

Rückenfreundlich Heben und Tragen - eine starke Mitte hilft!

Jahrgangsstufen	1-4
Fach/Fächer	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Gesundheitsförderung Gesundheitsförderung zielt auf eine aktive Gesundheitsvorsorge, Suchtprävention und die Entwicklung eines gesunden Lebensstils, der auf einer physischen, psychischen, sozialen, ökologischen und spirituellen Balance beruht. Die Schüler*innen setzen sich mit den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress/psychische Gesundheit, Sucht-/Gewaltprävention auseinander und lernen, achtsam und verantwortungsvoll mit sich selbst umzugehen [...]. Alltagskompetenz und Lebensökonomie In der Auseinandersetzung mit Inhalten aus den fünf Handlungsfeldern Gesundheitsvorsorge, Ernährung, Haushaltsführung, selbstbestimmtes Verbraucherverhalten und Umweltverhalten überdenken die Schüler*innen ihre Einstellungen und optimieren ihr Handeln im Bereich Alltagskompetenz und Lebensökonomie [...].
Zeitraumen	Eine Doppelstunde
Benötigtes Material (<i>kursiv gedruckte Materialien im Anhang</i>)	4 Langbänke 12 Gymnastikmatten 4 kleine Kästen 4 Gymnastikbälle Ca. 20 Pylonen, 10 Medizinbälle <i>Bildkarten für den Geräteauf- und -abbau, Arbeitsblatt, Stifte, Plakat Körpergrafik, evtl. Schwamm als Bandscheibenmodell</i> <i>Stationenkarten für Kräftigungsübungen</i>

Kompetenzerwartungen

Gesundheit und Fitness

Die Schüler*innen

- wärmen sich auf spielerische Weise auf und ab.
- nehmen Sinnesreize und Körperreaktionen in verschiedenen Bewegungszusammenhängen wahr und verstehen zunehmend deren Ursachen.
- beschreiben die Grundlagen für eine gesunde Körperhaltung (z. B. bewegtes Sitzen) und führen entsprechende Übungen dazu aus.

Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz

Die Schüler*innen

- helfen sich gegenseitig entsprechend ihrer körperlichen und emotionalen Möglichkeiten.

Sich an und mit Geräten bewegen/Turnen und Bewegungskünste

Die Schüler*innen

- gehen sachgerecht mit Klein- und Großgeräten um und vermeiden so Verletzungen und Sachschäden.
- führen den Auf- und Abbau einfacher Geräte unter Einhaltung der Sicherheitsregeln durch.
- nehmen ihren Körper wahr und zeigen Körperspannung als Voraussetzung für Turn- und andere Bewegungen.

Aufgaben

Dieser Stundenentwurf hat zum Ziel, Schüler*innen für rückenfreundliches Heben und Tragen zu sensibilisieren. Auf eine spielerische Aufwärmphase „Zimmer aufräumen“ folgt ein Stationstraining zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Zwischen den aktiven Phasen des Spielens und Übens bespricht die Lehrkraft mit den Schüler*innen die Relevanz der Rumpfmuskulatur für rückenfreundliches Heben und Tragen. Mit Hilfe eines Reflexionsbogen identifizieren die Schüler*innen relevante Muskelpartien für das Heben und Tragen, die dann im Stationstraining gekräftigt werden.

Ziel	Inhalt	Methode	Zeit + Material
Einstieg			
Die Schüler*innen aktivieren ihre Vorerfahrungen.	rückenfreundliches, sicheres Heben/Tragen beim Aufbau von Geräten und im Alltag	Lehrer präsentiert Bildkarten der verschiedenen Geräte <i>Partnergespräch:</i> „Heben und Tragen dieser Geräte – fällt euch das leicht oder eher schwer?“ Beobachtungsaufgabe: Achtet während des folgenden Spiels auf euren Körper! Welche Muskeln braucht ihr zum Heben und Tragen?	5 min Bildkarten
Aufwärmen			
	[+ Die Schüler*innen bereiten sich körperlich und psychisch auf die Belastung der Stunde vor (Aufwärmen)]	Aufwärmenspiel: Zimmer aufräumen Aufbau: Pylonen und Kegel werden in der Halle verteilt, gerecht auf beide Hallenhälften/bzw. Spielfeldhälften. Ablauf: Die Klasse wird in zwei Teams aufgeteilt und begeben sich in eine der zwei Hallenhälften: ihr Zimmer. Auf ein Kommando des Lehrers räumen die zwei Teams ihre Zimmer auf, in dem sie die Dinge ihres Zimmers aufheben und in das Zimmer der anderen Gruppe tragen. Achtung: Es darf nichts geworfen werden und jeder darf immer nur eine Sache transportieren. Die Gegenstände sollten auch wieder kreuz und quer verteilt werden. Um die Kinder zu motivieren die Gegenstände möglichst weit zu tragen werden die Dinge, die bei Spielende in der hinteren Spielhälfte stehen, doppelt gezählt. Das Spiel endet (ca. 2 min) auf ein Signal durch die Lehrkraft, dann wird gezählt. Das Team mit mehr „Chaos“ im Zimmer verliert.	Pylonen, Medizinbälle
Die Schüler*innen identifizieren Muskelpartien, die bei allen Bewegungen benötigt werden.	Zusammenhang zwischen alltagsrelevanten Bewegungsformen und Muskelanspannung	<i>Unterrichtsgespräch:</i> L erarbeitet mit Schüler*innen rückenfreundliches Heben und Tragen, v.a. Rücken gerade, Knie beugen Möglicher Ablauf: • <i>Partnergespräch:</i> „Was muss dein Körper tun, um Dinge aufzuheben und zu tragen? Welche Muskeln müssen arbeiten? Besprecht kurz mit dem Partner.“ • <i>Beobachtungsaufgabe:</i> „Fasse an deinen Rücken, spürst du die Wirbelsäule? Wie fühlt sie sich an?“ • <i>L erklärt</i> Aufbau der Wirbelsäule (Wirbel + Bandscheiben), veranschaulicht mit Hilfe eines Schwammes (Bandscheibe), dass Wirbelsäule möglichst gerade belastet werden sollte (Schwamm zwischen den Handflächen, gleichmäßige Belastung demonstrieren), - Rücken möglichst gerade halten → gleichmäßige Belastung für die Bandscheiben - aus der Hocke heben → Oberschenkel helfen mit • <i>Bewegung ausprobieren:</i> „Probiere, mit geradem Rücken aufzustehen und wieder in die Hocke zu gehen“ • <i>Partnerarbeit mit Arbeitsblatt:</i> „Markiere, welches der Kinder auf dem Blatt das Objekt vom Boden rückenfreundlich aufhebt. Besprecht euch dann kurz zwischen den 2er Teams“ • <i>Demonstration</i> rückenfreundliches Aufheben durch einzelne Schüler*innen	evtl. Schwamm (als Demo für eine Bandscheibe, die gleichmäßig/ungleichmäßig belastet werden kann) AB „Auch Bücken, Tragen und Heben wollen gelehrt sein“

