



Haltungsschulung mit dem Stab

Rückenfitness

Vorbemerkungen/Ziele

Der gute alte Gymnastikstab (Stab) steht auch in weniger gut ausgestatteten Sporthallen zur Verfügung und ermöglicht ein vielfältiges und effektives Training.

Das folgende Programm enthält Übungen zum Training des Gleichgewichts, der Koordination und zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Durch den Stab können Bewegungskontrolle und Körperwahrnehmung verbessert und eine aufrechte Haltung effektiv geschult werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- ☉ Jede/r TN bekommt einen Stab

● Stab-Walking

Die TN gehen/walken kreuz und quer durch den Raum. Dabei wird der Stab mit beiden Händen waagrecht vor dem Oberkörper gehalten.

Kanufahren (Paddelbewegung) / Boxen (Stab abwechselnd nach links und rechts vorne führen) / Bizepscurls (Stab von unten fassen und die Arme anbeugen) / Stab auf Schulterhöhe vor- und zurückbewegen / kleine Kreise auf Schulterhöhe ausführen / Knie zum Stab (dabei aufrecht bleiben)

● Stab-Koordination

- ☉ Marschieren am Platz
 - Den Stab senkrecht halten: um den Körper kreisen lassen; von einer Hand in die andere geben
 - Verschiedene Arm-Bein-Koordinationsübungen: z. B. Side to side (Gewichtsverlagerung im leichten Grätschstand von rechts nach links), dabei den Stab zunächst in Bewegungsrichtung, dann entgegen der Bewegungsrichtung des Oberkörpers mitschwingen

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Haltungsschulung mit Stab

- ☉ Die TN bilden Paare (A und B)

Der Stab kann sehr gut zur Bewegungskontrolle eingesetzt werden. A sitzt oder steht in aufrechter Position. B legt den Stab senkrecht an die Wirbelsäule: Hinterkopf, Brustwirbelsäule und Kreuzbein berühren den Stab. Rollenwechsel

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene

Material:

Gymnastikstäbe, Matten, Hocker, Musik

Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

- ☉ Allgemeine Erwärmung, Schaffung einer lockeren Gruppenatmosphäre

- ✔ Musikeinsatz (Musiktempo 120 – 125 bpm)

- ☉ Leichtes Herz-Kreislauf-Training, Mobilisation, Koordination
- ✔ Beinbewegung variieren, z. B. Seitenstellschritt, gehen und laufen im Wechsel, Knie anheben, Anfersen etc.

- ☉ Körperwahrnehmung, Haltungsschulung im Stand bzw. Sitz
- ✔ Zusatzaufgabe: Berührungspunkte erspüren und verstärken, z. B. den Hinterkopf am Stab strecken
- ✔ Bei allen Übungen auf den aufrechten Stand/Sitz achten! (Beine hüftbreit, Knie (im Stand) leicht gebeugt, Schultern nach hinten unten, Brustbein aufrichten, Becken aufrichten, Bauchnabel nach innen ziehen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule)

Fitness
07.2011



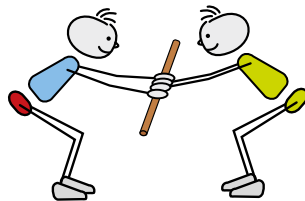
Stundenverlauf und Inhalte

Teil 1: Übungen im Stand bzw. im Sitzen

- **Zu zweit im Sitzen mit „Hände hoch“**
- Die TN bilden Paare (A und B). B sitzt aufrecht mit den Armen in U-Halte. Nach jeder Übung Rollenwechsel von A und B.
 - A versucht B durch Anstupsen aus dem Gleichgewicht zu bringen. B bleibt ganz aufrecht sitzen und bewegt sich nicht mit.
 - A drückt von oben/von unten/von vorne gegen die Oberarme. B drückt dagegen.
 - „Latziehen“: B hält den Stab in der Ausgangsposition (U-Halte) und versucht gegen den Widerstand von A die Arme zu beugen und den Stab hinter den Kopf zu ziehen.
 - Oberkörper-Rotation mit Stab in U-Halte ohne Partnerwiderstand

