LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Breitensportorientierte Massageformen mit und ohne Geräte / mit und ohne Partner/in

Wichtige Hinweise für die Durchführung von breitensportorientierten Massageformen

- Grundsätzlich nicht direkt auf der Wirbelsäule und im Bereich der Nieren arbeiten.
- Vorher eindeutig klären, welche Körperteile massiert werden dürfen (z.B. nur der Rücken wird massiert).
- Die Person, die massiert wird, kann zu jedem Zeitpunkt mit dem Signal STOPP die Massage abbrechen. Die massierende Person MUSS dieses Signal unbedingt SOFORT beachten!

Abtasten und Ausstreichen

Teilnehmer/-innen (TN): Jüngere und ältere Erwachsene
Zeit: 10 Minuten
Material: Je TN eine Matte
Ziel: Sich Zeit nehmen und sich etwas Gutes tun, Selbstfürsorge, Entspannung

Die TN sitzen auf ihren Matten.

Im Sitzen bewusstes Abtasten und Ausstreichen, beginnend mit den Unterschenkeln bis zum Sprunggelenk, dann zu den einzelnen Regionen des Fußes bis zu den Zehen.
Erst die rechte und dann die linke Seite.

Rollkur mit Ball

Teilnehmer/-innen (TN): Erwachsene/Ältere (Frauen und Männer)
Zeit: 10 - 15 Minuten
Material: Je TN eine Sitzgelegenheit (Hocker, Bank, kleine Kästen u.a.), je Paar einen weichen Ball (Overball oder Redondoball) evtl. ruhige Entspannungsmusik
Ziel: Entspannung, Ausgleich zur vorangegangenen Belastung

Die TN bilden Paare. Die Paare stehen oder setzen sich hintereinander auf ihre Sitzgelegenheiten. Der/die hintere Person hat einen weichen Ball.

Die hintere Person massiert dem Ball den Rücken der vorderen Person.

Rollenwechsel

Leichte Partnermassage : Gelöster Nacken – freie Schultern

Teilnehmer/-innen (TN): Erwachsene (Frauen und Männer)
Zeit: 10 Minuten
Material: Je TN eine Sitzgelegenheit (Hocker, Bank, kleine Kästen u.a.)
Hinweis: Auf eine korrekte und sanfte Ausführung achten!
Ziel: Entspannung des Schultergürtels, Durchblutungsförderung, Abtransport von Stoffwechselschlacken, Wahrnehmungsförderung

Die TN bilden Paare und setzen sich hintereinander auf ihre Sitzgelegenheiten.

Die hintere Person massiert die vordere.
Lockere Ausstreichungen mit der ganzen, flachen Hand, rechts und links neben der Wirbelsäule: beginnend am Schädelansatz bis zu den Oberarmen (nur in diese Richtung Ausstreichungen durchführen!)
Mit den Fingerknöcheln beider Hände rechts und links neben der Wirbelsäule am Schädelansatz beginnend bis zur Schulterhöhe ausstreichen;
Hände öffnen und die Schulter und das Schulterblatt sanft ausstreichen.

Rollenwechsel

Körpermassage mit TOGU® Brasil®

Teilnehmer/-innen (TN): Erwachsene/Ältere (Frauen und Männer)
Zeit: 5 Minuten
Material: Je TN zwei TOGU® Brasil® , entspannende Musik
Ziel: Entspannung, harmonischer Stundenausklang

Die TN stellen sich im Kreis auf.

Mit der Massage des eigenen Körpers am rechten Bein beginnen und mit beiden TOGU® Brasil® das Bein von innen und außen gleichzeitig abrollen.
Dann zum linken Bein wechseln und über das Gesäß und den Bauch nach oben kommen.

Die Arme jeweils mit einem TOGU® Brasil® massieren.

Variation:

- **Partnermassage der Oberarme, der Schultern und des oberen Rückens**
  Die TN bilden Paare.
  Ähnlich wie bei der Igelballmassage den Partner/die Partnerin im Stehen oder im Sitzen massieren. Der Partner/die Partnerin massiert Stellen, die man selber nicht erreichen kann.
  Dabei auf den Verlauf der Muskeln achten.
  Wichtig: Nicht zu fest auf die Dornfortsätze der Wirbelkörper drücken.

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Kopfmassage mit dem Redondoball

Teilnehmer/-innen (TN): Erwachsene/Ältere
Zeit: 5 - 10 Minuten
Material: Je TN eine Matte und einen Redondoball, Entspannungsmusik
Ziel: Entspannter Abschluss, Wahrnehmen von Veränderungen der Atmung, Lockerung der Nacken und Schultermuskulatur

Etwas Luft aus dem Redondoball lassen, damit der Kopf angenehm auf dem Ball liegen kann.
In Rückenlage auf die Matte legen.

