

## Sensibilisierung für eine funktionale Beckenstellung

Bildet Zweier- oder Dreierteams, damit die aktive Person immer direkt in ihren Bewegungsausführungen kontrolliert werden kann. Außerdem könnt ihr somit eure Bewegungswahrnehmung schulen. Für jede Übung sollten (inklusive Besprechung danach) 7 bis 10 Minuten eingeplant werden. Jedes Team benötigt eine Gymnastikmatte, einen Gymnastikstab und ein Sprungseil.

### 1. Tauziehen

Leg dich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken (Matte). Leg ein Sprungseil unter deinen unteren Rücken. Verhindere, dass dein Partner das Seil unter dir wegziehen kann. Wiederhole die Aufgabe mit angestellten Beinen.

*Fragen*

- Mit welcher Beinhaltung ist die Aufgabe leichter?*
- Welche Muskeln hast du angespannt, um das Herausziehen zu verhindern?*



Fotos: Dr. Martin Giese

### 2. Vierfüßlerstand

Dein Partner legt dir den Stab auf den Rücken. Versuche, möglichst mit dem gesamten Rücken Kontakt zum Stab herzustellen. Der Stab soll dabei auch möglichst horizontal „im Raum“ liegen. Versuche, in einem zweiten Schritt den Stab nur auf dem unteren Rücken aufliegen zu lassen bzw. einen möglichst großen Abstand zwischen Stab und unterem Rücken herzustellen.

*Fragen*

- Ist es leichter, die Stange vom unteren Rücken zu entfernen oder sie damit hochzuheben?*
- Was machst du mit dem Becken, um den unteren Rücken gegen die Stange zu bekommen?*
- Mit welchen Muskeln hast du gearbeitet?*



### 3. Im Fersensitz

Dein Partner hält dir den Stab gegen den Rücken. Versuche, möglichst mit dem gesamten Rücken Kontakt zum Stab herzustellen. Bei Luft zwischen Rücken und Stab legt der Partner an den jeweiligen Stellen zwei Finger auf und gibt den Hinweis, Druck gegen die Finger auszuüben.

*Frage*

- Was machst du mit dem Becken, um den unteren Rücken gegen die Stange zu bekommen?*



#### 4. Im Sitzen

Dein Partner hält dir den Stab gegen den Rücken. Versuche, möglichst mit dem gesamten Rücken Kontakt zum Stab herzustellen. Versuche dabei auch, zwischen einem Rundrücken, einem Hohlkreuz und einer Mittelstellung des Beckens zu variieren.

##### Fragen

- Was machst du mit dem Becken, um den unteren Rücken gegen die Stange zu bekommen?
- Welche Beckenstellung ist am bequemsten?
- Mit welchen Muskeln hast du gearbeitet?



#### 5. Im Stand

Dein Partner hält den Stab gegen den Rücken. Versuche, möglichst mit dem gesamten Rücken Kontakt zum Stab herzustellen. Der Stab soll dabei möglichst vertikal ausgerichtet sein. Variiere zwischen Rundrücken, Hohlkreuz und Mittelstellung. Führe die Aufgabe mit gestreckten und gebeugten Knien durch.

##### Fragen

- Mit welcher Kniestellung ist die Aufgabe leichter?
- Welche Stellung ist am bequemsten?



#### 6. La Ola

Wiederhole die vorherige Übung ohne Stab und finde dabei selbständig die Mittelstellung. Dein Partner gibt dir verbale Rückmeldung. Hast du die Mittelstellung gefunden, drücke die Knie langsam durch bis du ganz aufrecht stehst, ohne dabei die Beckenstellung zu verändern.

##### Fragen

- Was passiert mit der Beckenstellung, wenn du dich aufrichtest?