

Aufgabe: Themenbereich gesunder Rücken

1. Beschreiben Sie den Aufbau und die Funktion der menschlichen Wirbelsäule.
2. Benennen Sie die Abschnitte der Wirbelsäule und ihre Besonderheiten (Anzahl der Wirbel, Schwingungsrichtung, Bewegungsmöglichkeit.)
3. Erläutern Sie kurz die Vorgänge bei einem Bandscheibenvorfall und geben Sie Hinweise zur Prävention.
4. Erläutern Sie den Begriff „Muskuläre Dysbalancen“
5. Nennen Sie mindestens zwei Muskelgruppen, die vorwiegend zur Abschwächung bzw. Verkürzung neigen.
6. Nennen Sie die Prinzipien, um abgeschwächte bzw. verkürzte Muskeln in ihrem Zustand zu verbessern.
7. Nennen und erläutern Sie Übungen (3) um Dysbalancen entgegen zu wirken.

Bitte die beantworteten Fragen bis zum 27.03. zurück an [hanne.rohbock@gmx.de](mailto:hanne.rohbock@gmx.de).

Dieser theoretische Teil ist für eine objektive Bewertung unbedingt erforderlich, also gebt euer Bestes.

Sportliche Grüße H. Rohbock