

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Einleitung | 7 |
| Didaktisch-methodische Einordnung | 9 |
| Warum Rückenschule im Schulsport | 9 |
| 1. Rückenschule als Haltungsschule | 9 |
| 2. Rückenschule als ergänzende Maßnahme | 11 |
| 3. Rückenschule als lebensbegleitender Sport | 12 |
| Wie Rückenschule im Schulsport | 13 |
| Krafttraining im Kindesalter | 16 |
| Anatomische und funktionelle Grundlagen | 19 |
| Praxis der Rückenschule aus anatomischer Sicht | 26 |
| Praxis der Rückenschule im Schulsport | 39 |
| Rückenschule durch freies Turnen | 40 |
| Klettergärten bauen | 40 |
| Kletterstangen und Taue nutzen | 53 |
| Gelegenheit zum Balancieren geben | 58 |
| Aufgebaute Geräte nutzen | 71 |
| Die Langbank als Trainingsgerät | 104 |
| Spielformen zur Rumpfkraftigung | 126 |
| Versteinern | 126 |
| Denkmal | 127 |
| Feuer, Wasser, Blitz | 127 |
| "Hausaufgaben" | 128 |
| Staffelformen | 129 |
| Kraftreize mit Kleingeräten | 137 |
| Verschiedene Programme | 155 |
| Stabilisierungsübungen im Intervall 30:30 | 156 |
| Stabilisierungsübungen an der Bank | 159 |
| Rhythmische Arbeit an kleinen Kästen | 166 |
| "Auf und Ab" an der Bank | 170 |
| Rückenschule im Praxis-Theorie-Bezug | 174 |
| 1. Programm: <i>Am Boden</i> | 174 |
| 2. Programm: <i>Am kleinen Kasten</i> | 183 |
| Literatur | 202 |