

## Rahmenbedingungen – „Rückengesundheit Kinder“

### **Kursbezeichnung:**

Rückengesundheit Kinder

### **Kursleiter:**

Grundqualifikation (Sportwissenschaftler, Physiotherapeut)

Rückengesundheit Kinder

### **Kursbeschreibung:**

Das vorliegende Konzept ist für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren ausgelegt. Ziel des Kurses ist es, im Rahmen der 10 Stunden, den Kindern eine positive Einstellung zum Thema Bewegung und Gesundheit zu vermitteln. Kindgerecht werden Themen wie Wirbelsäule, Muskulatur, Herz-Kreislauf, aber auch „Tragen“ (Schultasche) vermittelt und der besondere Zusammenhang mit den positiven Effekten durch Sport und Bewegung hergestellt. Dazu gibt es für die Kinder eine Menge nützlicher Arbeitsblätter. Hauptfokus liegt auf der Kräftigung speziell der Rumpfmuskulatur bei Kindern. Interaktionsaufgaben und Spiele in der Gruppe, als auch Entspannungsübungen vervollständigen das Programm des Kurses. Eine langfristige Wirksamkeit wird unter anderem durch den Einbezug der Eltern angestrebt. Diese sind in mehreren Kurseinheiten dabei. Die Übertragung in den Alltag wird weiterhin durch verschiedene Informations- und Arbeitsblätter an die Eltern unterstützt.

### **Handlungsfeld:**

Bewegung

### **Präventionsprinzip:**

„Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“

### **Zielgruppe (Geschlecht):**

Nicht Geschlechtsspezifisch

### **Zielgruppe (Altersgruppe):**

Kinder (6 – 7 Jahre; 8 – 12 Jahre)

**Beschreibung der Zielgruppe :**

- Kinder von 6 bis 12 Jahren ohne behandlungsbedürftige Bewegungseinschränkung,
- Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger,
- bewegungsarme Kinder
- Kinder mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelet-Systems, des Herz-Kreislauf-Systems, des metabolischen Systems, im psycho-somatischen Bereich und im Bereich der motorischen Kontrolle
- Eltern der Kinder werden im Kurskonzept mehrfach mit eingebunden

**Ziele der Maßnahme:**

- Stärkung der biologischen Ressourcen (v.a. Ausdauer- und Kraftfähigkeit)
- Stärkung psycho-sozialer Ressourcen (Vermittlung von Effektivwissen, Interaktive Gruppenaufgaben, Spiele, Mitgestaltung der Stunde durch die Kinder)
- Verminderung von Risikofaktoren durch Bewegungsmangel (kindgerechte Kräftigungsübungen, Spiele und Bewegungsaufgaben im Großteil der Stunde)
- Aufbau und Bindung an gesundheitssportliche Aktivität (Entwicklung von Freude an Bewegung, Einbezug der Eltern, Hinweise zu Folgeangeboten)

**Themen der Maßnahme:**

Elternabend: Vorstellung des Kurskonzeptes, Organisatorisches, erste Effektivinformationen

1. Stunde: Kennenlernen, Eingangstest
2. Stunde: Mein Körper
3. Stunde: Wirbelsäule – „Dinosaurierhals?“
4. Stunde: Muskeln, Reise in den Tierpark
5. Stunde: Koordination
6. Stunde: Körperwahrnehmung
7. Stunde: Das Hüftgelenk
8. Stunde: Bewegte Kinder
9. Stunde: Schulranzen
10. Stunde: Kursabschluss

- Spiele, Stationstraining, Bewegungslandschaften, kindgerechtes Kräftigungstraining, Koordinationsaufgaben, Wahrnehmungsspiele und Übungen mit dem Partner, interaktive Gruppenaufgaben ohne Wettkampfcharakter, Entspannungsübungen, Motoriktest, Teilnehmermaterialien, Zeit für Gespräche und Fragen

**Methoden zur Umsetzung:**

- Kennenlernspiele
- Gruppentraining, Partnerübungen, Einzelübungen
- induktive Lernmethode
- kindgerechte Schulung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen
- spielerisch, anschaulich, freudbetont
- Effektivwissensvermittlung
- Einbezug der Kinder in die Gestaltung der Stunde, Wünsche berücksichtigen
- Einbezug der Eltern
- Teilnehmermaterialien

**Kompaktangebot:**

Nein

**Umfang und Dauer:**

10 Stunden á 60 min

**Gruppengröße:**

6- 15 Teilnehmer

**Gruppenraum:**80 bis 100 m<sup>2</sup> (mindestens 6 – 8 m<sup>2</sup> pro Kind)**Gruppenraum (Ausstattung):**

Matten, Turnbänke, Kleingeräte (Reifen, Bälle, Seile, Pezzibälle, ...), Musikanlage, Tafel oder Flipchart

**Webbasiertes Angebot:**

Nein

**Erfolgskontrolle durch Anbieter:**

Ja, es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter. Details: Ausgangs- und Eingangstest, Elterngespräche im Anschluss

**Kursgebühr:**

75 bis 100 Euro (Empfehlung)

**Nachbetreuung / Wiederholung:**

Nein