



# Gymnastik für das Gleichgewicht

## Yoga-Variationen für eine bessere Stabilisation

### Vorbemerkungen/Ziele

Für die Balance werden Informationen der Tiefenwahrnehmung, der Innenohren, Augen und Füße zusammengeführt. Daher ist es wichtig, dass alle diese Gleichgewichtssinne angesprochen werden, um das Gleichgewicht und die Standfestigkeit ganzheitlich zu trainieren. Ein gutes Gleichgewicht ist mehr als ein sicherer Stand auf einem Bein, es ist auch die Fähigkeit, sich wieder zu fangen, wenn innere oder äußere Einflüsse einen ins Straucheln bringen. Die Übungsleitung hat die Möglichkeit, über vielseitige Bewegungsabläufe während der Übungsstunde die oben genannten Systeme anzusprechen und einen positiven Einfluss auf die Teilnehmenden und deren Bewegungskompetenz im Alltag zu nehmen – vorausgesetzt, es wird regelmäßig geübt.

*Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>*

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

##### ● Einleitung

- ☉ Die Teilnehmer\*innen (TN) sitzen auf ihrer Matte.

Einleitungstext durch die Übungsleitung (ÜL):

„Heute wollen wir unser Gleichgewicht trainieren. Unser Gehirn bedient sich für die Orientierung im Raum der Informationen der Augen, der Körperwahrnehmung, der Füße sowie der Gleichgewichtsorgane. Das bedeutet, dass wir für ein gutes Gleichgewicht alle diese Systeme ansprechen und trainieren sollten. So werden wir in diese Übungsstunde Augen- und Kopfbewegungen mit einbeziehen, die Füße trainieren und in den Körper hineinspüren, um unsere Körperwahrnehmung zu schulen. Sollte Dir bei einer Übung schwindelig werden, mache eine Pause und blicke dabei entspannt nach vorne. Es ist wichtig die Intensität der Bewegungen bei Bedarf anzupassen, um Überforderung zu vermeiden.“

##### ● Körperwahrnehmung

- ☉ TN sitzen im kreuzbeinigen Sitz – wenn notwendig, mit einem Kissen unter dem Gesäß.

Mit geschlossenen Augen oder gesenktem Blick die Aufmerksamkeit

- zu den Sitzknochen bringen und diese gerade nach unten ausrichten,
- auf die Körperrückseite konzentrieren, um die Wirbelsäule aufzurichten und die Krone des Kopfes Richtung Decke schieben.



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer\*innen (TN):

Erwachsene im Alter von 30 bis 50 Jahren

#### Material:

Je TN eine Gymnastik- oder Yogamatte und ein mittelgroßes Handtuch, bei Bedarf ein festes kleines Kissen/Yogakissen

#### Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum, ggf. draußen

### Absichten und Hinweise

- ☉ Eine Einleitung ist sinnvoll, um den TN zu erklären, von wie vielen Aspekten die Stabilität beeinflusst wird. Dies soll auch helfen, die Motivation der TN zu steigern.
- ☉ Hinweis an die TN:  
Um Verspannungen und Verletzungen zu vermeiden, kann/sollte jede bzw. jeder TN die Intensität und das Ausmaß der Übungen individuell und an das eigene Wohlbefinden anpassen.
- ☉ Körperwahrnehmung, Schulung der Konzentration
- ☉ Jede Haltung/Position anpassen, falls eine bzw. ein TN diese nicht (gut) einnehmen kann. Der Langsitz wäre eine Alternative, nur ist es in dieser Position anstrengender, aufrecht zu sitzen.
- ☉ Viele Menschen heben nur den Brustkorb, wenn sie sich lang aufrichten sollen. Dies begünstigt jedoch ein Nachvornekippen des Beckens und so verstärkt sich meist das Hohlkreuz.

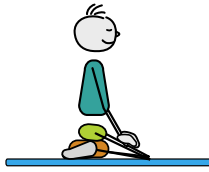
Körper-  
wahrnehmung  
05.2021

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Mobilisation der Halswirbelsäule

- ⦿ Die TN sitzen im Fersensitz – wenn vorhanden, mit einem Kissen zwischen den Beinen.

