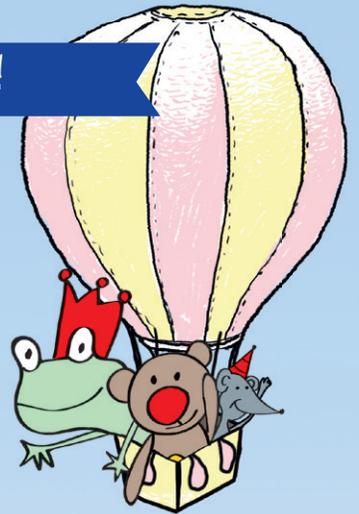


DIE VERRÜCKTE RÜCKENSCHULE

Klasse Übungen – Klasse für den Rücken!



inklusive
6 Kopier-
vorlagen



Stärken Sie die Rücken
Ihrer Kita-Kinder mit
abwechslungsreichen
Spielen und Geschichten

Bildungsmaterial
für Kindergärten



 **Berlitz**



LIEBE ERZIEHERINNEN, LIEBE ERZIEHER,

Kinder im Vorschulalter sind bei Bewegung und Spiel mit viel Spaß und Elan bei der Sache. Dennoch offenbaren aktuelle Gesundheitsstudien immer wieder beunruhigende Beschwerden schon bei Kindern im Grundschulalter. So weist bereits beim Eintritt in die erste Klasse ein Großteil der Kinder Haltungsschäden auf, viele klagen über Rückenschmerzen.

Aber auch für Kinder mit gesundem Rücken gilt: Mit dem Übergang von der Kita in die Grundschule ändert sich der Tagesablauf gravierend. Viel mehr Zeit verbringen sie nun im Sitzen und ohne Bewegung. Auch ihre Schulbücher und -hefte müssen sie nun in einem Schulranzen schultern.

Um frühzeitig Haltungsschäden vorzubeugen und die Kinder fit für den Schulalltag zu machen, ist es sinnvoll, ihnen und ihren Eltern bereits im Vorschulalter nützliche Tipps und Übungen zur Körperhaltung ebenso wie zur Stärkung und Entspannung des Rückens an die Hand zu geben.

Das vorliegende Material soll Sie dabei unterstützen, den Kindern einen gesunden und bewussten Umgang mit ihrem Rücken nahezubringen und rückenstärkende Übungen auf spielerische Weise in den Kita-Alltag einzubinden.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kita-Kindern viel Spaß!
Ihr Herlitz-Team



Klasse Übungen – Klasse für den Rücken!

ZU HAUSE

Informieren Sie auch die Eltern und geben Sie ihnen Übungen an die Hand, die es ihnen erleichtern, Rückenkräftigung und Entspannung in den Alltag zu integrieren. Auf der Rückseite des Hefters finden Sie eine Kopiervorlage für einen Elternbrief. Sie können zudem die Arbeitsblätter für die Eltern kopieren oder sie auf die Möglichkeit zum Download hinweisen.

Rundum versorgt!



AUF DEM SCHULWEG

Für den gesunden Rücken von Grundschulkindern ist ein ergonomischer Schulranzen wichtig, der das Tragen der Schulbücher erleichtert. Herlitz produziert seit über 30 Jahren qualitativ hochwertige Schulranzen, die Sicherheit und Tragekomfort bieten.

GESUNDE HALTUNG IM KITA-ALLTAG

Das Wichtigste, was Sie in der Kita für den gesunden Rücken der Kinder tun können, ist es, ihnen genügend Freiraum und Ansporn für Bewegung zu bieten. Aber auch Situationen, in denen die Kinder sitzen, können Sie hinsichtlich der Vorbereitung auf die Schulzeit nutzen. Folgendes können Sie im Kita-Alltag berücksichtigen:

Gehen Sie mit den Kindern verschiedene Sitzpositionen durch. Zum Beispiel kann jedes Kind einmal zeigen, wie es am liebsten sitzt, die anderen machen es ihm nach. Denn bei längerem Sitzen ist für den Rücken vor allem Abwechslung gut: mal aufrecht, mal entspannt, mal gerade, mal nach hinten oder vorn, nach rechts oder links gelehnt. Ermahnen Sie die Kinder also nicht zum geraden Sitz, sondern sorgen Sie dafür, dass es den Kindern möglich ist, verschiedene Positionen einzunehmen und diese beliebig oft zu wechseln. Die Positionswechsel während des Sitzens regen den Stoffwechsel der Bandscheiben an, entlasten die einzelnen Rückenpartien und beugen so Abnutzungserscheinungen vor.

Motivieren Sie die Kinder während alltäglicher Sitzsituationen, die Position zu wechseln. Auch zwischenzeitliches Strecken und Räkeln tut dem Rücken gut. Ermuntern Sie die Kinder auch zu kurzen Bewegungspausen, in denen sie aufstehen, Arme und Beine ausschütteln und ihren Oberkörper auch einmal nach unten baumeln lassen können.

