



1 SITZEN

SEITLICH

POSITION
Stuhl um 90° drehen, den Oberkörper seitlich an der Lehne abstützen, Achsel oder Arm auflegen.

- TIPPS**
- Geeignet für Zuhören, Film ansehen, diskutieren
 - evtl. Jacke oder Pulli auf die Stuhllehne legen
 - Position nach 10-15 Minuten wechseln
 - Nicht nur Lieblingsseite, Stuhl auch auf die andere Seite drehen



2 SITZEN

VERKEHRT HERUM UND AUF DER LEHNE ABSTÜTZEN

POSITION
Stuhl um 180° drehen, so dass die Lehne vorne ist, Beine rechts und links neben der Lehne auf den Boden stellen. Mit dem Bauch an der Lehne abstützen. Arme auf der Lehnenkante oder auf dem Tisch abstützen.

- TIPPS**
- Evtl. Jacke oder Pulli auf die Lehnenkante legen
 - Geeignet zum Schreiben, Lesen, zuhören
 - Darauf achten, dass kein Rundrücken entsteht, weit genug nach hinten setzen



3 SITZEN

OBERKÖRPER AUF DEM TISCH ABLEGEN

POSITION
Beine weiter als hüftbreit auseinander, Becken kippen, Stuhl weit zurückrutschen und den Oberkörper auf den verschränkten Armen auf dem Tisch ablegen.

- TIPPS**
- Geeignet zum Zuhören, Film ansehen
 - Stuhl weit genug zurückrutschen, um Rundrücken zu vermeiden
 - Beine weit auseinander, um ausreichende Beckenkipfung zu ermöglichen



4 SITZEN

GEMÜTLICH SITZEN MIT LWS-POLSTER

POSITION
Mit dem Gesäß vorne auf der Stuhlkante sitzen, in Höhe der Schulterblätter anlehnen, zur Unterstützung der LWS Kissen, Jacke, Rucksack o.ä. zwischen Lehne und unteren Rücken schieben.

- TIPPS**
- Geeignet zum Zuhören, Diskutieren



5 SITZEN

KUTSCHER-SITZ

POSITION
Sitzen, Beine leicht gegrätscht, Oberkörper nach vorne neigen, mit den Ellbogen auf den Oberschenkeln abstützen, Wirbelsäule gerade

- TIPPS**
- Geeignet zum Zuhören, Lesen



6 SITZEN

1 BEIN VOR 1 BEIN ZURÜCK

POSITION
Sitzen an der vorderen und rechten Stuhlkante, linkes Bein nach vorne, rechtes Bein zwischen Stuhlmitte und Stuhlende aufstellen.

- TIPPS**
- auch auf die andere Seite wechseln
 - Geeignet zum Schreiben
 - Nach 5-10 min wechseln, je nach Zustand der Rückenmuskulatur

SITZEN