Die Schüler*innen kennen und realisieren Möglichkeiten, Gegenstände rückenfreundlich zu heben und zu tragen.	Zusammenhang zwischen Anspannung der Rumpfmuskulatur und rückenfreundlichen Alltagsbewegungen.	<i>Spielvorbereitung</i> für eine neue Spielrunde in Zeitlupe: <i>Beobachtungsaufgabe:</i> „Achtet, während ihr die Pylonen und Medizinbälle wieder gleichmäßig auf beide Hallenhälften verteilt, auf das richtige Heben und Tragen. Führt die Bewegungen in Zeitlupe aus.“ Spielwiederholung „Zimmer aufräumen“	3 min
Hauptteil			
Die Schüler*innen kennen die Relevanz der Rumpfmuskulatur fürs Heben und Tragen und aktivieren die Rumpfmuskulatur während des Geräteaufbaus.	Zusammenhang zwischen Anspannung der Rumpfmuskulatur und rückenfreundlichen Alltagsbewegungen.	Aufbau der Stationen <i>Unterrichtsgespräch:</i> Richtig Heben und Tragen schwerer Gegenstände (z.B. Bank, Kästen, Matten, ...) thematisieren, Bauch/Rückenmuskulatur bzw. Rumpfmuskulatur <i>am Plakat markieren</i> (ggf. können Schüler*innen markieren) → Eine starke Mitte hilft! <i>Aufgabe für Aufbau:</i> „Spanne deine Bauch- und Rückenmuskulatur immer bewusst an, während du schwere Gegenstände hebst und trägst. (evtl. Tipp: Ziehe deinen Bauchnabel ein.)“ In Teams je nach Gerät setzen die Schüler*innen die rückenfreundlichen Bewegungsformen beim Transport der Geräte für die Stationen um.	5min Plakat Körpergrafik (A3), Textmarker
Die Schüler*innen kennen Übungen, mit denen sie ihre Rumpfmuskulatur trainieren können. Die Schüler*innen können bei ausgewählten Kräftigungsübungen die jeweils trainierten Muskeln/Körperbereiche zeigen.	Trainingsmöglichkeiten für die Kräftigung der Rumpfmuskulatur	<i>Unterrichtsgespräch:</i> Lehrerin bespricht mit Schüler*innen den Ablauf des Stationsbetrieb oder Zirkeltrainings Stationsbetrieb zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur 1. Kreisel: Füße oder Knie 2. Käferübungen 3. Handstand rückwärts 4. Schulterbrücke mit Ball kreiseln um die Hüfte 5. Schubkarre 6. Seitliches Rollen über die Matte 7. Balltransport über die Bank (Lehrer gibt Feedback an dieser Station) <i>Zwischenreflexion:</i> „Welche Übungen sind schwer? Welche Aufgaben fallen dir leicht? Kannst du spüren wie die Bauch- und Rückenmuskeln dich unterstützen können?“ → weiterer Durchgang Stationsbetrieb: <i>Aufgabe:</i> „Denke an deine starke Mitte.“	20 min Stationenkarten
Die Schüler*innen wählen aus einer Auswahl von Übungen jeweils eine zur Kräftigung der Bauch- und eine zur Kräftigung der Rückenmuskulatur aus und können diese selbständig durchführen.	Übungsauswahl für den Alltag bzw. Für zu Hause	<i>Unterrichtsgespräch</i> zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur durch ausgewählte Übungen: “Welche Übungen kannst du in deinem Alltag, in dem wir ja auch viel Heben und Tragen einbauen? Wähle Übungen zur Kräftigung der Bauch- und der Rückenmuskulatur aus, die du zu Hause durchführen kannst. Kennst du noch andere Übungen für Rücken und Bauch?” <i>Hausaufgabe:</i> Führe deine ausgewählten Übungen zu Hause durch und erkläre deinen Eltern, warum du die Übungen ausgewählt hast. ODER: Überlege dir zu Hause eine weitere Übung, die wir nicht hier durchgeführt haben, mit der du die Bauch- oder Rückenmuskulatur kräftigen kannst/ bei der du die Bauch- oder Rückenmuskulatur anspannen musst.	5 min AB mit Übungsübersicht

