

## Unspezifische Rückenschmerzen

Wenn die Schülerin oder der Schüler über unspezifische Rückenschmerzen klagt, können die Aktivitäten dieser Lektion trotzdem problemlos durchgeführt werden.

### Rahmenbedingungen

- Dauer: 45 Minuten
- Stufe: Sek I und Sek II
- Alter: 11–20 Jahre

### Bemerkungen

- Zwischen den Übungen wurde jeweils eine Minute für das Einlesen und Vorbereiten der Übung einberechnet!
- In einer Doppellektion (90 Min.) dauern die ersten beiden Übungen (Nr. 4 und 2) 26 Min., die nächsten drei Übungen (5, 14 und 21) werden zwei Mal durchgeführt, anschliessend ebenfalls zwei Mal die Übungen 32, 33, 35 und 54.

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
10'	<p><b>4 Spazieren – Ausdauer</b> <a href="#">→ Video</a></p>  <p><b>Alternative</b></p> <p><b>3 Fahrradergometer – Ausdauer</b> <a href="#">→ Video</a></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensität: Moderates bis zügiges Spazieren.</li> <li>• Intensität: Moderates bis zügiges Radfahren. Zwischen 75 bis 100 Watt.</li> </ul>	Fahrrad-ergometer
5'	<p><b>2 Rudern – Ausdauer</b> <a href="#">→ Video</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Blick zur Wand. Theraband auf Ellbogenhöhe festmachen. Ellbogen leicht gebeugt halten.</li> <li>• Theraband mit angewinkelten Ellbogen neben dem Oberkörper nach hinten ziehen. Theraband so weit nach hinten ziehen, bis Hände auf Höhe des Rumpfs sind.</li> <li>• Arme langsam wieder nach vorne führen. Theraband soll sich nie ganz entspannen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungen: 35–40</li> <li>• Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung</li> <li>• Serien: 3</li> <li>• Serienpause: 1 Minute</li> </ul>	Schwedenkasten, Theraband

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	<b>5 Gewicht hochheben – Kraft</b> <a href="#">→ Video</a>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Gefüllte Petflaschen auf Höhe der Ohren seitlich am Kopf halten. Ellbogen zeigen nach aussen.</li> <li>• Petflaschen in einem Halbkreis nach oben hoch führen. Petflaschen oben nicht berühren. Ellbogen bleiben nach aussen gerichtet.</li> <li>• Arme langsam wieder zurückführen bis Hände auf Höhe der Ohren sind. Kontinuierliche Bewegung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungen: 8–15</li> <li>• Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung</li> <li>• Serien: 3</li> <li>• Serienpause: 1 Minute</li> </ul>	Schwedenkasten, 2 PET-Flaschen
4'	<b>14 Kniebeugen – Kraft</b> <a href="#">→ Video</a>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stand am Boden. Füsse sind hüftbreit. Rücken ist und bleibt aufgerichtet. Arme vor der Brust überkreuzt.</li> <li>• Gesäss bewegt sich nach hinten-unten. Gleichzeitig beugen die Knie. Vermehrter Druck auf den Fersen. Knie bis ca. 90° beugen.</li> <li>• Beine langsam wieder strecken. Kontinuierliche Bewegung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungen: 8–15</li> <li>• Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung</li> <li>• Serien: 3</li> <li>• Serienpause: 1 Minute</li> </ul>	
4'	<b>21 Hüftdrücken leicht – Kraft</b> <a href="#">→ Video</a>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Arme locker neben den Körper legen.</li> <li>• Becken von der Matte wegdrücken bis gerade Linie von Knien bis Schultern besteht.</li> <li>• Gesäss langsam wieder zur Matte zurück führen, jedoch nicht absetzen. Kontinuierliche Bewegung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungen: 8–15</li> <li>• Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung</li> <li>• Serien: 3</li> <li>• Serienpause: 1 Minute</li> </ul>	Dünne Matte

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
3'	<p><b>32 Dehnung unterer Rücken – Beweglichkeit</b> <a href="#">→ Video</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet.</li> <li>• Mit rundem Rücken und hängenden Armen nach vorne unten beugen. Becken darf mit bewegen. Position halten.</li> <li>• Langsam Rücken wieder rund aufrollen bis in aufgerichtete Position.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauer: 15 Sekunden</li> <li>• Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung</li> <li>• Serien: 3</li> <li>• Serienpause: 1 Minute</li> </ul>	Schwedenkasten
3'	<p><b>33 Drehdehnlage – Beweglichkeit</b> <a href="#">→ Video</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenlage. Arme locker neben den Körper legen. Beine ausgestreckt.</li> <li>• Rechter Arm nach rechts oben ausstrecken. Linken Arm über Brust nach rechts oben ausstrecken. Linkes Bein liegen lassen. Rechtes Bein angewinkelt über linkes Bein hinweg strecken. Position halten.</li> <li>• Langsam in Rückenlage zurückdrehen und zur Gegenseite wechseln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauer: 15 Sekunden</li> <li>• Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung</li> <li>• Serien: 3</li> <li>• Serienpause: 1 Minute</li> </ul>	Dünne Matte

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
3'	<p><b>35 Seitknick – Beweglichkeit</b> <a href="#">→ Video</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet.</li> <li>• Den einen Arm über Kopf zur anderen Seite führen und Richtung Boden ziehen. Rumpf bewegt mit. Position halten.</li> <li>• Arm langsam wieder zurück führen und auf die Gegenseite wechseln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauer: 15 Sekunden</li> <li>• Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung</li> <li>• Serien: 3</li> <li>• Serienpause: 1 Minute</li> </ul>	Schwedenkasten
3'	<p><b>54 Cowboy – Entspannung</b> <a href="#">→ Video</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz auf Gymnastik-Ball. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. Arme auf der Brust überkreuzt.</li> <li>• Lockeres Auf- und Abhüpfen auf dem Gymnastik-Ball.</li> <li>• Kontinuierliche Bewegung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungen: 5–10</li> <li>• Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung</li> <li>• Serien: 3</li> <li>• Serienpause: 1 Minute</li> </ul>	Gymnastikball