

Präventive Wirbelsäulenschonung

Kräftigungsgymnastik mit Kleingeräten

Vorbemerkungen/Ziele

Prävention bedeutet einseitigen Belastungen gesundheitsfördernd entgegen zu wirken, bevor Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates entstehen.

Präventionssport für den Rücken beinhaltet neben rücken-gerechter Gymnastik vor allem viel Bewegung.

In diesem Stundenbeispiel soll die dynamische Einbindung von modernen Handgeräten (Tubes, Therabändern) und traditionellen Kleingeräten (Stäben, Medizinbällen) aufgezeigt werden.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Sportler/innen einer Präventionssportgruppe

Material: Stäbe, Tubes, Therabänder, Übungskarten, Medizinbälle, Musikanlage, Pop- und Entspannungsmusik

Ort: Sport-, Gymnastikhalle oder Freiluftanlage

Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

☐ = Organisation

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● „Stäbe in Bewegung“

☐ Jede/r TN hat einen Stab.

Die TN gehen dynamisch durch die Halle.

- Begegnen sie einem/einer anderen TN, werden diese in einem angepassten Sprech- und Bewegungsrhythmus mit Namen begrüßt: „Hal-lo, Ire-ne“ oder „Hal-lo, Tho-mas“
- Die TN probieren verschiedene Armeinsätze mit ihrem Stab aus.

Die TN bilden Paare und gehen zu zweit hintereinander mit Stabfassung rechts/ links.

- Sie führen zusammen unterschiedliche Armbewegungen aus z.B. Lokomotive, Flügel schlagen.
- Der/die vordere TN führt die hintere Person, die die Augen schließt. Partnerwechsel
- Die Partner/innen stehen sich gegenüber. Ein/e TN sucht mit geschlossenen Augen und waagerechter Stabhaltung vor dem Körper seinen/ihren Mittelpunkt. Der/die Partner/in versucht nun, ihn/sie durch dosierten Druck auf den Stab aus dem Gleichgewicht zu bringen. Partnerwechsel

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● „Kräftigungs-Zirkel mit Therabändern und Tubes“

☐ Die TN bilden fünf Gruppen. Jede Gruppe erhält eine Übungskarte mit zwei Kräftigungsübungen zu einer Muskelgruppe und die entsprechenden Materialien.

Jede/r TN führt gemeinsam in der Gruppe die Kräftigungsübungen aus: *Üben (1. Übung), 30 Sek. Pause, Üben (2. Übung), 30 Sek. Pause mit Stationswechsel. Jede Übung sollte 15 – 20 wiederholt werden (je Seite).*

● „Kräftigung der Schulterrotatoren“

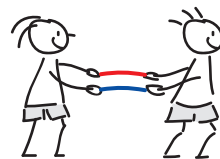
1. Zur Außenrotation Unterarme bei enger Therabandfassung waagrecht nach außen führen.
2. Zur Innenrotation das eingegangene Tube seitlich vor den Körper ziehen. Ellenbogen haben die ganze Zeit Körperkontakt. Armwechsel

Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

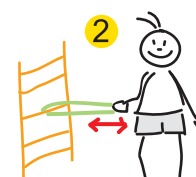
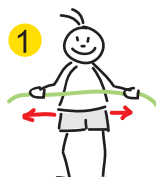
- Vorbereitung des Herz-Kreislauf-Systems, Erwärmung der Muskeln, Verletzungsprophylaxe, Gruppen- und Körperbewusstsein schaffen, Verbesserung der Orientierungsfähigkeit und Reaktion, Förderung der Wahrnehmung und Auge-Hand-Koordination



- Aufrechte Körperhaltung beachten; Körperspannung, um dem dosierten Druck nicht durch Abknicken in der Hüfte oder durch Armbeugung auszuweichen

- Kraftausdauerbelastung verschiedener Muskelgruppen mit dem Tube oder Theraband

- Bei einigen Übungen bietet sich eher das Theraband, bei anderen eher das Tube wegen der Handgriffe an. Ein breitflächiges Theraband sollte auf jeden Fall dann eingesetzt werden, wenn Gefahr besteht, dass das Gerät in die Haut einschneiden kann.



