

7 **Anatomie**

8 **Entwicklung:**

Kuck mal, wer da wirbelt!

- 9 Neugeborene: Neurologisch fit und begabt
- 10 Säuglinge: Aufrichtung ist angeboren
- 11 Kleinkinder: Die wollen hoch hinaus!
- 12 Schulkinder: Jetzt kommt's drauf an!
- 13 Teenager: Härtetest und Gruppen-
druck
- 14 Erwachsene: Das Kreuz mit dem Kreuz

15 **Anatomie: Aufrichtung mit System**

- 16 Hüftgelenke: Dreh- und Angelpunkt
der Aufrichtung
- 17 Becken: Auffangschale unter der
Wirbelsäule
- 18 Kreuz: Was Hänschen jetzt lernt ...
- 19 Brustwirbelsäule: Und sie dreht sich
doch!
- 20 Nacken: Freiheit für die kleinen
Feinen!
- 21 Schultern: Lass den Drachen steigen

22 **Rückenprobleme**

- 22 Leistenverkürzung: Der heimliche
Spielverderber
- 24 **Selbsttest:** Dem Hüftbeuger auf der
Spur
- 26 Beckenschiefstand: Zentrum mit
Schräglage
- 27 **Selbsttest:** Beinlängen unter der Lupe
- 29 Hohlkreuz: Homo erectus auf halbem
Wege
- 30 **Selbsttest:** Echt, unecht oder gar kein
Hohlkreuz?
- 32 Rund- und Flachrücken: Beweglichkeit
ist das A und O
- 34 **Selbsttest:** Katze und Pferd klären auf



Ist das Hohlkreuz noch normal? Und schadet der schwere Schulranzen nicht? Vieles kann den aufrechten Gang beeinträchtigen. Testen Sie Ihr Kind – und sich selbst.

- 36 Schulterverspannung: Immer schön
locker bleiben
- 37 **Selbsttest:** Die goldene Mitte passt
auch hier
- 39 Nackenverspannung: Vielfältige
Ursachen
- 40 **Selbsttest:** Machen Sie den Well-
blechtest
- 42 **Special: Spiraldynamik:**
Anatomisch richtig bewegen

49 **Richtig üben**

50 **Wahrnehmung**

- 50 Pizzabäcker: Ran an den Teig!
- 52 Schneckenpost: Wachstum im Eilzugtempo!
- 54 Bügeleisen: Entknittert und makellos
- 56 Brückenbauer: Die Welt steht kopf!

58 **Beweglichkeit**

- 58 Katze und Pferd: Tierisch üben
- 60 Sonne: In hohem Bogen
- 62 Paddler: So kommen die Kleinen ins Rudern
- 64 Radler: Fahrrad mit Rückwärtsgang

66 **Kräftigung**

- 66 Bett-Ballett: Gar nicht zum Einschlafen
- 68 Klettermax: Jetzt gehen wir die Wände hoch!
- 70 Wandschraube: Gut verschraubt ist halb gewonnen
- 72 Karate-Kid: Alles unter Kontrolle

74 **Koordination**

- 74 Aufzug: Erhebende Momente des Absinkens
- 76 Countdown: Der große Aufstand
- 78 Windmühle: Don Quichote kriegt den Dreh raus
- 80 Astronaut: Moonwalker trifft Mister Spock

82 **Integration**

- 82 Leseratte: Den Sitzling austricksen
- 84 Giraffenhals: Immer schön von oben herab
- 86 Höckerhocker: Mach dem Becken Beine!
- 88 Scheinwerfer: Das neugierige Brustbein



Klettermax, Moonwalker oder Karate-Kid: Mit diesen „Vorbildern“ bewegt es sich viel leichter und attraktiver. Der besondere Kniff und viel Spaß lassen Bewegungsmuffeln keine Chance.

90 **Kindergruppen**

- 90 Förderband: Die ganze Beweglichkeit
- 91 Schlittenfahrt: Spann den Huskie an!
- 92 Schlangentanz: Lass es wirbeln!
- 94 Elefantenraufen: Nur nicht vom Weg abkommen!
- 96 **Rückenwerkstatt**
- 96 Flugobjekte: Tierisch gut!
- 97 Knochenjäger: Faszinierend präventiv!
- 98 Wirbel-Kinder: Mit gesunder Distanz
- 99 Gespenster: Das betuchte Phantom

100 **Special: Aufrecht im Alltag: Spielend leicht**

- 100 **Flötenspieler: Aufrecht durchs Leben**
- 102 **Treppensteiger: Groß werden auf Schritt und Tritt!**
- 103 **Tennisspieler: Mit Schwung und Köpfchen**
- 104 **Fahradfahrer: Sicher und zirkusreif**