Im Sitz den Rücken aufrecht halten und nur den Kopf und Hals bewegen. In den Bewegungen aufmerksam zum Nacken hinspüren. Das Tempo wird langsam und vorsichtig gesteigert.



- **Vor und zurück:** Das Kinn vor zur Kehlgube neigen und dann den Kopf vorsichtig zurück in den Nacken legen.
- **Seitneigung:** Das linke Ohr wird zur linken Schulter bewegt, dabei die Schulter unten halten; dann zur anderen Seite.
- **Seitneigung mit nach vorne geneigtem Kopf:** Den Kopf leicht nach vorne neigen und dann wie bei der Übung „Seitneigung“ das Ohr Richtung Schulter bewegen – dadurch wird die Dehnung zum Nacken hin verlagert.
- **Drehbewegung:** Abwechselnd über die rechte und linke Schulter schauen.
- **Kreisen:** Mit der Nase eine Spirale in die Luft malen, wie groß diese wird, entscheidet das Körpergefühl – das Gleiche in die andere Richtung.

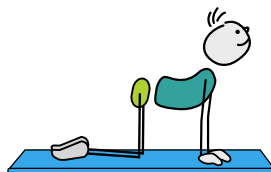
### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Rückenaufwärmen im Vierfüßlerstand

- ⦿ Die TN nehmen die Vierfüßlerstand-Position ein. Für mehr Abpolsterung unter den Knien kann eine Falte in die Matte geschlagen werden, so dass diese dreilagig liegt.



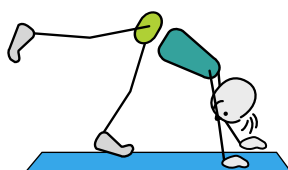
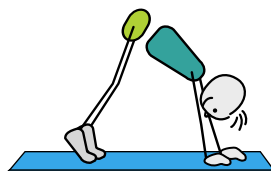
Aus der Ausgangsposition einen „Katzenbuckel“ machen und die Wirbelsäule Richtung Decke schieben. Dann in die Gegenbewegung gehen und das Becken nach vorne kippen sowie das Brustbein nach unten und vorne streben lassen.



#### ● Herabschauender Hund (Umgedrehtes V)

- ⦿ Aus dem Vierfüßlerstand bringen die TN das Gesäß nach hinten oben und kommen so in ein „Umgedrehtes V“.

Das rechte Bein etwas anheben und die linke Ferse absinken lassen. Nun vorsichtig die linke Handfläche, dann nacheinander die Finger von der Matte lösen und in einen „Zweibeinigen Hund“ kommen. Seitenwechsel und jede Seite zwei Mal gleich lang üben



## Absichten und Hinweise

- ⦿ Dosierte Mobilisation der Halswirbelsäule zur Vorbeugung von Nackenverspannungen

- ✔ Es wird dynamisch im Wechsel geübt und jede Bewegung soll etwa 10 Mal ausgeführt werden.

- ✔ Jede Haltung/Position anpassen, falls eine bzw. ein TN diese nicht (gut) einnehmen kann.

- ✔ Ob oder wie weit das Tempo gesteigert wird, hängt vom Körpergefühl jedes bzw. jeder einzelnen TN ab.

- ✔ Die TN können zwischendurch die Beine ausstrecken und die Füße kreisen, um die Blutzirkulation in den Beinen anzuregen.

- ⦿ Mobilisation der Wirbelsäule und Aufwärmen der Rückenmuskulatur

- ✔ Bei Rückenschmerzen die Bewegung Richtung Hohlkreuz vorsichtig ausführen - nur soweit gehen, wie dies schmerzfrei möglich ist.

- ✔ Es wird dynamisch im Wechsel geübt und die Bewegungen sollen etwa 20 Mal ausgeführt werden.

- ⦿ Training der tiefen, gelenknahen Muskeln, welche für die Stabilisation der Gelenke wichtig sind

#### ✔ Hinweise an die TN:

- Es wird leichter, wenn die Ferse am Boden ist und der Abstand zwischen Händen und Füßen verringert wird.
- Auch ist es möglich, einen bis zwei Finger am Boden zu lassen.