Die Schüler*innen verstehen den Zusammenhang zwischen Körperpositionen und Muskelanspannung.	Körperpositionen und Muskelanspannung [+ Die Schüler*innen bereiten sich körperlich und psychisch auf das Ende der Sportstunde vor (Cool-Down)]	Spiel: Skulpturengarten Ein*e Schüler*in ist eine Skulptur, ein*e zweite Schüler*in versucht diese dann zu spiegeln. Reflexion: Welche Positionen waren schwierig? Was hat Dir geholfen?	10 min
--	--	--	--------

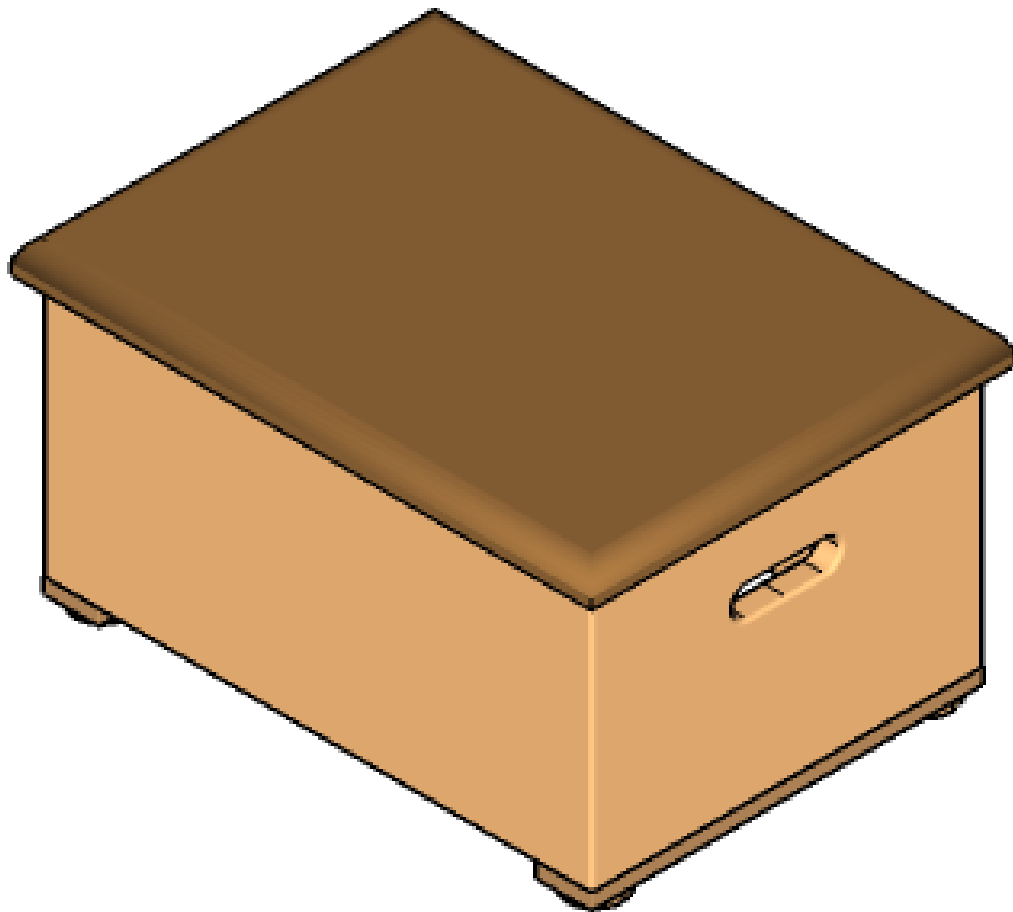
Anregung zum weiteren Lernen

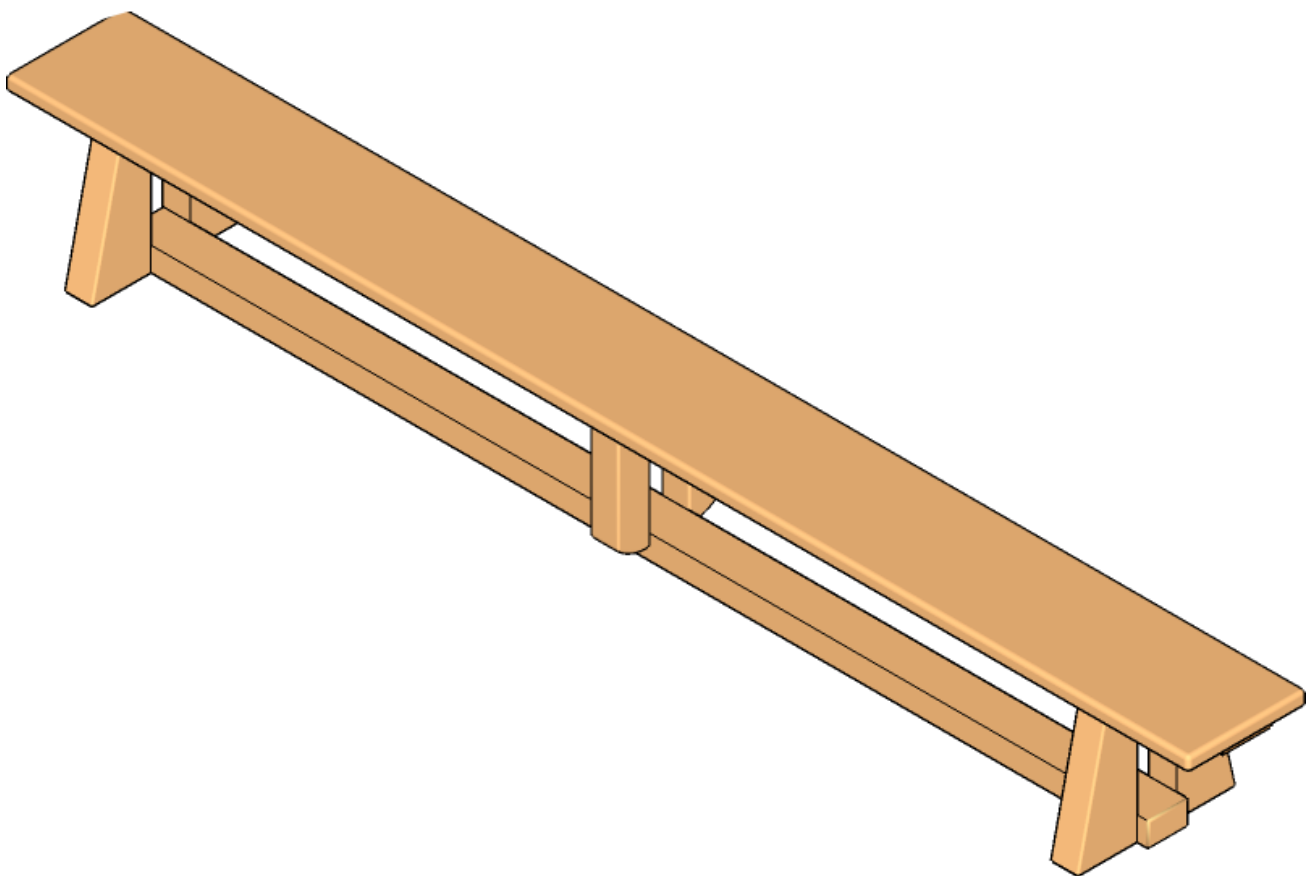
- Wenn Schüler*innen sich als Hausaufgabe eigene Übungen überlegen, könnte ggf. in der nächsten Stunde der Stationsbetrieb erweitert/ergänzt werden oder einzelne Übungen ausgetauscht werden mit Übungen, die sich Schüler*innen selbst überlegt haben.
- Vor dem Hintergrund der o.g. Kompetenzerwartungen mit einem ähnlichen Stundenaufbau können in weiteren Unterrichtseinheiten rückenfreundliches Sitzen, aufrechte Körperhaltung beim Stehen/Gehen, etc. thematisiert werden.

