



Name: Steffl Timmermann	Vorname: Sabine Regina	Datum: 01.12. bis 02.12.2008
Thema: Bewegung und gesunder Rücken, Schwerpunkt: „Wirbelsäule, Aufbau und Funktion“ Führen Sie Mobilisations- und Stabilisationsübungen der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte (HWS, BWS und LWS) durch	Zielgruppe: Erwachsene ab 50 plus mit Vorkenntnissen, gemischte Gruppe, Primordialprävention und Primärprävention, 10 Teilnehmer Anmerkung: Körperhaltung (aufgerichtetes Becken, Bauchspannung usw.) ist bekannt	Geräte: 10 Seile, 4 Hütchen, 5 Igelbälle, 4 Pezzibälle, Medien: Musikanlage, Plakat, Softball, 1 Spirale Infomaterial für Teilnehmer: Übungszettel

Geplanter Stundenverlauf

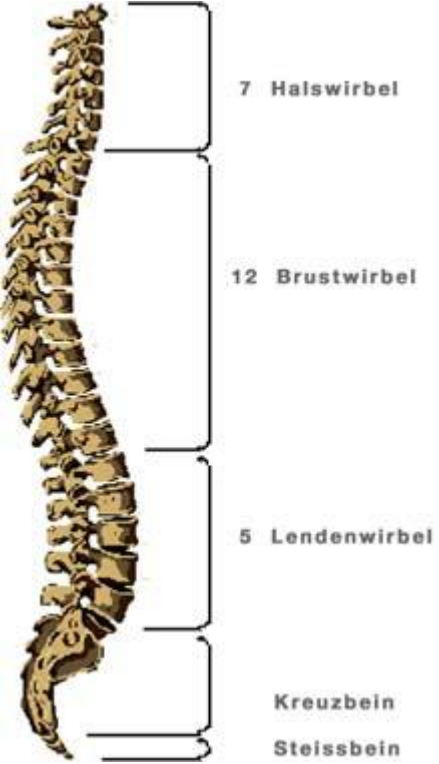
Ziele (wozu?)	Inhalte/Übungsbeschreibungen (was?)	Organisation (Geräteaufbau, Fehlerkorrektur, Lehrkommentar)
---------------	-------------------------------------	---



Ziele (wozu?)	Inhalte/Übungsbeschreibungen (was?)	Organisation (Geräteaufbau, Fehlerkorrektur, Lehrkommentar)
<p>Sabine Steffl</p> <p>Einstimmung/gute Atmosphäre schaffen (ca. 3 Minuten)</p> <p><u>Vorbereitender Teil</u> (10 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ankommen • Aktivierung des HKS, Muskulatur und Nervensystems • Gelenkmobilisation • Motivation • Freude im Spiel • Reaktions-/Orientierungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Begrüßung der Teilnehmer (Frage nach dem Befinden und Austausch über die letzte Stunde) ▶ Vorstellung des heutigen Themas <p>Lockeres Gehen durch die Halle: ▶ bewusst die Füße abrollen ▶ aufrechte Körperhaltung ▶ entspannte Schultern ▶ aufgerichtetes Becken ▶ Schultern kreisen ▶ Acht vorwärts gehen (bringt die rechte und linke Gehirnhälfte zusammen) ▶ rückwärts gehen ▶ Acht rückwärts gehen ▶ vorwärts gehen und die Arme im Wechsel: ▶ Brustschwimmen/Kraulen/ lang hochziehen</p> <p>Spiel: Fang den Schwanz Seil vierfach legen, mittig knoten und hinten in die Sporthose stecken.</p> <p>Spielablauf: Teilnehmer gehen durch die Halle und versuchen die Seilchwänze zu klauen. Wenn der eigene Schwanz weg ist, dann stecken sie sich das geklaute Seil wieder hinten in die Hose.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ lockere Aufstellung der Teilnehmer <p>Musiktitel: Murder on the Dance Floor (BPM 120)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Teilnehmer gehen nach Musik durcheinander ▶ beim Gehen auf die richtige Körperhaltung eingehen  <p>Spielfeld mit Hüttchen eingrenzen Jeder Teilnehmer bekommt ein Seil</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Hinweis: schnelles Gehen, nicht Rennen!

