

# Der Übungsleiter

Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

CAROLA BLEIS

## Sanfte, entspannte Mobilisation der Wirbelsäule mit dem Pilates Ball

Der Ball übt seit jeher eine Faszination auf den Menschen aus. Auf Kinder sowieso, aber auch erwachsene Menschen entdecken ihre Bewegungsfreude, wenn ein Ball ins Spiel kommt und das im wahrsten Wortsinn. Der Ball im Spiel, wie immer der Begriff Spiel dann definiert wird, erhöht die Freude an Bewegung und damit auch an Beweglichkeit. Er kann als Mittel zur Förderung von Kondition, Koordination, Muskelaufbau, wie auch zur Entspannung oder für ein sanftes, achtsames Beweglichkeitstraining eingesetzt werden. In den von mir beschriebenen Mobilisationsübungen habe ich einen Pilates Ball, er ist hauptsächlich für den Muskelaufbau gedacht, als Unterstützung für die bewusste Mobilisation gewählt. Durch die Aufmerksamkeit, die dem Ball beim Training gewidmet wird unterstützt er die Teilnehmer in ihrer Körperwahrnehmung.

### 1 Wahrnehmung von Wirbelsäule und Gelenken

Die Teilnehmer begeben sich in die Rückenlage, die Beine sind ausgestreckt. Beide Arme liegen neben dem Körper, sie spüren für 5–7 Atemzüge ihre Wirbelsäule, vom Steißbein bis zum Hinterkopf. Danach nehmen sie beide Schultern und beide Arme wahr und spüren dann die ausgestreckten Beine.

### 2 Sanftes Bewegen von Schulter und oberem Rücken

Aus der Rückenlage stellen die Teilnehmer nun beide Füße auf die Matte, so dass die Knie in Richtung Zimmerdecke zeigen. Den Ball halten sie locker in beiden Händen, die Arme sind nach oben, in Richtung Zimmerdecke geführt. Dann beginnen sie eine Bewegung mit der linken Hand, indem sie diese etwas (10 cm) nach oben schieben, sodass sich dabei die rechte Schulter ein wenig vom Boden hebt. Während sich die linke Schulter dann senkt, schieben sie die rechte Hand ein wenig hoch und die rechte Schulter hebt sich vom Boden, usw. Es entsteht ein wechselweises Heben und Senken der Schultern sowie ein sanftes Rotation der oberen Wirbelsäule. 15–20 Wiederholungen. (Abb. 1)



### 3 Sanfte Streckung der BWS

Für die Streckung der BWS bleiben beide Füße auf der Unterlage stehen, die Knie zeigen dabei weiterhin in Richtung Zimmerde-

cke. Den Ball legen die Teilnehmer jetzt unter den mittleren/oberen Rücken, die Brustwirbelsäule. Anschließend heben sie beide Arme nach hinten, hinter den Kopf und legen die Arme/Hände entspannt auf dem Boden ab. In dieser sanften Streckung bleiben sie für 15–20 langsame, gleichmäßige Atemzüge. Die Atmung unterstützt die Dehnung zusätzlich. Danach nehmen sie den Ball wieder heraus, strecken die Beine aus, legen die Arme neben dem Körper ab und spüren noch einmal ihre Wirbelsäule in Verbindung zur Unterlage. (Abb. 2)



### 4 Sanftes Beugen und Strecken der LWS

Die Teilnehmer bleiben in der Rückenlage, beide Füße stehen auf der Matte, die Hände werden an den Hinterkopf gelegt, die Ellenbogen zeigen nach außen, der Ball wird von beiden Knien gehalten. Sie atmen ein und während der Ausatmung, der Oberkörper bleibt auf dem Boden, ziehen die Teilnehmer (mit Hilfe der Bauchmuskulatur) Knie und Ball langsam und bewusst zu sich heran. Sie spüren beim Heranziehen der Knie, wie sich die LWS



dem Boden nähert. Einatmend senken sie ihre Knie wieder ab, die Füße berühren nicht den Boden. Mit einer nächsten Ausatmung ziehen sie die Knie erneut zum Bauch heran usw. 10 langsame, gleichmäßige Wiederholungen. Danach legen sie sich auf die Matte, die Beine lang ausgestreckt, die Arme neben dem Körper und spüren für 5 Atemzüge ihre Wirbelsäule. (Abb. 3)