PRAKTISCH für die PRAXIS

**Autor:
Jörn
Uhrmeister**

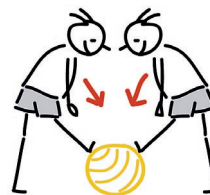
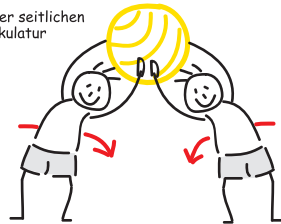
Stundenverlauf / Inhalte

- „**Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur**“
 1. Im Langsitz das Theraband oder das längenangepasste Tube nahe am Körper nach hinten führen.
 2. „Lat-Ziehen“ im Sitzen des über dem Kopf fixierten Tubes oder Therabandes durch Ziehen der Ellenbogen seitlich nach unten.
- „**Kräftigung der Aufrichte-/Rückenmuskulatur**“
 1. Im Sitzen die Enden des Therabandes unter den Füßen fixieren und breitflächig über die Schultern legen. Oberkörper abwechselnd aufrichten und beugen.
 2. In Grätschstellung das Theraband unter einem Fuß fixieren und durch Körpervorbeugung auf Kniehöhe beidhändig fassen. Band vom fixierenden Fuß zur anderen Seite durch Körperstreckung führen. Der Blick folgt den Händen. Seitenwechsel
- „**Kräftigung der Bauchmuskulatur**“
 1. Tube oder Theraband 10-20 cm über dem Boden befestigen und Rückenlage mit angehobenen Beinen einnehmen. Ausführung von „Crunches“ bei gleichzeitigem Bandzug.
 2. Theraband als Schlaufe fixieren und seitlich davon Rückenlage mit angehobenen Beinen einnehmen. Angewinkelte Beine durch die Schlaufe führen und seitlich gegen den Widerstand arbeiten. Arme stabilisieren weit abgespreizt neben dem Körper.
- „**Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur**“
 1. Theraband als Schlaufe am Unterschenkel fixieren. Spielbein nach hinten, außen und/oder am Standbein vorbei nach vorne führen. Beinwechsel
 2. Im seitlichen Unterarmliegestütz das geknotet Theraband oberhalb der Sprunggelenke fixieren. Oberes Bein öffnen/schließen. Seitenwechsel

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (8 Minuten)

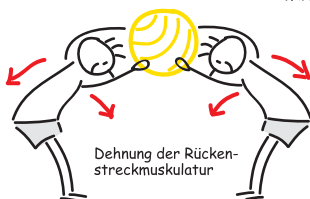
- „**Stretching mit dem Medizinball**“
- Die TN bilden Paare und benutzen paarweise einen Medizinball. Beide Partner/innen führen eine Übung gleichzeitig aus.

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

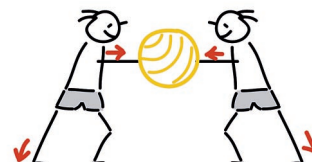
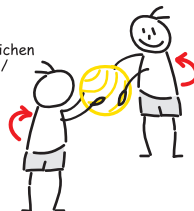


Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur / Mobilisation der Wirbelsäule



Dehnung der Rückenstreckmuskulatur

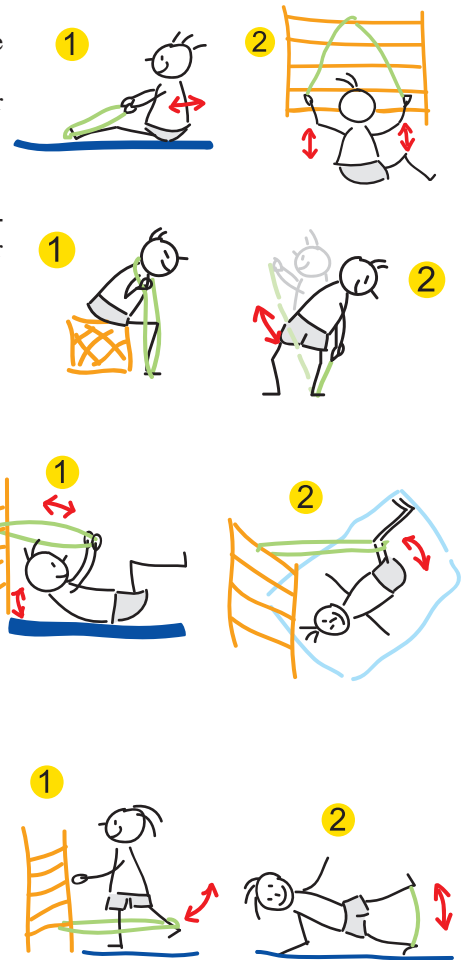


Dehnung der Wadenmuskulatur

AUSKLANG (7 Minuten)

- „**Reflexionsrunde**“
- Der/die ÜL reflektiert mit den TN die Stunde.

Absichten / Gedanken



- Beanspruchte, gekräftigte Muskulatur dehnen
- Bei allen Übungen ruhig und gleichmäßig atmen!
- Zug- und Druckintensität in Absprache mit dem/der Partner/in
- Langsame und dosierte Bewegungsdurchführung bis zur Endposition, keine ruckartigen Bewegungen
- Auf korrekte, rückengerechte Ausführung der Übungen achten!

- TN sollen ihre Erfahrungen austauschen, gemeinsamer Stundenabschluss