

KREBS

(Übung 2/2)

Fachliche Begründung:

Die Bauch- und Rückenmuskulatur ist bei vielen Kindern unzureichend entwickelt, was sich längerfristig auf die Haltung negativ auswirkt.

Zielstellung:

Mit der Übung „Krebs“ soll in präventivem Sinn einer Abschwächung der Rumpfmuskulatur entgegen gewirkt und zugleich eine aufrechte Sitzhaltung gefördert werden.

Durchführung:

Die Kinder sitzen in der Ausgangsstellung auf dem Boden, stützen die Hände seitlich auf und setzen bei leicht geöffneten Füßen die ganze Sohle auf. Jedes Kind hebt anschließend das Becken in Richtung Decke, sodass der Rumpf eine Waagrechte (Waschbrett) bildet. Unter Beibehaltung dieser Position werden kleine Schritte vor- und rückwärts ausgeführt.

Hinweis: für manche Kinder ist das Einnehmen des Liegestütz rücklings bereits sehr schwierig. Es soll aber dennoch zwischendurch immer wieder wenigstens für kurze Zeit versucht werden, auch wenn das „Wandern“ nach vor und zurück noch nicht gelingt.

Wichtig: Der Kopf soll bei dieser Übung weder zu stark gebeugt noch nach hinten überstreckt werden. Auf gleichmäßiges Atmen ist zu achten.

Variationen:

Als Variation zum „vor- und rückwärts Wandern“ über größere Strecken wird „seitwärts Wandern“ versucht. Geschickte Kinder können einen Gegenstand auf dem Bauch balancieren oder auch die Haltezeit verlängern.

Notizen:

--