

Ist Beweglichkeitstraining in diesem Alter ein Thema? Welche Muskeln dehne ich dann richtig! Ein Praxisworkshop mit Übungen und Informationen zur Muskellehre.

Definition

Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen mit großer bzw. optimaler Schwingungsweite der Gelenke ausführen zu können. Die Beweglichkeit gehört zu den motorischen Grundfähigkeiten und ist ein Leben lang trainierbar.

Ziele des Beweglichkeitstraining

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Gelenkweite
- Verbesserung des Körpergefühls
- Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit

Allgemeine Grundsätze beim Dehnen

- Aufwärmen vor dem Dehnen
- Kein Dehnen im muskulär übermüdeten Zustand
- Dehnen im anatomisch richtigen Muskelverlauf
- Exakte Ausführung beachten: keine Ausweichbewegung
- Dehnschwelle = deutliches Dehngefühl / über die Dehngrenze = Verletzungen !
- Keine ruckartigen Bewegungen

Dehnmethoden

Aktive Dehnung – statisch - dynamisch

Durch Kraft des Antagonisten des zu dehnenden Muskels

Passive Dehnung – statisch - dynamisch

Schwerkraft, Schwungunterstützung, Partner, Gerät

Stretch & Relax mit dem Redondo Ball® für die Kids und für Dich

Stretching entspannt, mobilisiert und macht beweglich. Blockierte Energien fließen wieder, die Muskeln werden elastisch und die Gelenke beweglicher. Genieße schöne Sequenzen mit angenehmen Musiktiteln. Der Redondo® Ball begleitet jede Übung und unterstützt deine Entspannung.

Dehnen

1. Beinrückseite

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

2. Adduktoren

Rückenlage, Redondo® Ball unter dem Kreuzbein, Beine öffnen, passive Dehnung, sanfte Beckenschaukel

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

5. Brustmuskulatur

Rückenlage, Redondo® Ball zwischen den Schulterblättern, Kopf über Schultergürtel, Arme seitlich am Boden

Mobilisieren

1. Wirbelsäule

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

2. Halswirbelsäule

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

3. Hüftmobilisation:

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

4. Schultergürtelmobilisation:

Seitlage, Redondo® Ball begleitet die Bewegungen: Pfeil und Bogen, Regenbogen, Sonne

Entspannen

1. Brustwirbelsäule (nur für den ÜL)

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

Denke immer daran, dass es nur eine wichtige Zeit gibt:

Heute. Hier. Jetzt.

Leo Tolstoi

Musikhinweis:

Kuschelrock, Lieblingslieder

*„Die jeweiligen Übungsbeispiele in
Bewegungslandschaften, Bewegungsgeschichten oder in einer Entspannungseinheit
einbauen, damit die Kids spielerisch in ihrer Beweglichkeit verbessert werden.“*

*Liebe Grüße
Tanja*