## Stundenverlauf und Inhalte

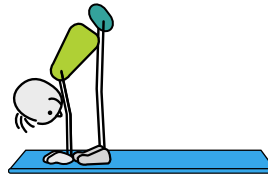
### ● Stehende Vorwärtsbeuge

Die TN laufen oder „springen“ aus dem „Herabschauenden Hund“ mit den Füßen zum Anfang der Matte.

Die Beine werden nur soweit gestreckt, dass mindestens die Finger den Boden berühren – die Knie evtl. leicht beugen.

Aus dem Oberkörper heraus Richtung Oberschenkel leicht federn und nach 15 bis 20 Sekunden das Federn mit einem leichten Pendeln nach rechts und links kombinieren.

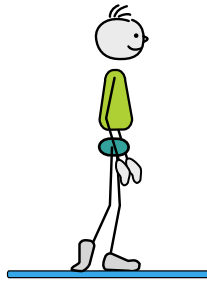
Am Ende der Übung mit gebeugten Knien langsam in den aufrechten Stand kommen.



### ● Fußmobilisation

⦿ Die TN stehen mit hüftbreit aufgestellten Füßen auf ihrer Matte.

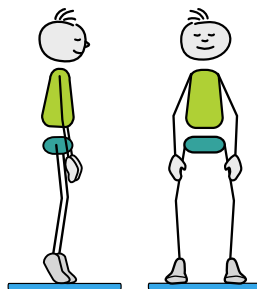
- Die Fersen auf die Innen- und Außenkanten nach innen und außen rollen
- Die Knie kreisen lassen und wahrnehmen, wie die Füße dieser Bewegung folgen – bei Knieproblemen nur kleine Kreise ausführen
- Vor und zurück Schaukeln: von den Fersen auf die Fußballen und zurück
- Einen Fuß nach dem anderen: Mit den Zehennägeln auf der Matte etwas Druck in den Fuß geben, dabei die Ferse nach innen und außen rollen und die Zehengrundgelenke mobilisieren; danach die Ferse vorsichtig Richtung Boden bewegen, so dass sich die Zehen maximal einrollen.



### ● Ballenstand

⦿ Die TN stehen mit hüftbreit aufgestellten Füßen auf ihrer Matte.

Auf die Fußballen hochkommen und die Augen schließen.



### ● Einbeinstand

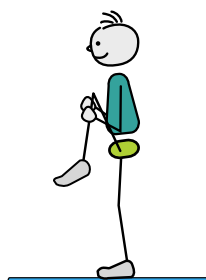
⦿ Die TN stehen mit beiden Füßen auf ihrer Matte.

Die TN gehen in den Einbeinstand und ziehen das „freie Knie“ mit den Händen zum Bauch.

In dieser Position folgende Blickrichtungen ausführen:

- Blick entspannt nach vorne
- Blick zur Decke
- Blick nach rechts und Blick nach links
- Augen schließen

Seitenwechsel



## Absichten und Hinweise

⦿ Kopfüber bekommen die Gleichgewichtsorgane einen neuen Impuls und die gesamte Körperrückseite wird gedehnt.

⚠ Bei Menschen mit niedrigem Blutdruck ist es sinnvoll, betont langsam nach oben zu kommen, damit ihnen nicht schwindelig wird und sie das Gleichgewicht verlieren.

⚠ Generell gilt, bei einem starken Druckgefühl im Kopf aus der Haltung herauskommen.

⦿ Flexible und kräftige Füße unterstützen ein gutes Gleichgewicht, deshalb sollten die Füße regelmäßig in das Training mit einbezogen werden.

⚠ Bei Fußproblemen (z.B. Halux Valgus oder Fußarthrose) sollten diese Übungen nur ganz sanft ausgeführt werden.

⚠ Liegt eine akute Entzündung im Fuß vor, die Übungen gar nicht durchführen!

⚠ Viele Menschen sind Dehnungsübungen für die Füße nicht gewohnt. Deshalb kann es helfen, die Matte zu doppeln oder den Druck in den Fuß zu verringern. Sollte der Fuß krampfen, kann dieser gelöst werden, indem die Zehen aufgestellt werden und die Ferse nach hinten geschoben wird.