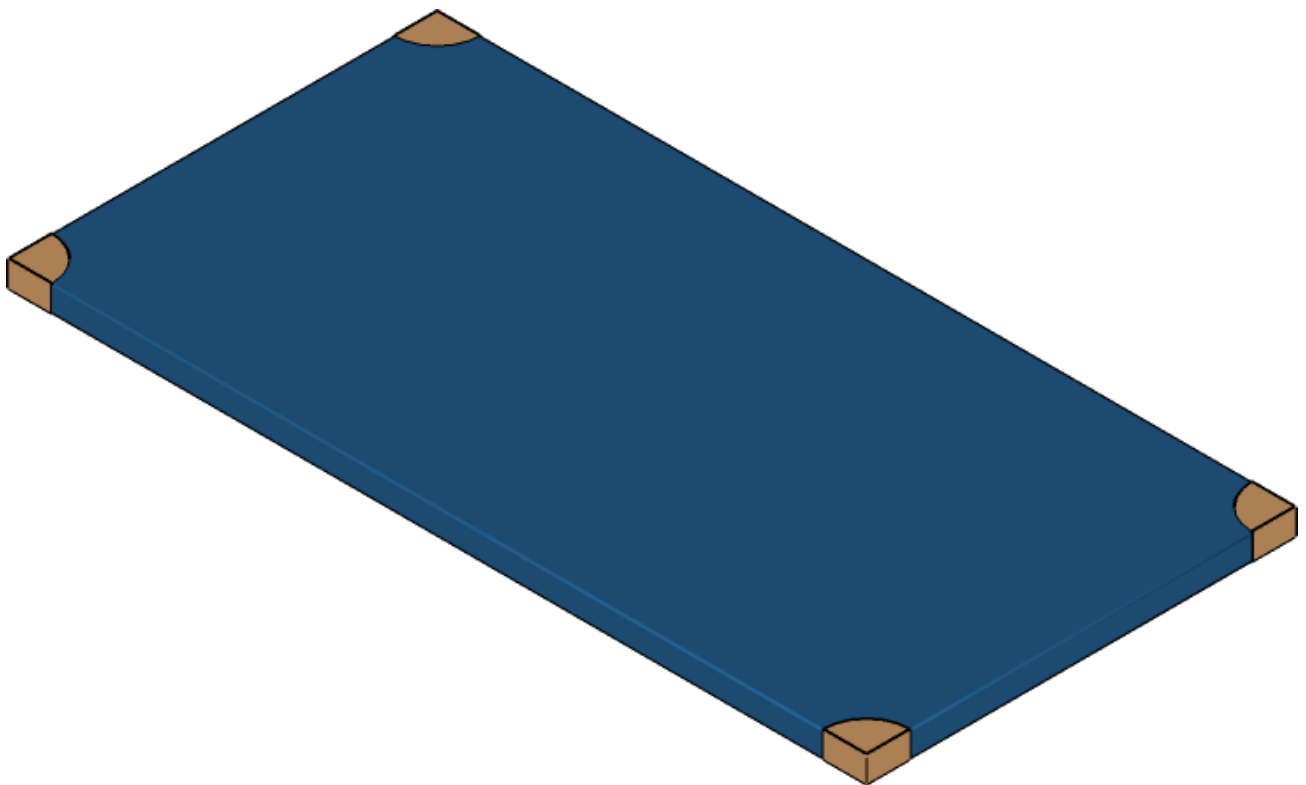
Anlagen

1. Bildkarten Geräte*
2. Hinweise zum Aufbau der Geräte*
3. Plakat Körpergrafik*
4. Hallenplan für Stationstraining
5. Stationskarten
6. Arbeitsblatt „Rückenfreundliches Heben und Tragen will gelernt sein“

* Die Grafiken der Arbeitsblätter stammen von  WIMASU. Weiteres Unterrichtsmaterial gibt es unter <https://wimasu.de/>







So tragen wir eine Langbank

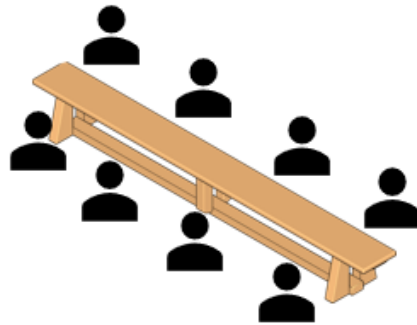
Anzahl der Kinder: 8

