

www.askoe-salzburg.at

ASKÖ 


www.sabib.at



RÜCKENTRAINERMANUAL

Projekt: „Berufsschulen in Bewegung“ 2011–2014



unterstützt von:  **Land Salzburg**
Für unser Land!



 **BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Gesundheit Österreich
GmbH

 **Fonds Gesundes
Österreich**

VORWORT

Die Bewegungseinheiten im Projekt „Berufsschulen in Bewegung“ zielen neben der Verbesserung individueller Gesundheitsressourcen und der Sensibilisierung für haltungs- und bewegungsförderliche Verhältnisse besonders auf den Aufbau langfristiger gesundheitssportlicher Aktivität, bzw. auf die Förderung eines aktiven Lebensstils, der darüber hinaus auch körperliche Aktivitäten während der beruflichen Arbeit oder in der Freizeit umfasst. Hintergrund für dieses Ziel ist, dass für körperliches Training und Bewegungstherapie eine starke Evidenz zur Wirksamkeit bei der Prävention von Rückenschmerzen vorliegt (Burton 2005, Van Tulder 2003).

Diese Stundenbilder sind im Rahmen des Projekts „Berufsschulen in Bewegung“ entstanden und stellen einen Auszug der „Berufsschulen in Bewegung“-Trainingspraxis dar. Es baut einerseits auf bewährte Erfahrungen auf und gibt Projekt-Erfahrungen wieder. Der Anspruch auf Vollständigkeit wird nicht erhoben. Dennoch sollen die vorliegenden Stundenbilder eine konkrete Anregung und erste Anleitung für alle Übungsleiter sein, die BerufsschülerInnen, zum regelmäßigen Bewegen nachhaltig motivieren und anleiten möchten. Besonders weisen wir darauf hin, dass die Bestandteile einer Übungseinheit - insbesondere die koordinativen Übungen, Spiele und das Kräftigungstraining – immer auch auf den einzelnen Schüler bezüglich Inhalt, Intensität, Umfang und Ausführung angepasst werden müssen. Um die Inhalte der Stundenbilder richtig aufzunehmen, ist zumindest eine verantwortungsbewusste, fachliche Begleitung erforderlich.

AnsprechpartnerInnen:

ASKÖ Landesverband Salzburg, Parscherstr. 4, 5023 Salzburg, Tel. 01/662-871623/14
Projektkonzeption & Leitung: Mag.a Birgit Riener
Projektassistenz: Mag. Michael Schweigerer

Impressum: MedieninhaberInnen und HerausgeberInnen:

ASKÖ – Landesverband Salzburg, Parscherstr. 4, 5023 Salzburg, www.askoe-salzburg.at
ZVR-Nr.: 471582503

Konzept und für den Inhalt verantwortlich: Mag. Michael Schweigerer (Projektassistenz)
in Zusammenarbeit mit Mag.a Birgit Riener und dem Team des CAG Salzburg,
dem Fit für Österreich Koordinator Mag. Raimund Niedereder

gefördert aus Mitteln des :

Fonds Gesundes Österreich, Fit für Österreich, Land Salzburg und Sportministerium

Grafik: studio10 – die markenpioniere
www.studio10.at

Fotos: ASKÖ Salzburg

Herzlichen Dank gilt für die zur Verfügungsstellung und Genehmigung der Fotos:
Verena Danninger (Lehrling ASKÖ LV Salzburg bis 2013)
und den Lehrlingen der LBS 1 (Landesberufsschule für KFZ-Berufe)

copyright ASKÖ-Salzburg – 1. Auflage: 2013

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	2
INHALTSVERZEICHNIS	4
1 EINLEITUNG	6
2 KÖRPERWAHRNEHMUNG	6
2.1 Praxisübungen Körperwahrnehmung	7
3 MOBILISATION	9
3.1 Stand – Mobilisation,WS neutral (Albrecht, 2006)	9
3.2 Stand – Mobilisation,WS Extension (Albrecht, 2006)	10
3.3 Stand – Mobilisation, WS Flexion, (Albrecht, 2006)	10
3.4 Vierfüßler – Mobilisierung 1 (Albrecht, 2006)	10
3.5 Vierfüßler – Mobilisierung 2 (Albrecht, 2006)	10
3.6 Vierfüßler – Mobilisierung 3 (Albrecht, 2006)	11
4 KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	11
4.1 Aufwärmen mit Laufschiene	11
4.2 Koordinative Übungen mit Reifen	12
4.3 Koordinative Übungen mit Seilen	13
4.4 Ballkoordination (Volleybälle, Softbälle o.ä.)	14
4.5 Rhythmusübungen mit Langbänken	15
4.6 Schnelligkeit Reaktion	15
4.7 Koordinative Übungen mit Tennisbällen	16
4.8 Partnerübungen mit Tennisbällen.	17
4.9 Partnerübungen mit Frisbie	18
4.10 Reissäckchen	19
4.11 Übungen auf labilen Untergrund (Zusammengerollte Matte)	19
4.12 Aufwärmspiele	21
4.13 Kennenlernspiele	26
5 KRÄFTIGUNG	27
5.1 LOKALE STABILISATOREN	27
5.2 TRAINING DER LOKALEN UND GLOBALEN STABILISATOREN	29

6	ENTSPANNUNG	41
6.1	Was ist bei Entspannungsübungen zu beachten?.....	41
6.2	Gruppengespräch	41
6.3	Entspannung durch ruhiges Atmen (Buskies & Boekha-Behrens, 2000).....	42
6.4	Reise durch den Körper	42
6.5	Theraband Massage.....	42
6.6	Progressive Muskelentspannung (Olschewski, 1996)	43
6.7	Massage mit dem Igelball (im Liegen oder Stehen)	44
7	DEHNEN	45
7.1	Dehnung – Nackenmuskulatur	45
7.2	Dehnung – Brustmuskulatur, Herzöffner.....	46
7.3	Dehnung – Innenmuskeln des Oberschenkels, Frosch	46
7.4	Dehnung – vorderer Oberschenkel	46
7.5	Dehnung – hinterer Oberschenkel	47
8	ZIRKELTRAINING	48
8.1	Übungsbeispiel für Koordinativen Zirkel (10 bis 12 Stationen auswählen).....	49
8.2	Zirkeltraining für Anfänger	52
8.3	Zirkeltraining mit Schwerpunkt Rumpfmuskulatur.	52
9	STUNDENBILDER	53
9.1	Inhalte der Bewegungseinheiten fürs Projekt „Berufsschule in Bewegung“	53
9.2	Ablauf der Bewegungseinheiten (90 min)	54
9.3	Erste Bewegungseinheit	54
9.4	Zweite Bewegungseinheit	55
9.5	Dritte Bewegungseinheit.....	56
9.6	Vierte Bewegungseinheit.....	56
9.7	Fünfte Bewegungseinheit.....	57
9.8	Sechste Bewegungseinheit.....	58
9.9	Siebte Bewegungseinheit	59
9.10	Achte Bewegungseinheit	59
9.11	Neunte Bewegungseinheit.....	59
10	LITERATUR	61

1 EINLEITUNG

Projekt BIB – Berufsschulen in Bewegung (2011–2014)

„Berufsschulen in Bewegung. Salzburger Lehrlinge und Lehrpersonen bringen gemeinsam Bewegung und Gesundheit in ihre Berufsschulen“

Das Projekt wurde initiiert, mit der Vision und dem Ziel Bewegungsunterricht in Salzburger Berufsschulen während der Unterrichtszeit zu integrieren. Durchführende Organisation ist der ASKÖ Landesverband Salzburg mit dem Kooperationspartner Club Aktiv gesund. Durchgeführt wird das Projekt an der Berufsschule für Gastronomie in Obertrum, der Berufsschule 1, Berufsschule für KFZ-Berufe und an der Berufsschule 4, Berufsschule für Elektrotechnik und Mechatronik.

Aktivitäten zur Förderung des Gesundheitsverhaltens einerseits, die Ausbildung von MultiplikatorInnen zur nachhaltigen Durchführung von Bewegungseinheiten im Unterricht sind 2 wesentliche Aspekte in diesem Projekt.

Berufsschulen und ExpertInnen arbeiten vernetzt und engagiert zusammen, um eine Vision wahr werden zu lassen, dass im Bundesland Salzburg an Berufsschulen nach 20 Jahren wieder Bewegungsunterricht autonom im Unterricht durchgeführt werden kann. Des Weiteren sollen gesundheitsfördernde Maßnahmen und Aktivitäten auch in den Lehrunterricht der Berufsschulen einfließen. Den Lehrpersonen soll mehr Handlungsspielraum gewährleistet werden, um dadurch eine partizipative Gestaltung des Lebensraumes Berufsschule zu ermöglichen. Neben der Zielgruppe der Lehrlinge werden auch Lehrpersonen durch gesundheitsfördernde Maß-

nahmen empowert, ihre eigene Gesundheit zu stärken. Bewegungs-, Ernährungs- und Gesundheitsworkshops, Beratungstage, Teambuildingtage, werden als Maßnahmen gewählt, um Veränderungen sowohl auf der Verhaltensebene aber auch auf der Ebene der Verhältnisse im Setting Berufsschule zu bewirken. Alle Lehrlinge der 3. Klassen erhalten während der gesamten Lehrgangszeit ein wöchentliches branchenspezifisches Rückentraining inklusive Gesundheits- und Informationstage. Bewegungs- und Wohlfühlstage, Ernährungsworkshops und Kochworkshops untermauern das Programm zur Zielerreichung. Die Lehrpersonen absolvieren im Verlauf der Projektzeitdauer ihre Rückentrainerausbildung mit weiteren praxisorientierten und branchenspezifischen Bewegungsfördermodulen, um als MultiplikatorInnen die Bewegungseinheiten nachhaltig eigenständig im Schulalltag umzusetzen.

Das Projekt wird finanziert aus Mitteln

- Land Salzburg Gesundheitsressort und Bildungsressort
- Fonds Gesundes Österreich
- Fit für Österreich
- Sportministerium

2 KÖRPERWAHRNEHMUNG

„Es reicht nicht aus, als Lehrer zu sehen, dass etwas gut ist. Der Ausführende selbst muss dies wahrnehmen können“ (Albrecht, 2006, S. 62).

Die Körperwahrnehmung ist Grundlage von Verhaltensänderungen und Bewegungslernen. Ziel der Übungen ist es, Bewegungsmöglichkeiten der

Wirbelsäule und angrenzender Körperbereiche kennenzulernen, sowie die dabei auftretenden Informationen (Lage der Körperteile, Kontraktion der Muskulatur, Beugung der Gelenke, Atmung, usw.) und Gefühle bewusst wahrzunehmen.

2.1 PRAXISÜBUNGEN KÖRPERWAHRNEMUNG

Die Methoden dazu sind Bewegungsaufgaben, Spielformen, Gespräche (über Übungswirkungen, Erfahrungen und Empfindungen), Selbstbeobachtung und Fremdbeobachtung. Bei der Durchführung sollten die Teilnehmer sich Zeit nehmen, die Übungen mehrmalig mit kleinen Veränderungen wiederholen, die Aufmerksamkeit auf eine Sache lenken, Bewegungen übertreiben, Seitenvergleiche anstellen und wissen, dass es bei der Körperwahrnehmung generell kein Richtig und kein Falsch gibt (Kempf, 2007)

„Spiegelbild“

Zwei Teilnehmer finden sich paarweise zusammen und stellen sich gegenüber hin. Ein Teilnehmer imitiert Alltagsbewegungen, der andere Teilnehmer versucht diese Bewegungen spiegelbildlich nachzuahmen. Beide Partner können sich gegenseitig Hinweise zur Ausführung der Bewegungen geben. Ziel: Körperwahrnehmung und Erfahrung des Körperraumes, Kennen lernen und Kommunikation (Kempf, 2007).

„Modellieren“

Eine Person nimmt eine beliebige Haltung im Stand ein. Die andere Person versucht mit geschlossenen Augen die Haltung zu ertasten und sich in gleicher Pose aufzustellen. Danach werden die Haltungen verglichen. Hinweis: Möglichen Berührungspunkten

wird durch eine entsprechende Spielvorstellung, durch die Ausführung mit geschlossenen Augen und die Zielorientierung (ggf. mit Zeitvorgabe) entgegengewirkt. Ziel: Körperposition und Körperform erspüren, taktile Wahrnehmung, Spaß (Kempf, 2007).

„Wahrnehmung der Wirbelsäule“

In Rückenlage ein angewinkeltes Bein (beide Beine) zum Rumpf heranziehen und wieder strecken. Dabei die Veränderung der Becken- und Wirbelsäulenstellung spüren. Danach die Beine anstellen und die Arme nach oben über dem Kopf ablegen. Auch hier die Veränderungen von Brustkorb und Wirbelsäule wahrnehmen. Variation „Bein-Becken-Wirbelsäule im Stand“: Das Bein nach vorne und nach hinten schwingen und dabei die Bewegungen von Becken und Wirbelsäule beobachten Variation „Arm-Schulter-Wirbelsäule im Stand“: Langsam die gestreckten Arme nach vorne oben und hinten unten führen und dabei die Bewegungen von Schulter, Brustkorb, Wirbelsäule und Becken beobachten. Ziel: Körperteile kennenlernen, Verbindung von Becken, Wirbelsäule, Brustkorb und Schulter erfahren (Kempf, 2007).

„Beckenuhr“

Der Teilnehmer winkelt in Rückenlage die Beine an und bewegt das Becken mehrmals von der Ziffer „12“ (Steißbein) zur „6“ (LWS) und zurück. Die Beckenbewegungen können auch mit dem Atemrhythmus verbunden werden- zur „12“ einatmen, zur „6“ ausatmen. Das Becken wird zwischen den anderen Ziffern hin und her bewegt, z.B. zwischen der „1“ und der „7“, der „2“ und der „8“. Zum Schluss lassen die Teilnehmer das Becken langsam im Uhrzeigersinn kreisen. Anschließend nehmen die Teilnehmer wahr, wie sich das Becken anfühlt. Ziel: Wahrnehmung von

Becken und Beckenbewegungen, Stoffwechselförderung im Bereich der Lendenwirbelsäule durch kleine und häufige Bewegungen, Entspannung (Kempf, 2007).

„Beckenkipfung im Stehen“

Becken vor- und rückkippen;
Wie verändert sich Oberkörper?

„Fühlen unterschiedlicher Körperteile“

Ertasten des Rückens (Dornfortsätze, Kreuz- und Steißbein, Kreuzdarmbeingelenk), des Beckens (Beckenkamm, Darmbeinstachel, Sitzbeinhöcker, Symphyse), des Brustkorbs (Rippen, Brustbeins) und des Schultergürtels. Ziel: Körperteile kennenlernen.

„Schultergürtelkontrolle“

Schultern zu Ohren ziehen, mehrere Sekunden halten und Schultern wieder absenken, Schulterblätter nach hinten unten ziehen, mehrmals wiederholen; man spürt, wie Schultern locker und entspannt in mittlerer Position auf dem Brustkorb liegen.

„Blindenführer“

Paarweise zusammenfinden. Ein Teilnehmer schließt die Augen, der andere Teilnehmer führt seinen „blinden“ Mitspieler durch den Raum, in dem er ihn mit seinen Händen auf den Schultern steuert. Variation: Veränderung der Berührungspunkte (Handkontakt oder nur einzelne Finger) oder Dauer des Kontaktes (Antippen im Roboterspiel). Ziel: taktile Wahrnehmung, Verbesserung der Orientierungsfähigkeit, Aufbau von Vertrauen (Kempf, 2007).

„Druckpunkte“

Zwei Teilnehmer gehen zusammen; ein Spieler steht, sitzt oder liegt auf dem Bauch. Ein Teilnehmer

berührt den Rücken seines Mitspielers mit den Fingerspitzen. Dieser soll die Anzahl der ihn berührenden Finger erkennen? Ziel: taktile Körperwahrnehmung, Kontaktaufnahme (Kempf 2007).

„Handtuchziehen“

Eine Person zieht ein Handtuch unter dem Rücken einer zweiten Person (Rückenlage) heraus. Diese versucht das Handtuch festzuhalten. Ziel: kinästhetische Wahrnehmung (Spannung Bauchmuskulatur) und Kräftigung, Spaß (Kempf, 2007).

„Baum im Wind“

Die Person schließt die Augen und bewegt den Körper in verschiedene Richtungen wie ein Baum, der dem Wind standhält. Welche Muskelspannungen und Belastungen entstehen bei den Körperverlagerungen? Anschließend sucht die Person ihr Körperlot, d.h. die Stelle, in der sie die geringste Spannung spürt. Ziel: kinästhetische und vestibuläre Wahrnehmung und Verständnis für die Inklination (Kempf, 2007).

„Steifes Männchen“

3er- Teams, TN in der Mitte lässt sich vor- und zurückpendeln und wird von den vorderen und hinteren TN „aufgefangen“.