Kurzum: Zu einer gesunden Körperhaltung gehören sowohl das gerade, aufrechte Sitzen und Stehen als auch regelmäßige Positionsveränderungen und Bewegungsphasen.



Informationen zu den aktuellen
Schulranzen von Herlitz
finden Sie hier:
→ www.herlitz.de/schulranzen



SPIELERISCHE RÜCKENSTÄRKUNG

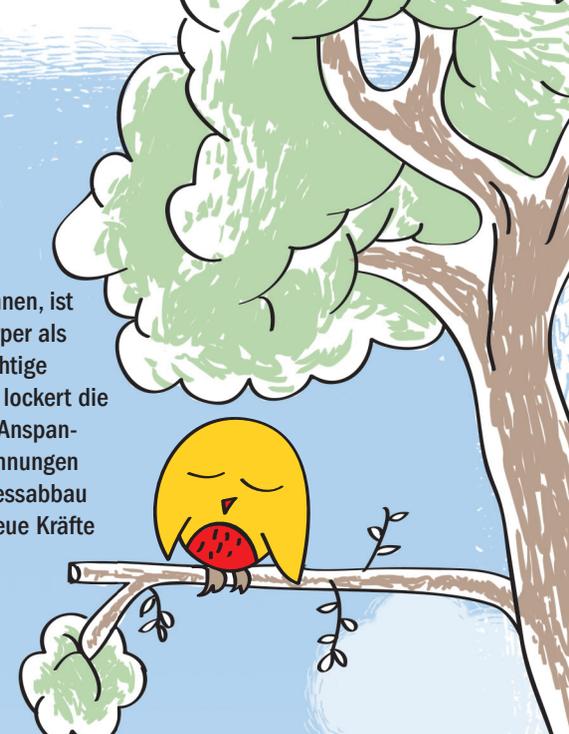
Die vorliegenden Arbeitsblätter liefern Ihnen verschiedene spielerische Übungen, die Sie einfach mit Ihren Kita-Kindern durchführen können. Durch kleine Geschichten werden die Kinder zum Mitmachen animiert.

Vor den Übungen empfiehlt sich eine Aufwärmphase. Hierfür können Sie die Kinder im Raum umherlaufen und zum Beispiel „Feuer - Wasser - Sturm“ spielen lassen. Die Übungen auf den Arbeitsblättern legen jeweils den Schwerpunkt auf unterschiedliche zu schulende Fähigkeiten und verschiedene Bereiche des Rückens. So ergänzen sich die Übungen, können aber auch losgelöst voneinander für verschiedene Situationen - mal zum Entspannen, mal zum Aufmuntern oder Auspowern - genutzt werden.

Folgende Fähigkeiten werden gefördert, um den Rücken Ihrer Kita-Kinder zu kräftigen:

1 ENTSPANNUNG

Sich entspannen zu können, ist eine sowohl für den Körper als auch für die Psyche wichtige Fähigkeit. Entspannung lockert die Muskeln, löst unnötige Anspannung und beugt Verspannungen vor. Dies dient dem Stressabbau und hilft dem Körper, neue Kräfte zu sammeln.



2 KÖRPERGEFÜHL

Für einen gesunden Umgang mit dem eigenen Körper ist es wichtig, den eigenen Körper zu kennen und bewusst lenken zu können. Dazu gehören die Fähigkeiten, Bewegungen kontrolliert und koordiniert durchzuführen sowie das Gleichgewicht zu halten.



3 HALTUNG

Die richtige Haltung im Sitzen, Stehen und Gehen ist die Basis für einen gesunden Rücken. Bei korrekter Haltung nimmt die Wirbelsäule ihre natürliche S-Form ein, der Rücken ist weder gekrümmt noch fallen die Kinder ins Hohlkreuz.



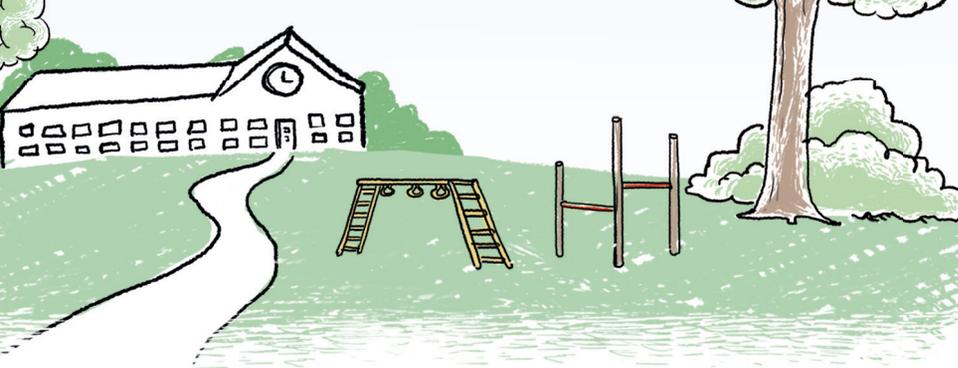
4 BEWEGLICHKEIT

Um verschiedene Positionen und Haltungen einnehmen und Bewegungen ausführen zu können, müssen Gelenkigkeit, Dehnfähigkeit und Flexibilität beibehalten und trainiert werden.



