

Bewusstsein für die eigene Haltung gewinnen

Bildet Dreier- oder Viererteams für die Bearbeitung der Aufgaben.

Wirbelsäulenformen

Eine Person stellt sich aufrecht vor ihre Gruppe. Die anderen beschreiben ihre Haltung in der Seitenansicht.

- Tragt den Namen in der Tabelle ein und versucht zu entscheiden, welche Wirbelsäulenform bei der jeweiligen Person vorliegt.
- Habt ihr euch für diese Aufgabe anders hingestellt, als ihr normalerweise steht? Wenn ja, warum und wie habt ihr eure Haltung verändert?

Formabweichungen der Wirbelsäule

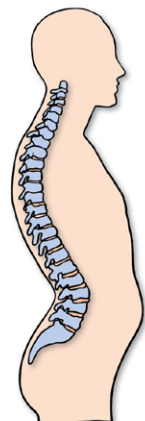
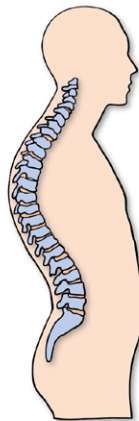
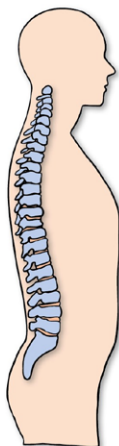
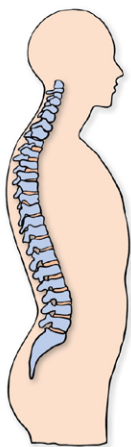


Illustration: Landessportbund NRW

Die „normale“
Wirbelsäule ...

... im Vergleich
zu Flachrücken ...

... Rundrücken ...

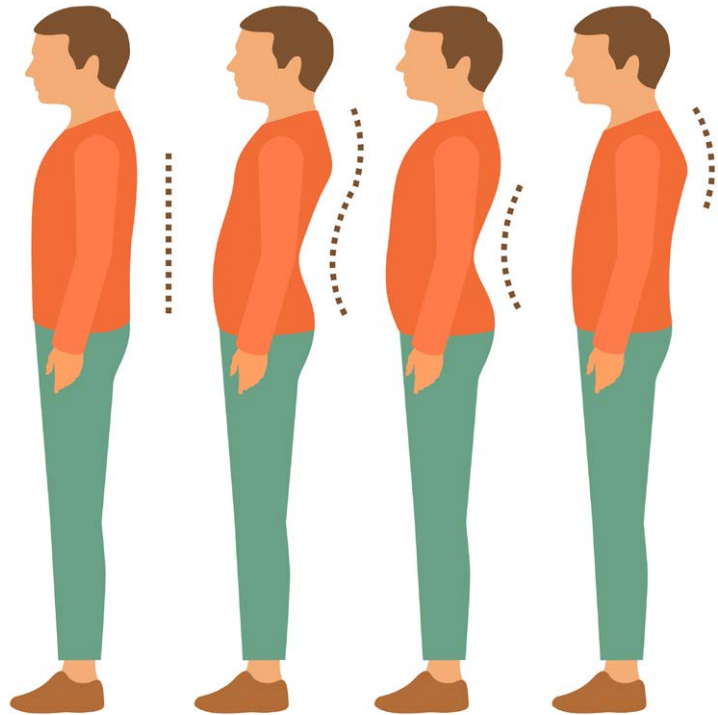
... und Hohlkreuz

Name	„Normale“ WS	Flachrücken	Rundrücken	Hohlkreuz

Haltung im Stehen

Versucht, unterschiedliche Haltungen einzunehmen und variiert zwischen den hier gezeigten Varianten.

- a) Welche Variante fühlt sich für euch am bequemster an?



Haltung im Sitzen

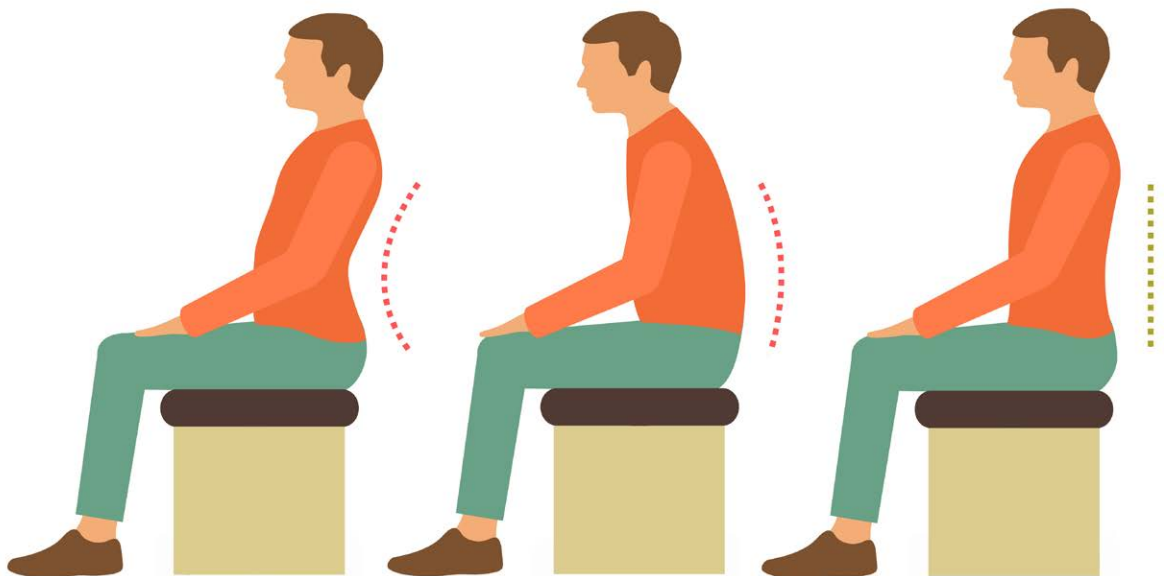


Illustration: Fotolia/eleveen007

- a) Holt euch einen kleinen Kasten und setzt euch abwechseln mittig darauf. Beobachtet eure Haltungen und diskutiert, welche Wirbelsäulenform ihr beim Sitzen einnehmt.
 b) In welcher Haltung könnt ihr bequem sitzen?
 c) Wiederholt diese Aufgabe und setzt euch dabei an die Kante des Kastens. Verändert sich dadurch etwas?