



## 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

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

<b>Einstimmung 10 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
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"> <li>- Schulterkreisen (vw, rw, große/kleine Bewegungen)</li> <li>- wechselseitig Schultern hochziehen</li> <li>- Arme überkopf strecken → leichte Rückbeuge, Vorbeuge und Seitwärtsbeuge des Rumpfes → V: kleine kreisende Bewegungen des Rumpfes</li> <li>- Arme über die Seite zurück an den Körper führen</li> <li>- Armschwünge ausführen (vw, rw) → V: Arme gegengleich Schwingen → V: große Kreise bis über Kopf ausführen</li> <li>- Knie anheben (V= entgegengesetzter</li> </ul>	Demonstration der Übungen durch ÜL

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

<b>Hauptteil 60 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform</b>
<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"> <li>1) Vier – Füßler Stand und Fersensitz im Wechsel: Gesäß geht Richtung Ferse und zurück</li> <li>2) „Cat and Cow“: wechselseitig Rundrücken und Hohlkreuz bilden</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>3) Wiederholung von Übung 1)</li> <li>4) herabschauender Hund (downward dog): Beine werden aus dem Vier - Füßler Stand gestreckt! Rücken bleibt so gestreckt wie möglich</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>5) Kniestand: Rücken leicht überstrecken und nach vorne beugen, V: Arme über Kopf</li> <li>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</li> <li>→ abwechselnd den Rücken ins Hohlkreuz strecken und beugen (ähnlich wie „Cat and Cow“)</li> <li>7) langsames Absenken in die</li> </ol>	<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"> <li>→ kleine Beckenbewegungen (vw, rw, sw, kreisen)</li> <li>→ Brustbein in Richtung Boden führen</li> </ul> <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>

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

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