



Stundenbeispiel Erwachsene

Joint-by-Joint-Ansatz – Wechselspiel von Mobilisation und Stabilisation

Das „natürliche Gleichgewicht“ der Gelenke wahrnehmen

Vorbemerkungen/Ziele

Der Joint-by-Joint-Ansatz (Gelenk-zu-Gelenk-Ansatz) wurde von dem kanadischen Physiotherapeuten Gray Cook und dem amerikanischen Athletiktrainer Michael Boyle entwickelt. Der Gelenk-zu-Gelenk-Ansatz konzentriert sich auf das Wechselspiel zwischen Mobilisation und Stabilisation der Gelenke. Die Methode geht davon aus, dass die Gelenke entlang der kinetischen Kette abwechselnd auf Mobilität oder Stabilität spezialisiert sind. Wenn ein Gelenk in dieser „Kette“ nicht einwandfrei funktioniert, kann es in den darunter oder darüber liegenden Gelenken zu Überbelastungen kommen. Daher sollten zum Beispiel bei Kniebeschwerden die Ursachen nicht immer nur im Kniegelenk gesucht, sondern auch die Strukturen darüber und darunter betrachtet werden. Ziel der Stunde ist es, die Mobilität bzw. die Stabilität in den Gelenken und ihren umliegenden Strukturen zu verbessern.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

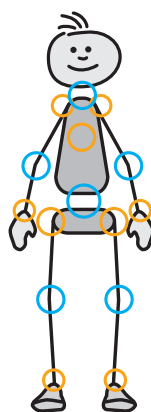
● Begrüßung und Einstieg in die Stunde

- Die Teilnehmer*innen und Übungsleitung (ÜL) stellen sich in einem Innenstirnkreis auf.

Die ÜL begrüßt die TN und erläutert den TN den Gelenk-zu-Gelenk-Ansatz. Ziel der Stunde ist es, neben der Verbesserung der Gelenkfunktionen, die TN auch für ihre Gelenke und Bewegungen zu sensibilisieren.

Die ÜL beantwortet kurz Fragen der TN und fragt gesundheitliche Probleme in den Gelenken ab.

- Stabilisation
- Mobilisation



● Mobilisation und Aktivierung der Gelenke

- Die TN stellen sich in Blockaufstellung auf und legen die Matte quer vor sich auf den Boden.

Im funktionellen Stand werden folgende Übungen nach Ansage der ÜL ausgeführt:

- Handkreisen
- Armkreisen vorwärts und rückwärts
- Hüftkreisen / Kreisbewegungen der Hüfte
- Fußkreisen / Kreisbewegungen des Fußes in alle Richtungen
- Fersen-Wadenrollen (zur Aktivierung): in den Zehenspitzenstand kommen, dann die Fersen wieder bis kurz vor den Boden absenken – fortlaufender Wechsel

● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ◊ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

16 TN im Alter von 18–60 Jahren, spezifische Vorkenntnisse sind nicht notwendig

Material:

1 Gymnastikmatte je TN

Ort:

Sporthalle oder Gymnastikraum
Bei warmer und trockener Witterung auch draußen auf einer ebenen Freifläche

Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN, Erläuterung des Joint-by-Joint-Ansatzes, Sensibilisierung der TN für ihre Gelenke und ihre Bewegungsausführungen

◊ Übersicht der zu stabilisierenden und mobilisierenden Gelenke:

- Stabilisation: Fußgelenke, Kniegelenke, Lendenwirbelsäule, Halswirbelsäule und Ellenbogengelenke
- Mobilisation: Sprunggelenke, Hüftgelenke, Brustwirbelsäule, Schultergelenke und Handgelenke

- ◎ Mobilisation des gesamten Körpers und Aktivierung der Gelenke und des Herz-Kreislaufsystems

◊ Übungshinweise:

- Die Übungen langsam und bewusst ausführen.
- Die Atmung ist fließend.
- Jede Übung wird 8-mal je Seite mit 2 Durchgängen ausgeführt.

Fitness
03.2025

www.lsb.nrw

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Einbeinstand

- ⦿ Die TN stehen neben der Matte.

