



Wirbel-med for kids

Wirbel-med for kids ist ein Übungskatalog zur Erstellung individueller Bewegungsprogramme bzw. zur Auswahl von Schwerpunktprogrammen für Kinder und Jugendliche.

Die Übungen sind nach **Altersgruppen** geordnet und folgen den Musik-Bewegungsprogrammen Wirbelix - Kiwi - Popcorn.

Der Übungskatalog - altersspezifisch

Der Übungskatalog beginnt mit Übungen für Kinder ab 3 Jahren, dann folgen die Übungen aus dem Wirbelixbuch (A bis Z und 1 bis 12) und danach die Kiwi- und die Popcorn-Übungen.



Abb. oben: Struktur/Einteilung eines Auswahlfensters: Oben sind die Buttons für Kinder ab 3 Jahren, die Wirbelix-Übungen, die Kiwi-Übungen und die Popcorn-Übungen, daneben die Auswahlbuttons für die Trainingswirkung und darunter die Buttons für die Schwerpunktprogramme.

Eine Übungsseite enthält 12 Übungen, die mit Bild und Bewegungsbeschreibung gespeichert sind. Im obigen Beispiel sind dies die Übungen für Kinder ab 3 Jahren. Daneben ist das Wirkungsdiagramm, welches anzeigt, wo am Körper die Übung ansetzt.

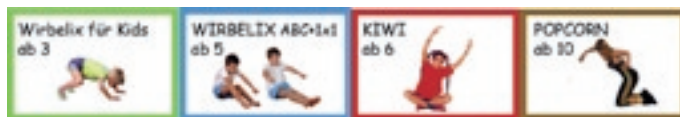


Abb. links und unten: Links die Übungen bzw. Startseiten für Wirbelix, darunter die Kiwi-Übungen und rechts unten die Startseite für die Popcorn-Übungen.





Der Übungskatalog - nach Trainingseffekt

Neben der nach Alter geordneten Übungssammlung gibt es noch eine Einteilung nach der **Trainingswirkung der Übungen**: Kraft, Dehnen, Beweglichkeit, Entspannen, Koordination, Haltung, Kooperation und Übungen im Bereich der Motopädagogik.



Bei allen Bildern ist ein farbiger Kreis eingefügt, welcher die Trainingswirkung der Übung anzeigt.

Der Übungskatalog - nach Schwerpunkten

Zusätzlich sind Vorschläge für **Schwerpunktprogramme** gespeichert, die ident verwendet werden oder auch bei Bedarf modifiziert werden können.



Übungsvorschläge gibt es gegen Muskelschwäche, verstärktes Hohlkreuz, Rundrücken, Übergewicht und asymmetrische Körperhaltung (Skoliosierung).

Auswahl der Übungen

Die Auswahl der Übungen geschieht durch Anklicken auf den Übungsseiten. Die ausgewählten Übungen werden durch einen Farbcode markiert, und im Besprechungsfeld erscheint die genaue Beschreibung der Übung.

Wirkungsdiagramm

Das Wirkungsdiagramm zeigt die angestrebte Wirkung der Übung am Körper (Kraft: Schulterblätter, Bauch, Gesäß; Mobilisieren: Brustkorb, Dehnen: Wadenmuskulatur. Ebenso können Übungen zum Bereich Entspannen und Haltungskorrektur angezeigt und zugeordnet werden.



Bei jeder Übung ist die Trainingswirkung mitgespeichert, und bei der Auswahl der Übungen wird am Wirkungsdiagramm angezeigt, welche Wirkung am Körper und wo sie erreicht wird.

Damit kann man schnell feststellen, ob ein Übungsprogramm ausgewogen aufgebaut ist, oder ob z.B. bei einem gewünschten Kraftblock wohl Bauch, Rücken und Gesäß trainiert werden, die Beinmuskulatur jedoch nicht berücksichtigt wird.

Reihenfolge der Übungen

Nach der Auswahl der Übungen kann die Reihenfolge der einzelnen Übungen geändert werden, um eine bestimmte Trainingsabfolge zu erreichen.

Dazu wird die **Summenseite** aufgerufen, in der die Übungen nach ihrer Auswahl gereiht sind. Durch Anklicken: Drag and Drop (Ziehen der Übungen auf die gewünschte Position) wird die Reihenfolge korrigiert.



Speicherung und Ausdruck der Übungen


Nach der Auswahl wird die Übungsserie unter Namen und Code gespeichert. Der Ausdruck enthält eine Übersichtsseite der ausgewählten Übungen und danach jeweils ein Bild der Übung und die Bewegungsbeschreibung.



Beispiel für ein Schwerpunktprogramm gegen Rundrücken - als Summenseite dargestellt.


Einzelübungen mit Bild, Übungsname und Bewegungsbeschreibung

SESSEL-LIFT




POSITION: freier Sitz auf einem Kindersessel.
BEWEGUNG: Hände greifen an die Außenseite der Sitzfläche, Arme biegen und den Körper nach unten ziehen (Lift holen). Arme in Stützhaltung strecken, Beine anheben und den Körper hochdrücken, bis das Gesäß frei ist (Lift fährt hoch).
WIRKUNG: Muskelkräftigung für Bauch, Schultern, Rücken, Arme, Beine.

INDIANER-HOCKE



POSITION: Hocke in beider Kniehaltung, Bodenkontakt der Ferse.
BEWEGUNG: Arme zwischen den Knien nach vor strecken - Pfeife halten oder Hände am Lagerfeuer wärmen. Dazwischen mit den Händen abwechselnd zwischen den Füßen auf den Boden trommeln oder in die Runde spähen mit Hand über den Augen.
WIRKUNG: Dehnen der Wadenmuskulatur, Korrektur der X-Kniehaltung, Beweglichkeit der Wirbelsäule, Rhythmusschulung.

SEGEL



POSITION: Sitz mit überkreuzten Beinen.
BEWEGUNG: Körper aufrichten, Arme hoch strecken und den Körper abwechselnd nach rechts und links zur Seite neigen.
WIRKUNG: Beweglichkeit der Wirbelsäule.



Grazer Gang- und Rückenschule

Kontakt

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir beraten Sie gerne!

Übungskatalog Wirbel-med for Kids
 Univ. Prof. Dr. Otto Fleiß

Herbersteinstraße 76
 A 8052 Graz
 Tel.: 0043 (0)316 58 48 48
 email: otto.fleiss@uni-graz.at

Software: Wirbel-med for Kids
 Univ. Prof. DI Dr. Hans-Peter Holzer

Fontanestraße 17
 A 8052 Graz
 Tel.: 0043 (0)316 380 2330
 email: hans-peter.holzer@uni-graz.at