

Balance- und Koordinationstraining mit der Matte

Die Hauptursachen für viele Stürze im Alltag sind Schwindel, Gleichgewichtsverlust, gestörte Bewegungsansteuerung, fehlende Koordination, Durchblutungsstörungen, verlangsamte Reaktion, Unebenheiten im Boden und Eile. Sportmediziner an der Uniklinik Freiburg fanden durch Studien heraus, dass ein gesundheitsorientiertes Krafttraining in Verbindung mit einem sensomotorischen Training die Anzahl der Stürze reduziert.

Trainingseinheit: Balance Pad oder eine zusammengefaltete Matte Stab als Hilfsmittel möglich

Wahrnehmungsübungen für die Fußsohle:

- Massage der 3 Kontaktpunkte: Groß- Kleinzehenballen, Ferse

Stand auf weichem Untergrund:

- Basis verkleinern: Füße nebeneinander, hintereinander, Einbeinstand
- Augenmuskeln aktivieren und entspannen durch Augenbewegungen: rechts - links, oben - unten, zu - auf
- Kopf drehen, senken, heben

3/4 Stepp Grundschriffe:

- March auf Pad
- Schritt rechts seit – Schritt links seit , Arm schiebt zur Seite
- Schritt rechts rück – Schritt links rück , Gegenarm öffnet
- Schritt rechts seit – Schritt links seit , Armkreis über oben
- Schritt rechts rück – links rück, beide Arme öffnen über oben
- Schritt rechts seit - Bein abspreizen - wieder tief und zurück, Arme über die Seite nach oben, dito links
- Schritt rechts seit - 3 x Knie ausgedreht anheben, wieder zurück, dito links
- Schritt rechts rück – Bein abheben - wieder tief und zurück, dito links

Einbeinstand:

- „Superman“, Bein hinten halten - beide Arme in Hochhalte ausgedreht, kleine schnelle (oszillierende) Bewegungen mit den Armen
- alles links ab: Schritt links rück – Bein abheben...
- von „Superman“ in die Einbeinkniebeuge und in den „Baum“, Knie ausgedreht anheben, Arme in Seitenhalte ausgedreht und oszillierend
- Einbeinstand: Knie nach vorne ausgedreht und gleiche Beckenseite anheben – Becken absinken lassen – wieder anheben – absetzen
- Beinwechsel mit Gewichtsverlagerung vor - rück

Einbeinkniebeuge:

- (Ballenstand) mit Drehung der WS, Arm zieht in die Diagonale von unten nach oben

Kniebeuge, Rumpf nach vorne neigen:

- Arme in Hochhalte ausgedreht, gleichzeitig, abwechselnd, oszillierend
- Squat parallel: rechter Arm zieht nach vorne, linker nach hinten, Handflächen zur Decke, WS dreht, Rumpf vorneigen
- s. o. und Knie anheben wenn rechter Arm nach hinten zieht, Oberkörper kommt in die Senkrechte
- s. o. nach dem Knie anheben, Bein nach hinten in die einbeinige Kniebeuge
- in den Einbeinkniestand.....

Übungsabfolge auf der Mattenrolle:

Rückenlage:

Balance halten durch:

Beide Hände an der Seite am Boden, nur die Finger berühren den Boden, nur ein Finger berührt den Boden oder keinen Bodenkontakt mehr.

Beide Füße am Boden, nur ein Fuß am Boden, nur noch die Ferse am Boden, keinen Bodenkontakt mehr.

1. Rechtes Bein nach außen geklappt, linkes aufgestellt, rechter Arm liegt auf Schulterhöhe ausgedreht am Boden, linker am Kopf – Rumpf anheben – linkes Bein anheben.
2. s.1. beides gleichzeitig anheben.
3. s.2. beide Beine und Rumpf gleichzeitig anheben.
4. Rechtes Bein nach oben strecken, linkes aufgestellt lassen, rechte Hand drückt den Stab neben dem Körper in den Boden, linke Hand am Kopf: in den diagonal Crunch aufrollen, evtl. linkes Bein noch abheben.
5. Beine aufgestellt: Rumpf aufrollen - Schulterblätter lösen sich - Arme lang nach vorne schieben evtl. mit Stab quer in beiden Händen. „Mama-Unterbauch“-Training.
6. Beine aufgestellt: Kopf stützen, Rumpf abheben, oben bleiben beide Beine nacheinander abheben und wieder nacheinander abstellen.
7. Beine abheben, Fersen aneinander, Knie leicht beugen: Mit der Ausatmung: Fersen aneinander drücken + Gesäß anspannen + Bauchnabel einsaugen + Beckenboden anspannen. Mit der Einatmung lösen.
8. Po auf den Boden, LWS auf Matte, Bauchmuskel muss aus der Vordehnung anspannen.
9. Po wieder auf der Matte: Beine am Boden ausstrecken, Arme neben dem Kopf ausstrecken: Bauch Entspannen.
10. Brücke: Beine angestellt: Becken anheben – ein Bein gestreckt und ausgedreht anheben und wieder senken.
11. Brücke: Beine angestellt: Becken anheben: - Arme Richtung Decke strecken über den Schultergelenken – kleine schnelle Bewegungen.

Bauchlage

Der Kopf und die Schultern liegen nicht auf oder nur das Schambein liegt auf.

1. Aufspannübung Arme: abwechselnd einen Arm nach vorne schieben und wieder zurück ins U. Beide Arme nach vorne schieben.
2. Beine abwechselnd gestreckt anheben.
3. Kopf liegt auf den Händen, Rumpf nach rechts und nach links neigen.
4. Arme und Beine diagonal abwechselnd abheben.

Sitz

Hände stützen auf der Mattenrolle neben dem Becken.

1. Trizeps-Dips: Ellbogen beugen und strecken.
2. „Schildkröte“: Nacken entspannen + Schulterblattdepressoren kräftigen: Arme gestreckt, Hals sinkt nach unten - Schultern zu den Ohren und Schulterblätter wieder nach hinten unten ziehen – Hals schiebt sich raus.