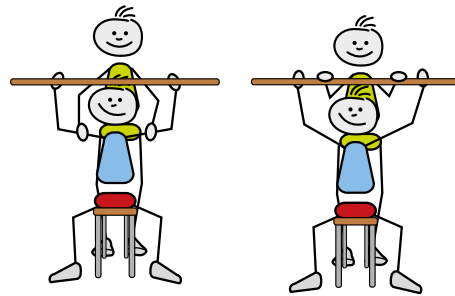
● Kniebeugevariationen

- In Kniebeugeposition Arme auf Schulterhöhe vor- und zurückschieben
- Wie zuvor, diesmal den Stab mit langen Armen hoch und runter führen (bis auf Stirnhöhe)
- Kniebeugen mit nach oben gestreckten Armen
- Bei der Beinbeugung die Arme nach oben strecken; bei der Beinstreckung die Arme senken
- Partnerkniebeuge: A und B stehen sich gegenüber und fassen mit geraden Rücken und gestreckten Armen einen Stab. Körpergewicht so weit nach hinten verlagern, dass Zug auf den Stab entsteht. Gemeinsam Kniebeuge durchführen



Absichten und Hinweise

- ⊙ Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur, Stabilisierung



- ⊙ Mobilisation BWS

- ⊙ Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur
- ✓ Kniebeuge: Beine hüftbreit, Gewicht auf den Fersen, Knie nicht über die Fußmitte schieben, Rücken bleibt gerade! Hinweis an die TN: „Auf ‚Kindergartenstuhl‘ setzen“
- ✓ Anmerkung: Man kann die Belastung erhöhen, indem, z. B. mit Kabelbindern, an beiden Enden des Stabs kleine Hanteln befestigt werden.

Teil 2: Rückentraining auf der Matte

● Einzeln in Bauchlage

- Den Stab nach vorn gestreckt halten. Oberkörper abheben und halten. Variation 1: zusätzlich Arme beugen und strecken, heben und senken oder kleine Kreisbewegungen. Variation 2: Oberkörper anheben und senken; dabei abwechselnd ein Bein gestreckt etwas anheben
- Den Stab hinter dem Rücken von unten fassen (im Lendenwirbelsäulenbereich); Arme hochführen, dabei die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen. Variation: auch hier abwechselnd ein Bein gestreckt etwas anheben

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Sich richtig lang machen

- In Rückenlage den Stab mit beiden Händen fassen. Arme nach oben strecken und über dem Kopf senken und ablegen.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Vier-Stufen-Partnermassage

- Die TN bilden Paare. Rollenwechsel nach 5 Minuten
- Stufe 1: Leichte Nackenmassage
- Stufe 2: Tannenbaum – an der Halswirbelsäule beginnend mit beiden Händen diagonal nach unten streichen, jedes Mal ein Stück tiefer
- Stufe 3: Wetterkapriolen – Regentropfen, die stärker und dann wieder schwächer werden; am Schluss kommt die Sonne raus und wärmt den Rücken angenehm
- Stufe 4: Rücken von oben nach unten ausstreichen

✓ Allgemeine Hinweise

- Übungen langsam und kontrolliert ausführen
- 3 Serien mit 10 - 15 Wiederholungen bzw. 3 - 5 x 10 Sekunden halten

⊙ Kräftigung der Rückenmuskulatur

- ✓ Beobachtungshinweise: Blick nach unten auf die Matte (Kopf nicht in den Nacken nehmen!), Bauch und Po anspannen, um verstärkte Hohlkreuzbildung im Lendenwirbelsäulenbereich zu vermeiden!, Beine und Füße liegen entspannt auf dem Boden

⊙ Mobilisation, Rumpfdehnung

⊙ Ruhiger Abschluss, Entspannung, zur Ruhe kommen

- ✓ Ruhige Entspannungsmusik
- ✓ Die Partner sitzen hintereinander auf Hockern; der Hintermann massiert nach Anweisungen des ÜL

✓ Alternativ in Bauchlage

