

# 6 ÜBUNGEN FÜR EINEN GESUNDEN Rücken bei Kindern



Steigere nach und nach die Anzahl der Wiederholungen.



Zu zweit geht es leichter. Macht die Übungen am besten zusammen.



Kleine Belohnungen steigern die Motivation.

**QUICK**

**TIPS**

## Sport

Finden Sie mit Ihrem Kind zusammen den passenden Sport. Bewegung sollte immer Spaß machen.



## Möbel

Achten Sie auf die richtige Höhe von Stühlen und Tischen.



## Schulranzen

Achten Sie auf die Passform des Schulranzens und auf einen ergonomischen Sitz.



## Alltagshaltung

Schaffen Sie ein Grundgefühl für die richtige Haltung im Alltag.



## Übungen



Wiederholungen: 10x  
**Mobilisation**  
Wirbelsäule

Gehe in den **Vierfüßlerstand** und mache deinen Rücken ganz rund, wie einen **Katzenbuckel** (1). Versuche dann ein **Hohlkreuz** zu machen, indem du deinen Rücken nach oben streckst (2). Mache 10 Wiederholungen und probiere die **Bewegungen** dabei immer größer werden zu lassen.



Wiederholungen: 10x  
**Koordination**  
Haltungsschulung

Stelle dich **aufrecht und hüftbreit** hin. Auf deinem **Kopf** liegt ein **Buch**. Versuche nun **Kniebeugen** zu machen, **ohne** dass das **Buch** auf deinem **Kopf** herunterfällt. Stell dir vor, du wolltest dich auf einen **heißen Stuhl** setzen, auf dem du dich **nicht ausruhen** kannst. Stattdessen **stehst du sofort wieder auf**. Du bewegst dich also hoch und runter, hoch und runter. Insgesamt 10 Mal.



Wiederholungen: 1x (pro Seite)  
**Kräftigung**  
gesamter Rücken

Nimm den **Vierfüßlerstand** ein. Vor dir stehen ein paar **Becher**. Strecke nun **gleichzeitig diagonal** einen Arm nach vorne und ein Bein nach hinten. Baue aus dieser Position mit deiner **freien Hand** eine **Becherpyramide**. Halte deinen Rumpf und dein **ausgestrecktes Bein** dabei **stabil**. Wechsel dann die Seite und wiederhole die Übung. Wie hoch wird deine Pyramide?



Wiederholungen: 5x (pro Seite)

**Kräftigung**  
Rückenmuskulatur

Lege dich auf den Rücken. Deine **Beine** sind **aufgestellt**, auf deinem Bauch hältst du **locker** einen **kleinen Ball** fest. Drücke nun deine **Fersen** fest in die **Unterlage**, sodass sich **Po** und **unterer Rücken** vom Boden lösen und nur noch deine **Fersen**, **Schultergürtel**, **Arme** und der **Kopf** Kontakt zur **Unterlage** haben. Versuche dann den **Ball** unter deinem **Körper** **durchzurollen** - 5 Mal in jede Richtung. Wenn dir die Kraft ausgeht, leg einfach kurz ab und starte dann erneut.



Wiederholungen: 8x (pro Seite)

**Kräftigung**  
unterer Rücken

Gehe in den **Vierfüßlerstand** und lasse dir einen **Becher** **umgedreht** auf deinen **unteren Rücken** stellen. Strecke nun ein **Bein** **waagrecht** nach hinten, **ohne** dass der **Becher** **um-** oder **herunterfällt**. Halte dein Bein kurz in dieser Position, bevor du es **kontrolliert absenkst** und dasselbe mit dem anderen Bein machst. Wiederhole diese Übung 8 Mal für jede Seite.



Wiederholungen: 3x 20 Sekunden

**Kräftigung**  
Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung ist der **Vierfüßlerstand**. Stütze dich zuerst auf deine **Unterarme**, stelle dann deine **Zehen** auf und **hebe** deine **Knie** etwa 5 cm vom Boden ab. Halte diese Position **möglichst stabil**, ohne zu wackeln. Achte darauf, dass du währenddessen **ruhig weiteratmest** und dein **Rücken** **nicht durchhängt**. Halte diese Position für 20 Sekunden. Wiederhole die Übung drei Mal. Schaffst du es vielleicht sogar länger als 20 Sekunden?



Play Store



App Store