## 5 Sanftes Beugen und Strecken der gesamten Wirbelsäule

Wieder stellen die Teilnehmer beide Füße auf die Matte und legen den Ball zwischen die Knie. Danach bringen sie die Hände an den Hinterkopf, sodass die Ellenbogen zur Seite zeigen. Sie atmen ein und richten den Oberkörper anschließend ausatmend auf und heben die Füße vom Boden, um Knie und Oberkörper zueinander zu bewegen. Dabei nehmen sie die Beugung der Wirbelsäule, sowie die Veränderung der Wirbelsäule in Bezug zur Unterlage wahr. Einatmend legen sie den Kopf und Oberkörper langsam und bewusst zurück in Richtung Matte (nicht ganz ablegen), um sich mit der nächsten Ausatmung wieder aufzurichten und Knie und Oberkörper zueinander zu bewegen. Dieser Ablauf wird 10–15 Mal langsam und bewusst wiederholt, sodass die Teilnehmer die Bewegungen der Wirbelsäule nachspüren können. Danach strecken sie die Beine auf der Unterlage aus und spüren für 5 Atemzüge der Bewegung nach. (Abb. 4)



4

## 6. Knie sanft kreisen lassen

Noch einmal stellen alle Teilnehmer ihre Füße auf die Unterlage, den Ball halten sie zwischen beiden Knien, die Arme sind neben dem Körper abgelegt. Danach ziehen sie die Knie in Richtung Bauch und halten den Ball mit sanfter Muskelspannung zwischen ihren Knien. Langsam und bewusst beschreiben sie mit beiden Knien einen Kreis. Das heißt, sie ziehen Knie und Ball zu sich heran, senken sie etwas nach links, dann etwas zum Boden, ziehen nach rechts herüber und wieder zurück in Richtung Bauch, so dass eine Kreisbewegung entsteht. Dabei beobachten sie die veränderte Auflage des Kreuzbeins in Verbindung zur Matte. 5–7 Kreisbewegungen werden in die eine, danach 5–7 Kreisbewegungen in die andere Richtung gedreht. Anschließend legen sie alle ausgestreckt auf die Matte und spüren der kreisenden Bewegung nach. (Abb. 5)



5

## 7 Sanfte Seitneigung der Wirbelsäule

Noch einmal stellen alle Teilnehmer beide Füße auf den Boden, beide Knie zeigen in Richtung Zimmerdecke. Die Arme strecken sie nach hinten, den Ball nehmen sie in beide Hände. Jetzt ziehen sie achtsam und bewusst beide Arme mit den Ball in den Händen in Richtung links. Dabei bringen sie ihre Wirbelsäule in eine Seitneigung nach links. Für 2–3 tiefere Atemzüge bleiben sie in der Position. Anschließend ziehen sie ihren Oberkörper zurück zu Mitte und danach zur rechten Seite. Auch hier bleiben sie für 2–3 tiefere Atemzüge und haben damit eine Seitneigung nach rechts. Insgesamt wiederholen sie die Bewegungsfolge 4 Mal. (Abb. 6 & 7)



6



7

## 8 Die Schulterbrücke zum Abschluss

Mit der Schulterbrücke finden die Teilnehmer ihren Bewegungsabschluss. Dafür werden ein letztes Mal die Füße auf den Boden aufgestellt, die Arme liegen neben dem Körper. Danach heben sie langsam ihr Becken vom Boden und lassen Wirbel für Wirbel die gesamte Wirbelsäule folgen (ungefähr bis zur oberen BWS). Anschließend legen sie den Rücken zum Boden zurück. Davon führen sie 10 gleichmäßige, bewusste Wiederholungen durch. Abschließend legen sich die Teilnehmer für 10–12 gleichmäßige Atemzüge auf die Matte und spüren Ihre Wirbelsäule vom Steißbein bis zum Hinterkopf. Danach beenden sie die Übungsfolge.

### Der **Übungsleiter** — Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

- **Herausgeber und Verlag:** Limpert Verlag GmbH, Industriepark 3, 56291 Wiebelsheim, Tel. 0 67 66 / 903-160, Fax: 0 67 66 / 903-360, E-Mail: vertrieb@limpert.de
- **Redaktion:** Martin Langen, Silke Müllen, Limpert Verlag, Tel. 0 67 66 / 903-212, E-Mail: muellen@limpert.de
- **Gestaltung und Satz:** Limpert Verlag / Jörg Renfordt

© Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Wirtschaftlich beteiligte: Gerhard Stahl, Humanitas Buchversand GmbH

- **In Zusammenarbeit mit:** LSB Hessen, LSB Sachsen

[www.uebungsleiter.com](http://www.uebungsleiter.com)

ISSN 0342-8419