Ziele (wozu?)	Inhalte/Übungsbeschreibungen (was?)	Organisation (Geräteaufbau, Fehlerkorrektur, Lehrkommentar)
---------------	-------------------------------------	---

Infoteil 1
 Aufbau/Form/Funktion
 (2-3 Minuten)




Bei der Wirbelsäule handelt es sich um eine **Kette von Wirbeln**, die **gelenkig** miteinander **verbunden** sind. Man unterscheidet **5 WS-Abschnitte**: Sie setzt sich aus ► 7 Halswirbeln (Lordose), ► 12 Brustwirbeln (Kyphose), ► 5 Lendenwirbeln (Lordose), ► 5 Kreuzbeinwirbeln (Kyphose) und ► 3-5 Steißbeinwirbeln (Kyphose) zusammen.

Die Wirbelsäule hat eine Doppel-S-Form. Diese Krümmungen erhöhen die Belastbarkeit der WS und fangen damit Stöße besser auf = **Trage-** und **Stützfunktion**. Zwischen zwei übereinanderliegenden Wirbeln liegt immer eine Bandscheibe.


Ein Wirbel besteht aus Wirbelkörper, Wirbelbogen, Querfortsätzen und Dornfortsatz. Wirbelbogen und Wirbelkörper bilden – alle Wirbel übereinander gesehen – den Wirbelkanal, in dem das Rückenmark verläuft (**Schutzfunktion**). Mögliche Bewegungsrichtungen der WS sind: vorwärts, rückwärts und seitwärtsneigen sowie Rotation. Die Halswirbelsäule ist am beweglichsten, da sie den Kopf trägt und ausbalancieren muss. Eine gute Muskulatur unterstützt die Halte-/Stützfunktion der Wirbelsäule.

Eine optimale Grundhaltung ist die Voraussetzung für Stabilisations- und Mobilisationsübungen im Stand.

Plakat, 1 Spirale



► Teilnehmer fragen: Welche Beweglichkeit hat die WS und wo ist die Beweglichkeit am höchsten?

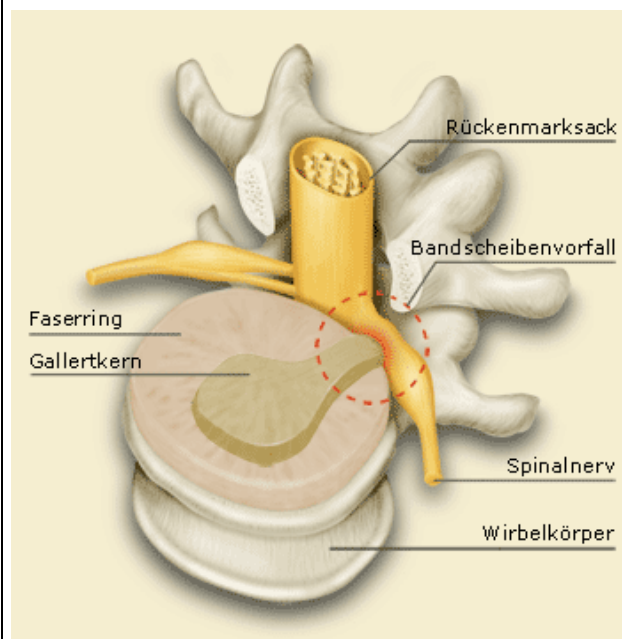
Ziele (wozu?)	Inhalte/Übungsbeschreibungen (was?)	Organisation (Geräteaufbau, Fehlerkorrektur, Lehrkommentar)
<p>Hauptteil Übungsteil 1 Richtiges Stehen im Lot als Ausgangsposition (5 – 8 Minuten)</p>  <p>Kräftigung der Bauchstabilisatoren (Transversus)</p> <p>Mobilisation HWS</p>	<p>1) Richtiges Stehen nochmals erarbeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Beine hüftbreit (kurz hochspringen und stehen) ▶ Füße parallel ▶ Gewicht gleichmäßig auf die Füße verteilt ▶ Knie leicht gebeugt (entriegelt) ▶ Becken aufgerichtet (natürliche Lendenlordose) ▶ Brustbein angehoben ▶ ein Faden zieht den Kopf Richtung Decke ▶ Nacken lang, Schultern entspannt ▶ Stand nachspüren lassen <p>2) ▶ Hände auf den Unterbauch legen ▶ gegen die Hände langsam Bauchspannung aufbauen und wieder loslassen</p> <p>3) ▶ Kopf über die Mitte rechts/links drehen ▶ Seitenneigung Kopf rechts/links ▶ Kinn auf einer Ebene vor- und zurückschieben (Schublade auf- und zumachen)</p>	<p>Musik: Thai-Chi, Yoga und Qigong</p> <p>Teilnehmer stehen dem Übungsleiter versetzt gegenüber</p> <p>Übungsleiter korrigiert</p> <p>Frage an die TN: Wo kann das Stehen im Alltag eingebaut werden?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 10 Sekunden halten, wiederholen ▶ ruhig weiteratmen <p>▶ Für alle folgenden Übungen ist die persönliche Körperwahrnehmung wichtig: nur soweit in die Übungen gehen, wie es noch angenehm ist</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Übungen langsam ausführen ▶ Nacken lang ▶ Kinn parallel zum Boden halten ▶ Schultern bleiben entspannt

