

Klasse 5 - 7

## Wirbelsäule



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

### Katzenbuckel und Bankstellung

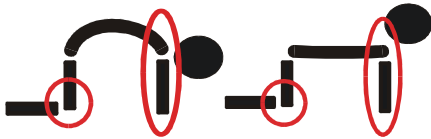
#### Was brauche ich?

- Matte

#### Ausgangsstellung:

- Bankstellung auf der Matte

#### Skizze:



#### Übungsausführung:

- Nimm abwechselnd langsam einen Katzenbuckel und eine Bankstellung (siehe Skizze) ein!
- Begib dich jeweils dazwischen in die Bankstellung!

Dosierung: 10 Buckel und 10 Bankstellung

#### Pass auf!

- Zwischen deine Knie müssen zwei Fäuste passen!
- Deine Hände müssen sich genau unter deinen Schultern befinden!

Klasse 5 - 7

## Wirbelsäule



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

### Nach den Sternen greifen

#### Was brauche ich?

- Matte
- Uhr

#### Ausgangsstellung:

- Rückenlage auf der Matte
- Arme und Beine lang auf der Matte ablegen

#### Skizze:



#### Übungsausführung:

- 10 x Arme abwechselnd nach oben rausschieben (nach den Sternen greifen)
- 30 s Pause
- 10 x Fersen nach unten rausschieben (als ob du etwas wegschieben möchtest)
- 30 s Pause
- 10 x diagonal und abwechselnd (linker Arm und rechte Ferse, rechter Arm und linke Ferse) rausschieben
- 30 s Pause

#### Pass auf!

- Fersen liegen auf →Fußspitzen zeigen zur Decke!

Dosierung: 3 x die gesamte Übungsausführung

Klasse 5 - 7

## Wirbelsäule



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

### Seile aufhängen und abnehmen

#### Was brauche ich?

- Hocker an Sprossenwand
- 10 Seile

#### Skizze:



#### Pass auf!

- Deine Knie zeigen immer nach vorn und deine Beine sind schulterbreit geöffnet!
- Oberkörper immer wieder aufrichten!

#### Ausgangsstellung:

- Sitz auf dem Hocker mit dem Rücken zur Sprossenwand
- Seile liegen vor dir auf dem Boden

#### Übungsausführung:

- Senke deinen Oberkörper möglichst gerade zum Boden, greife mit beiden Händen ein Seil und hänge es abwechselnd (mal rechts, mal links) in Höhe deines Kopfes an die Sprossenwand! (ohne aufzustehen)
- Richte die Augen immer auf das Seil!
- Nimm danach die Seile mit der gleichen Bewegung (abwechselnd rechts, links) wieder ab!

Dosierung: 2 x aufhängen und 2 x abnehmen

Klasse 5 - 7

## Wirbelsäule



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

### Äpfelpflücken

#### Was brauche ich?

- Kletterstangen

#### Skizze:



#### Pass auf!

- Die Bewegung wird zügig aus dem Oberkörper vollzogen!
- Die Füße dürfen den Boden nicht verlassen!

#### Ausgangsstellung:

- Stand zwischen 2 Kletterstangen

#### Übungsausführung:

- Strecke die Arme nach oben aus und umfasse mit beiden Händen die Stangen!
- Greife nun wechselseitig nach oben, als würdest du Äpfel pflücken! Dabei bleiben die Füße jedoch fest am Boden.
- Mache nach 20 Äpfeln eine Pause und atme 20 x tief ein und aus!

Dosierung: 3 x 20 Äpfel pflücken

Klasse 8 - 10

## Wirbelsäule



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

### Beckenschieben

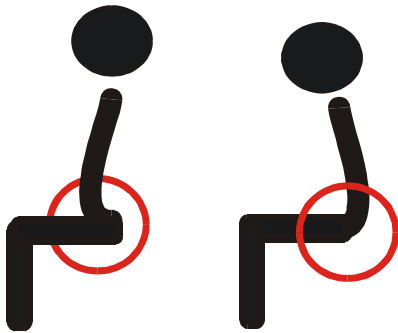
Was brauche ich?

