

Rücken macht Schule® Basic

Das Programm Rücken macht Schule® Basic beginnt im Kindergarten und dauert bis Ende der 2. Klasse.

Pro Quartal wird jeweils eine Rückenschullektion pro Klasse durchgeführt. In der Zeit zwischen den Interventionen wird das Vermittelte durch die Lehrpersonen weiter vertieft und gefestigt. Zu diesem Zweck wird den Lehrpersonen ein Workshop angeboten und Begleitmaterial abgegeben.

Ein Elternabend zu Beginn der Rückenschule ist fester Bestandteil des Konzepts. Die Rückenschule baut auf den Kindergartenlektionen auf und dauert bis Ende der 2. Klasse.

Themen von Rücken macht Schule® Basic

- Anatomie des Rückens spielerisch entdecken und „begreifen“
- den eigenen Körper und die verschiedenen Körperhaltungen spüren
- positive und negative äussere Einflüsse auf den Rücken kennenlernen
- Rückenturnen in der Unterstufe
- die Bedeutung von Bewegung und Sport mit Bezug auf den Rücken kennenlernen
- Spass an der Bewegung vermitteln
- Lieder singen, Bewegungsspiele

Zusätzlich in der 1. und 2. Klasse

- korrekte Sitzhaltungen in der Schule (Schreibposition und Zuhörposition)
- verschiedene Arbeitspositionen für Hausaufgaben
- physiologische Wirbelsäulenform
- Aufbau der Bandscheiben
- Ernährung im speziellen für den Knochenaufbau
- korrektes Heben und Tragen von Lasten (Schulthek)
- Üben und Trainieren von korrektem Bücken und Heben

Ziel

Die Kinder kennen die Anatomie des Rückens und sie wissen, wie sie ihren Rücken pflegen können. Zusätzlich kennen sie verschiedene Sitzpositionen, welche sie beim Lernen und Zuhören einnehmen können. Rückenpflege macht Spass!



Weiterbildung der Lehrpersonen

Zu Beginn des Programms werden die Lehrpersonen in die Ziele und Inhalte der Rückenschule eingeführt. In Absprache mit der Schulleitung bieten wir weitere Workshops für Lehrpersonen an.

Die Lehrpersonen-Workshops beinhalten:

- Anatomie-Update und neuste Erkenntnisse zur Rückengesundheit
- Ergonomie im Klassenzimmer
- spezifische Rückenübungen für die Turnlektion

Bei Bedarf bieten wir wöchentliche Rückentrainings für Lehrpersonen, mit folgenden Inhalten, an:

- Atmung und Entspannung
- Zentrierung und Haltung
- Körperwahrnehmung
- stabilisierende Übungen für den Rumpf
- Rumpfkraftigung
- Beweglichkeit

Eine Rückenschule, welche den Kindern Spass macht und auf spielerische Art und Weise inspiriert.

