INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFTEN
GOETHE-UNIVERSITÄT FRANKFURT

LandFrauen
Verband Hessen e.V.

RHV
BETRIEBSKRANKENKASSE

GOETHE UNIVERSITÄT
FRANKFURT AM MAIN

Alles in Balance

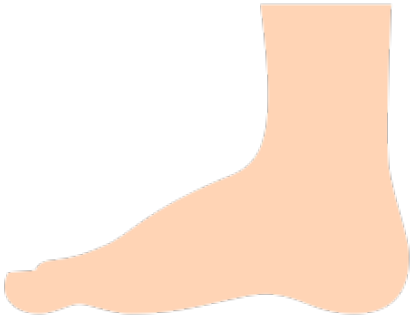
Julia Dreilich

Sportwissenschaftlerin
Arbeitsbereich Sportmedizin und Leistungsphysiologie
Goethe-Universität Frankfurt am Main

Darum geht es heute…

1. Die Gleichgewichtsfähigkeit

2. Das Kleinhirn



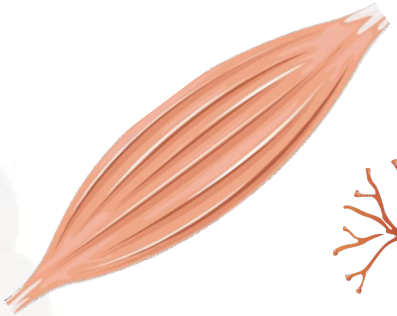
3. Übungen für die Füße

4. Übungen zur (inneren) Balance

1. Die Gleichgewichtsfähigkeit

= Fähigkeit, bei labilen Verhältnissen den Schwerkraftsanforderungen adäquat zu entsprechen

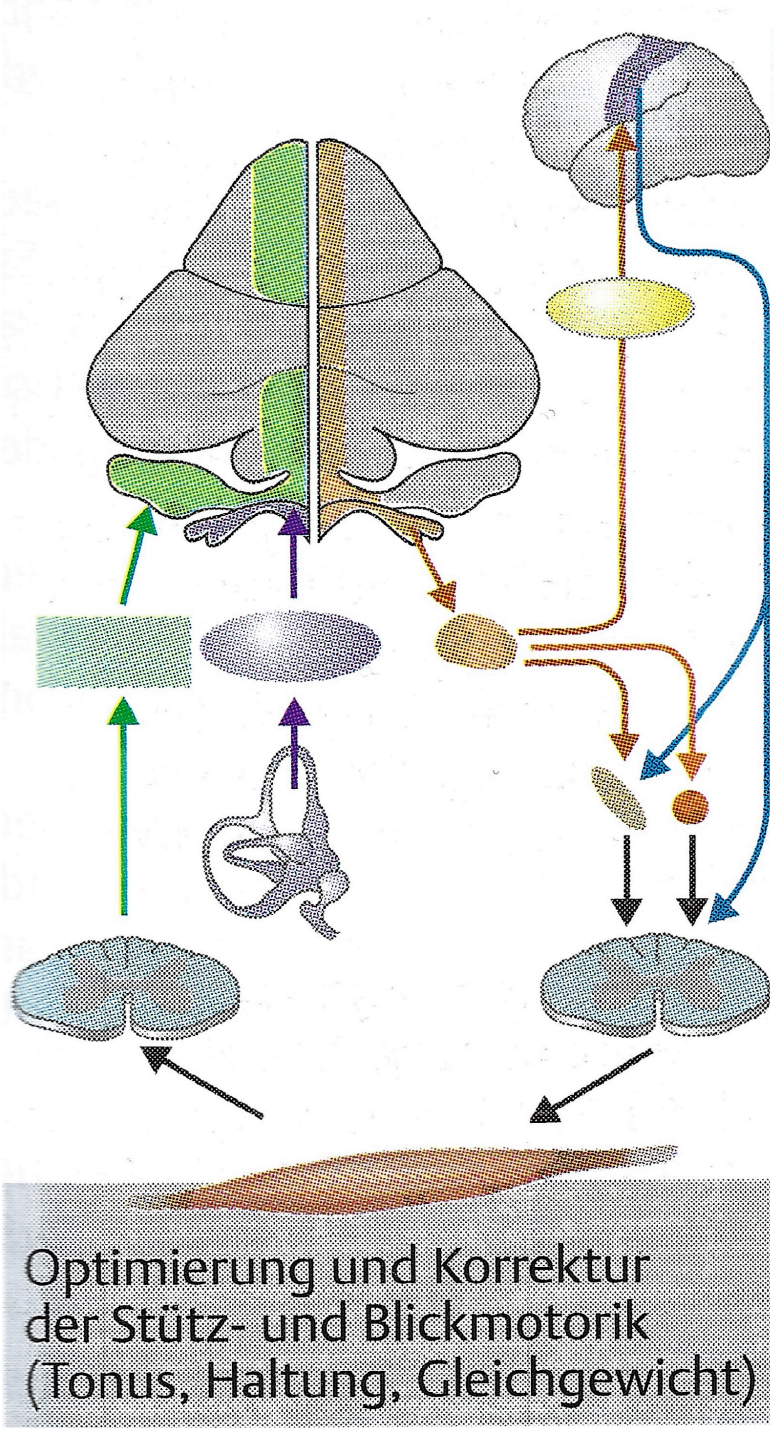
- Komplexes Zusammenspiel von Muskeln, Nervensystem und Psyche