- Hocker

Ausgangsstellung:

- aufrechter Sitz auf dem Hocker, Hände auf den Knien

Skizze:



Übungsausführung:

- Im Sitzen durch langsames nach vorn Schieben des Beckens und leichtes Heben der Schultern (Brust raus) ins Hohlkreuz gehen.
- Diese Position kurz halten.
- Spannung langsam lösen, Schultern absinken lassen und Rundrücken einnehmen.

Dosierung: 10 x die gesamte Übungsausführung

Pass auf!

- Dein Gesäß bleibt auf einer Stelle - du spürst die Bewegung der Sitzhocker!

Klasse 8 - 10

## Wirbelsäule



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

### Knie trifft Ellbogen

Was brauche ich?

- Matte

Ausgangsstellung:

- Bankstellung auf der Matte

Skizze:



Übungsausführung:

- Ziehe den rechten Ellbogen und das linke Knie an bis sich beide unter dem Bauch berühren!
- Stelle das Knie ab und strecke gleichzeitig den Arm zur rechten Seite aus! (Augen verfolgen den Ellbogen)
- Begib dich zurück zur Ausgangsposition!
- Übe nun mit dem anderen Arm und Knie!

Dosierung: 10 x pro Seite

Pass auf!

- Zwischen deine Knie müssen zwei Fäuste passen!
- Deine Hände müssen sich genau unter deinen Schultern befinden und sind leicht nach innen gedreht! Vermeide ein Hohlkreuz!

Klasse 8 - 10

## Wirbelsäule



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

### Rutschbahn

#### Was brauche ich?

- Matte

#### Ausgangsstellung:

- Bankstellung nach vorn verschoben
- Arme lang, Kopf parallel dazwischen

#### Skizze:



#### Übungsausführung:

- Die Hände werden flach auf der Matte liegend wechselseitig nach vorn geschoben.

#### Dosierung: 3 x 10 mit kurzer Pause

#### Pass auf!

- Kopf parallel zu den Armen mit Blick zur Matte!
- Die Übung erfolgt aus den Schultern heraus, d. h. das Gesäß bleibt dabei an seinem Platz!

Klasse 5 - 7

## Wirbelsäule



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

### Halber Super-Man

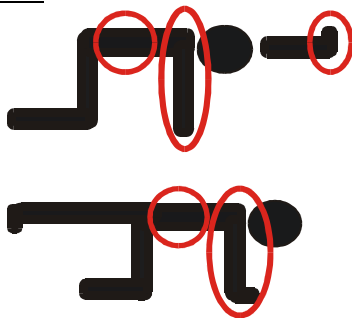
#### Was brauche ich?

- Matte

#### Ausgangsstellung:

- Bankstellung auf der Matte

#### Skizze:



#### Übungsausführung:

- Strecke die rechte Hand nach vorn aus und lass deinen Daumen zur Decke zeigen!
- Zähle in Gedanken langsam bis fünf!
- Begib dich zurück zum Anfang und übe nun mit dem linken Arm!
- Strecke jetzt das rechte Bein weit nach hinten, ziehe dabei die Fußspitzen an, zähle bis fünf und zurück!
- Wiederhole dies mit dem linken Bein!

#### Dosierung: die gesamte Übung 7 x

#### Pass auf!

- Die Hände sind leicht nach innen gedreht und befinden sich genau unter deinen Schultern! Hebe das Bein nicht höher als Rumpfhöhe! Blick nach unten!

Klasse 5 - 7

## Wirbelsäule



Mobilisation

**Kräftigung**

Dehnung

### Ball-Crunches

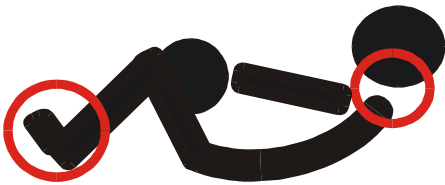
#### Was brauche ich?

- Matte
- Schaumgummiball

#### Ausgangsstellung:

- Rückenlage
- Beine sind angewinkelt, Ball zwischen den Knien

#### Skizze:



#### Übungsausführung:

- Richte dich auf und greife den Ball ohne die Füße abzuheben!
- Lege dich nun wieder hin und führe den Ball dabei zur Brust!
- Richte dich danach wieder auf und klemme den Ball zwischen den Knien ein!

