

Sabine Kollmuß

Happy Bandschis® – Rückenfreundliches Verhalten im Alltag – ein Kinderspiel

Die „andere“ Rückenschule für Kinder,
ein Buch für Eltern und Erzieher



Pflaum

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Danksagung | 7 |
| 1 Einleitung | 8 |
| 1.1 Welche Ziele hat dieses Buch? | 8 |
| 1.2 Wie ist dieses Buch aufgebaut? | 10 |
| 2 Warum Prävention im Kindesalter? | 15 |
| 3 Zeit für eine Geschichte | 30 |
| 3.1 Warum erzähle ich die Geschichte der Bandschis®? | 30 |
| 3.2 Die Geschichte der Bandschis® | 31 |
| 4 Prävention im Kindesalter – Ihr Beitrag zu Hause .. | 36 |
| 4.1 So können Sie Ihr Kind Schritt für Schritt zur bandschis- freundlichen Körperhaltung im Sitzen begleiten | 36 |
| 4.1.1 Die aktive Sitzhaltung ohne Lehne | 38 |
| 4.1.2 Die Schreibhaltung | 42 |
| 4.1.3 Die so genannte Zuhörerhaltung | 46 |
| 4.2 Wie passe ich Sitzmöbel für Kinder individuell an? | 48 |
| 4.2.1 Der Stuhl ist zu hoch | 53 |
| 4.2.2 Der Stuhl ist zu niedrig | 54 |
| 4.2.3 Der Tisch ist zu hoch | 55 |
| 4.2.4 Der Tisch ist zu niedrig | 56 |
| 4.2.5 Die fehlende Tischplattenneigung | 57 |
| 4.3 Vorschläge für bandschisfreundliche Sitzgelegenheiten und Tische | 58 |
| 4.3.1 Arbeitsstuhl mit Kufen | 58 |
| 4.3.2 Schreibtischstuhl | 59 |
| 4.3.3 Pendelhocker | 59 |
| 4.3.4 Treppen-Stuhl | 60 |

| | | |
|------------|--|-----------|
| 4.3.5 | Pezziball | 61 |
| 4.3.6 | Schreibtisch | 62 |
| 4.3.7 | Stehpult | 63 |
| 4.4 | Hilfsmittel am und um den Schreibtisch | 64 |
| 4.4.1 | Popolift | 64 |
| 4.4.2 | Lendenkissen | 66 |
| 4.4.3 | Antirutschauflage | 67 |
| 4.4.4 | Sitzkeil | 67 |
| 4.4.5 | Pultaufsatz | 68 |
| 4.4.6 | Schrägpult | 69 |
| 4.5 | Auf welche Art kann Ihr Kind bandschiffreundlich sitzen und spielen? | 70 |
| 4.6 | Bastelideen für glückliche Bandschis® | 76 |
| 4.6.1 | So schreinern Sie einen Pultaufsatz/ein Schrägpult | 76 |
| 4.6.2 | Bilder der Bandschis® zeichnen und malen | 80 |
| 4.7 | Den Alltag bewegt gestalten | 82 |
| 5 | Ein Konzept zur Prävention von Haltungs- und Bewegungsauffälligkeiten für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter „Rückenschule für Kinder – ein Kinderspiel“ | 90 |
| | Literatur | 96 |
| | Bezugsquellen | 97 |