

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS 410

**WS Neue ungewöhnliche Übungen
für das Rückentraining**

Referent/in: Pröll, Anna Maria

Power Qi

Das Alte loslassen	Im Stand (oder Squat) die Arme in Schulterhöhe nach vorne schwingen und mit einem kräftigen Schwung neben dem Körper nach hinten bringen, dabei vorstellen, dass man alles, was man loswerden möchte, hinter sich bringt.
Sommerluft einatmen	Stand: Einatmen und rechten Arm mit der Handfläche nach oben ausgetreckt bis neben den Kopf heben, dabei den Körper und Kopf nach rechts drehen, ausatmend zurückdrehen, dann die Bewegung nach links ausführen.
Die Sonne umkreisen	Stand: Armkreis um den Kopf von vorne nach hinten
Wolken teilen	Leichte Kniebeuge, die Hände in Kniehöhe kreuzen, überkreuzt vor dem Körper nach oben führen und über die Seite geöffnet nach unten
Der Halbmond	Side to side: Arme im Bogen hin und her schwingen
Der Wind	Side to side: beidarmige „Wischbewegungen“; Ellbogen führt die Bewegung
Koordination	Halbmond und Windbewegungen mit Fersen und Knieheben (verdoppeln) verbinden
Große Brise	Mambo vor und rück, seitlich, vor und rück, überkreuzt / Arm pendelt locker mit
Halbes Pendel	Side to side, ein Bein abheben
Standpendel	Bein und Arm in der Luft auseinander und zusammenführen. Die WS beugen und strecken
Ab Halbmond mit links wiederholen	
Liebe	Step Touch oder Stand: Arme seitlich öffnen und sich selbst umarmen
Der Baum	Step Touch mit abstellen des Fußes an den Oberschenkel und überkopf führen der Arme
Stabilisation	Im Baum verschiedene Kopfbewegungen ausführen

Dynamische Flankendehnung

Ein Knie heben, dann den Fuß hinter dem anderen aufsetzen, den gleichen Arm zur Gegenseite über Kopf führen
Knie wieder heben und dann den Fuß vor dem anderen kreuzen und die Flanke dehnen

Schulter- und Armlockerung

Einen Arm locker schütteln und durchbewegen

Entspannung im Stand

10 ruhige Atemzüge, dabei beim Einatmen in den Kopf denken (bis zur Schädeldecke) und beim Ausatmen in die Füße

Vorbeuge: den Körper locker hin und her bewegen

Streckende Bewegung: aus der tiefen Hocke aufrichten und dabei einen großen Armkreis mit beiden Armen ausführen

Kniebeuge im Ausfallschritt

- mit einem Bein 1x vorne aufsetzen, 1x hinten
- das hintere Bein entlasten und in verschiedene Richtungen bewegen
- mit der Hand den Boden berühren
- statisch: verschiedene Oberkörperbewegungen ausführen: drehen, neigen beugen, strecken...
- Einbeinige Kniebeugen
- Mit geschlossenen Handflächen die Arme rechts und links am vorderen Bein vorbei führen

Schultergruß

- × Die Arme nach vorne strecken, die Finger spreizen
- × Die Arme über die Seite nach hinten führen, Handrücken zusammen, Ellbogen hochziehen, Brustkorb und Kopf heben;
- × Die Arme nach hinten unten strecken, Nacken strecken
- × Den Oberkörper nach vorne neigen, die Arme über den Körper Richtung Boden senken
- × Die Hände lösen und die Arme im großen Bogen nach oben führen
- × Arme senken

Variationen: Diese Bewegungsfolge im Ausfallschritt, Einbeinstand, Kniestand, einbeinigen Kniestand, Sitz, Orientsitz ausführen

Den Oberkörper kaum, etwas und viel dazu bewegen / In jeder Position der Arme Rotationen und Seitneigungen hinzufügen

Bankstellung, Bauchlage:

- × Bankstellung: Rechte Achsel und re Hüfte aufeinander zu und voneinander weg bewegen
- × Bauchlage: Rechte Achsel und re Hüfte aufeinander zu und voneinander weg bewegen
- × Bankstellung: Das re Bein sw ausstrecken, Rechte Achsel und re Hüfte aufeinander zu und voneinander weg bewegen
- × Bauchlage, rechtes Bein gewinkelt: Rechte Achsel und re Hüfte aufeinander zu und voneinander weg bewegen
- × Bankstellung rechtes Bein ausgestreckt: Den re Arm zur Decke heben und wieder senken, Oberkörper mit drehen
- × Bauchlage, rechtes Bein gewinkelt: Oberkörper nach rechts aufdrehen und zurück
- × Bankstellung rechtes Bein ausgestreckt: Den li Arm zur Decke heben und wieder senken, Oberkörper mit drehen
- × Bauchlage, rechtes Bein gewinkelt: Oberkörper nach links aufdrehen und zurück

- × Bankstellung rechter Fuß seitlich aufgestellt (gebeugtes Knie) das Becken nach rechts und links und hinten bewegen (immer diese 3 Bewegungen)

- × Bauchlage, rechtes Bein gewinkelt: Rechten Fuß gegen den Boden drücken und das Becken seitlich abheben, dann zurücklegen und den rechten Fuß und Unterschenkel drehend Richtung rechten Ellbogen führen und zurück

- × Kniestand: linker Fuß nach vorne aufgestellt: Dehnung des rechten Oberschenkels (mit drehen des Oberkörpers und Anhebens des rechten Fußes mit der linken Hand)
- × Bauchlage, linker Arm seitlich ausgestreckt am Boden: den rechten Fuß über den Körper zur linken Hand führen
- × Kniestand: linker Fuß nach vorne aufgestellt: Den rechten Fußspann ablegen und das rechte Knie ein paar cm heben. Das Knie wieder aufstützen und den Oberkörper nach links aufdrehen. Die rechte Hand stützt am Boden
- × Bauchlage: das rechte Bein gestreckt anheben und mit dem Fuß des linken Beins unterstützen (Heuschrecke)
- × Kniestand: linker Fuß nach vorne aufgestellt: das linke Bein strecken und den Oberkörper nach vorne Richtung Bein bringen: Die Oberschenkelrückseite dehnen; Die Hände aufeinanderlegen und die rechte Beinrückseite dynamisch dehnen, die Arme bewegen sich dabei rechts und links am Bein entlang und wieder über den Kopf

Vierfüßlerstand:

- Schultern sinken lassen und wieder herausdrücken, Schultern nach rechts und links und kreisförmig bewegen.
- Mit dem Steißbein Hin- und Her- und Achterbewegungen ausführen. Zunehmend den ganzen Rücken mit bewegen und auch die Arme und den Kopf.
- Abwechselnd ein Bein nach hinten ausstrecken, den Körper stabil halten ; ebenso mit überkreuzt aufgesetzten Händen; ebenso mit weit auseinandergestützten Händen; ebenso mit diagonal aufgestützten Händen
- Ein Bein ausstrecken und über das andere überkreuzt aufsetzen; dorthin schauen; das Knie des aufgestützten Beins zusätzlich anheben; den Oberkörper wieder geradeaus richten und das ausgestreckte Bein anheben

ISG Übung im Vierfüßlerstand auf einer Erhöhung (Tisch) oder 1 Bein etwas ausgestreckt abgestellt

Ein Bein an der Seite gestreckt hängen lassen. Diese Beckenseite heben und fallen lassen

Vierfüßlerstand: einen Arm und ein Bein diagonal anheben:

- Arm und Bein heben und senken. Erweiterung: Fußspitze und Unterschenkel des aufgeknieten Beins anheben.
- Die WS beugen und strecken.
- Das Knie und die Stirn zusammen und auseinander führen (Der Arm bleibt stabil).
- Den Arm Richtung ausgestrecktes Bein unter dem Körper führen und zurück.
- Die Hand an den Hinterkopf halten, zu dieser Seite aufdrehen und dann den Ellbogen bis zum Boden bewegen
- Die Beckenseite des angehobenen Beins sinken lassen und anheben.
- (Fuß bleibt am Boden). Die Arme im Wechsel ausstrecken.
- Abwechselnd Hand und Knie unter dem Körper zusammen bringen, Fuß und Hand über dem Körper zusammen bringen.
- Über die Schulter nach hinten schauen
- Seitliche Taillenbewegungen ausführen/Ebenso mit überkreuzt abgestelltem Fuß