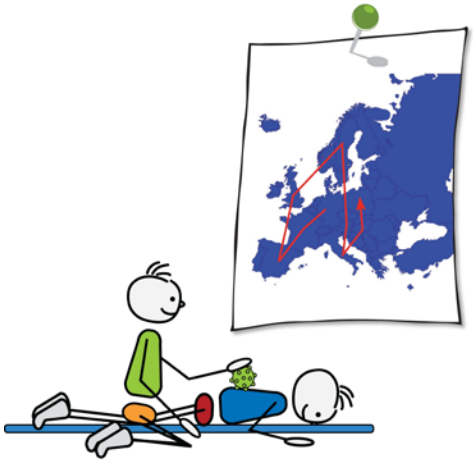
Den Ball unter den Nacken/Hinterkopf legen. Die Arme neben dem Körper senken und die Schultern entspannen. Die Augen schließen und mit tiefer Bauchatmung atmen.
Den Kopf langsam und bewusst, so wie es jedem gut tut zu den Seiten hin und her rollen.

Variation:

- Kleine Kreisbewegungen mit der Nasenspitze in beide Richtungen ausführen.

Eine Reise über den Rücken durch Europa mit dem Igelball

Teilnehmer/-innen (TN): Erwachsene/Ältere oder Jugendliche ab 16 Jahren
Zeit: 10 - 15 Minuten
Material: Je Paar eine Matte und einen Igelball, entspannende Musik
Hinweis: Den Igelball nicht direkt mit Druck über die Wirbelsäule und die Nieren rollen.
Ziel: Entspannung, harmonischer Stundenausklang, Anregung der Fantasie



Die ÜL erzählt eine Geschichte mit dem Reiseweg.
„Eine Reise über den Rücken durch Europa mit dem Igelball".

Die TN gestalten den Massageweg auf dem Rücken des Partners/der Partnerin.
Rollenwechsel

Sanfte Handkanten-Massage mit Partnerin/Partner

Teilnehmer/-innen (TN): Erwachsene (Frauen und Männer)
Zeit: 10 Minuten
Material: Evtl. je Paar eine Sitzgelegenheit
Hinweis: Nicht auf der Wirbelsäule klopfen!
Ziel: Meridiane werden angeregt, Muskeln entspannen sich, die Durchblutung wird aktiviert

Die TN bilden Paare und verteilen sich beliebig im Raum. Die massierte Person kann auch auf einem Hocker sitzen.

Die Partner/innen beklopfen sich gegenseitig für einige Minuten nacheinander sanft mit den Handkanten den Rücken-, Nacken-, und Schulterbereich.
Abschließend alle Körperteile ausstreichen.
Rollenwechsel

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Verwöhnkarussell

Teilnehmer/-innen (TN): Erwachsene (Frauen und Männer)
Zeit: 15 - 20 Minuten
Material: Matten für die Hälfte der TN, Massagegeräte: Igelbälle, Tennisbälle usw.
Hinweise:

- Die Massagegeräte nicht direkt mit Druck über die Wirbelsäule und die Nieren rollen.
- Die liegende Person kann zu jedem Zeitpunkt mit dem Signal STOPP die Massage abbrechen. Die massierende Person MUSS dieses Signal unbedingt SOFORT beachten!

Ziel: Förderung der Körperwahrnehmung und der Entspannungsfähigkeit

Die Hälfte der TN liegt in Bauchlage in einem Kreis auf Matten und schließt die Augen.

Die anderen TN gehen drei – bis fünfmal im Wechsel für ca. eine Minute jeweils zu einer anderen Person und verwöhnen diese nach eigener Wahl mit Igelbällen, Tennisbällen, Massagegeräten oder – je nach Kontakt in der Gruppe – auch mit Handmassage.

Der Reiz des Verwöhnkarussells besteht darin, dass die Personen mit geschlossenen Augen nicht wissen, wer sie gerade mit welchem Gerät verwöhnt.
Wichtig ist es, darauf zu achten, wie das Miteinander in der Gruppe ist, und ob diese sehr „nahe“ Entspannungsform den Wünschen der TN entspricht.
Außerdem muss vorher eindeutig geklärt sein, welche Körperteile massiert werden dürfen! Dies kann entweder generell für die Gesamtgruppe festgelegt werden (z. B. nur der Rücken) oder die liegende Person sagt der massierenden Person eindeutig an, welche Körperteile massiert werden dürfen!

Dann tauschen die beiden Hälften der TN ihre Rollen.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Gab es Unterschiede zwischen den einzelnen Massagen? Wenn ja, welche?
- War irgendetwas unangenehm? Wenn ja, hast du es der massierenden Person gesagt?
- Wie entspannst du dich in deinem Alltag?

Selbstmassage durch Klopfungen und Schüttelungen

Teilnehmer/-innen (TN): Erwachsene (Frauen und Männer)
Zeit: 5 Minuten
Material: kein Material
Ziel: Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit

Die TN befinden sich in einer entspannten Stehposition.

