



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

## Geplanter Stundenverlauf

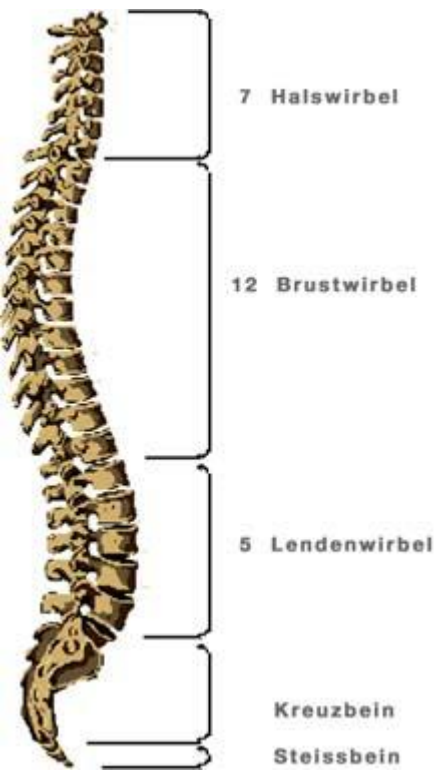
Ziele (wozu?)	Inhalte/Übungsbeschreibungen (was?)	Organisation (Geräteaufbau, Fehlerkorrektur, Lehrkommentar)
---------------	-------------------------------------	---



Ziele (wozu?)	Inhalte/Übungsbeschreibungen (was?)	Organisation (Geräteaufbau, Fehlerkorrektur, Lehrkommentar)
<p><b>Sabine Steffl</b></p> <p>Einstimmung/gute Atmosphäre schaffen (ca. 3 Minuten)</p> <p><b><u>Vorbereitender Teil</u></b> (10 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ankommen</b></li> <li>• <b>Aktivierung des HKS, Muskulatur und Nervensystems</b></li> <li>• <b>Gelenkmobilisation</b></li>   <li>• <b>Motivation</b></li> <li>• <b>Freude im Spiel</b></li> <li>• <b>Reaktions-/Orientierungsfähigkeit</b></li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Begrüßung der Teilnehmer</b> (Frage nach dem Befinden und Austausch über die letzte Stunde)</li> <li>▶ Vorstellung des heutigen Themas</li> </ul> <p><b>Lockeres Gehen durch die Halle:</b> ▶ 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/Krauln/ lang hochziehen</p> <p>Spiel: <b>Fang den Schwanz</b> Seil vierfach legen, mittig knoten und hinten in die Sporthose stecken.</p> <p><b>Spielablauf:</b> Teilnehmer gehen durch die Halle und versuchen die Seilschwänze 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"> <li>▶ lockere Aufstellung der Teilnehmer</li> </ul> <p>Musiktitel: Murder on the Dance Floor (BPM 120)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Teilnehmer gehen nach Musik durcheinander</li> <li>▶ beim Gehen auf die richtige Körperhaltung eingehen</li> </ul>  <p>Spielfeld mit Hüttchen eingrenzen Jeder Teilnehmer bekommt ein Seil</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hinweis: <b>schnelles Gehen, nicht Rennen!</b></li> </ul>

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

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



7 Halswirbel  
 12 Brustwirbel  
 5 Lendenwirbel  
 Kreuzbein  
 Steissbein


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?

