



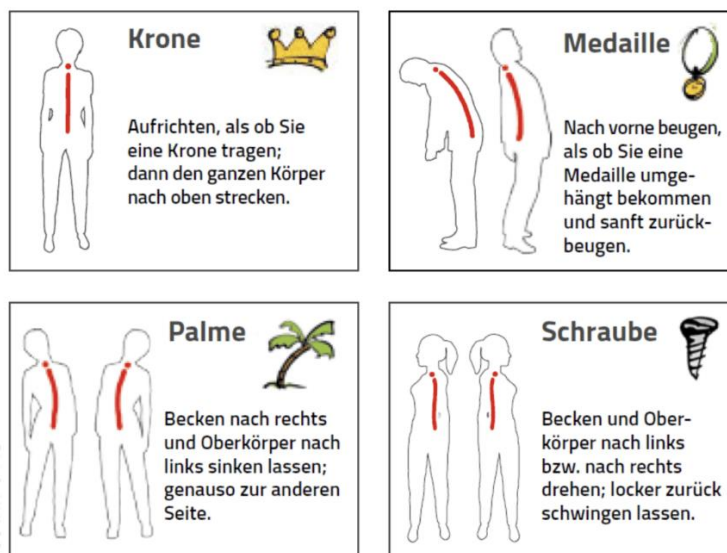
Rezertifizierung des Teilzertifikates  
 „Bewegung & Wahrnehmung“ (19.06.2024)

### Projekt „Rückenwirbel“

Dieses Projekt führen wir u.a. unter diesem GQ-Kriterium mit auf, weil diese Übungen fächer- und teilweise klassenübergreifend seit dem Schuljahr 2020/21 regelmäßig stattfinden. In den ersten beiden Schuljahren hatten wir vom Verein „Aktion Rückenwirbel e.V.“ Unterstützung. Seit dem Schuljahr 2022/23 führen wir dies selbst durch.

#### Schuljahr 2020/21

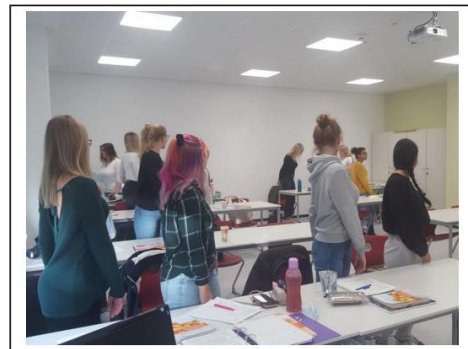
Am 24. und 25. September 2020 besuchte Herr Dr. Bartosch die Willy-Brandt-Schule. Herr Bartosch ist Referent für den gemeinnützigen Verein "Aktion Rückenwirbel e.V. - Gesellschaft zur Förderung der Rückengesundheit". Der Verein sensibilisiert mit seinen Schulungen bundesweit Kinder, Jugendliche und jungen Erwachsene in ihrer täglichen Rückenprävention und möchte die Heranwachsenden motivieren, eigenverantwortlich für ihre Rückengesundheit zu sorgen. Herr Dr. Bartosch besuchte an beiden Tagen in eine Vielzahl von Klassen und führte gemeinsam mit den Lernenden ein jeweils 20minütiges Bewegungsprogramm durch. Dazu gehörten v.a. vier grundlegende moving-Bewegungen, die die Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule aktivieren und Rückenschmerzen vorbeugen. Freude und Fantasie waren bei dieser Aktion wichtig. Bedeutsam war außerdem, dass die Übungen in den Alltag integriert werden können und nicht viel Zeit beanspruchen. Es wurden einprägsame Symbole entwickelt, die die Übungsumsetzung erleichtern. Die moving-Reihe beginnt mit der „Krone“. Die Lernenden stellen sich vor, stolz eine Krone auf dem Kopf zu tragen. Es folgt die „Medaille“, bei der sich die Teilnehmer\*innen vorbeugen, um die Medaille umgehängt zu bekommen und sich anschließend nach hinten beugen, um diese stolz zu präsentieren. Die dritte Übung heißt „Palme“. Dazu beugen sich die Lernenden seitwärts nach rechts und links. Die „Schraube“ bildet die vierte Übung, bei der sich die Personen nach links und rechts drehen.



Als begleitende Maßnahme fand zusätzlich eine Fortbildung für alle interessierten Kolleginnen und Kollegen der Willy-Brandt-Schule statt, die dankend angenommen wurde. Die Schule hat sich fest vorgenommen, hinter der Aktion „Rückenwirbel“ zuzustehen, um die Gesundheit der Lernenden durch präventive Maßnahmen im Schulalltag zu unterstützen.



