

Rückenkoordination Teil 1

von Susanne Oetterli, Begründerin der Methode **Sball®** – 3-dimensional movements

I. Einleitung

Informationen, Anregungen und Übungsbeispiele für Bewegungsfachleute, die ihre Rückengymnastik mit der **Sball®**-Methode ergänzen und bereichern wollen.

Im Beitrag enthalten sind Tipps und Motivationsbeispiele für die Kundinnen und Kunden zur täglichen Rückenpflege. Die Übungen sind leicht auszuführen und sollen – wie die tägliche Zahnpflege – im Tagesablauf einen selbstverständlichen Platz finden.

Die Übungs- und Motivationsbeispiele helfen, den Langzeiterfolg des Gymnastikunterrichts zu fördern. Kundinnen und Kunden werden überzeugt, dass ihr Wohlbefinden – mit einem Anteil Eigenverantwortung im Alltagsverhalten – sich verbessern lässt (s. IV. Alltagstipps).

Mit Begeisterung und Überzeugung werden ungünstige Bewegungsmuster und Verhaltensweisen geändert und – wie eine Fremdsprache – neu gelernt.

II. Die **Sball®**-Methode

Wellenbewegungen mit Tiefenwirkung

Die **Sball®**-therapy-Bälle begleiten die 3-dimensionalen Bewegungen impulsgebend, rollend und stützend. Ausgangsposition, Balleinsatz und Bewegungsführung bestimmen das Trainingsziel. Well-, Spiral- und 8er-Bewegungen bearbeiten Gelenke, Bänder und Muskeln allseitig. Die instabilen Unterlagen fordern neue Nervenimpulse und fördern die Motorik. Wahrnehmung, Mobilisation und Stabilisation oder Kraftaufbau fließen ineinander.

Gelenknahe Bänder und Muskeln lernen anatomisch korrekt auszubalancieren. Bewegungsverbindungen mit den grossen Gymnastikbällen werden erarbeitet, Bewegungen, die im Alltag gewohnheitsmässig ausgeführt werden. In diesen Bewegungsverbindungen werden Defizite aufgespürt und mit den **Sball®**-therapy-Bällen die Balance in Feinarbeit verbessert.

Schwerpunkte

a) Bewegungsauftrag

Die Bewegungsaufgaben sind klar definiert. Gelenke, Bänder und Muskeln werden über verschiedene Sinne erspürt und in

einem einfachen vertrauten Bild veranschaulicht.

b) Entspannung

Ein neuer Bewegungsauftrag wird über Entspannung und Wahrnehmung, in angenehmer Atmosphäre (evtl. mit entsprechender Hintergrundmusik), erarbeitet. Dies erleichtert, Dysbalancen zu spüren und Stress abzubauen.

c) Slow Motion

Die Bewegungen werden langsam ausgeführt. Den Gelenken, Bändern und Muskeln bleibt alsdann Zeit, die Aufgabe und den neuen Weg zu begreifen. Neue Bewegungen erfordern Verknüpfungen, neue Synapsen werden entsprechend gebildet. Wiederholungen und exaktes Spüren, wo die Bewegungen «harzen», gehören dazu. So wird in einer Position ein Moment lang verweilt, ein winziger Bewegungsschritt zurückgerollt, und ein erneuter Bewegungsversuch folgt, bis eine schöne, klare Wellenbewegung fliesst.

d) Punktuelle Wanderung

Wege werden bewusst gelegt und konzentriert erkundet. Die Bälle werden immer wieder neu platziert, verschoben und mit mehr oder weniger Luft gefüllt, um einen anderen, neuen Effekt zu erhalten. Die Ballgrössen können dabei beliebig ausgetauscht werden.

e) Atmung

Die Brustwirbel- und Rippengelenke werden über die 3-dimensionale Bewegung gelockert. Gleichzeitig wird die gesamte Bauchmuskulatur in besondere Einsatzbereitschaft gesetzt. Ein harmonisches, kraftvolles Zusammenspiel der Rücken-, Thorax- und der Bauchmuskulaturen schafft Raum. Das Atemvolumen kann sich voll entfalten.

III. Tipps für den Alltag

a) Gestütztes Sitzen

Die **Sball®**-therapy-Bälle sind ideal, um im Sitzen – im Zug, Bus, Tram; am Esstisch oder im Büroalltag – den Rücken zu stützen. Im Liegen können damit verschiedene Gelenke entlastet werden. Als Lagerungshilfen vermeiden sie Druckstellen bei Menschen im Rollstuhl und bettlägerigen Patienten.

