

Illustration: Katrin Wolff

# Immer schön locker bleiben

## Erfrischende Dusche

Tief einatmen und dabei die Arme – mit den Handflächen nach oben – seitlich des Körpers bis über den Kopf führen. Ausatmen und die Hände langsam mittig vor dem Körper mit den Handflächen nach unten führen.

Die Übung dreimal wiederholen.



## Nacken lockern

Den Kopf beim Einatmen zur Seite drehen, beim Ausatmen wieder zurück zur Mitte führen.

Den Kopf beim Einatmen zur Seite neigen, beim Ausatmen wieder zurück zur Mitte führen.

Die Übungen je fünfmal ausführen.



## Schultern und Hüfte lockern

Im Sitzen oder Stehen zehnmal mit den Schultern von vorn nach hinten kreisen.

Dann im breitbeinigen Stand mit der Hüfte kreisen.

Zehnmal rechts herum,  
zehnmal links herum.



## Windmühle

Mit den Fingerspitzen auf den Schultern die Ellenbogen rückwärts wie eine Windmühle kreisen lassen.

Zehn Umdrehungen ausführen.

**Wichtig: Nicht andersrum kreisen, das würde einen Rundrücken verstärken!**



## Partnerübung: Abrollen und Aufrollen

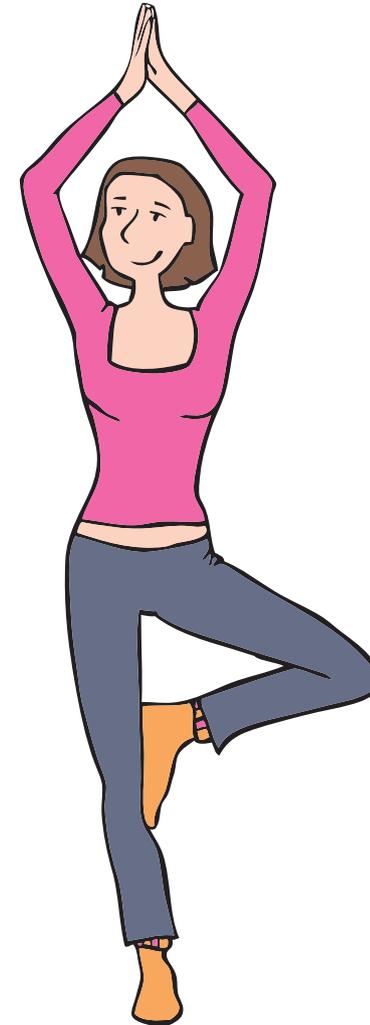
Langsam den Rücken Wirbel für Wirbel nach vorn abrollen. Dann wieder Wirbel für Wirbel aufrollen. Der Partner oder die Partnerin klopft dabei seitlich der Wirbelsäule den Rücken erst runter, dann rauf.



## Der Baum

Ein Bein seitlich hochziehen und den Fuß gegen den Oberschenkel des anderen Beines stellen. Die Arme über den Kopf heben und die Handflächen gegeneinanderlegen.

Langsam bis zehn zählen und die Seite wechseln.



## Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit: Rückenschmerzen und Stress, Februar 2023

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Chefredaktion:** Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

**Redaktion:** Martyna Marzec, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

**Text:** Eva Susanne Schmidt, Mörfelden-Walldorf

**Illustrationen:** Katrin Wolff, Wiesbaden

Dieses Präsentationsmaterial gehört zu der Unterrichtseinheit „Rückenschmerzen und Stress“, Februar 2023

Unter [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de), Webcode: *lug1081671* finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- 3 Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Schülertext
- 2 Arbeitsblätter
- Mediensammlung