

## Kinderrückenfit



### DURCHFÜHRUNG

Cindy Freitag (Ergotherapeutin, Rückenschullehrerin)

### ZIELE

Vorbeugung muskuloskelettaler Beschwerden durch Bewegungs- und Haltungsförderung der Kinder direkt im Setting. Die Kinder lernen eine aufrechte Haltung einzunehmen und, dass rückengerechtes Verhalten Spaß macht. Durch das Eingehen auf das Verhalten und die Verhältnisse sowie Einbeziehung der Eltern kann ein nachhaltiger Effekt erreicht werden.

### INHALT

- Motorischer Vorher-Nachher-Test zum Vergleich (Erfolgserlebnis für die Kinder)
- Theorie: kindgerechte Vermittlung der Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Praxis: Körperwahrnehmungsübungen, Schulung der motorischen Fähigkeiten für einen gesunden Rücken (Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination) mit Kleingeräten (Therabänder, Bälle)
- Entspannungsübungen zum Schluss

+ Elternabend (Vortrag): u.a. geeignete Schulranzen, ergonomisch eingestellter Hausaufgabenplatz

### ZIELGRUPPE

Kinder

### VORAUSSETZUNGEN

- Mind. 6, max. 15 Kinder (6 - 7; 8 - 12 Jahre) + eine anwesende Lehrkraft
- Turnhalle, Matten
- Einzugsgebiet: Insel Hiddensee und Insel Rügen

### DAUER

6 Einheiten à 60 Minuten