Ziele (wozu?)	Inhalte/Übungsbeschreibungen (was?)	Organisation (Geräteaufbau, Fehlerkorrektur, Lehrkommentar)
---------------	-------------------------------------	---

Regina Timmermann

Infoteil 2

Aufbau/Form/Funktion
 (2-3 Minuten)



Die **Bandscheiben** liegen entlang der Wirbelsäule zwischen den Wirbelkörpern und funktionieren wie **Stoßdämpfer/Wasserkissen**.

Die **Bandscheiben bestehen aus:**

- ▶ Innen: gallertartiger wasserreicher Kern
- ▶ Außen: faseriger Knorpelring

Aufgaben der Bandscheiben:

- ▶ ermöglichen Bewegung der Wirbelkörper
- ▶ gleichmäßige Verteilung der einwirkenden Kräfte

Die Versorgung mit Nährstoffen und Entsorgung von Abfallstoffen funktioniert bei der Bandscheibe durch **Druck und Sog = BEWEGUNG**. Deshalb ist Mobilisation und Kräftigung wichtig.

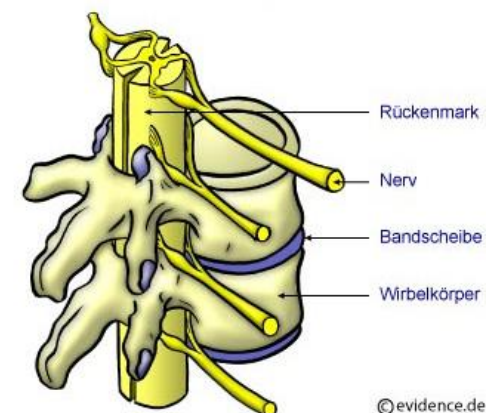
Folgende Schwächen an der Wirbelsäule treten häufig auf:

- ▶ **HWS:** Muskulatur oftmals verspannt
- ▶ **BWS:** Muskulatur vorne verkürzt, hinten schwach
- ▶ **LWS:** Muskulatur vorne (Bauch) meist schwach, hinten verkürzt, aber auch schwach.

Wir wirken der verkürzten Muskulatur mit Dehnung und der zu schwachen Muskulatur mit Kräftigung entgegen.


4 Pezzibälle bereithalten

Plakat, ein Softball




Ziele (wozu?)	Inhalte/Übungsbeschreibungen (was?)	Organisation (Geräteaufbau, Fehlerkorrektur, Lehrkommentar)
<p>Hauptteil Übungsteil 2 (20 Minuten)</p> <p>Kräftigung Halswirbelmuskulatur Nackentraining mit Widerstand vorn/hinten (Aufbau Nacken- und Schultermuskulatur)</p> <p>Nackentraining mit Widerstand rechts/links</p> <p>Dehnung der Nackenmuskulatur (verkürzte Muskeln bewegen sich nicht optimal)</p> <p>Mobilisation Brustmuskulatur (Brustwirbelsäule beweglich machen)</p> <p>Kräftigung Brustmuskulatur (Brustmuskulatur wird im Alltag kaum beansprucht)</p>	<p>Stand ist bekannt</p> <p>4) ► beide Hände an die Stirn legen, Kopf drückt gegen den Widerstand ► beide Hände an den Hinterkopf legen, Kopf drückt gegen den Widerstand</p> <p>5) ► rechte/linke Hand an die rechte/linke Schläfe legen, Hand drückt gegen den Widerstand des Kopfes</p> <p>6) ► rechte/linke Schulter zieht nach unten, den Kopf leicht nach links/rechts neigen, bis die Dehnung an der entgegengesetzten Halsseite spürbar ist</p> <p>7) ► die Hände vor der Brust ineinander haken, Hände auseinander ziehen, ohne die Finger zu lösen, Becken und Kopf bleiben nach vorne ausgerichtet, Arme langsam rechts/links bewegen</p> <p>8) ► die Handflächen vor der Brust aneinander legen und fest aneinander pressen, kurz lösen und wiederholen</p>	<p>2x 15 bis 20 Sekunden (oder 2x 4 – 6 Atemzüge) ► gleichmäßig ein- und ausatmen ► Kopf gerade halten ► mit den Augen einen festen Punkt fixieren ► Körperhaltung bleibt ganz ruhig</p> <p>2x 15 bis 20 Sekunden (oder 2x 4 – 6 Atemzüge) ► Brustbein angehoben ► weiter atmen ► langer Nacken</p> <p>2x 15 bis 30 Sekunden (oder 2x 4 – 8 Atemzüge) ► Oberkörper bleibt in der Achse ► Schulter bleiben gesenkt</p> <p>Übung fließend 1 Minute rechts/links ausführen ► Becken stabil ► Kopf in Verlängerung der WS ► Kopf dreht nicht mit</p> <p>2x 15 bis 20 Sekunden (oder 2x 4 – 6 Atemzüge) ► Schultern tief ► Brustbein angehoben ► Widerstand langsam steigern</p>