Igelbälle - Einzelübungen

Jeder TN erhält einen Igelball. Mit Fußsohle auf Igelball steigen und Rollbewegungen durchführen, zur Aktivierung/Massage der Fußmuskulatur:

- Außenballen/Innenballen
- Vom großen zum kleinen Zehenballen (hin- und her)
- Ferse „massieren“ Den Igelball versuchen mit den
- Zehen hochzuheben
- Seitenwechsel bei allen Übungen

Igelbälle – Partnerübungen

- Ein TN rollt den Ball mit leichtem Druck entlang des Körpers (Partner liegt in Bauchlage).

Partner-Klopfmassage (Shiatsu)

Partner liegt in Bauchlage; abklopfen des Körpers:

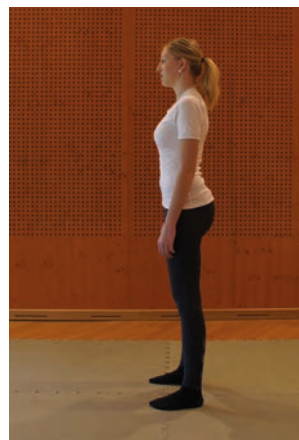
- Schultergürtel
- Rückenstrecker und Gesäß
- Beine
- Arme
- 1. Partner liegt am Bauch – 2. Partner legt eine Hand zur HWS, andere Hand Gesäß bzw. untere LWS und bewegt das Becken leicht links-rechts (Dauer: ca. 3–4 min.)

Stand – aufrechte Körperhaltung

- Funktionelle Fußdivergenz (Winkel 5–13°)
- 3 Punkte Belastung der Füße
- Beckenstellung ist neutral
- Knieposition ist neutral
- Physiologische Lendenlordose
- Brustbein nach vorne oben heben (Länge machen)
- Schultergürtel ruht auf dem Thorax
- Kopf ist frei (Verlängerung der Körperlängsachse)

Stand Kontrolle: LWS, Transversus

Aufrechte Haltung und Ansteuerung des Transversus (zentrale Stabilisation). Den Unterbauch und/oder den Beckenboden nach innen ziehen, die Muskulatur im Magenbereich ist so ruhig wie möglich zu halten! (Albrecht, 2006, S. 76)



aufrechte Körperhaltung



aufrechte Haltung mit Transversus Ansteuerung

3 MOBILISATION

Mobilisationen sind für die Gelenke sowie für die Bewegungskontrolle äußerst sinnvoll. Die Mobilisierung regt den gesamten Stoffwechsel an, aber besonders den Gelenksstoffwechsel und dadurch wird die Produktion der Gelenksflüssigkeit angeregt. Die großen Bewegungen dienen auch als Ausgleichsbewegungen zum Alltag. Die Bewegungen sollen langsam und kontrolliert und mit maximalen Bewegungsradius durchgeführt werden.

3.1 STAND – MOBILISATION, WS NEUTRAL (ALBRECHT, 2006)

Position Neutral – TN muss wissen wo neutral ist!
3 Pkt. Belastung der Füße
Individuelle Lendenlordose und Länge in BWS
Etwas den Unterbauch heben, keine LWS Bewegung
Schulterreplatzierung (keine Gelenkbewegung, gebeugte Ellenbogen)

Abstützen der Arme in Außenrotation auf den Oberschenkeln.
Jedes Gramm das mit den Händen auf die Knie kommt ist nicht auf der LWS!

3.2 STAND – MOBILISATION, WS EXTENSION (ALBRECHT, 2006)

Position Extension, Druck auf die Oberschenkeln und dann in die Streckung schieben, LWS-Extension, BWS-Ext, HWS-Ext

3.3 STAND – MOBILISATION, WS FLEXION, (ALBRECHT, 2006)

Position Maximale Flexion in Becken LWS & BWS
Sicherheit durch maximalen Druck auf die Oberschenkeln; die ganze Last auf die Arme.
Übungsausführung: Tempo der gesamten Übungsausführung ist langsam!

3.4 VIERFÜSSLER – MOBILISIERUNG 1 (ALBRECHT, 2006)

- Knie stehen unter dem Hüftgelenk
- Hände stehen unter dem Schultergürtel in leichter Diffferenz
- WS neutral
- Schulterblätter von den Ohren wegziehen
- Längsspannung, Lordose, ruhig halten
- Transversus nach innen aktiviert

3.5 VIERFÜSSLER – MOBILISIERUNG 2 (ALBRECHT, 2006)

Position: Maximale Flexion in Becken, LWS & BWS

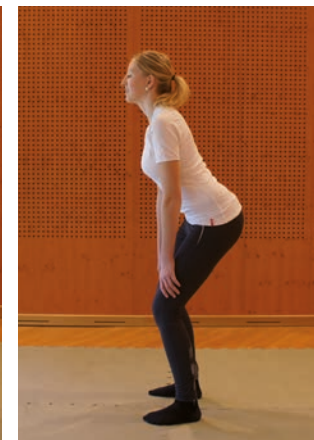
- Sicherheit durch maximalen Druck auf den Boden; Last auf die Arme



Stand – Mobilisation,
WS neutral



Stand – Mobilisation,
WS Flexion



Stand – Mobilisation,
WS Extension

3.6 VIERFÜSSLER – MOBILISIERUNG 3 (ALBRECHT, 2006)

Position: Maximale Extension, Druck auf die Matte und dann in die Streckung schieben, LWS-Extension, BWS-Ext, HWS-Ext.

Übungsausführung: Tempo der gesamten Übungsausführung ist langsam!

4 KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN

Das „Berufschule in Bewegung“-Trainingsprogramm beginnt mit einem Aufwärmen, um die Schüler auf das kommende Training einzustimmen und den Organismus vorzubereiten. Die folgend aufgelisteten Beispiele haben sich praktisch bewährt und dienen als Anregung für die ÜbungsleiterInnen.

4.1 AUFWÄRMEN MIT LAUFSCHULE Rhythmuslauf

Der Übende A wechselt zwischen Hopslerlauf und Kniehebelauf im 4er Rhythmus.

Variation: Der Übende A wechselt zwischen Tappings – Hopslerlauf – Kniehebelauf im Rhythmus 6/2/4.

Intension: Knieheber in allmöglichen Varianten gehören zum Kern vieler Aufwärmprogramme. Durch Rhythmusvorgabe erreicht man zudem noch mehr Aufmerksamkeit und Variationsmöglichkeiten. Durch die zusätzliche Kombination mit Armaufgaben wird das Aufwärmprogramm komplexer und weckt die Konzentration.

(Sobota & Dubisar, 2011)



Vierfüßler – Mobilisation, WS Flexion



Vierfüßler – Mobilisation, WS Extension

Steps

Der Übende A befindet sich vor einer ca. 10 Meter langen Linie, zu der er mit dem Oberkörper parallel steht. A hat die Aufgabe, mit den Füßen „vorne/vorne-hinten/hinten“ (linker und rechter Fuß: vor die Linie; linker und rechter Fuß: hinter die Linie) zu laufen.

Intension: Diese Übung stellt eine einfache

Rhythmusform vor, die aber auch durch Tempovorgaben variiert werden kann (Sobota & Dubisar, 2011).

Crosssteps + 8er Arme

Der Übende A befindet sich vor einer ca. 10 Meter langen Linie. A hat die Aufgabe, im Laufen die Linie mit den Füßen nach innen zu übersteigen und dabei mit den Armen einen liegenden 8er zu zeichnen (Sobota & Dubisar, 2011).

Crosssteps rw + Arme

Der Übende A befindet sich vor einer ca. 10 Meter langen Linie rücklings. A hat die Aufgabe, im Rückwärtslaufen die Linie mit den Füßen nach innen zu übersteigen und dabei abwechselnd den linken Arm seitwärts und den rechten Arm hoch zu strecken (Sobota & Dubisar, 2011).

Sprünge li/re

Der Übende springt entlang der Linie li/re. Gleichzeitig werden mit den Armen Übungen durchgeführt:

- Ein Arm kreist vw/rw
- Gegengleich kreisen
- Ein Arm reibt am Bauch
- Ein Arm klopft (leicht) am Kopf
- Kombinieren – ein Arm reibt am Bauch, anderer Arm klopft am Kopf

Menschenslalom

Klasse in zwei Gruppen aufteilen. In jeder Gruppe stellen sich die Schüler hintereinander in eine Reihe. Dann setzt sich die Schlange in Bewegung. Der jeweils hinterste muss im Slalom um seine Kollegen joggen und sich anschliessend an der Spitze wieder in die Schlange eingliedern. Das ganze dauert so

lange bis sich ungefähr jeder Schüler zwei Mal seinen Weg durch die Schlange gebahnt hat. Achtung: Lücken zwischen den Schülern sollten weit genug sein!

Achterlaufen in der Gruppe

Alle laufen hintereinander. Jener TN der ganz vorne ist, läuft über die ganze Halle einen „Achter“. Bei großen Gruppen muss in der Mitte des „Achters“ im Reißverschluss-System weitergelaufen werden – damit Kollisionen verhindert werden.

„Namen schreiben“

Paarweise hintereinander, der vordere geht/läuft und „schreibt“ dabei mehrere Buchstaben – der hintere Partner läuft mit und muss das Wort erraten.

4.2 KOORDINATIVE ÜBUNGEN MIT REIFEN

Reifenbahn (Sobota & Dubisar, 2011)

12 Reifen liegen in einer Reihe, mit verschiedenen Farben, am Boden. Der Übende hat die Aufgabe, die unterschiedlich farbigen Reifen mit der jeweiligen zugeordneten Kontaktanzahl zu überlaufen (gelb: 2; rot: 1; blau: 3).



Reifenbahn

12 Reifen liegen in einer Reihe am Boden. Bei Reifen 2, 7 und 12 steht ein rotes Markierungshütchen (rechts), bei Reifen 6 und 10 ein gelbes (links). Der Übende A hat die Aufgabe, mit einem Fußkontakt durch die Reifen zu laufen und dabei bei jedem roten Hütchen die rechte Hand, bei jedem gelben die linke Hand seitlich in die Höhe zu heben

12 Reifen liegen in einer Reihe am Boden. Bei Reifen 2, 7 und 12 steht ein rotes Markierungshütchen (rechts), bei Reifen 6 und 10 ein gelbes (links). Der Übende A hat die Aufgabe, mit einem Fußkontakt durch die Reifen zu laufen und dabei bei jedem roten Hütchen hinter dem Körper, bei jedem gelben vor dem Körper zu klatschen.

12 Reifen liegen in einer Reihe am Boden. Der Übende A hat die Aufgabe, mit erhobenen Armen und einem Fußkontakt seitwärts vorne/hinten übersteigend durch die Reifen zu laufen.

12 Reifen liegen in einer Reihe am Boden, bei Reifen 6 ein Markierungshütchen. Der Übende A hat die Aufgabe, vorwärts durch die Reifen Roller zu laufen, wobei bis zur Markierung das rechte Bein, ab der Markierung das linke Bein Roller tritt.

12 Reifen liegen in einer Reihe am Boden. Bei Reifen 2, 7 und 12 steht ein rotes Markierungshütchen (rechts), bei Reifen 6 und 10 ein gelbes (links). Der Übende A hat die Aufgabe, mit jeweils einem Fußkontakt (abwechselnd rechts/links) durch die Reifen zu laufen, wobei jeder rotmarkierte Reifen mit dem rechten und jeder gelbmarkierte Reifen mit dem linken Fuß zu kontaktieren ist.

Die 10 Reifen werden in unregelmäßiger Anordnung aufgelegt (dadurch schwieriger) und mit 4 Markierungshütchen (zweifärbig) bei den Reifen 3, 5, 8 und 9 versehen. Der Übende A hat nun die Aufgabe möglichst flott und ohne Verlassen der Reifen bei den roten Hütchen eine ganze Drehung um die Körperlängsachse nach rechts sowie bei den gelben nach links durchzuführen.

Intension: Reifen erlauben zahlreiche Varianten der Bein- und Armrhythmisierung unter Druckbedingungen durch variable Farbsignalisierung

4.3 KOORDINATIVE ÜBUNGEN MIT SEILEN

- Im langsamen laufen oder gehen Schnurspringen; einbeinig, beidbeinig
- Seil halbieren in der einer Hand halten und am Boden kreisförmig um den Körper ziehen, jedes mal wenn es zu den Füßen kommt drübersteigen
- Seil halbieren und im laufen mit der linken bzw. rechten Hand neben den Körper und überkopf kreisen
- Seil vierteln, mit den Händen überkopf hochstrecken und im Zehenspitzengang gehen. Im gehen Oberkörper nach links bzw. rechts seitneigen
- Seil vierteln, vor den Körper in Bauchhöhe mit beiden Händen halten und im laufen Knie hochziehen (Skipping)
- Seil vierteln, hinter dem Körper auf Höhe des Gesäß halten und im laufen anfersen
- Seil halbiert mit gestreckten Armen überkopf halten und versuchen die Arme hinter den Rücken zu geben. Seil immer enger fassen aber Arme dabei nicht abwinkeln
- Seilspringen 1 Minute – mitzählen der Sprünge
- **Schwänzchentreten:** Seil in den Hosenbund

stecken und den „Schwanz“ im durcheinanderlaufen nachziehen; auf Kommando des Übungsleiters versuchen den Mitspielern die Schwänze zu rauben.

- **Kutscher:** Paarweise zusammengehen; der Hintermann legt dem Vordermann das Seil um die Hüften und hält die beiden Enden als „Zügel“ in der Hand. Beide laufen los und der Hintermann (Kutscher) kann durch ziehen des Seils die Laufrichtung vorgeben. Partnerwechsel!
- **Blindhund:** Paarweise das Seil an den Enden fassen und frei in der Halle herumlaufen, wobei einer immer den anderen führt. Der hintere schließt die Augen, der vordere spielt den Blindhund. Variation: Paarfangenspiel mit offenen Augen.

4.4 BALLKOORDINATION (VOLLEYBÄLLE, SOFTBÄLLE O.Ä.)

Gruppenübungen

Bewegung in der Halle mit Ball in der Hand Laufrichtung frei wählen

- Ballwechsel: Bälle übergeben nicht werfen
- Ballwechsel: Bälle zuwerfen
- Ballwechsel: Bodenpass
- Ballwechsel: einer direkt, einer bodenauf
- Im Laufen armkreisen

Nummernspiel

Alle bewegen sich frei im Raum und jedem wird eine Nummer zugewiesen.

Der Ball wird in richtiger Reihenfolge weitergespielt. Mehrere Bälle/Wurfgeräte verwenden.

Ein Ball mit dem Fuß spielen; ein Wurfgerät zuwerfen; ein Gerät muss persönlich übergeben werden ...

Variationen: unterschiedliche Wurfgeräte verwenden, verschiedene Passformen, bei Pfiff Richtungswechsel, etc.

Einzelübungen

Jeder Teilnehmer sucht sich einen Platz und ein Wurfgerät

- Ball um den Körper, Kopf, Beine kreisen
- Ball von der linken zur rechten Hand über Kopf zuwerfen
- Ball in die Höhe werfen und hinter dem Rücken fangen und wieder nach vorne werfen
- Ball mit der rechten Hand hinter dem Rücken über die linke Schulter werfen und vorne fangen und dann mit der linken Hand über die rechte Schulter werfen
- Ball hochwerfen eine Drehung und wieder fangen
- Ball hochwerfen auf den Boden greifen und wieder fangen
- Ball hochwerfen hinsetzen aufstehen und wieder fangen
- Ball hochwerfen Rolle vorwärts und wieder fangen
- Ball zwischen den Beinen halten, Arme wechseln vor und zurück und den Ball wieder fangen
- Gleiche Übung wie vorher aber mit einem Wechselschritt
- Ball gegen die Wand spielen und wieder fangen (Varianten: 1,2,3 ... Klatschen)
- Augen schließen, Ball hochwerfen – fangen
- Im Laufen Ball prellen und mit anderem Arm kreisen

Partnerübungen

- Die Partner stehen Rücken an Rücken und übergeben den Ball über Kopf und zwischen den Beinen, mit Richtungswechsel
- Jedes Paar hat zwei Bälle, Abstand zueinander ca. 3 m, gleichzeitiges Zuspielen, Richtungswechsel.
- Gleiche Übung wie vorher, aber einer wirft direkt zum Partner und der andere bodenauf

- Einer wirft seinen Ball hoch, erhält vom Partner einen Pass, zurückpassen und den nach oben geworfenen Ball wieder fangen.
- Ein Ball wird mit dem Fuß zugespielt und der andere Ball direkt gepasst.
- Immer wieder die Wurfgeräte variieren
- Die Partner stellen sich gegenüber im Einbeinstand auf und passen sich den Ball zu. Nach dem Fangen wieder stabilisieren und erst dann zum Partner zurückpassen. Diese Übung in weiterer Folge auf einer labilen Unterlage (Matte, Wackelbrett, etc.) und oder barfuß wiederholen.

