



WS 402-06 I Rückenfit - mehr Mobilität in der Brustwirbelsäule

Referentin: Yvonne Hyna
Sonntag, 09.02.2025 | 11:00 – 12:30 Uhr

Warm Up:

- Breiter Stand
 - Schultern heben und senken – Schulterblätter vor- und rücksetzen
 - Schultern kreisen beide / einzeln – Ellenbogen dazu
- Knie re/li beugen
 - Ellenbogen kreisen
 - „paddeln“
 - Beim Paddeln größer werden und immer ein Handtuchende loslassen
 - Dem Handtuch nachschauen (Rotation)
- Breiter Stand
 - Handtuch unter Spannung anheben – nach vorne schieben – über Kopf heben
 - Dabei oberen Rücken runden und strecken – auf Zehen spitzen kommen beim Anheben
 - Lateralflexion
 - Handtuch rechts links schwingen – Hüfte mitnehmen – liegende 8
 - Handtuch um Kopf kreisen – in beide Richtungen
- Step touch
 - Arme schwingen
 - Arme höher
 - leicht zur Seite aufdrehen
- Tap side
 - Handtuch vertikal drehen

Übungen:

1. Enger Squat tief und hoch
 - Handtuch von unten fassen und auseinanderziehen
 - beim Tiefgehen Handtuch auf Schulterhöhe nach vorne schieben, Schulterblätter dabei aktiv zusammenziehen





2. Ganzer Mambo
→ Handtuch auf Zug, Schulterwelle (liegende 8)

3. Breiter Squat tief und hoch
→ Arme nach oben strecken, Handtuch auseinanderziehen
→ oben halten, Lateralflexion
→ Handtuch hinter Kopf und auseinanderziehen
→ Rotation im Oberkörper (Becken bleibt ruhig!)

4. Beidbeiniger Stand
→ Handtuch hinter Kopf hoch und tief schieben
→ Handtuch vor Kopf hoch und tief zum Boden (Wirbelsäule rollen!)
→ Handtuch hinter dem Po bzw. unteren Rücken hoch und tief schieben (wie Dips)
→ Handtuch hinter dem Rücken anheben und senken
→ Handtuch zwischen Knie und zusammendrücken und auf Zehen kommen

5. Halten in Schrittstellung, auf Zehenspitzen
→ Arme über Kopf schieben / hinter Kopf tief (einzeln / zusammen)
→ Lateralflexion
→ Rotation

6. Richtung Standwaage
→ Arme rudern
→ Arme über Kopf schieben / hinter Kopf tief (einzeln / zusammen)
→ Knie zur Brust und Handtuch zum Knie





7. Lunges abwechselnd re / li
- Handtuch auf Schulterhöhe, auseinanderziehen
 - beim Hochkommen Handtuch über Kopf anheben
 - ggfs. auf Zehenspitzen kommen
-
-

8. Double Step Touch
- Arme schwingen mit
 - mit „Stop“ in Richtung T-Stand
 - T-Stand halten, Arme lang nach oben, Handtuch auseinanderziehen
 - Handtuch hin und her schwingen und dann Arme vor dem Körper kreisen
 - Lateralflexion / Rotation / Ellenbogen + Knie zusammen
-
-

9. 4-Füßler-Stand
- Rückenklassiker mit Handtuch unter Knie
 - Handtuch unter Hände, von oben / von unten greifen und auseinanderziehen
 - Bein nach hinten, heben und senken
-
-

10. 4-Füßler-Stand
- Handtuch längs unter Körper auf den Boden
 - beide Knie anheben und halten
 - Knie öffnen, anheben und in der Mitte zusammen bringen
 - Knie re/li neben Handtuch an Boden tippen
-
-





11. Bauchlage

- Handtuch vor Kopf auf Boden, Handkante auf Handtuch
- Arme ranziehen und wegschieben
- Rückenklassiker in Bauchlage

12. Seitenlage

- Handtuch rollen und senkrecht zwischen Knie
- lange Beine, heben und senken
- Beine oben halten und Handtuch zwischen Knie rollen
- Knie anwinkeln und Handtuch zusammendrücken (pushes)

Seitenwechseln über Sitzen

- twisten / paddeln

13. Rückenlage, Beine angestellt

- Handtuch über Becken, Hände Richtung Boden drücken
- Becken hoch und tief rollen
- Becken heben und senken
- Handtuch rollen und zwischen die Knie
- Knie zusammendrücken





14. Rückenlage, Beine lang

- Handtuch auf Becken legen, re/li fassen und auseinander ziehen
 - Arme lang über Kopf strecken und zurück (wichtig: Rumpfspannung)
 - Teste: Handtuch von oben und dann von unten greifen
-
-

15. Rückenlage, Knie über Becken

- Handtuch auf Brusthöhe auf Spannung
 - Knie nach re und li kippen
 - gleiches mit langen Beinen
-
-

Entspannung/ Mobilisation:

- Rückenlage – Bein zur Decke, Handtuch um Bein / Fuß (Oberschenkelrückseite)
Bein re/li bewegen, Bein kreisen
- Rückenlage – Fuß auf anderen Oberschenkel, Handtuch um Oberschenkel (Po)
Bein re/li bewegen, Bein kreisen
- Krokodil – Handtuch um Oberschenkel
Unterschenkel strecken und beugen
- Seitlage / Bauchlage – Handtuch um Fessel, Ferse zum Po
verschiedene Positionen des Fußes testen
- Sitzend – Handtuch um Fuß, Oberkörper zum Oberschenkel
re Hand an li Außenseite des Beins und Schulterblatt aufdehnen
- 4-Füßer – Handtuch unter Hände und nach vorne / diagonal schieben
dynamisches Schieben in verschiedene Ebenen
- Stehend – Handtuch längs hinter Rücken, eine Hand von oben, eine von unten fassen
tief- und hochziehen (Trizeps / Schulterbeweglichkeit)
- Stehend – Handtuch hinter Po fassen und auseinanderziehen und anheben
re/li bewegen, kreisen
- Stehend – Lateralflexion
obere Schulter auf- und zurotieren

