Ausgabe 78/Oktober 2026

PAUSENZEITUNG

NAME:

DATUM:

S. 12–13 ECHT STARK

1.

Dem Rücken auf der Spur - Dein Rücken-Steckbrief
Lies den Artikel aufmerksam. Du darfst bei allen Aufgaben selbstverständlich nachschauen.

Ergänze mit Informationen aus dem Artikel.

Den Rücken brauche ich beim _____ und beim _____ .

In der Mitte des Rückens verläuft die _____.

Sie besteht aus vielen kleinen _____.

Ein Netz aus _____ umgibt und stützt sie.

2.

Text-Check: Was weißt du wirklich?
Kreuze pro Zeile ein Kästchen an.

	RICHTIG	FALSCH	steht nicht im Text
a. Den Rücken brauchen wir auch zum Sitzen.	☐	☐	☐
b. In der Schulstunde sollst du völlig unbeweglich sitzen.	☐	☐	☐
c. Die Schultasche auf dem großen Foto wiegt vier Kilogramm.	☐	☐	☐
d. Bei Yoga S'cool gehst du beim Ausatmen langsam in die Hocke.	☐	☐	☐

Verbessere die falsche Aussage:

_____

3.

Wörter unter der Lupe
Welche Bedeutung passt zum Wort im Artikel? Kreise sie ein.

a. **stabil**: winzig / standfest / schläfrig

b. **entlasten:** die Last leichter machen / laut vorlesen / mit einem Lastwagen fahren

c. **Position:** ein Geräusch / eine Körperhaltung / ein Satellit

d. **abwechselnd:** alles zugleich / mal das eine, mal das andere / die Seite wechseln

NAME:

DATUM:

4.

Sag es als Aufforderung!
Forme jeden Satz in eine Aufforderung an ein Kind um. Setze am Ende ein Rufzeichen.

Beispiel: Du gehst in die Hocke. → Geh in die Hocke!

	So steht es da	**So forderst du auf**
a.	Du hebst das Knie an.	_____
b.	Du streckst die Arme nach oben.	_____
c.	Du atmest tief ein.	_____
d.	Du drehst den Oberkörper.	_____

5.

Super5: Welche Übung ist gemeint?
Lies die fünf Anleitungen im Artikel. Trage den passenden Buchstaben ein.
Von oben nach unten entsteht ein Lösungswort.

T = Hampelsprünge **M** = Gummiball **G** = Kasperls Armpendel **U** = Maus und Elefant **I** = Yoga S'cool

	Daran erkennst du die Übung	**Code**
a.	Nach dem Aufwärmen springst du 16-mal auf der Stelle.	_____
b.	Erst klein wie eine Maus, dann lang gestreckt wie ein Elefant.	_____
c.	Mit gegrätschten Beinen klatschst du die Hände über dem Kopf zusammen.	_____
d.	Beim Einatmen richtest du dich langsam aus der Hocke auf.	_____
e.	Beim Drehen des Oberkörpers schwingen deine Arme mit.	_____