- Einzelne Körperregionen haben besonders viele Sensoren für Informationen zur Aufrechthaltung/Gleichgewicht

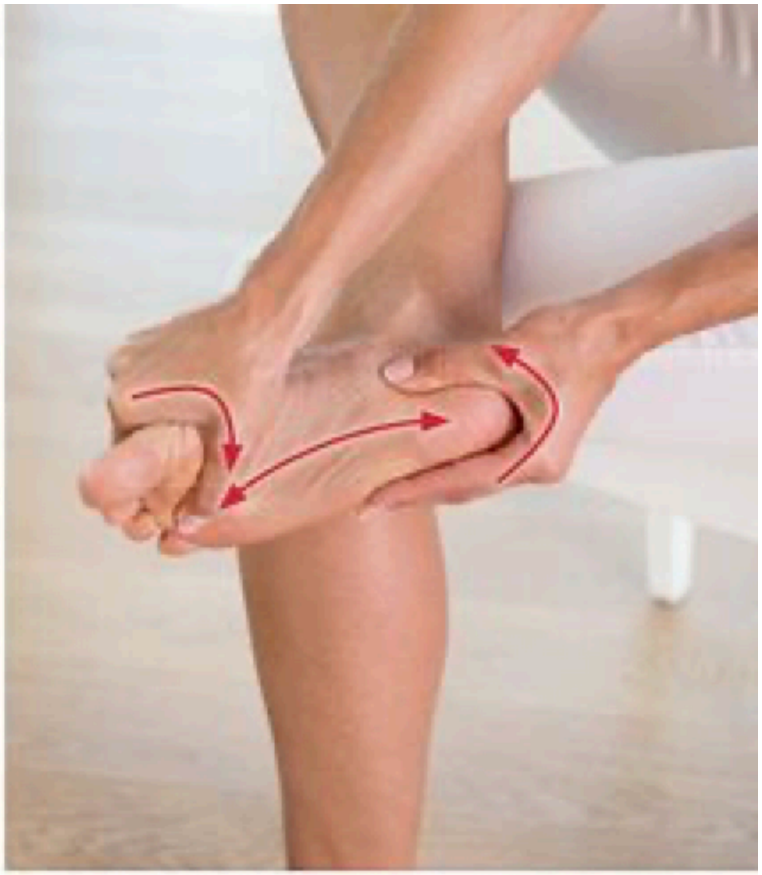
1. Das Kleinhirn

- Steuerzentrum der Motorik
- Planung, Durchführung
  & Kontrolle von Bewegung
- Halte-, Stütz-
  & Blickmotorik
  (auch im Hirnstamm)



