

Gutes für den Rücken

Vorbemerkungen/Ziele

Rückenprobleme – eine weit verbreitete Thematik. Betroffen sind nicht nur ältere Menschen, sondern auch Menschen in mittleren Lebensjahren, selbst Kinder und Jugendliche klagen bereits über Rückenschmerzen.

Im Alltag, bei der Arbeit, bei Sport und Spiel kommt es immer wieder darauf an, sich „rückengerecht“ und „rückenfreundlich“ zu verhalten.

Im Bereich der Gymnastik heisst das

- Kräftigen der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur
- Dehnen verkürzter Muskeln
- Körperwahrnehmung schulen
- Entspannung

Die Gruppengröße sollte eine Teilnehmerzahl von 15 nicht überschreiten, so dass der Übungsleiter die Übungsführung der einzelnen Teilnehmer beobachten, korrigieren und ggfs. Atemhinweise geben kann.

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen:

Frauen und Männer

Material:

pro TN einen Stuhl oder Hocker oder

kleinen Kasten; pro TN eine Matte;

pro TN ein Sandsäckchen, Handtücher

als Nackenstütze

Kassettenrecorder

Musikgerät, CD's, Cassetten

Ort:

Gymnastikraum, Sporthalle

Gesundheitsorientierter Sport

5/99

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

EINSTIMMUNG

Begrüßung der TN

- Die TN gehen außen um die „Hindernisse“ (Stühle, Hocker, kleine Kästen) herum
- dto. verschiedenen Variationen, Einsatz der Arme
- dto., jetzt mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf, welches nicht herunterfallen soll
- im Slalom um die „Hindernisse“ herumgehen
- dto. mit der Hand die Sitzfläche der „Hindernisse berühren“
- „rückengerecht“ hinsetzen und aufstellen

- Kreisform



Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

- Aufwärmen nach Musik
Das Gerät, das im Hauptteil der Stunde eingesetzt wird, soll in die Einstiegsphase mit einbezogen werden
- Je nach Gruppenzusammensetzung werden die Bewegungsvarianten gewählt
- Haltungsschulung
- Hinweise auf rückengerechtes Bücken
- Transfer zum Alltag:
Rückenfreundliches Sitzen



Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

Schwerpunkt

- Funktionelle Gymnastik aus der „Entlastungshaltung“ oder „Stufenlage“
 - Die Arme liegen entspannt neben dem Körper. Die Lendenwirbelsäule bewußt an die Matte randrücken, „Bauchnabel einziehen“
 - Kopf und Schultern vom Boden lösen, die Arme nach vorn/oben stemmen, Blick nach vorn/oben, ebenso nach vorne rechts und nach vorne links
 - Die rechte Hand liegt auf dem linken Oberschenkel (knienah). Hand und Bein gegeneinander anspannen, gegengleich
 - Die Waden anspannen, die Unterschenkel nach unten auf die Sitzfläche drücken. Das Gesäß hebt leicht vom Boden ab.
Auslockern der Beine.

- Mattenkreis
Stufenlage mit Stühlen, Hockern oder kleinen Kästen

Schwerpunktsabschluss

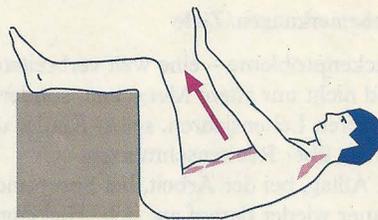
- Körperwahrnehmung aus der Entlastungshaltung oder Stufenlage
 - Ein Sandsäckchen unter die Lendenwirbelsäule legen. Die LWS nach unten drücken mit der Vorstellung das Säckchen platt zu walzen. Die Position des Säckchens verändern und nachspüren.
 - Aus der Stufenlage heraus die Arme lang nach hinten führen, hinter den Kopf auf den Boden. Veränderte Stellung der LWS erfühlen und ausgleichen.
 - Die Arme lang nach hinten führen – dabei einatmen, die Arme in einem weitem Bogen rechts und links über die Seiten zurückführen – dabei ausatmen.
 - Die Hände auf den Bauch legen. Das Heben und Senken der Bauchdecke bei der Einatmung und Ausatmung bewußt nachspüren.

Ausklang

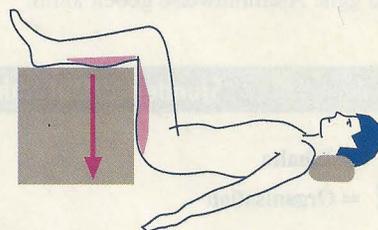
- Entspannung mit Musik
 - Die Teilnehmer liegen entspannt in der Entlastungshaltung
- Mattenkreis
Stufenlage mit Stühlen, Hockern oder kleinen Kästen

Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis



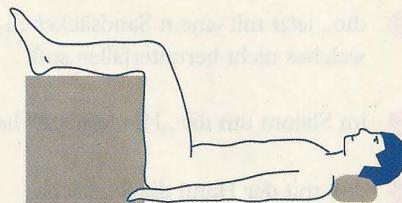
- Kräftigen der Bauchmuskeln
- Kräftigung der geraden Bauchmuskeln, sowie der schrägen Bauchmuskeln
- Anspannen der vorderen Schulter-/Halsmuskulatur
- Kräftigung w.o., Kräftigung der Oberschenkelvorderseite



- Kräftigung der Oberschenkelrückseite und Wadenmuskulatur

- Atemhinweise geben!
Keine Preßatmung!

- Körperwahrnehmung
Beweglichkeit
- Körperwahrnehmung
Dehnung



- allgemeine Entspannung
- Transfer zum Alltag:
Einnehmen der Stufenlage zur Schmerzlinderung

BRAXIS
PRAKTISCH für die
BRAXIS

Autorin:
Ursula
Weingärtner