Dosierung: 5 x – **Pause** – 5 x – **Pause** – 7 x  
**Pause** = 10 x ein- und ausatmen

#### Pass auf!

- Füße bleiben auf dem Boden; Fußspitzen dabei anziehen und Fersen nach unten drücken!
- Der Kopf wird zuerst abgehoben, Abstand zwischen Kinn und Brustbein eine Faustbreite!
- Atme beim Anheben des Oberkörpers aus, atme beim Absinken ein!

Klasse 5 - 7

## Wirbelsäule



Mobilisation

**Kräftigung**

Dehnung

### Beuger-Strecker

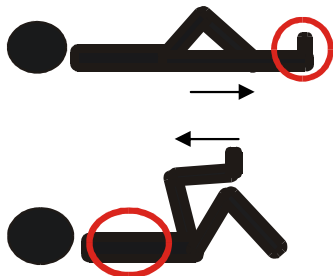
#### Was brauche ich?

- Matte

#### Ausgangsstellung:

- Rückenlage, Beine sind angewinkelt

#### Skizze:



#### Übungsausführung:

- Hebe das rechte Bein an und bewege es langsam bis zur Streckung!
- Ziehe nun, ebenfalls langsam, das Bein so weit es geht in Kopfrichtung und setze es dann ab!
- Wiederhole dies noch einmal mit links!

Dosierung: pro Bein 15 x – **Pause** – erneut 15 x  
**Pause** = 20 x ein- und ausatmen

#### Pass auf!

- Zehen in Richtung Kopf ziehen!
- Den Rücken fest auf die Matte pressen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden!
- Spanne dein Gesäß an und ziehe deinen Bauch ein! Atme gleichmäßig!

Klasse 8 - 10

## Wirbelsäule



Mobilisation

**Kräftigung**

Dehnung

### Super-Man

Was brauche ich?

- Matte

Ausgangsstellung:

- Bankstellung auf der Matte

Skizze:



Übungsausführung:

- Strecke deine rechte Hand nach vorn aus und lass den Daumen zur Decke zeigen!
- Schiebe gleichzeitig das linke Bein nach hinten, bis es gestreckt ist!
- Halte diese Position (Super-Man) während du zwei Mal tief atmest!
- Begib dich zurück zur Ausgangsstellung und übe mit dem anderen Arm und Bein!

Dosierung: 10 x auf jeder Seite

Pass auf!

- Deine Hände müssen sich am Anfang genau unter deinen Schultern befinden!
- Der Rücken bleibt gerade und du schaust immer nach unten auf die Matte!
- Bein und Oberkörper müssen eine Linie ergeben, d. h. hebe und senke das Bein nie zu hoch!

Klasse 8 - 10

## Wirbelsäule



Mobilisation

**Kräftigung**

Dehnung

### Flügelschlag

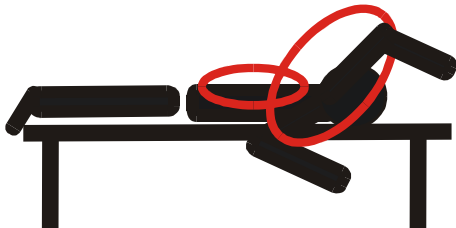
Was brauche ich?

- Bank

Ausgangsstellung:

- Bauchlage auf der Bank: Stirn liegt auf, Füße schauen über das Bankende
- Arme in U-Halte (siehe Skizze)

Skizze:



Übungsausführung:

- Bewege mit Hilfe der Schultermuskulatur deine Arme in Richtung Decke! (kleine Bewegungen, aber spürbar)
- Ziehe dabei die Schulterblätter nach hinten unten!

Dosierung: 3 x 20 mit kurzer Pause

Pass auf!

- Spanne dein Gesäß an und ziehe den Bauch ein, damit kein Hohlkreuz entsteht!
- Lege bei Bedarf ein zusammengerolltes Handtuch unter deine Hüfte!
- Beim Zurückführen: Arme nur bis auf Bankhöhe → keinen Schwung holen!

Klasse 8 - 10

## Wirbelsäule



Mobilisation

**Kräftigung**

Dehnung

### Ballkreisen

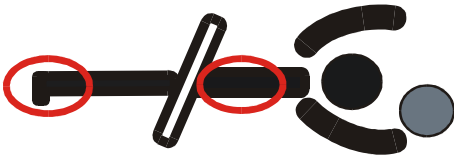
#### Was brauche ich?

