufige Haltungsschäden sowie deren Vermeidung lernen.

Material: Extrablatt, Informationsmaterial

Aufgaben

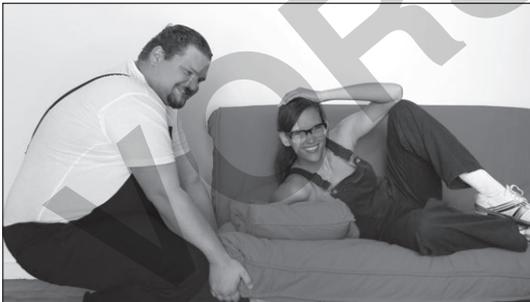
1. Auf den folgenden Bildern sind Menschen in ganz unterschiedlichen Situationen zu sehen.
 - a) Kreuzt an, welche Tätigkeiten die Wirbelsäule einseitig belasten und vermieden werden sollten.
 - b) Schreibt zur Abbildung dazu, was hier falsch gemacht wird.



1



2



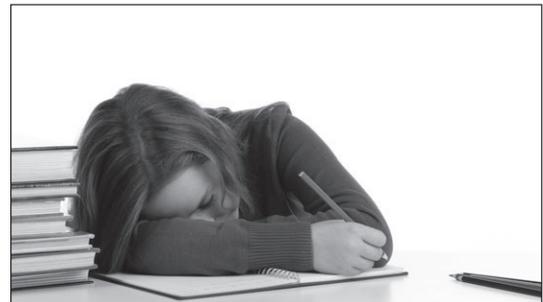
3



4

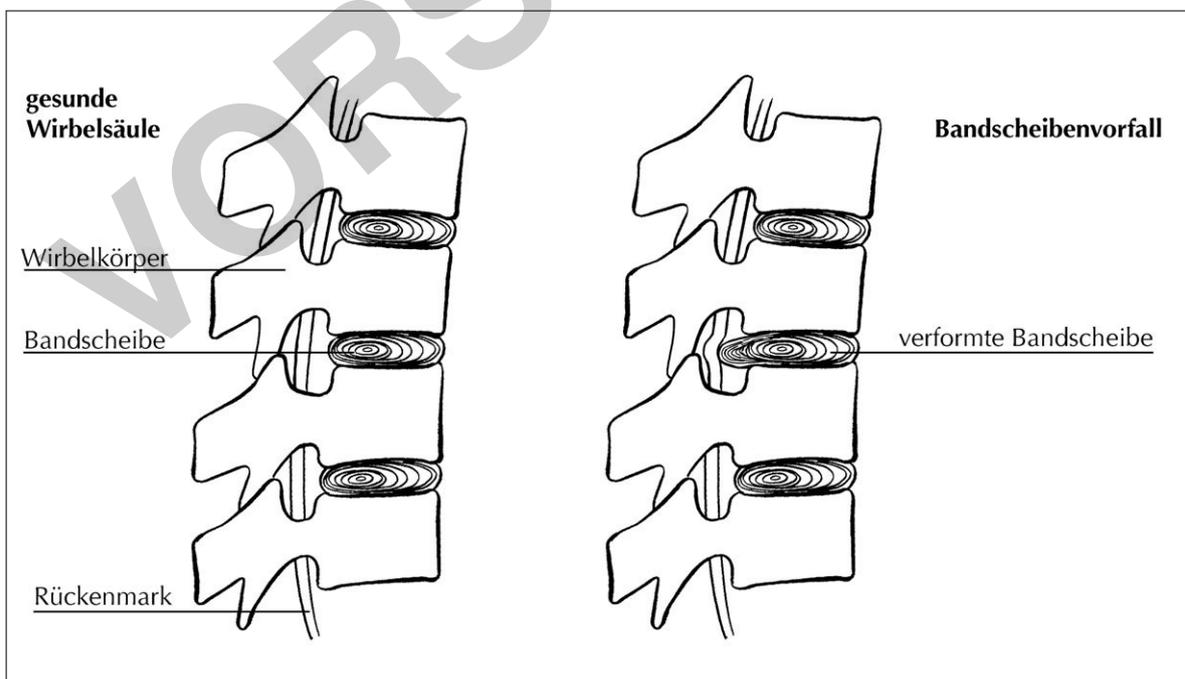
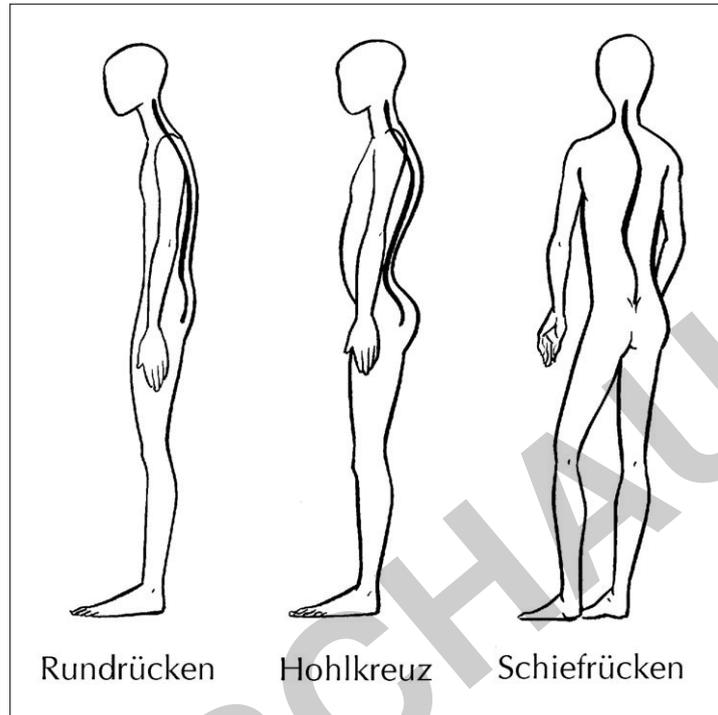


