

DAS BUCH

Die Gesundheitsorientierung und damit die Nachfrage nach qualifizierten Bewegungsangeboten steigt stetig. In diesem Buch werden grundlegende Aussagen zur Praxisvielfalt der vorbeugenden Wirbelsäulengymnastik zusammengestellt.

Die einzelnen Stundenelemente, wie Erwärmung, Rückenschule, Koordinations-training, Funktionsgymnastik, Bewegungsspiele und Entspannung, werden ausführlich beschrieben. Ein 10-Stunden-Konzept gibt Orientierungshilfe für ein Kursprogramm. Darüber hinaus werden auch methodische Hinweise für Übungsleiter und Übungsleiterinnen sowie wertvolle Tipps für eine Gruppengründung gegeben.

Die nun vorliegende dritte Auflage greift die aktuelle Entwicklung im Bereich der funktionellen Gymnastik und der Gesundheitsförderung durch die Krankenkassen auf.

DIE AUTOREN

Corinne Ferié, Diplomgesundheits- und Sportlehrerin, arbeitet als Beraterin für Prävention bei der Techniker Krankenkasse. Sie ist Lehrbeauftragte im Fach Sport der Universität Osnabrück und als Gesundheitssportreferentin im Niedersächsischen Turner-Bund e. V. tätig.

Dieter Koschel, Studienrat für Biologie und Sport, ist Gesundheitssportreferent im Niedersächsischen Turner-Bund e. V. Er leitete zahlreiche Rehabilitationssportausbildungen an der Landesturnschule in Melle und betreute hauptamtlich die Studie „Gesundheitssport in Vereinen und Verbänden“ der Universität Osnabrück.



ISBN-13: 978-3-89899-115-5
ISBN-10: 3-89899-115-6



9 783898 991155

www.m-m-sports.com

Koschel/Ferié



Wo Sport
Spaß macht
DTB



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

WO SPORT SPAß MACHT

Koschel/Ferié



VORBEUGENDE WIRBELSÄULEN GYMNASTIK

MEYER
& MEYER
VERLAG

Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik



Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde durchgehend die männliche Anredeform gewählt, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Wo Sport Spaß macht

Dieter Koschel & Corinne Ferié

Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

Handreichungen für Übungsleiter und Mitarbeiter im Gesundheitssport



Meyer & Meyer Verlag

Originalausgabe:
Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik –
Handreichungen für Übungsleiter und Mitarbeiter
Dieter Koschel/Corinne Ferié
Hrsg.: Niedersächsischer Turner-Bund e. V.
1996, TSF-Turn- und Sportfördergesellschaft mbH, Hannover

Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzungen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

3., überarb. Aufl. 2005
© 1997 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Johannesburg, New York,
Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto



Member of the World
Sportpublishers' Association (WSPA)
Druck und Bindung: Finidr s. r. o., Český Těšín
ISBN-13: 978-3-89899-115-5
ISBN-10: 3-89899-115-6
E-Mail: verlag@m-m-sports.com

Inhalt

	Vorwort	8
1	Einleitung	9
1.1	Verändertes Bewegungsbedürfnis	9
1.2	Funktionelle Bewegung zum Wohlfühlen	10
2	Wirbelsäulengymnastik – was für wen?	12
2.1	Was ist vorbeugende Wirbelsäulengymnastik?	12
2.2	Für wen ist vorbeugende Wirbelsäulengymnastik geeignet?	13
2.3	Was ist bei der Durchführung besonders zu beachten?	14
2.4	Wer kann vorbeugende Wirbelsäulengymnastik unterrichten?	16
2.5	Ziele der vorbeugenden Wirbelsäulengymnastik	16
2.6	Inhalte der vorbeugenden Wirbelsäulengymnastik	17
2.6.1	Allgemeine funktionelle Gymnastik	17
2.6.2	Spezielle Wirbelsäulengymnastik	18
2.6.3	Körperwahrnehmung, Atmung und Entspannung	21
2.6.4	Allgemeine Haltungs- und Bewegungsschulung	22
3	Wissenswertes zur Methodik	25
3.1	Ausgewählte Aspekte der Planung und Durchführung von Übungsstunden	25
3.1.1	Körperliche Belastung der Teilnehmer	25
3.1.2	Tipps zur Durchführung der funktionellen Gymnastik	26
3.1.3	Übungsauswahl	27
3.1.4	Einsatz von Musik und Musikauswahl	28
3.1.5	Übungsleiterselbstbeobachtung	29
4	Wissenswertes zur Anatomie	31
4.1	Aufbau und Funktion der Wirbelsäule	31
4.1.1	Hohe Wirbelsäulenbelastung beim Beugen	32
4.1.2	Wirbelsäule und Muskulatur im Gleichgewicht	34
5	Das Wirbelsäulengymnastikprogramm	37
5.1	Strukturierung der einzelnen Kursstunden	38
5.2	Das Kursprogramm im Überblick	40
5.3	Der Kursbeginn	42