- Matte
- Schaumgummiball

#### Ausgangsstellung:

- Bauchlage auf der Matte
- Kopf leicht abgehoben (1 cm über Boden)
- Blick nach unten

#### Skizze:



#### Übungsausführung:

- Nimm den Ball in die Hand und beginne ihn in gleichmäßigem Tempo um Kopf und Rücken herumzugeben!
- Übe im Wechsel zwischen *im* und *gegen den Uhrzeigersinn*!

Dosierung: 2 x 10 Kreise im Uhrzeigersinn  
2 x 10 gegen den Uhrzeigersinn

#### Pass auf!

- Spanne dein Gesäß an und ziehe den Bauch ein, damit kein Hohlkreuz entsteht!
- Füße auf Zehenspitzen stellen, dabei Knie vom Boden lösen!
- Lege bei Bedarf ein zusammengerolltes Handtuch unter deine Hüfte!

Klasse 8 - 10

## Wirbelsäule



Mobilisation

**Kräftigung**

Dehnung

### Kosakentanz

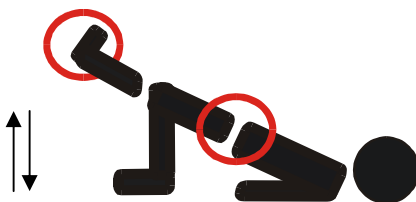
#### Was brauche ich?

- Matte

#### Ausgangsstellung:

- Rückenlage, Beine sind angewinkelt
- Gesäß vom Boden gelöst
- Arme stabilisieren neben dem Körper

#### Skizze:



#### Übungsausführung:

- Abwechselnd werden rechtes und linkes Bein gestreckt bis sie mit dem Oberkörper eine Linie ergeben.

Dosierung: 10 x – **Pause** – 10 x – **Pause**  
**Pause** = 20 Atemzüge

#### Pass auf!

- Korrektes Einnehmen der Ausgangsposition, d. h. spanne deinen Oberkörper an und achte darauf, dass dein Rücken nicht durchhängt!
- Bein komplett strecken und auf das Anziehen der Zehen achten!
- Sinkt das Becken während der Übung ab → Abbruch → Pause → Neubeginn!
- Übung langsam und konzentriert ausführen - Körperspannung!

Klasse 5 - 7

## Wirbelsäule



Mobilisation

Kräftigung

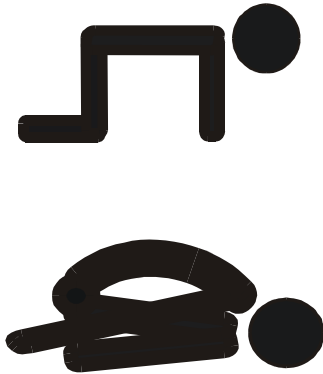
Dehnung

### Das Päckchen

#### Was brauche ich?

- Matte

#### Skizze:



#### Ausgangsstellung:

- Bankstellung, Blick nach unten

#### Übungsausführung:

- Setze dich auf die Fersen und lege gleichzeitig deinen Kopf auf der Matte seitlich ab!
- Atme 30 x tief ein und aus! Entspanne dich!
- Rolle dich langsam hoch (Wirbel für Wirbel) und beginne von vorn!

Dosierung: 3 x 30 Atemzüge

#### Pass auf!

- Nutze diese Übung am besten am Ende der Stunde, um dich zu erholen!
- Deine Arme liegen an deiner Seite und dein Kopf liegt seitlich auf der Matte!

Klasse 5 - 7

## Wirbelsäule



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

### Halbmond

#### Was brauche ich?

- Matte
- Uhr

#### Skizze:



Dosierung: jede Seite 3 x

#### Ausgangsstellung:

- Rückenlage auf der Matte
- Arme und Beine wie eine Tanne

#### Übungsausführung:

- Der rechte Arm wandert auf der Matte entlang langsam bis über den Kopf.
- Danach wandert der rechte Fuß auf der Matte zu dem linken Fuß. Nun befindest du dich in der Halbmondstellung und zählst bis 30.
- Danach wandern Arm und Fuß zurück.
- Nun noch mal zur anderen Seite.

