

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Rückenfit – unsere Klasse macht mit

Didaktisch-methodischer Kommentar

### Fächerübergreifende Übungen zur Rückengesundheit

Grundsätzlich kann man zwischen dem Lernen mit Bewegung und dem Lernen durch Bewegung unterscheiden. Das Lernen durch Bewegung betrifft die Informationsaufnahme durch zusätzliche Kanäle, vor allem des Bewegungssinnes. Hier spielt der Sportunterricht eine besondere Rolle. Das Lernen mit Bewegung zielt darauf ab, dass die Informationsverarbeitung durch Bewegung verbessert wird.

Dazu gehören:

- **Sensibilisierung für rückenfreundliche Verhaltensweisen**  
Rückenfreundliches Verhalten beinhaltet die Wahrnehmung und das spielerische Erproben vielfältiger Bewegungsmuster wie dynamisches Sitzen oder verschiedene Hebe- und Tragetechniken (Schulranzen).
- **Förderung der Leistungsfähigkeit**  
Die Förderung der Leistungsfähigkeit geht immer einher mit Bewegung. Dazu gehören Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Eigene Stärken kennen heißt Selbstbewusstsein entwickeln.
- **Stärkung der Selbstwirksamkeit**  
Selbstwirksamkeit, ein positives Körpererleben und eine positive Einstellung sind wichtige Aspekte für die „Körperaufrichtung“ und hilfreich in allen Situationen des Lebens. Zur Beurteilung der eigenen Fähigkeiten sind nicht externe Wertmaßstäbe oder der direkte Vergleich mit anderen Schülern entscheidend, sondern die Wahrnehmung der eigenen Handlungsfähigkeit und der daraus resultierende Fortschritt.
- **Förderung des selbstbestimmten Handelns**  
Schüler lernen, sich in Gruppen einzuordnen, Absprachen einzuhalten, Rücksicht zu üben, kooperativ zu sein und Konflikte zu lösen.
- **Steigerung des Wohlbefindens**  
Die „innere Balance“ ist lebenswichtige Notwendigkeit. Neben einer physischen Ausgeglichenheit spielt auch das psychische Wohlbefinden, zum Beispiel durch Anerkennung und Wertschätzung, eine bedeutende Rolle.

Alle Übungen, die hier vorgestellt werden, sind fächerübergreifend einsetzbar und können ohne größere Vorbereitung in den Unterricht integriert werden. Es wird kein Material benötigt, das nicht zur Grundausstattung eines Klassenraumes gehört.



Schülertext 1  
„Dein Rücken“



Arbeitsblatt  
„Bewegungsprotokoll“



Schülertext 2  
„Wie fit ist dein Rücken?“

## Einstieg

Als Einführung in das Thema eignet sich der Schülertext. Er enthält einige Fakten zur Wirbelsäule – dazu gehört der Aufbau und die Funktion der einzelnen Bestandteile. Der Text kann in jedem Unterrichtsfach verteilt werden – er enthält reines „Allgemeinwissen“ zum Rücken und entspricht nicht den Inhalten des Lehrplanes für die Sekundarstufe I.

Ein sogenanntes „Bewegungsprotokoll“ bietet den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, eine Woche lang zu protokollieren, wie viel sie sich tatsächlich bewegen. Zum anderen enthält der Text einen Fitnesstest zur Rückengesundheit, mit dem der Jugendliche überprüfen kann, wie „gesund“ sein Rücken ist.

## Verlauf

### Übung für eine „Klassenleitungsstunde“

Immer wieder zeigt sich, dass die Schulranzen oder Rucksäcke, die die Schülerinnen und Schüler mit in die Schule bringen, viel zu schwer sind und oft auch falsch getragen werden. Um dieses Thema zu bearbeiten, eignet sich die Übung:

#### „Ich bin doch kein Packesel“

Wie packe ich meinen Ranzen (Rucksack) richtig und trage ich ihn rückschonend.  
(geeignet für jüngere Schüler)

#### Ziel der Übung

Die Schülerinnen und Schüler

- können mit unterstützenden Fragen benennen, welche Faktoren zum leichteren Ranzen- beziehungsweise Rucksacktragen eine Rolle spielen
- nehmen Unterschiede in verschiedenen Positionen wahr (angenehm/unangenehm)
- erfahren, was für den Rücken gesund ist
- erkennen, dass sie ihr eigenes Verhalten verbessern können

Die Klasse versammelt sich im Sitzkreis, es werden folgende Fragen besprochen:

„Wer von euch kennt das, dass die Tasche manchmal sehr schwer ist?“

„Gibt es Tage, an denen sie besonders schwer oder leicht ist?“

Danach sollen alle ihre Ranzen oder Rucksäcke holen und aufsetzen. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler verschiedene „falsche“ Positionen einnehmen wie zum Beispiel zur Seite gebeugt oder sie sollen einen Buckel machen und sich dann noch nach vorne beugen oder den Rücken überstrecken, so dass sie im Hohlkreuz stehen. Als Letztes sollen sich alle gerade hinstellen. (Am besten mit hüftbreit auseinander stehenden Füßen, das verbessert die Verteilung des Gewichtes.) Alle Positionen sollen circa eine Minute gehalten werden.