Partner-Stabilisationsübungen

- Ein TN steht auf Langbank, der Partner in ca. 3 m Abstand am Boden – Ball mit Armen zupassen
- Partner auf Bank steht mit Gesicht Richtung Wand – zweite TN spielt den Ball über die Wand – TN auf Bank fängt den Ball
- Varianten: Bank umdrehen (schmale Seite nach oben) – beide im Einbeinstand

4.5 RHYTHMUSÜBUNGEN MIT LANGBÄNKEN

5 Langbänke stehen im Abstand von ca. einer Langbanklänge. Der Übende A hat die Aufgabe, im Rhythmus „2/4“ (2 Kontakte auf der Bank, 4 Kontakte am Boden) vorwärts durch den Parcours zu laufen. Dabei soll der Bankkontakt möglichst leise und trotzdem kurz erfolgen.

Varianten: Der Übende A hat die Aufgabe, im Rhythmus „2/3“ (2 Kontakte auf der Bank, 3 Kontakte am Boden) vorwärts durch den Parcours zu laufen und bei den drei Bodenkontakten zweimal in die Hände zu klatschen. Dabei soll der Bankkontakt möglichst leise und trotzdem kurz erfolgen.

Der Übende A hat die Aufgabe, im Rhythmus „1/3“ (1 Kontakt auf der Bank, 3 Kontakte am Boden) seitwärts durch den Parcours zu laufen. Dabei soll der Bankkontakt möglichst leise und trotzdem kurz erfolgen.

Intension: Eine Variante der Beinrhythmisierung und den Druckbedingungen einer vorgegeben Handrhythmisierung kann nur ein Koppelungsmeister lösen. Seitlich überlaufen – ein Bein auf der Bank, ein Bein auf den Boden im Slalom durchlaufen.

Hände auf Bank – mit den Beinen li/re springen, 4 – 5 Sprünge pro Bank.

4.6 SCHNELLIGKEIT REAKTION

Drehstart Fangen

Übende A (rechts) steht auf der Startlinie, Übende B (links) einen Meter davor. Die Laufstrecke beträgt 5 Meter. Auf ein akustisches Kommando (Handklatsch) starten beide Übende gegen den Uhrzeigersinn so schnell wie möglich mit einer ganzen Drehung um die Körperlängsachse. A hat nun die Aufgabe, im Vorwärtssprint B noch vor der fünf Meter Linie abzufangen.

Bauchstart Fangen

Übende A (rechts) liegt bäuchlings auf der Startlinie, Übende B (links) einen Meter davor in der gleichen Position. Die Laufstrecke beträgt 5 Meter. Auf ein akustisches Kommando (Handklatsch) starten beide Schüler gegen den Uhrzeigersinn so schnell wie möglich mit einer ganzen Drehung um die Körperlängsachse. A hat nun die Aufgabe, im Vorwärtssprint B noch vor der fünf Meter Linie abzufangen.

Liegestützstart Fangen

Übende A (rechts) befindet sich in Liegestützstellung auf der Startlinie (Gesicht gegen die Laufrichtung!), Übende B (links) einen Meter davor in der gleichen Position. Die Laufstrecke beträgt 5 Meter. Auf ein

akustisches Kommando (Handklatsch) starten beide Schüler gegen den Uhrzeigersinn so schnell wie möglich. A hat nun die Aufgabe, im Vorwärtssprint B noch vor der fünf Meter Linie abzufangen.

Stein, Schere und Papier

Zwei Gruppen nehmen links und rechts der Mittellinie in ca. 1 m Abstand gegenüber Aufstellung. Die gegenüberstehenden Spieler zeigen auf Kommando ein Symbol.

Faust = Stein

flache Hand = Papier

zwei Finger = Schere

Stein besiegt Schere, Schere besiegt Papier, Papier besiegt Stein.

Der Schüler mit dem Siegersymbol muss den Schüler mit dem Verlierersymbol vor einer Markierungslinie fangen.

Intension: Startübungen sind die häufigsten bewusst durchgeführten Reaktionsübungen. Diese kann man durch Variationen wie durch Komplexitätsdruck und/oder mit Partner interessant gestalten.

Schulterlaufen

Paarweise nebeneinander aufstellen. Der linke Partner hat das Kommando und läuft kreuz und quer durch die Halle. Der zweite Partner muss immer an der linken Schulter des „kommandierenden“ bleiben.

Schattenlaufen

Paarweise hintereinander aufstellen. Der Vordere läuft kreuz und quer durch die Halle (vw; rw; seitl...) der Hintere muss ständig knapp hinter den Vorderen nachlaufen.

4.7 KOORDINATIVE ÜBUNGEN MIT TENNISBÄLLEN

Ballwerfen Grundwurf

Der Wurf wird aus dem Unterarm und dem Handgelenk ausgeführt; nicht aus der Schulter. Die Wurfhöhe ist knapp über Kopfhöhe. Das Werfen und Fangen erfolgt immer von rechts nach links und umgekehrt.

Grapschen

Der Tennisball wird „gegrapscht“ ; d.h. der Tennisball wird von oben gefangen (Handrücken zeigt nach oben).

Augen zu

Der Tennisball wird mit offenen Augen in die Höhe geworfen. Am höchsten Punkt der Flugbahn werden die Augen geschlossen und der Übende versucht den Tennisball trotzdem zu fangen. Anmerkung: Die Übung verdeutlicht u. a. das periphere Sehen.

Abfedern

Der Tennisball wird nach dem Wurf mit dem Handrücken der anderen Hand aufgefangen (Abfedern mit den Fingerrücken), kurz balanciert und danach aufgefangen.

Kopfspiel

Der Tennisball wird nach dem Wurf mit dem Kopf gespielt und mit der anderen Hand gefangen.

Rückenwurf

Der Tennisball wird hinter dem Rücken diagonal geworfen und mit der anderen Hand gefangen.

Grätschwurf

Der Tennisball wird unter den gegrätschten Beinen (Füße bleiben am Boden) von hinten nach vorne diagonal durch geworfen.

Variation: Der Tennisball wird unter den gegrätschten Beinen (Füße bleiben am Boden) von vorne nach hinten diagonal durch geworfen und mit der anderen Hand gefangen.

Rückenfangen

Der Tennisball wird über den Kopf geworfen und mit beiden Händen hinter dem Rücken gefangen.

Rückenwurf beidhändig

Der Tennisball wird mit beiden Händen von hinter dem Rücken nach vorne über den Kopf geworfen und vorne gefangen.

Übungsserie: Alle vorangegangenen Übungen sollen hintereinander jeweils zweimal (also von links und rechts im Wechsel) fehlerfrei und rhythmisch gespielt werden. Bei einem Fehler soll der Übende wieder von vorne beginnen.

Drehball

Der Übende wirft mit vor dem Körper gehaltenen Händen den Ball über Kopf – dreht sich danach um die Körperlängsachse – und fängt den Ball hinter dem Körper mit beiden Händen.

Wandball

Der Übende wirft mit beiden Händen den Ball gegen die Wand – dreht sich danach um die Körperlängsachse – und fängt den abspringenden Ball vor dem Körper mit beiden Händen.

Variation: Der Übende wirft mit der rechten Hand den Ball gegen die Wand – dreht sich danach um die Körperlängsachse – und fängt den abspringenden

Ball mit der linken Hand und umgekehrt.

Intension: Zur Orientierungsfähigkeit nach Drehungen um die eigene Körperachse eignen sich wunderbar alle Prellballformen über die Wand. Variationen des Ballfangens mit entsprechender Schulung der variablen Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit stehen dem Übungsleiter offen.

Ballstreicheln

Der Übende rollt den Ball abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß vorwärts, indem er mit der Sohle über den Ball von vorne nach hinten streicht.

Variationen: Der Übende rollt den Ball abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß rückwärts, indem er mit der Sohle über den Ball von hinten nach vorne streicht.

Der Übende rollt den Ball abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß rhythmisiert vorwärts, indem er mit der Sohle -Innenrist voran seitlich über den Ball von hinten nach vorne streicht.

2 Tennisbälle pro Teilnehmer

- 2 Bälle hochwerfen – Arme kreuzen – Bälle wieder fangen – abwechselnd linke, dann rechte Hand oben
- 2 Bälle hochwerfen – Bälle wechseln die Seite – wieder fangen
- 2 Bälle hochwerfen – Bälle wechseln die Seite und Arme kreuzen – wieder fangen (Sehr schwer!!!)

4.8 PARTNERÜBUNGEN MIT TENNISBÄLLEN

Positionswechsel

Zwei Partner stehen in entsprechendem Abstand mit Blick in eine Richtung nebeneinander und werfen auf Kommando jeweils einen Ball gerade in die Höhe und wechseln sofort mit dem Partner die Position,

um den Ball des Partners zu fangen.

Variationen: durch Blickrichtung, Abstand und exakte Positionsmarkierung.

Ballschnappen

Zwei Partner stehen einander gegenüber. Partner A hält die Arme auf Schulterhöhe gestreckt nach vorne und hat in jeder Hand einen Tennisball. Partner B hält seine Arme ebenfalls locker gestreckt nach vorne (Abstand zum Partner ca. 5 cm). Nun lässt Partner A einen der Bälle fallen und Partner B soll versuchen, den Ball zu fangen, bevor dieser den Boden erreicht.

Runnig Goal

Zwei Partner rollen einen Reifen vorwärts und passen sich einen Ball durch den rollenden Reifen zu.

Longline/Cross

Die Übenden A und B stehen sich mit jeweils zwei Tennisbällen in den Händen gegenüber. A und B haben die Aufgabe, die Bälle rhythmisch in die freie Hand des Partners gerade oder schräg zu werfen. Intension: Der Rhythmus wird immer durch den freien Platz in der Hand bestimmt. Die Übung hat dadurch auch einen starken Orientierungsaspekt.

Kreispassen

Partner A hat in jeder Hand einen Tennisball, Partner B hat einen Tennisball (rechte Hand). A wirft den rechten Ball zur linken Hand von B und übergibt danach den eigenen linken Ball zur freiwerdenden rechten Hand. B fängt mit der freien linken Hand und wirft danach den rechten Ball zur linken Hand von A um danach den eigenen linken Ball zur freiwerdenden rechten Hand zu übergeben.

Variation: Auf Kommando mit Richtungswechsel.

Variante: Wie Übung Kreispassen 1, allerdings hat jeder Spieler zwei Bälle die im Kreis geworfen und weitergegeben werden.

Variation: Auf Kommando mit Richtungswechsel.

Reaktionsball

Zwei Übende stehen hintereinander mit Blickrichtung zur Wand. Der hintere Übende wirft einen Ball gegen die Wand, der vordere Spieler versucht ihn zu fangen.

Rhythmusprellen

Partner A und Partner B stehen sich gegenüber mit je einem Ball, dieser wird im gleichen Rhythmus dreimal geprellt. Dann wechseln die Partner ohne Ball die Position, dann prellt Partner B mit dem Ball A weiter und umgekehrt. Danach wieder dreimal prellen und wieder Wechsel usw. Variation: Ball- und Positionswechsel nach zweimal prellen, nach viermal prellen oder nach fünfmal prellen, verschiedene Bälle einsetzen (Schaller & Wernz, 2008, S. 141).

4.9 PARTNERÜBUNGEN MIT FRISBIE

Paarweise zusammengehen. Alle TN können sich individuell in der Halle bewegen. Ziel: die Frisbie so zum Partner zu spielen, dass dieser die Frisbie fangen kann und keine anderen Mitspieler getroffen werden. Alternativen: vw/rw/seitlich laufen; mit re./li. Hand werfen; mit re/li. Hand fangen ...

Paarweise auf Längs- oder Querseite der Halle gegenüber aufstellen lassen. Ziel: möglichst präzises Zuspiel zum Partner.

4.10 REISSÄCKCHEN

Einzelübungen

Jeder TN erhält ein RS und läuft frei in der Halle.

- RS hochwerfen – fangen li/re/beide Arme
- RS hochwerfen – mit Rücken/Kopf/Nacken
Oberschenkel/Fußbrist fangen
- RS hochwerfen – mit geschlossenen Augen
fangen (Varianten w.o.)

Partnerübungen mit einem Reissäckchen (RS)

Alle Paare bewegen sich frei in der Halle – genaues Zuspiel der RS. Varianten: li./re./beide Hände werfen und fangen/mit Rücken das RS „auffangen“.

Gegenüber aufstellen (Abstand ca. 5 m)

- Zuwerfen und fangen (Varianten s.o.)
- Partner ruft zum Zeitpunkt des Wegwerfens links oder rechts – der Andere soll das RS dementsprechend links oder rechts fangen.
- Gleiche Übung wie oben mit Rechenaufgaben. Ergebnisse mit geraden Zahlen mit rechter Hand und Ergebnisse mit ungeraden Zahlen mit linker Hand fangen.
Ein Beispiel: $5 + 7 = 12$ (rechte Hand fängt);
 $7 - 2 = 5$ (fangen mit linker Hand)
Variation: mit Obst und Gemüse (Obst = rechte Hand; Gemüse = linke Hand)

Partnerübung mit 2 RS

- Gleichzeitiges zuwerfen der RS
- Varianten wie oben



Reissäckchen mit Rücken fangen

4.11 ÜBUNGEN AUF LABILEN UNTERGRUND (ZUSAMMENGEROLLTE MATTE)

Kraft, Stabilität und Gleichgewichtsfähigkeit müssen für einen gesunden Rücken erhalten werden. Übungen auf instabilen Untergründen helfen, dies zu trainieren.

Außerdem wird auch die tiefliegende Muskulatur trainiert. Wichtig ist es die Übungen erst auf stabilen Untergründen zu üben und dann auf die instabile Unterlage zu wechseln. Steigern kann man die Übungen durch mehr Dynamik.

Was sind labile Unterlagen?

Dazu gehören z.B. der Aero-step, Ballkissen, zusammengerollte Matten, Kreisel, Gleichgewichtsübungen mit Tennisbälle und instabiler Unterlage.

Gewichtsverlagerung

Der Übende steht mit beiden Füßen auf der eingerollten Matte und verlagert Körpergewicht langsam Richtung Fußballen und in Richtung Ferse.

Einbeinstand Variation 1

Übender steht einbeinig auf der Mattenrolle und versucht das Gleichgewicht zu halten.

Anschließend wird ein Tennisball im Einbeinstand unter dem Oberschenkel geben: Körper im Lot halten.

Variation: Ball über Kopf oder um den Körper herum keisen lassen. Übung mit geschlossenen Augen durchführen.

Stand auf der zusammengerollten Matte

Ball mit einem Fuß vor und zurück rollen und anschließend Ball seitlich wegrollen. Seitenwechsel.

Einbeinstand Variation 2

Übender steht einbeinig auf der Mattenrolle und geht in den Zehenstand hoch drücken. Hochzehenstand halten bzw. mehrfach kurz hoch drücken.

Variation: Übung mit geschlossenen Augen durchführen.



Stand auf der zusammengerollten Matte

Partnerübung im Einbeinstand auf der Mattenrolle Variante 1

Die Übenden A und B stehen jeweils einbeinig auf einer Mattenrolle gegenüber.

Die Übenden versuchen den Körper so ruhig wie möglich zu halten und sich gegenseitig ein Ball auf verschiedenste Weise zu zuwerfen.

Partnerübung im Einbeinstand auf der Mattenrolle Variante 2

Die Übenden A und B stehen jeweils einbeinig auf einer Mattenrolle gegenüber. Beide haben jeweils zwei Tennisbälle in den Händen. A und B haben die Aufgabe, die Bälle rhythmisch in die freie Hand des Partners gerade oder schräg zu werfen.

Intension: Übung der Gleichgewichtsfähigkeit. Der Rhythmus wird immer durch den freien Platz in der Hand bestimmt. Die Übung hat dadurch auch einen starken Orientierungsaspekt

Partnerübung im Einbeinstand auf der Mattenrolle Variante 3

Die Übenden A und B stehen jeweils einbeinig auf einer Mattenrolle gegenüber.

Partner A hat in jeder Hand einen Tennisball, Partner B hat einen Tennisball (rechte Hand). A wirft den rechten Ball zur linken Hand von B und übergibt danach den eigenen linken Ball zur frei werdenden rechten Hand. B fängt mit der freien linken Hand und wirft danach den rechten Ball zur linken Hand von A, um danach den eigenen linken Ball zur frei werdenden rechten Hand zu übergeben.

Variation: Auf Kommando mit Richtungswechsel.

Variante: Wie Übung Kreispassen 1, allerdings hat jeder Spieler zwei Bälle die im Kreis geworfen und weitergegeben werden.

Variation: Auf Kommando mit Richtungswechsel.

Partnerübung im Einbeinstand auf der Mattenrolle Variante 4

Die Übenden A und B stehen jeweils einbeinig auf einer Mattenrolle gegenüber.

