



„DIE ANDEREN PROBLEMZONEN“

Schulter- und Nackengymnastik mit dem Sandsäckchen

Vorbemerkungen und Ziele

Nackenschmerzen und Verspannungen im Bereich der Schultermuskulatur sind weit verbreitet. Die Ursachen dieser Beschwerden können vielfältig sein wie z.B. Fehlhaltungen, Bewegungsmangel, degenerative Verschleißerscheinungen (Arthrose) und psychische Faktoren. Mögliche Folgen sind Kopfschmerzen, muskuläre Dysbalancen und eine Verringerung der Lebensqualität. Menschen mit massiven Beschwerden sollten einen Facharzt aufsuchen und sich in physiotherapeutische Behandlung begeben. Viele Teilnehmende (TN) in Sportgruppen äußern den Wunsch nach einem gezielten Bewegungsprogramm für den Schulter- und Nackenbereich einerseits als Prophylaxe – andererseits zur Förderung des Wohlbefindens. Neben der funktionellen Gymnastik nehmen Haltungsschulung, Aufgaben zur Körperwahrnehmung und Körpererfahrung sowie Entspannungsübungen einen großen Raum ein.

Rahmenbedingungen

Zeit: 45 - 60 Minuten

Teilnehmer/innen: 15- 20 Erwachsene

Material: Sandsäckchen, Maten

Ort: Gymnastik- oder Sporthalle

Gesundheits-
orientierter
Sport

01.2005

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Begrüßung und Vorstellung des Stundenthemas**
- ⊙ Kreisform- Gruppengespräch

Begrüßung der TN und Vorstellen des Stundenthemas

Die Übungsleitung (ÜL) und die TN suchen gemeinsam Redewendungen zum Thema:

„Das sitzt mir im Nacken“, „Kopf hoch“, „Die Schultern hängen lassen“, „Nackenschläge einstecken“ usw...



- **„Erwärmung mit dem Sandsäckchen“**
- ⊙ Je TN ein Sandsäckchen, Bewegung kreuz und quer im Raum

Die TN legen sich je ein Sandsäckchen auf den Kopf und führen folgende Übungen aus:

- freies Bewegen durch den Raum,
- verschiedene Bewegungsformen (langsam und schnelles Gehen, vorwärts und rückwärts, kleine und große Schritte usw.),
- verschiedene „Stimmungen“ ausdrücken (fröhlich, traurig, suchend, angespannt usw.),
- bei Begegnung anderer TN sich zunicken, ohne das Säckchen zu verlieren,
- andere TN begrüßen (Handschlag, Fußberührung, Ellbogenberührung usw.)

SCHWERPUNKT (25 Minuten)

- **„Mobilisationsübungen für den Nacken“**
- ⊙ Im Stehen in Kreis- oder Blockaufstellung

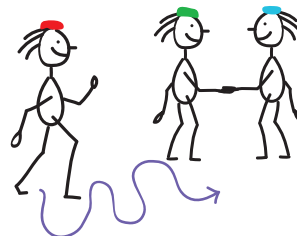
- Die TN reichen das Säckchen um den Körper herum,
- Das Sandsäckchen auf die linke Schulter legen und die Schulter nach hinten rollen – Seitenwechsel,
- Das Sandsäckchen auf den Kopf legen, langsam nach rechts und links schauen,

Absichten und Hinweise

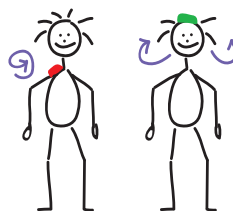
- ⊙ Bedeutung des Stundeninhaltes bewusst machen und TN für die sportpraktischen Inhalte sensibilisieren

- Die gefundenen Ergebnisse ggf. auf einer Wandzeitung visualisieren!

- ⊙ „Haltungsschulung“, Körpererfahrung Kontaktaufnahme zur Gruppe



- ⊙ Mobilisation
- Auf einen funktionellen Stand achten!





Stundenverlauf und Inhalte

- Das Sandsäckchen mit der rechten Hand auf die linke Schulter legen, hinter dem Kopf her greifen und das Säckchen zurückholen – Seitenwechsel,
- Mit dem Sandsäckchen in der Hand große liegende Achten vor dem Körper beschreiben – Seitenwechsel

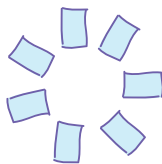
● „Einen langen Hals machen“

- Das Sandsäckchen auf die linke Schulter legen, den Kopf zur linken Seite neigen, die Schulter hochziehen und nach unten schieben.
- Übungen mit Sandsäckchen auf der rechten Schulter wiederholen.
- Das Sandsäckchen auf den Kopf legen, eine aufrechte Haltung einnehmen, die Arme schwer nach unten hängen lassen. Die Arme nach außen drehen, so dass die Handflächen nach außen zeigen. Schulterblätter zur Wirbelsäule heranziehen

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● „Prinzessin auf der Erbse“

⊙ Mattenkreis



Die TN liegen in Rückenlage mit aufgestellten Beinen auf der Matte. Das Sandsäckchen liegt unter dem oberen Rücken auf der rechten Seite (zwischen Schulterblatt und Wirbelsäule)

- den rechten Arm nach oben, rechts, links, vor- und zurückführen,
- den Arm beugen und strecken
- den Arm spiralförmig bewegen
- die Druckveränderungen wahrnehmen
- das Säckchen wegnehmen und nachspüren

AUSKLANG (10 Minuten)

● „Spüren und denken“

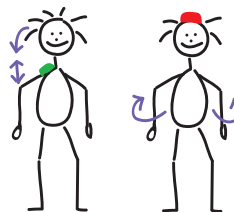
⊙ Paarweise mit einem Säckchen

Partner/in A liegt in Bauchlage auf der Matte; die Stirn liegt auf den Händen. Partner/in B legt das Säckchen nacheinander an vier bis sechs verschiedenen Körperstellen auf; Partner/in A versucht die Auflagepunkte zu spüren und dann der Reihenfolge nach zu benennen.

Absichten und Hinweise



⊙ Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur



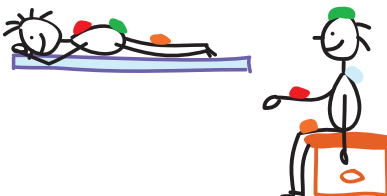
⊙ Körpererfahrung, Wahrnehmungsförderung

✔ Seitenwechsel



⊙ Körperwahrnehmung, Sensibilisierung Partnerwechsel

✔ Diese Partnerübung kann auch im Sitzen durchgeführt werden!



Autorin:
Ursel
Weingärtner