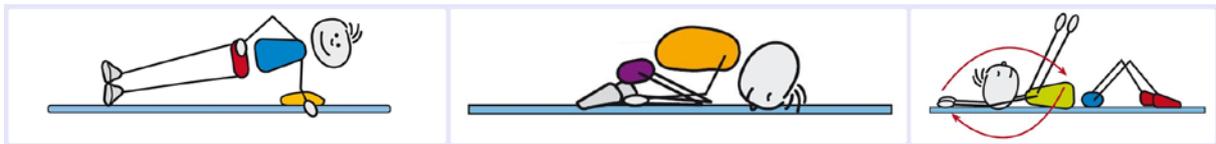




Kräftigungs- und Dehnungszirkel für eine gute Haltung



Vorbemerkungen/Ziele

In diesem Zirkel werden Kräftigungs- und Dehnungs-/Mobilisationsübungen im Wechsel durchgeführt mit dem Ziel, insbesondere die Muskeln und zusammenwirkenden Muskeln für eine gute Haltung zu trainieren

Die Teilnehmer/innen sollten Vorerfahrung bei der Durchführung von Kräftigungs- und Dehnungs-/Mobilisationsübungen sowie eine gute Körperwahrnehmung haben.

Es werden insgesamt 12 Stationen aufgebaut.

Es werden folgende Materialien benötigt:

- Gymnastikmatten

Zirkelaufbau

Die 12 Stationen werden anhand der Stationskarten aufgebaut.

Die Übungsleitung stellt die Übungen den Teilnehmenden (TN) in einem Rundgang vor und demonstriert ggf. die Übungen.

Durchführungshinweise

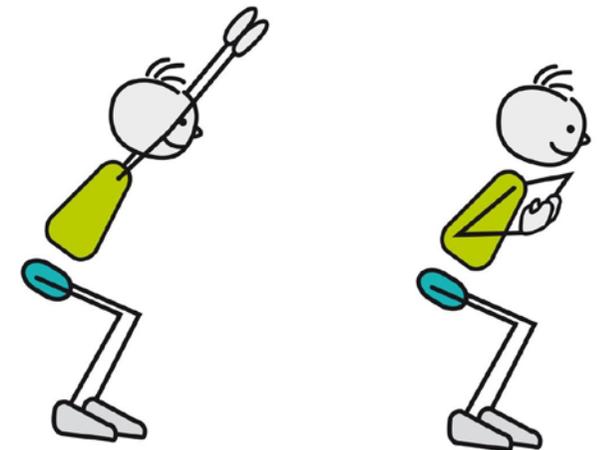
- Die TN können den Zirkel einzeln oder in Paaren absolvieren.
- Übungszeit an jeder Station beträgt jeweils 2 Minuten
- Die Übungen langsam und kontrolliert ausführen – bewusst spüren, welche Körperanteile gekräftigt, gedehnt bzw. mobilisiert werden
- Die Atmung bestimmt die Geschwindigkeit der Bewegung
- In der Pause zur nächsten Station wechseln, hierbei bewusst das Gehen (Aufsetzen und Abrollen des Fußes) wahrnehmen

Station 1:

Kräftigung der Beinmuskulatur und Ganzkörperstabilisation

Aufgabe:

- Im hüftbreiten Stand die Arme nach oben über den Kopf strecken.
- Die Knie langsam und fließend beugen und das Gesäß nach hinten richten.
- Anschließend die Arme beugen, die Handflächen zusammenführen und gegeneinander drücken. Hierbei die Daumen zum Brustbein führen. Position 15 Sekunden halten
- Anschließend erfolgt etwa in der gleichen Geschwindigkeit die Rückkehr in die Ausgangsstellung.



Station 2:

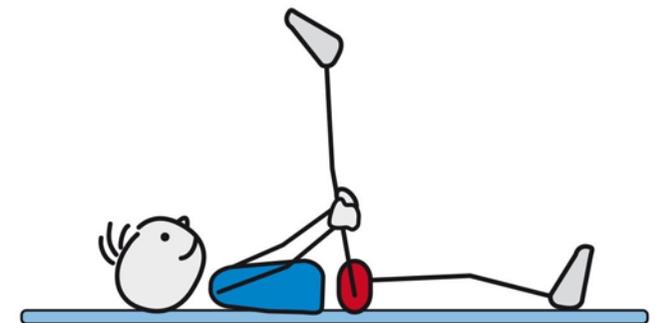
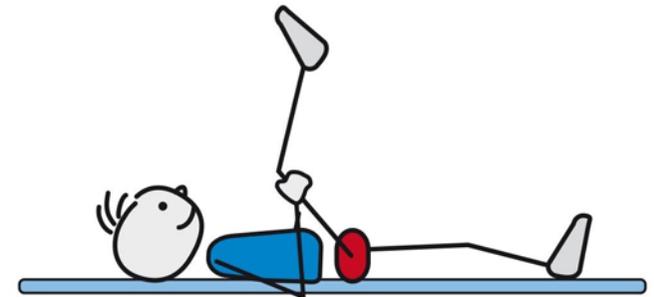
Dehnung der Beinrückseite

Geräte:

Je TN eine Matte

Aufgabe:

- In Rückenlage das rechte Bein beugen und mit beiden Händen an der Oberschenkelrückseite fassen.
- Das gefasste Bein langsam und bewusst nach oben strecken.
- Die Endposition ca. 20 Sekunden halten
- In die Ausgangsposition zurück kommen und Beinwechsel



Station 3:

Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur

Geräte:

Je TN eine Matte

Aufgabe:

- In der Rückenlage die Füße aufstellen und die Arme neben den Körper legen.
- In der Einatmung das Gesäß nach oben nehmen, indem Wirbel für Wirbel aufgerollt wird. Anschließend die Fersen vom Boden lösen und für 15 Sekunden oben halten.
- In der Ausatmung das Gesäß wieder absenken und Wirbel für Wirbel wieder auf der Matte ablegen.



Station 4:

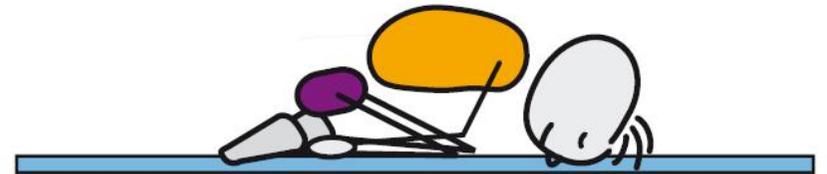
Dehnung der Rückenmuskulatur

Geräte:

Je TN eine Matte

Aufgabe:

- In der Rutschhalte die Stirn auf die Matte ablegen und die Arme seitlich neben den Körper nach hinten nehmen, wobei die Handflächen nach oben zeigen.
- In dieser Position tief ein- und ausatmen.
- **Hinweis:** Die Übung kann auch in Rückenlage als „Päckchen“ ausgeführt werden. (Die angewinkelten Knie mit den Händen umfassen.)



Station 5:

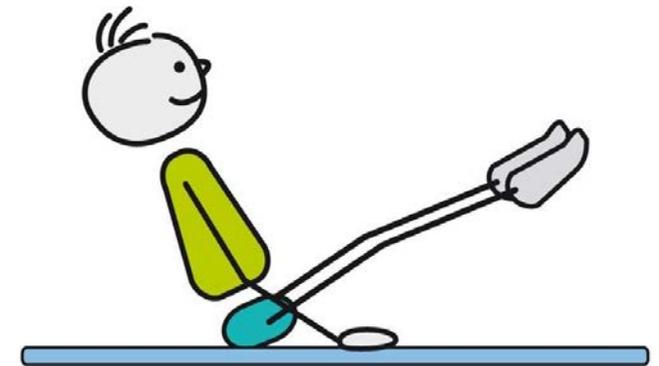
Kräftigung der Bauchmuskulatur im Schwebesitz

Geräte:

Je TN eine Matte

Aufgabe:

- Im Langsitz mit angezogenen und geschlossenen Knien die Handflächen seitlich neben den Beinen auf die Matte legen.
- Die Beine leicht gestreckt anheben und gleichmäßig weiteratmen.
- Position 30 Sekunden halten, sich im Langsitz ausruhen und dann die Übung wiederholen.