5 KÖRPERSPANNUNG

Um den Körper aufrecht zu halten und Bewegungen optimal durchzuführen, ist Körperspannung unabdingbar. Sie beschreibt einen Zustand zwischen absoluter Anspannung und Entspannung, in dem die Muskeln ausreichend Spannung aufweisen, ohne dabei zu verkrampfen.



IMPRESSUM

Herausgeber

Pelikan Vertriebsgesellschaft mbH & Co. KG
Werftstraße 9 | 30163 Hannover
→ www.pelikan.com

Konzeption, pädagogische Beratung, Redaktion und Gestaltung

capito - Agentur für Bildungskommunikation GmbH
Boxhagener Straße 76-78 | 10245 Berlin
→ www.capito.de

Druck

Laserline Digitales Druckzentrum Bucec & Co. Berlin KG
Scheringstraße 1 | 13355 Berlin

Wir erklären mit Blick auf die genannten Internet-Links, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und Inhalte der Seiten haben und uns ihre Inhalte nicht zu eigen machen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Nennung mehrerer Personen (z. B. Schüler, Lehrer) durchgehend die männliche Form benutzt. In diesen Fällen sind natürlich auch immer Mädchen und Frauen gemeint.





LIEBE ELTERN,

bald kommt Ihr Kind in die Schule. Dies bringt viele Veränderungen mit sich. Ihr Kind wird neue Erfahrungen machen und viel lernen, gleichzeitig werden aber auch neue Anforderungen an Ihr Kind gestellt. Zur Unterstützung einer stressfreien Schulzeit und für einen gesunden Umgang mit längeren Sitz- und Konzentrationsphasen möchten wir Ihnen und Ihrem Kind kleine Tipps und Anregungen zur Rückenstärkung und Entspannung mit auf den Weg geben.



Ihr Team der Kita:

Elternbrief
als Kopiervorlage

WETTERMASSEGE: ENTSPANNUNG FÜR DEN RÜCKEN

Ihr Kind legt sich auf den Bauch und Sie führen für verschiedene Wetterlagen Massagebewegungen auf dem Rücken Ihres Kindes durch: Für Sonnenschein legen Sie die Hände wärmend an verschiedenen Stellen auf dem Rücken auf. Regen können Sie durch sanftes Trippeln mit den Fingerkuppen nachahmen. Der Regen kann natürlich mal schwächer und mal stärker werden. Um einen Sturm darzustellen, können Sie leicht rütteln – dies lockert die Muskeln.

FAHRSTUHL: KLEINE STÄRKUNG FÜR DEN RÜCKEN

Prima für morgens nach dem Aufstehen: Ihr Kind stellt sich gerade und locker hin und streckt die Arme waagrecht nach vorn aus. Es ahmt nun einen Fahrstuhl nach und beugt oder streckt dafür entsprechend einer von Ihnen erzählten Geschichte seine Knie. Für das Erdgeschoss sowie das erste Stockwerk geht Ihr Kind auf zwei verschiedenen Stufen in die Knie, für den zweiten Stock steht es gerade, der Keller wird durch die Hocke, das Dachgeschoss durch den Zehenspitzenstand dargestellt.

Der Rücken sollte die ganze Zeit gerade bleiben. Erzählen Sie eine Geschichte, in der verschiedene Bewohner und Besucher des Hauses den Fahrstuhl nutzen, um mit ihm nach oben oder unten zu fahren. Der Schornsteinfeger kann zum Beispiel ins Dachgeschoss fahren, der Hausmeister in den Keller. Um die Leute ein- und aussteigen zu lassen, verweilt der Fahrstuhl jeweils kurz in seiner Position.



RÜCKENÜBUNGEN

In der Kita führen wir verschiedene spielerische Rückenübungen von Herlitz durch. Alle Übungsanleitungen können Sie sich unter www.herlitz.de/schulranzen kostenlos herunterladen. Hier finden Sie zudem weiterführende Informationen zum richtigen Schulranzen.



RÜCKENFREUNDLICHE UND ERGONOMISCHE SCHULRANZEN

Damit der Rücken Ihres Kindes beim Tragen der Schulmaterialien nicht zu starker Belastung ausgesetzt ist, empfiehlt es sich, beim Kauf des Schulranzens auf Qualität, ergonomische Eignung sowie den richtigen Sitz zu achten. Der Ranzen sollte auf die Größe Ihres Kindes und die Breite der Schultern zugeschnitten sein, es gibt auch größenverstellbare Ranzen, die mit Ihrem Kind „mitwachsen“.