Kommando:

Anheben: 1, 2, 3 hoch

Abstellen: 1, 2, 3 ab

oder STOP 1, 2, 3 ab (falls jemandem die Langbank zu schwer wird)



So tragen wir einen kleinen Kasten

Anzahl der Kinder: 2

Kommando:

Anheben: 1, 2, 3 hoch

Abstellen: 1, 2, 3 ab

oder STOP 1, 2, 3 ab (falls jemandem der Kasten zu schwer wird)



So tragen wir eine kleine blaue Matte

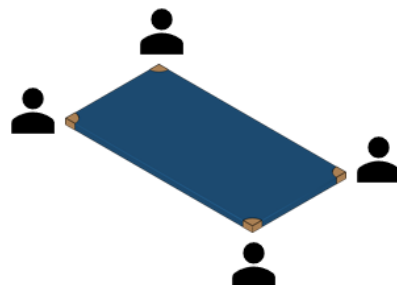
Anzahl der Kinder: 4

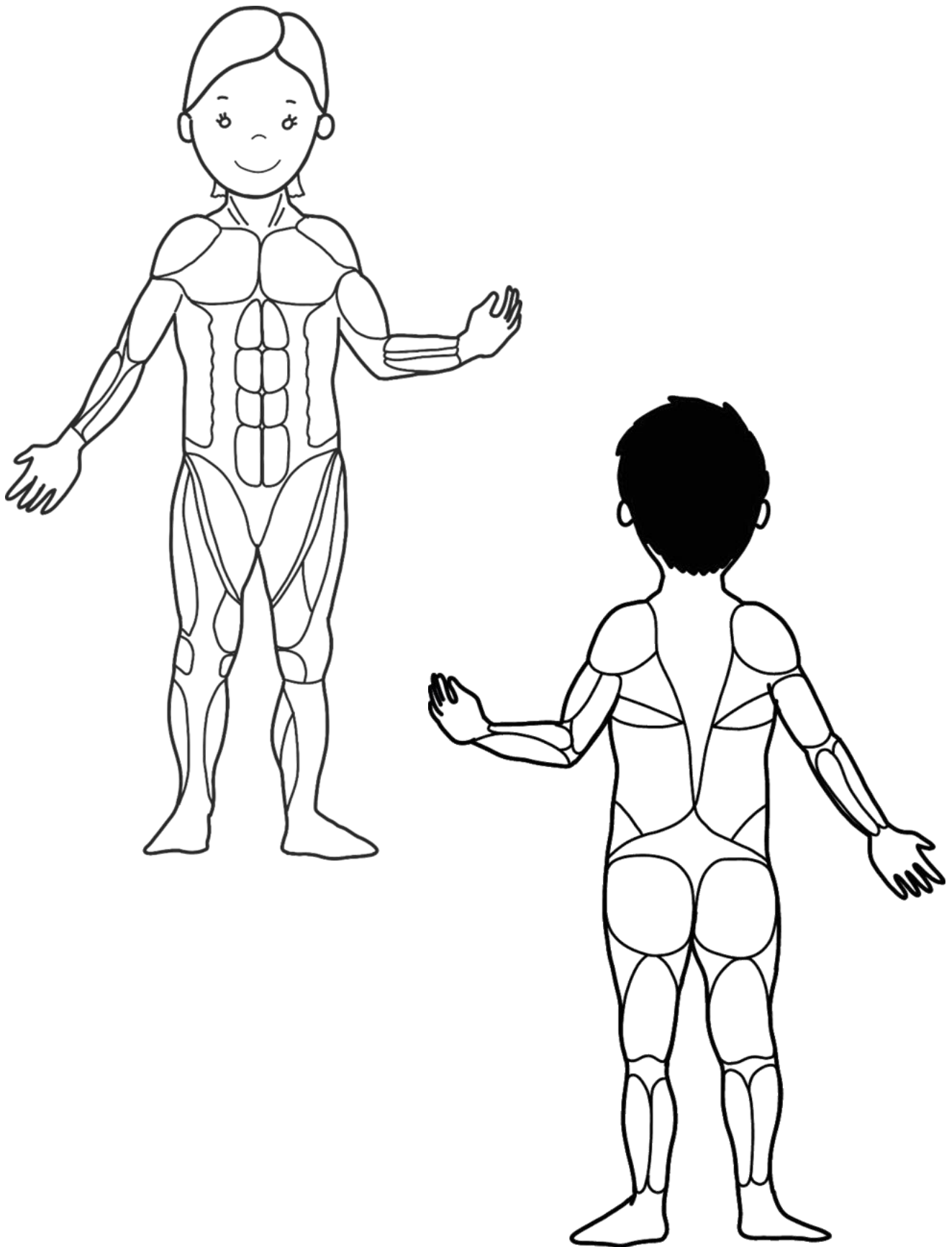
Kommando:

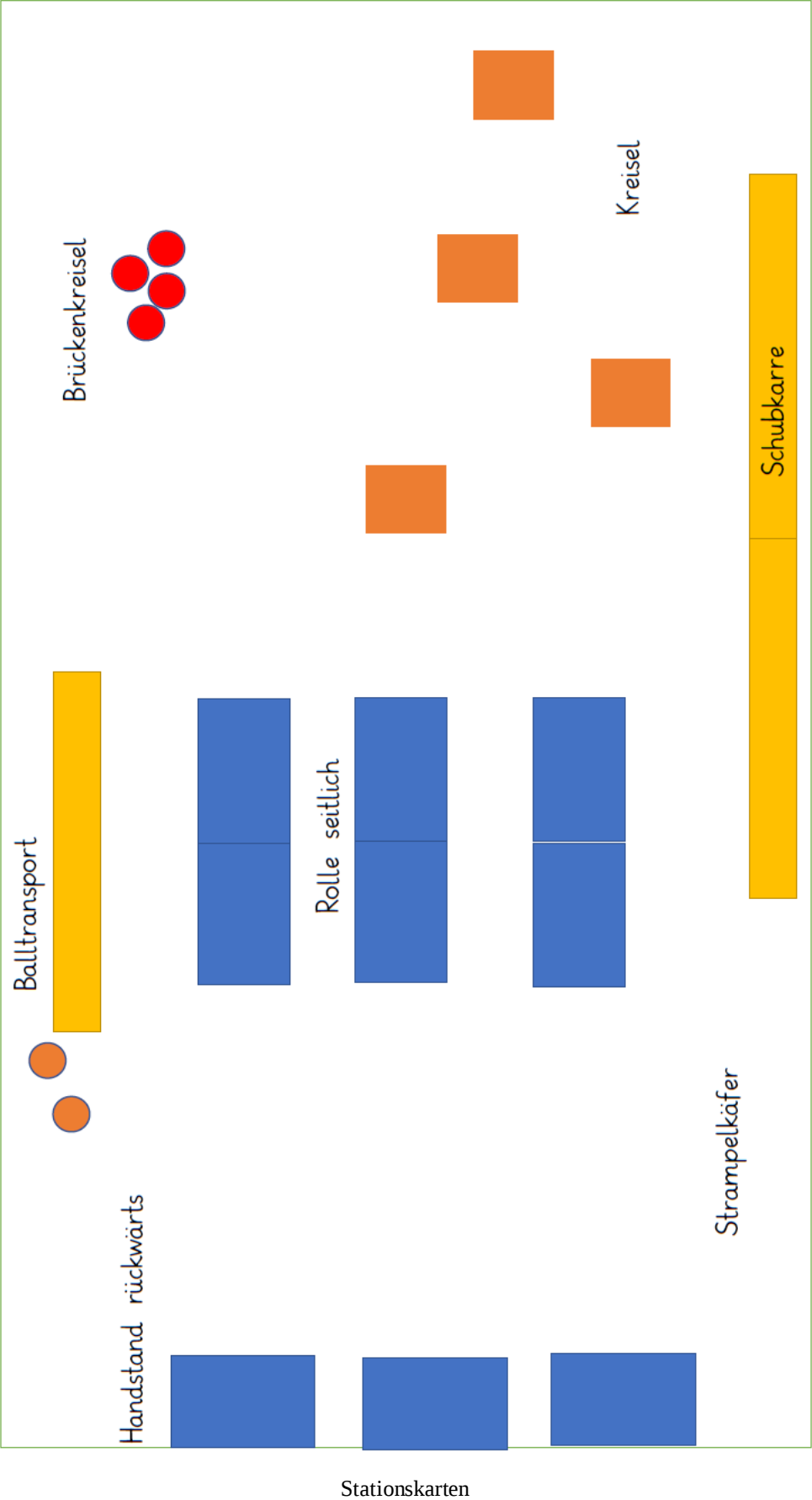
Anheben: 1, 2, 3 hoch

Ablegen: 1, 2, 3 ab

oder STOP 1, 2, 3 ab (falls jemandem die Matte zu schwer wird)

