

● Einige Worte vorweg	9
● Gesunder Kinderrücken	11
Rückenschule für Kinder – wozu?	12
• Das Kreuz mit dem Kreuz	12
Babys und Kleinstkinder: Früh übt sich ...	13
Das Kindergartenalter: Fantasiervolle Bewegungsübungen	15
• Abenteuer-Übungen, die Spaß machen	17
Das Grundschulalter: Wissbegierde spielerisch stillen	18
• Kindgerechtes Lernen:	18
• Bewegungshits im Unterricht	19
• Gesunde Sitzalternativen	21
• Tipps für eine bessere Arbeitshaltung	21
• Wichtig: Aktive Freizeitgestaltung	22
Wirbelsäule und Muskeln kennen lernen	24
• Die Wirbelsäule	24
• Die Bandscheiben	25
• Die Muskeln	27

Praxis-Tests: Wie fit sind Muskeln und Rücken?	30
• Was sind eigentlich Haltungsschwächen?	30
• Praxis-Test 1 Grobmotorische Fähigkeiten	34
• Praxis-Test 2 Koordinative Fähigkeiten	36
• Praxis-Test 3 Haltungsstabilität und Muskelkraft	37
• Praxis-Test 4 Die Bauchmuskeln	39
• Praxis-Test 5 Seitliche Rumpfmuskeln	40
• Praxis-Test 6 Die Rückenmuskeln	41
• Praxis-Test 7 Kraft der Beinmuskulatur	42
• Praxis-Test 8 Kraft der Schultermuskulatur	43
• Praxis-Test 9 Dehnfähigkeit der Muskeln der Oberschenkel-Vorderseite	44
• Praxis-Test 10 Dehnfähigkeit der Muskeln der Oberschenkel-Rückseite	45
Übungsplan zum Praxis-Test	46
● Trainieren macht Spaß	49
So übt Ihr Kind richtig!	50
• Der ideale Trainingsaufbau	51
• Die richtige Übungsauswahl	52
• Die Übungsgeräte – einfach und effektiv	54
Schritt 1 Aufwärmen oder den Motor starten	58
• Mit dem Seil	58
• Mit Minitrampolin oder Matratze	60
• Mit Luftballons	61
• Mit dem Fitball	62
Schritt 2 Vorbereitendes Dehnen	62
• Schrittstellung	62

Schritt 3 Gleichgewicht und Koordination trainieren	65
• Mit Luftballons	65
• Mit dem Fitball	68
• Mit dem Reissäckchen	69
Schritt 4 Haltung trainieren, den Körper spüren	71
• Mit dem Fitball	71
• Mit dem Reissäckchen	73
Schritt 5 Die Muskeln kräftigen	74
• Bauchmuskeln	74
• Seitliche Rumpfmuskulatur	83
• Rückenmuskeln	85
• Rumpfmuskeln	92
• Beinmuskeln	93
• Schultermuskulatur	96
Schritt 6 Mach dich lang und streck dich	98
• Warum dehnt man eigentlich die Muskeln?	98
• Bauchmuskeln	98
• Schulter- und Brustmuskeln	100
• Rückenmuskeln	100
• Leistenmuskeln	101
• Beinmuskeln	102
Entspannen heißt Wohlfühlen	106
• In Ruhe entspannen	106

● Im Alltag den Rücken entzücken	111
Wenn schon sitzen, dann so!	112
• Der richtige Stuhl	112
• Der richtige Schreibtisch	114
• Richtig bücken und heben	116
• Den Schulranzen tragen	118
• Gewichte verteilen	118
• Fahrrad fahren	119
● Anhang	120
Trainingsprogramm für 4- bis 6-Jährige	120
Trainingsprogramm für 7- bis 8-Jährige	121
Trainingsprogramm für 9- bis 12-Jährige	122
Weiterführende Literatur und Adressen	124
Register	126