#### Pass auf!

- Der Arm wandert so weit bis es auf der anderen Körperhälfte an der Bauchseite zieht, dabei bleibt die Hüfte immer liegen!



Klasse 5 - 7

## Wirbelsäule



Mobilisation

Kräftigung

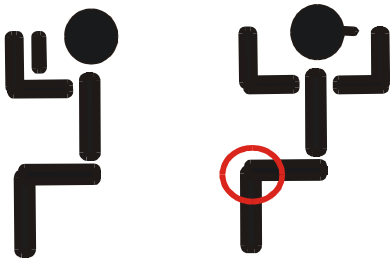
Dehnung

### Die Schraube

#### Was brauche ich?

- Matte

#### Skizze:



Dosierung: jede Seite 4 x

#### Ausgangsstellung:

- Seitenlage (rechte Seite)
- Arme und Beine angewinkelt

#### Übungsausführung:

- Du liegst auf der rechten Seite.
- Aus der Ausgangsstellung, in der beide Beine und beide Arme aufeinander liegen, löst du den linken Arm und legst ihn links neben deinem Kopf ab.
- Jetzt zählst du etwa bis 20 und drehst dich auf die linke Seite.
- Wiederhole dies mit dem rechten Arm!

#### Pass auf!

- Knie bleiben immer geschlossen!
- Du spürst die Dehnung im Brustkorb!
- Langsam drehen und den Kopf mitnehmen! Gleichmäßig atmen!

Klasse 8 - 10

## Wirbelsäule



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

### Strecken am Morgen

#### Was brauche ich?

- Matte

#### Skizze:



Dosierung: 3 - 4 x in der Stunde

#### Ausgangsstellung:

- Rückenlage auf der Matte

#### Übungsausführung:

- Strecke Arme und Beine aus!
- Bewege alle Gliedmaßen entlang der Matte!
- Räkle dich so, als wärest du gerade aufgestanden!

#### Pass auf!

- Kein Körperteil verlässt die Matte!
- Führe diese Übung am besten ab und zu während der Pausen durch!

Klasse 8 - 10

## Wirbelsäule



Mobilisation

Kräftigung

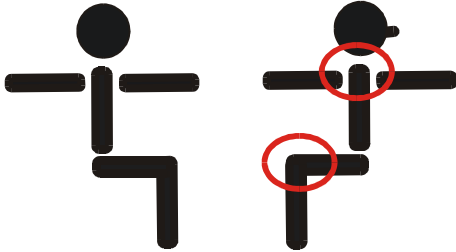
Dehnung

### Doppelter Pelikan

#### Was brauche ich?

- Matte

#### Skizze:



Dosierung: jede Seite 4 x

#### Ausgangsstellung:

- Rückenlage, Arme in T-Stellung
- Beine zu 90° angewinkelt, Blick zur Decke

#### Übungsausführung:

- Lass den Oberkörper am Boden und bewege die Beine geschlossen nach rechts, bis dein rechtes Knie den Boden berührt!
- Drehe den Kopf jeweils in die entgegengesetzte Seite der Beine!
- Halte diese Position für etwa 20 s!
- Wechsle dann zur anderen Seite!

#### Pass auf!

- Oberkörper ruhig, d. h. Schultern bleiben am Boden!
- Knie bleiben immer geschlossen!
- Langsame, geführte Drehbewegung!

Klasse 8 - 10

## Wirbelsäule



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

### Der Mönch

#### Was brauche ich?

- Matte
- 2 Hocker

#### Skizze:



Dosierung: 8 - 10 x

#### Ausgangsstellung:

- Kniestand auf der Matte
- Arme liegen jeweils rechts und links auf einem Hocker
- Blick nach unten

#### Übungsausführung:

- Lehne dich langsam nach vorn zwischen die Hocker bis es im Schulter- und Brustbereich zieht!
- Halte diesen Punkt für etwa 5 s und gehe langsam zurück!
- Mache eine kurze Pause!
- Versuche beim nächsten Mal etwas weiter nach unten zu kommen!

#### Pass auf!

- Taste dich langsam vor und atme während der Übungsausführung gleichmäßig ein und aus!
- Beachte, dass beide Schultern gleichmäßig belastet werden!