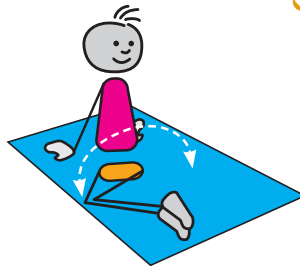
Aus dem funktionellen Stand wird ein Bein im 90-Grad-Winkel im Hüft- und Kniegelenk nach vorne angehoben und in dieser Position gehalten. Die Halteposition für 20–30 Sekunden je Bein mit 3 Durchgängen wiederholen.

● 90/90 Sitzrotationen

- ⦿ Die TN setzen sich auf die Matte.

Im Sitzen werden die Hände hinter dem Körper und die Füße mit angewinkelten Knien aufgestellt.

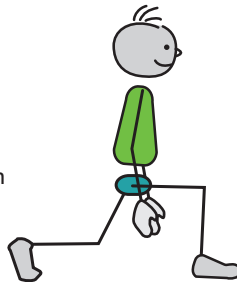
Sitzend die Beine abwechselnd von einer Seite zur anderen absinken lassen – dabei die Beine geschlossen halten, die Füße bleiben übereinander liegen und ein Fuß hat immer Bodenkontakt.



● Hüftbeuger

- ⦿ Die TN kommen in den Stand auf die Matte.

Aus dem Stand wird ein Bein weit nach hinten in den Ausfallschritt gesetzt – das hintere Knie berührt nicht den Boden und das vordere Knie wird gebeugt. Die Hüfte wird sanft aus der Kraft des hinteren aufgestellten Fußes nach vorne geschoben und der Oberkörper wird aufgerichtet – ggf. leicht nach hinten geneigt. Die Arme befinden sich in physiologischer Haltung neben dem Körper.



Differenzierungsmöglichkeit:

- Die Übung neben der Matte, ohne instabilen Untergrund, ausführen.
- Das hintere Knie aufsetzen.

● Plank-Variationen

- ⦿ Die TN liegen in Bauchlage auf der Matte.

Plank (Standardplank)

In Bauchlage in den Unterarmstütz kommen – Ellbogen befinden sich unter den Schultern und die Hände liegen flach auf dem Boden. Die Zehen aufstellen und durch Spannung in den Beinen die Knie heben.

Der gesamte Körper wird angehoben, so dass sich der Körper in einer geraden Linie von den Schultern bis zu den Fersen befindet. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick auf die Matte gehalten.

Seitenplank

In der Seitlage auf dem unteren Arm abstützen, so dass sich der Ellbogen unter der Schulter befindet. Der obere Arm ruht entspannt auf der Hüfte. Die Füße und Beine liegen übereinander. Die Hüfte wird angehoben, so dass der Körper eine gerade Linie von Kopf bis Fuß bildet. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick nach vorne. Seitenwechsel

Absichten und Hinweise

- ⦿ Stabilisation der Knie- und Fußgelenke

✔ Übungsvariationen:

- Arme gleichzeitig über den Kopf führen
- Kopf gleichzeitig langsam zur Seite drehen
- Stand auf der Matte (instabiler Untergrund)

- ⦿ Mobilisation der Hüftgelenke

✔ Übungshinweise:

- Die Übung langsam und bewusst ausführen.
- Die Atmung ist fließend.
- Die Übung 8-mal zu jeder Seite mit 2 Durchgängen ausführen.

- ⦿ Mobilisation der Hüftgelenke, Dehnung der hüftbeugenden Muskulatur

✔ Übungshinweise:

- Die Übung langsam und bewusst ausführen.
- Die Atmung ist fließend.
- Die Übung in der Endposition 10 Sekunden halten und 8-mal auf jeder Beinseite ausführen.

- ✔ Bei Beschwerden in den Kniegelenken, sollte der Ausfallschritt nicht zu tief und die Spannweite des Ausfallschritts nicht zu groß sein.

- ⦿ Stabilisation der Lendenwirbelsäule und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur

✔ Übungshinweise:

- Die Atmung ist fließend.
- Die Übung in der Endposition 30 Sekunden halten und jede Übung 2-mal ausführen
- In der Halteposition darauf achten, dass das Becken leicht nach innen gekippt wird und der Körper in einer durchgehend geraden Haltung bleibt – Hohlkreuz vermeiden.

✔ Variationen:

- Vereinfachung der Übung: die Knie auf dem Boden absetzen = halbe Planke
- Steigerung der Übung: abwechselnd ein Bein oder einen Arm anheben

Autorin:
Natalie Godau

Praktisch für die Praxis

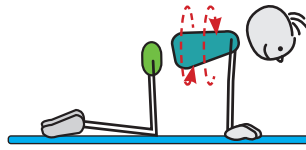
Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Thorakale Rotation

⦿ Die TN befinden sich auf der Matte.