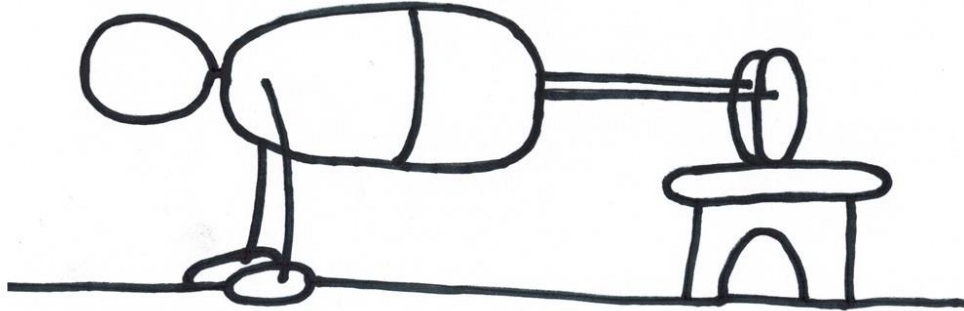






Schubkarre

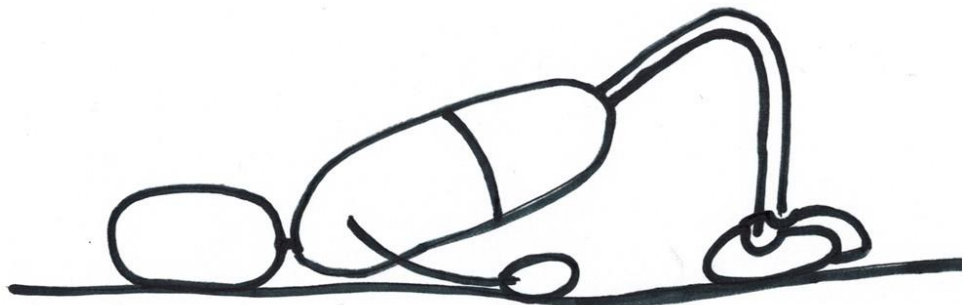
Laufe auf den Händen mit den Fußspitzen auf der Bank entlang.



Nasenspitze zeigt immer zum Boden.

Brücke

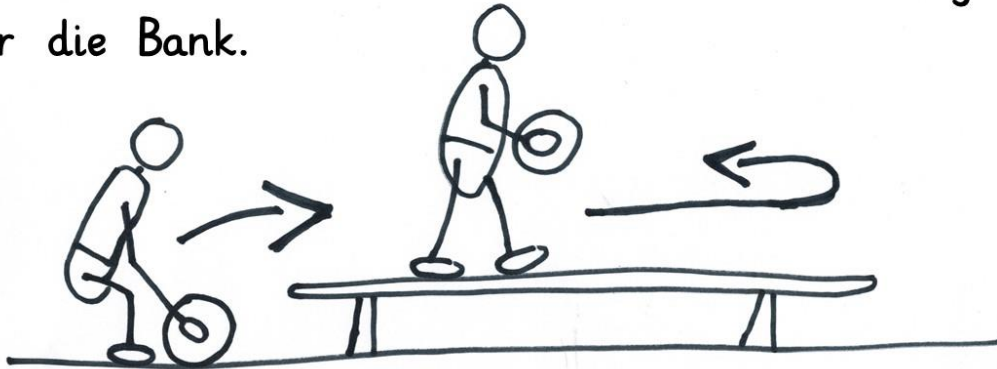
Lege dich mit den Schultern auf dem Boden ab und drücke die Hüfte **15mal** nach oben.



Lass einen Ball um die Hüfte kreisen.

Balltransport

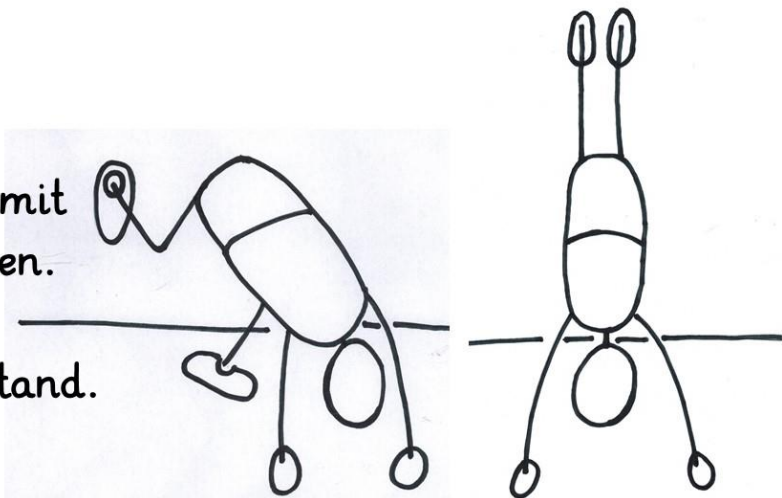
Hebe den Medizinball rückschonend und trage ihn über die Bank.