Ziele (wozu?)	Inhalte/Übungsbeschreibungen (was?)	Organisation (Geräteaufbau, Fehlerkorrektur, Lehrkommentar)
<p>Kräftigung oberer Rücken</p> <p>Dehnung Brustmuskulatur (Brustmuskulatur neigt zur Verkürzung und Rückenmuskulatur ist schwach)</p> <p>Mobilisation der Wirbelsäule</p> <p>Kräftigung Rücken (Stabilisatoren der Wirbelsäule)</p>	<p>9) ► Arme U-Halte schulterhoch, Ellenbogen ziehen nach hinten, Schulterblätter zusammenziehen</p> <p>10) ► Hände hinter dem Rücken fassen und die Arme gestreckt heben/senken</p> <p>11) ► Vierfüßlerstand: Katze/Hund Hüfte senkrecht über Knie, Schultern senkrecht über den Händen, Rücken gerade: LWS langsam nach oben/unten führen</p> <p>12) ► Bauchlage: Schnittlauch hacken Arme lang nach vorne, Daumen nach oben, Beine hüftbreit, Fußspitzen aufstellen, Bauchnabel Richtung WS (Spannung halten), den Oberkörper anheben, jetzt mit den Armen kleine schnelle Bewegungen rauf/runter, Steigerung Beine dazu</p>	<p>2x 15 bis 20 Sekunden (oder 2x 4 – 6 Atemzüge) ► Schultern tief ► nicht ins Hohlkreuz fallen</p> <p>2x 15 bis 30 Sekunden (oder 2x 4 – 8 Atemzüge) ► Becken stabil ► nicht mit dem Oberkörper nach vorne ausweichen</p> <p>Anweisung an die Teilnehmer: Matten holen</p> <p>8x wiederholen ► Hände stehen unter der Schulter ► Beine sind hüftbreit</p> <p>2x 20 bis 30 Sekunden (oder 2x 6 – 8 Atemzüge) ► Halswirbel steht in Verlängerung zur WS ► Bauchspannung halten ► ruhig und gleichmäßig atmen ► Blick zur Matte ► Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule</p>

Ziele (wozu?)	Inhalte/Übungsbeschreibungen (was?)	Organisation (Geräteaufbau, Fehlerkorrektur, Lehrkommentar)
<p>Übungsleiter 3</p> <p>Ganzkörperstabilisation (Bauchmuskeln und die besonders wirbelsäulennahen Muskeln)</p> <p>Gegendehnung</p>  <p>Kräftigung gerader Bauchmuskulatur</p>	<p>13) Vierfüßlerstand, Blick zur Matte, Bauchspannung aufbauen und die Knie 1-2 cm vom Boden abheben, kurz halten, Knie wieder auf die Matte bringen</p> <p>14) Päckchen: Schlafendes Kind Den Po auf die Fersen absetzen und die Arme eng am Körper nach hinten gestreckt – Position etwas halten</p> <p>Über die Seite in Rückenlage kommen</p> <p>15) Rückenlage: Oberkörper anheben ► Die Beine sind hüftbreit aufgestellt ► Arme neben dem Körper nach vorne gezogen, vom Boden gelöst ► Handfläche zur Decke gerichtet ► Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule. Aus dieser Position Oberkörper leicht anheben, so dass die Schulterblätter vom Boden abheben</p>	<p>2x 20 bis 30 Sekunden</p> <ul style="list-style-type: none"> ► kein Hohlkreuz ► Bauch anspannen ► Knie leicht vom Boden abheben <p>kurz halten</p> <ul style="list-style-type: none"> ► bei Knieproblemen den Po nicht ganz absetzen oder zwischen Waden und hinteren Oberschenkeln ein Handtuch legen <p>► auf rückengerechte Ausführung achten – eventuell zeigen!</p> <p>2x 20 bis 30 Sekunden</p> <ul style="list-style-type: none"> ► der Atem fließt ► Bauchmuskulatur angespannt halten