- 1 Im Vierfüßlerstand den Oberkörper zuerst in die eine Richtung rotieren lassen, dann in die andere. Die Rotationsbewegung vom Gesäß bis zu den Schultern fließen lassen.



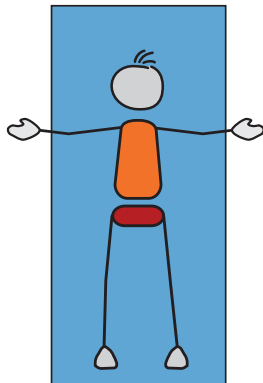
- 2 Dann führen die TN die gleiche Rotationsbewegung des Oberkörpers in Rückenlage aus. Die Arme werden neben dem Körper auf der Matte abgelegt.

● Y-T-W Übungen in Bauchlage

⦿ Die TN befinden sich in Bauchlage auf der Matte.

In Bauchlage befindet sich der Kopf in physiologischer Haltung mit langer Halswirbelsäule und dem Blick zur Matte. Die Füße werden hüftbreit aufgestellt und die Beine angespannt, so dass die Knie nicht die Matte berühren. Das Becken wird leicht nach innen gekippt.

Der Oberkörper wird leicht angehoben und die Arme werden kontrolliert und bewusst in die Buchstaben-Positionen Y, T und W gebracht.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Funktioneller Bewegungsflow

⦿ Die TN stehen auf der Matte.

1 Tiefe Kniebeuge mit Fersenübung

Aus dem hüftbreiten Stand wird eine tiefe Kniebeuge-Position eingenommen. Die Arme liegen entspannt seitlich am Körper an. In dieser Position werden die Fersen angehoben, dann wieder auf dem Boden abgesenkt und in den Boden gedrückt. Den Wechsel von Fersen-Anheben und -Drücken 10-mal wiederholen.

2 Einarmiger Reach

Aus dem Stand wird ein Bein weit nach hinten in den Ausfallschritt gesetzt, wobei das hintere Knie nicht den Boden berührt und der Oberkörper aufgerichtet ist. Der Oberkörper wird im Anschluss zur „offenen Seite“ aufgedreht und der gleichseitige Arm nach oben gestreckt. Der Blick folgt der Hand. Der andere Arm liegt entspannt der Körperseite an. Seitenwechsel. Die Übung auf jeder Seite 8-mal wiederholen.

3 Vierfüßler – Knieheben mit Rumpfstabilität

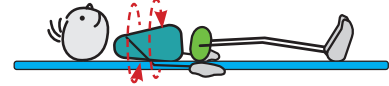
Im Vierfüßlerstand befindet sich der Kopf in physiologischer Haltung und die Hände sind unter den Schultern aufgesetzt. Die Knie werden leicht vom Boden abgehoben und diese Position soll für 10 Sekunden stabil gehalten werden.

Absichten und Hinweise

⦿ Mobilisation der Brustwirbelsäule

⦿ Übungshinweise:

- Die Atmung ist fließend.
- Jede Übung 8-mal mit 3 Durchgängen durchführen.
- Die Rotation so weit ausführen, wie es möglich und angenehm ist.



⦿ Mobilisation der Schultergelenke, Kräftigung der Schulterblattmuskulatur

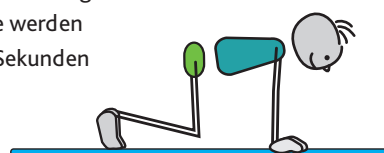
⦿ Übungshinweise:

- Die Atmung ist fließend.
- Die Übung 8-mal mit 2 Durchgängen durchführen.
- Der Kopf bleibt immer in der physiologischen Haltung.

⦿ Bewegungssequenz für die gesamte kinetische Kette: Fußstabilisation und Sprunggelenkmobilisation, Mobilisation der Brustwirbelsäule, Kräftigung der Beinmuskulatur, Kräftigung/Stabilisation des Rumpfes und der Schultern (Plank-Rotation)

⦿ Übungshinweise:

- Die Atmung ist fließend.
- Jede Bewegung langsam und kontrolliert nach den individuellen Möglichkeiten der TN ausführen.
- Die ÜL bietet bei Beschwerden und Einschränkungen Bewegungsalternativen an. Z. B. kann beim Ausfallschritt das Knie abgesetzt werden.
- Im Vierfüßlerstand sollte die ÜL auf eine fließende Atmung hinweisen.
- Den Bewegungsflow mit den fünf Übungen 1- bis 2-mal durchführen.