⚡ Hebe aus der Hocke mit geradem Rücken und spanne deine Bauch- und Rückenmuskeln an.

Handstand

Klettere die Wand mit den Füßen nach oben. Halte dich einige Sekunden im Handstand.

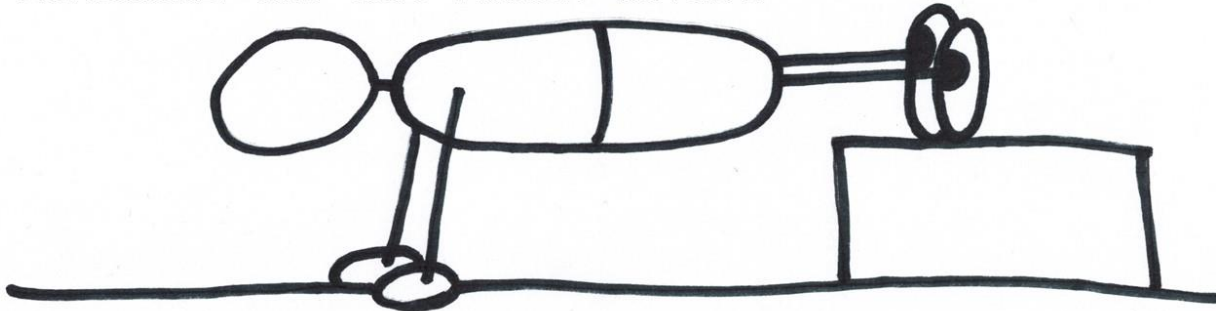


⚡ Kannst du mit den Händen etwas näher die Wand laufen?

⚡ Dein Kopf ist zwischen den gestreckten Armen.

Kreisel

Laufe mit den Fußspitzen auf dem Kasten im Handstütz um den Kasten herum.



Nasenspitze zeigt immer zum Boden.

Rolle seitlich

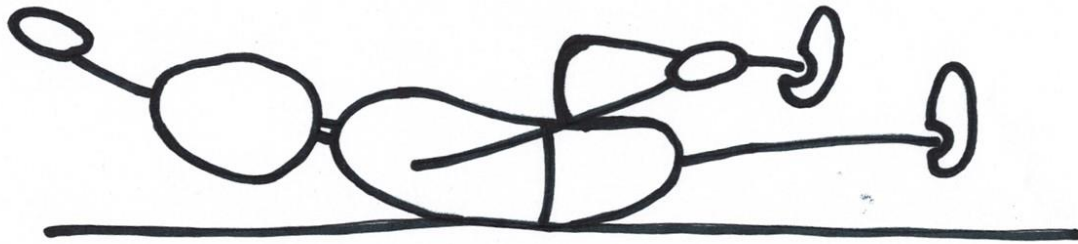
Rolle seitlich gestreckt über die Matte.



🏋️ Versuche, dass deine Hände und Füße nicht den Boden berühren.

Strampelkäfer

Berühre **15mal** abwechselnd mit der rechten und linken Hand dein gegenüberliegendes Bein.

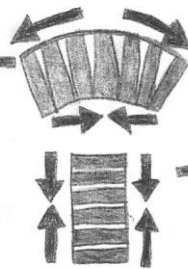


Drücke deinen Rücken fest auf den Boden.

Arbeitsblatt „Auch Bücken, Heben, Tragen wollen gelernt sein“

Heben und Tragen

- ☐ richtig
☐ falsch



- ☐ richtig
☐ falsch

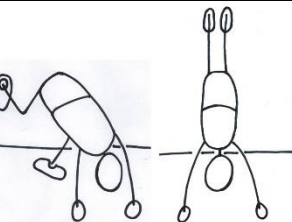
Rückenfreundlich Heben und Tragen – eine starke Mitte hilft mit!

Suche dir 2 oder 3 Übungen aus, die du dir für zu Hause als Training vornimmst.

Handstand

Klettere die Wand mit den Füßen nach oben. Halte dich einige Sekunden im Handstand.

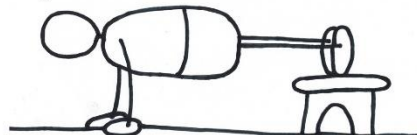
⚡ Kannst du mit den Händen etwas näher die Wand laufen?



⚡ Dein Kopf ist zwischen den gestreckten Armen.

Schubkarre

Laufe auf den Händen mit den Fußspitzen auf der Bank entlang.



⚡ Nasenspitze zeigt immer zum Boden.

Brücke

Lege dich mit den Schultern auf dem Boden ab und drücke die Hüfte 15mal nach oben.

⚡ Lass einen Ball um die Hüfte kreisen.



Strampelkäfer

Berühre 15mal abwechselnd mit der rechten und linken Hand dein gegenüberliegendes Bein.



⚡ Drücke deinen Rücken fest auf den Boden.

Kreisel

Laufe mit den Fußspitzen auf dem Kasten im Handstütz um den Kasten herum.

⚡ Nasenspitze zeigt immer zum Boden.



Rolle seitlich

Rolle seitlich gestreckt über die Matte.

⚡ Versuche, dass deine Hände und Füße nicht den Boden berühren.