**Aktionstage**  
**„Rückenwirbel 2020“**  
**am 24./25.09.2020**



### Schuljahr 2021/22

Am 4., 5. und 6. Oktober 2021 besuchte Herr Dr. Bartosch erneut die Willy-Brandt-Schule. Herr Bartosch ist Referent für den gemeinnützigen Verein "Aktion Rückenwirbel e.V. - Gesellschaft zur Förderung der Rückengesundheit". Der Verein sensibilisiert mit seinen Schulungen bundesweit Kinder, Jugendliche und jungen Erwachsene in ihrer täglichen Rückenprävention und möchte die Heranwachsenden motivieren, eigenverantwortlich für ihre Rückengesundheit zu sorgen. Herr Dr. Bartosch besuchte an den Tagen 50 Klassen aller Schulformen und führte gemeinsam mit den Lernenden ein jeweils 20minütiges Bewegungsprogramm durch. Dazu gehörten v.a. vier grundlegende moving-Bewegungen, die die Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule aktivieren und Rückenschmerzen vorbeugen. Freude und Fantasie waren bei dieser Aktion wichtig. Bedeutsam war außerdem, dass die Übungen in den Alltag integriert werden können und nicht viel Zeit beanspruchen. Es wurden einprägsame Symbole entwickelt, die die Übungsumsetzung erleichtern. Die moving-Reihe beginnt mit der „Krone“. Die Lernenden stellen sich vor, stolz eine Krone auf dem Kopf zu tragen. Es folgt die „Medaille“, bei der sich die Teilnehmer\*innen vorbeugen, um die Medaille umgehängt zu bekommen und sich anschließend nach hinten beugen, um diese stolz zu präsentieren. Die dritte Übung heißt „Palme“. Dazu beugen sich die Lernenden seitwärts nach rechts und links. Die „Schraube“ bildet die vierte Übung, bei der sich die Personen nach links und rechts drehen.



### Schuljahr 2022/23

Rückenschmerzen sind dank des vielen Sitzens in der Schule keine Seltenheit. Deshalb hat das Team „Schule und Gesundheit“ beschlossen, diese Projektstage ab dem Schuljahr 2022/23 eigenständig mit den Klassen durchzuführen. Ralf Dehne hat die moving-Bewegungen an zwei Schultagen in der Außenstelle mit den Klassen angeleitet. Frau Hüner hat dies innerhalb von zwei Wochen mit den Klassen in der Hauptstelle durchgeführt. Einen verbindlichen Zeitplan, wie in den beiden Jahren zuvor, benötigten wir nicht, da die Klassenliste individuell in den Schulalltag der beiden Lehrkräfte eingebaut und mit den betreffenden Kollegen abgestimmt wurde. Roswitha Ram-Devrient hat mit ihrem Bewegungsprogramm moving ein einfaches, schnell durchzuführendes und effektives Konzept entwickelt, den Rücken mit sanften und langsamen Bewegungen zu mobilisieren. Die Übungen sind für jeden Lernenden schnell nachvollziehbar, ohne Hilfsmittel und in jeder Situation sitzend oder stehend im Klassenraum durchzuführen. Die Übungen werden langsam und sanft durchgeführt. Die Durchführungsdauer und der -verlauf ist jedem selbst überlassen.

Wir haben ab diesem Schuljahr die „Landing-Position“ mit hinzugenommen, in der die Lernenden ihren Körper von den Schultern bis zu den Füßen wahrnehmen. Die zweite Bewegung befasst sich mit der Streckung der Wirbelsäule. Man stellt sich eine Krone auf dem Kopf vor, die allen präsentiert werden möchte. Dann folgt die „Medaille“. Diese hängt schwer um den Hals, die Wirbelsäule wird Wirbel um Wirbel gebeugt und richtet sich dann wieder auf. Die Seitneigung der Wirbelsäule wird mit Hilfe einer Palme im Wind verdeutlicht. Die letzte Übung legt den Schwerpunkt auf die Rotationsbewegung, wie eine Schraube.

Diese Übungen sind schnell gemacht, die Lernenden gönnen sich eine Pause, ihre Wirbelsäule, Aufmerksamkeit und Kreativität profitieren davon. Nicht nur die Rückmeldungen der Teilnehmer sind positiv, auch Studien zeigen positive Auswirkungen hinsichtlich der Bandscheiben, Faszien/ Bänder/ Sehnen und Muskeln. Die Durchblutung im Körper wird angeregt und sie mobilisieren Ihre Wirbelgelenke. Am Ende des Tages fühlt man sich nach langem Sitzen einfach besser.