

4. NRW-Landesturnfest 



## Turnfestakademie Hamm 2019

# Skript

**WS Nr. 407**

**WS Titel: Entspannter Nacken**

Referent/in: **Holzrichter, Julia**

# Workshop-Inhalte:

## 1. Sanfte Erwärmung und Mobilisation mit dem RB:

- RB zwischen den Händen, Schulterkreisen beidseits und später einseitig – Ball dann mitführen.
- Site to Site Bewegung – den Ball zwischen den Händen in Pendelbewegung mitführen, dann 8er Schwünge, zuletzt mit diagonalem Kniehub (Seitenwechsel)
- Aufrechter Stand, Ball auf re / linker Hüfte – Seitneigebewegung, sodass der Roll sich abwärts in Richtung Oberschenkelaußenseite bewegt, langsam zurückkommen, nach einigen Wiederholungen den diagonalen Arm über den Kopf führen (Seitenwechsel)
- Gleiche Ausgangsstellung, nun wird nur die Schulter gezielt hochgezogen und tief geschoben (Ellenbogen bleibt lang). Seitenwechsel
- Frontalmobilisation der WS, Ball an der Vorderseite mitführen

## 2. Stabilisationsübungen mit dem RB mit Schwerpunkt Tiefenmuskulatur der HWS

- RB an Wand auf Stirnhöhe zwischen Stirn und Wand, Körper in leichter Schräglage (Gewichtsverlagerung von re nach li) – gute Rumpfkontrolle
- RB an Wand auf Schläfenhöhe seitlich zwischen Kopf und Wand, Körper wieder in Schräglage Gewichtsverlagerung von vor und rück) – gute Rumpfkontrolle
- RB an Wand zwischen Hinterkopf und Wand Körper in leichter Schräglage (Gewichtsverlagerung von re nach li) – gute Rumpfkontrolle

### **3. Kräftigungsprogramm auf der Matte**

- **In Rückenlage: Ball unter dem Hinterkopf – Ganzkörperbrücke**
- **In Bauchlage: Ball um den Körper kreisen lassen (Richtungswechsel)**
- **In Bauchlage ohne Ball: Kraularmbewegung wechselseitig, Blick in Richtung Boden**
- **In Bauchlage ohne Ball: Ruderbewegung mit den Armen, sodass die Schulterblätter hinten zusammen gezogen werden**

### **4. Spezielle Dehn -und Lockerungsübungen für den Schulter-Nackebereich**

- **In Rückenlage: Ball unter dem Hinterkopf – seitliche Rotationsbewegungen, Nickbewegungen, Bewegungen des Kopfes in Wellen (immer die eigene körperliche Grenze wahrnehmen und akzeptieren)**
- **Im Sitz: Ball liegt im Schoß, WS aufgerichtet. Aus dieser Position einen Arm jeweils mit Ball nach außen hinten führen, dabei hinter der Bewegung herschauen, Seitenwechsel**

#### **Die Perlenkette:**

- **Im Sitz ohne Ball: WS aufgerichtet. Mit dem Kinn kleine Nickbewegungen durchführen und dabei langsam und stetig in Richtung re/li Schulter wandern.**

#### **Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur:**

- **Im Sitz ohne Ball: WS aufgerichtet. Blick gradeaus gerichtet, den Kopf leicht zur re/li Seite neigen. Der Gegenarm zieht nach unten. Einige Sekunden halten.**

### **Dehnung der Brustmuskulatur:**

- **Im Sitz oder Stand ohne Ball: WS aufgerichtet. Beide Arme seitlich öffnen und zurückziehen. Dabei unterschiedliche Winkel mit den Armen einnehmen, um verschiedene Faseranteile zu erreichen. Einige Sekunden halten.**