Partner A wirft den Ball zu Partner B. Bevor A wirft, muss dieser eine gerade oder ungerade Zahl rufen. B muss anschließend den Ball rechts (gerade Zahl) bzw. links (ungerade Zahl) fangen.

4.12 AUFWÄRMSPIELE

„Musikspiel“

Alle TN laufen durch die Halle. Bei Musikstopp hinsetzen.

Varianten:

- Partner suchen
- 3er Teams gehen zusammen
- Reifen/Teppichfließen auflegen (jeweils 1 weniger als TN) – der „Letzte TN“ darf eine Zusatzübung machen z.B. Liegestütze

„Komm mit/Lauf weg“

Spieler bilden einen Stirnkreis und blicken in den Kreis. Der Spieler A befindet sich außerhalb des Kreises und läuft z.B. gegen den Uhrzeigersinn um die Gruppe. A hat die Aufgabe, einen beliebigen Spieler zum Laufduell heraus zu fordern, in dem er diesen auf den Rücken klopft. Dabei ergeben sich zwei Spielvarianten: a) A ruft im Moment des Rückenkontaktes „Lauf weg“ – der Kreisspieler läuft im Uhrzeigersinn (aber entgegen A) und versucht vor A wieder auf seinen Platz zu gelangen, b) A ruft im Moment des Rückenkontaktes „Komm mit“ – der Kreisspieler läuft so wie A gegen den Uhrzeigersinn und versucht vor A wieder auf seinen Platz zu gelangen. Gewonnen hat der Spieler, der als erster am freien Platz eintrifft. Der Verlierer läuft weiter (Laufrichtungswechsel möglich) und sucht sich einen neuen Spieler.

Intension: Alle Abschlagübungen können auch als taktile Reaktionsspiele verstanden werden. Hier muss doppelt reagiert werden, nämlich auf die Berührung und akustische Aufforderung.

„Stopball“

Die Bälle müssen durch zupassen übergeben werden, wobei ein durch Zuruf adressierter Ball nicht abgelehnt werden darf. Diejenigen TN, die beim Signal „STOP“ den Ball in der Hand halten, müssen eine zügige Runde um die Halle laufen während die anderen weiterspielen.

„Ringerl“

TN bilden einen Kreis (ca. 10 Personen). Ein TN ist in der Mitte. Die TN im Kreis passen sich einen Ball mit dem Fuß zu.

Regeln: der Ball darf max. 2mal berührt werden.

Der TN in der Mitte muss versuchen den Ball zu erwischen (leichte Berührung reicht), dann muss jeder Spieler in die Kreismitte, welcher zuletzt den Ball berührt hat.

Ebenso müssen die Mitspieler in die Kreismitte, wenn der Ball öfter als 3 mal berührt wurde, ein ungenauer Pass erfolgte oder der Ball nicht ordnungsgemäß gestoppt wurde.

Wenn dem TN in der Mitte der Ball zwischen den Beinen durchgespielt wurde, muss dieser eine Runde länger drinnen bleiben, ebenso nach 20 Pässen ohne Ballkontakt des Mittleren.

„10er Ball“

Zwei Teams spielen in einem abgegrenzten Spielfeld gegeneinander. Es gewinnt jenes Team, dem zuerst zehn Pässe hintereinander gelingen, ohne dass der Ball herunterfällt oder abgefangen wird. In diesem Fall wechselt der Ballbesitz zu Team B. Kommt Team

A wieder in Ballbesitz, wird wieder bei 0 zu zählen begonnen. Fällt der Ball im Spiel auf den Boden, verliert ihn jenes Team, das ihn zuletzt berührt hat. Regeln: maximal drei Schritte; kein Prellen; kein Körperkontakt.

Variation: Zwei Teams spielen in einem abgegrenzten Spielfeld gegeneinander. Es gewinnt jenes Team, dem zuerst zehn Pässe hintereinander gelingen, ohne dass der Ball herunterfällt oder abgefangen wird. In diesem Fall wechselt der Ballbesitz zu Team B. Kommt Team A wieder in Ballbesitz, wird wieder bei 0 zu zählen begonnen

„Brettball“

Die Spieler einer Mannschaft müssen, um einen Punkt zu erzielen, den Ball auf ein Basketballbrett spielen und noch bevor ein Spieler der gegnerischen Mannschaft den Ball berührt, muss der Ball den Boden berühren. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.

Variationen: Die Spieler einer Mannschaft müssen, um einen Punkt zu erzielen, den Ball auf ein Brett (Basketballbrett oder markiertes Feld an der Wand) spielen und noch bevor ein Spieler der gegnerischen Mannschaft den Ball berührt und der Ball den Boden berührt, muss ein Spieler der eigenen Mannschaft den Ball sicher fangen. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.

Statt Basketballbrett Spiel auf einen Tchoukballrahmen, Minitramp oder Markierung an der Wand durch Tape. Wie beim Streetball können beide Mannschaften auf ein Brett spielen.

„Ball ist Leo“

Die Spieler spielen einfaches Nachlaufen mit abschlagen, es ist jedoch ein Ball im Spiel. Der Spieler, der den Ball hat, darf nicht abgeschlagen werden. Um dem Fänger das Leben schwer zu machen sollte der Ball deshalb möglichst rasch gepasst werden. Variation: Ballanzahl kann erhöht werden, Raum kann verengt werden.

„Versteinern“

2 Fänger (gelb markiert) versuchen in einem abgegrenzten Feld (durch Linien) die restlichen Mitspieler per Abschlag zu fangen. Ein Gefangener (Versteinerter) muss sofort stehen bleiben, seine Arme hoch nehmen und mit den Beinen eine Grätsche machen. Gelingt es einem Mitspieler durch die Grätsche zu schlüpfen, so ist er von der Versteinerung befreit und kann wieder mitspielen. Sieger ist der Spieler, der als Letzter überbleibt. Gespielt wird entweder bis alle Spieler gefangen sind oder auf Zeit (Welcher Fänger kann mehr versteinern?).

Variation: Die Gruppe spielt versteinern, der abgeschlagene muss auf einem Bein stehen bleiben und kann durch Fangen und Weiterpassen eines im Spiel befindlichen Balles erlöst werden.

Variation: Differenzierungsmöglichkeiten durch unterschiedliche Stand,- Pass,- oder Fangarten.

Intension: Diese Spielform stellt ein klassisches Orientierungsspiel dar, denn zum einen müssen die Zufangenden bzw. Fänger, zum anderen die Linien, die nicht übertreten werden dürfen, optisch erfasst werden und letztlich sollen die Mitspieler, die bewacht bzw. befreit werden müssen, noch im Auge behalten werden.

„Umlaufbahn“

Ein Fänger versucht in einem abgegrenzten Spielfeld die Mitspieler zu berühren. Bei Berührung muss der TN einmal um die Umlaufbahn (zuvor ausgesteckte Strecke um das Spielfeld) laufen und kann anschließend wieder am Spiel teilnehmen.

„Schere, Stein, Papier“

Alle TN spielen gegeneinander, der „Verlierer“ läuft eine Runde um die Umlaufbahn.

„Schwänzchenfangen“

3 Fänger (gelb markiert) versuchen in einem abgegrenzten Feld (durch Linien) das Schwänzchen (gelbes Markierungsleibchen hinten in die Hose gesteckt) der restlichen Mitspieler zu fangen. Jeder Spieler versucht durch geschicktes Ausweichen und Wegdrehen sein Schwänzchen vor den Fängern zu schützen. Bei Schwänzchenverlust scheidet der Spieler aus. Sieger ist der Spieler, der als Letzter überbleibt. Gespielt wird entweder bis alle Spieler gefangen sind oder auf Zeit (Welcher Fänger kann mehr Schwänzchen fangen?).

Intension: Ebenfalls ein klassisches Orientierungsspiel, denn wieder müssen die Fänger wie auch die Linien, die nicht übertreten werden dürfen, im Auge behalten werden. Als Variation und zur Steigerung der Aufmerksamkeitsschulung kann jeder Mitspieler gleichzeitig auch Fänger sein!

„Ball ablegen“

Zwei Teams spielen in einer bestimmten Zone gegeneinander. Im Spielfeld werden vier Reifen aufgelegt. Ein Punkt wird erzielt, indem man mit dem Ball den Boden in einem der Reifen berührt.

Regeln: Es sind max. drei Schritte erlaubt. Es kann nicht zweimal hintereinander im selben Reifen ge-

punktet werden. Stehen im Reifen ohne Ball ist verboten..

„Touchball“

Zwei Mannschaften spielen in einem abgegrenzten Feld (durch Linien) und passen sich einen Ball zu. Dabei versuchen sie einem hinter die gegnerische Grundlinie gelaufenem Mitspieler den Ball zuzuspielen. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Bei erfolgreichem Fangen erhält dieses Team einen Punkt. Bei jedem Fangfehler (Ball berührt Boden) wechselt der Ballbesitz zum anderen Team. Sieger ist jenes Team, welches als erster z.B. 5 Punkte erzielt hat.

Intension:

Vorbereitung auf das Frisbeespiel. Viele Spiele können durch Änderung der Bedingungen (bspw. 4 Tore, 2 Bälle) unter dem Schwerpunktaspekt Orientierung durchgeführt werden

„Frisbeespiel“

Zwei Mannschaften spielen in einem abgegrenzten Feld (durch Linien) und passen sich die Frisbee zu. Dabei versuchen sie einem hinter die gegnerische Grundlinie gelaufenem Mitspieler die Frisbee zuzuspielen. Bei erfolgreichem Fangen erhält dieses Team einen Punkt. Bei jedem Fangfehler (Frisbee berührt Boden) wechselt der Scheibenbesitz zum anderen Team. Sieger ist jenes Team, welches als erster z.B. 5 Punkte erzielt hat.

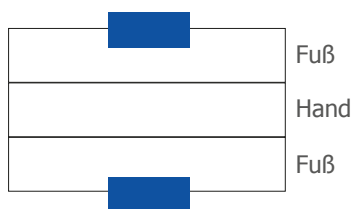
Intension:

Da ein Frisbeespiel nur mit freistehenden Partnern funktioniert, ist diese Spielform eine Krönung der Orientierungsspiele. Viele Spiele können durch Änderung der Bedingungen (bspw. 4 Tore, 2 Bälle) unter dem Schwerpunktaspekt Orientierung durchgeführt werden.

„Spiel über 3 Felder“

3 Spielfelder definieren, an den äußeren Spielfeldern Tore stellen.

In jedem Spielfeld muss der Ball mit einem anderen Körperteil gespielt werden, z.B. Hand, Fuß, Hand, Ziel im gegnerischen Tor einen touch down (mit der Hand gespielt)



„Softball-Handtuch-Transport“

An diesem Spiel sind alle Schüler der Klasse beteiligt. Es werden jeweils Gruppen mit vier Schülern gebildet. Vier Kinder fassen am Start (1. Hütchen) das Handtuch mit einer oder beiden Händen an jeweils einer Ecke, legen den Softball auf das Handtuch und versuchen, den Softball so schnell wie es geht zusammen bis zum 2. Hütchen zu transportieren, um das Hütchen herum zu wenden und wieder zum Start zu kommen. Am Start angekommen, werden Handtuch und Ball an die nächste 4er-Gruppe weitergegeben.

Das Spiel dauert insgesamt 5 Minuten. Welche Gruppe schafft während dieser Zeit die meisten Durchgänge. Es sind mehrere Spielversuche mit 5 Minuten zulässig, um ein möglichst gutes Ergebnis zu erzielen. Das beste Ergebnis (Anzahl der Durchgänge) wird notiert.

„Wasserball-in-der-Luft-Halten“

An diesem Spiel sind alle Schüler der Klasse beteiligt. An einem ihnen zugewiesenen Platz versuchen die Schüler gemeinsam, einen Wasserball so lange wie es geht in der Luft zu halten. Die Lehrkraft stoppt die Zeit. Wenn der Wasserball auf den Boden fällt, ist der Versuch zu Ende. Damit aber kein Schüler allein spielt, scheiden die Schüler, die den Ball gespielt haben, erst einmal aus. Es kann sich aber ‚erlösen‘, indem es auf den ‚Erlöser-Knopf‘ drückt, der am Rande des Spielfeldes steht. Dann darf es wieder mitspielen. Wenn gegen diese Regel verstoßen wird, ist der Spielversuch ebenfalls zu Ende. Die Schüler der Klasse können an dieser Station so viele Versuche wie möglich durchführen. Das beste Ergebnis (Zeit, in der der Wasserball in der Luft war) wird notiert. www.mehr-bewegung-in-die-schule.de/060113_spielfest.htm

„Fängerwechsel“

2–3 Ballträger versuchen die anderen TN mit dem Ball zu berühren = Fängerwechsel (Ball darf nicht geworfen werden).

Variante: 2 „fixe“ Fänger versuchen in 45 sek. Möglichst viele Mitspieler zu berühren. Sieger ist jener TN mit mehr Kontakten (sehr intensiv – erst im aufgewärmten Zustand durchführen!)

Ball wegprellen

Jeder TN hat einen Ball und prellt diesen (halten verboten!).

Ziel: So viele Bälle wie möglich der anderen Mitspieler wegspielen. Wenn der Ball weggespielt wurde – wieder holen und weiterprellen.

Zonenprellen

Jeder prellt einen Ball. Die Halle ist in drei gleich große Zonen eingeteilt (1 bis 3). Alle starten in Zone 1 und versuchen sich gegenseitig den Ball wegzuprellen. Bei Ballverlust (durch anderen TN oder Eigenfehler) weiterwechseln in Zone 2. Dann in Zone 3. Wer in Zone 3 den Ball verloren hat stellt sich zur Wand und prellt den Ball weiter.

Ziel: wer bleibt als Einziger in Zone 1 über = Sieger!

„Ball hilft“

2 Fänger (mit Schleife/Leibchen markiert) versuchen die anderen TN zu erwischen. Bei Kontakt ist dieser der neue Fänger.

2 Bälle = Freibank, die Bälle sollen so zugespielt werden, dass möglichst wenige Fängerwechsel stattfinden.

„Roboterspiel“

3er Teams. 2 Roboter und ein Kommandant. Die beiden Roboter stehen Rücken an Rücken und beginnen langsam vorwärts zu gehen. Der Kommandant muss durch antippen der linken oder rechten Schulter die Richtung der Roboter vorgeben. Ziel: Beide Roboter sollen gegen keine Wand laufen.

Hinweis: bei Schultertipp bewegt sich der Roboter jeweils um eine $\frac{1}{4}$ Drehung zu Seite und geht dann wieder gerade weiter.

„Antippen“

Paarweise hintereinander laufen – der hintere tippt den Vorderen auf die linke oder rechte Schulter – dieser läuft dementsprechend nach links oder rechtes (Vierteldrehung).

Variante: Links tippen = rechts laufen und umgekehrt.

„Biathlon- Staffel“

Die TN werden in vier Gruppen aufgeteilt. Eine große Laufrunde wird am äußeren Rand der Halle ausgesteckt (4 Hüttchen). Eine kleinere Laufrunde wird in der Hallenmitte ausgesteckt.

Im Abstand von 3–4 m vor jedem Team liegt ein Reifen, jedes Team erhält 3 Reissäckchen. Aufgabe: Jedes Teammitglied muss einmal um die „große“ Runde laufen, anschließend die 3 Reissäckchen in den Reifen werfen – für jeden Fehlwurf muss eine „kleine“ Runde gelaufen werden.

Ziel: Welche ist die schnellste Mannschaft.

„Feurreifen“

Paarweise mit einem Reifen. A hält den Reifen in beiden Händen, B ist im Reifen und hat diesen auf Bauch/Beckenhöhe.

Ziel: B geht/läuft beliebig durch die Halle (vw; rw; seitlich; schnell/langsam) A hat die Aufgabe B nicht mit den Reifen zu berühren.

„Blindenhund“

A hat die Augen geschlossen, steht im Reifen und hält sich mit beiden Händen an diesem fest. B = Blindenhund steht mit dem Rücken zu A und hält sich ebenfalls am Reifen fest. Aufgabe: B führt A im Turnsaal herum ohne dabei mit anderen TN zusammenzustoßen.

4.13 KENNENLERNSPIELE

„Namenball“

Namenball ist ein kleines Spiel, welches sich gut eignet, um sich kennen zu lernen. Ca. 6 Spieler bilden einen Kreis. Ein Spieler steht mit einem Wasserball in der Mitte. Nun wirft er den Ball gerade in die Höhe und ruft einen Namen. Der aufgerufene Spieler läuft in die Kreismitte, spielt den Ball direkt (mit der flachen Hand) wieder in die Höhe und ruft gleichzeitig einen neuen Namen etc.

Varianten: Der Ball darf jeweils mit beiden Händen gehalten werden.

Schwieriger: Es wird mit einem Volleyball gespielt.

