



## Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016  
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

## Workshop

Faszientraining – Alter Hut mit neuen Federn  
Referentin: Doris Baier

SPORT  
BEWEGT NRW!

## THEMA: Faszientraining – Alter Hut mit neuen Federn

### Ziele:

- Verbesserung des Haltungsaufbaus
- Reaktionsschulung
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

**Materialien:** Matte, Blackroll

**Abkürzungen:** RL = Rückenlage, BL = Bauchlage

<b>Einstieg 15 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
Vermittlung der Theorie	<p><b>Faszientraining – Grundlagen</b></p> <p>Das kollagene Bindegewebe soll elastisch bleiben bzw. werden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit sinsoidalen (samtpfotenartigen) Bewegungen</li> <li>• mit federnden, dynamischen Bewegungen → erhöhen Kapazitätsspeicherung</li> <li>• mit schwingenden Bewegungen unter körperlicher Anspannung (keine Schwerkraft nutzen)</li> <li>• in die vorbereitende Gegenbewegung (Vordehnung/-spannung) gehen → Katapult-Effekt (elastische Rückfederung) nutzen</li> <li>• jedes Körperteil bewegt sich mit</li> <li>• Keine isolierten Dehnungen → dynamische Ganzkörperdehnungen (Nutzen der langen Kette ↔ Sehnen und Bänder sind gelenkübergreifend miteinander verbunden)</li> <li>• Faszien zur Regeneration anregen (z.B. Bindegewebsmassage mit der Rolle)</li> <li>• Darf Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining nicht ersetzen, sondern ergänzen!</li> <li>• Anpassung des faszialen Gewebes erfolgt langsam, innerhalb von 6-24 Monaten!</li> </ul>	Kreisaufstellung

	<p><b>Vier Bereiche des Faszientrainings</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzkörperdehnübungen [langsame (Ansprechen myofaszialer Ketten/ Nutzen multidirektionaler Winkel-Variationen) und schnelle (weich elastisch-schwingend) dynamische Dehnübungen]</li> <li>• elastisch-federnde und schwingende Bewegungen zur Stimulation</li> <li>• Lösende Techniken: z.B. durch Bindegewebsmassage mit der Rolle → Regeneration anregen</li> <li>• Körperwahrnehmungsübungen</li> </ul> <p><b>Training mit der Rolle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gleichmäßige Bewegungsführung</li> <li>• alle Anteile des Muskels ausrollen</li> <li>• nur im Rahmen des „Wohlschmerzes“ arbeiten</li> <li>• regelmäßig üben</li> <li>• vom Fuß zum Kopf</li> <li>• Anregen = 6-8 Wiederholungen zügig</li> <li>• Detonisieren = 10-20 Wiederholungen langsam</li> <li>• regelmäßig 1-3x pro Woche</li> <li>• mindestens 48 Std. Regenerationszeit beim Training mit der Rolle</li> </ul>	
--	--	--

<b><i>Einstimmung 10 Minuten</i></b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
allgemeine körperliche Aktivierung fasziale Aktivierung Zuglinien aktivieren	Ganzkörperübungen: - Wippen, Federn, mit Armeinsatz in unterschiedlichen Bewegungsrichtungen - Laufen / Hüpfen	Kreisaufstellung Musik

<b><i>Hauptteil 40 Minuten</i></b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
Verbesserung der Koordination  Reaktionsschulung  Dehnung  Kräftigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagonalschwünge mit Arm (re) und Bein (li), und umgekehrt</li> <li>- 8ter Schwünge mit den Beinen</li> <li>- 8ter Schwünge mit dem Becken</li> <li>- 8ter Schwünge mit den Armen</li> <li>- 8ter Schwünge mit Armen und Beinen kombiniert</li> <li>- Schlangenbewegungen mit den Armen</li> <li>- Lassoschwünge über Kopf</li> <li>- Wellen Bewegungen mit dem Oberkörper</li> <li>- endgradige Dehnung im Ausfallschritt mit unterschiedlichen Bewegungsrichtungen</li> <li>- Diagonalzug in RL</li> <li>- Diagonalzug in BL</li> <li>- Reaktives arbeiten an der Wand (Liegestütz), Abdruck mit den Händen ( heiße Herdplatte)</li> <li>- Standwaage</li> </ul>	Kreisaufstellung

<b>Ausklang 10 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
Körperwahrnehmung, Entspannung	Arbeit mit der Rolle: Unterschenkel, Schienbein, Oberschenkel (hinten, vorne, seitlich innen/außen) Gesäß, LWS,BWS,HWS, mit unterschiedlicher Druckbelastung im Liegen und an der Wand	Matte