Eine Beratung können Sie auf der Herlitz-Website oder vor Ort beim Händler kostenfrei in Anspruch nehmen. Herlitz produziert seit über 30 Jahren qualitativ hochwertige Schulranzen, die Sicherheit und Tragekomfort bieten. Die Ranzen werden von Spezialisten entwickelt und sorgen durch ihre ergonomische Form sowie weitere Features für eine optimale Gewichtsverteilung.





GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN

Um das Trainieren des Gleichgewichts spannend zu gestalten, sind die folgenden Übungen als kleine Wettbewerbe angelegt. Achten Sie darauf, dass die Kinder die Übungen gleichwohl behutsam ausführen und rücksichtsvoll miteinander umgehen.

In die Waage, fertig, los!

STARKES KÖPFCHEN

Jedes Kind nimmt sich ein festes, aber nicht zu schweres Buch und versucht, es auf dem Kopf zu balancieren. Nachdem die Kinder eine Weile geübt haben, können Sie einen Parcours daraus machen: Wer erreicht mit Buch auf dem Kopf das andere Ende des Raums? Dabei kann es mit Kreide markierte Streckenabschnitte geben, an denen die Kinder sich hinsetzen und den Boden berühren oder auf Zehenspitzen gehen müssen.



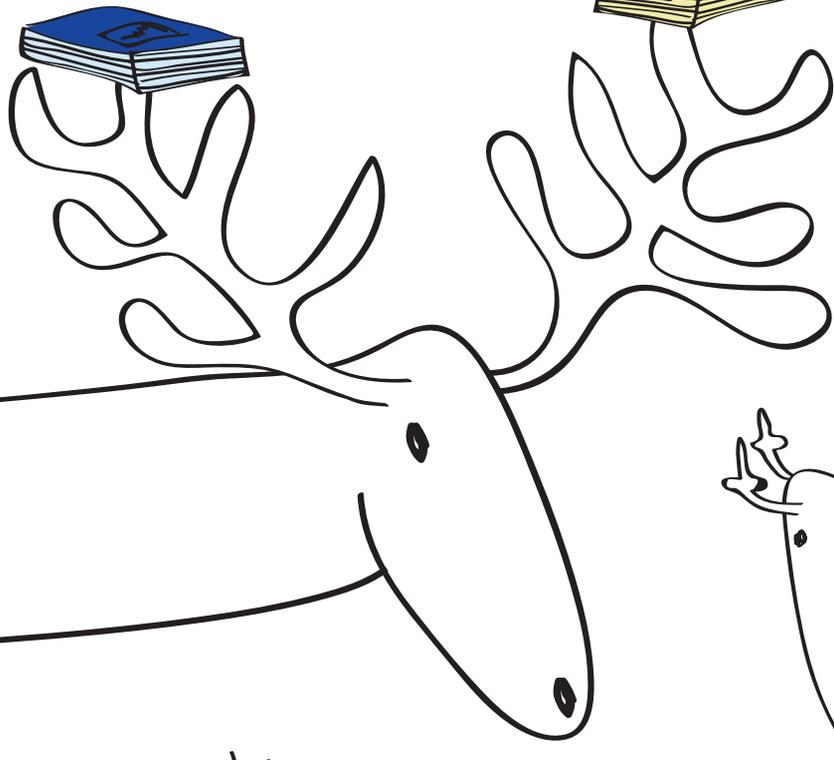
Arbeitsblatt 1

Körpergefühl

Körperspannung



BALANCE- AKT



AUF EINEM BEIN

Die Kinder stellen sich jeweils zu zweit auf einem Bein mit verschränkten Armen voreinander. Wenn jedes Kind das Gleichgewicht auf einem Bein gefunden hat, geht es los: Die Partner versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem sie sich leicht anrennen.



Das Spiel kann auch mit der gesamten Gruppe gespielt werden. Alle, die ihr zweites Bein auf den Boden setzen, scheiden aus.

Gewinner ist, wer bis zum Schluss auf einem Bein stehen bleibt.



AUF ALLEN VIEREN

Die Kinder stellen sich auf allen vieren auf und ahmen Tiere nach, die ihr Revier beschützen bzw. ein fremdes Revier erobern wollen. Das Revier kann durch Kreide am Boden oder ein ausgelegtes Seil markiert werden. Die Kinder versuchen nun, sich gegenseitig aus dem Revier zu drängen, indem sie die anderen seitlich wegschieben.



AKROBATIKÜBUNGEN

Zur Ausführung der Übungen finden sich möglichst gleich große Kinder paarweise zusammen. Achten Sie darauf, dass jedes Paar genügend Platz im Raum hat. Weisen Sie die Kinder darauf hin, dass eine Partnerübung nur durch gemeinsames Handeln und gegenseitiges Vertrauen gelingen kann.

Manege frei!