Übung 1

1. Fußmassage
    - Spirale wiederherstellen



Übung 2

1. Fußmassage
    - Längs- & Quergewölbe stärken

Übung 3

1. Fußmassage
    - Zehen trennen

Übungen im Stehen (1)

1. Der Baum - Stärkt das Gleichgewicht – Verbessert das Gedächtnis –

- Standbein im Boden verwurzeln
- Körpergewicht auf das Standbein verlagern
- Standbein noch fester in den Boden schieben, um das Gleichgewicht zu finden
- Beim Strecken den Brustkorb anheben
- Zehen spreizen und Körpergewicht gleichmäßig auf Standfuß verteilen
- Handflächen sanft schließen
- Arme nach oben strecken

Übungen im Stehen (2)

GOETHE UNIVERSITÄT FRANKFURT AM MAIN

2. Der Adler - Kräftigt die Fußgelenke – Entwickelt Konzentration –

- Beginnen im Stand, Knie leicht beugen
- Gleichgewicht auf dem Standfuß finden, Zehen spreizen
- Den freien Oberschenkel über den Oberschenkel des Standbeins schlagen
- Den freien Fuß hinter dem Standbein einhaken
- Knie korrigieren !
- Verschlingung der Arme NUR wenn Sie sich sicher fühlen
- Rumpf aufrichten
- Schultern tief ziehen

Übungen auf der Matte oder im Stand (1)

GOETHE UNIVERSITÄT FRANKFURT AM MAIN

2. Der Ausfallschritt - Kräftigt die Fußgelenke und Beine – Entwickelt Balance –

- Start im 4-Füßlerstand
- Rechten Fuß nach vorn neben die rechte Hand stellen
- Dabei rechten Oberschenkel an rechte Bauchseite schmiegen
- Rumpf leicht anheben, Hände aufstellen und Finger in die Matte drücken
- Körpergewicht gleichmäßig auf Finger und Füße verteilen
- Becken Richtung Boden bringen

Übungen auf der Matte oder im Stand (2)

GOETHE UNIVERSITÄT FRANKFURT AM MAIN

2. Balancieren im 4-Füßlerstand

– Fördert das Gleichgewicht – Stärkt Hüften und Schultern –

- Start im 4-Füßlerstand
- Handgelenke und Schultern sowie Hüften und Knie bilden eine Linie
- Beim Anheben von Arm und Bein (entgegengesetzt) Bauch anspannen & Rücken strecken

Übung für Fortgeschrittene

GOETHE UNIVERSITÄT FRANKFURT AM MAIN

2. Balancieren im 4-Füßlerstand

– Steigert das Körperbewusstsein – Lockert die Hüften –

- Start im breiten Stand & Arme auf Schulterhöhe heben
- Linken Fuß zur linken Seite aufdrehen, rechter Fuß zeigt nach vorn
- Rechtes Knie beugen und rechte Hand ablegen (Block oder eine andere Erhöhung)
- Linke Hand auf die Hüfte legen (Rumpf und Hüfte eine Linie)
- Linkes Bein anheben und rechtes Bein strecken
- Linkes Bein parallel zum Boden
- Linke Hüfte nach oben hinten drehen (öffnen)
- Linken Arm gerade nach oben strecken
- Rumpfspannung halten
- Rechte Hand in den Block schieben

Merkblatt…

- Fußübungen
  - Spiralisierung
  - Fußgewölbe
  - Zehen
- Übungen
  - Baum
  - Adler
  - Ausfallschritt
  - 4-Füßlerstand
  - Halbmond

Übungsanregungen aus "Die kleine Yoga-Schule"
von Anke Wellner-Kempf

Wann?

Zwischendurch

INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFTEN
GOETHE-UNIVERSITÄT FRANKFURT

LandFrauen
Verband Hessen e.V.

RHV
BETRIEBSKRANKENKASSE

GOETHE UNIVERSITÄT FRANKFURT AM MAIN

Vorschau…

- 22. März: Tief Durchatmen
- 19. April: Schwungvoll in den Frühling

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!