

01/2013

DGUV Lernen und Gesundheit

Rückenfit – unsere Klasse macht mit

Infotext 2 für die Schülerinnen und Schüler

Selbsttest: Wie fit ist dein Rücken?



Seitbeuge

Aufrechter Stand. Linken Arm im Bogen über den Kopf führen, rechten Arm hängen lassen. Rumpf zur rechten Seite neigen.

Gut: Fingerspitzen des hängenden Arms erreichen das Knie, Kopf/Rumpf neigen sich bis 30 Grad.

Geht so: Fingerspitzen reichen nur bis zum unteren Oberschenkeldrittel, Kopf/Körper lassen sich bis zu 15 Grad neigen.

Schlecht: Finger erreichen nur die Schenkelmitte, Kopf/Rumpf neigen sich kaum.

Zur Verbesserung: Dehnposition dreimal/Woche je dreimal 20 Sekunden lang halten.



Wanddrücker

Auf den Boden an eine Wand setzen und das Gesäß, den ganzen Rücken und beide Arme dagegen drücken (Unter- und Oberarme bilden einen rechten Winkel).

Gut: Arme und die Hände haben vollen Kontakt zur Wand, auch beide Schultern liegen ganz an.

Geht so: Arme und Hände haben Kontakt, die Schultern nicht ganz.

Schlecht: Arme und Hände erreichen kaum die Wand, die Schultern haben einen deutlichen Abstand.

Zur Verbesserung: Die Idealposition drei Tagen/Woche je zweimal 20 Sekunden üben.



Bauch-Check

Rückenlage, ein Handtuch unter die Lendenwirbelsäule legen. Lass beide Beine langsam und parallel aus der Senkrechten bis dicht über den Boden absinken. Der Test endet, sobald dein Partner das Handtuch unter der Lendenwirbelsäule vorziehen kann.

Gut: Das Tuch bleibt über die gesamte Strecke fest.

Geht so: Das Tuch löst sich in einem Beine-Boden-Abstand von 20 Zentimetern. **Schlecht:** Das Handtuch rutscht schon viel weiter oben heraus.

Zur Verbesserung: Bauchübungen an drei Tagen pro Woche einplanen.



Beinschere

Auf den Rücken legen und Hände unter die Kniekehle. Bein erst strecken, dann mit beiden Händen das gestreckte Bein hochziehen. Beide Seiten testen!

Gut: senkrecht Bein, Fuß rechtwinklig.

Geht so: Bein kann bis zu 70 Grad angehoben werden, Fuß wie oben.

Schlecht: Das Bein bleibt deutlich unter 70 Grad und kann womöglich gar nicht durchgestreckt werden.

Zur Verbesserung: Dreimal wöchentlich pro Bein drei Durchgänge mit jeweils 15 bis 20 Sekunden Haltezeit absolvieren.



Seitendrehung

Schneidersitz, Becken leicht vorkippen. Die Arme bis zur Waagerechten heben, Hände verschränken. Dreh nun Rumpf und Arme synchron erst zur einen und dann zur anderen Seite.

Gut: Der Oberkörper kann problemlos um 45 Grad gedreht werden.

Geht so: Eine Drehung ist bis circa 30 Grad möglich, bis du ein leichtes Ziehen spürst.

Schlecht: Drehen kaum möglich, starkes Ziehen.

Zur Verbesserung: Jeden zweiten Tag dreimal 15 bis 20 Sekunden zu beiden Seiten üben.