

Tanja Ade, Ravensburg  
DTB Lehrreferentin – Choreografin -  
DOSB ÜL B „Sport in der Prävention“  
Leiterin Regio-Zentrum Ravensburg

Mail: tanja.ade@web.de

---

## 704 Rücken Fit von \*Fuß bis Kopf\*

„Die Körperhaltung beginnt in den Füßen.“ Die axiale Beinlinie und eine korrekte Ansteuerung der Beinmuskulatur spielen eine wesentliche Rolle bei allen Alltagsbewegungen. Die Aufrichtung der Wirbelsäule beginnt im Becken und ein entspannter Schultergürtel trägt den Kopf mit Leichtigkeit. Ein abwechslungsreicher Workshop mit wertvollen Tipps für die Sportstunde.

### Aktivierung

- 1 Luftballon „farbenfroh“ pro Teilnehmer, Raum, Hände, Knie, Füße, Partner
- Betrachte die Füße und die Beinachsen Deiner TeilnehmerInnen
- Wie stehen und wie gehen Deine TeilnehmerInnen



### Aufrechter Stand nach Karin Albrecht

**Füße** hüftgelenksbreit, **Knie** gestreckt, **Bauch** und **Beckenboden** angespannt (zentrale Stabilisation), **Lendenwirbelsäule** (physiologische Lendenlordose), **Brustbein** angehoben, **Schultern** hängen entspannt, **Kopf** in Verlängerung der Körperlängsachse

### Kurzer Fuß nach Vladimir Janda, Neurologe (1928-2003)

Selbstbehandlungsform: 3 Punkt Belastung, kleiner und großer Zehenballen und die Ferse spüren, Längsgewölbe aufrichten (2 Smart-Cabrios einparken), Gewichtsverlagerungen, Einbeinstand, ...



### Mobilisieren

#### 1. Wirbelsäule:

Stand, Roll up, Roll down, Redondo® Ball oder Luftballon begleitet die Bewegung



## 2. Hüfte:

Seitlage, oberes Bein 90 Grad gewinkelt, Redondo® Ball unter dem Knie, nach vorne und nach hinten rollen



## 3. Halswirbelsäule:

Rückenlage, Redondo® Ball unter dem Kopf, Kopf nach re/li, „Stein - Kreise im Bergsee“, nachspüren



## 4. Schultergürtel: *Madonna* „Take a bow“, „You'll see“, „Crazy for you“

Seitlage, Pfeil und Bogen, Regenbogen, Sonne



## Kräftigung Robert Steinbacher - BodyArt power flow

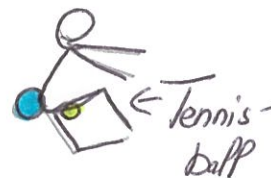
### 1. Core (lokale Stabilisatoren, m. transversus, m. obliquen, Beckenboden)

Redondo Ball, Sitz, Hüftbreiter Stand, Half Roll Back, Armvariationen



### 2. WS-Twist – richtig Sitzen!

Grätschsitz oder Ringsitz, Redondo Ball als Stütze der LWS, Rotation re/li mit langsamer Ein- und Ausatmung



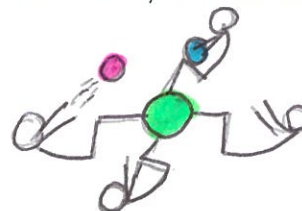
### 3. Schultergürtel, Rückenstrecker,

Bauchlage, Redondo Ball unter dem rechten Unterarm, aktive Beinrückseite, linkes Bein anheben, diagonale Ansteuerung spüren



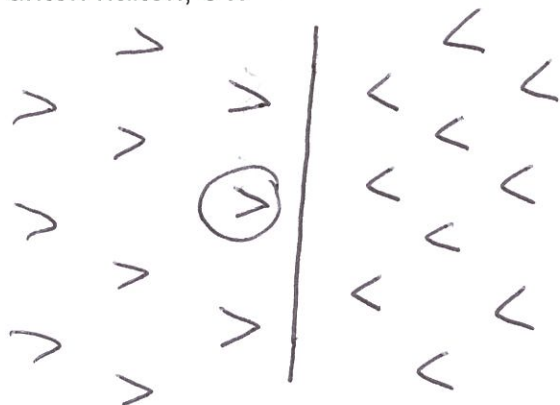
### 4. Bauchmuskulatur (Spaß!)

4 Teilnehmer gegenüber im Kreuz, Füße auf dem Redondo®Ball, Tennisball/ Redondo Ball werfen oder im Kreis weitergeben



### 5. Knierumpfbeuge: Power Intervall - Tabata 20/10

Gruppe teilen, Blick zur Hallenmitte, 20 sec Belastung, 10 sec Pause oder statisch unten halten, 8 x



## Dehnen

### **1. Beinrückseite**

Rückenlage, Redondo® Ball unter dem Kreuzbein, ein Fuß aufgestellt, Lendenlordose halten, aktive Dehnung



### **2. Adduktoren**

Rückenlage, Redondo® Ball unter dem Kreuzbein, Beine öffnen, sanfte Beckenschaukel, passive Dehnung  
Variante: Beine öffnen, Unterschenkel hängen lassen



### **3. Rückenstrecker**

Rückenlage, Redondo® Ball unter dem Kreuzbein, beide Knie zum Brustkorb, „Paket“, passive Dehnung



### **4. Hüftbeuger**

Rückenlage, Redondo® Ball unter dem Kreuzbein, ein Knie zum Brustkorb heranziehen, ein Bein strecken, passive Dehnung



### **5. Brustmuskulatur**

Rückenlage, Redondo® Ball zwischen den Schulterblättern, Kopf über dem Schultergürtel, Arme öffnen, passive Dehnung



## Entspannen

### **1. Brustwirbelsäule**

Rückenlage, Redondo® Ball unter der BWS, langsam in die Überstreckung, tief ein- und ausatmen



### **2. Lendenwirbelsäule**

Bauchlage, Redondo® Ball unter dem Schambein, Arme neben dem Oberkörper, Kopf zur Seite drehen



***Viel Freude beim Trainieren!***

***TAnja***



## Musikhinweis:

Kuschelrock, Lieblingslieder, BodyArt power flow / Power Intervall von move-ya