



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

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

Workshop

Rückentraining mit Brasils
Referentin: Bettina Maucher

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA: Rückentraining mit Brasils

Ziele:

- Verbesserung der Mobilität
- Verbesserung der Stabilität
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Training der Tiefenmuskulatur
- muskuläre Dysbalancen verbessern

Materialien: Jeder TN ein Paar Brasils®, Musik, Matte pro TN,
Abkürzungen: V = Variation, TN = Teilnehmer/-innen,
Zeit: 120 Minuten

Einstieg 10 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Kennenlernen der Brasils	<ul style="list-style-type: none"> • Brasils sind ovale kleine grüne Igel mit Noppen, die mit Gewichten und Luft gefüllt sind • sind aus Roton, einer Mischung aus PVC und anderen Bestandteilen • wiegen ca. 270 g 	Kreisaufstellung

Einstimmung 15 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Gerätegewöhnung Aktivierung der Muskulatur Vielfalt der Brasils wahrnehmen Vibration zur Ansteuerung der Tiefenmuskulatur nutzen	<p><u>Kennenlernen der Grundstellung:</u> Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Schultern tief, Becken in die neutrale Position, Scheitel in Richtung Decke</p> <p><u>Brasils als Fitnessgerät:</u> das Gerät in der Hand erspüren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • durch unterschiedlich kräftiges Drücken der Brasils • durch Schütteln der Arme • durch Rollen der Brasils auf den Armen, Beinen etc. <p>* Das Gerät unter den Fuß legen und das Gewicht auf das Gerät verlagern.</p> <p>Mini Moves kennenlernen: die Brasils jeweils in eine Hand nehmen, kleine schnelle Bewegungen der Arme (Arme lang, Handgelenke stabil), die Richtungen der</p>	Angenehme Musik wird abgespielt, TN können, falls gewünscht, barfuß bzw. auf Socken üben Achtung: Beibehaltung der neutralen Position!

Allgemeine Erwärmung	<p>Bewegungen variieren je nach Übung</p> <p><u>Kennenlernen von Grundregeln zur Atmung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • gleichmäßiges Ein- und Ausatmen • Einatmung über die Nase, Ausatmung über den Mund • Ausatmung bei Anspannung, Einatmung bei Entspannung <p><u>Aktivierung der Muskulatur in der Grundstellung mit Brasils in der Hand</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Arme strecken, Brasils leicht gedrückt • in der Position im Wechsel zur Seite kippen (?) (Handfläche nach oben, Handfläche nach unten?) • mit aufrechtem Rücken Arme und Hände in Richtung Boden (Brasils dabei im Wechsel drücken und nicht drücken) • Arme kreisen, Schultern kreisen • Mobilisation des Nackens 	
----------------------	--	--

Hauptteil 75 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Kräftigung der tiefen (autochthonen) Rückenmuskulatur</p> <p>Ganzkörpertraining</p>	<p><u>Übungen in der Grundhaltung</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Arme ausgebreitet, Daumen nach hinten, kleine schnelle Bewegungen vor und zurück (sog. Mini moves) 2) Arme jetzt nach vorne (Handflächen Richtung Decke oder zueinander?), dann zur Seite weiterhin Mini Moves 3) aufrechter Rücken nach vorne gebeugt, Bauchnabel zur Wirbelsäule 4) in der Position einen Arm nach vorne, einen nach hinten ausstrecken, Mini Moves <p>V: Arme bewegen diagonal gegengleich nach links/rechts</p> <ol style="list-style-type: none"> 5) weiterhin Gesäß leicht nach hinten 	<p>Kreisaufstellung</p> <p>Jede Übung ca. 2 Minuten durchführen</p> <p>nach jeder Übung eine kurze Pause</p> <p>Körperschwerpunkt bleibt über dem Standbein (wann Einbeinstand?)</p> <p>BWS bleibt aufgerichtet, Körper stabil</p> <p>Gesäß nach hinten</p>

<p>Gleichgewichtsfähigkeit verbessern</p>	<p>abgesenkt, beide Arme nach vorne, Ellebogen parallel nach hinten führen (Brasils gedrückt)</p> <p>6) Kniebeuge (Fußstellung hüftbreit, Brasils gedrückt)</p> <p>Arme über Kopf führen, im Wechsel hoch/tief, Knie immer leicht gebeugt</p> <p>7) Übungen im Einbeinstand</p> <p>im Wechsel ein Knie anheben, Arme dabei lang, schnelle Auf- und Abbewegung der Arme</p> <p>Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, Arme zur Seite, schnelle Vor- und Rückbewegung der Arme</p>	<p>schieben, Bauchnabel einziehen</p> <p>jeweils mit Wechsel des Standbeins</p> <p>Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule entspannt</p>
<p>Training der gesamten Rückenmuskulatur</p>	<p><u>Übungen auf der Matte</u></p> <p>1) Vierfüßlerstand: (ggf. Knie gesondert polstern): im Wechsel Knie anziehen und Bein ausstrecken (Brasils liegen dabei an der Seite)</p> <p>2) jetzt Brasils in die Hände, jeweils ein Arm ausgestreckt, im Wechsel werden rechtes Knie und linker Ellenbogen zusammengeführt und umgekehrt</p>	<p>Achtung: Wechsel vom Stand auf die Matte gelenkschonend, langsam über die Seite</p> <p>Rücken aufrecht, Vorstellung, dass ein mit Wasser gefülltes Glas auf dem Rücken steht)</p>
<p>Aktivierung des Beckenbodens</p>	<p>3) Rückenlage: Beine aufgestellt, Arme lang neben dem Körper: Becken anheben und absenken ohne das Gesäß auf der Matte abzulegen</p> <p>4) Rückenlage, Beine bleiben aufgestellt, Becken bleibt in der Luft, im Wechsel ein Bein abheben und ausstrecken, wieder anwinkeln, abstellen</p> <p>5) Rückenlage: Becken bleibt in der Luft, Arme mit Brasils werden ausgestreckt in der Luft vor- und zurückgeschüttelt</p>	<p>Wichtig: Schultern bleiben tief</p> <p>Bauchnabel bleibt weiterhin in Richtung der Wirbelsäule eingezogen</p>

Ausklang 15 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Entspannung</p> <p>Dehnung und Mobilisation</p>	<p><u>Stretching Protocol nach Gahravi</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rückenlage: ein Bein mit den Händen zur Brust ziehen, das andere bleibt ausgestreckt → dann den Fuß in Richtung Decke heben und die Arme zu einem T zur Seite ausstrecken 2) das Bein wird über das lang ausgestreckte andere Bein gehoben, der Fuß in Richtung der anderen Hand 3) damit hebt sich eine Schulter, die aktiv wieder in Richtung Boden gedrückt wird 4) gleiche Übung allerdings in Bauchlage (Vorsicht bei LWS-Problemen) 	<p>Jeder TN liegt auf entspannt seiner Matte</p> <p>immer beidseitig trainieren</p> <p>entspannende Musik</p>