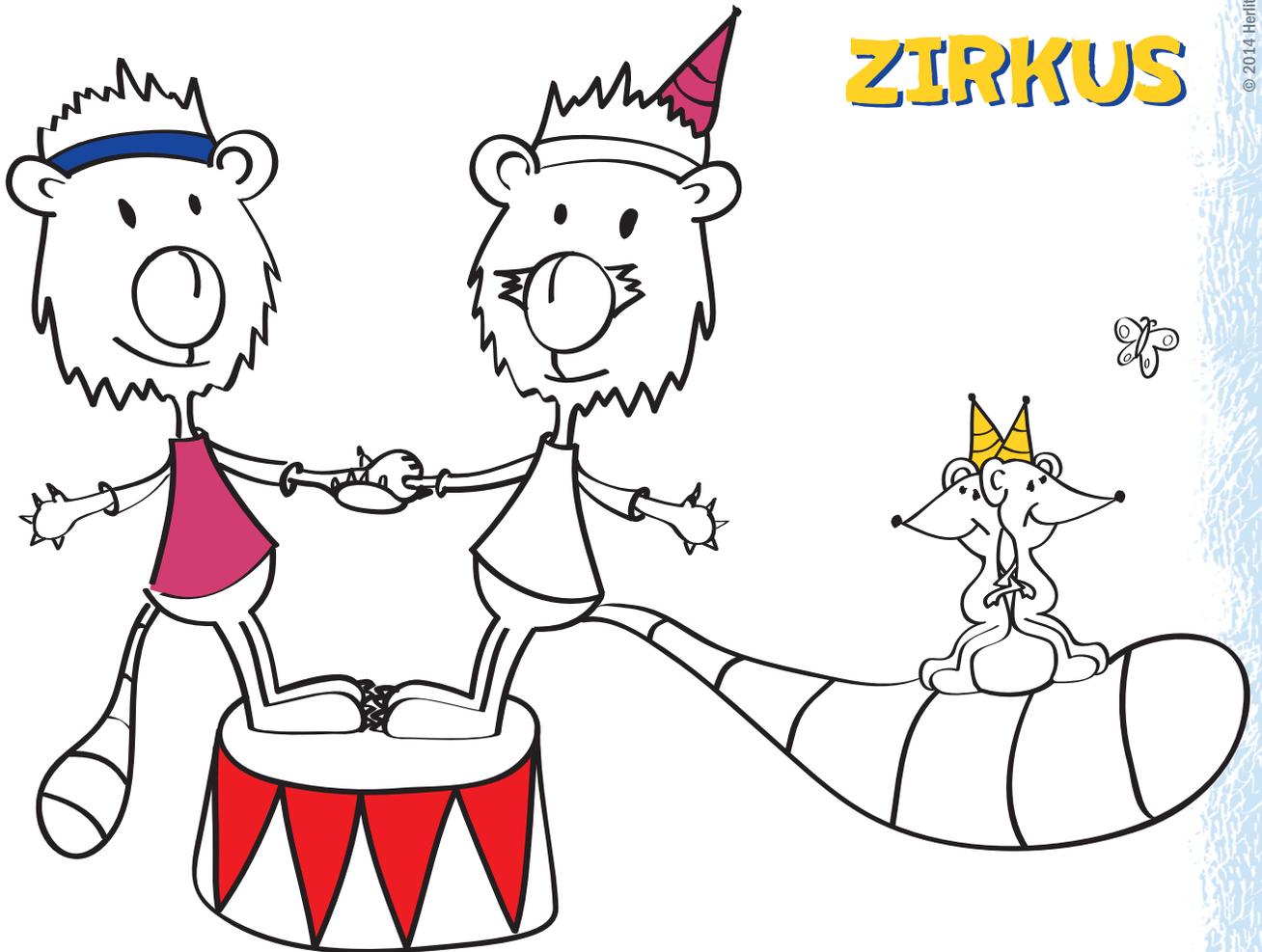
Arbeitsblatt 2

3 Haltung

5 Körperspannung



WIE IM ZIRKUS



© 2014 Heritz | Pelikan Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Idee und Gestaltung: capto - Agentur für Bildungskommunikation GmbH

IN DER SCHWEBE

Zwei Kinder stellen sich so nah voneinander auf, dass sich ihre Zehenspitzen berühren. Sie umfassen dabei gegenseitig ihre Handgelenke mit festem Griff. Nun lehnen sich beide langsam, mit gestrecktem, angespanntem Körper zurück, bis die Arme lang ausgestreckt sind. Während der Übungsphase können sich zwei andere Kinder jeweils absichernd hinter die beiden Partner stellen.



Fühlen sich die beiden Akrobaten sicher genug, können die Helfer zur Seite treten. Die Partner lösen einen Arm und winken dem „Publikum“ zu.



ARTISTENSITZ

Beide Partner stehen Rücken an Rücken fest und gerade aneinander. Nun gehen beide gleichzeitig in Tipp-Topp-Schritten immer weiter auseinander, sodass sie sich gemeinsam hinsetzen. Zur Absicherung können sie sich an den Händen halten. Wichtig ist, dass beide gleichmäßig ihre Rücken aneinander drücken. Auch das gemeinsame Aufstehen kann geübt werden.



