**Rückenschule für Grundschulkinder….geeignet auch für Erwachsene ☺**

**: Haltungsschulung**

Wie sitze ich richtig: langer Nacken, Schultern leicht nach hinten gezogen, Brustkorb nach vorne schieben, Sitzbeinhöcker nach hinten schieben

**: Allgemeine Mobilisation ( möglich im Stehen sowie im Sitzen)**

* **Mobilisation des Schultergürtels:**
  + Drehen des Kopfes nach links und rechts, Heben und Senken des Kopfes, Hinterseite des Kopfes nach hinten schieben und Kinn nach vorne schieben
  + Schulterkreisen: ( am besten nur nach hinten):
    - beide Schultern gleichzeitig, rechte Schulter und linke Schulter im Wechsel
    - Schulterkreisen mit Ellenbogen ( Ellenbogen führt die Bewegung an), im Wechsel oder gleichzeitig
    - Armkreisen ( langer Arm)
  + Schultern heben und senken ( bis zum Ohr ziehen und fallen lassen) , dabei ein – und ausatmen
  + Schultern nach hinten ziehen
  + Schultern aufdrehen, indem man die Daumen nach außen dreht, Arme sind dabei gestreckt und hängen
  + Arme hängen und die Hand nach unten schieben →Körper beugt sich nach links und rechts ohne nach vorne oder hinten auszuweichen
* **Mobilisation der Wirbelsäule**
  + Arme auf Schulterhöhe zur Seite hin ausstrecken →nach rechts und links drehen
  + Arme auf Brustkorbhöhe anheben, Fäuste gegeneinander drücken, Ellenbogen zeigen dabei nach außen→im Wechseln nach rechts und links drehen; dem Ellenbogen nachschauen
  + Arme wieder auf Brustkorbhöhe anheben, nun die Hände ineinander verkeilen, Ellenbogen zeigen nach außen→ nach links und rechts drehen
* **Hüftkreisen + Becken kippen in alle Richtungen ( vor, zurück, zur Seite)**
* **Gesamter Oberkörper einrollen und wieder aufrichten:**
* Schultern nach vorne hängen lassen und dabei den Rücken rund werden lassen; danach Schultern langsam aufrichten und Brustbein nach vorne schieben und zuletzt Kopf aufrichten
* Oberkörper nach unten hängen lassen und Wirbelsäule Wirbel für Wirbel aufrichten, Schulter aufrichten und erst zum Schluss den Kopf

**: Kräftigungsübungen/ Übungen fürs Gleichgewicht ( im Stand)**

**Übungen mit rechtem Bein und linkem Bein ausführen:**

* Ein Bein zur Seite leicht anheben, Arme zur Seite hin ausstrecken
* Ein Bein heben und senken zur Seite
* Ein Bein zur Seite leicht anheben, Arme zur Seite hin ausstrecken; dabei die Arme schnell auf und abbewegen
* Ein Bein zur Seite hin anheben und kreisen lassen
* Bein nach vorne anheben und Balance halten; Arme gestreckt nach außen
* Bein nach vorne anheben und Balance halten; Arme gestreckt nach außen; Arme wackeln lassen
* Bein gestreckt nach hinten unten schieben, aber vom Boden abheben; Arme nach oben in Verlängerung der Wirbelsäule strecken und halten
* Einbeiniger Stand, das andere vor und zurück schwingen oder Achterkreisen mit dem schwebenden Bein

**: Kräftigungsübungen/ Übungen im Sitzen**

* Becken mobil machen ( kreisen und kippen)
* Arme nach oben strecken und zur Seite beugen
* An die Stuhlkante setzen, ein Bein anheben ( im Wechsel) ; Arme sind nach oben gestreckt
* An die Stuhlkante setzen, Arme sind nach oben gestreckt; ein Bein wird angehoben und gleichzeitig drückt die gegengleiche Hand auf den angehobenen Oberschenkel;
* An die Stuhlkante setzen, Arme sind nach oben gestreckt; ein Bein wird angehoben und gleichzeitig drückt der gegengleiche Ellenbogen auf den angehobenen Oberschenkel;

**: Körperwahrnehmungsübungen ( im Stehen):**

* Im Stand Augen schließen und fest auf beiden Beinen stehen: vorsichtig nach vorne und zurück fallen lassen; dabei auf dem Fuß stehen bleiben
* Mit geschlossenen Augen nach links und rechts fallen lassen; Füße bleiben stehen
* Mit geschlossen Augen im Kreis drehen; Füße bleiben wieder stehen

**: Körperwahrnehmungsübungen im Liegen:**

* Partner: Bierdeckel auf versch. Körperteile legen und diese benennen; dort anspannen, wo sie drauf liegen
* Rückenschreibspiel
* Die Wirbelsäule erfühlen beim Liegen auf dem Rücken…wo liegt sie auf
* Katzenbuckel- Hängebauchschwein: Wirbelsäule nach oben drücken und durchhängen lassen

**: Entspannung:**

* Massage mit Igelball/ Brasils
* Pizzamassage, Tiermassage ( Ameise, Hase, Pferd, Elefant, Schlange)
* Anspannen und Entspannen der Muskelgruppen
* Fantasiereisen
* Mit kleinen Golfbällen