

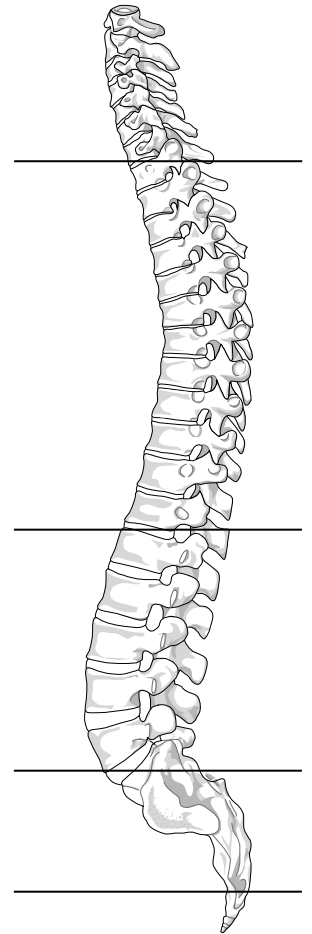
Tip: Für die folgenden Aufgaben kannst du auch dein Buch (S. 244-245) nutzen!

Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule bildet die bewegliche Achse unseres Körpers. Sie trägt Kopf und Rippen. Über Schulter- und Beckengürtel sind Arme und Beine mit ihr verbunden. Außerdem umgibt sie schützend das Rückenmark. Die Wirbelsäule besteht beim Menschen aus 34 Wirbelkörpern:

- 7 Halswirbel
- 12 Brustwirbel
- 5 Lendenwirbel
- 5 Kreuzbeinwirbel
- 5 Steißbeinwirbel

24 Wirbelkörper sind beweglich über Gelenke miteinander verbunden. Die 10 Kreuz- und Steißbeinwirbel sind miteinander zu einer Einheit verwachsen. Zwischen den Wirbelkörpern liegen die Bandscheiben. Diese elastischen Knorpel, die sehr viel Flüssigkeit enthalten, ermöglichen die Beweglichkeit unserer Wirbelsäule und wirken als Stoßdämpfer.



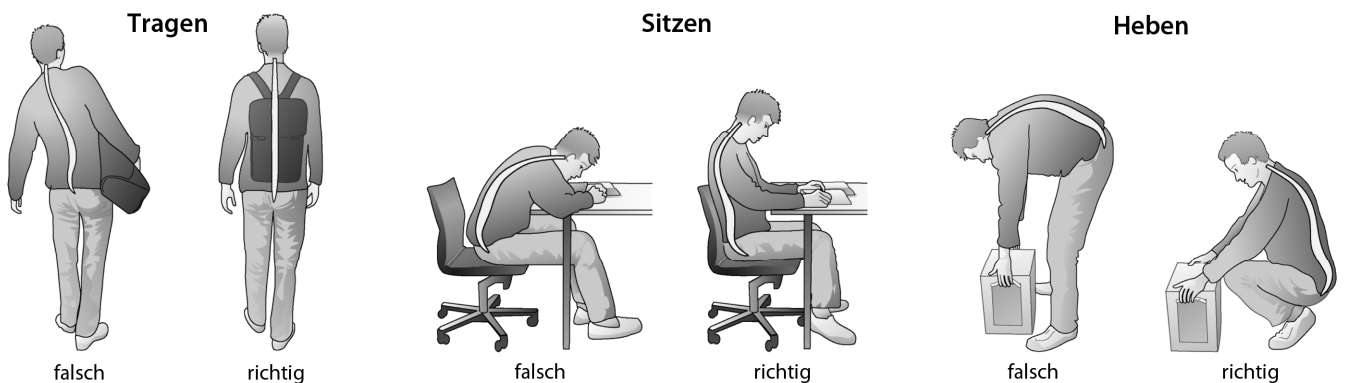
A1 Färbe die Namenskästchen und die Wirbelsäulenabschnitte mit den angegebenen Farben. Beginne oben. Färbe auch die Bandscheiben.

Halswirbel rot
Brustwirbel grün
Lendenwirbel blau
Kreuz- und Steißbein grün
Bandscheiben lila

A2 Manche Bereiche der Wirbelsäule sind nach vorne und manche nach hinten gewölbt. Ihre Form gleicht einem doppelten „S“. Zeichne die beiden S in die Abbildung ein.

Haltungsschäden

Wer beim Tragen, beim Sitzen und beim Heben auf die richtige Haltung achtet, hat schon viel für seine Wirbelsäule getan. Rückenschmerzen kann man so vorbeugen.



A3 Schau dir die Bilder genau an. Begründe jeweils, warum die eine Haltung falsch, die andere richtig ist. Schreibe die Begründungen in dein Heft.