

4. NRW-Landesturnfest 



## Turnfestakademie Hamm 2019

# Skript

**WS**    **Nr. 408**

**WS**    **Beckenbodentraining nach der  
Franklin-Methode®**

Referent/in: **Christiane Greiner-Maneke**

## Die Franklin-Methode<sup>®</sup> und der Beckenboden

### Ankommen und Wahrnehmen

Wir kommen an, nehmen uns wahr, spüren uns psychisch und physisch. Um eine Veränderung zu bemerken, müssen wir Vergleiche an unserem Körper anstellen, wie ist mein jetziger Ist-Zustand und wie verändert er sich im Laufe der Stunde nach der Bewegung oder Imagination.

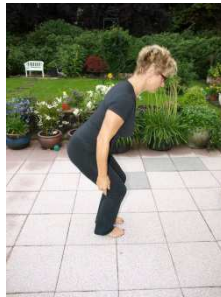
Es wird versucht den Beckenraum und den Beckenboden zu spüren und wahrzunehmen. Können wir den Beckenboden ansteuern? Wissen wir, wo er sich genau befindet?

### Kontrollbewegung

Einbeinstand



Absitzen



Gehen



Hüpfen



### Fuß bearbeitet den Franklin Ball

Es wird immer zuerst nur eine Seite bearbeitet und dann wird der erste Vergleich gemacht. **Ganz wichtig!!**

Danach wird erst die andere Seite bearbeitet, damit auch eine Veränderung gespürt werden kann. Es werden immer wieder zwischendurch Vergleiche gemacht, um in seinen Körper zu spüren, ob sich etwas verändert hat.

Vorderfuß mit Zehen greift den Ball und versucht ihn aufzuheben



Ferse auf dem Ball – entspannen



Fußgewölbe ist auf dem Ball – ausbalancieren



*Vergleich und Seitenwechsel.*

mit beiden Füßen Bälle bearbeiten  
(Knie leicht beugen, absitzen)  
ausbalancieren



Bälle mit den Fersen –  
entspannen u. wippen



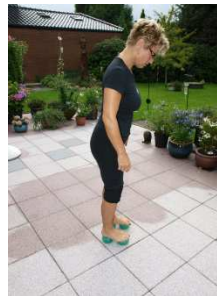
auf beiden Bällen stehen und  
danach auf beiden Bällen gehen



mit einem Fuß auf 2 Bällen  
stehen und ausbalancieren



mit beiden Füßen auf 4 Bällen  
stehen und rollen und gehen



## Sitzen und kleine Abrollbewegungen auf dem Kreuzbein. Der Beckenboden hilft beim Ab- und Aufrollen

Imagination: Hier stellen wir uns vor, dass der Beckenboden uns beim Ab- und Aufrollen elastisch unterstützt. Beim Abrollen wird der Beckenboden aktiv angesteuert und angespannt. Beim Aufrollen ist er leicht entspannt. Dadurch entsteht eine fließende und angenehme Bewegung.

Abrollbewegungen auf dem Kreuzbein



Mit dem Franklin Ball den rechten Sitzhöcker massieren



Unterstützung mit Bällen bei Problemen im LWS-Bereich



*Vergleich und Wechsel*

Variationen mit dem Ball



## Rückenlage

Kontrollbewegung: Beine werden in die Kastenposition gebracht, gegrätscht und geschlossen –  
Imagination: Der Beckenboden schließt die Beine.



Den Po-Lendenbereich  
rechts auf dem Ball massieren



Den Ball unter den rechten Po-  
Lendenbereich legen :  
Den Oberschenkel im Hüftgelenk kreisen



Das Bein im rechten Winkel abheben und dann die Zehen auf den Boden tippen und das Bein wieder in die Kastenposition bringen. Entspannung der Oberschenkelmuskulatur  
Anschließend wird die Auswirkung auf den Beckenboden gespürt und die Seite gewechselt.

## Der Beckenboden hilft bei den Liegestützen



Imagination:  
Der Beckenboden unterstützt aktiv bei den Liegestützen  
und vereinfacht die Bewegung

## Kontrollbewegungen im Stehen wiederholen und Integration in den Alltag aufzeigen

Es ist wichtig, dass das Beckenbodentraining nicht nur im Kurs stattfindet, sondern jeden Tag in den Alltag integriert wird. Nur so kann durch das Beckenbodentraining eine schnelle positive Linderung bei Beschwerden erfolgen. Verschiedene Möglichkeiten zur Integration in den Alltag:

Anheben von schweren Gegenständen - vom Stuhl aufstehen - Treppe steigen- Aufstieg am Berg - Sport treiben