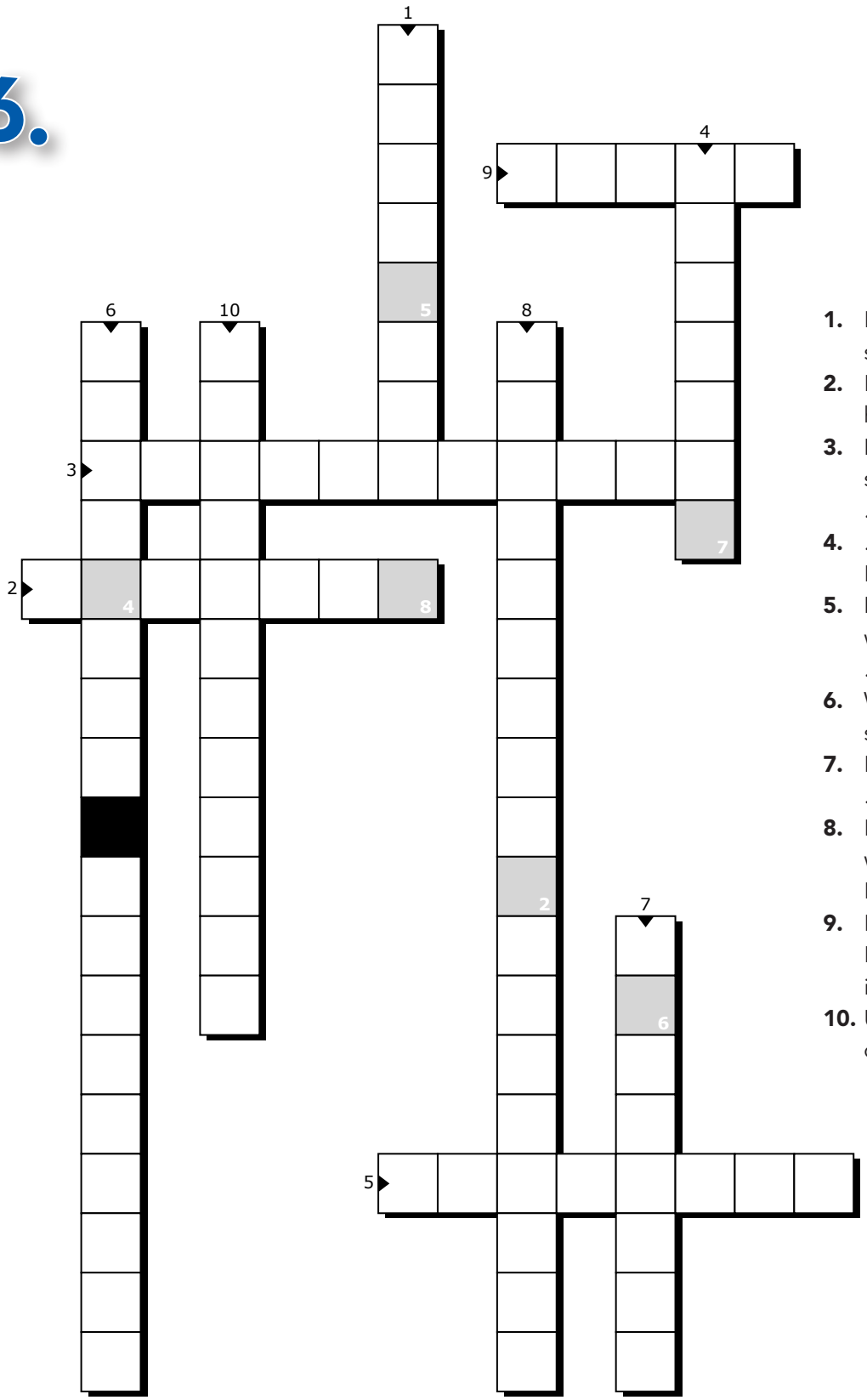
LÖSUNGSWORT: _ _ _ _ _

PAUSENZEITUNG

NAME:

DATUM:

6.



1. Ein anderes Wort für Wirbelsäure ist ...
2. Ein Mensch, der ein Rückgrat hat, steht zu seiner ...
3. Der Rücken ist in vollem Einsatz, wenn du deine schwere ...trägst.
4. ... kann man nicht trainieren, Muskeln aber schon.
5. Der Rücken wird entlastet, wenn er nicht zu lange in einer ... bleiben muss.
6. Welche Übung macht mit Musik noch mehr Spaß?
7. Bei Yoga S´cool gehst du beim ... in die Hocke.
8. Bei den Hampelsprüngen werden die Hände über dem Kopf ...
9. Bei der Übung „Maus und Elefant" gehst du bei der Maus in die ...
10. Und beim „Gummiball" gehst du 10-mal auf ...

B	2	W	4	5	6	7	8