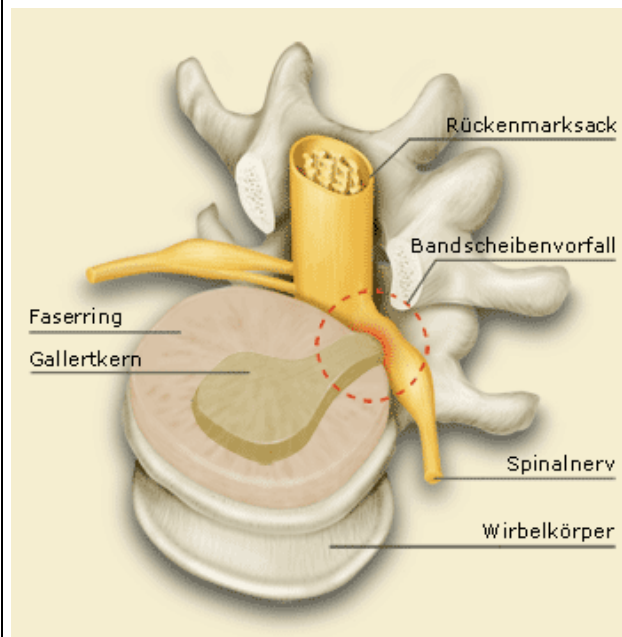
Ziele (wozu?)	Inhalte/Übungsbeschreibungen (was?)	Organisation (Geräteaufbau, Fehlerkorrektur, Lehrkommentar)
<p><b>Hauptteil Übungsteil 1</b>  <b>Richtiges Stehen im Lot als Ausgangsposition</b>            (5 – 8 Minuten)</p>  <p><b>Kräftigung der Bauchstabilisatoren</b>            (Transversus)</p> <p><b>Mobilisation HWS</b></p>	<p><b>1) Richtiges Stehen nochmals erarbeiten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Beine hüftbreit (kurz hochspringen und stehen)</li> <li>▶ Füße parallel</li> <li>▶ Gewicht gleichmäßig auf die Füße verteilt</li> <li>▶ Knie leicht gebeugt (entriegelt)</li> <li>▶ Becken aufgerichtet (natürliche Lendenlordose)</li> <li>▶ Brustbein angehoben</li> <li>▶ ein Faden zieht den Kopf Richtung Decke</li> <li>▶ Nacken lang, Schultern entspannt</li> <li>▶ Stand nachspüren lassen</li> </ul> <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"> <li>▶ 10 Sekunden halten, wiederholen</li> <li>▶ ruhig weiteratmen</li> </ul> <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"> <li>▶ Übungen langsam ausführen</li> <li>▶ Nacken lang</li> <li>▶ Kinn parallel zum Boden halten</li> <li>▶ Schultern bleiben entspannt</li> </ul>

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.

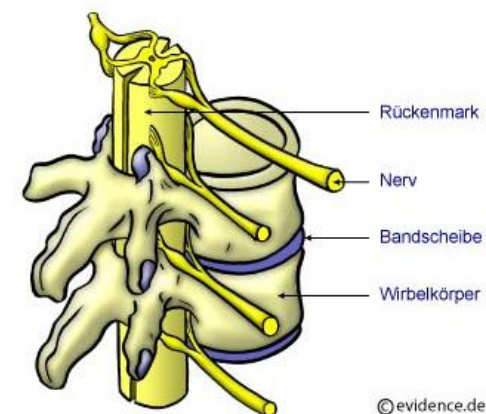
Folgende Schwächen an der Wirbelsäule treten häufig auf:

- ▶ **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><b>Hauptteil Übungsteil 2</b> (20 Minuten)</p> <p><b>Kräftigung Halswirbelmuskulatur</b> Nackentraining mit Widerstand <b>vorn/hinten</b> (Aufbau Nacken- und Schultermuskulatur)</p> <p>Nackentraining mit Widerstand <b>rechts/links</b></p> <p><b>Dehnung der Nackenmuskulatur</b> (verkürzte Muskeln bewegen sich nicht optimal)</p> <p><b>Mobilisation Brustmuskulatur</b> (Brustwirbelsäule beweglich machen)</p> <p><b>Kräftigung Brustmuskulatur</b> (Brustmuskulatur wird im Alltag kaum beansprucht)</p>	<p>Stand ist bekannt</p> <p>4) ► <b>beide Hände</b> an die <b>Stirn</b> legen, Kopf drückt gegen den Widerstand ► <b>beide Hände</b> an den <b>Hinterkopf</b> legen, Kopf drückt gegen den Widerstand</p> <p>5) ► <b>rechte/linke Hand</b> an die <b>rechte/linke Schläfe</b> legen, Hand drückt gegen den Widerstand des Kopfes</p> <p>6) ► rechte/linke <b>Schulter zieht</b> nach <b>unten</b>, den <b>Kopf</b> leicht nach <b>links/rechts</b> neigen, bis die Dehnung an der entgegengesetzten Halsseite spürbar ist</p> <p>7) ► die <b>Hände</b> vor der Brust <b>ineinander haken</b>, Hände auseinander ziehen, ohne die Finger zu lösen, <b>Becken</b> und <b>Kopf bleiben</b> nach <b>vorne ausgerichtet</b>, Arme langsam <b>rechts/links</b> bewegen</p> <p>8) ► die <b>Handflächen</b> vor der Brust <b>aneinander</b> legen und <b>fest</b> aneinander <b>pressen</b>, kurz lösen und wiederholen</p>	<p>2x 15 bis 20 Sekunden (oder 2x 4 – 6 Atemzüge) ► gleichmäßig <b>ein- und ausatmen</b> ► <b>Kopf gerade</b> halten ► mit den <b>Augen</b> einen festen <b>Punkt fixieren</b> ► <b>Körperhaltung</b> bleibt ganz <b>ruhig</b></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><b>Kräftigung oberer Rücken</b></p> <p><b>Dehnung Brustmuskulatur</b>            (Brustmuskulatur neigt zur Verkürzung und Rückenmuskulatur ist schwach)</p> <p><b>Mobilisation der Wirbelsäule</b></p> <p><b>Kräftigung Rücken</b>            (Stabilisatoren der Wirbelsäule)</p>	<p>9) ► Arme U-Halte schulterhoch, Ellenbogen ziehen nach hinten, <b>Schulterblätter zusammenziehen</b></p> <p>10) ► <b>Hände</b> hinter dem Rücken <b>fassen</b> und die <b>Arme</b> gestreckt <b>heben/senken</b></p> <p>11) ► Vierfüßlerstand: <b>Katze/Hund</b>            Hüfte senkrecht über Knie, Schultern senkrecht über den Händen, Rücken gerade: <b>LWS langsam nach oben/unten führen</b></p> <p>12) ► Bauchlage: <b>Schnittlauch hacken</b>            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)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► Schultern tief</li> <li>► nicht ins Hohlkreuz fallen</li> </ul> <p>2x 15 bis 30 Sekunden (oder 2x 4 – 8 Atemzüge)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► Becken stabil</li> <li>► nicht mit dem Oberkörper nach vorne ausweichen</li> </ul> <p>Anweisung an die <b>Teilnehmer: Matten holen</b></p> <p>8x wiederholen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► Hände stehen unter der Schulter</li> <li>► Beine sind hüftbreit</li> </ul> <p>2x 20 bis 30 Sekunden (oder 2x 6 – 8 Atemzüge)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► Halswirbel steht in Verlängerung zur WS</li> <li>► Bauchspannung halten</li> <li>► ruhig und gleichmäßig atmen</li> <li>► Blick zur Matte</li> <li>► Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule</li> </ul>

