

Haltung bewahren

≡ ARBEITSBLATT

1. Ordne den Zeichnungen die entsprechenden Fehlstellungen zu.



normale Haltung



Rundrücken



Hohlrücken



seitlicher Schiefwuchs

2 a) Welcher Teil der Wirbelsäule weist bei den verschiedenen Haltungsehlern Abweichungen von der Normalform auf?

Rundrücken: Brustwirbelsäule; Hohlrücken, seitl. Schiefwuchs: Lendenwirbelsäule

b) Welche Muskulatur solltest du durch Training stärken, um die Haltung der Wirbelsäule wieder zu verbessern?

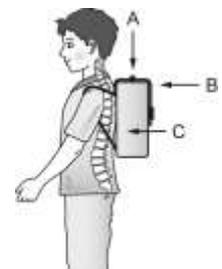
Die Muskulatur der Wirbelsäule.

3. Wie trügst du deine Schultasche richtig? Beschreibe kurz mit eigenen Worten, was du beim Tragen deiner Schultasche beachten musst.

A Die Tasche muss senkrecht stehen.

B Ihre Oberkante soll mit der Schulterhöhe abschließen.

C Die Tasche soll dicht am Körper getragen werden.



4. Welches Fehlverhalten beim Tragen einer Schultasche führt zu welchen Haltungsehlern?



Einseitiges Tragen

führt/führen zu

seitlichem Schiefwuchs.



Zu kurze Gurte

führt/führen zu

Rundrücken.



Zu lange Gurte

führt/führen zu

Hohlrücken.