

Struktur der WBF-DVD

Unterrichtsfilm: Unser Rücken Was kann er und was braucht er?	
1. Schwerpunkt: Rund um unseren Rücken	
<ul style="list-style-type: none">• Filmsequenz (4:10 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM• Problemstellungen, Materialien	
1.1	Wie ist unser Rücken aufgebaut und was kann er?
2. Schwerpunkt: Bewegung - das A und O	
<ul style="list-style-type: none">• Filmsequenz (4:10 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM• Problemstellungen, Materialien	
2.1	Wie beuge ich Rückenschmerzen vor?
3. Schwerpunkt: Sitzen ...	
<ul style="list-style-type: none">• Filmsequenz (2:15 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM• Problemstellungen, Materialien	
3.1	Was sollte ich beim Sitzen, Stehen und Liegen beachten?
4. Schwerpunkt: Tragen - Bücken - Heben	
<ul style="list-style-type: none">• Filmsequenz (2:55 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM• Problemstellungen, Materialien	
4.1	Was sollte ich beim Tragen, Bücken und Heben beachten?