Ziele (wozu?)	Inhalte/Übungsbeschreibungen (was?)	Organisation (Geräteaufbau, Fehlerkorrektur, Lehrkommentar)
<p><b>Übungsleiter 3</b></p> <p><b>Ganzkörperstabilisation</b> (Bauchmuskeln und die besonders wirbelsäulennahen Muskeln)</p> <p><b>Gegendehnung</b></p>  <p><b>Kräftigung gerader Bauchmuskulatur</b></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: <b>Schlafendes Kind</b> Den Po auf die Fersen absetzen und die Arme eng am Körper nach hinten gestreckt – Position etwas halten</p> <p><b>Über die Seite in Rückenlage kommen</b></p> <p>15) Rückenlage: <b>Oberkörper anheben</b>          ► 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 <b>Schulterblätter</b> vom Boden <b>abheben</b></p>	<p>2x 20 bis 30 Sekunden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► kein Hohlkreuz</li> <li>► Bauch anspannen</li> <li>► Knie leicht vom Boden abheben</li> </ul> <p>kurz halten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► bei Knieproblemen den Po nicht ganz absetzen oder zwischen Waden und hinteren Oberschenkeln ein Handtuch legen</li> </ul> <p>► auf rückengerechte Ausführung achten – eventuell zeigen!</p> <p>2x 20 bis 30 Sekunden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► der Atem fließt</li> <li>► Bauchmuskulatur angespannt halten</li> </ul>



Ziele (wozu?)	Inhalte/Übungsbeschreibungen (was?)	Organisation (Geräteaufbau, Fehlerkorrektur, Lehrkommentar)
<p><b>Dehnung Bauchmuskulatur</b></p> <p><b>Übergang zur Entspannung</b> (Entspannung für den Lendenwirbel)</p> <p><b>Entspannungsmassage</b> (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: <b>Klopfmassage</b> – 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><b>Igelballmassage</b> (Entspannt die Rücken-/Nacken- und Schultermuskulatur) (8 Minuten)</p> <p><b>Ausklang der Stunde</b> (3 Minuten)</p> <p>Hausaufgaben: TN informieren, was sie selbst im Alltag tun können.</p>	<p><b>Partnermassage</b> 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"> <li>▶ bei Knieproblemen besser im Stand oder Sitzen durchführen</li> <li>▶ die Massage erfolgt auf der Muskulatur, nicht auf Gelenken/Wirbelsäule!</li> <li>▶ der Masseur massiert in einer für sich angenehmen Position</li> </ul> <p>Handzettel mit Übungshinweisen an die Teilnehmer ausgeben</p> <p>Vorausschau auf die nächste Stunde</p>