⦿ Das Zusammenspiel von Augen und Balance wird spürbar gemacht.

⦿ Blickrichtungen werden genutzt, um das Gleichgewicht vielseitig zu fordern.

⚠ Als Vereinfachung kann der eine „freie Fuß“ auch nur kurz über den Boden angehoben werden.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Hoher Ausfallschritt

- ⦿ Die TN stehen im Ausfallschritt auf ihrer Matte.

Im Ausfallschritt hat die hintere Ferse keinen Bodenkontakt. Die Arme sind gestreckt neben den Ohren und die Finger zeigen hoch zur Decke.

Das hintere Knie wird Richtung Boden abgesenkt, so dass ein kontrolliertes Hochkommen möglich ist.

In dieser Position folgende Blickrichtungen ausführen:

- Blick entspannt nach vorne
- Blick zur Decke
- Drehung des Oberkörpers nach rechts und dann nach links, dabei die Arme rechts und links auf Schulterhöhe in Seithalte bringen  
Seitenwechsel

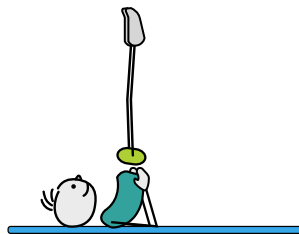
## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 MINUTEN)

### ● Umkehrhaltung

- ⦿ Die TN liegen in Rückenlage auf ihrer Matte.

Die TN gehen in den Schulterstand, in dem sie die Füße zur Decke bringen und das Becken in die Hände stützen.

Das Becken nur soweit anheben, dass der Nacken sanft gedehnt wird.



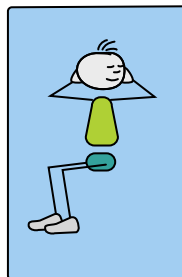
### ● Drehung

- ⦿ In Rückenlage stellen die TN die Füße auf.

Das Becken wird etwas nach links versetzt und die Knie nach rechts abgesenkt. Die Oberschenkel, Knie, Unterschenkel und Füße liegen aufeinander.

Der Blick geht zur linken Seite.

Seitenwechsel



## AUSKLANG (10 Minuten)

### ● Endentspannung

- ⦿ Die TN liegen in Rückenlage auf der Matte.

Mit ausgestreckten Beinen die Füße etwa hüftbreit öffnen. Das Becken leicht anheben und das Schambein etwas mehr zum Bauchnabel ziehen.

Nun die Schulterblätter etwas nach außen und unten bringen.

Das Kinn leicht neigen und das Gesicht gerade zur Decke ausrichten.

Lang ausatmen und noch mehr Gewicht an den Boden abgeben – und die Stille genießen.

### ● Verabschiedung

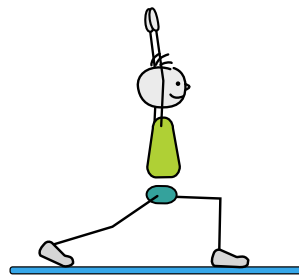
Alle TN setzen sich zum Abschluss aufrecht hin und die ÜL verabschiedet die TN.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Vielfältiges Gleichgewichtstraining mit Blickrichtungswechsel

- ✔ Die Übung braucht viel Kraft und Stabilisationsfähigkeit

- ✔ Bei Knieproblemen vorsichtig üben, evtl. mit einer Hand an der Wand.



- ⦿ Entlastung der Beine und Füße sowie Unterstützung des venösen Rückflusses

- ✔ Alternativ können auch nur die Füße zur Decke gestreckt und die Hände unter das Becken geschoben werden.

- ⦿ Sanfte Lockerung des Rückens vor der Endentspannung

- ⦿ Entspannung des ganzen Körpers und Regenerationsphase

- ✔ Evtl. die Füße in Rückenlage aufstellen.

- ✔ Wer möchte, schließt die Augen.

- ⦿ Freundlicher und achtsamer Umgang miteinander

