

PL-Veranstaltung

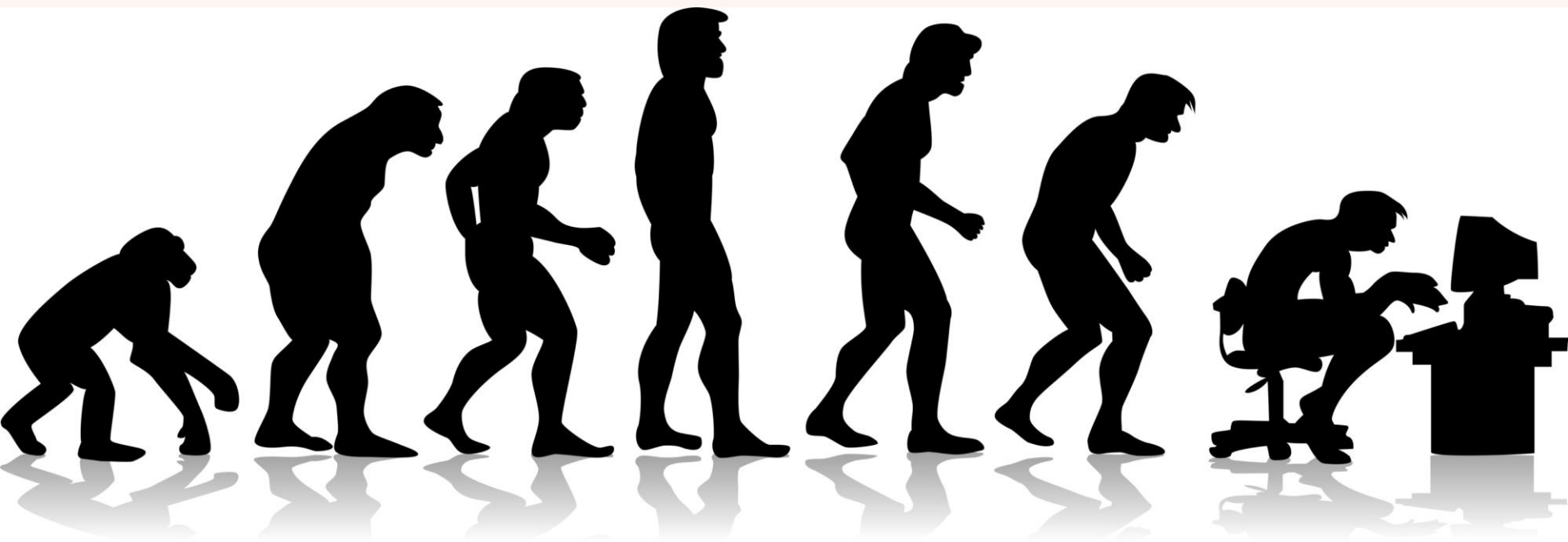
WIDIS VII FU
Didaktik und Methodik – Teil I

Kraft

Das „förderungsbedürftige“ Kind



Das haltungsschwache Kind



Das haltungsschwache Kind

Begriffsdifferenzierung

- **Haltung** ist „die auf die vertikale bezogene Lage des Körpers, u.a. als wesentlicher Faktor für bestimmende Körperfunktionen (Herz-Kreislauf, Atemfrequenz, Blut- und Liquordruck); i.e.S. die Haltung des aufrecht stehenden und gehenden im Wirbelsäulenbereich“ ...

Das haltungsschwache Kind

Begriffsdifferenzierung

- **Haltung** ist „die auf die vertikale bezogene Lage des Körpers, u.a. als wesentlicher Faktor für bestimmende Körperfunktionen (Herz-Kreislauf, Atemfrequenz, Blut- und Liquordruck); i.e.S. die Haltung des aufrecht stehenden und gehenden im Wirbelsäulenbereich“ ...
- **Haltungsschwäche** ist „eine aktiv noch voll korrigierbare **Abweichung** (...) der Wirbelsäule von der Normalhaltung als Folge schlechter Gewohnheitshaltung und/oder einer Stützgewebe-Muskelschwäche.“ ...