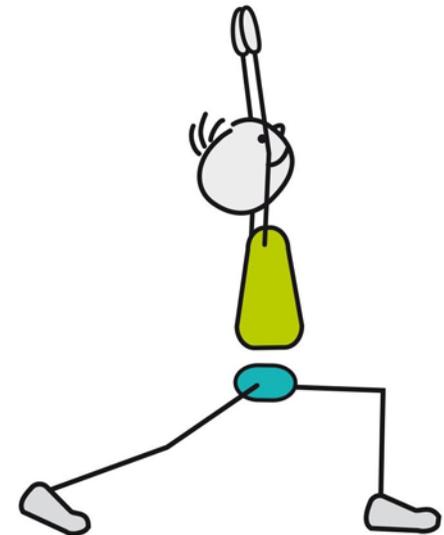


Station 6:

Dehnung der Hüftbeugemuskulatur und Ganzkörperdehnung

Aufgabe:

- Die Beine weit auseinander stellen und die Arme über den Kopf nach oben strecken, bis sich die Handflächen berühren.
- Den rechten Fuß nach außen und den linken Fuß nach innen drehen. Dabei das vordere rechte Knie rechtwinklig beugen und das hintere möglichst gestreckt halten.
- Sich aus der Hüfte nach oben dehnen und die Position 15 Sekunden halten.
- In die Ausgangsposition zurückkommen und Seitenwechsel.



Station 7:

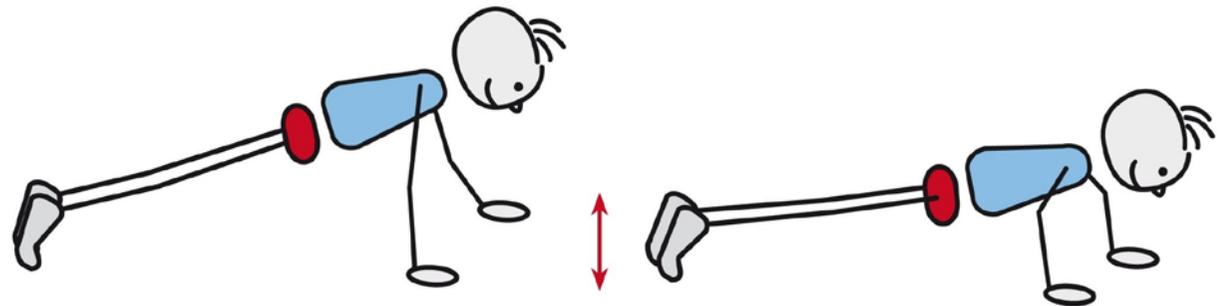
Kräftigung der Armmuskulatur / Liegestütz

Geräte:

Je TN eine Matte

Aufgabe:

- Aus dem Kniestand in die Liegestützposition kommen und Ganzkörperspannung aufbauen. Beine und Rumpf befinden sich in einer Linie.
- Hände etwas nach innen hin eindrehen.
- Die Arme langsam beugen und strecken.



Station 8:

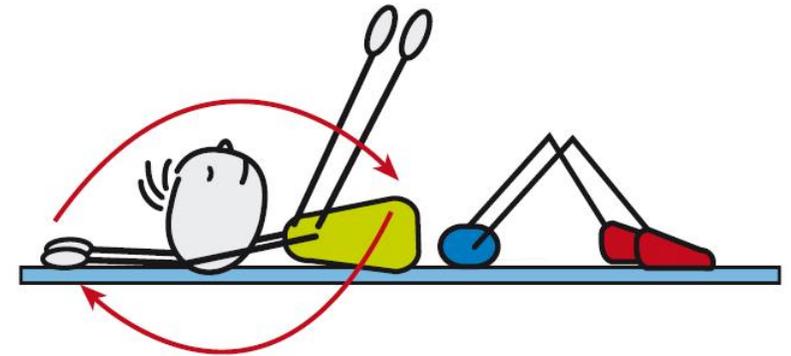
Mobilisation der Schultergelenke

Geräte:

Je TN eine Matte

Aufgabe:

- In der Rückenlage die Füße aufstellen und die Arme mit den Handflächen nach oben neben den Körper legen.
- Mit der Einatmung die Arme kreisförmig über die Seite nach hinten über den Kopf führen.
- Mit der Ausatmung die Arme senkrecht nach oben führen und dann weiter in die Ausgangsposition führen.