Von Steifheit zur Bewegung

1. Spüre die verspannte Stelle auf
2. Lenke die Atmung dorthin und erforsche sie noch weiter
3. Spüre welche Bewegung diese Körperstelle machen will; stelle Dir die Bewegung erst mal vor, bevor Du sie tatsächlich tust
4. Die Bewegung tatsächlich ausführen und genau beobachten. Dabei immer langsamer werden.
5. Beim Bewegen einatmen und beim Ausatmen innehalten und spüren

Sitz: Atem- und Bewegungstechnik gegen Blockierungen der HWS

Den Kopf ein paar cm drehen, dort anhalten und ein Mal ruhig ein- und ausatmen, dann dieses 7x wiederholen, bis man am Bewegungsende angekommen ist. Wechsel zur anderen Seite. Das Kinn 10x vor- und rückschieben.

Bauchlage im großen X:

- Ein Bein gebeugt anheben und nach außen-oben bewegen; ebenso mit beiden Beinen
- Ein Bein getreckt heben und 8er malen; ebenso mit beiden Beinen
- Einen Arm heben und große kreisende Bewegungen ausführen, 8er malen...; ebenso mit beiden Armen
- Arme und Beine diagonal heben und die o.a. Übungen beliebig kombinieren; ebenso mit beiden Armen und Beinen
- Beide Beine heben und nach rechts und zurück bewegen; ebenso nach links

Kreuz-Darmbein Übungen

Bauchlage:

Ein Bein beugen und diesen Unterschenkel nach rechts /links /im Wechsel / kreisend bewegen

Bauchlage:

Die Beine beugen, Füße zusammenbringen

Nun die Beine beugen und strecken (Füße bleiben zusammen, Oberschenkel am Boden)

Die Füße öffnen und schließen

Die Unterschenkel kreisen

Bauchlage, Hände neben dem Körper aufgestützt:

Füße nach rechts und links bewegen und den Kopf zur Gegenseite (Knie bleiben am Boden)

ISG Übungen

Rückenlage, ausgestreckte Beine:

abwechselnd ein Bein rausschieben ISG = eng liegende Füße / LWS = Füße etwas auseinander legen)

Rückenlage, angewinkelte Beine (90°):

Die Hände auf die Knie legen. Eine Hand zieht, die andere Hand drückt. Dies im Wechsel ausführen (Beine halten dagegen)

Bauchlage:

Ein Bein vor dem Bauch gewinkelt abgelegt, der Ober Oberkörper liegt mit ausgestreckten Armen darüber (Taube) den Oberkörper dynamisch vor-rück bewegen und nach rechts-links

abwechselnd ein Bein rausschieben ISG = eng liegende Füße / LWS = Füße etwas auseinander legen)

Rückenlage

- Becken anheben und senken. Nach ein paar Wiederholungen die Füße weiter weg vom Gesäß stellen und das Heben und Senken wiederholen. Dies weiter führen, bis zu gestreckten Beinen
Dabei den Druck variieren: mal mehr mit den Füßen, den Armen, einem Arm, ohne alles....
- Beckenlift. Ein Bein heben und gebeugt unter dem anderen Bein hindurchführen und wieder heben. Verschiedene Armpositionierungen dazu ausprobieren
- Beckenlift: mit breiter gestellten Füßen/mit Schrittstellung der Füße/ und je 1 Bein gebeugt in der Luft anheben
- Einen Fuß aufstellen und diese Beckenseite hochdrücken und sinken lassen. Die andere Seite bleibt am Boden
- Beckenlift: Eine Beckenseite absenken und wieder anheben, dann die andere. Dabei immer schneller werden. Sich dabei auf das locker lassen konzentrieren.

Teil A) Rückenlage; Füße aufgestellt, rechte Hand unter rechter Schulter (abgestützt), linke Hand fasst den rechten Ellbogen

1. Den rechten Ellbogen nach rechts und links bewegen
2. Den rechten Ellbogen Überkopf und Richtung Füße bewegen
3. Den rechten Ellbogen kreisend bewegen
4. nach rechts und links bewegen

Teil B) Rückenlage; rechter Fuß ist aufgestellt, linkes Bein ausgestreckt: das rechte Knie Richtung rechten Fuß bewegen und dabei das Becken schräg nach links anheben und senken.