Das haltungsschwache Kind

Begriffsdifferenzierung

- **Haltung** ist „die auf die vertikale bezogene Lage des Körpers, u.a. als wesentlicher Faktor für bestimmende Körperfunktionen (Herz-Kreislauf, Atemfrequenz, Blut- und Liquordruck); i.e.S. die Haltung des aufrecht stehenden und gehenden im Wirbelsäulenbereich“ ...
- **Haltungsschwäche** ist „eine aktiv noch voll korrigierbare **Abweichung** (...) der Wirbelsäule von der Normalhaltung als Folge schlechter Gewohnheitshaltung und/oder einer Stützgewebe-Muskelschwäche.“ ...
- **Haltungsschaden** ist eine „sekundäre, **fixierte (und meist unkorrigierbare) Fehlhaltung** infolge verspäteter oder unvollkommener Korrektur eines Haltungsfehlers. Die Entwicklung wird begünstigt durch vorhandene, z.B. angeborene Störungen der Skelettentwicklung, erworbene Erkrankungen, Lebens- und Sportgewohnheiten, Umwelteinflüsse usw.“ ...

Das haltungsschwache Kind

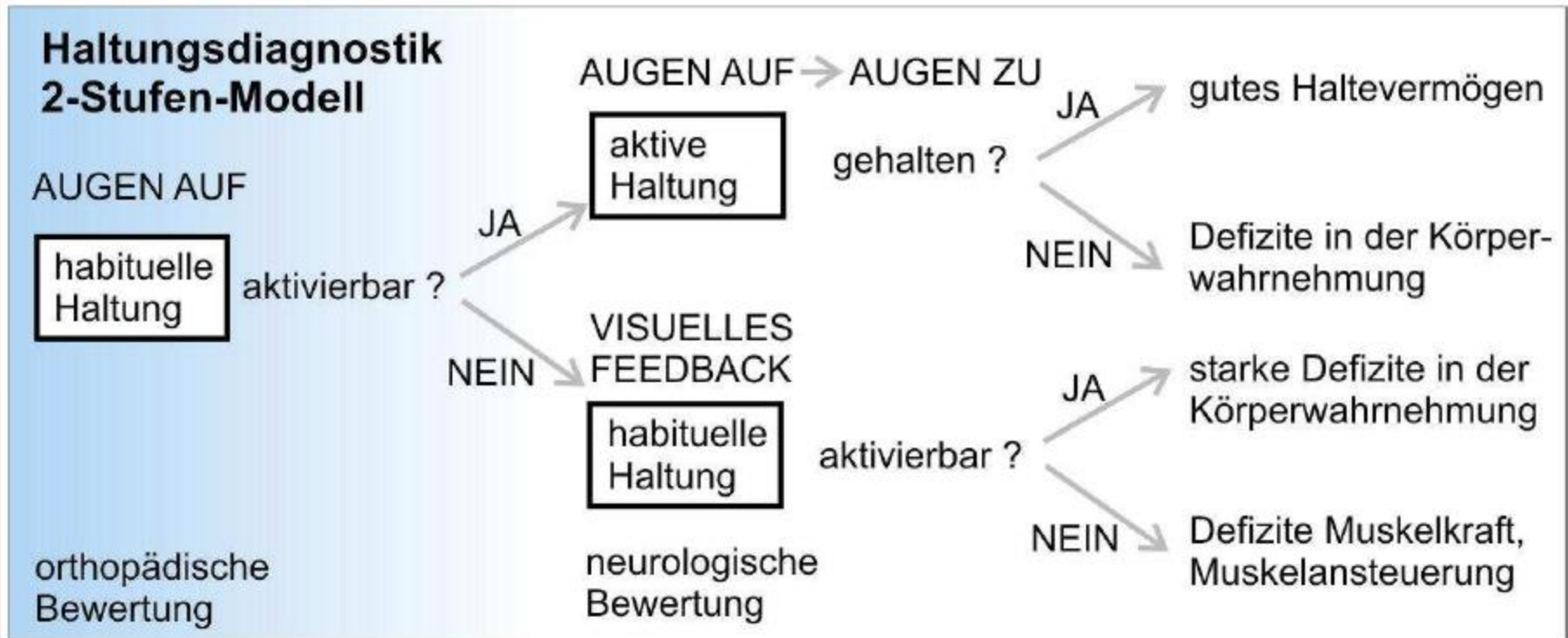
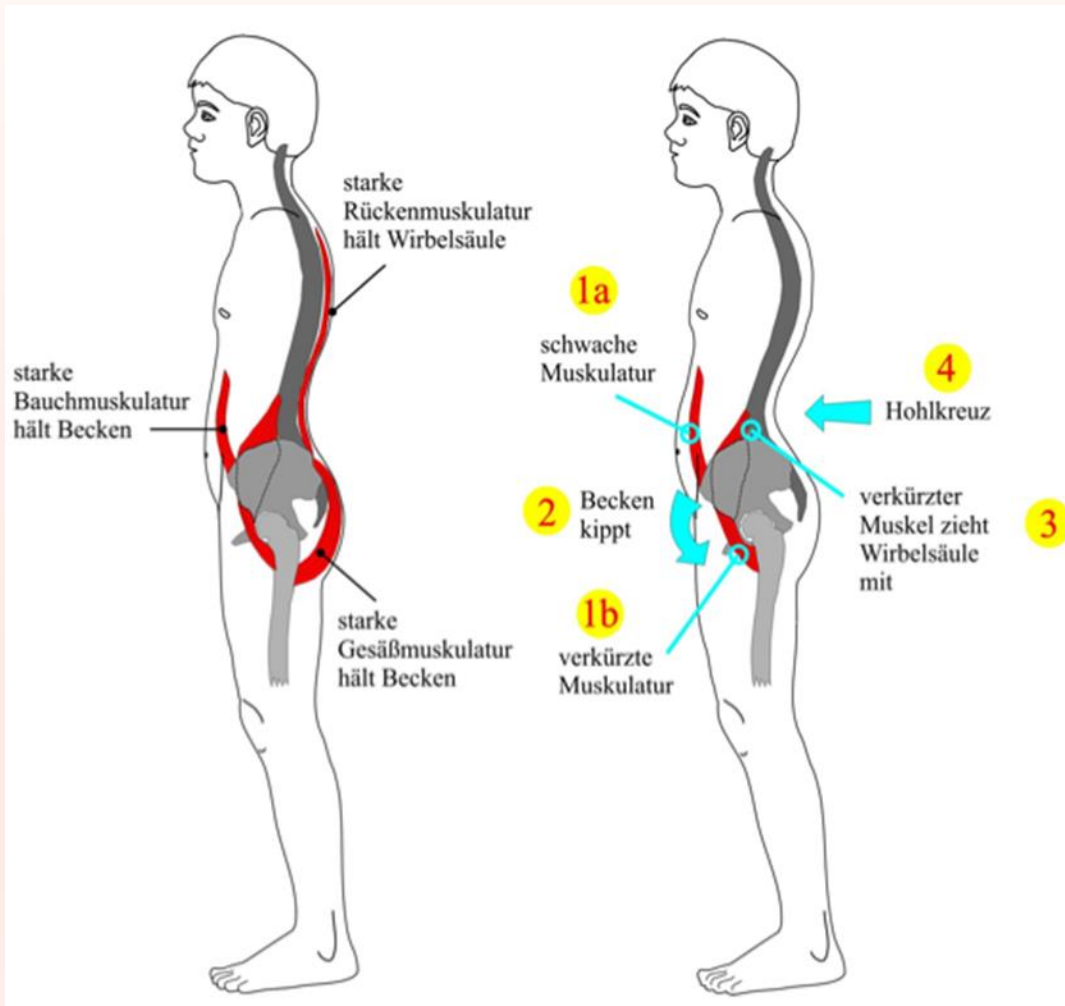


