

JÖRN RÜHL, SANDRA GOEBEL & VANESSA LAUBACH

RÜCKEN-AKTIV

BEWEGEN STATT SCHONEN

KURSMANUAL



MEYER & MEYER VERLAG

Inhalt

Vorworte	9
Prof. Walter Brehm	9
Dr. Rolf-Ulrich Schlenker	10
1 Einleitung	11
2 Kernziele des Rücken-Aktiv-Gesundheitssportprogramms	13
3 Rahmenbedingungen des Rücken-Aktiv-Kurses	27
4 Kursphasen	31
4.1 Begrüßung und Mobilisationsritual	31
4.2 Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung	32
4.3 Körperwahrnehmung und sensomotorisches Training	32
4.4 Aufwärmen	33
4.5 Spiel- und Ausdauerphase.....	33
4.6 Kraft und Stabilität	34
4.7 Lockerung, Entspannung und Dehnung	35
4.8 Ausklang mit Aktivierung und Hausaufgabe	35
5 Didaktische Aspekte des Rücken-Aktiv-Kursprogramms	37
5.1 Der Kursleiter als Moderator	37
5.2 Didaktisch-methodische Hinweise	38
6 Kurseinheiten	39
6.1 Kurseinheit 1	39
Mobilisationsritual.....	40
Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung	43
Körperwahrnehmung	44
Sensomotorisches Training.....	46
Aufwärmen	47
Spiel- und Ausdauerphase.....	48
Kraft und Stabilität	49
Lockerung, Entspannung und Dehnung	54
Aktivierung	58
6.2 Kurseinheit 2	59
Mobilisationsritual.....	60

	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung	63
	Körperwahrnehmung	63
	Sensomotorisches Training.....	65
	Aufwärmen	65
	Spiel- und Ausdauerphase.....	66
	Kraft und Stabilität	67
	Lockerung, Entspannung und Dehnung	71
	Aktivierung	73
	Hausaufgabe.....	73
	Informationsblatt: Zusammenhang von Bewegungsmangel und Rückenproblemen	74
6.3	Kurseinheit 3	75
	Mobilisationsritual.....	76
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung	78
	Körperwahrnehmung	78
	Sensomotorisches Training.....	79
	Aufwärmen	80
	Spiel- und Ausdauerphase.....	81
	Kraft und Stabilität	82
	Lockerung, Entspannung und Dehnung	85
	Aktivierung	89
	Hausaufgabe.....	89
	Informationsblatt: Was tun gegen Bewegungsmangel?	90
6.4	Kurseinheit 4	91
	Mobilisationsritual.....	92
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung	95
	Körperwahrnehmung	96
	Sensomotorisches Training.....	96
	Aufwärmen	97
	Spiel- und Ausdauerphase.....	98
	Kraft und Stabilität	99
	Lockerung, Entspannung und Dehnung	102
	Aktivierung	105
	Hausaufgabe.....	105
	Informationsblatt: Individuelles und vereinspezifisches Informationsmaterial..	105
6.5	Kurseinheit 5	106
	Mobilisationsritual.....	107
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung	112

	Körperwahrnehmung	112
	Sensomotorisches Training.....	115
	Aufwärmen: Walkaerobic	116
	Spiel- und Ausdauerphase.....	116
	Kraft und Stabilität	117
	Lockerung, Entspannung und Dehnung	119
	Aktivierung	122
	Hausaufgabe.....	122
	Informationsblatt: Halte dich gerade oder doch lieber aufrecht!?	123
6.6	Kurseinheit 6	125
	Mobilisationsritual	126
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung	131
	Körperwahrnehmung	131
	Sensomotorisches Training	133
	Aufwärmen	133
	Spiel- und Ausdauerphase.....	134
	Kraft und Stabilität	135
	Lockerung, Entspannung und Dehnung	137
	Aktivierung	142
	Hausaufgabe.....	142
	Informationsblatt: Rückengerechtes Verhalten im Alltag	143
6.7	Kurseinheit 7	146
	Mobilisationsritual	147
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung	152
	Sensomotorisches Training.....	152
	Aufwärmen	154
	Spiel- und Ausdauerphase.....	155
	Kraft und Stabilität	156
	Lockerung, Entspannung und Dehnung	159
	Aktivierung	161
	Hausaufgabe.....	161
	Informationsblatt: Kleine Übungen zur Entspannung für zu Hause.....	162
6.8	Kurseinheit 8	164
	Mobilisationsritual	165
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung	170
	Sensomotorisches Training.....	171
	Aufwärmen	172
	Spiel- und Ausdauerphase.....	173

	Kraft und Stabilität	174
	Lockerung, Entspannung und Dehnung	179
	Aktivierung	182
	Hausaufgabe.....	182
	Informationsblatt: Was tun gegen Stress?	183
6.9	Kurseinheit 9	184
	Mobilisationsritual	185
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung	190
	Sensomotorisches Training.....	190
	Aufwärmen	190
	Spiel- und Ausdauerphase.....	191
	Kraft und Stabilität	193
	Lockerung, Entspannung und Dehnung	199
	Aktivierung	203
	Hausaufgabe.....	203
	Informationsblatt: Fünf Tipps für den Alltag	204
	Informationsblatt: Kräftigungsübungen, Teil 1	205
6.10	Kurseinheit 10.....	207
	Mobilisationsritual	208
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung	213
	Sensomotorisches Training.....	214
	Aufwärmen	214
	Spiel- und Ausdauerphase.....	215
	Kraft und Stabilität	215
	Lockerung, Entspannung und Dehnung	223
	Aktivierung	228
	Hausaufgabe.....	228
	Informationsblatt: Vertrag mit mir selbst	229
	Informationsblatt: Kräftigungsübungen, Teil 2	230

Anhang232

1	Anmeldeliste für den Kurs <i>Rücken-Aktiv</i>	232
2	Anwesenheitsliste für den Kurs <i>Rücken-Aktiv</i>	233
3	Literatur	234
4	Bildnachweis	235