



Arbeitsblätter zum Ausdrucken von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)

# Skelettschäden – Folgen und Vorbeugung



- 1 **Gib an, was beim Tragen eines Rucksacks beachtet werden sollte.**
- 2 **Nenne Verhalten, die zu Skelettschäden führen können.**
- 3 **Schildere das richtige Abrollen des Fußes.**
- 4 **Entscheide, welchen Einfluss Schuhe auf den Körper haben können.**
- 5 **Ordne ein, welche Sportarten besonders gut für die regelmäßige Kräftigung des Körpers geeignet sind.**
- 6 **Erläutere Skelettschäden der Wirbelsäule.**
- + **mit vielen Tipps, Lösungsschlüsseln und Lösungswegen zu allen Aufgaben**



Das komplette Paket, **inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege** gibt es für alle Abonnenten von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)



## Gib an, was beim Tragen eines Rucksacks beachtet werden sollte.

Setze die richtigen Begriffe in die Lücken.

Seite

Mitte

gerade

sollte

ungleichmäßig

krumm

sollte nicht

Haltungsschäden

gleichmäßig



Beim seitlichen Tragen Rucksacks wird der Rücken

.....<sup>1</sup> belastet. Das Gewicht des Rucksacks liegt  
auf einer .....<sup>2</sup>. Dadurch ist die Wirbelsäule  
.....<sup>3</sup>. So kann es zu  
.....<sup>4</sup> kommen. Der Rucksack  
.....<sup>5</sup> seitlich getragen werden.



Wird der Rucksack gerade auf dem Rücken getragen, so wird der Rücken

.....<sup>6</sup> belastet. Das Gewicht des Rucksacks liegt  
in der .....<sup>7</sup>. Dadurch ist die Wirbelsäule  
.....<sup>8</sup>. Der Rucksack  
.....<sup>9</sup> mittig auf den Rücken getragen werden.



## Unsere Tipps für die Aufgaben

1  
von 6

### **Gib an, was beim Tragen eines Rucksacks beachtet werden sollte.**

#### **1. Tipp**

Durch das richtige Tragen des Schulrucksacks kannst du Haltungsschäden vermeiden.

---



## Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1  
von 6

### Gib an, was beim Tragen eines Rucksacks beachtet werden sollte.

**Lösungsschlüssel:** 1: ungleichmäßig // 2: Seite // 3: krumm // 4: Haltungsschäden // 5: sollte nicht // 6: gleichmäßig // 7: Mitte // 8: gerade // 9: sollte

Einseitige Belastung ist schlecht für den Körper. Auf Dauer kann es zu Haltungsschäden und dadurch zu Schmerzen kommen. Auch beim Tragen des Schulrucksacks sollte darauf geachtet werden, dass das Gewicht gleichmäßig auf dem Rücken verteilt wird. Beim seitlichen Tragen des Rucksacks kommt es zu einer einseitigen Belastung und damit zu einer Verkrümmung der Wirbelsäule. Das kann zu Haltungsschäden führen. Wenn man den Rucksack gerade auf dem Rücken trägt, wird der Rücken gleichmäßig belastet und so werden Haltungsschäden vorgebeugt.