

Christian Kröger & Burkhard Weisser  
unter Mitarbeit von Michel Bargmann

# Stationskarten Muskuläre Balance





## Theoretische Grundlagen

### Inhaltsverzeichnis

Einleitung

#### **Teil A Exkurs: Muskuläre Balance**

Bedeutung der Körperhaltung

Dysbalancen

Zusammenhang von Körperhaltung und muskulärer Balance

#### **Teil B Praxiskatalog**

Empfehlungen zur Anwendung

55 Stabilisations-Karten in Anlehnung an Yoga

169 Stabilisations-/Kräftigungs-Karten mit und ohne Equipment

- Funktionskreis I
- Funktionskreis II
- Funktionskreis III
- Funktionskreis IV

In den vorliegenden Stationskarten wurde auf die Nennung beider Geschlechter (Lehrerinnen/Lehrer – Schülerinnen/Schüler) oder die Verbindung in einem Wort (LehrerInnen bzw. Lehrer\*innen) zugunsten einer möglichst einfachen Leseart verzichtet. Allgemeine Personenbezeichnungen schließen daher immer beide Geschlechter ein.



## Theoretische Grundlagen

### Einleitung

Zunehmende Bewegungsarmut, Gewichtszunahme und einseitige Belastungen sind nur drei mögliche Risiken für Störungen in der muskulären Balance und weitergehend für das Auftreten von Haltungsschwächen. Dies gilt gleichermaßen für den Sportunterricht als auch für den Vereinssport. Aus diesem Grund richten sich die Ausführungen und die praxisrelevanten Karten sowohl an Sportlehrkräfte als auch an Übungsleiter und Trainer im Vereinssport.

Im ersten Teil wird eine kurze theoretische Betrachtung des komplexen Themenfeldes vorgenommen. Im Anschluss daran werden zwei konzipierte Kataloge zur Stabilisation (bzw. Kräftigung) präsentiert.

An dieser Stelle sei der Verweis auf ausgewählte und vertiefende Quellen erlaubt:

Albrecht, K. (2013). *Körperhaltung. Modernes Rückentraining* (3. Aufl.). Stuttgart: Haugh.

Boeckh-Behrens, W.-U. (2006). *maxxF. Das Super-Krafttraining*. Reinbek: Rowohlt.

Buchbauer, J. (2011). *Präventives Muskeltraining zur Behebung von Haltungseffern* (4. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

Buschmann, J. & Kollath, E. (2010). *Fussball Stabilisationstraining. Bewegung optimieren, Körperkraft erhöhen, Zweikämpfe gewinnen*. Aachen: Meyer & Meyer.

Janda, V. (2000) *Manuelle Muskelfunktionsdiagnostik* (4. überarb. Aufl.). München: Urban & Fischer.



### Theoretische Grundlagen

- Kempf, H.-D. (2014). *Die neue Rückenschule: Das Praxisbuch* (2. Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Kendall, F. P. (2009). *Muskeln. Funktionen und Tests* (5. überarb. Aufl.). München [u. a.]: Elsevier, Urban & Fischer.
- Klee, A. (1992). *Haltung muskuläre Balance und Training*. Frankfurt: Harri Deutsch.
- Lenhart, P. & Seibert, W. (2012). *Funktionelles Bewegungstraining: muskuläre Dysbalancen erkennen, beseitigen und vermeiden* (7. Aufl.). München: Urban & Fischer.
- Meier, H. & Westphal, G. (2009). *Stabilisierung speziell für Volleyballer*. Münster: Philippka-Sportverlag.
- Weineck, J. (2010). *Optimales Training* (16. Aufl.). Balingen: Spitta.
- Zimmermann, K. (2006). *Gesundheits-Muskeltraining*. Schorndorf: Hofmann.



