

Tipps aus der Praxis für die Praxis

Mobilisation der Wirbelsäule mit Tischtennisbällen und Eierschachteln

Jeder TN trägt eine Eierschachtel mit beiden Händen.

1. Chaogang: Ellenbogen am Körper, Rumpf mit Eierschachtel von rechts nach links drehen
Ziel: Mobilisation BWS
2. Chaogang: TN zu zweit nebeneinander im gleichen Rhythmus rotieren
Ziel: Mobilisation BWS + Interaktion der TN fördern
3. Chaogang: wie 2. + einsammeln von TT-Bällen, welche ÜL auf verschiedenen Ebenen in der Halle „versteckt hat“, Aufgabe: Der äußere, vom TT-Ball weiter entfernte TN, greift nach dem Ball und legt ihn in seine Eierschachtel, wenn jeder TN 2 Bälle gesammelt hat, ist diese Sequenz zu Ende.
Ziel: Mobilisation der BWS nach vorne in Rotation und Beugung.

Wichtig: ÜL beobachtet TN, korrigiert ggf. Ausweichbewegungen. Auf eine isolierte Rotation in der BWS ist zu achten, bei Stabilisation der Lendenwirbelregion.

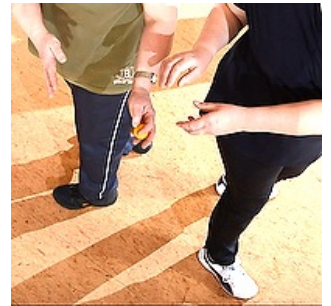
Gemeinsame Reflexion mit TN: ÜL stellt Alltagstransfer her. Die Anforderungen an die Beweglichkeit der Wirbelsäule im Alltag werden thematisiert. Unter anderem auch an Ostern beim Eier verstecken oder einsammeln.

4. TN stehen in einer Gasse (5-6 Pers.), jeder TN hält seine Eierschachtel in beiden Händen;
ASTE: Schrittstellung, Becken in der Neutralposition, Grundspannung Rumpf, Ellenbogen 90 ° Grad angewinkelt, eine fortlaufende Rotation in der LWS bei Nutzung eines größeren Bewegungsausmaßes unter Einbeziehung der Beine ist möglich.
Aufgabe: Der Erste in der Reihe hat 2 TT-Bälle und legt diese einzeln dem Hintermann in die Eierschachtel. Der TT-Ball wird in dieser Bewegung jeweils nach hinten weitergegeben. Der Hintermann geht vorne und Bewegung beginnt erneut.
Ziel: Verbesserung Beweglichkeit der WS.

Aufgabe: 2 TT-Bälle sind immer im Einsatz, Wechsel der Rotationsrichtungen

5. Phasenwechsel: TN gehen durch die Halle und machen eine Kniebeuge, wobei die Eierschachtel nach vorne oben geführt wird, wenn sie Jemanden begegnen.
6. Kreisauflistung: Eierschachteln auf der linken Handfläche halten. Jeder 3te TN hat einen TT-Ball in seiner Eierschachtel. Auf Kommando des ÜL nimmt sich der rechte oder linke Nachbar diesen TT-Ball.

Ziel: Mobilisation der BWS nach vorne in Rotation und Beugung, Interaktion der TN, Förderung der Reaktion.



Variationsmöglichkeiten:
Eierschachteln auf unterschiedlichen Ebenen halten.
Spielvariationen: Hipp-Hepp-Hopp mit Eierschachteln
Anstelle von TT-Bällen kann man zu Ostern auch bunte Plastikeier nehmen.