Die ganze Klasse stellt sich in einem kleinen Kreis auf. Ein Spieler mit einem Volleyball stellt sich in die Mitte des Kreises. Er wirft den Ball hoch in die Luft und ruft einen Namen. Der aufgerufene Spieler fängt den Ball, alle anderen laufen schnell davon. Hat der aufgerufene Spieler den Ball gefangen ruft er laut „Stop“. Alle Spieler müssen sofort stehen bleiben. Nun versucht der Spieler mit dem Ball einen anderen abzuwerfen. Trifft er, muss der getroffene Spieler in die Kreismitte und seinen Namen nennen. Nun wirft er den Ball in die Höhe und ruft einen Namen etc. Falls kein Spieler getroffen wird, muss der gleiche Spieler den Ball hochwerfen.

www.sportunterricht.ch

„Zipp-Zapp“

Materialien: Reifen oder Markierungen. Die TN stehen im Kreis. Es ist ein Platz weniger im Kreis als Mitspieler vorhanden sind. Ein TN steht also in der Mitte. Er zeigt nun auf einen beliebigen Mitspieler und sagt entweder „Zipp“, „Zapp“ oder „Zipp-Zapp“. Bei „Zipp“ muss der Angesprochene den Namen sei-

nes linken Nachbarn sagen, bei „Zapp“ den Nahen des Rechten. Weiß er den entsprechenden Namen nicht, so muss er in die Mitte und der Spieler in der Mitte darf sich auf den freigewordenen Platz stellen. Ruft der Spieler in der Mitte „Zipp-Zapp“, so müssen alle Mitspieler sich auf einen anderen Platz begeben (nicht jedoch auf einen direkt benachbarten Platz). Der Spieler in der Mitte hat in dem entstehenden Chaos die Gelegenheit, sich auf einen freien Platz zu stellen. Derjenige, der keinen Platz mehr findet, setzt das Spiel fort.

„Ball zuspieren im Kreis“

Ev. 2 Gruppen teilen. Im Kreis aufstellen. Jeder Mitspieler wirft den Ball immer zur gleichen Person (in der ersten Runde ev. die Hand heben, wenn der Ball weitergespielt wurde). Wenn das Weiterspielen gut funktioniert können weitere Bälle hinzugenommen werden.

Varianten:

- Den eigenen Namen rufen bei Ballweitergabe
- Den Namen des Fängers rufen bei Ballweitergabe
- Wenn das Zuspiel gut funktioniert – gleiche Übung rückwärts
- Selbe Übung und gleichzeitig bewegt sich die Gruppe im Uhrzeigersinn
- Wie Oben und 1mal klatschen = Richtungswechsel gehen/ 2mal klatschen = Richtungswechsel Ball
- Grüner Ball wird vorwärts gespielt, roter Ball rückwärts (gelber Ball kann nach belieben weitergespielt werden).

5 KRÄFTIGUNG

Wenn das Kräftigungstraining richtig angewendet wird, ist es eine sichere und effektive Massnahme zur Steigerung der Kraftfähigkeit. Wichtig ist, dass die Krafttrainingsmethoden für Erwachsene nicht direkt auf den sich im Wachstum befindenden Organismus von Schülern übertragen werden. Krafttraining muss altersgerecht durchgeführt werden.

Allgemeine Trainingsprinzipien – diese Grundlagen sind generell zu beachten, um eine wirksame und nachhaltige Verbesserung der Belastbarkeit zu erreichen.

Rumpfstabilität

Um eine bei jeder Situation angepasste Stabilität der Wirbelsäule zu erreichen, muss ein optimales Zusammenspiel zwischen passiven Strukturen wie Wirbelkörper, Kapseln Bänder, den aktiven Komponenten wie Muskulatur und letztlich den steuernden sensomotorischen Einheiten vorherrschen.

Die Muskulatur „aktives System“ lässt sich wiederum in drei unterschiedliche Funktionsgruppen unterscheiden: Lokale Stabilisatoren, Globale Stabilisatoren und Globale Mobilisatoren.

Lokale Stabilisatoren sind tief gelegen, kurz, gelenknah, meist einsegmental im Verlauf und mit einen großen Anteil an tonischer Muskelfaser ausgestattet. Sie sorgen für die primäre segmentale Stabilität.

Die Funktionseinheit besteht aus Mm. multifidi im Lendenbereich und der Mm. transversus abdominis und wird komplementiert durch einerseits dem Zwerchfell und andererseits dem Beckenboden.

Diese tiefste Muskelschicht des Rumpfes wird als Core bezeichnet. Die Core-Muskulatur arbeitet dann optimal, wenn die Gelenke so neutral wie möglich stehen. Am Bewegungsende senkt sich die Muskelaktivität, da dort die passiven Strukturen stabilisieren.

Globale Stabilisatoren

Diese Muskulatur liegt eher oberflächlicher und sind vor allem für die aufrechterhaltung des stato dynamischen Gleichgewichts verantwortlich. Diese Fasern entwickeln relativ viel Kraft und kontrollieren das Ausmaß der Bewegung.

Globale Mobilisatoren

Globale mehrgelenkige Muskeln sind aufgrund ihrer Größe, Faserbeschaffenheit für die kraftvolle Bewegungsausführung verantwortlich und haben kaum Einfluss auf die segmentale Stabilisierung (Jahoda & Mitterbauer 2011).

5.1 LOKALE STABILISATOREN

Aktivieren Beckenboden (Albrecht, 2006)

Rückenlage, Füße aufstellen (Hüftgelenksbreite)

- Linke Hand unter die Lordose legen
- rechte Hand auf den Unterbauch legen
- Schultergürtel & Kopf locker entspannt

Sanfter Spannungsaufbau der Beckenbodenmuskulatur, Schließen der Körperöffnungen – Muskelplatte in das Becken hineinziehen

Spannung 10–15 Sek halten und weiteratmen

Zur besseren Vorstellung: „auf der Toilette beim Wasserlassen den Vorgang unterbrechen“

Wichtig: Wirbelsäule durchgehend in neutraler Position halten, gerade und schräge Bauchmuskulatur entspannt und langsamer Spannungsaufbau.

Tiefe Rückenmuskulatur Aktivieren Mm. Multifidi (Jahoda & Mitterbauer 2011)

Rückenlage, Füße aufstellen (Hüftgelenksbreit)

- Linke Hand unter die Lordose legen
- rechte Hand auf den Unterbauch legen
- Schultergürtel & Kopf locker entspannt

Wirbel im unteren Rückenbereich leicht nach innen ziehen, Spannung 10–15 Sek. halten und weiteratmen

Wichtig Wirbelsäule durchgehend in neutraler Position halten, gerade und schräge Bauchmuskulatur entspannt und langsamer Spannungsaufbau



Aktivieren Beckenboden



Tasten Transversus

Tiefe Bauchmuskulatur Aktivierung Mm. transversus (Albrecht, 2006)

Rückenlage – Transversus tasten 1

Rückenlage, Füße aufstellen (Hüftgelenksbreit)

- Linke Hand unter die Lordose legen
- rechte Hand auf den Unterbauch legen
- Schultergürtel & Kopf locker entspannt

Sanfter Spannungsaufbau der Beckenbodenmuskulatur (BBM), Schließen der Körperöffnungen – Muskelplatte in das Becken hineinziehen.

Spannung 10–15 Sek. halten und weiteratmen

Rückenlage – Transversus tasten 2

Position wie vorher, Aktivierung BBM und dann zusätzlich den Transversus aktivieren

- Der Bauch wird langsam beginnend vom Schambein nach innen gezogen
- Den Bauch breitflächig in Spannung nach innen holen
- Spannung 10–15 Sek. halten und weiteratmen (Bauchdecke soll sich dabei heben und senken)
- Spannung lösen, entspannen, weiteratmen

Bauchmuskeln – Grundaufbau 1

Rückenlage, Füße aufstellen (Hüftgelenksbreit), Arme liegen außenrotiert, seitlich neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben.

Spannungsaufbau wiederholen und die Vorspannung wieder 10–15 Sek. während der Weiteratmung halten. (Karin Albrecht, 2006)

Bauchmuskeln – Grundaufbau 2

Spannungsaufbau BBM und Transversus.

Jetzt den rechten Fuß 1 mm vom Boden abheben, keine Bewegung in der LWS und Becken. Den Fuß oben halten, Spannung halten, atmen, anschließend

den Fuß hinstellen und ohne Bewegung in der LWS den linken Fuß 1 mm abheben, sanfte Spannung im Transversus und BBM, atmen.
(Karin Albrecht, 2006)

5.2 TRAINING DER LOKALEN UND GLOBALEN STABILISATOREN

Die Körperhaltung ist während dem Kräftigungstraining entscheidend, wie die Gelenke belastet werden, welche Muskel mehr, welche weniger belastet werden und wie sich der Körper formt.
(Karin Albrecht, 2006).

Aufrechter Stand

- Funktionelle Fußdivergenz (Winkel 5–13°)
- 3 Punkte Belastung der Füße
- Beckenstellung ist neutral
- Knieposition ist neutral
- Physiologische Lendenlordose
- Brustbein nach vorne oben heben (Länge machen)
- Schultergürtel ruht auf dem Thorax
- Kopf ist frei (Verlängerung der Körperlängsachse)

Stand Kontrolle: LWS, Transversus (Karin Albrecht, 2006, S. 76)

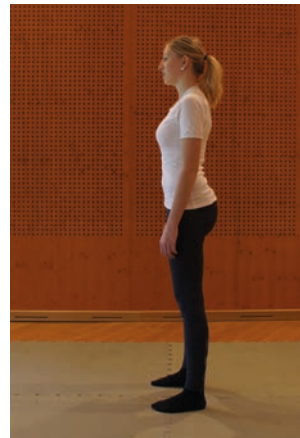
Aufrechte Haltung und Ansteuerung des Transversus (zentrale Stabilisation).
Den Unterbauch und/oder den Beckenboden nach innen ziehen, die Muskulatur im Magenbereich ist so ruhig wie möglich!



Bauchmuskeln – Grundaufbau 1



Bauchmuskeln – Grundaufbau 2



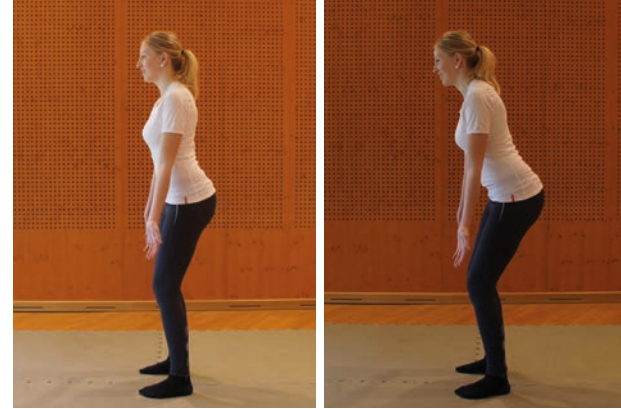
aufrechter Stand



Standkontrolle,
Ansteuerung Transversus



Stand vorgeneigt, Gegenbewegung Stand vorgeb. Gegenbewegung



Stand-Gegenbewegung Stand-Gegenbewegung

Stand – Gegenbewegung zur Beugehaltung

Oberkörper leicht vorgeneigt, Arme außenrotiert
Stand – leicht gegrätscht, Oberkörper vorgeneigt, Arme außenrotiert

Gegenbewegung zur Beugehaltung:

- Stabile Grätschstellung, 3 Punkt Belastung
- Knie leicht gebeugt
- Brustbein heben, natürliche Lendenlordose
- Arme vor der Körperlängsachse, Außenrotation; Extension der Handgelenke
- Neigung des Oberkörpers nach vorne (ca 45°), Unterbauch heben
- Beckenboden und Transversus aktivieren, Arme seitlich in Außenrotation hinter die Körperachse ziehen (20–25 Sekunden halten)

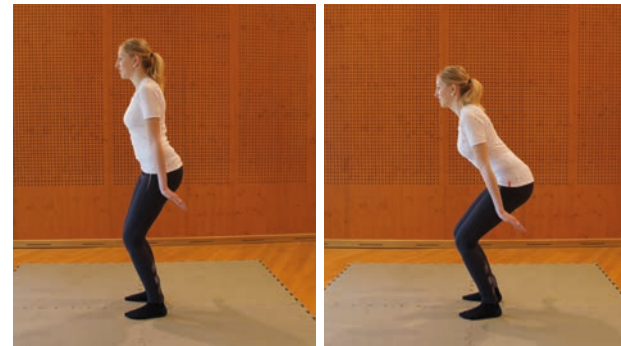
Stand – vorgeneigt, Gegenbewegung

- Schulterblätter replazieren
- Arme über seitlich neben dem Körper nach vorne oben bringen
- Extension der Hände und Finger

- Streckung muss gleich stark wie Transversus spannung sein (20–25 Sek. halten)
Maximaler Kreis weit nach hinten und unten (20–25 Sek. halten) (Karin Albrecht, 2006)

Squat Ausgangsposition

Aufrechter Stand; Brustbein gehoben; Arme außenrotiert, in Spannung zur Seite oder nach oben ziehen, vor der Körperlängsachse halten.
Oberkörpervorneigung Kniebeugung, Gesäß geht tief. Wieder in eine aufrechte Position hochgehen (Karin Albrecht, 2006).



Squat Ausgangsposition

Squat Kniebeuge

Bauchmuskeln – Grundaufbau 3

Die Übungen sollen über die Transversus-Voransteuerung aufgebaut werden. Erst wenn der Transversus und der Beckenboden gehalten werden kann und gleichzeitig die Atmung weiterfließen kann, macht es Sinn, das Buchmuskeltraining zu erschweren. Als Kontrolle dient die Bewegung des Bauches, die Bauchdecke muss nach innen gehen, der Bauch darf nicht nach außen gepresst werden, das Becken und die Wirbelsäule müssen ganz ruhig gehalten werden (Karin Albrecht, 2006, S. 76)

Spannungsaufbau BBM und Transversus.

Ein Bein außenrotiert, in eine 90/90/90°-Position bringen, der 2. Fuß bleibt am Boden stehen. Position 10–15 Sek. halten.

WICHTIG: Die LWS und das Becken dürfen sich nicht bewegen!

(Karin Albrecht, 2006)

Bauchmuskeln – Grundaufbau 4

Spannungsaufbau BBM und Transversus.

Bei dieser Übungsausführung wird ein Bein in eine 90/90/90° Position gebracht, der andere Fuß hebt 1 mm vom Boden ab; Position 10–15 Sek. halten.

Gleichmäßige, regelmäßige Atmung, keine Bewegung in LWS und Becken.



Bauchmuskeln – Grundaufbau 3



Bauchmuskeln – Grundaufbau 4

(Karin Albrecht, 2006)

Bauchmuskeln – Grundaufbau 5

Bein auch in die 90/90/90 Position bringen. Beide Beine in 90/90/90, Lordose, bleibt, atmen, halten, einen Moment diese Position genießen und anschließend wieder ein Bein auf den Boden stellen; Keine Bewegung, kontrollieren, dass der Transversus konzentrisch arbeitet, Bauchdecke beim ausatmen nach innen ziehen, 2. Bein auf den Boden stellen, entspannen, Becken mobilisieren.

Gleiche Übungssequenz über die 2. Seite aufbauen.



Bauchmuskeln – Grundaufbau 5

(Karin Albrecht, 2006)

Bauchmuskeln – Grundaufbau 6

Ausgangslage wie oben. Das angehobene Bein weiter heben bis zum 90° Winkel zum Oberkörper. Zweites Bein vom Boden lösen und halten.

Variante: zweites Bein in den 90° Winkel zum Oberkörper, ein Bein im Hüftgelenk senken, „Fersentip“ und zurück in die Ausgangsposition. Seite wechseln, beliebig viele „tips“ bis zur Ermüdung.

Fersentips: tief einatmen, ausatmen und linkes Bein zum Boden senken, Fersentip, mit der Einatmung zurück nach 90/90/90.

Bei nächster Ausatmung rechtes Bein senken, finden eines langsamen, angenehmen Rhythmus und abwechselnd Fersentip.

Kontrolle der Lordose, Schultergürtel entspannt, Halsbereich entspannt. 4–12 WH, Übergang fließend, 1 Bein abstellen, 2. Bein hinstellen, entspannen, mobilisieren der LWS und des Beckens.

(Karin Albrecht, 2006)



Bauchmuskeln – Grundaufbau 6

Bauchmuskeln – Grundaufbau 7

Nach „Fersentip“ das Bein durch Fersenschub in die Länge strecken, wieder heranziehen und in die Ausgangsposition zurückbringen. Die natürliche Lordose aufrechterhalten.

Gerade obere Bauchmuskulatur

In Rückenlage Beine anstellen, neutraler Rumpf, Hände hinter dem Kopf verschränken und Ellbogen bleiben so weit wie möglich hinten. Kopf leicht anheben bis die Schultern frei liegen. Mit der Ausatmung Oberkörper leicht heben.