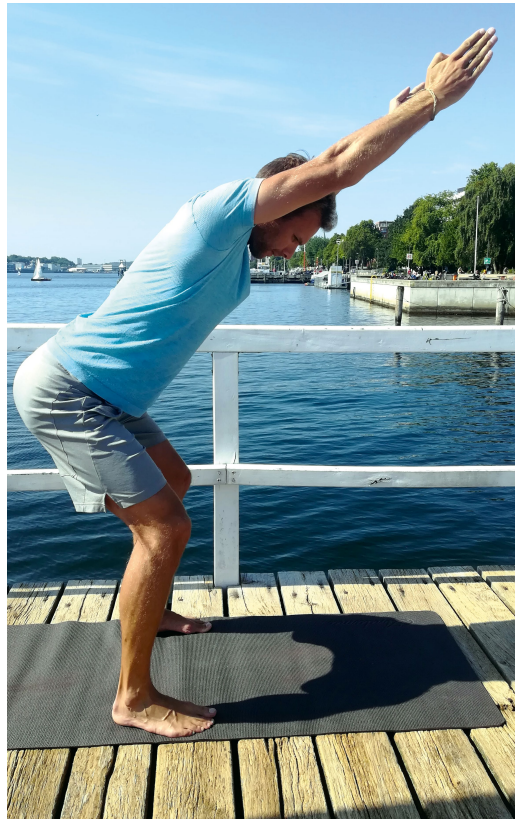
## Der Blitz

### Kreuzheben halten

| Schwierigkeit | Muskelgruppen           | Gelenke                                   | Bewegungskontrolle |
|---------------|-------------------------|-------------------------------------------|--------------------|
|               | Untere Rückenmuskulatur | Wirbelgelenke<br>Schulter<br>Beckengürtel |                    |

#### Ablauf

Der Sportler steht mit leicht angewinkelten Beinen im schulterbreiten Stand und hat die Arme in Verlängerung des Rumpfes nach oben gestreckt. Der Rumpf befindet sich in Vorlage bei geradem Rücken und der Beinrumpfwinkel beträgt  $90^\circ$ . Die angespannte Muskulatur im Lendenwirbelbereich und die nach hinten unten gezogenen Schulterblätter verhindern einen Rundrücken und stabilisieren die aufrechte Wirbelsäule.



#### Hinweise

Die gestreckten Arme vergrößern den Hebel und erzeugen einen weiteren Spannungsaufbau im Schultergürtel. Zur Reduzierung der Intensität können die Arme eine entspannte Haltung seitlich des Rumpfes einnehmen.



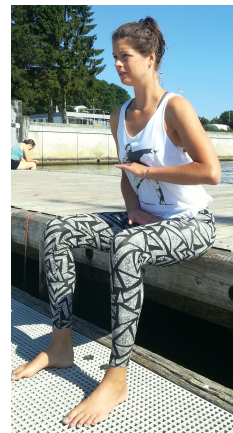
## Klötzchen-Spiel

### Rumpfkraftigung

| Schwierigkeit | Muskelgruppen           | Gelenke                       | Haltungskontrolle |
|---------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------|
|               | Untere Rückenmuskulatur | Wirbelgelenke<br>Beckengürtel |                   |

### Ablauf

Der Sportler sitzt aufrecht auf einem Hocker, einer Stufe oder einer Bank. Der Rumpf ist aufrecht und sowohl der Beinrumpf als auch der Kniewinkel liegen bei  $90^\circ$ . Eine Hand liegt mit der Handfläche nach oben am Schambein an und die andere an der Spitze des Brustbeins. Der Sportler stellt sich vor, dass zwischen seinen Händen mehrere Klötzchen gestapelt sind. Der Oberkörper wird langsam und kontrolliert abwechselnd in die Vor- und in die Rücklage bewegt. Dabei ist darauf zu achten, dass die Entfernung zwischen den beiden Händen gleichbleibend groß bleibt. Durch diese Konzentration auf die Klötzchen wird eine Beugung der Wirbelsäule nach vorn oder hinten verhindert. Die veränderte Rumpfstellung begründet sich ausschließlich durch eine Winkelveränderung im Beckengürtel.





## Die Sonnenuhr

### Hüftkreisel

#### Schwierigkeit



#### Muskelgruppen

Rumpfmuskulatur  
Hüftbeuger  
Fokus: Bauchmuskulatur

#### Gelenke

Beckengürtel  
Wirbelgelenke

#### Bewegungskontrolle

### Ablauf

Der Sportler liegt in Rücklage auf dem Boden. Die Beine sind bis in die Zehen gestreckt und angehoben und der Beinrumpfwinkel ist so klein wie möglich bei abgelegtem Beckengürtel. Die Bauchmuskulatur ist angespannt, um ein Hohlkreuz zu vermeiden und die Arme liegen seitlich vom Körper gestreckt auf dem Boden. Die gestreckten Beine werden seitlich kontrolliert Richtung Boden geführt und in einer Kreisbewegung durch die komplette Körperstreckung über den Boden zur anderen Seite geführt bis der Sportler wieder in der Ausgangsposition angekommen ist. Der Schultergürtel ist die ganze Zeit auf dem Boden verankert, der Beckengürtel und die Lendenwirbelsäule rotieren kontrolliert in die Bewegungsrichtung.



### Hinweise

Durch das Anwinkeln der Beine kann die Intensität der Übung reduziert werden.