Ziele (wozu?)	Inhalte/Übungsbeschreibungen (was?)	Organisation (Geräteaufbau, Fehlerkorrektur, Lehrkommentar)
<p>Dehnung Bauchmuskulatur</p> <p>Übergang zur Entspannung (Entspannung für den Lendenwirbel)</p> <p>Entspannungsmassage (3 Minuten)</p>	<p>16) Rückenlage: Beine hüftbreit gestreckt, Arme schulterbreit über dem Kopf gestreckt – Lendenlordose zulassen. Arme und Beine ziehen diagonal in die Länge</p> <p>17) Rückenlage: Beine aufgestellt, Füße lösen sich vom Boden, mit den Händen die Knie umfassen, auf dem Kreuzbein kleine Kreise zeichnen, rechts/links</p> <p>Stand: Klopfmassage – flache Hand ▶ mit beiden Händen leicht auf den Nieren hoch/runter reiben ▶ mit der rechten Hand auf das linke Brustbein klopfen ▶ Arminnenseite von oben runter klopfen ▶ Handinnenfläche abklopfen ▶ Handrücken abklopfen ▶ Armaußenseite von unten hoch klopfen ▶ die Schulter klopfen ▶ den Nacken reiben ▶ mit der linken Hand dieselben Klopfungen durchführen ▶ nach dem Nacken mit beiden Händen die Beinaußenseiten (Knie sind gebeugt) ab dem Becken nach unten abklopfen ▶ Füße, den Spann abklopfen ▶ Beininnenseite von unten wieder nach oben klopfen</p>	<p>2x 20 bis 30 Sekunden</p> <p>eine Minute im Wechsel ▶ Kopf bleibt auf dem Boden</p> <p>▶ mit der flachen Hand durchführen ▶ nicht zu stark schlagen</p>

Ziele (wozu?)	Inhalte/Übungsbeschreibungen (was?)	Organisation (Geräteaufbau, Fehlerkorrektur, Lehrkommentar)
<p>Igelballmassage (Entspannt die Rücken-/Nacken- und Schultermuskulatur) (8 Minuten)</p> <p>Ausklang der Stunde (3 Minuten)</p> <p>Hausaufgaben: TN informieren, was sie selbst im Alltag tun können.</p>	<p>Partnermassage in Bauchlage Der Igelball wird mit der flachen Hand in kleinen kreisenden Bewegungen auf dem Rücken des Partners bewegt. Die Massage beginnt im oberen Schulter-/Nackebereich bis runter zum Gesäß. Der Druck, der auf den Ball ausgeübt wird, richtet sich nach dem Wunsch des Partners</p> <p>Teilnehmer nach dem Befinden und nach eventuellen Unklarheiten fragen. Hinweis geben auf Umsetzung im Alltag/Berufsleben, z.B. beim längeren Stehen (Warteschlange beim Einkaufen, Warten auf den Bus...) den aufrechten Stand üben. Lieber täglich 5 Minuten für das Üben Zeit nehmen, als 1 Mal in der Woche. Nächste Woche ist der Schwerpunkt der Stunde: Bücken, Heben und Tragen.</p> 	<p>Entspannungsmusik leise im Hintergrund</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ bei Knieproblemen besser im Stand oder Sitzen durchführen ▶ die Massage erfolgt auf der Muskulatur, nicht auf Gelenken/Wirbelsäule! ▶ der Masseur massiert in einer für sich angenehmen Position <p>Handzettel mit Übungshinweisen an die Teilnehmer ausgeben</p> <p>Vorausschau auf die nächste Stunde</p>