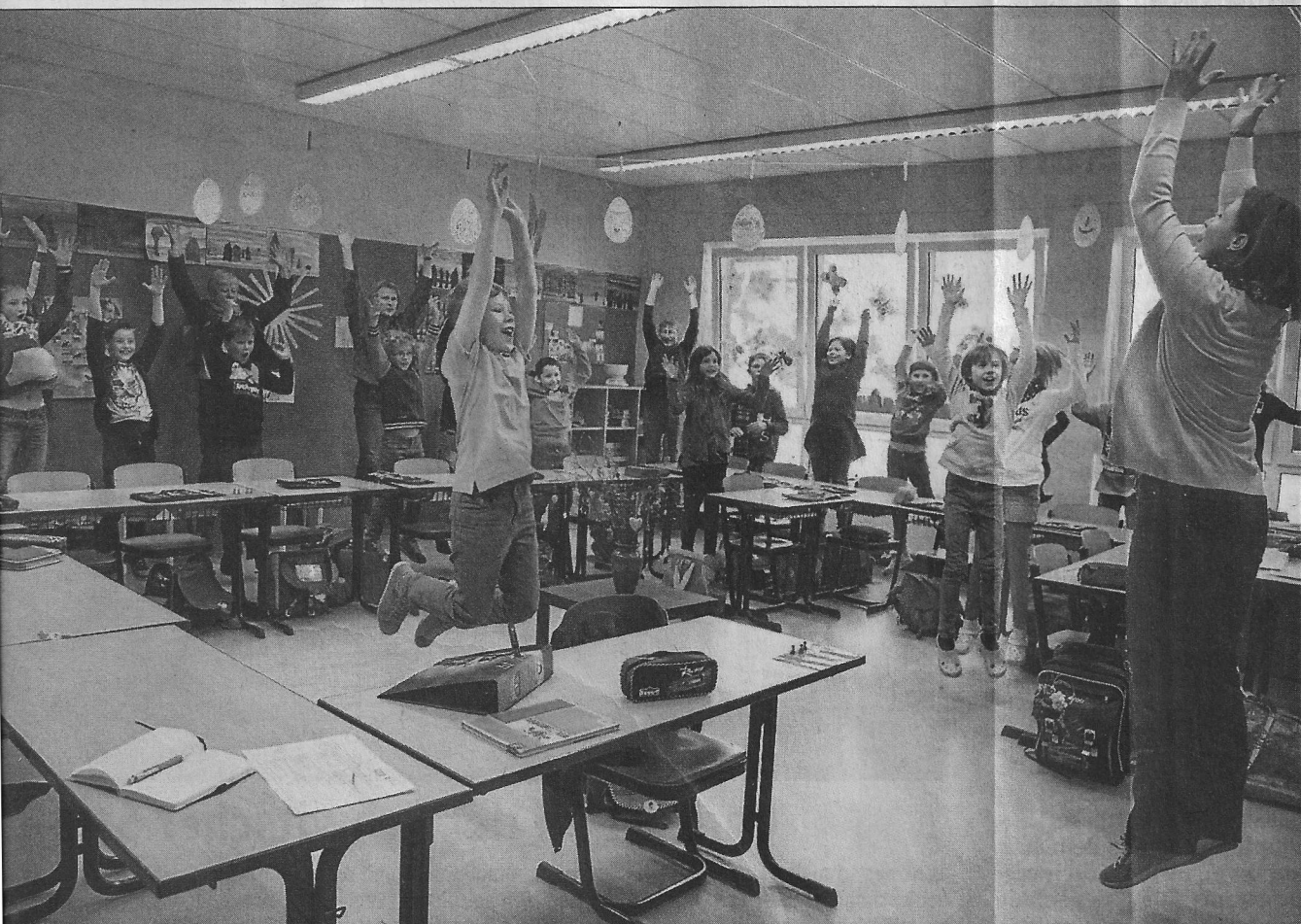


# Wirbelsäule soll nicht „weinen“

„Kinder – kluge Köpfe“ des Kultusministeriums an der Grundschule am Trochel



Unterricht an der Grundschule im Trochel hüpften Lehrer, Rektorin und Schüler gleichermaßen. ■ Foto: Hastedt

„Ich bin ganz gespannt auf eure Anregungen“, sagt sie. Die Drittklässler sind ebenfalls ganz neugierig. Sie sollen in Zweiergruppen zusammen gehen und sich gegenseitig den Rücken abtasten.

„Was habt ihr gefühlt?“ fragt Sabine Tiedt hinter dem Rücken der Kinder. „Ich habe Knochen gespürt“, erklärt Dennis. „Bei der Wirbelsäule ist eine Bewegung zu spüren“, erklärt Malte fachmännisch. Die Kinder zeigen die Form der Wirbelsäule auf dem Tafelbild. „Es geht es dann auch. Die Kinder sollen entscheiden, ob sie „schlängeliger“ ist oder gerade und sich zum Tafelbild stellen. Es ist auch schon Bewegung. Und ganz nebenbei Anatomie-Unterricht. In der nächsten Klasse malt Tiedt

ein zu erratendes Wort mit Strichen und Zahlenangabe an die Tafel und die Kinder sollen den jeweiligen Buchstaben durch Hüpfen herausbekommen. „Wirbelsäule“ steht am Schluss da.

## Tipps für Zuhause gab's gratis dazu

Dann bekommt jedes Kind ein Schwämmchen in die Hand, um heraus zu bekommen, wie sich Druck mit oder ohne Schwamm anfühlt – so wie die Bandscheiben den Druck in der Wirbelsäule dämpfen. „Im Liegen saugen sich die Bandscheiben mit Flüssigkeit voll, wie dieser Schwamm“, erklärt Tiedt. „Aber wenn ihr sitzt oder einen schweren Schulran-

zen tragt, verliert die Bandscheibe ganz viel Flüssigkeit – sie weint“, erklärt Tiedt. Beim „Schulranzen-Check“ wird dann auch geschaut, ob die Ranzen richtig auf dem Rücken sitzen oder zu schwer sind. Dabei stellt sich heraus, dass die meisten Kinder rückenfreundliche Taschen dabei haben. Nur bei einigen Kindern mit Rucksack hat Tiedt Bedenken. „Der sitzt nicht optimal. Nimm lieber noch eine Weile deinen alten Ranzen“, sagt sie.

Die Unterrichtsstunde ist viel schneller zu Ende als gedacht. Am Schluss springen die Kinder in den Kreis für ein letztes Bewegungsspiel: „Hip-Hop-Schule ist top. Lernen, lachen, tolle Sachen machen“, rufen Kin-

der und Lehrer und drehen, hüpfen dabei begeistert mit.

„Viele Ideen haben die Kollegen schon am nächsten Morgen in ihrem Unterricht umgesetzt“, resümiert Susanne Schumann. „Und der Elternabend zum Thema war sehr gut besucht.“ Etwa 60 Eltern kamen in die Aula der Schule, um sich von Projekt-Leiter Karsten Heilmann Tipps für Bewegungsspiele zuhause geben zu lassen: Ballspiele, Schwimmbadbesuche, gemeinsames Fahrradfahren, Joggen oder Wandern. Aktivurlaub oder Mitgliedschaft im Sportverein. Und damit keiner müde wurde, durften zwischendurch alle aufstehen und erleben, wie gut Bewegung tut.