

Günstig steht, wer die Halswirbelsäule streckt

Rückenschule bei Zweitklässlern in Hofaschenbach

HOFASCHENBACH (dst) Sabrina Hahner (8) tippt mit ihrem Finger auf den Fuß ihrer Mitschülerin. „Die Füße auseinander“, sagt sie bestimmt. Sabrina weiß, was sie tut. Vor ein paar Minuten hat ihr Uwe Holl (43) erklärt, wie ein Mensch richtig steht, wenn er seinen Rücken entlasten will.

Nun probiert sie gleich das Gelernte bei ihrer Klassenkameradin Veronika Vogt (8) aus.

In der Grundschule in Hofaschenbach erklärt Uwe Holl, Leiter der Schule für Physiotherapie in Schwarzerden, an diesem Morgen in 90 Minuten den Kindern der 2. Klasse,

wie man sitzt, steht und hebt, ohne den Rücken zu belasten. Lehrerin Ulrike Waider hat Holl für einen Vormittag in die Schule eingeladen. „Ich habe selbst Rückenprobleme und weiß daher, wie wichtig eine gute Haltung ist“, erläutert sie ihre Motivation.

Sabrina kontrolliert weiter Veronikas Haltung: „Du musst die Knie noch beugen.“ Günstig steht, wer die Halswirbelsäule streckt, die Schultern unten und gerade hält, das Brustbein hebt, die Knie leicht beugt und die Füße etwas auseinander setzt. Veronika tut, wie ihr befohlen wird, und steht gerade. Holl lobt Sabrina: „Gut gemacht.“

Einmal im Jahr nimmt sich Holl ehrenamtlich die Zeit, Kindern mit seiner Kinderrückenschule die Grundlagen einer guten Körperhaltung zu vermitteln. Nach einer kurzen Einführung in die Anatomie der Wirbelsäule und der Wirbel erklärt er die richtige Sitzhaltung. Möglichst vorne auf dem Stuhl sollen die Kinder sitzen, der gerade Rücken soll die Stuhllehne nicht berühren. Ein gestreckter Hals sowie gerade und nicht nach oben gezogene Schultern sind ebenfalls wichtig. Die Füße sollen fest auf dem Boden stehen und die Fußspitzen leicht nach außen zeigen. Das hört sich zwar nicht gerade bequem an, aber es zahlt sich aus.

Auch das richtige Bücken demonstriert Holl. Ob man nun die Kniebeugetechnik anwendet oder sich hinkniet, entscheidend ist, dass der Rücken gerade gehalten wird.

Am Ende des Unterrichts erhalten die Schüler eine Bescheinigung über den „Schulranzen-Tüv“: Holl zeigt, wie ein Schulranzen richtig gepackt wird. „Die schweren Sachen müssen nah am Körper sein. Bücher und Hefte also immer nach hinten packen“, erklärt er.

Auch eine Hausaufgabe gibt er den Kindern: „Schaut heute mal, wie eure Eltern sitzen und stehen. Und wenn sie etwas falsch machen, dann verbessert sie.“ Diese Hausaufgabe werden die Kinder sicherlich gern machen.



Ein Schüler bringt seine Klassenkameradin in die richtige Sitzposition. Uwe Holl kontrolliert, ob alles stimmt. Foto: Burkhardt