BEWEGUNGSGESCHICHTE 1/2

Erzählen Sie den Kindern folgende Bewegungsgeschichte und lassen Sie die jeweiligen Tätigkeiten von den Kindern nachahmen. Einige Bewegungsabläufe sollten vorher oder währenddessen gezeigt und genauer angeleitet werden.

Lauscher aufsperrn und los!

WELCH EIN VERRÜCKTER TAG!

Es war ein wunderschöner, sonniger Tag. Kara Katz wachte davon auf, dass Sonnenstrahlen ihre Nase kitzelten. Sie stand auf, reckte sich und streckte sich. Dann ging sie in den nahegelegenen Obstgarten, in dem die schönsten Früchte der Welt wuchsen. Von den leckeren Sternfrüchten wollte sie sich einige pflücken. Sie hingen sehr weit oben, für Kara war das aber kein Problem, denn sie war keine Katze wie jede andere. Geschwind stellte sie sich auf die Hinterpfoten, ja sogar auf die Pfotenspitzen und streckte sich so weit nach oben, bis sie schließlich mit ihren Vorderpfoten nach den Sternfrüchten greifen konnte. Als eine Frucht herunterfiel und sie sich nach ihr bückte, entdeckte sie den kleinen Marienkäfer Mario, der im Gras auf dem Rücken lag und mit den Beinen in der Luft strampelte. „Was für ein lustiges Spiel“, dachte Kara und tat es ihm gleich. Der Käfer aber fand das ganz und gar nicht lustig. „Was machst du mich nach“, rief er empört, „hilf mir lieber auf!“ So half sie ihm und gab ihm eine ihrer leckeren Früchte ab.

Auf der nächsten Seite geht's weiter!



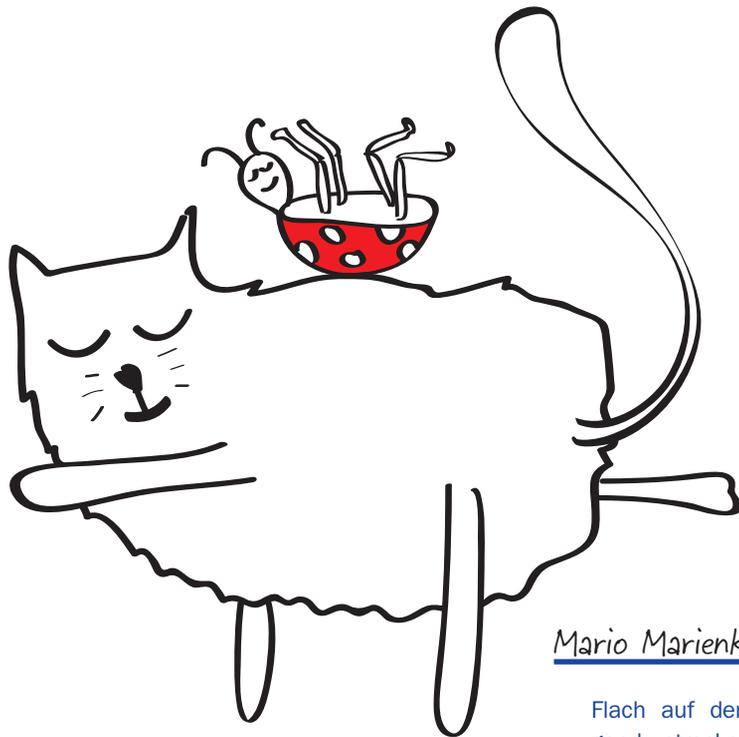
Arbeitsblatt 3

3 Haltung

4 Beweglichkeit



TIERISCH IN AKTION



Kara Katz

Die Kinder stellen sich mit geradem Rücken im Vierfüßlerstand auf. Die Hände befinden sich dabei unter den Schultern und der Blick ist nach unten gerichtet. Nun strecken sie den rechten Arm und das linke Bein nach vorn bzw. hinten aus. Anschließend sind der linke Arm und das rechte Bein an der Reihe.

Mario Marienkäfer

Flach auf dem Rücken liegend strecken die Kinder die Arme nach oben. Die Oberschenkel zeigen ebenfalls gerade nach oben, die Unterschenkel sind parallel zum Boden angewinkelt. Der Bauch wird leicht eingezogen, damit kein Hohlkreuz entsteht. Nun bewegen die Kinder die Arme und Beine vor und zurück.



