



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

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

Workshop

Wirbelsäulengymnastik mit Yoga – Elementen
Referentin: Dana Polacek

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA: Wirbelsäulengymnastik mit Yoga - Elementen

Verlaufsplan: Einteilung der Stunde in verschiedene Phasen

Ziele:

- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten Kraft, Beweglichkeit, Koordination
- Verbesserung der Atmung
- Wahrnehmungsschulung
- psychosoziale Ressourcen stärken
- Entspannungsfähigkeit verbessern
- Verbindung von Körper und Geist

Materialien: Gymnastikmatte für jeden TN, entspannende Musik

Abkürzungen: V = Variation, TN = Teilnehmer, ÜL = Übungsleiter/in, vw = vorwärts, rw = rückwärts, sw = seitwärts), BWS = Brustwirbelsäule, LWS = Lendenwirbelsäule, WS = Wirbelsäule

<i>Einstieg 5 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Erklärung des Stundenablaufs mentale Vorbereitung auf die Inhalte	Erklärung des Themas: Fließende Verbindungen zwischen Wirbelsäulengymnastik und Yoga – Elementen sollen geschaffen werden.	mehrere Reihen bilden

<i>Einstimmung 10 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Allgemeine Erwärmung Erhöhung der Körpertemperatur Vorbereitung aktiver und passiver Strukturen auf den Hauptteil Schultergürtel mobilisieren Koordination verbessern untere Extremitäten	<ul style="list-style-type: none"> - Schulterkreisen (vw, rw, große/kleine Bewegungen) - wechselseitig Schultern hochziehen - Arme überkopf strecken → leichte Rückbeuge, Vorbeuge und Seitwärtsbeuge des Rumpfes → V: kleine kreisende Bewegungen des Rumpfes - Arme über die Seite zurück an den Körper führen - Armschwünge ausführen (vw, rw) → V: Arme gegengleich Schwingen → V: große Kreise bis über Kopf ausführen - Knie anheben (V= entgegengesetzter 	Demonstration der Übungen durch ÜL

erwärmen (Beine, Füße, Hüfte)	Ellenbogen berührt das Knie)	
Atmung verbessern	<ul style="list-style-type: none"> - Anfersen - Sprunggelenke mobilisieren (wechselseitig Füße anziehen und austrecken) - Atmungsübungen - gesamte Übungsabfolge wird wiederholt 	<p>Ferse Richtung Gesäß bringen (wechselseitig)</p> <p>Arme werden beim Einatmen über Kopf geführt, und beim Ausatmen nach unten geschwungen</p>

Hauptteil 60 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Mobilisation von Hüfte</p> <p>Öffnen der BWS</p> <p>Wirbelsäule mobilisieren</p> <p>Stretching von faszialen Leitbahnen (Rückenlinie)</p> <p>Gleichgewicht verbessern</p> <p>Körperspannung aufbauen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Vier – Füßler Stand und Fersensitz im Wechsel: Gesäß geht Richtung Ferse und zurück 2) „Cat and Cow“: wechselseitig Rundrücken und Hohlkreuz bilden  <ol style="list-style-type: none"> 3) Wiederholung von Übung 1) 4) herabschauender Hund (downward dog): Beine werden aus dem Vier - Füßler Stand gestreckt! Rücken bleibt so gestreckt wie möglich  <ol style="list-style-type: none"> 5) Kniestand: Rücken leicht überstrecken und nach vorne beugen, V: Arme über Kopf 6) neue Position: Langsitz (Gesäß und Beine auf dem Boden, Rücken aufrecht) → Beine anwinkeln, sodass nur noch Gesäß und Fersen den Boden berühren, mit den Händen am hinteren Oberschenkel festhalten → abwechselnd den Rücken ins Hohlkreuz strecken und beugen (ähnlich wie „Cat and Cow“) 7) langsames Absenken in die 	<p>Ruhige Musik begleitet Übungsabfolge</p> <p>ÜL zeigt Bewegungen und gibt individuelle Korrekturen</p> <p>Jede Übung wird ca. 2 – 3 Minuten durchgeführt → Übergänge sind fließend</p> <p>TN befinden sich an ihrer Matte</p>

<p>vorwiegend exzentrisches Krafttraining der Bauchmuskulatur</p>	<p>Rückenlage (Rücken bleibt gestreckt und aufrecht) und wieder aufrichten in Ausgangsposition → anschließend langsames Abrollen in die Rückenlage</p> <p>8) Der Käfer: in Rückenlage Beine abwechselnd anwinkeln (Arme bewegen sich gegengleich dazu)</p>	<p>mit Händen am hinteren Oberschenkel festhalten</p> <p>Ausatmung beim Aufrichten, Einatmung beim Absenken</p>
<p>Hüftmobilisation: dynamische Dehnung der Beininnenseite (Adduktoren)</p>	 <p>V: Ellenbogen/Unterarme am Boden abstützen (nur Beine bewegen sich)</p> <p>9) Packetposition in Rückenlage</p> <p>10) Beine gerade nach oben ausstrecken, sodass Beine und Rumpf einen rechten Winkel bilden: dann die gestreckten Beine grätschen und wieder zusammen führen</p> <p>11) Packetposition: Rückenschaukel (leichtes Schaukeln auf der LWS) Bewegungen größer werden lassen</p> <p>12) in die Sitzposition schaukeln → <u>Schneidersitz</u>: Arme sind gestreckt, hinter dem Rücken verschränkt</p> <ul style="list-style-type: none"> → kleine Beckenbewegungen (vw, rw, sw, kreisen) → Brustbein in Richtung Boden führen <p>13) Oberkörper rotieren (rechts, links)</p> <p>14) Adduktorendehnung: ähnlich wie im Schneidersitz → Fußsohlen aneinander führen, Knie nach außen Richtung Boden drücken (Hände hinter dem Rücken aufstellen)</p>	<p>Beine maximal anwinkeln, sodass Knie auf der Brust sind</p>
<p>Mobilisation der WS durch Rotation</p>	<p>15) Das Boot (Schiffchen): Beine, Kopf und BWS leicht anheben, sodass nur noch LWS am Boden ist</p> <p>V: Arme nach hinten ausstrecken</p> <p>16) Übung im aufrechten Stand: Auf Zehenspitzen und zurück!</p> <p>V: Arme mit nach oben strecken</p>	<p>Rückenlage</p>
<p>Aufbau von Körperspannung</p> <p>Kräftigung der Wadenmuskulatur</p> <p>Gleichgewicht verbessern</p> <p>Hüftmobilisation</p>	<p>17) Arme über Kopf strecken: Seitneigungen!</p> <p>18) „Toe – Touch“ und „Babysquat“ im</p>	<p>Rückengerecht über die Seite aufstehen (langsam)</p>

Dehnung der Körperrückseite Mobilisation der Sprunggelenke	Wechsel Toe – Touch: Arme Richtung Füße führen Baby Squat: tiefe Kniebeuge (Füße maximal Hüftbreit aufgestellt) 19) Atmungsübungen (Arme über Kopf → einatmen) Beim Ausatmen Arme fallen lassen)	nur für Fortgeschrittene (jeder geht nur so tief wie es geht)
---	---	---

Ausklang 15 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Stärkung der psychosozialen Ressourcen Reflexion, Befindlichkeit der TN aufnehmen	Partnerübung: Hände berühren sich gegenseitig, gemeinsam in die Kniebeuge gehen → Wie tief kommt man gemeinsam? Reflexion: Empfinden der Teilnehmer wird abgefragt	Partner stehen sich gegenüber Sitzkreis