

Rückenfrei – Gymnastikball reloaded

Der Gymnastikball erinnert an ein kleines, bewegliches Reptil der Turnhallen, der bekannte 16-cm-Ball aus der Zeit des rhythmischen Turnens. Ursprünglich für Kinder- und Seniorenkurse eingesetzt, bietet er ein deutlich größeres Übungsspektrum. Besonders im Kontext faszialer Förderung und Wahrnehmung eröffnet dieses Trainingsgerät spannende Möglichkeiten. Seit vielen Jahren wird das Konzept mit dem 16cm Gymnastikball (Fascial Coach Ball (TOGU)) umgesetzt. Im Vergleich zu herkömmlichen Gymnastikbällen kann er mehr Last tragen und verfügt über eine leicht klebrige Haptik, die sich im Training als sehr nützlich erweist. Der Workshop lädt dazu ein, den Ball in all seinen Facetten zu entdecken.



Konzept mit Handtuch:

Das günstigste Tool stellt wohl das selbst mitgebrachte Handtuch dar. Ich empfehle gern ein altes, aber stabiles Handtuch (ca. 70x140cm) mit zwei Schnitten zu versehen. Das macht das Fassen angenehmer und lässt etwas größere Kraftübertragung zu. Bedenkt hierbei bitte: Diabetiker sollten KEINE Abschnürung an den Händen oder Füßen erfahren. #Durchblutungsproblematik.

Ein Satzbeispiel mit Fokus Hüfte sieht bei mir so aus:

Satz 1: Das Handtuch überlagert beide Knie (Aufgestellt). Die Hände (getreckte Arme) ziehen die Handtuchenden zum Boden. Die Übung Brücke mit auswärtspressenden Knien.
Satz 2: Die Brücke wird erweitert mit einseitigem Bein Lift aus dem Hüftgelenk. Die Beckenstellung sollte gerade schwebend gehalten werden können. Wenn nicht - wdh. Satz 1
Satz 3: Wie Satz 2 nur die andere Beinseite
Satz 4: Beckenlift und Bein Lift kombinieren. Stetiger Seitenwechsel!

DIE Pausenzeiten werden für Handentspannung mit Ausschütteln vor und über dem Körper genutzt.

Konzept deepRING

den deepRING by Togu nutze ich gern als Zirkeltool. Kaum ein Verein oder Studio kann sich ganze Kurssätze leisten.

Wenn dieser Luxus besteht, nutze ich den Ring genau wie Handtücher als Intervall-Tool.

- ☞ Das Tool und die Übungen werden vor dem WarmUp kurz probiert, um die TN mental besser abzuholen.

Satzbeispiel Fokus Korsett (tiefe Muskulatur Bauchwand und LWS)

Satz 1: Ringkreisen (im Uhrzeigersinn) unter Hüfthöhe mit Kreuzhebebewegung.

Satz 2: Ringkreisen (gegen den Uhrzeigersinn) über/vor dem Kopf mit Kreuzhebebewegung.

Satz 3: Ringkreisen (gegen den Uhrzeigersinn) unter Hüfthöhe mit Kreuzhebebewegung.

Satz 4: Ringkreisen (im Uhrzeigersinn) über/vor dem Kopf mit Kreuzhebebewegung.

DIE Pausenzeiten werden mit Durchschwingen aufrecht und "verbeugend" genutzt.

Konzept Körpergewicht

Immer dabei ist das eigene Körpergewicht. Um es gut zu nutzen, braucht es m.E. gezielte Voransteuerung. Intervall-Musik eignet sich hier sehr gut, denn ich nutze den ersten Satz von Vieren, um die Zielmuskulatur anzusteuern.

So ergibt sich mit **Beispiel Schultergürtel (Außenrotation und Aufrichtung BWS)**

Satz 1: weite Aufspannung des Oberkörpers in Vorneigung. Erarbeiten der Auswärtsdrehung der Hände und Schulterblattsenkung. Sowie Sicherung LWS durch Korsettspannung. (Powerhouse)

Satz 2: weite Rückwärtsbewegung des gestreckten rechten Arms aus der abgestützten Vorneigung. Der linke Arm drückt aktiv auf den linken Oberschenkel (aktiviert die Rumpfmuskulatur automatisch)

Satz 3: weite Rückwärtsbewegung des gestreckten linken Arms aus der abgestützten Vorneigung. Der rechte Arm drückt aktiv auf den rechten Oberschenkel (aktiviert die Rumpfmuskulatur automatisch)

Satz 4: weite Rückwärtsbewegung beider Arme aus der frei gehaltenen Vorneigung. (siehe Satz 1)

DIE Pausenzeiten werden mit fließenden Schwungbewegungen VOR der Körperachse genutzt. Das Schulterblatt sollte dabei mobilisiert werden.

! Auf Dehnung wird verzichtet! Da sich die Bewegungen auf große Bewegungsamplituden mit hypertrophen Trainingsziel konzentriert, empfehle ich nur entspannende Kursabschlüsse mit leichten, stoffwechselfördernden Mobilitätsübungen.

Weiterführende Literatur: „praktische funktionelle Anatomie“ – Nici Mende
Für Fragen und Anregungen schreibt mich gern an: welcome@fascial-coach.de