Anschließend lassen Sie die Schülerinnen und Schüler die verschiedenen Positionen bewerten, unterstützen Sie mit folgenden Fragen:

„In welcher Position kann man sich am besten bewegen und in welcher nicht so gut?“

„Welche Position ist für euren Rücken die beste oder schlechteste und warum?“  
oder „Welche Haltung erhält den Rücken stark und welche schwächt ihn?“

Zum Abschluss der Übung sollten Ideen entwickelt werden, wie das Gewicht der Ranzen oder Rucksäcke durch eigenes Packverhalten beeinflusst werden kann.



Foto: GrafikDesign Weber

Dazu sollte jeder seinen Ranzen mal auspacken und genau überprüfen, was sich alles darin befindet. Die Lehrkraft kann die Schülerinnen und Schüler durch folgende Frage unterstützen: „Wie könnte er leichter werden?“

An dieser Stelle könnte man auch auf die schuleigenen Schließfächer hinweisen und wie diese zur Entlastung beitragen könnten. Wenn keine Schließfächer zur Verfügung stehen, kann man sich überlegen, ob man in den Klassenräumen Regale anbringt, in denen die Bücher, die nicht benötigt werden, abgelegt werden können (kleine Bibliothek).

### Übungen zum „Auftanken“

Die Körperhaltung wird durch körperliche Faktoren (z.B. Skelettentwicklung, muskuläre Leistungsfähigkeit, Koordination) ebenso beeinflusst wie durch psychische (z.B. Stimmung, Körpererfahrung, Haltungsgefühl, Selbstwertgefühl) und soziokulturelle Faktoren (z.B. Vorbilder, Normen, Erziehung, Mode, Sitzmöbel). Stimmungen und Gefühle drücken sich immer in Haltung und Bewegung aus. Gedanken wie „Das schaffe ich nie!“, „Davor habe ich Angst“ oder „Ich fühle mich k.o.“ zeigen sich in einer eher gedrückten Haltung. Hingegen zeigen sich Gedanken wie „Ich bin stolz auf meine Leistung“, „Das habe ich gut gemacht“ oder „Ich kann das“ in einer eher aufrechten Haltung.

### „Wir bilden eine Wirbelsäule aus Schülern“

*(geeignet für jeden Unterricht – jedoch sollten alle den Schülertext gelesen haben)*

Ziel der Übung

Die Schülerinnen und Schüler

- bekommen ein Gefühl für ihre Wirbelsäule
- lernen, wie die Wirbelsäule aufgebaut ist
- merken, wie funktional die Wirbelsäule ist
- sollen sich als Team erfahren



Die Tische werden zur Seite gerückt, damit in der Mitte der Klasse Platz ist. Dann bekommen die Schülerinnen und Schüler die Aufgabe, sich so aufzustellen, dass sie eine lebende Wirbelsäule bilden.

Dazu verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten:

Wenn die Schüler noch etwas jünger sind, kann man auf die verschiedenen Stärken der Wirbel eingehen und sie durch entsprechende Schüler abbilden lassen (der Größe nach oder der Proportion nach). Man kann darauf aufmerksam machen, dass die Wirbelsäule aus verschiedenen Abschnitten besteht (7-12-5).

Wenn die Schülerwirbelsäule gebildet ist, soll jeder zweite Schüler seine Hände auf die Schultern des Vordermannes legen (werden dann Muskeln), die anderen Schüler sollen nun ihre Arme unter den Achseln des Vordermannes hindurch von unten auf die „Muskeln“ legen und dies sind die „Dornfortsätze“. Jetzt kann sich die ganze Wirbelsäule in Bewegung setzen – angeführt von den Muskeln, zusammengehalten von den Dornfortsätzen.

Diese Übung gelingt nur, wenn die Schülerinnen und Schüler als Team zusammenarbeiten und sich auf die Bewegung des Vordermannes einlassen und dieser folgen.

