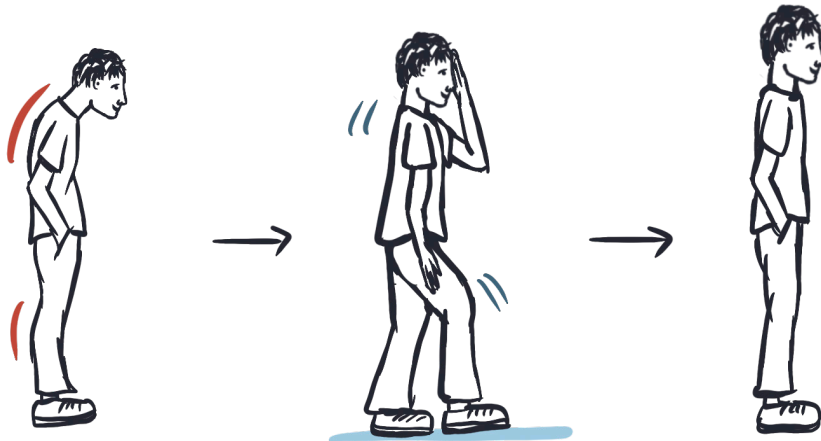


Powerline® in der Schule

Bewegte Pausen für eine aufrechte Körperhaltung

Gleichgewicht



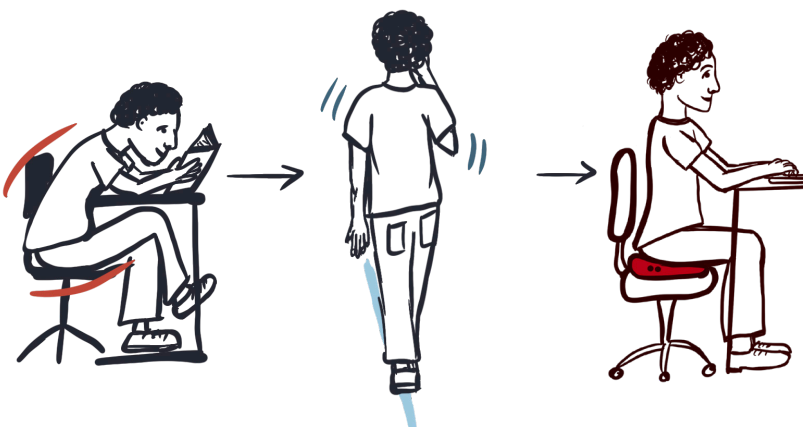
Die Schüler stellen sich ein- bis zweimal am Tag für **eine Minute** auf eine markierte Linie. Währenddessen machen sie einfache, per Video erklärte Bewegungen – zum Beispiel halten sie abwechselnd ein Auge mit der Hand zu. So können sie spielerisch ihr Gleichgewicht trainieren und stärken.

Training



Der schmale Stand aktiviert die **tiefen Muskelschichten** und wirkt so unter anderem Fehlstellungen der Beinachsen entgegen. Stehen die Füße auf einer Linie, können die Knie nicht in eine X-Position kippen, sondern müssen durch aktive Muskelarbeit stabil ausbalanciert werden.

Sikii



Natürlich reichen die Übungen allein nicht, um dauerhaft aufrecht zu sitzen. Deshalb haben wir Sikii entwickelt: ein Kissen, das intuitiv zu einer aufrechten **Sitzhaltung** verhilft. Das tägliche Training auf der Linie stärkt genau die Muskeln, die dafür gebraucht werden. So verbindet Sikii die Gleichgewichtsübungen mit einer stabilen, natürlichen Sitzhaltung.

Powerline® in der Schule

Bewegte Pausen für eine aufrechte Körperhaltung

Ziele:

- Stärkung von Gleichgewicht und Körperhaltung auf gesundheitsfördernde Weise
- Vorbeugung von Rückenproblemen und Verringerung des Sturzrisikos
- Förderung der Aufmerksamkeit durch eine aufrechte Sitzhaltung
- Unterstützung der Präsenz und Selbstwahrnehmung im Unterricht
- Ermöglichung einer einfachen und wirkungsvollen Umsetzung durch die Lehrpersonen

Massnahmen:

Das get-flexible-Team, bestehend aus schulmedizinisch ausgebildeten Fachpersonen, begleitet die Klassen ein ganzes Schuljahr lang. Zu Beginn wird das Gleichgewicht jedes einzelnen Kindes und Jugendlichen getestet. Anschließend führt das Lehrpersonal täglich eine oder mehrere Powerline-Übungen als kurze aktive Pause im Schulalltag durch – angeleitet durch speziell entwickelte Videos auf:

www.get-flexible.ch.

Zusätzlich wird das Sikii-Kissen als Sitz- und Trainingshilfe eingesetzt, um eine aufrechte Haltung zu fördern und den Rücken zu entlasten. Viermal pro Jahr wiederholt das get-flexible-Team den Gleichgewichtstest mit allen Schülerinnen und Schülern. Diese Ergebnisse dienen als Grundlage zur Dokumentation der Wirksamkeit der Fördermassnahmen.

Voraussetzungen:

Schulleitung, Lehrpersonen, Eltern und die Schulgemeinde arbeiten gemeinsam daran, die Haltung und das Gleichgewicht der Kinder und Jugendlichen nachhaltig zu verbessern. Zentral ist dabei die tägliche Wiederholung der Gleichgewichtsübungen und das bewusste Sitzen auf dem Sikii-Kissen. Durch diese kontinuierliche Praxis werden neue Verbindungen im Gehirn aufgebaut und das aufrechte Sitzverhalten automatisiert. Das Sikii unterstützt dabei intuitiv eine aufrechte Sitzposition und entlastet gleichzeitig den Rücken, sodass aufrechtes Sitzen zur Selbstverständlichkeit wird.