

# KddR RückenGesundheit Kinder Bewegungs- und Haltungsförderung Curriculum nun endgültig fertiggestellt



In den Handlungsempfehlungen der Spitzenverbände zur Umsetzung des §20/20a im SGB V wird ausdrücklich das Konzept der KddR gefordert. Die ersten Studienergebnisse zur Wirksamkeit und Nachhaltigkeit vor allem in Bezug auf den bio-psycho-sozialen Ansatz liegen vor (Scholle, Uni Jena 2012). Unter der Federführung des VPT wurde nun in der Konföderation der Deutschen Rückenschulen das Curriculum KddR RückenGesundheit Kinder fertiggestellt. Dieses orientiert sich eng an den Vorgaben der aktuellen Handlungsempfehlungen der GKV.

Wichtige Änderung bei dem Konzept: Der Titel „KddR RückenGesundheit Kinder – Bewegungs- und Haltungsförderung“ ersetzt den Begriff Kinder Rückenschule. Das Seminar zum Curriculum wird als Weiterbildung nun auch in allen Landesgruppen des VPT angeboten.

Die Fortbildung zum Erwerb des KddR Gütesiegels KddR RückenGesundheit Kinder umfasst insgesamt 28 Lerneinheiten. Die Absolventen dieser Fortbildung werden befähigt, zielgruppenorientierte Gesundheitsförderungsangebote sowohl im Setting Kindertagesstätte und Schule als auch außerhalb davon als freie Kursangebote anbieten zu können. Die Grundvoraussetzung zur Teilnahme am Seminar sind der Nachweis einer beruflichen Grundqualifikation in einem der anerkannten Bewegungsfachberufe (QM KddR 2006) und einer Weiterbildung zum KddR Rückenschullehrer.

## Wie sehen die Regelungen für bisherige Kinder Rückenschullehrer des VPT aus?

Die Teilnehmer aller bisher absolvierten Weiterbildungen Kinder Rückenschule im VPT erhalten das Zertifikat KddR Rückengesundheit Kinder unter der Voraussetzung einer aktuell gültigen KddR Rückenschullehrerlizenz. Bei der zentralen Prüfstelle müssen diese beiden Zertifikate neben der Berufsurkunde vorgelegt werden. Erforderlich sind weiter das Curriculum und 3 exemplarische Stundenbilder; diese können VPT-Mitglieder bei ihren Landesgruppen abrufen.

## Welche Inhalte finden sich in diesem Konzept, in dieser Weiterbildung?

Auf dieser Basis und in Anlehnung an die aktuellen Europäischen Leitlinien

zur Prävention von Rückenschmerzen ([www.backpaineurope.org](http://www.backpaineurope.org)) orientieren sich Zielsetzung und Inhalte an den für die Prävention formulierten Kernzielen bewegungsbezogener Gesundheitsprogramme (GKV 2006, Pfeifer 2004, Brehm & Sygusch 2003, Bös & Brehm 1998), wie die

1. Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen
2. Stärkung der psycho-sozialen Gesundheitsressourcen
3. Verminderung von Risikofaktoren
4. Aufbau von und Bindung an gesundheitsorientierte Aktivität
5. Sensibilisierung für haltungs- und bewegungsförderliche Verhältnisse

Die KddR sieht es als vordringlichste Aufgabe an, mit dem Gesundheitsförderungskonzept *RückenGesundheit Kinder – Bewegungs- und Haltungsförderung* Kinder und Jugendliche altersgerecht zu einem aktiven und gesundheitsförderlichen Lebensstil zu befähigen und sie in ihrer gesunden Entwicklung zu stärken.

Ziel ist es, ein positives Selbstbild aufzubauen, die Gesundheitsressourcen zu stärken und eine lebensbegleitende individuelle körperliche Aktivität mit geeignetem Gesundheitsbewusstsein anzubahnen. Im Mittelpunkt stehen dabei Aktivitäten zur Bewegungsförderung und Bewegungsfreude sowie ein wertschätzender Umgang miteinander sowie mit der räumlichen Umwelt und seinen Materialien.