Oberkörper soweit heben, bis die Schulterblätter vollständig vom Boden abgehoben sind. Das Becken bleibt während der Bewegungen neutral, die Lordose kann sich durch die weiterlaufende Bewegung der Brustwirbelsäule gering verkleinern, wird flacher. Wichtig Tranversus arbeitet nach innen (konzentrisch). Bei der Übungsdurchführung soll der Kopf und die Halswirbelsäule so neutral wie möglich bleiben.

Schräge Bauchmuskulatur

In Rückenlage Beine anstellen, neutraler Rumpf, Hände hinter dem Kopf verschränken und Ellbogen bleiben so weit wie möglich hinten. Kopf leicht anheben bis die Schultern frei liegen. Mit der Ausatmung Brustbein Richtung Knie heben.

Das Becken bleibt während der Bewegungen neutral, die Lordose kann sich durch die weiterlaufende Bewegung der Brustwirbelsäule gering verkleinern, wird flacher. Wichtig Tranversus arbeitet nach innen (konzentrisch). Bei der Übungsdurchführung soll der Kopf und die Halswirbelsäule so neutral wie möglich bleiben.



Bauchmuskeln – Grundaufbau 7



gerade Bauchmuskeln



schräge Bauchmuskeln

Gerade untere Bauchmuskulatur

Beine im rechten Winkel oder gestreckt anheben, die Arme neben den Körper am Boden ablegen zum Stabilisieren. Das Gesäß 2–3cm abheben, ohne die Knie in Richtung Gesicht hochzuziehen. Steigerung: Arme hinter den Kopf verschränken, Ellbogen auf dem Boden halten.

Rotationskontrolle

Beide Beine in 90/90/90 und Hände hinter dem Kopf verschränken, Aufbau Core (Transversus u. Beckenboden sanft nach innen ziehen) Becken und Beine leicht zur Seite fallen lassen. Mit der Ausatmung Oberkörper leicht heben. Oberkörper soweit heben, bis die Schulterblätter vollständig vom Boden abgehoben sind. Beim Ausatmen wieder senken. Das Becken bleibt während der Bewegungen neutral, die Lordose kann sich durch die weiterlaufende Bewegung der Brustwirbelsäule gering verkleinern, wird flacher. Wichtig Transversus arbeitet nach innen (konzentrisch). Bei der Übungsdurchführung soll der Kopf und die Halswirbelsäule so neutral wie möglich bleiben.

Vierfüßler

Vierfüßler – Grundposition 1

- Knie stehen unter dem Hüftgelenk
- Hände stehen unter dem Schultergürtel in leichter Divergenz
- WS neutral
- Schulterblätter von den Ohren wegziehen
- Längsspannung, Lordose, ruhig halten
- Transversus nach innen aktiviert



gerade untere Bauchmuskeln



Rotationskontrolle



Grundposition Vierfüßler

1. Übung

Im Vierfüßler Stand, Aufbau Core (Transversus u. Beckenboden sanft nach innen ziehen), Schultern weg von den Ohren, 3–4 Atemzüge halten.

2. Übung

Ausgangspositin wie oben, Aufbau Core, anschließend Knie wenige mm vom Boden abheben, 3–4 Atemzüge, Knie wieder hinstellen. Wichtig Wirbelsäule durchgehend in neutraler Position halten.

3. Übung

Ausgangspositin wie oben, Aufbau Core, anschließend Knie wenige mm vom Boden abheben. Langsam und so stabil wie möglich mit den Füßen nach hinten in die Liegestützposition wandern, 3–4 Atemzüge halten. Schulter replatzieren. Zurück in die Ausgangsposition. Wichtig Wirbelsäule durchgehend in neutraler Position halten, Schultern nicht durchhängen lassen.

Vierfüßler – Streckerkette

Im Vierfüßler Stand, Aufbau Core, rechtes Bein außenrotiert heben, LWS neutral. Gehen an ein erstes Bewegungsende. Gleichzeitig Gegenarm diagonal nach vorne heben (außenrotiert) Einbezug der ganzen Rückenlinie, der Arm wird leicht diagonal geöffnet, das Schulterblatt bleibt replaziert. Anschließend Bein und Arm wieder senken.

Endposition: Synchron Streckung Arm und Bein, Ferse wegschieben.



Vierfüßler Knie heben



Vierfüßler in Liegestützposition



Vierfüßler Streckerkette

Unterarm-Liegestützposition 1

Unterarm-Liegestützposition, Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur und des Transversus und dann das Becken heben, stabile Position des Rumpfes, Schulterblatt replatzieren.

Einige Atemzüge halten. Während der Übung muss der Rumpf ruhig und stabil gehalten werden.



Unterarm-Liegestütz 1

Unterarm-Liegestützposition 2

Unterarm-Liegestützposition, Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur und des Transversus und dann das Becken heben, stabile Position des Rumpfes, Schulterblatt replatzieren.

Rechtes Bein ein ganz wenig abheben und nach außen bringen, halten und hinstellen. Linkes Bein wenig anheben und ebenfalls nach außenbringen, halten und abstellen. Während der Übung muss der Rumpf ruhig und stabil gehalten werden.



Unterarm-Liegestütz 2

Rumpfkraftigung – Seitstütz 1

Das Becken von Boden heben und senken, stabile Position des Rumpfes, Brustbein bleibt gehoben, Schulterblatt replatzieren.

Rumpfkraftigung – Seitstütz 2

Höchste Anforderung durch lange Hebel, das Becken wird gehoben und gesenkt, stabile Rumpfposition.



Seitstütz 1

Bauchlage – Streckerkette

In der Bauchlage, Füße aufgestellt, Aufbau Core, der Kopf in Körperlängsachse eingeordnet. Arme vor dem Kopf verschränken, Stirn liegt auf den Handrücken auf. Arme und BWS leicht dynamisch langsam heben und senken. Die Beine bleiben am Boden, Schultern nach unten ziehen.



Bauchlage Streckerkette

Beckenlift – Rumpfstabilität 1

Position:

- Rückenlage, Füße aufstellen (Hüftgelenksbreit)
- Arme über Kopf außenrotiert ablegen, Handflächen zeigen nach oben
- Schultergürtel & Kopf bequem am Boden

Das Becken wird in einem gleichmäßigen Rhythmus gehoben und gesenkt. Der Rücken bleibt beim Abheben und Senken des Beckens gestreckt. Keine Rollbewegung.

Beckenlift – Rumpfstabilität 2

Das Becken wird in einem gleichmäßigen Rhythmus gehoben und gesenkt. Zusätzlich wird ein Bein 1 mm vom Boden abgehoben und gehalten. Der Rücken bleibt beim Abheben und Senken des Beckens gestreckt. Kein Rollen.

Beckenlift – Rumpfstabilität 3

Das Becken wird in einem gleichmäßigen Rhythmus gehoben und gesenkt. Zusätzlich wird ein Bein in eine 90/90/90° Position gehoben und gehalten. Der Rücken bleibt beim Abheben und Senken des Beckens gestreckt. Keine Rollbewegung

Beckenlift – Rumpfstabilität 4

Das Becken wird in einem gleichmäßigen Rhythmus gehoben und gesenkt. Zusätzlich wird ein Bein gestreckt gehoben und gehalten (Fuß in Flex-Position). Der Rücken bleibt beim Abheben und Senken des Beckens gestreckt. Keine Rollbewegung



Beckenlift – Rumpfstabilität 1



Beckenlift – Rumpfstabilität 2



Beckenlift – Rumpfstabilität 3



Beckenlift – Rumpfstabilität 4

Schultergürtel

1. Übung

In der Bauchlage, Füße aufgestellt, Aufbau Core, der Kopf in Körperlängsachse eingeordnet. Mit den Armen dynamisch langsam oder schnelle Scherbewegungen durchführen. Wichtig: Wirbelsäule durchgehend in neutraler Position halten.

2. Übung

In der Bauchlage, Füße aufgestellt, Aufbau Core, der Kopf in Körperlängsachse eingeordnet, Arme dynamisch langsam strecken und beugen. Wichtig: Wirbelsäule durchgehend in neutraler Position halten.

3. Übung

In der Bauchlage, Füße aufgestellt, Aufbau Core, der Kopf in Körperlängsachse eingeordnet. Diagonal Arm und Bein leicht dynamisch langsam heben und senken. Wichtig: Wirbelsäule durchgehend in neutraler Position halten.

4. Übung

In der Bauchlage, Füße aufgestellt, Aufbau Core, der Kopf in Körperlängsachse eingeordnet. Arme in U-Halte (Daumen zeigen nach oben) und Arme dynamisch langsam heben. Mit Ellbogen nicht nach hinten ausweichen. Wichtig: Wirbelsäule durchgehend in neutraler Position halten.



Schultergürtel 1



Schultergürtel 3



Schultergürtel 4

Kräftigung der Armstrecker- und Schultergürtelmuskulatur

1. Übung

In der Liegestützposition, Core Aufbau und auf- und absteigen.

Wichtig: Köpf in Verlängerung der Wirbelsäule und Körperspannung während der ganzen Übung halten.

2. Übung

Liegestütz rücklings, Beine gebeugt, auf kniehohem Kasten.

Auf Core, leichtes Beugen und Strecken der Arme.



Armstrecker 1



Armstrecker 2

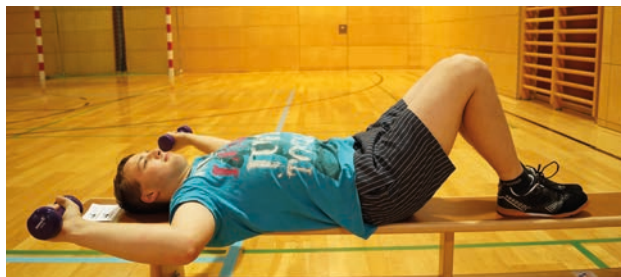
Kräftigung Schulterbattfixatoren und Schultergürtelmuskulatur

1. Übung

Rückenlage auf der Langbank, Core Aufbau. Langsames dynamisches Heben und Senken der rechtwinklig gebeugten Arme mit Gewichten.

2. Übung

Bauchlage auf der Langbank, Core Aufbau. Langsames dynamisches Heben und Senken der recht-



Schulterbattfixatoren 1



Schulterbattfixatoren 1

winklig gebeugten Arme mit Gewichten.

Kräftigung der Brust- und Armstreckermuskulatur (Liegestütz)

Liegestütz auf den Knien: Auf den Boden knien, die Hände schulterbreit im Vierfüßerstand auf den Boden aufstützen. Aufbau Core, Nasenspitze zwischen den Händen zum Boden führen (nicht fallenlassen) und den Körper wieder nach oben drücken.

Liegestütz lang: Liegestützposition mit gestreckten Beinen. Core Aufbau, Köpf in Verlängerung der Wirbelsäule und Körperspannung während der ganzen Übung halten. Die Nasenspitze zwischen den Händen zum Boden führen (nicht fallenlassen) und den Körper wieder nach oben drücken.

Richtiges Heben

Das Heben von Lasten ist eine alltägliche Sache. Gerade deshalb wird es oft unterschätzt. Ganz egal, wie oft und wie schwer wir heben, sollten wir uns darauf vorbereiten, indem wir uns die richtige Technik aneignen und so lange üben, bis wir automatisch anwenden können.

Vorbereitung:

- Aufrecht Haltung einnehmen
- Aufbau Core, d.h. Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur und des Transversus

Bücken

- Beugung aus Hüfte und den Beinen
- Richtiges Heben beginnt mit neutraler Wirbelsäule

Heben

- Darauf achten, dass die Wirbelsäule neutral bleibt und Hebelast körpfernah ist.
- Die Hebebewegung erfolgt einzig und allein aus den Beinen.

40

www.askoe-salzburg.at



Schulterblattfixatoren 2



Schulterblattfixatoren 2



Liegestützposition

6. ENTSPANNUNG

Jeder Mensch verfügt über die Fähigkeit zu entspannen. Häufig praktizierte „naive Methoden“ der Entspannung und Erholung sind z.B. ruhige Musik hören, ein warmes Bad, sich massieren lassen, lesen oder schlafen.

Bei den Entspannungsübungen bieten sich vor allem Entspannungsverfahren an, die zunächst auf einen körperlichen Zugang zur Entspannung abzielen, aber auch schnell psychophysische Wirkungen zeigen. Diese Übungen sollen vor allem auch leicht im Alltag einsetzbar sein und ein individuelles Üben der Schüler ermöglichen. Kontraindiziert ist der Einsatz von Entspannungsverfahren bei psychotischen Patienten, Patienten mit extrem niedrigem Blutdruck und stark depressiven Patienten (Kempf, 1999).

6.1 WAS IST BEI ENTSPANNUNGSÜBUNGEN ZU BEACHTEN?

Die Entspannungsübungen dauern etwa 8–12 Minuten. Neue Methoden sollen immer mit den Schülern vor- bzw. nachbesprochen werden.

Übungsbedingungen: Geeigneter, leicht verdunkelter, ruhiger Raum; gute Unterlage wie Matte; evtl. Musik; gute warme Kleidung oder eine Decke; bequeme Kleidung.

Begleiterscheinungen: Die Schüler sollten Niesen, Husten und Jucken nicht unterdrücken. Bei Unwohlsein soll jeder für sich selbst die Übung abbrechen.

6.1.1 RÜCKKEHR ZUM NORMALEN AKTIVITÄTSNIVEAU

Nach der Entspannungseinheit sollte der ganze Mensch wieder auf sein normales Aktivitätsniveau zurückgeführt werden, außer bei Entspannungsübungen direkt vor dem Einschlafen. Die Rücknahme geschieht z.B. durch intensives Strecken und Räkeln, ähnlich dem morgendlichen Erwachen, oder durch drei Schritte:

- „Arme fest“ (Fäuste ballen und lösen)
- „Atem tief“ (einmal kräftig ein- und ausatmen)
- „Augen auf“ (bewusstes Öffnen der Augen)

6.2 GRUPPENGESPRÄCH

Ein an die Übungseinheit angeschlossenes Gespräch kann sowohl für den Kursleiter als auch für die Schüler sehr hilfreich sein, indem die subjektiv wahrgenommenen Empfindungen und Gefühle beschrieben werden. Ebenso soll gesagt werden, was gefallen hat und was weniger, sowie was bei weiteren Übungen wichtig wäre (Kempf, 1999).

6.3 ENTSPANNUNG DURCH RUHIGES ATMEN (BUSKIES & BOEKH-BEHRENS, 2000)

Rückenlage, Hände auf dem Bauch, Fingerspitzen berühren sich leicht. Beobachten, wohin die Luft strömt, spüren, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Mit dem Ausatmen immer mehr Spannung herausströmen lassen. Sich evtl. „Mein Atem ist gleichmäßig und ruhig“ in Gedanken vorsagen.

Atmen Sie durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund aus.

Lassen Sie mit jeder Ausatmung mehr Stress zum Boden fliesen.

- Lassen Sie mit jeder Ausatmung noch mehr los und geben Sie ab, was Sie belastet.
- Lassen Sie Ihre Gedanken ziehen, halten Sie nicht fest, lassen Sie die Gedanken ziehen wie kleine weiße Wolken am Himmel.
- Ihre Stirn und Ihr Gesicht entspannen sich mit jedem Ausatmen.
- Stellen Sie sich vor, Ihre Ausatemluft fließt in Körperbereiche, die entspannt sind.
- Sagen Sie sich: Ich fühle mich ruhig, gelassen und entspannt. Die Ruhe nimmt mit jeder Ausatmung zu.
- Ballen Sie Ihre Hände mehrmals zur Faust, beugen und strecken ihre Arme.
Atmen Sie mehrmals tief ein und aus, öffnen Sie ihr Augen und sagen Sie in Gedanken: Ich bin jetzt wieder ganz frisch und wach und befreit für die kommenden Aufgaben.

6.4 REISE DURCH DEN KÖRPER

Durch die „Reise durch den Körper“ soll das Empfinden für schlechte Haltungen, unkoordinierte Bewegungen und das Hineinhorchen und Fühlen ins Körperinnere geschult werden. Im Gegensatz zur

progressiven Relaxation ist sie ein passives Entspannungsverfahren und kann aufgrund der Wahrnehmung von Spannungszuständen der Muskulatur als Fortsetzung der Progressiven Relaxation gesehen werden.

Anleitung zur „Reise durch den Körper“.

„... Du liegst entspannt und ruhig auf dem Boden. Schließe die Augen, um die Aufmerksamkeit besser auf dich und deinen Körper zu lenken. Du hast Zeit, dich auszuruhen und zu entspannen. Deine Gedanken kommen und gehen. Sie ziehen an dir vorüber wie die Wolken am Himmel. Gehe nun mit deiner ganzen Aufmerksamkeit zu deinem Körper. Spüre den Kontakt deines Körpers, seiner einzelnen Teile zum Boden.“ „Spürst du den Daumen deiner rechten Hand, den Ringfinger“ (...) die Reise geht weiter über den rechten Arm zur rechten Schulter, den rechten Brustkorb, zur Hüfte, (...) über das rechte Bein bis hin zum kleinen Zeh. Es folgt die linke Körperseite vom Scheitel bis zum Unterleib. Schließlich die Rückseite vom Hinterkopf bis zum Po.

