

## Grundschüler lernen Gymnastik für den Rücken



Seite 20

# Aufrecht gehen mit Krone und Palme

Aktion Rückenwirbel: Vier Übungen für Grundschüler

**BAYREUTH**  
Von Gunter Becker

„Damit unsere Kinder aufrecht durchs Leben gehen“ heißt das Motto der Aktion Rückenwirbel. Der gleichnamige Verein hat sich zum Ziel gesetzt, durch Aufklärungsarbeit möglichst viele Kinder zu animieren, ihren Rücken gesund zu erhalten. Die Auftaktveranstaltung für Oberfranken fand am Mittwoch in der Herzoghöheschule statt.

Schülerinnen und Schüler der Herzoghöheschule hatten schon geübt und bewiesen den Gästen, wie einfach die vier Übungen Krone, Medaille, Palme und Schraube sind. So simpel die Übungen, so nachhaltig ist die Wirkung. Rund 70 Prozent aller Zehnbis 16-Jährigen würden über Rückenbeschwerden klagen, zitierte Ergotherapeutin und Gymnastiklehrerin Susanne Weber aus der Studie einer Krankenkasse. Deshalb müsse frühzeitig mit der Aufklärungsarbeit

bei Kindern begonnen und diese motiviert werden, die vier einfachen, aber effektiven Übungen regelmäßig durchzuführen. Es müsse sich, wie das Zähneputzen, eine Routine einstellen, wünschte sich Weber.

Dank der finanziellen Unterstützung der Sparkasse Bayreuth, die laut Regionaldirektor Achim Jobst „großes Interesse hat, sich an sinnvollen Aktionen zu beteiligen“, wird Susanne Weber in zwei Bayreuther Schulen (Herzoghöhe und Meyernberg) sowie in acht Schulen im Landkreis den Kindern in jeder Klasse die Praxis einer täglichen Rückenprävention vermitteln. Auf spielerische Weise erfahren die Grundschüler die Funktionen der Wirbelsäule und üben die vier einfachen Bewegungsabläufe des Rückentrainings.

Man habe ihn nicht lange bitten müssen, ob die Auftaktveranstaltung in seiner Schule stattfinden dürfe, erklärte Schulleiter Wladimir Oltarjow. Er sei ein Freund von jeder Art von Bewegung und die vier Übungen zur Prävention seien in den Klassen leicht

Wie eine Palme im Wind neigt sich Viertklässlerin Lilly Bauschke zur Seite. Eine der vier sinnvollen und nachhaltigen Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur, die Physiotherapeutin Susanne Weber den Kindern in den nächsten Wochen beibringen wird.

Foto: Lammel



durchzuführen. Schulamtsdirektor Dr. Günter Roß erinnerte vor allem an die Spätfolgen durch unterlassene Bewegung. Wie wichtig die Aktion sei, bewiese das Schreiben des bayrischen Kultusministers, in dem er sich für dieses Projekt eingesetzt hätte.

Die Übungen sollen jedoch nicht nur in der Schule praktiziert werden. Auch in den Familien, so Susanne Weber, könnten Krone, Medaille, Schraube und Palme Einzug halten.

## HINTERGRUND

Die Aktion Rückenwirbel entstand aus einer Privatinitiative, die sich seit neun Jahren für die Prävention von Rückenbeschwerden einsetzt. Das Moving-Konzept mit vier einfachen Bewegungen ist die Basis, damit jeder etwas für seine Rückengesundheit tun kann. Jederzeit und überall, mit geringstem Aufwand. Die praktische Umsetzung einer täg-

lichen Rückenprävention in Grundschulen wurde 2008 in einem Pilotprojekt im Landkreis Miesbach bei mehr als 8000 Schülern durchgeführt. Daraus entstand der Impuls für die Gründung der Aktion Rückenwirbel.

**INFO** Weitere Informationen gibt es im Internet auf der Seite [www.aktion-rueckenwirbel.de](http://www.aktion-rueckenwirbel.de).