Die notwendigen Interventionsschritte sollten idealtypisch in das soziale Umfeld und die relevanten Lebenswelten (Settings) wie Familie, Kindertagesstätte oder Schule eingebunden werden (siehe auch Cambell et al., 2008; de Bock, 2011; Stock et al., 2007; Tost, Fees und Dzewaltowski, 2008). Der Aufbau von Netzwerken, um die Gesunderhaltung zu unterstützen, ist ein fester Bestandteil des Konzeptes.

Die Grundgedanken dieses Konzeptes basieren auf den Leitzielen und den gesundheitswissenschaftlichen Ausrichtungen der präventiven Rückenschule der KddR für Erwachsene.

## Inhaltsbausteine des Curriculum KddR RückenGesundheit Kinder

1. Meilensteine der kindlichen Entwicklung/Resilienz (2 LE)

2. Wunderwerk Körper (2 LE)
3. Salutogenese, bio-psycho-sozialer Ansatz (1 LE)
4. Evaluation (1 LE)
5. Entspannung (2 LE)
6. Förderung der Persönlichkeitsentwicklung und sozialen Kompetenzen mit dem Schwerpunkt Schulung der motorischen Grundeigenschaften (6 LE)
7. Körperwahrnehmung/-erfahrung (4 LE)
8. Haltung (1 LE)
9. Elementare Grundlagen des Setting-Ansatzes (3 LE)
10. Psychologische, pädagogische sowie didaktisch/methodische Aspekte der Wissensvermittlung (4 LE)
11. Ergonomie (1 LE)
12. Organisation (1 LE)

Gefordert werden von der zentralen Prüfstelle Exemplarische Stundenbilder für das Gesundheitsförderungskonzept Rücken-Gesundheit Kinder

Übergeordnet über den Stundenbildern stehen die Leitziele der KddR Rückenschule und die Kernziele bewegungsbezogener Gesundheitsprogramme (GKV 2006, Pfeifer 2004, Brehm & Sygusch 2003, Bös & Brehm 1998).

Von der Arbeitsgruppe der KddR wurden exemplarisch drei Stundenbilder konzipiert, die zeitlich in die Kursfolge eingeordnet wurden und in kognitiven sowie motorischen Anforderungen an eine Altersstruktur ab Grundschulalter bis ca. zur zweiten Klasse angepasst sind. Für ältere Kinder muss der Anspruch an die gestiegenen motorischen, kognitiven sowie sozialen Fähigkeiten angepasst werden. Die Grobstruktur der Stunde sowie der Inhalte kann aber bestehen bleiben.

Nebstehend beispielhaft ein Auszug der ersten Kursstunde aus den erstellten Stundenbildern mit dem Leitthema *Begegnen – Bewegen – Begreifen – Behalten*.

Information zu Terminen der Weiterbildung und Antworten bei auftretenden Fragen der Anerkennung erhalten Sie bei Ihren Landesgruppen.



**Joachim Fleichaus,**  
Leiter Rückenschulweiterbildung im VPT  
Gunzenhäuser Gesundheitszentrum  
Bahnhofplatz 1  
91710 Gunzenhausen  
fleichaus@gesundheitszentrum-  
gunzenhausen.de

