

Arbeitsblatt zum Thema "Rücken"

Aufgaben:

1. Fülle die Lücken mit den richtigen Wörtern aus!
2. Scanne den QR-Code zur Kontrolle!
3. Schreibe den Text in dein Heft ab!
4. Formuliere die Inhalte des Textes selbst!
Nutze dazu alle Lückenwörter!



Der Rücken ist die hintere Seite des _____. Er liegt also genau auf der anderen Seite als der Bauch und die Brust. Bei den Menschen ist der _____ hinten, weil sie aufrecht gehen. Bei den meisten Tieren ist er oben. Bei den _____ ist er irgendwo zwischendrin.

Wo der Rücken anfängt und wo er aufhört, ist nicht einfach zu sagen. Es ist der _____ der Wirbelsäule. In der Umgangssprache beginnt der Rücken beim oberen Rand der Hose, beim _____. Der Po gehört dann also nicht dazu. In der Medizin rechnet man das Kreuzbein und das _____ auch noch dazu. Somit reicht der Rücken bis fast zum unteren Rand der _____.

Auch oben ist es nicht ganz klar: Der Nacken ist die hintere Seite des _____. Der gehört nicht zum Rücken. Weiter unten sind die Schultern. Man spricht auch vom _____. In der Umgangssprache gehört er zum Rücken. In der _____ spricht man sowieso eher von den verschiedenen Abschnitten der Wirbelsäule.

An der _____ beginnen längliche Knochen, die Rippen. Sie reichen bis zur _____. Außerdem gibt es am Rücken sehr viele Muskeln. Damit können wir uns drehen, seitwärts _____, strecken und aufrichten. Meist müssen wir den Rücken aber einfach aufrecht halten, zum Beispiel beim _____. Dazu braucht es wiederum andere Muskeln. Viele Rückenmuskeln helfen auch mit beim _____, denn dabei heben wir den Brustkorb und lassen ihn wieder zusammensinken.

Alle _____ trainieren ihre Rückenmuskulatur, denn ohne sie geht gar nichts. Große _____ gibt es beim langen Sitzen, denn darauf hat die Evolution unseren _____ nicht ausgerichtet. Dies kommt vor allem bei langer Arbeit am _____ vor. Meist bleibt man dabei immer in derselben Stellung. So können sich einzelne Muskeln _____ und es kann zu großen Schmerzen kommen. So ein plötzlich auftretender Schmerz ist der _____.

Rückenschmerzen gibt es allerdings nicht erst seit dem modernen Büro. Schon früher bekamen viele Menschen einen _____, man sagt auch: einen Buckel. Den bekamen Leute, die im Beruf viel lesen oder _____ mussten. Auch Näherinnen und viele andere Leute waren davon betroffen. Alte _____ beugen ihren Rücken oft mehr oder weniger stark nach vorne.

Das _____ „Rücken“ braucht man aber noch für andere Dinge: Jedes Buch hat einen Rücken. Das ist das schmale _____ zwischen dem vorderen und dem hinteren Deckel. In einer Bibliothek sieht man also bei den meisten _____ nur den Rücken. Jedes Blatt und viele andere Dinge haben auch eine _____. Damit ist gemeint, was hinten liegt und was man meist erst sieht, wenn man den _____ umdreht.

Büchern	Gegenstand	Oberkörpers	verkrampten	Atmen	Steißbein	Probleme	Gürtel	Badehose		
Medizin	Computer	Sportler	Körper	Schultergürtel	Rückseite	Rundrücken	Wirbelsäule	Bereich		
beugen	Hexenschuss	Rücken	Wort	schreiben	Sitzen	Teil	Brust	Vögel	Halses	Menschen