

Elisabeth Kuster

Haltungsfördernde Maßnahmen im Sportunterricht bei Jugendlichen unter Sonderberücksichtigung der Wirbelsäule

Diplomarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2010 GRIN Verlag
ISBN: 9783668544093

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/375002>

Elisabeth Kuster

Haltungsfördernde Maßnahmen im Sportunterricht bei Jugendlichen unter Sonderberücksichtigung der Wirbelsäule

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

**HALTUNGSFÖRDERNDE MAßNAHMEN IM SPORTUNTERRICHT
BEI JUGENDLICHEN
UNTER SONDERBERÜCKSICHTIGUNG DER WIRBELSÄULE**

DIPLOMARBEIT AM INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFT
zur Erlangung des Akademischen Grades
Magistra der Naturwissenschaften

*Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft
Leopold-Franzens-Universität Innsbruck*

Eingereicht von: Elisabeth Kuster

am: 17.09.2010

DANK

Während des Studiums und der Erstellung der vorliegenden Diplomarbeit haben mich viele Personen begleitet und unterstützt. Dafür möchte ich mich herzlich bedanken.

Mein größter Dank gilt meiner Familie, besonders aber meinen Eltern, die immer großes Interesse für mein Studium zeigten und mich während der letzten Jahre in allen Belangen unterstützten.

Weiters möchte ich mich bei Herrn Univ. Prof. Mag. Dr. Elmar Kornexl für die Diplomarbeitbetreuung, die vielen hilfreichen Ratschläge und seine investierte Zeit bedanken.

ABSTRACT DEUTSCH

Die Körperhaltung der Jugendlichen weist auf Grund mehrerer Ursachen häufig Mängel, Schwächen oder sogar Schäden auf. Die Prävalenz diesbezüglich steigt zunehmends. Eine Ursache stellt dabei das Wachstum der Jugendlichen dar. Da das Längenwachstum früher als das Wachstum der Muskeln einsetzt, können ungünstige Verhältnisse für den Halteapparat entstehen. Um dieses Problem auszugleichen sind haltungsfördernde Maßnahmen in Form von Kräftigung und Dehnung der großen Muskelgruppen unbedingt notwendig. Negative Einflüsse wie langes Sitzen, unzureichende Bewegung oder einseitige Belastungen sollten weitgehend vermieden werden. Außerdem sollte der zweiten wichtigen Ursache, dem Bewegungsmangel, durch ausreichend Bewegungsanreize und vielseitige motorische Beanspruchung entgegengewirkt werden. Eine empirische Erhebung im Rahmen dieser Arbeit an Sportlehrern zeigt, dass die Thematik auch für den Sportunterricht äußerst relevant ist und dass haltungsfördernde Maßnahmen im Unterricht in hohem Maße berücksichtigt werden.

ABSTRACT ENGLISCH

The spine of many adolescents shows various deficiencies, weaknesses or even damages. The prevalence of such is ever increasing. One reason is the juvenile process of growth. Since that the supine length starts to grow earlier than the muscles, there are disadvantageous conditions in the musculoskeletal system of the adolescents. To compensate this problem, exercises to improve the strength of especially the big groups of muscles are necessary. Negative influences on the spine, e.g. long sitting, insufficient physical exercise or one-sided physical work, should be avoided. Another reason is the increasing lack of exercise of adolescents. This problem should be counteracted by numerous exercises and versatile physical activities. Also part of this thesis was an empirical analysis by means of a questionnaire among physical education teachers. The results show that this subject matter is pertinent to physical education and that teachers highly consider this issue in class.

Es wird darauf hingewiesen, dass in der vorliegenden Diplomarbeit, aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit, von der Nennung beider Geschlechter, zum Beispiel Schüler/in, Lehrer/in, abgesehen wurde. Entsprechende Ausdrücke sind jedoch geschlechtsneutral aufzufassen.

INHALTSVERZEICHNIS

1. PROBLEMSTELLUNG.....	4
2. HALTUNGSSCHWÄCHEN UND -SCHÄDEN.....	7
2.1. Definition.....	7
2.2. Einteilung von Rückenformen.....	9
2.2.1. Normalrücken.....	9
2.2.2. Rundrücken - Der Schülerrücken	10
2.2.3. Hohlrundrücken.....	11
2.2.4. Flachrücken	12
2.2.5. Seitliche Haltungsabweichung (Skoliose).....	12
2.3. Ermittlung von Haltungsschwächen und –Schäden.....	14
2.4. Prävalenz von Haltungsschäden bei Schülern	15
2.4.1. Entwicklung.....	15
2.4.2. Derzeitiger Stand	17
2.5. Ausblick	18
3. UNGLEICHHEIT VON LÄNGEN- UND MUSKELWACHSTUM IM JUGENDALTER	19
3.1. Problemzone Wirbelsäule - aus biomechanischer Sicht	19
3.1.1. Anatomische Grundlagen.....	19
3.1.2. Morphologische Besonderheiten und Funktionen der Wirbelsäule	21
3.1.3. Belastung der Wirbelsäule	22
3.2. Die körperliche Entwicklung	25
3.2.1. Besonderheit des jugendlichen Gewebes	25
3.2.2. Längenwachstum – 1. Phase der Wachstumsschubes	28
3.2.3. Muskelwachstum – 2. Phase des Wachstumsschubes	30
3.3. Entstehung und Auswirkung der Diskrepanz	32
3.4. Ein weibliches Problem	33

3.5.	Maßnahmen und Übungsauswahl	35
3.5.1.	Verbesserung der Beweglichkeit	36
3.5.2.	Kräftigung der Muskulatur	37
3.5.3.	Übungsauswahl	44
3.6.	Modell für ein haltungsorientiertes Fitnessprogramm	
	für den Sportunterricht.....	47
3.6.1.	Mit Geräten	48
3.6.2.	Ohne Geräte	50
3.6.3.	Was sollte vermieden werden	52
4.	BEWEGUNGSMANGEL IM JUGENDALTER	54
4.1.	Definition	54
4.2.	Neigung der Jugendlichen zu Bewegungsmangel	57
4.2.1.	Psyche	57
4.2.2.	Schule und Freizeitgestaltung	60
4.2.3.	Sportvereine.....	64
4.3.	Auswirkung auf die Wirbelsäule	65
4.4.	Maßnahmen.....	67
4.4.1.	Haltungsfördernde Einflüsse verschiedener sportartspezifischer Fertigkeiten	67
4.4.2.	Geeignete spielerische Inhalte	69
4.5.	Modell für ein haltungsorientiertes Bewegungsprogramm	70
5.	DIE URSACHEN VON HALTUNGSFEHLERN UND DEREN PRÄVENTION –	
	EINE EMPIRISCHE ERHEBUNG	73
5.1.	Zielsetzung.....	73
5.2.	Methodik	74
5.2.1.	Erhebungsmethode.....	74
5.2.2.	Stichprobe.....	74
5.2.3.	Auswertung	75

5.3. Ergebnisse und Interpretation	76
5.3.1. Gefährdung zu und häufigste Formen von Haltungsmängeln	76
5.3.2. Häufigkeiten von Haltungsmängeln	77
5.3.3. Ursachen von Haltungsmängeln	78
5.3.4. Maßnahmen zur Prävention	81
5.3.5. Unterschiede, Korrelationen und Interpretation	83
5.4. Diskussion.....	89
 6. ZUSAMMENFASSUNG	90
 LITERATURVERZEICHNIS	92
 ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	96
 TABELLENVERZEICHNIS	97
 ANHANG	98