**„Muntermacher Stuhlaerobic“***(geeignet für jeden Unterricht)*

Benötigt wird: CD-Player und CD mit „Lieblingsmusik“

Ziel der Übung

Die Schülerinnen und Schüler

- lockern sich nach einer anstrengenden Konzentrationsarbeit
- setzen angestaute Energie in Bewegung um, damit die nächste Lerneinheit wieder Spaß macht

Die Schulbänke werden etwas auseinandergezogen, damit jeder genügend Platz hat. Der eigene Stuhl wird zum Aerobic-Gegenstand, um den die Schüler „tanzen“. Dazu wird die Sitzfläche zum Schüler hingedreht, so dass er die Füße darauf abstellen kann.

Mit dem Beginn der Musik heben die Schüler im Wechsel den rechten und linken Fuß auf die Sitzfläche – jedes Bein 8mal. Beim nächsten Durchlauf wiederholen die Beine diese Übung, jedoch strecken die Schüler den entgegengesetzten Arm nach vorn (also linkes Bein, rechter Arm usw.), der nächste Durchlauf bleibt von der Bewegung her gleich, jedoch drehen sich die Schüler nach jedem zweiten Mal einmal um sich selbst. In der vierten Runde laufen die Schüler nach jedem vierten Mal einmal um den eigenen Stuhl und setzen dann die Bewegung fort. Das Ganze wird so lange durchgeführt, wie die Musik läuft.

Nach dem ersten Ausprobieren entdecken die Schülerinnen und Schüler, dass man diese Bewegungen zum Beispiel mit einem Partner oder der ganzen Klasse synchron machen kann.



Foto: GrafikDesign Weber

**„Laufdiktat oder Rechenrallye“***(geeignet für jeden Unterricht)*

Ziel der Übung

Die Schülerinnen und Schüler

- lernen, dass sich Bewegung und Konzentration nicht ausschließen
- verlassen sich auf ihr Gedächtnis
- bewegen sich leise

Bei diesem Spiel werden aktuelle Lernziele (in Deutsch Rechtschreibung, in Mathe verschiedene Aufgabentypen, in Englisch Vokabeln) mit vorgegebenen Bewegungsaufgaben verknüpft.

Es gelten folgende Spielregeln:

- Alle Stationen müssen entsprechend der Bewegungsvorgabe hin und zurück bewältigt werden.
- Die Stationen werden in einer bestimmten vorher festgelegten Reihenfolge bewältigt, beispielsweise 1-2-3-4 oder 4-3-2-1



Foto: GrafikDesign Weber

- c) Schreibutensilien dürfen nicht mitgenommen werden
- d) Gewonnen hat, wer als Erster alle Aufgaben von den Stationskärtchen übertragen und richtig gelöst hat.

Und so gelangt man zu den Stationen:

Zu Station 1: durch beidbeiniges Hüpfen

Zu Station 2: durch Rückwärtslaufen

Zu Station 3: auf einem Bein hüpfend

Zu Station 4: im Krebsgang

Alle Stationen werden mit entsprechenden Aufgabenzetteln (z.B. englische Vokabeln, Diktattext, Matheaufgaben usw.) ausgestattet. Die Schüler bewegen sich in der richtigen Reihenfolge zu den einzelnen Stationen. Dort müssen sie sich die Aufgaben, die Vokabeln oder den Diktattext merken. Die Lösung schreiben sie erst an ihrem Platz auf. Wer sich viel merken kann, läuft weniger, die anderen mehr.

## Ende

Wird die motorische Kompetenz der Schüler gefördert, dann erhöht sich einerseits die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Integration von unruhigen Schülerinnen und Schülern um ein Vielfaches, andererseits verringert sich das Aggressionspotenzial innerhalb der Klassengemeinschaft.

Alle oben beschriebenen Übungen sind nicht nur problemlos in jeden Unterricht zu integrieren, sondern erhöhen nachweislich sowohl das körperliche Wohlbefinden einschließlich der Rückengesundheit als auch die geistige Leistungsbereitschaft.

Untersuchungen haben gezeigt, dass das Konzept des „Bewegungsfreundlichen Unterrichtes“ zwar zunächst eine Umorientierung im Unterrichtsaufbau seitens des Lehrers erfordert, dass aber dieser Mehraufwand langfristig gesehen einen hohen Nutzen bringt. Um ein optimales Ergebnis zu gewährleisten, ist es in jedem Fall erforderlich, die Veränderungen im Unterricht möglichst konsequent und über einen längeren Zeitraum beizubehalten. So ist es beispielsweise empfehlenswert, die Bewegungsprotokolle der Schüler auszuwerten, auf Veränderungen zu prüfen und gegebenenfalls spezielle Elemente des bewegungsfreundlichen Unterrichts einzubeziehen.

## Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Rückenfit – unsere Klasse macht mit, Januar 2013

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

**Text:** Inga Schlesinger, Berlin

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/  
Schaubilder



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Tafelbild/  
Whiteboard



Lehrmaterialien