Abb. 12: 2-Stufen-Modell der Haltungsdiagnostik. Das vorgeschlagene Verfahren integriert orthopädische und neurologische Aspekte und erlaubt eine Differenzierung der Haltungsdefizite

Quelle: http://www.kidcheck.de/publ_arbeitsblatt_neurokybernetik.pdf

Das haltungsschwache Kind



Klassisches Erklärungsmodell für die Entstehung von Haltungsschwächen: Bauchmuskulatur schwächt sich ab, als Folge verkürzt sich die Hüftbeugemuskulatur

Fazit:
Als Folge der Beckenvorkippung bildet sich ein Hohlkreuz

Das haltungsschwache Kind

Krafttraining

- Vergrößerung des Muskelquerschnitts (Hypertrophie durch Bildung von Myofibrillen)
- Neubildung von Muskelfasern (Hyperplasie, wissenschaftlich noch nicht belegt)
- verbesserte intra- und intermuskuläre Steuerung
- Vergrößerung der Anzahl an Mitochondrien, dadurch erhöhte Glykogenspeicherkapazität und wahrscheinlich auch Fettspeicherkapazität
- Optimierung der Sauerstoffextraktion
- verbesserte Enzymaktivität
- stark hormonabhängig

Das haltungsschwache Kind

Körperwahrnehmung

Für eine gute Haltung ist das Zusammenspiel mehrerer Sinne notwendig:

- vestibuläre Wahrnehmung
- visuelle Wahrnehmung
- kinästhetische Wahrnehmung
- taktile Wahrnehmung

Das haltungsschwache Kind

Konsequenzen für den Sportförderunterricht



Abbildung lizenziert Adobe Stock (stock.adobe.com)

Vom Leichten zum
Schweren: Training
mit Progression

Negativerlebnisse
sind auch hier
unbedingt zu
vermeiden

Attraktive
Bewegungsaufgaben,
die gleichzeitig
belasten und
motivieren