5



6

2. Falsche Gewohnheiten bei Kindern und Jugendlichen führen manchmal schon sehr früh zu Beschwerden wie Rückenschmerzen und Haltungsschäden. Informiert euch über folgende Haltungsschäden bzw. Beschwerden:
Rundrücken, Hohlkreuz, Schiefhürcken, Bandscheibenvorfall und weitere mehr und haltet auf einem Extrablatt die Ergebnisse in übersichtlicher Form (z. B. Tabelle, Mindmap) fest.



Station 2: Unser Körper braucht Übung

Name: _____ Klasse: _____ Datum: _____

Hinweis: An dieser Station kannst du immer wieder arbeiten und einzelne Übungen machen – gerne kannst du solche Übungen auch zu Hause am Schreibtisch durchführen.

„Übung macht den Meister.“ Diese Redewendung gilt auch für unsere Muskeln, d. h., unser Körper wird durch Bewegung nicht abgenutzt, sondern gesund und leistungsfähig erhalten.

Auch durch langes Sitzen in der Schule werden Muskeln, Sehnen und Bänder kürzer und schwächer, dadurch wirst du mit der Zeit unbeweglich und träge.

Hier auf dieser Seite findest du einige Ausgleichsübungen, wie du Muskeln, Sehnen, Gelenke und Bänder im Klassenzimmer oder zu Hause am Schreibtisch ohne großen Aufwand trainieren kannst und dich so fit hältst.



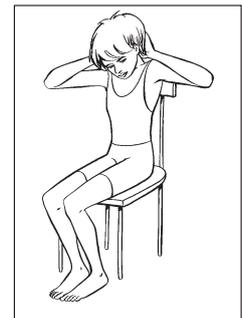
Aufgaben

Im Folgenden sind einige Übungen beschrieben, die du leicht durchführen kannst. Halte jede Muskelanspannung etwa zehn Sekunden an, übertreibe dabei nicht, d. h., strenge dich insbesondere am Beginn der Übungen nicht zu sehr an. Wiederhole jede Übung drei- bis fünfmal und steigere die Anstrengung von Mal zu Mal etwas. Alle Übungen kannst du im Sitzen auf einem Stuhl allein ohne Partner durchführen. Atme während der Übungen möglichst ganz normal weiter, d. h., halte die Luft während einer Übung nicht an.

Wichtiger Hinweis: Sobald du dich unwohl fühlst oder Schmerzen spürst, brich die Übung ab und mache eine Pause. Sollten die Schmerzen anhalten, so nimm umgehend Kontakt mit einem Erwachsenen (z. B. Lehrer, Eltern) auf.

Stärkung der Halsmuskeln

- Beuge den Kopf so, dass das Kinn an deiner Brust anliegt. Falte deine Hände ineinander und lege sie an den Hinterkopf. Drücke deinen Kopf kräftig nach hinten gegen die Hände und halte die Spannung etwa zehn Sekunden lang.
- Wiederhole die Übung; halte diesmal jedoch die gefalteten Hände gegen die Stirn.



Stärkung der Brustmuskeln

Hebe einen Oberschenkel leicht an und lege beide Hände auf diesen Oberschenkel.

Bewege nun den Oberschenkel gegen den Widerstand der Arme nach oben.