6 Bewegungstraining43

6.1 Einnehmen der Grundhaltung43

6.1.1 Aktive Sitzhaltung43

6.1.2 Beckenstellung44

6.1.3 Brustkorb- und Kopfposition44

6.1.4 Bewegungsvariationen45

6.2 Körperwahrnehmung48

6.2.1 Stellenwert der Körperwahrnehmung48

6.2.2 Hinweise/Anweisungen zum Nachspüren und Wahrnehmen49

6.2.3 Leitsätze eines rückengerechten Bewegungstrainings53

6.2.4 Rückengerechtes Bewegungsverhalten –
ein Kurzprogramm zum Wahrnehmen und Nachspüren54

7 Wirbelsäulentraining56

7.1 Grundstabilisationen56

7.2 Komplexübungen64

7.3 Mobilisationsübungen66

7.4 Dehnübungen67

7.5 Fußgymnastik68

7.6 Hockergymnastik70

7.7 Übungsprogramm Wirbelsäulentraining72

7.8 Partnerübungen80

7.9 Kurzprogramm für den Bereich Lendenwirbelsäule82

8 Bewegungsspiele86

8.1 Auswahl geeigneter Spielformen86

8.2 Rückengerechte Bewegungsspiele87

8.3 Wo liegen Gefahren bei den Bewegungsspielen?88

8.4 Die Bewegungsspielideen89

8.4.1 Themenbereich Kennenlernen, Kontaktaufnahme90

8.4.2 Themenbereich aktives Sitzen, Aufstehen, Setzen90

8.4.3 Bewegungsspiele im Stehen/Gehen92

8.4.4 Bewegungsspiele mit dem Sitzball98

9 Entspannung100

9.1 Die Vorbereitung von Entspannungssituationen100

9.2 Übungsdauer und Übungszyklus101

9.3 Entspannungskontrollen103

9.4 Störungen beim Üben104

9.5 „Eine Reise durch den Körper“105



9.6	Partnerübungen zur Entspannung	109
9.7	Igelball- oder Tennisballmassage	110
10	Kursorganisation	112
10.1	Räumlichkeit	112
10.2	Geräte	112
10.3	Eingangsbefragung/Teilnahmevoraussetzungen	114
10.4	Unterstützung der Gesundheitsförderung durch die Krankenkassen	116
10.5	Hinweise zur Programmdurchführung	118
10.6	Hinweise zur Struktur von Bewegungsangeboten im Verein	119
10.7	Werbung	121
10.8	Partner und Kooperation	123
10.9	Finanzierung und Kalkulation	123
10.10	Versicherungsfragen	124
10.11	Checkliste für Vereine	126
11	Anhang	131
1	Literatur	131
2	Ausgewählte Bezugsquellen	132
3	Bildnachweis	132
4	Mitglieds- und Landesturnverbände	133



Vorwort

Der Gesundheits- und Fitnessmarkt boomt in Deutschland mit immer neuen Angeboten. Die Gesundheitspolitik hat die Effekte von Prävention durch Sport entdeckt. Die Menschen in Deutschland sind sensibilisiert durch öffentliche Medien und erfahren die Wirkung von Gesundheitssport am eigenen Leibe. Neben der inzwischen etablierten Wirbelsäulengymnastik liegt durch Nordic Walking derzeit das Herz-Kreislauf-Training im Trend.

Rückenbeschwerden und -erkrankungen sind nach wie vor die häufigsten Krankheitsbilder im täglichen Leben. Daher ist der Leidensdruck bei den Betroffenen groß, etwas für den eigenen Körper zu tun.

Dies haben Vereine und Verbände erkannt und bieten vielfältige Kurse an. Gesundheitsförderungskurse können von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst werden, wenn sie den festgeschriebenen Qualitätskriterien genügen. Dies ist beispielsweise bei dem bundesweit angebotenen Wirbelsäulengymnastik-Kurskonzept „Rücken-Fit“ gegeben, das auf der Basis dieses Buches entwickelt wurde und mit aus der Feder der Autoren stammt.

Die vorliegende Handreichung für Übungsleiterinnen und Übungsleiter war ein Trendsetter in der 1. Auflage und ist in dieser 3. überarbeiteten Auflage auf Grund der oben beschriebenen Situation aktueller und wichtiger denn je für den Übungsleiter im Verein und andere Berufsgruppen, die sich dem Gesundheitssport verschrieben haben.

Die Autoren haben das Buch auf den neuesten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse gebracht, inhaltliche Ergänzungen vorgenommen und nicht zuletzt die derzeit gültigen gesundheitspolitischen Informationen eingearbeitet.

*Dr. Hans Herbert Langer
Vorsitzender Gesundheitssport
Niedersächsischer Turner-Bund e. V.
Hamburg, 2005*