6.5 THERABAND MASSAGE

TN liegen entspannt am Boden, das Theraband wird von einem anderen TN bei der Ferse eingehängt und das Bein dabei leicht hin und her gewippt oder geschaukelt (ist auch mit den Armen möglich). Nach einiger Zeit wechseln die Teilnehmer ihre Position.

6.6 PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (OLSCHEWSKI, 1996)

Bei der progressiven Muskelentspannung (auch: progressive Muskelrelaxation (kurz: PMR), progressive Relaxation (kurz: PR) oder Tiefenmuskelentspannung nach Edmund Jacobsen handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel des Verfahrens ist, eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Mit der Zeit soll die Person lernen, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer sie dies möchte. Zudem sollen durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden können, wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgespürt und gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden.

Erklärung:

- Anspannung: 5–7 Sek. Entspannung: 15–20 Sek.
 - Zurücknehmen
 - Als Abschluss machen wir heute noch eine Progressive Muskelentspannung
 - Wenn jemand nicht mitmachen möchte oder kann, muss er das auch nicht.
- er setzt sich bitte zur Seite (und verhält sich ruhig)
 - Wir holen uns nun eine Matte, und legen uns so bequem wie möglich auf den Rücken und kommen zur Ruhe.
 - Die Füße und Knie kippen auseinander, die Hände sind leicht angewinkelt und liegen locker neben dem Körper.
 - Wir spüren die Körperstellen, dort wo sie die Matte berühren.
 - Die Gedanken, die kommen, lassen wir gleich wieder weiterziehen.
 - Wir sind ganz locker, ruhig und zentriert, wir lassen den Alltag hinter uns.
 - Nun schließen wir die Augen und atmen 2–3 mal tief ein und aus und genießen die Ruhe.
 - PAUSE
 - Wir ballen die RECHTE HAND zur Faust, winkeln den Unterarm an und drücken den Unterarm gegen die Unterlage.
 - Nun entspannen wir uns, wir lassen die Finger der rechten Hand locker und beobachten den Unterschied zwischen an und Entspannung – wir versuchen uns am ganzen Körper zu entspannen.
 - Jetzt ballen wir die LINKE HAND zur Faust, winkeln den Unterarm an und drücken den Unterarm gegen die Unterlage.
 - Wir lassen die Finger der linken Hand locker und beobachten wieder den Unterschied zwischen an und Entspannung – wir nehmen die Entspannung bewusst wahr und spüren die Wärme.
 - Wir beißen die Zähne zusammen, pressen die Lippen aufeinander, rümpfen Nase und Stirn und kneifen die Augen fest zusammen.
 - Nun lassen wir unser Gesicht locker, es ist ganz weich und entspannt.

- Wir ziehen das Kinn Richtung Brust und drücken den Hinterkopf leicht gegen die Unterlage.
- Nun lassen wir die Nackenmuskulatur wieder ganz locker – wir lassen sie ruhen, dass sie wieder Kraft hat, den ganzen Tag den Kopf zu tragen.
- Nun ziehen die Schulterblätter nach unten, wir spannen den Bauch an und kneifen den Po zusammen.
- Wir entspannen uns wieder und atmen ruhig und gleichmäßig, wir nehmen unsere entspannte Rumpfmuskulatur wahr, alles ist locker und leicht.
- Nun drücken wir das RECHTE BEIN nach unten gegen den Boden und ziehen die Zehen heran.
- Wir lassen wieder locker, und genießen die Ruhe und Leichtigkeit des Beines – wir sind völlig ruhig und entspannt, und spüren die Tiefe der Entspannung.
- Wir drücken das LINKE BEIN nach unten gegen die Unterlage und ziehen die Zehen heran.
- Nun entspannen wir uns wieder, und genießen die Ruhe und Leichtigkeit des Beines – wir sind völlig ruhig, locker und entspannt und spüren die Wärme des Beines.
- Nun kommen wir aus der Entspannung zurück
- Wir strecken und räkeln uns, wie morgens beim Aufstehen
- Wir atmen tief ein und aus
- Nun öffnen wir die Augen und spannen unseren ganz Körper noch einmal maximal an.
- Jetzt fühlen wir uns wieder ganz wach und frisch

6.7 MASSAGE MIT DEM IGELBALL (IM LIEGEN ODER STEHEN)

Die Igelballmassage kann in Form der Selbstmassage oder der Partnermassage durchgeführt werden. Sie fördert die Durchblutung unserer Muskulatur und eignet sich besonders gut, um Körpersensibilität und Körperbewusstsein zu entwickeln.

Ausführung:

Die Igelballmassage beginnt mit einem leichten Rollen entlang der großen Körpermuskeln. Nachfolgend wird die Massage verstärkt. Bei erhöhtem Druck „gräbt“ sich der Igelball tiefer in die Muskulatur ein und massiert diese auch entsprechend tiefer. Die druckvolle Rollbewegung sollte immer in Richtung zur Körpermitte hin (zum Herzen) ausgeführt werden, während das Zurückrollen weniger druckvoll durchgeführt wird. Der ausgewählte Muskel kann mit einer Längsrollbewegung oder durch kreisende Bewegungen massiert werden. Im Halswirbelbereich sollte immer vorsichtig und sanft massiert werden. Zum Abschluss der Massage werden ähnlich wie zu Beginn leichte Roll- und Kreisbewegungen ausgeführt.

Materialien: Igelbälle

a) TN liegen am Boden, ein weiterer TN nimmt einen kleinen Igelball (Gummiball mit weichen Noppen) und massiert mit kreisförmigen Bewegungen z.B. den Rücken des anderen.

b) TN stehen hintereinander in einem Kreis. Jeder massiert den Rücken seines Vordermannes. Nach einer bestimmten Zeit wird ein Richtungswechsel vorgenommen.

7 DEHNEN

Im Alltag wird der maximale Bewegungsradius selten ausgeschöpft dadurch kommt es zu einer Einschränkung der Beweglichkeit. Die Beweglichkeitseinschränkung entwickelt sich einerseits durch das viele Sitzen, andererseits durch einseitige Bewegungen. Diese sich langsam entwickelnden Bewegungseinschränkungen haben indirekt auch Einfluss auf die Körperhaltung, Haltungsschwächen wiederum schränken den Bewegungsraum ein: ein Kreislauf der zur Unbeweglichkeit führt.

Das Nachdehnen eignet sich ausgezeichnet für die Erhaltung der Beweglichkeit und ist ein selbstverständlicher Abschluss jedes Trainings.

Dehnungsmethode bewegt-statisch: Einnehmen der Dehnposition, sodass eine Dehnspannung spürbar ist (andehnen). Halten der Dehnposition, Muskulatur entspannen, Ausatmung und Atempause betonen. Wenn das Spannungsgefühl nachlässt Verstärkung der Dehnung und erneutes Halten der Dehnposition (nachdehnen). Bis zu 20 Sekunden andehnen und bis 20 Sekunden nachdehnen.

Die Dehnung der Muskulatur ist notwendig, um die Muskelelastizität zu erhalten und die Erholungszeit zu verkürzen. Dabei die Grundsätze des Dehnens beachten. Beanspruchte Muskulatur dehnen, wie

- Nackenmuskulatur
- Brustmuskulatur
- Innenmuskeln des Oberschenkels
- Oberschenkelrückseite und -vorderseite
- Wadenmuskulatur

7.1 DEHNUNG – NACKENMUSKULATUR

Oberkörper in neutrale Position, Drei-Punkt-Belastung der Füße, die Arme außenrotiert und die Schultern aktiv nach unten replaziert. Aus der Ausgangsposition, den Kopf in die Seitneigung bringen, das Ohr wird Richtung Schulter gezogen, den Hals in einer aktiven Längsspannung halten. (Albrecht, 2005, S. 84)

(Bild: 56 Nackenmuskulatur 1)

7.1.1 DEHNUNG – NACKENMUSKULATUR

Aus der neutralen Ausgangsposition, den Kopf zur Seite drehen und mit dem Kinn zur Schulter runternicken. Den Hals in einer aktiven Längsspannung halten. (Albrecht, 2005, S. 84)



Nackenmuskulatur 1



Nackenmuskulatur 2

7.2 DEHNUNG – BRUSTMUSKULATUR, HERZÖFFNER

Diese Übung dehnt den Brustkorb vorne und verbessert die Rotationsfähigkeit der BWS. Der Körper soll stabilisiert und gestreckt sein. Der gestreckte Körper dreht sich um die Längsachse. Die Hand liegt auf dem gegenüberliegenden Knie, die Rotation in der Brustwirbelsäule bringt den Schultergürtel zurück, der Arm zeigt diagonal nach oben. Die weiterlaufende Bewegung in der HWS dreht den Kopf zurück. Der Arm soll weder zu weit cranial (Richtung Kopf) noch zur Seite zeigen. Das Schultergelenk ist außenrotiert und die Schulter replaziert.

7.3 INNENMUSKELN DES OBERSCHENKELS, FROSCH

Die Fußposition ist bequem, die Knie auf Höhe des Hüftgelenkes plazieren. Unterbauch nach innen ziehen, so dass die LWS geschützt ist. Becken mit sanften Druck Richtung Boden drücken.

7.4 DEHNUNG – VORDERER OBERSCHENKEL

In Seitenlage liegend wird das untere Bein abgewinkelt. Der Oberschenkel des gedehnten Beines liegt auf der Körperlängsachse parallel zum Boden. Die Ferse ist vom Gesäß entfernt und das Bein beim Sprunggelenk gehalten. Der Dehnreiz wird durch das Aufrichten des Beckens ausgeführt. Bei fixierten Becken das Knie nach hinten ziehen. (Albrecht, 2005, S. 67)



Herzöffner



Frosch



vorderer Oberschenkel

7.5 DEHNUNG – HINTERER OBERSCHENKEL

Das Spielbein ist leicht gebeugt, der Fuß entspannt. Dann wird der gestreckte Oberkörper nach vorne geneigt bis die Dehnspannung gut spürbar ist. Jetzt wird der Dehnreiz über die Beckenkippung verstärkt. Zur Steigerung des Dehnreizes kann das Knie gestreckt werden und das Becken bleibt weiterhin gekippt. (Albrecht, 2005, S. 56)



hinterer Oberschenkel



hinterer Oberschenkel

7.6 DEHNUNG – M. SOLEUS

In der abgestützten Position wird das hintere Bein im Kniegelenk leicht gebeugt. Die Ferse bleibt am Boden.

7.7 DEHNUNG – M. GASTROCNEMIUS

In der abgestützten Position bleibt das hintere zu dehnende Bein gestreckt. Die Ferse bleibt am Boden. Die Dehnwirkung über Veränderung der Beckenposition nach vorne erhöhen.



M. Soleus



M. Gastrocnemius

8 ZIRKELTRAINING

Durch das Zirkeltraining sind die Möglichkeiten zur variablen Trainingsgestaltung endlos groß. Durch die Veränderung einzelner Übungen oder des gesamten Aufbaus, wie auch durch unterschiedliche Zeitintervalle, kann der Schwerpunkt des Trainingsziels (z.B.: Schwerpunkt Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit oder Koordination) einfach verschoben werden (Heldt, 1999).

Die Zeitintervalle müssen selbstverständlich den Schülern und an das Trainingsziel angepasst werden.

Geht man von einer mittleren Belastungsintensität aus, eignen sich für durchschnittlich Trainierte folgender Intervall:

60 Sekunden Belastung

30 Sekunden Pause

(bzw. wechsel zur nächsten Station)



8.1 ÜBUNGSBEISPIEL FÜR KOORDINATIVEN ZIRKEL (10 BIS 12 STATIONEN AUSWÄHLEN)

1. Station: Rollenballfangen

Der Übende A liegt am Rücken und wirft mit beiden Händen den Ball in die Höhe – dreht sich danach um die Körperlängsachse (= Rolle) seitwärts – und fängt den herabkommenden Ball mit beiden Händen über dem Körper. Ballfangen am Rücken liegend sehr eingeschränkt ist, ist ein hohes Maß an Differenzierfähigkeit schon beim Wurf erforderlich.

2. Station: Drehbadminton

Zwei Partner spielen sich den Federball abwechselnd zu und machen vor ihrer Ballannahme eine Drehung um die Körperlängsachse (links/rechts). Die Orientierung nach Rotationen kann in Rückschlagsportarten als Übung wunderbar eingebaut werden.

3. Station: Tuchjongleur

Der Übende A hat in der linken Hand zwei Tücher (rot, gelb) und in der rechten Hand ein Tuch (lila). A wirft zuerst das rote Tuch vor seinem Körper über Kopfhöhe von links nach rechts und danach das lila Tuch (vor Ankunft des roten Tuches!) von rechts nach links. Nun fängt A das ankommende rote Tuch mit der rechten Hand und wirft das verbleibende gelbe Tuch der linken Hand ebenfalls zur rechten Hand (vor Ankunft des lila Tuches!) u.s.w. Zum Einsteigen ins Jonglieren dienen Tücher bei Schülern am allerbesten. Durch ihre langsame Flugphase lernt man dabei am besten den wesentlichen Orientierungsanteil.



Rollenballfangen



Tuchjongleur

4. Station Blindenparcour

Der Übende A steht mit einer Augenbinde über den Augen vor einem Slalomparcours (4 Markierungshütchen + Stäbe) und versucht nach drei schnellen Umdrehungen um die Körperlängsachse blind den Parcours ohne Berührungen zu durchschreiten. A wird dabei durch Partner B unterstützt, der durch Tipper auf die rechte bzw. linke Schulter von A diesen durch den Parcours „lenkt“.

Das Orientieren, das Reagieren, aber letztendlich das Differenzieren durch die Berührungen kennzeichnen diese Übung.

5. Station: Pezzibrett

Der Übende A liegt mit dem Bauch auf einem Pezziball und versucht mit Hilfe seines Partners B, der A an den Fußknöcheln fixiert, in vollkommene Körperspannung zu gelangen. A wird nun durch B mit kleinen Bewegungen am Pezziball in alle Richtungen passiv bewegt. A hat darauf zu achten das Gleichgewicht zu halten und die Ganzkörperspannung dabei nicht zu verlieren. Als Variation verändert A bei gestreckten Armen die Handflächen.

Durch das Rollen über den Ball kommen unterschiedliche Körpersegmente zu differenten Spannungszuständen.



Ziiben

6. Station: Fechterkampf

Auf einer Linie befinden sich Partner A und B im Ausfallschritt (jeweils rechter Fuß vorne) und reichen sich die rechte Hand. Auf ein Kommando versuchen beide den anderen durch Ziehen oder Schieben von der Linie zu bringen. Wer länger oben bleibt hat gewonnen und erhält einen Punkt. Gespielt wird auf 5 Punkte. Der Fechterkampf verlangt einen hohen Gewandtheits-Taktikaspekt um länger sein Gleichgewicht zu halten.

7. Station: Reaktionsübung Ball fassen

Zwei Partner stehen einander gegenüber. Partner A hält die Arme auf Schulterhöhe gestreckt nach vorne und hat in jeder Hand einen Tennisball. Partner B hält seine Arme ebenfalls locker gestreckt nach vorne (Abstand zum Partner ca. 5 cm). Nun lässt Partner A einen der Bälle fallen und Partner B soll versuchen, den Ball zu fangen, bevor dieser den Boden erreicht.



Reaktionsübung Ball fassen

8. Station: Ziiben

Aus einen Meter auf eine oder zwei Teppichfließen springen und sich während dem „ziiben“ im Gleichgewicht halten.

9. Station: Seilspringen

Gezählt werden die Anzahl der Sprünge

10. Station: Wendelauf

Zwei Markierungen werden in einem Abstand von 5 m aufgebaut. Der Läufer muss nun zwischen den Markierungen hin und her laufen und dabei die Markierungen berühren. Gezählt werden die Anzahl der Berührungen pro Markierung.

Variante: 2 TN. Beide starten gleichzeitig, gegenüber beginnend. A versucht B zu überholen und umgekehrt.



Wendelauf

12 Station: Hürdensprung

Eine Hürde (Hindernis) wird jeweils seitlich übersprungen. Gezählt wird jeder Sprung.

13 Station: Ball gegen Wand

A steht hinter B – beide mit Blick zur Wand. A spielt den Ball zur Wand – B fängt.

Variante: Einzelübung A wirft Ball gegen Wand – einen Liegestütz (oder Kniebeuge/hinsetzten wieder aufstehen/Drehung ...) durchführen – Ball fangen.

14 Station: Langbank Step's

Abwechselnd li/re Bein auf Bank stellen. Mitzählen der Step's.

15 Station: Reifenbahn

Auf Tempo die Reifenbahn wiederholt durchlaufen – ohne die Reifenbahn zu verschieben.