Station 9:

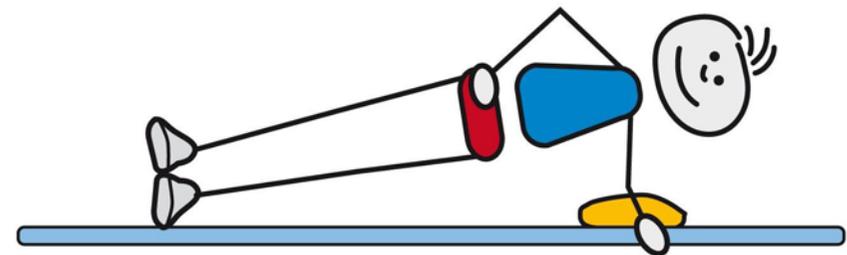
Kräftigung und Stabilisation der Schulter-, Rücken- und Rumpfmuskulatur

Geräte:

Je TN eine Matte

Aufgabe:

- Aus der Seitlage in den seitlichen Unterarmstütz kommen. Evtl. den Ellbogen des aufliegenden Armes mit einem Handtuch unterpolstern.
- Der Körper bildet eine Linie vom Kopf bis zu den Füßen. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Position 30 Sekunden halten und dann Seitenwechsel

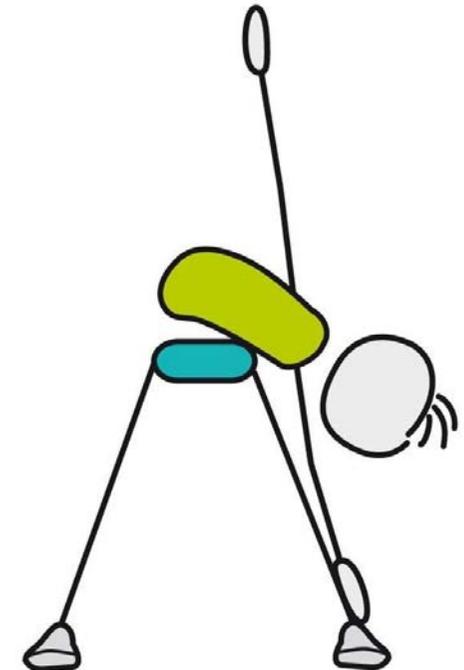


Station 10:

Dehnung der Rumpfmotoren in der tiefen Vorbeuge

Aufgabe:

- Im Stand mit geöffneten Beinen, die Arme auf Schulterhöhe anheben, die Handflächen zeigen nach unten.
- Beim Ausatmen mit der rechten Hand den linken Fuß (optional das untere Bein) berühren und gleichzeitig den Oberkörper in der Vorbeuge weit nach links drehen.
- Position 30 Sekunden halten und dann wieder in die Ausgangsposition aufrollen. Seitenwechsel



Station 11:

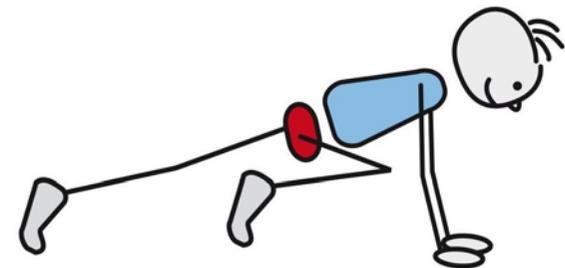
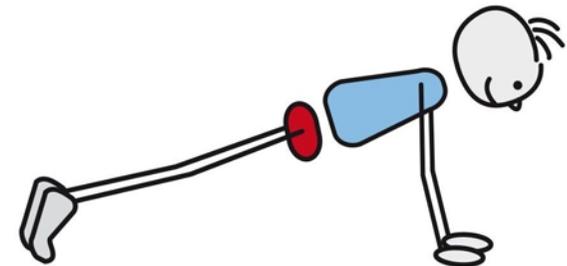
Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur

Geräte:

Je TN eine Matte

Aufgabe:

- In der Liegestützposition Ganzkörperspannung aufbauen. Beine und Rumpf befinden sich in einer Linie.
- Abwechselnd das rechte und linke Knie zum gleichseitigen Ellbogen führen
- **Hinweis:** Das Gesäß befindet sich stets in einer Linie mit dem Rücken und den Beinen.



Station 12:

Dehnung der unteren Rumpfmuskulatur, Ab- und Adduktoren

Geräte:

Je TN eine Matte

Aufgabe:

- Im Langsitz ein Bein abwinkeln leicht nach außen abwinkeln.
- Das andere Bein beugen und die Fußsohle an die innere Seite des langen Beins legen.
- Über das lange Bein beugen und die Fußspitzen mit beiden Händen halten. Position 30 Sekunden halten und dann wieder in die Ausgangsposition aufrichten. Seitenwechsel

