

- a) Beispiel Wasserkasten
 - vormachen
 - dann mit Gruppe üben

- b) Beispiel Taschentuch (Hebebewegung: Ausfallschritt)
 - vormachen
 - dann mit Gruppe üben

- c) Beispiel Flasche (Hebebewegung: Waage)
 - vormachen
 - dann mit Gruppe üben

4. Rückengerechtes Bewegungsverhalten üben

a) Heben (ohne Gegenstand)

Teilnehmer gehen/laufen durch den Raum. Jeder darf jeden zwischen den Schulterblättern antippen. Wer angetippt worden ist kommt aus der Fortbewegung zum Stehen und führt im Zeitlupentempo eine selbst gewählte Aufhebbewegung aus, bis eine Hand den Boden berührt. Dann richtet er sich genauso langsam wieder auf. Danach wählt der TN wieder sein Fortbewegungstempo und spielt weiter mit.

b) Heben (ohne Gegenstand)

Teilnehmer gehen/laufen durch den Raum. Bei Musikstopp wirft der ÜL einen Begriff in den Raum (z. B. Wasserkasten), alle TN kommen aus der Fortbewegung zum Stehen und führen im Zeitlupentempo eine hierzu passende Aufhebbewegung aus, bis eine Hand den Boden berührt. Dann richtet sie sich genauso langsam wieder auf und bewegen sich wieder durch den Raum.

Variante:

Der ÜL fügt Begriffe aus der Luft ein, z. B. Wolke, Sonne, Flugzeug usw. bei solch einem Wort, kommen die TN auf die Zehenspitzen und ziehen sich aus den Armen lang in die Luft.

- möglichst nahe am Gegenstand stehen
- Beine stehen mindestens Hüftbreit auseinander (so breit auseinander stehen, wie aufzuhebender Gegenstand)
- Fußspitzen V-förmig leicht nach außen, Knie folgen der Richtung
- Rumpfmuskulatur ist angespannt (Rücken bleibt "im Block" fixiert)
- erst Kniegelenke, dann Hüftgelenke beugen
- Kopf bleibt die Verlängerung der Wirbelsäule
- je weiter der Oberkörper in Richtung Boden geht, desto mehr muß das Becken zurück
- Gegenstand nah an den Körper heranziehen
- beim Aufrichten erst Kniegelenke dann Hüftgelenke strecken sowie ausatmen
- Gegenstände werden nah am Körper getragen
- Drehung des Körpers erfolgt mit Schritten der Oberkörper bleibt auch hier "im Block"
- der Gegenstand wird körpernah abgesetzt
- großer Ausfallschritt
- Knie bleibt hinter der Fußspitze
- als Erleichterung stützt sich eine Hand auf dem Oberschenkel ab
- Beugung erfolgt in der Hüfte
- ein Bein wird gerade nach hinten gestreckt

Drehpunkt der Bewegung: Hüft- und Kniegelenk !!!

Hinweis:
 "Kopf bleibt die Verlängerung der Wirbelsäule"

Hinweis:
 "Rücken im Block"

Teilnehmer gehen kreuz und quer durch den Raum

Hinweis:
 Übung bewusst ausführen

zu Musik

Hinweis:
 "Rücken im Block"

	<p>c) Heben (mit Gegenstand) bei Musikstop hebt Partner A einen Gegenstand im Raum Rückengerecht auf und trägt ihn durch den Raum um ihn an einem andern Platz abzulegen. Partner B kontrolliert das Aufheben und rückengerechte Tragen, sowie das Rückengerechte abstellen. Dann nimmt Partner B den gleichen Gegenstand Rückengerecht auf, und trägt ihn zum Ausgangspunkt zurück. Jetzt kontrolliert Partner A. Nachdem Partner B den Gegenstand am Ausgangspunkt abgestellt hat gehen beide wieder durch den Raum. Beim nächsten Musikstop hebt Partner B zuerst einen neuen Gegenstand auf und trägt ihn durch den Raum, Partner A zurück, usw.</p>		<p>Teilnehmer gehen paarweise zusammen</p> <p>benötigtes Material: Medizinball Kegel Taschentuch</p>	<p>jeder TN ca. 5 x Hebeübung</p>
<p>C. Dehnung ca. 5 Minuten</p>	<p>Hüftbreiter Stand (Rückengerecht stehen)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schultern tief, Handballen schieben nach unten rechtes Ohr neigt sich nach rechts, dann links, dann wandert das Kinn auf die Brust. 2. Arme auf Schulterhöhe, Daumen zeigen nach oben, ziehe die Schulterblätter feste zusammen. 3. Schrittstellung, vorderer Fuß ist gestreckt und auf die Ferse gestellt. Der Po zieht tief (als wolle man sich auf einen Stuhl setzen) der Rücken bleibt gerade, Hüfte und Blick nach vorne gerichtet. 4. Hüftbreiter Stand, ein Fuß zum Gesäß, Standbein ist leicht gebeugt, Ober- schenkel bilden eine Linie, Bauchspannung, Pomuskeln zusammen kneifen 5. Stand, Beine weiter geöffnet als hüftbreit, Fußspitzen zeigen nach vorne, verlagere das Gewicht zur z. B. rechten Seite, Linkes Bein gestreckt. Wer die Dehnung verstärken will, dreht die Hüfte und zieht die Fußspitze des gestreckten Beines heran. Dann zurück zur Mitte und andere Seite. 	<p>Dehnen der 5 Pflichtdehnbereiche</p> <p>Nacken- und Schultermuskulatur</p> <p>Brustmuskulatur</p> <p>rückwärtige Oberschenkelmuskulatur</p> <p>gerader vorderer Oberschenkelmuskulatur</p> <p>Adduktoren</p>	<p>Teilnehmer sehen frei im Raum, oder hier bereits Stirn-Innenkreis (je nach Größe der Gruppe)</p>	<p>langsam und gleichmäßig weiter atmen</p> <p>Pkt. 3. bis 5. jeweils links und rechts</p> <p>Knie bleibt hinter den Fußspitzen.</p>
<p>D. Entspannung ca. 5 Minuten</p>	<p>Sommerregen-Massage (Text siehe Anlage A)</p>		<p>Stirn-Innenkreis, dann 90° Drehung in die gleiche Richtung. Der Rücken des Vordermanns ist bequem zu erreichen.</p>	