8.2 ZIRKELTRAINING FÜR ANFÄNGER

Für diesen Zirkel werden Übungen ausgewählt, die von den Schülern leicht nachvollziehbar sind bzw. während der vorhergehenden Bewegungseinheiten trainiert worden sind. Um eine Überforderung zu vermeiden werden Koordinationsübungen eingebaut um den Zirkel aufzulockern. Um die Schüler mehr zu motivieren, ist es ratsam die Stationen zu zweit durchzuführen.

Intervalle: 45 Sekunden Belastung,
20 Sekunden Pause

Organisation: Bis zu 24 Schüler können an zwölf Stationen zu zweit trainieren.

8.3 ZIRKELTRAINING MIT SCHWERPUNKT RUMPFMUSKULATUR

Voraussetzung für dieses Zirkeltraining ist, dass die Schüler mit den Übungen vertraut sind.

Intervalle: 60 Sekunden Belastung,
20 Sekunden Pause

Organisation: Bis zu 24 Schüler können an zwölf Stationen zu zweit trainieren.



Langbank Step's



Hürdensprung

9 STUNDENBILDER

9.1 INHALTE DER BEWEGUNGSEINHEITEN FÜRS PROJEKT „BERUFSSCHULE IN BEWEGUNG“

Rückentraining Lernziele:

- Aufrechter Stand
- Mobilisierung der Wirbelsäule im Aufrechten- und Vierfüßlerstand
- Kennenlernen CORE-System und Aktivierungen
- Gegenbewegung zur Beugehaltung
- Bewegungskontrolle des Thorax, Neigung des Rumpfes
- Richtiges Heben

- Grundübungen CORE – Bauchmuskelsequenz, Beckenlift, Übungen in der Bauchlage und Squats
- 5 Pflichtdehnbereiche, + Dehnübungen je nach Stundenaufbau, ergänzt durch individuelle Entspannungsmethoden

Allgemeine Bewegungsziele

Trainieren der koordinativen Fähigkeiten (Koordinative Spielformen), Lauschule usw.



9.2 ABLAUF DER BEWEGUNGSEINHEITEN (90 MIN)

Aufwärmen: 20 min

- Trainieren der koordinativen Fähigkeiten (Koordinative Spielformen)
- Rücken- und Kräftigungstraining: 45 min
- Aufrechter Stand,
- Mobilisierung der Wirbelsäule im Aufrechten- und Vierfüßlerstand
- Kennenlernen CORE-System und Aktivierungen,
- Gegenbewegung zur Beugehaltung
- Bewegungskontrolle des Thorax, Neigung des Rumpfes
- Richtiges Heben
- Grundübungen CORE-Bauchmuskelsequenz, Beckenlift, Übungen in Bauchlage und Squats
- Abwärmen: 15 min
- 5 Pflichtdehnbereiche, + Dehnübungen je nach Stundenaufbau, ergänzt durch individuelle Entspannungsmethoden

9.3 ERSTE BEWEGUNGSEINHEIT

1. Kennenlernen der Schüler

- Begrüßung und Vorstellungsrunde
- Aufwärmen mit Kennenlernspiel

Einführung

Vorstellen des Projekts und Erklärung und Ausgabe der Testmappen (Back-Check- & Medie-Mouse-Messung)

2. Rücken- und Kräftigungstraining

2.1 Aufrechte Haltung/Stand

nach Albrecht: aus dem gehen am Stand

- 3-Punkt-Stand (Großzehenballen, Kleinzehenballen, Ferse)
- funktionelle Fußdivergenz
- Neutrale-physiologische Lendenlordose
- Gehobenes Brustbein
- Kopf in Verlängerung der Körperlängsachse
- Schultern ruhen entspannt auf dem Thorax

2.2 Wahrnehmungsübungen im Stand

(„Baum im Wind“ und „Beckenkippen im Stehen“)

2.3 Bilder erklären (Core-System = Transversus, Multifidus, Beckenboden, Zwerchfell)

2.4 Finden der neutralen LWS-Position

Wahrnehmungsübungen in der Rückenlage
„Wahrnehmung der Wirbelsäule“

2.5 Finden des Transversus

- Rückenlage – neutrale LWS
- Kontraktion/Anspannung:
 - Beckenbodenmuskulatur
 - Beckenbodenm. + Transversusm. + Atmung
 - Beckenbodenm. + Transversusm. + Atmung + 10–15 Sek. Halten

2.6 Erklären und Kräftigen der Bauchmuskulatur nach Albrecht

- Aufbau der Bauchmuskelsequenz

3. Dehnübungen:

- Oberschenkel Vorderseite
- Oberschenkel Rückseite

9.4 ZWEITE BEWEGUNGSEINHEIT

1. Aufwärmen:

- Laufschiene
- 10er Ball

2. Rückentraining

2.1 Wiederholung - Aufrechte Haltung/Stand - Finden der neutralen LWS-Position

- Mit WS-Modell, zeigen der richtigen Oberkörper-Neigung.
- Aufrechter Stand, ertasten der Transversusaktivität, Hände zur Kontrolle auf den Bauch (oberhalb und unterhalb des Nabels)
- Wahrnehmungsübung „Fühlen unterschiedlicher Körperteile“

2.2 Mobilisation im Stand

- Neutrale Position
- Mobilisation: Maximale Flexion
- Neutrale Position
- Mobilisation: Maximale Extension
- Neutrale Position
- Hände stützen außenrotiert am Oberschenkel ab
- Schulterblätter replatzieren
 - Neutrale LWS
 - Neigung (Gewicht auf den Händen)
 - Streckung (Schub mit den Händen)
 - Der Kopf führt die weiterlaufende Bewegung aus

2.3 Gegenbewegung zur Beugehaltung

- Stabile Grätschstellung, Knie beugen
- Thorax, Brustbein heben, natürliche Lendenlordose, Transversusaktivität leicht erhöht
- Mob. Grundübung 1
- Arme vor der Körperlängsachse und in Außenrotation, Schulterblätter senken und in eine Vorlage neigen.
- Die Arme nach hinten unten ziehen. Position halten und tief atmen (transversus aktiv)
- Die Arme über vorne und dann nach hinten oben bringen
- Arme diagonal noch oben heben
- Die Arme außenrotiert mit einem maximalen Kreis nach hinten unten bringen und auf die Oberschenkel außenrotiert abstützen.

2.4 Wahrnehmungsübung „Druckpunkte“

2.5 Aktivierung Beckenbodenmuskulatur/ Transversus od ev. auch als Partnerübung in der Vierfüßler-Position od. Unterarmstand

- Spannungsaufbau BB u. TV, Partner kontrolliert ob eine Bewegung im Becken/LWS etc. stattfindet, (optisch, ev. taktil)
- Beide Knie 1 mm von Boden abheben und Körperhaltung stabil halten, weiter atmen

2.6 Unterarmstütz

- Knie unter Hüfte, Ellenbogen unter Schultern, neutrale WS, Transversus nach oben aktivieren
- Knie vom Boden abheben
- Gewicht nach vorne und hinten verlagern

2.7 Aufbau der Bauchmuskelsequenz

Kontrolle: Bauchdecke muss nach innen gehen, Becken und LWS muss ruhig gehalten werden

3. Dehnungsübungen

- Herzöffner
- Oberschenkelvorderseite
- Oberschenkelrückseite
- Oberschenkelinnenseite

9.5 DRITTE BEWEGUNGSEINHEIT

1. Aufwärmen

- Laufschiene
- Versteinern
- Brettball

2. Rückentraining

2.1 Bewegungskontrolle des Thorax – Neigung des Rumpfes (Stab als Kontrollhilfe)

- Wiederholung Aufrechter Stand
- Aktivierung des Transversus
- Knie leicht beugen und Oberkörper nach vorne neigen (event. Stab als Kontrolle)
- Keine Bewegung in der WS!! (Partnerkontrolle)
- Variation der Neigungstiefe und Beinposition

2.2 Wiederholung - Mobilisation im Stand

- Rotation in BWS – leichte Grätschposition, Gesäß nach unten, neutrale WS, Hände vor dem Brustbein falten, Rotation des Oberkörpers ohne Bewegung der Knie, Kopf dreht (nicht) mit
- Schulterkreisen nach hinten

2.3 Gegenbewegung zur Beugehaltung

2.4 Squats

- Hüftgelenksbreiter Stand, Arme vor Körperlängsachse, Transversus aktivieren, neutrale WS, Körperlängsspannung aufrechterhalten
- Gesäß nach unten bringen, neutrale WS, Brustbein zeigt nach vorne
- Variation in der Bewegungsgeschwindigkeit, 4 bzw. 2 Zeiten, „Babies“
- Variation Gewichtsverlagerung auf rechtes od. linkes Bein
- Einbeinige Squats

2.5 Bauchmuskelsequenz

3. Dehnübungen

- Herzöffner
- Oberschenkelvorderseite
- Oberschenkelrückseite
- Oberschenkelinnenseite
- Halsbereich

9.6 VIERTE BEWEGUNGSEINHEIT

1. Aufwärmen

- Einlaufen, Koordinativeübungen Reifenbahn
- Schwänzchen fangen
- Brettball Variation 2

2. Rückentraining nach Albrecht

2.1 Mobilisation im 4-Füßler

- 4-Füßler; neutrale WS, ein Arm zeigt schräg nach vorne, Arm bewegt sich unter Oberkörper auf die andere Seite, Blick auf Handfläche, Arm wieder langsam nach vorne strecken; 8–10 WH; Seitenwechsel
- 4-Füßler; neutrale WS, Heben und Senken des Brustbeines, Schulterblätter ziehen auseinander und wieder zusammen; LWS Position darf sich nicht verändern.
- Handgelenke auslockern, Schultern nach hinten kreisen

2.2 Rückenmuskulatur:

- Stabile Grätschstellung, Knie beugen, Neigung nach vorne
- Verschiedene Variationen mit den Armen (abw. Vorne/zurück, U-Form, usw.)

2.3 Squats

- SQUATS im Ausfallschritt

2.4 Körperspannung

- Unterarmstütz, BB + Transversus ansteuern, Knie unter Hüftgelenk, Ellbogen unter Schultern
- Beide Knie vom Boden 1mm abheben und mit den Füßen nach vorne bzw. nach hinten marschieren
- WS verändert sich nicht dabei
- Ein Bein gestreckt nach hinten, außenrotieren, Knie nach vorne ziehen, 8–10 Sek. halten und wieder langsam nach hinten strecken.
- Seitenwechsel

2.5 Bauchmuskelsequenz

3. Dehnübungen

- Fünf Pflichtdehnübungen in den Varianten die vorrangig in den Kurseinheiten praktiziert wurden

9.7 FÜNFTE BEWEGUNGSEINHEIT

1. Aufwärmen

- Koordinative Übungen mit Tennisbällen
- Staffelrennen mit Ball
- Ball ablegen

2. Rückentraining

2.1 Mobilisation

- 4-Füßler; neutrale WS, ein Arm zeigt schräg nach vorne, Arm bewegt sich unter Oberkörper auf die andere Seite, Blick auf Handfläche, Arm wieder langsam nach vorne strecken; 8–10 WH; Seitenwechsel
- 4-Füßler; neutrale WS, rechter Arm und linkes Bein strecken; Ellenbogen und Knie unter Oberkörper zusammenführen
- Aufrechter Stand: Hände vor dem Brustbein falten, Stabile Grätschstellung, Knie beugen, Rotation im Oberkörper - Knie dürfen sich nicht bewegen

2.2 Gegenbewegung zur Beugehaltung

- Armbewegungen-> links/rechts – beide Arme

2.3 Squats

2.4 Rückenmuskulatur

- Kniestand; neutrale WS, Neigung nach vorne
- Verschiedene Variationen mit den Armen (abw. Vorne/zurück, U-Form, usw.)

2.5 Beckenlift

- Der Rücken bleibt beim Abheben und Absenken des Beckens gestreckt (keine rollende WS), die Füße stehen Hüftgelenksbreit und in Divergenz
- NEU Übungsposition: Rückenmuskulatur, Bauchlage
- Vorübung: Aktivierung BB + Transversus
- Brustbein heben, BWS strecken, Arme nach außenrotieren, Schultern nach unten ziehen, Hände berühren mit dem kleinen Finger den Boden
- Die Streckung verstärken und den Oberkörper höher hinaufziehen
- Zusätzlich auch die Beine heben

2.6 Bauchmuskulatursequenz

4. Dehnübungen

- Fünf Pflichtdehnübungen in den Varianten die vorrangig in den Kurseinheiten praktiziert wurden

9.8 SECHSTE BEWEGUNGSEINHEIT

1. Aufwärmen

- Laufschiene
- Sprungvariationen
- Touchball

2. Rückentraining

2.1 Mobilisation

- verschiedenen Mobilisationsübungen aus den Stunden 1–5

2.1 Gegenbewegung zur Beugehaltung

- links – rechts – beide Arme

2.2 Bewegungskontrolle im Kniestand

- Oberkörper mit einer Körperlängsspannung nach vorne neigen
- LWS stabilisieren und BWS beugen und strecken
- den gesamten Rumpf neigen und strecken

2.3 Beckenlift

In der Rückenlage; BB + Transversus Gesäß vom Boden abheben, ein Bein bleibt abgewinkelt auf dem Boden das zweite Bein vom Boden heben. Heben und senken des oberen gebeugten Beines.

2.4 Unterarmstütz auf dem Boden

- Spannungsaufbau BB u. TV, Knie unter Hüftgelenk, Ellbogen unter Schultern
- Beide Knie 1 mm abheben und Gewicht vor und zurück verlagern
- Gewicht auf linken und rechten Arm verlagern
- Abwechselnd die Beine wenig abheben (2–5 cm) und halten

2.5 Unterarmstütz in Seitlage

Beide Beine abgewinkelt und auf den Unterarm abgestützt das Becken heben und senken, Seitenwechsel.

2.6 Bauchmuskelsequenz

3. Dehnübungen

- Fünf Pflichtdehnübungen in den Varianten die vorrangig in den Kurseinheiten praktiziert wurden

9.9 SIEBTE BEWEGUNGSEINHEIT

1. Aufwärmen

- Koordinative Übungen mit Bällen
- Reaktions und Schnelligkeitsspiele

2. Hauptteil

- Zirkeltraining für Anfänger

3. Dehnübungen

- Fünf Pflichtdehnübungen in den Varianten die vorrangig in den Kurseinheiten praktiziert wurden

9.10 ACHTE BEWEGUNGSEINHEIT

1. Aufwärmen

- Laufschule Reaktionsspiele
- Gleichgewichtübungen mit Matten und Bällen
- Ultimativ Frisbee

2. Hauptteil

- Zirkeltraining Zirkeltraining mit Schwerpunkt Rumpfmuskulatur

3. Dehnübungen

- Fünf Pflichtdehnübungen in den Varianten die vorrangig in den Kurseinheiten praktiziert wurden

9.11 NEUNTE BEWEGUNGSEINHEIT

In der letzten Bewegungseinheit sollte das Augenmerk noch einmal auf dem richtigen Aufbau der Grundübungen liegen. D.h. der Trainer soll den richtigen aufrechten Stand (Hinweis Medi Mouse Messung) und alle 6 Grundübungen von der richtigen Ansteuerung bis zur optimalen Ausführung der Übung langsam und gezielt anleiten und mit den TN durchführen

1. Aufwärmen

2. Finden der neutralen LWS-Position

- Rückenlage – Becken kippen + aufrichten

3. Wiederholung der Grundübungen 1–6

Aufrechte Haltung/Stand:

aus dem gehen am Stand

Grundübung Mobilisation im Stand

Grundübung Gegenbewegung zur Beugehaltung

Grundübung Core – Aufbau der Bauchmuskelsequenz

Grundübung Squats

Grundübung Beckenlift

4. Fünf Pflichtdehnübungen

- In den Varianten die vorrangig in den Kurseinheiten praktiziert wurden.

10 LITERATUR

Albrecht Karin (2006).
Körperhaltung, Gesunder Rücken
durch richtiges Training
(2.Aufl.) Stuttgart: Haug.

Albrecht Karin (2005).
Stretching und Beweglichkeit.
Stuttgart: Haug.

Buskies, W. & Boekh-Behrens, W.U. (2000).
Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining.
Lüneburg: Wehdemeier & Pusch Verlag.

Kempf Hans-Dieter (Hrsg.) – (1999).
Rückenschule: Grundlagen, Konzepte und Übungen.
München: Urban & Fischer.

Olschewski, A. (1996).
Progressive Muskelentspannung. Stressbewältigung
und Gesundheitsprävention mit klassischen und
neuen Übungen nach Jacobsen.
Karl F. Heidelberg: Haug

Milcher, P. & Milcher, M. (2009).
Gymnastik – aber richtig!
Fit für Österreich Ausgabe.

Jahoda, J. & Mitterbauer, G. (2011).
Complexe Core Rumpfstabilisation in Training
und Therapie (3.Auflage).
Fit für Österreich Ausgabe.

WWW.SABIB.AT