# Funktionskreis I

## Vorbemerkung

Entgegen den Aufgabenstellungen im Teil 1 werden nunmehr in der Systematik (Teil 2) vier Funktionskreise (Muskelfunktionsgruppen) unterschieden. Zudem wird auf eine Differenzierung nach Schwierigkeitsgraden diesmal verzichtet.

## Übungen für den Funktionskreis I

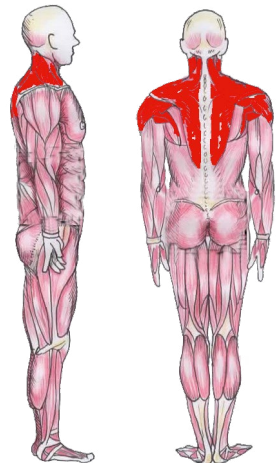
Es werden nun Aufgabenstellungen präsentiert, die den Funktionskreis I „stärken“. Wie in der nachstehenden gekennzeichnet, beanspruchen die folgenden Übungen **primär** die Nacken-, Hals- und hintere Schultermuskulatur. Dabei werden Übungen sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Equipment durchgeführt.

## Beanspruchte Muskulatur

Nackenmuskulatur

Halsmuskulatur

Hintere Schultermuskulatur



# Isometrische Anspannung



Einzelübung

Kein Equipment

Muskelgruppen



Halsmuskulatur  
Nackenmuskulatur



## Ausführung

Der Übende steht in einer leichten Kniebeuge auf dem Boden, um einen festen, aufrechten Stand zu halten. Die Hände werden in den Nacken gelegt. Nun wird ein nach vorn gerichteter Druck auf die Halswirbelsäule ausgeübt. Der Übende spannt die Nackenmuskulatur an und hält dem Druck stand.

## Zu beachten

Der Kopf wird aufrecht gehalten und der Blick wird nach vorne gerichtet.

## Anmerkungen

Je stärker der Druck ausgeübt wird, desto anspruchsvoller wird die statische Belastung.

## Kopfheben



## Einzelübung

## Thera-Band

## Muskelgruppen



Halsmuskulatur  
Nackenmuskulatur



## Ausführung

Der Übende steht in einer aufrechten Position. Ein Thera-Band wird nun breitflächig um den Hinterkopf gelegt. Die Enden werden seitlich am Kopf, mit gestreckten Armen, unter Spannung gehalten. Nun hebt der Übende den gesenkten Kopf nach oben und kehrt in die Ausgangsposition zurück.

## Zu beachten

Während der Übung wird die aufrechte Körperposition beibehalten. Die Arme bleiben in der gestreckten Position fixiert.

## Anmerkungen

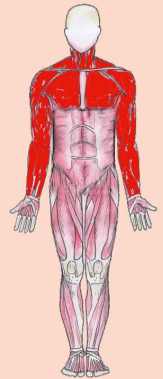
Je höher die Spannung des Thera-Bandes ist, desto anspruchsvoller wird die Übung.



## Frontheben und Seitheben

**Einzelübung****Thera-Band****Muskelgruppen**

Schultermuskulatur  
Armmuskulatur  
Brustmuskulatur

**Ausführung**

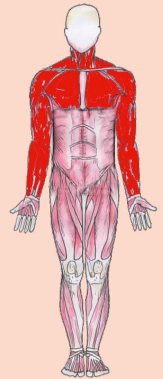
Der Übende steht im Parallelstand auf einem Thera-Band. Die Enden werden vor dem Körper unter Spannung gehalten. Nun führt der Übende seine Arme in einer gestreckten Position frontal nach oben. Aus dieser Position öffnet der Übende seine Arme zur Seite und senkt diese wieder.

**Zu beachten**

Der Rumpf wird aufrecht gehalten. Die Bewegungsreichweite darf nicht über Schulterhöhe hinausgehen. Die Arme werden durchgehend gestreckt gehalten.

**Einzelübung****Pezziball****Muskelgruppen**

Schultermuskulatur  
Brustmuskulatur  
Armmuskulatur  
Bauchmuskulatur

**Ausführung**

Der Übende stützt sich von vorne mit beiden Händen gegen einen Pezziball. Die Beine sind dabei etwas von der Wand entfernt gestellt.

**Zu beachten**

Während der Übung wird die Rumpfspannung gehalten. Die Arme bleiben in einer gebeugten Stellung. Die Hände können frontal oder seitlich am Ball positioniert werden.

**Anmerkung**

Je weiter die Beine vom Ball entfernt werden, desto höher wird die Belastung. Wenn die Hände frontal am Ball positioniert werden, wird die Übung zusätzlich anspruchsvoller.