



WS 202-03 | Spielerisches Faszientraining für Kinder

Referentin: Manuela Pfahler
Freitag, 07.02.2025 | 09.00 - 10.30 Uhr

Faszientraining mit Kindern

Was sind Faszien überhaupt? Faszien sind mehr als nur eine Art Verpackungsmaterial für unsere Muskeln und Organe.

Das Faszien Gewebe ist auch bekannt als Bindegewebe, welches in unserem Körper alles mit allem verbindet. Am besten kann man es Kindern erklären, indem sie den Körper mit einer Orange vergleichen. Wenn man bei unserem Körper die Haut wie bei einer Orange entfernt, bliebe darunter – wie bei der Orangenfrucht – die Körperform enthalten.

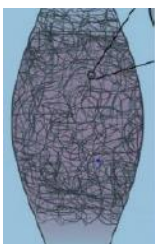


Das Bindegewebe hält nicht nur alles zusammen, sondern es unterteilt auch. So sind in unserem Körper alle Muskeln, Sehnen, Bänder und jedes Organ umhüllt.

Sind die Faszien verklebt, wie zusammengedrückte Zuckerwatte



kann das zu Verspannungen führen und Schmerzen führen. Um dem vorzubeugen oder sogar aufzulösen, stellt man sich das körperliche Gewebenetz am besten wie in Kartoffelnetz vor: Zieht man das Netz auseinander – kommt die Veränderung der Gitterstruktur auch am anderen Ende an.



Manuela Pfahler
stellvertr. Vorsitzende und Verantwortliche für Bildungsmaßnahmen
im Fachgebiet Kinderturnen beim BTV
Manuela.Pfahler@btv-turnen.de





Wenn wir also in einer Faszienübung beispielsweise die Zehen bewegen, kann es gut sein, dass ein Kind diese Bewegung anschließend nicht in den Füßen, sondern durch lockere Schultern wahrnimmt, ein anderes Kind sich größer fühlt oder stabiler oder ein weiteres Kind tiefer atmen kann als zuvor.

Warum sind Faszien bei Kindern besonders wichtig?

Tipps für Faszienpflege bei Kindern

Eines der besten Dinge, die Du für die Faszien der Kinder tun kannst, ist, sie zum Bewegen zu motivieren.

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit der Faszien.

Genügend Flüssigkeitszufuhr ist entscheidend für geschmeidige Faszien.

Fuß rollen

Ein schlecht trainiertes Fußgewölbe und die damit einhergehenden Fehlstellungen sind oft der Auslöser für Knie- Rücken- oder Nackenschmerzen.

- in Bahnen längs von den zehn zur Ferse
- vom großen Zeh zum kleinen Zeh in Schlangenlinien bis zur Ferse
- kreisende Bewegungen
- punktueller Druck

Körper rollen

Du rollst langsam, mit größtmöglichem Druck

Der Körper ist während dem Rollen schwer, mit dem gesamten Körpergewicht auf der Rolle. Die Muskulatur ist dabei entspannt.

Du setzt die Atmung bewusst ein, um nicht zu verkrampfen, sondern loszulassen.

Du rollst immer in Rückflussrichtung des Blutes, zum Herzen hin, um die Venenklappen zu schützen.

Du trinkst, nach dem rollen mindestens 0,5 Liter Wasser, um die Entgiftung zu unterstützen

Bewegungsgeschichte um die Faszien spielerisch zu trainieren

Urlaub in den Bergen an einem wunderschönen See

Bildquellen: Dr.-Koch.de; Cosy Owl, Don Bosco; energiereich.com

Manuela Pfahler
stellvertr. Vorsitzende und Verantwortliche für Bildungsmaßnahmen
im Fachgebiet Kinderturnen beim BTV
Manuela.Pfahler@btv-turnen.de

