

Klasse 5 - 7

Wirbelsäule



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Katzenbuckel und Bankstellung

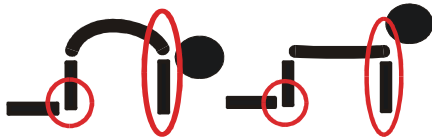
Was brauche ich?

- 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

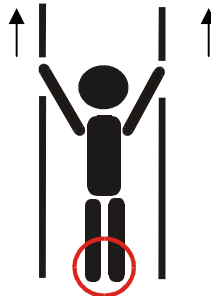
Was brauche ich?

- Kletterstangen

Ausgangsstellung:

- Stand zwischen 2 Kletterstangen

Skizze:



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

Pass auf!

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

Klasse 8 - 10

Wirbelsäule



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Beckenschieben

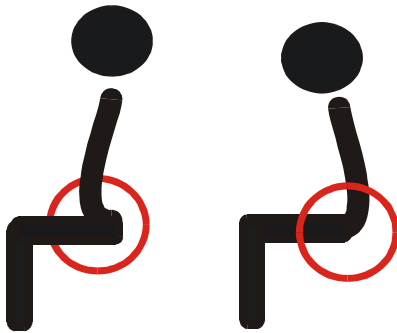
Was brauche ich?

- 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:



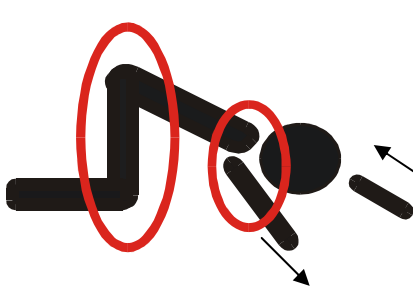
Übungsausführung:

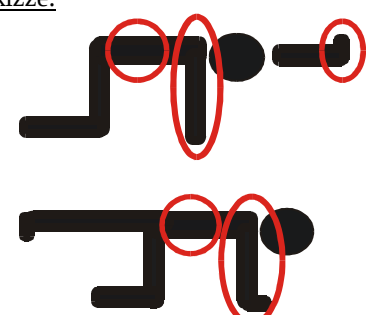
- Ziehe den rechten Ellbogen und das linke Knie an bis sich beide unter dem Bauch berühren!
- Stelle das Knie ab und strecke gleichzeitig den Arm zur rechten Seite aus! (Augen verfolgen den Ellbogen)
- Begib dich zurück zur Ausgangsposition!
- Übe nun mit dem anderen Arm und Knie!

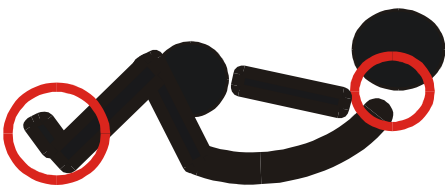
Dosierung: 10 x pro Seite

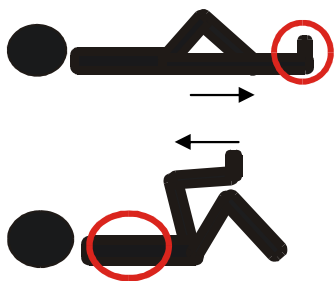
Pass auf!

- 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
<u>Rutschbahn</u>		
<u>Was brauche ich?</u> Matte	<u>Ausgangsstellung:</u> - Bankstellung nach vorn verschoben - Arme lang, Kopf parallel dazwischen	
<u>Skizze:</u> 	<u>Übungsausführung:</u> Die Hände werden flach auf der Matte liegend wechselseitig nach vorn geschoben.	
	<u>Dosierung:</u> 3 x 10 mit kurzer Pause	
	<u>Pass auf!</u> - 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
<u>Halber Super-Man</u>		
<u>Was brauche ich?</u> Matte	<u>Ausgangsstellung:</u> Bankstellung auf der Matte	
<u>Skizze:</u> 	<u>Übungsausführung:</u> - 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!	
	<u>Dosierung:</u> die gesamte Übung 7 x	
<u>Pass auf!</u> 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
<u>Ball-Crunches</u>		
<u>Was brauche ich?</u> ▪ Matte ▪ Schaumgummiball	<u>Ausgangsstellung:</u> ▪ Rückenlage ▪ Beine sind angewinkelt, Ball zwischen den Knien	
<u>Skizze:</u> 	<u>Übungsausführung:</u> ▪ 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!	
<u>Dosierung:</u> 5 x – Pause – 5 x – Pause – 7 x Pause = 10 x ein- und ausatmen		
<u>Pass auf!</u> ▪ 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
<u>Beuger-Strecker</u>		
<u>Was brauche ich?</u> ▪ Matte	<u>Ausgangsstellung:</u> ▪ Rückenlage, Beine sind angewinkelt	
<u>Skizze:</u> 	<u>Übungsausführung:</u> ▪ 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!	
<u>Dosierung:</u> pro Bein 15 x – Pause – erneut 15 x Pause = 20 x ein- und ausatmen		
<u>Pass auf!</u> ▪ 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

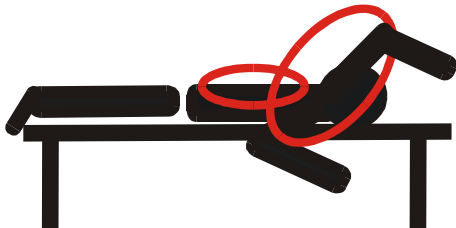
Was brauche ich?

- 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
<u>Ballkreisen</u>		
<u>Was brauche ich?</u> - Matte - Schaumgummiball	<u>Ausgangsstellung:</u> - Bauchlage auf der Matte - Kopf leicht abgehoben (1 cm über Boden) - Blick nach unten	
<u>Skizze:</u> 	<u>Übungsausführung:</u> - Nimm den Ball in die Hand und beginne ihn in gleichmäßigem Tempo um Kopf und Rücken herumzugeben! - Übe im Wechsel zwischen <i>im</i> und <i>gegen</i> den Uhrzeigersinn!	
<u>Dosierung:</u> 2 x 10 Kreise im Uhrzeigersinn 2 x 10 gegen den Uhrzeigersinn		
<u>Pass auf!</u> - 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
<u>Kosakentanz</u>		
<u>Was brauche ich?</u> Matte	<u>Ausgangsstellung:</u> - Rückenlage, Beine sind angewinkelt - Gesäß vom Boden gelöst - Arme stabilisieren neben dem Körper	
<u>Skizze:</u> 	<u>Übungsausführung:</u> Abwechselnd werden rechtes und linkes Bein gestreckt bis sie mit dem Oberkörper eine Linie ergeben.	
<u>Dosierung:</u> 10 x – Pause – 10 x – Pause Pause = 20 Atemzüge		
<u>Pass auf!</u> - 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

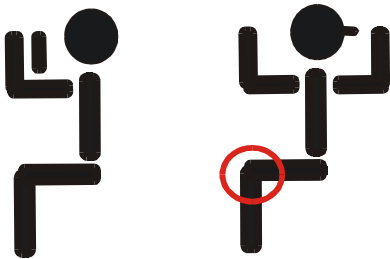
Dehnung

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

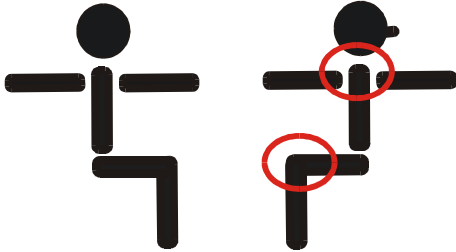
Dehnung

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!