BEWEGUNGSGESCHICHTE 2/2

Arbeitsblatt 3

3 Haltung

4 Beweglichkeit

Nach dem ausgiebigen Frühstück war es Zeit, sich zu putzen. Weil Kara aber keine gewöhnliche Katze war, gab es bei ihr keine Katzenwäsche – nein, Kara nahm ein Morgenbad im See. Sie schwamm bis zum anderen Ufer, und dort im Schilf traf sie auf den fabelhaften Ferdinand Frosch. „Eine schwimmende Katze!“, staunte der Frosch und rieb sich ungläubig die Glubschaugen. „Aber das hier kannst du bestimmt nicht!“, fügte er sogleich quakend hinzu und hüpfte vor Kara auf und ab. Das ließ sich Kara nicht zweimal sagen – schließlich war sie doch keine gewöhnliche Katze! Und schon hüpfte sie mit dem Frosch fröhlich um die Wette.

Währenddessen flog der schöne Schmetterling Susi graziös an ihnen vorüber. Jede gewöhnliche Katze wäre ihm wohl nachgejagt, Kara aber fragte sich: „Ob ich das wohl auch kann?“ Mit aller Kraft wedelte sie mit ihren Armen und Beinen. Und siehe da, es klappte – Kara hob vom Boden ab und flog neben dem Schmetterling durch die Luft über saftig grüne Wiesen und bunte Blumenfelder. So zu fliegen war jedoch ganz schön anstrengend. Viel entspannter sah das bei den großen Vögeln aus, die über ihr mit ausgebreiteten Flügeln ihre Kreise zogen. Das Wedeln sein zu lassen, war natürlich riskant, aber Kara war nicht nur eine ungewöhnliche, sondern auch eine sehr mutige Katze. Sie wartete auf die nächste Windböe, streckte die Arme breit aus und ließ sich wie ihr Freund Achmed Adler vom Winde tragen.

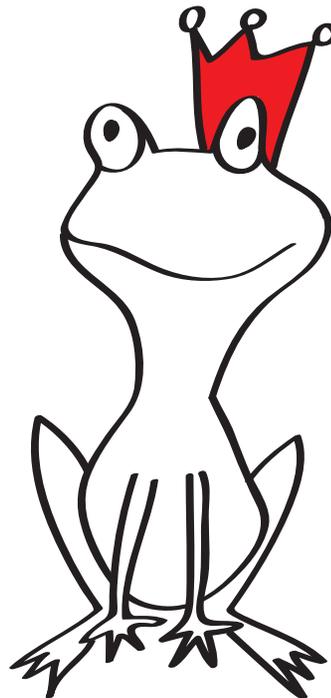
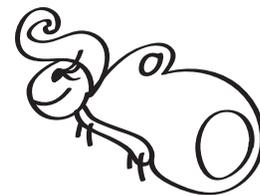
Von oben sah sie die Felder und Wiesen, die sie überflogen hatte, den See, in dem sie ihr Morgenbad genommen hatte, und den Obstgarten mit den leckeren Früchten. Langsam segelte sie hinab zu ihrem Katzenversteck. „Was für ein aufregender Tag!“, dachte Kara. Sie reckte und streckte sich noch einmal, legte sich dann in ihr kuschelig warmes Katzenbett und fiel sogleich in einen tiefen, festen Schlaf. Wen sie wohl morgen treffen wird?

Morgenbad im See

In der Bauchlage strecken die Kinder Arme und Beine aus. Für die Schwimmbewegungen heben sie abwechselnd erst den rechten Arm und das linke Bein, dann umgekehrt den linken Arm und das rechte Bein.

Susi Schmetterling

Die Kinder legen sich auf den Bauch. Dabei berührt die Nasenspitze den Boden, die Arme liegen seitlich am Körper. Nun machen sie Flugbewegungen nach, indem sie einfach beide Arme gestreckt über dem Kopf zusammen- und wieder neben den Körper zurückführen.



Ferdinand Frosch

Die Kinder gehen in die Hocke und stützen sich mit den Fingerspitzen am Boden ab. Abwechselnd strecken sie nun die Beine durch, sodass sie vornübergebeugt stehen und gehen dann wieder in die Hocke zurück. Die Fingerspitzen bleiben die ganze Zeit am Boden.



Welche Tiere könnte Kara Katz noch treffen? Und wie lassen sich die Tiere nachahmen? Lassen Sie die Kinder selbst Ideen entwickeln und so die Geschichte erweitern.

Achmed Adler

Im Stand breiten die Kinder ihre Arme zu den Seiten aus und beugen sich dann, ein Bein nach hinten ausstreckend, mit geradem Rücken nach vorn, bis Oberkörper und Bein waagrecht sind.



MASSAGEN FÜR KINDER

Die Kinder finden sich in Paaren zusammen. Ein Kind liegt jeweils auf dem Bauch quer vor dem Partner. Das andere Kind setzt die kleinen Geschichten durch Bewegungen auf dem Rücken des Partners in eine Massage um.