Teil C) Die letzte Bewegung mit 2. verbinden. Dann 2. beibehalten und das Becken mit der linken Seite anheben und senken. Anschließend noch einmal mit der rechten Seite und den Unterschied spüren, wie es jetzt evtl. leichter geht.

Rückenlage:

Spüren welche Bewegung der Körper machen möchte und diese ausführen. Ganz egal was, es soll sich gut anfühlen.

Rückenlage, aufgestellte Füße:

- Ein Knie nach innen Richtung Boden ablegen; Fuß und Unterschenkel wandern nach außen.
- Dieses Knie nach außen ablegen

Seitlage, gebeugte Beine:

- × Das obere Knie vor dem unteren auf tippen, dann den oberen Fuß hinter das untere Knie stellen und das obere Knie nach hinten bewegen.
- × Den oberen Arm nach vorne und hinten bewegen
- × Die beiden Übungen gegengleich ausführen

Umgang mit Schmerzen / Angst vor Schmerzen

1. Wenn möglich, die Augen schließen und sich auf die Atmung konzentrieren. Diese beschleunigen und verlangsamen. Das Atemgeräusch hören, spüren wie die Luft kühl durch die Nase einströmt und erwärmt durch Nase oder Mund ausströmt.
2. Den Körper im Raum fokussieren. Bewusst die Kontaktstellen des Körpers mit dem Boden oder der Sitzfläche wahrnehmen. Füße, Gesäß, Rücken, Kopf...Die Temperatur der Luft auf der Gesichtshaut wahrnehmen Gerüche wahrnehmen. Dabei alle Empfindungen ohne Bewertung oder Zeichen für irgendwas wahrnehmen.
3. Jetzt die Angst wandeln. Das was Angst einjagt in etwas Lebendiges, Schönes wandeln. Z.B. den Rücken beweglich vorstellen, den Kopf klar und frei, die Schulter entspannt...

Den Schmerz unaufgeregt beobachten

Unter welchen Umständen habe ich eigentlich diese Schmerzen?

Wodurch verstärken sie sich? Womit lassen sie sich mildern?

Welche Situationen und Gegenmaßnahmen kann ich nutzen?

Welche Eigeninitiative kann ich selbst übernehmen? Was liegt in meiner Verantwortung? Was liegt in meinen Möglichkeiten?

Welches Verhalten kann/muss ich ändern?

Die Vorteile meines Schmerzens

Welche Arbeiten kann ich vermeiden?

Welche lästigen Aufgaben bleiben mir erspart?

Wie viel Zuwendung erfahre ich über Schmerz?

Welche schützende Funktion hat der Schmerz? Was ist anders, wenn ich schmerzfrei bin?

Welche andere, noch unangenehmere Gefühl verhindert oder verdrängt der Schmerz?

Pendel: Entkopplung von Körper und Emotionen

1. **Einwertung:** den aktuellen Schmerz auf einer Skala von 0-10 bestimmen.
2. Den Körper beobachten: so gelassen wie möglich die körperlichen Empfindungen beobachten. Ort, Lage, Größe, Temperatur, Farbe...Intensität
3. **Emotionen beobachten:** welche Gefühle und Bewertungen tauchen auf. Diese ohne nachgrübeln einfach feststellen.
4. **Pendeln:** etwa 1 Minute den Atem im Bauchraum beobachten, dann 1 Minute den Körper beobachten, dann 1 Minute die Gefühle beobachten. Diesen Vorgang 2-3x wiederholen. Ohne zu bewerten oder zu grübeln. Anschließend noch einmal den Schmerz einwerten.

Selbstmassage, zur Entspannung

Auf den Rücken legen, Augen schließen. Der Nacken ist gerade und lang (Kinn leicht anziehen). Beine ausstrecken, die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Beginnen Sie mit der Selbstmassage – in Gedanken! Imaginäre Finger streichen, knubbeln und kneten: angefangen bei den Zehenspitzen über die Fußsohlen, den Rücken, die Gelenke zu den Waden, den Schienbeinen. . . Po, Bauch, Arme nicht vergessen und zuletzt gezielt die Gesichtsmuskulatur entspannen. Etwa 11 Minuten lang.

Anna Maria Pröll Annaproell@t-online.de 0177 7072807