## Kurstunde Begegnen – Bewegen – Begreifen – Behalten

Ziele / Akzente	Inhalte / Methoden
Ankommen in der Stunde	Begrüßung der Kinder - Begrüßungsritual Freies Spiel mit dem Luftballon
Erstes Austoben und positiver Einstieg in die Stunde	
Einstimmung auf das Stundenthema	Treffen im Kreis – Brainstorming Beispielfragen: „Was wisst Ihr über den Menschen? Was bewegt unsere Arme und Beine? Wie heißen die festen „Teile“ in uns, um die unsere Muskeln gespannt sind? Wie habt Ihr Euren Luftballon aufgeblasen? Woher kam die Luft?“ Etc.
Ermitteln des derzeitigen Wissensstandes	
Schulung des Hintergrundwissens zum Thema Anatomie und Physiologie des Menschen	
Förderung der Entwicklung eines positiven Selbstbildes	
Hauptteil	
Schulung der motorischen Grundeigenschaft: Ausdauer	<b>„Menschenlauf“</b> Jedes Kind bekommt ein Blatt mit einem „leeren“ Menschen und schreibt seinen Namen darauf. Das Blatt wird mit einem Stift auf die andere Hallenseite gelegt. Die Kinder und der Kursleiter stehen zusammen auf der gegenüberliegenden Hallenseite. Vor dem Start fokussiert der Kursleiter die Kinder auf den Herzschlag und die Atmung in Ruhe. Jeweils ein Kind überlegt sich eine Laufvariante um an das andere Hallenende zu kommen, ein anderes Kind überlegt sich, was alle Kinder in den „leeren“ Menschen einzeichnen sollen. Auf ein Signal rennen/hüpfen etc. die Kinder zu ihrem Arbeitsblatt und zeichnen das Genannte ein. Z.B. Gesicht, Lunge, Herz, Wirbelsäule, Magen, Darm o.ä. Anschließend darf jedes Kind sein Blatt an die Wand hängen
Vertiefung des Hintergrundwissens zum Thema Physiologie und Anatomie des Menschen	
Sensibilisierung für die Aktivität von Herz und Atmung in Ruhe	
Förderung der Entwicklung von Selbstvertrauens und Selbstsicherheit	
Förderung der Entwicklung der Eigeninitiative und Kreativität	<b>Luftballonartist</b> Jedes Kind nimmt nun wieder seinen Luftballon und versucht ihn in der Luft zu halten. Dann werden von den Kindern Körperteile genannt, mit denen der Luftballons in der Luft gehalten werden. Anschließend: Die Luftballons sind ein „Klebstoff“, der alle Kinder miteinander verbindet. Aufgabe ist, dass kein Luftballon den Boden berührt und mit verschiedenen Körperteilen fixiert wird.
Schulung der motorischen Grundeigenschaft: Koordination	
Förderung der Gruppendynamik und der sozialen Interaktion	
Schulung der Orientierungs- und Umstellungsfähigkeit sowie Reaktionsfähigkeit	<b>Skelett-Herz-Lunge</b> Angelehnt an das Spiel „Feuer-Wasser-Blitz“: der Kursleiter hat große Abbildungen von Herz, Lunge, Magen/Darm und Skelett dabei, die er in die vier Ecken der Halle verteilt. Je nach Kommando müssen die Kinder in die passende Ecke rennen. Je nach Gruppenzusammensetzung können die Kinder sich weitere Kommandos überlegen. Z.B. „Rücken“: alle Kinder legen sich auf den Rücken; „Lungenkraft“: alle Kinder treffen sich im Mittelkreis und holen tief Luft etc.
Schulung der motorischen Grundeigenschaft: Ausdauer und Schnelligkeit	
Schulung der auditiven, visuellen und kinästhetischen Wahrnehmung	
Weitere Vertiefung des Hintergrundwissens zum Thema Physiologie und Anatomie des Menschen	Reflexionsrunde: Der Kursleiter fokussiert die Kinder auf den Herzschlag und die Atmung. „Was ist mit Eurer Atmung passiert? Schlägt das Herz jetzt anders? Fühlt Ihr Euren Puls“
Sensibilisierung auf die Wirkung körperlicher Aktivität auf Herzaktivität und Atmung	
Ausklang	
Erleben von Ruhe	Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind legt sich auf den Rücken, das andere sitzt daneben. Spüren lassen der Atembewegung; Hören des Herzschlages
Schulung der Körperwahrnehmung	
Sensibilisierung für die physiologische Arbeit des Körpers	Bei Bedarf, bzw. noch vorhandener Zeit kann in diesen Teil der Luftballon noch integriert werden, um die Atembewegung durch Druck und Entlastung mit den Händen auf den Luftballon zu symbolisieren.