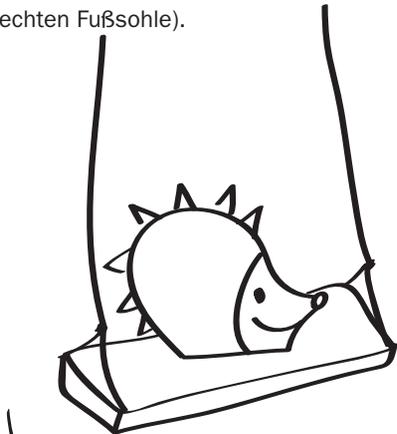
Einfach mal entspannen!

Arbeitsblatt 4

- 1 Entspannung
- 2 Körpergefühl

IGEL GEHT AUF REISEN

Mit einem Igelball massieren die Kinder den gesamten Körper ihres Partners: Der Igel beginnt seine Reise an der linken Fußsohle, er überquert Berge und Täler und vom höchsten Berg (dem Kopf) aus genießt er eine wunderschöne Aussicht. Er rollt durch einen Fluss (linker Arm) und geht in einem Teich baden (linke Hand), folgt einem schmalen Pfad zu einer gemütlichen Höhle (rechte Hand) und findet schließlich einen sicheren Schlafplatz am Fuße eines kleinen Hügels (in der rechten Fußsohle).



Anstelle von Igelbällen können auch Spielzeugautos den Rücken zu einer Autobahn machen.



DIE SEELE BAUMELN LASSEN

MMH, PIZZA!

Die Masseur*innen backen eine Pizza auf dem Rücken ihres Partners: Erst kneten sie den Teig (Knetbewegungen der Hände lockern die gesamte Rückenmuskulatur) und rollen ihn aus (die Handballen streifen mit sanftem Druck rechts und links neben der Wirbelsäule entlang). Dann bestreichen sie den Teig mit Tomatensauce (sanftes kreisförmiges Streichen mit den Handflächen), belegen ihn gleichmäßig mit ihren Lieblingszutaten (Abklopfen mit Händen und Fingern) und streuen Kräuter und Käse oben auf (die Finger trippeln leicht über den gesamten Rücken).

KLEINES NILPFERD!

Ein kleines Nilpferd tapst ganz vorsichtig eine Straße auf und ab: Die Masseur*innen lassen zwei Finger neben der Wirbelsäule den Rücken hinauf und hinab wandern. Hinterher kommen Mama Nilpferd (Druck mit dem Handballen) und Papa Nilpferd (Abklopfen mit der flachen Hand).



Am Ende kommt die Pizza in den Backofen. Dafür reiben sich die Kinder die Hände und legen ihre warmen Handflächen flach für etwa eine Minute auf den Rücken ihrer Partner. Schließlich kann die Pizza noch etwas kühl gepustet werden.



TRAGEÜBUNGEN

Ranzen aufsetzen, absetzen, aufsetzen, absetzen – wenn du in die Schule kommst, wirst du deinen Ranzen mehrfach am Tag tragen. Das ist anstrengend für deinen Rücken. Deswegen ist das richtige Tragen des Ranzens besonders wichtig.

Gesundheit ist wichtig!

Arbeitsblatt 5

3 Haltung

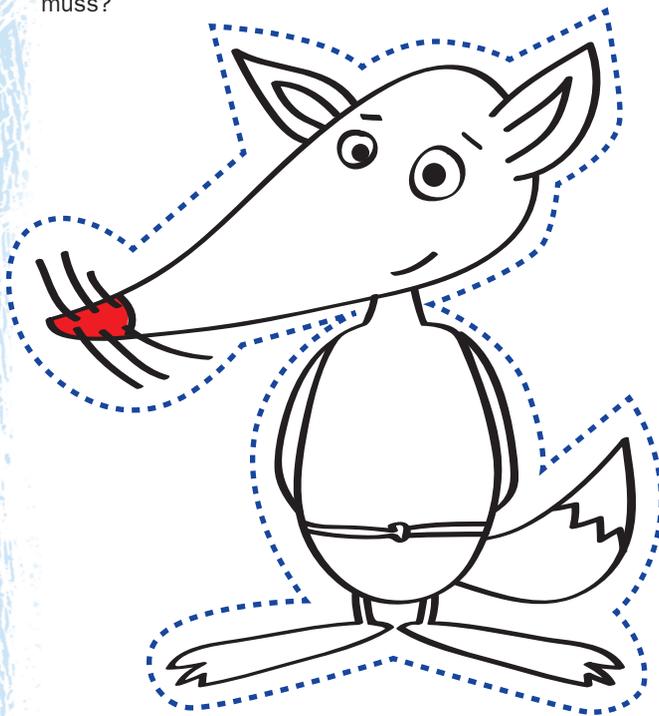
+ Fingerfertigkeiten



MIT EINEM GESUNDEN RÜCKEN DURCH DEN SCHULALLTAG

Schneide die Figur und den Schulranzen aus. Weißt du, wie dein Ranzen richtig an deinem Rücken sitzen muss?

FIT FÜR DEN RANZEN



TIPP

Ein Ranzen sitzt dann richtig, wenn er an Schultern und Hüfte abschließt.

