

Wirbelsäulengymnastik

Teil 1: Schwerpunkt: Sitzhaltung

Vorbemerkungen

In den folgenden Ausgaben der Zeitschrift „turnen und sport“ erscheint eine kleine Reihe mit drei Artikeln zum Thema Wirbelsäulengymnastik. Jeder Bericht stellt eine Stundeneinheit dar, wie sie im Rahmen eines Kurs- oder Dauerangebotes durchgeführt werden könnte. Neben einer Aufwärmung, einem Hauptteil (Kräftigung) und einem Abschlussprogramm fließen in jede Stunde Tipps zur Haltungs- und Bewegungsschulung ein. Im ersten Artikel wird das Thema „Sitzhaltung“ thematisiert.

Material: Pezzibälle.

Aufwärmung: Gewöhnungsübungen auf dem Pezziball

Durchführung: Die Teilnehmer sitzen auf ihrem Pezziball, hüpfen mit dem Gesäß leicht auf und ab und absolvieren verschiedene Übungen zur Gewöhnung und zur Erwärmung:

Beinarbeit:

- Füße anheben
- Nur Fersen vom Boden lösen
- Knie im Wechsel abheben
- Fersen vorsetzen
- Fersen zur Seite setzen
- Knie anheben und Bein vorstrecken
- ...

Armarbeit:

- Ellenbogen zum Knie
- Arme pendeln lassen
- Arme angewinkelt seitlich abheben und vor dem Körper zusammenführen
- Arme in Schulterhöhe zur Seite strecken und die Unterarme anwinkeln
- Unterarme vor dem Körper anwinkeln
- ...

Die genannten Übungen können auf verschiedene Arten miteinander kombiniert werden. Der Phantasie sind auch bei der Erfindung neuer Variationen keine Grenzen gesetzt.

Haltungsschulung: Sitzen auf dem Pezziball

Durchführung: Die Teilnehmer werden aufgefordert, eine aufrechte Sitzposition auf ihrem Ball einzunehmen und Merkmale zu benennen, die diese Position beschreiben. Der Übungsleiter leitet das Gespräch, ergänzt und fasst zusammen:

- Die Füße stehen ganzflächig etwas mehr als schulterbreit auf dem Boden.
- Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen und bilden die Verlängerung der Kniegelenke.
- Der Winkel in Knie- und Hüftgelenk sollte mindestens 90° betragen, so dass sich das Kniegelenk unter dem Hüftgelenk befindet.
- Becken und Brustkorb werden aufgerichtet, bis sich die Wirbelsäule in der physiologischen Lendenlordose befindet.



- Die Schulterblätter werden leicht nach hinten gezogen, die Arme locker hängen gelassen.
- Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln auf.
- Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blickrichtung nach vorn (Abb. 1).

Hauptteil: Kräftigung mit dem Pezziball in der aufrechten Sitzhaltung

Für die folgenden Übungen ist die aufrechte Sitzposition grundlegend. Sowohl der Übungsleiter als auch die Teilnehmer sollten diese Haltung zwischendurch immer wieder kontrollieren.

Übung 1: Ganzkörperkräftigung

Durchführung: Die Teilnehmer nehmen die aufrechte Sitzposition ein, drücken die Füße in den Boden und die Handflächen gleichzeitig in den Ball. Die Spannung wird gehalten (Abb. 2a).

Variationen:

- Um das Öffnen des Oberkörpers zu unterstützen, kann der Druck auch mit den Innenkanten der Hände erfolgen.
- Der Druck erfolgt nicht gegen den Ball, sondern von außen gegen die Knie (Abb. 2b).



Übung 2: Ganzkörperkräftigung

Durchführung: Die Teilnehmer üben mit den Fersen Druck gegen den Boden aus und beugen den Oberkörper gerade nach hinten (max. 45°). Gleichzeitig wird mit den Händen Widerstand gegen den Ball ausgeübt (Abb. 3a).

Hinweis: Beim Zurückbeugen ist darauf zu achten, dass keine Rundrückenhaltung eingenommen wird.

Variation:

- Die Übung kann erschwert werden, indem die Arme nach oben gestreckt werden (Abb. 3b).



Übung 3: Trapezmuskel (oberer Anteil) und Kopfwender

Durchführung: Aus der aufrechten Sitzposition wird die rechte Hand an die rechte Schläfe gelegt und Spannung aufgebaut, ohne die gerade Position zu verlassen. Anschließend wird die Seite gewechselt (Abb. 4).

Variation:

- Der Druck erfolgt von vorn gegen die Stirn oder wird mit Hilfe eines Partners ausgeübt.



Übung 4: Brustmuskulatur

Durchführung: Die Partner sitzen etwas versetzt nebeneinander auf ihren Bällen, die Köpfe sind einander abgewandt. Dann heben beide den rechten Arm angewinkelt hoch und ziehen diesen leicht nach hinten (Abb. 5). Sobald sie die entsprechende Position gefunden haben, üben sie mit ihren Armen Widerstand gegeneinander aus, ohne ihre Haltung aufzugeben. Anschließend wird die Seite wiederum gewechselt.

Hinweis: Der Übungsleiter sollte besonders beim ersten Durchgang die Ausgangsposition kontrollieren und gegebenenfalls verändern.

Variation:

- Sollten die Teilnehmer Schwierigkeiten haben, diese Übung in Partnerarbeit durchzuführen, kann sie auch als Einzelübung mit einer Wand als Hilfe absolviert werden.



Übung 5: Ganzkörperkräftigung

Durchführung: Aus dem aufrechten Sitz wandern die Übenden mit ihren Füßen weiter nach vorn, bis sie mit dem oberen Rückenbereich auf dem Ball liegen (Abb. 6). Zur Kräftigung wird der Kopf leicht angehoben und das Becken nach oben gedrückt, bis vom Kopf bis zu den Knien etwa eine Linie erzielt wird.



Hinweis: Da es bei dieser Übung nicht ganz einfach ist, das Gleichgewicht zu halten, kann auch ein Partner eingesetzt werden, um den Ball festzuhalten.

Variation:

- Zusätzlich erschwert wird die Übung, wenn ein Bein vom Boden gelöst wird.

Abschluss: Bewegungsübungen mit dem Pezziball in Partnerarbeit

Durchführung: In Zweiergruppen laufen oder walken die Teilnehmer zur Musik durch die Halle. Jede Gruppe erhält einen Pezziball, der aus der Bewegung heraus auf verschiedene Arten zum Partner gespielt werden kann (rollen, prellen, werfen ...).

Zusätzlich können Beweglichkeitsübungen mit einbezogen werden:

- Ball zur Decke strecken
- Ball vor dem Körper halten und Oberkörper leicht rotieren (unter muskulärer Führung)
- Ball hochhalten und Oberkörper zur Seite neigen
- Beide legen einen Fuß auf dem Ball ab und beugen sich mit geradem Rücken nach vorn.

Text und Fotos: Heike Ringat