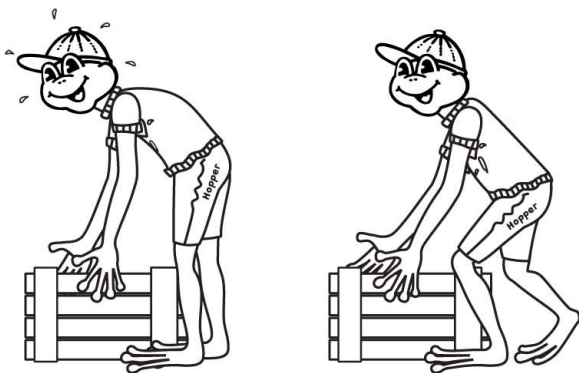




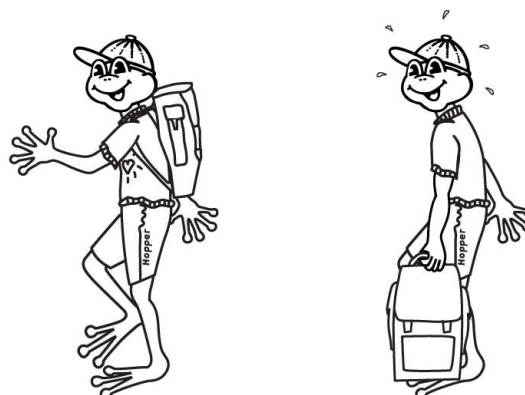
Richtig oder falsch!

Finde heraus welche Bewegungen für deine Wirbelsäule und deine Bandscheiben gesünder sind. Danach male die gesündere Bewegung an.

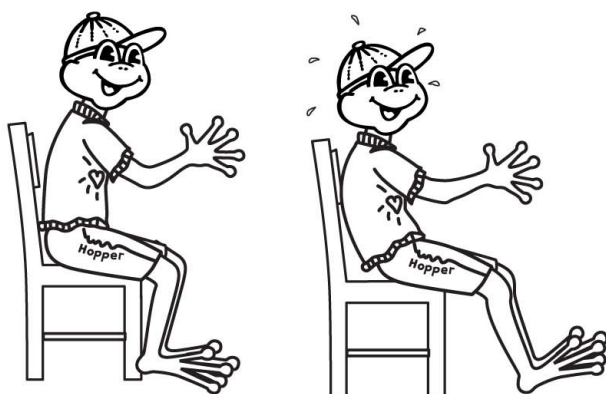
Heben



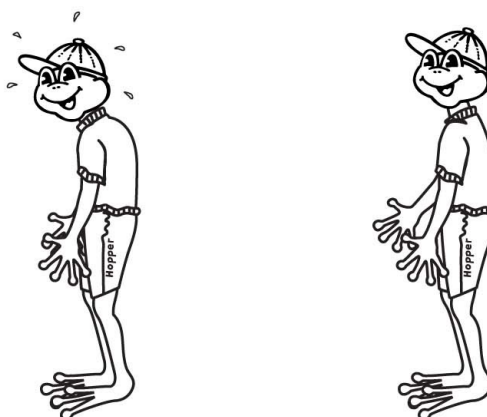
Tragen



Sitzen



Stehen



➔ Nun probiere die richtigen Bewegungen selbst aus. Hast du bisher die richtigen oder die falschen Bewegungen ausgeführt? Zeige auch deinen Eltern, Großeltern, Geschwistern und Freunden wie man richtig steht, sitzt, sich bückt und trägt.

Arbeitsblätter für die Volksschule – Bestellnr.: HH-GW_Slbg11 | anfordern bei ASKÖ - Salzburg • Text: MMag. M. Malzer
Arbeitsblatt für Grundstufe I + II: Sachunterricht / Bewegungskunde | Gesundheitsbaustein: Wirbelsäulen schonende Bewegungen kennen lernen/ Familie - Freunde - Gesprächspartner