Stundenverlauf und Inhalte

4 Seitliche Plank-Rotation

Aus der Plank-Position in die seitliche Plank-Position kommen. In dieser Position den oberen Arm anheben und zur Decke strecken. Der Blick folgt der Hand. Dann über die Plank-Position in die andere seitliche Plank-Position wechseln und dort den oberen Arm zur Decke strecken. Auf jeder Seite die seitliche Plank-Position 10 Sekunden halten.

5 Twist im Stand

Langsam in den Stand zurückkehren und die Arme auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken. Aus dieser Ausgangsposition wird der Oberkörper kontrolliert 8-mal zu jeder Seite rotiert.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Ganzkörper-Dehnungsflow

⦿ Die TN befinden sich auf der Matte.

1 Seitliche Körperdehnung

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand mit hinabhängenden Armen und entspannten Schultern. Aus dem Stand den rechten Arm nach oben strecken und langsam zur linken Seite neigen. Die Position 10–15 Sekunden halten und dann wieder langsam aufrichten. Seitenwechsel

2 Vorbeuge mit aktiver Bewegung

Aus dem Stand den Oberkörper langsam nach vorne-unten vorbeugen und Richtung Boden aushängen lassen. Dabei sind die Knie leicht gebeugt und die Arme hängen entspannt nach unten. Den Oberkörper dann leicht nach rechts und links pendeln. Die Übung 10–15 Sekunden lang ausführen. Danach den Oberkörper wieder langsam aufrichten.

3 Standhaltungsfokus

Im hüftbreiten Stand die Knie leicht beugen und die Schultern entspannen. Mit möglichst geschlossenen Augen die Aufmerksamkeit auf die eigene Atmung und das Gefühl der Stabilität im Stand richten.

● Reflexion und Verabschiedung

⦿ Die TN stellen sich neben die Matte.

Einen Moment Zeit

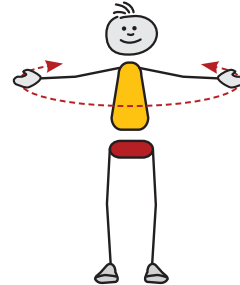
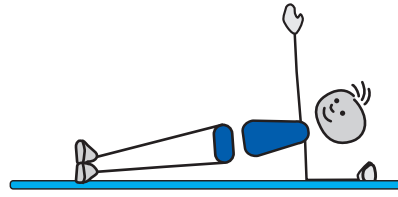
Die TN sollen sich noch einen Moment Zeit nehmen und in sich hinein-spüren.

„Wie fühlt sich Euer Körper jetzt an? Spürt ihr mehr Mobilität oder Stabilität in euren Bewegungen?“

Verabschiedung

Die TN bedankt sich bei den TN für die Teilnahme an der Stunde und gibt einen Ausblick auf die kommende Einheit. Sie gibt auch nochmals den Hinweis auf eigenständiges Üben.

Absichten und Hinweise



⦿ Dehnung der beanspruchten Muskelgruppen, Lockerung und Entspannung der Rückenmuskulatur

🟡 Übungshinweise:

- Die Atmung ist ruhig und fließend.
- Die Übungen bewusst und langsam durchführen.
- Den Dehnungsflow 1-mal durchführen.



⦿ Atem- und Zentrierübungen zur Förderung der Entspannungsfähigkeit

🟡 Übungshinweise:

- Die Atmung ist ruhig und fließend im 4-4-6-Rhythmus = 4 Sekunden/Zählzeiten (ZZ) einatmen – 4 Sekunden/ZZ den Atem anhalten – 6 Sekunden/ZZ ausatmen

⦿ Vermittlung eines bewussten und positiven Körpergefühls

🟡 Die Verabschiedung vermittelt Anerkennung und Dank für die Teilnahme

🟡 Es wird der Hinweis gegeben, dass eine zeitnahe Verbesserung von möglichen Beschwerden eintritt, wenn die Übungen auch zu Hause regelmäßig durchgeführt werden.

🟡 Die TN werden gebeten, ihre Matten mitzunehmen.