

## Ganzheitliches Beweglichkeitstraining

- Was ist Beweglichkeit? Ganzheitliches BT (Dehnen, Sprünge/Schwünge, Gelenkmobilisation, Faszienrollen)
- Beweglichkeitstests (hintere Kette, vordere OS, Hüfte, WS, Schulter, Fußgelenke, Handgelenke)
- Erwärmungen erwachsene TN / Kinder
- Spielerische Beweglichkeit Kinder: P=Partnerübung G= Gruppenübung C=Challenge
  - ➔ P: Partnerkreis
  - ➔ P: Partnerknoten ausschlaufen
  - ➔ P: Schulterknotenchallenge
  - ➔ G: gordischer Knoten
  - ➔ G: Zehenraupe
  - ➔ G: Limbo
  - ➔ Neuroathletik Hase und Jäger, Augenyoga, Kombi Auge-Fuß und Acht laufen



### **Stab Mobilisation und Dehnung:**

1. Heißer Stab
2. C: über Stab steigen vor & zurück
3. Stab um SG kreisen
4. Ausschultern
5. Stab Kuhgesicht hinter Rücken, 30s halten erst postisometrisch, SW
6. P: gleiche Ausgangsposition, P zieht Stab weg hinter Rücken, SW
7. P: gleiche Ausgangsposition, P dreht Ellbogen hinter Kopf, SW
8. Stab ü. Schulter, Ellbogen nach vorn aushebeln
9. gleiche Ausgangsposition, aber Ellbogen seitlich vor Brust aushebeln
10. Seitneige mit Stab MLT
11. P: halbe Vorbeuge mit Stab, Impuls von oben, MLT
12. Bauchlage, Stab ausschultern
13. Hüfte aushebeln
14. P: Kniebeuge
15. C: mit Stab quer im Rücken in BL kommen & wieder aufstehen

### **Gurt**

1. L Sitz mit Gurt an oberen Rücken und unter OS
2. Kuhgesicht
3. Adler
4. Bogen mit Gurt
5. Tänzer
6. sitzende Vorbeuge
7. Übersteigchallenge (Broomstick) aber mit Gurt
8. Boot mit Gurt

### **Faszien**

1. Plantarfaszie rollen mit Ball
2. Gesäß
3. BM
4. Rücken

### **Mobilisation ohne Geräte**

1. Mobilisation Handgelenke
2. Mobilisation Fußgelenke
3. Hüfte 90/90
4. Frosch
5. Tor
6. halber liegender Held
7. lange Bizepssehne
8. Drehsitz
9. heraufschauender Hund
10. herabschauender Hund
11. Windmühle in Seitlage
12. Krokodil
13. turkish get up mit Schuh
14. C: Schuhchallenge

### **Blöcke** (nicht beim Sportlehrertag eingesetzt)

1. halbe Vorbeuge mit Block unter Füßen
2. Frosch
3. halber Frosch, ein Bein auf Block
4. Fisch mit Block u.v.a.

### **Partneryoga (Beispiele)**

- Offenes Herz
- Doppelboot
- Salamander auf dem Fels
- Doppelhund
- Dach
- Wippe
- Freundlicher Krieger
- Doppelbrezel
- Rücken-an Rücken Stuhl
- Aufzug
- Doppelvorbeuge
- Quadrat
- Doppeltänzer
- Unendlichkeit
- Doppelbaum
- Tanzende Tauben
- Doppelbrett

### **Entspannung/PMR**

Dipl. Jur. Tami Helbing, Yogalehrerin 500h BYV, BDY, Yogatherapeutin Orthopädie, Innere Medizin, Neurologie. AYA 500, Yoga für Kinder & Jugendliche, Achtsamkeitscoach, Stressmanagement, Referentin Ausbildung & Fortbildung Bundesverband Rehasportdeutschland e.V.

- ➔ **Nächster Workshop:** Yoga für Kinder & Jugendliche in Schule, Kita & Verein, 8LE inkl Handoutworkbook und Zertifikat am **21.10.2023 10h-16h in Erfurt bei prana sports GmbH**
- ➔ **Anmeldung:** Mail: [helbingrsb@gmail.com](mailto:helbingrsb@gmail.com) Tel: 017620198510