Die ÜL macht leichte Klopfungen und Schüttelungen am eigenen Körper mit flacher Hand oder Faust an den Muskeln verschiedener Körperbereiche vor. Angefangen wird bei einem Arm von der Hand aufwärts zur Schulter- und Nackenpartie. Anschließend folgen der zweite Arm, die Gesäßmuskulatur und die Beine, die man mit beiden Händen ausklopfen kann.

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Meridian-Klopfmassage

Teilnehmer/-innen (TN): Erwachsene (Frauen und Männer)
Zeit: 5 Minuten
Material: evtl. Entspannungsmusik
Ziel: Blockaden und Verspannungen lösen, mit regelmäßigem Üben werden Entspannung und Energiefluss wahrgenommen

Die TN befinden sich in einer entspannten Stehposition.

- Die rechte Hand beklopft den linken Arm innen abwärts und außen bis zur Schulter wieder hoch.
  Das Gleiche mit der linken Hand auf der rechten Seite. Jede Seite 3 Mal.
- Beide Hände beklopfen sanft den Nierenbereich, etwas stärker über Gesäß, Hinter- und Außenseiten der Beine abwärts, über die Füße an den Innenseiten der Beine wieder aufwärts. 3 Mal.
- Die Hände beklopfen den Bauch unterhalb des Nabels, oberhalb des Nabels, Fingerspitzen beklopfen den Brustraum. Fingerspitzen beklopfen die Schläfen und die Schädeldecke.

Vier-Stufen-Partner/-in-Massage

Teilnehmer/-innen (TN): Erwachsene (Frauen und Männer)
Zeit: 10 - 15 Minuten
Material: Je Paar eine Sitzgelegenheit oder eine Matte, ruhige Entspannungsmusik
Hinweis: Nicht auf der Wirbelsäule klopfen!
Ziel: Entspannung, zur Ruhe kommen, ruhiger Stundenabschluss,

Die TN bilden Paare.
Die Partner/-innen sitzen hintereinander auf Hockern. Die hintere Person massiert nach Anweisungen der Übungsleitung.
Alternativ liegt die zu massierende Person in Bauchlage auf der Matte

- ***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

Rollenwechsel nach ca. 5 Minuten

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

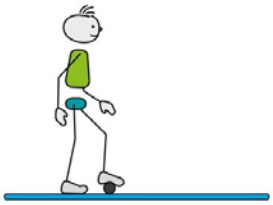
Faszienmassage mit Blackrollkugeln / Tennisbällen

Teilnehmer/-innen (TN): Erwachsene (Frauen und Männer)
Zeit: 10 - 15 Minuten
Material: Je TN eine Matte und zwei Blackrollkugeln/Tennisbälle
Ziel: Durch langsames Einsinken der Blackrollkugel in das Gewebe sollen die faszialen Strukturen entspannt, der Stoffwechsel angeregt und auch sogenannte Verklebungen gelöst werden. Die Zellstruktur wird wieder reharmonisiert und organisiert.

Hinweis:
Bei der Massage mit der Blackrollkugel ist es wichtig, dass man sich vorerst für eine Richtung entscheidet (evtl. zusätzlich auch quer dazu), um dann ganz langsam etwa 1 cm pro Atemzug die Blackrollkugel vor sich herzuschieben.

Die TN stehen ohne Schuhe hinter ihren Matten und jede/r TN hat zwei Blackrollkugeln bzw. Tennisbälle.

Fußsohle abrollen
Die TN beginnen zuerst mit dem rechten oder linken Fuß die Fußsohlenfaszie vom Ballen langsam Richtung Ferse abzurollen. Dabei sinkt der Fuß in die Kugel.



Schienbein abrollen
Die TN kommen in den Vierfüßlerstand und rollen seitlich außen neben dem Schienbein Richtung Knie (Wadenbeinköpfchen) den Ball.

Beinrückseite und Gesäß abrollen
Dann kommen die Beinrückseite und das Gesäß im Sitzen an die Reihe. Dabei gleiten die TN vom Knie ausgehend langsam über die Mitte der Beinrückseite zum Gesäß und setzen sich seitlich geneigt darauf.
Seitenwechsel

Rücken abrollen
Die TN liegen mit dem Rücken auf der Matte und die Blackrollkugeln liegen rechts und links seitlich neben der Wirbelsäule.
Zum Abschluss werden die Kugeln vom Kreuzbein beginnend und sehr langsam gleitend, rechts und links neben der Wirbelsäule bis zu den Schulterblättern gerollt.

Nacken abrollen
Dann kurz absetzen und die Blackrollkugeln an den Hals-Kopf-Übergang legen. Es werden kleine Nick- und Nein-Bewegungen ausgeführt.

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.