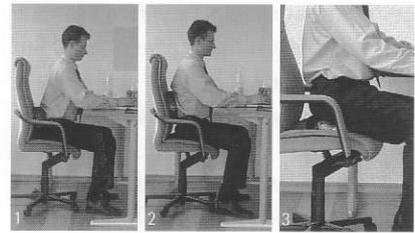


Bild 1) Sacrum und LWS entlasten. Mit dem Ball \varnothing 20 cm zwischen Sacrum und Stuhllehne.

Bild 2) LWS und BWS stützen. Mit dem Ball zwischen Stuhllehne und LWS-BWS.

Bild 3) Die aufrechte Beckenhaltung mit dem Ball unter dem Becken stützen.

Variation: Bewegt Aufrichten

Sitzen auf dem Ball (\varnothing 20 oder 30 cm) hilft die Wirbelsäule aufrichten. Das kontinuierliche feine Balancespiel kräftigt die tiefe Rückenmuskulatur automatisch.

b) Passive Entspannung

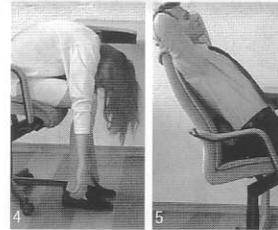


Bild 4) Den Thorax ablegen und den Kopf entspannt hängen lassen. Der Ball liegt zwischen Oberschenkel und Brustbein.

Bild 5) Die Wirbelsäule gestützt dehnen. Der Ball stützt die LWS.

Bild 6) Mit beiden Händen am Tisch festhalten. Mit dem Stuhl rückwärts rollen und den Rücken dehnen. Der Ball liegt auf den Oberschenkeln und stützt die gestreckte Wirbelsäule.

c) Bewegte Pause

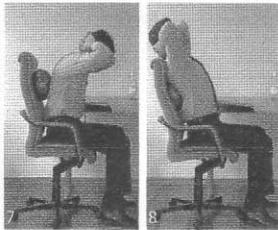
Wellen- und 8er-Bewegungen für Wirbelsäule und Thorax

Ausgangsposition (AP)

Den Ball ø 20 mit 2/3-3/3 Luft zwischen Brustwirbelsäule und Stuhllehne platzieren. Auf beiden Sitzknochen sitzen (gute Gewichtsverteilung). Gedanklich 5 cm wachsen. Den Kopf mit beiden Händen gestreckt halten. Die Schultern gut entspannen. Die Knie geradeaus richten. Mit beiden Füßen – parallel und gerade gerichtet – Bodenkontakt halten.

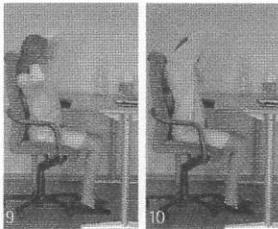
1. Rotation um die Transversal-Achse

Die Brustwirbelsäule (BWS) nach vorne beugen, wieder aufrichten und gestreckt rückwärts beugen und wieder in die Ausgangsposition zurück führen. 5–10x. (Bilder 7+8)



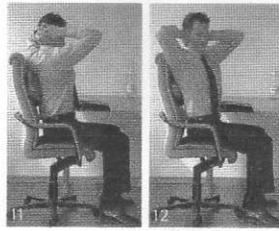
2. Rotation um die Sagittal-Achse

Die BWS gestreckt seitlich nach rechts beugen, wieder aufrichten, nach links beugen und wieder in die AP zurück. 5–10x. (Bilder 9+10)



3. Rotation um die Longitudinal-Achse

Die BWS gestreckt nach rechts drehen, zur AP zurück und nach links drehen und wieder zur AP zurück führen. 5–10x. (Bilder 11+12)

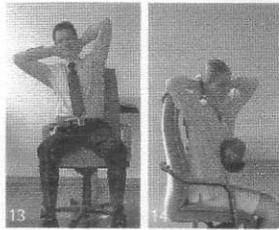


4. 8er-Bewegungen

Mit der Brustbeinspitze kleine, liegende 8er zeichnen. 5–10x. (Bild 13)

Variationen

Mit dem Ball zwischen Thoraxbogen und Tischkante. (Bild 14)



Wirkung

Die 3-dimensionalen Bewegungen wirken wie Balsam für die Brustwirbelgelenke und für die Atmung.

Ziel

Stressabbau, Konzentration, Entspannung, Wohlbefinden.

Achtung

Stets gut atmen. Das Becken während dem Üben möglichst aufgerichtet halten und in dieser Position stabilisieren. Dies verhindert Komprimierungen der Lendenwirbelgelenke und der Bandscheiben. Die 5cm Verlängerung beibehalten. Die Bewegungen sollen sich wie Wellen anfühlen – Wellen, die mit Leichtigkeit gleiten.

(Im Teil 2 folgen Übungen für die Rückengymnastik mit dieser Methode.) ■