

PraxisImpulse

Für Übungsleiterinnen
und Übungsleiter

Mobilität & Stabilität

Zwei Säulen menschlicher Bewegung

Teil 1 – Mobilität

In dieser Ausgabe erfährst du Wissenswertes zum Thema Mobilität und wie du sie effektiv trainieren kannst. In den Juni-Praxisimpulsen erwartet dich dann der zweite Teil mit dem Thema Stabilität.

Ob im Alltag oder im sportartspezifischen Training – Mobilität und Stabilität spielen eine maßgebliche Rolle für all unsere Bewegungen.

Die Mobilität unserer Gelenke und der beteiligten Strukturen entscheidet, wie effizient wir unseren individuellen Bewegungsspielraum nutzen und uns vor Verletzungen und Schmerzen schützen können. Die Stabilität bestimmter Strukturen sichert und kontrolliert die Ausführung unserer aktiven Bewegungen.

Jeder Bereich unseres Körpers hat somit eine bestimmte Aufgabe in puncto Mobilität oder Stabilität zu erfüllen (Joint-by-Joint Ansatz nach Gray Cook). Erst durch das Zusammenspiel unserer Gelenke und Muskeln in ihrer jeweiligen Funktion können wir uns fortbewegen und komplexe Bewegungsmuster ausführen. In einer Bewegung wechseln sich die mobilen und stabilen Bereiche im Körper ab. Wenn ein Gelenk nun seiner zugeordneten Funktion nicht ausreichend nachkommen kann, z.B. durch eine Einschränkung, springt der Bereich darüber oder darunter ein. Das kann zu Einschränkungen der nachfolgenden Gelenke und deren Aufgaben in der Bewegungskette führen.

Wenn unsere Strukturen ohne Einschränkungen in Bewegung miteinander agieren, gestalten sich auch unsere Bewegungsabläufe effizient und funktionell. Einfluss auf die Mobilität allgemein hat die Spannung der Muskulatur, die Gelenkbeweglichkeit sowie die Elastizität der Faszien.

Warum ist Beweglichkeit so wichtig?

Neben der Verletzungsprophylaxe im Sport ist das Thema Mobilität auch für unseren Alltag und die täglichen Bewegungen von Bedeutung. Denn durch unser zivilisiertes Leben, durch das Sitzen im Auto oder im Büro sowie ein unzureichendes Pensum an Bewegung verlieren wir zunehmend unsere natürliche Beweglichkeit. Im schlimmsten Fall führt das zum Verlust der ursprünglichen Gelenkfunktion, zu Fehlhaltung, Schmerzen oder Verletzungen.

Gemäß des sogenannten „Use it or lose it“ Prinzips müssen wir also eine Eigenschaft nutzen, um sie zu behalten oder laufen Gefahr, sie durch Inaktivität zu verlieren.

Nun präsentieren wir dir eine Auswahl an Mobilisationsübungen, die du gleich selbst ausprobieren kannst. Noch mehr davon findest du übrigens auf unserer Online-Plattform. Viel Spaß bei der Umsetzung.

1 World's best Stretch

Ziel: Mobilisation der Brustwirbelsäule, Hüfte, Sprunggelenke sowie des Schultergürtels, Dehnung der Hüftbeugemuskulatur.

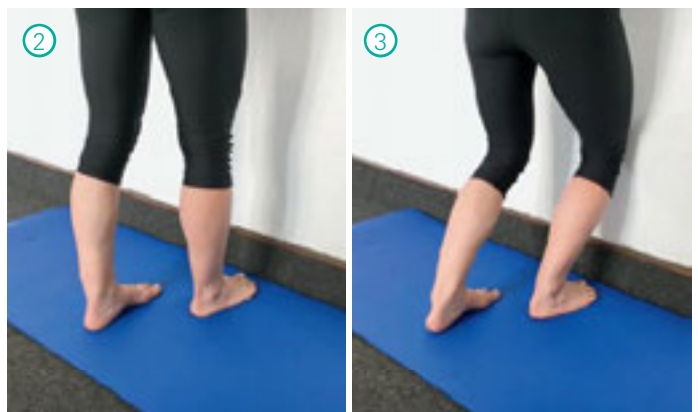
So geht's: Komm in einen tiefen Ausfallschritt, platziere das vordere, rechte Knie über dem Sprunggelenk und strecke das hintere Bein fast durch. Rotiere aus der Brustwirbelsäule den rechten Arm nach oben und schau zu deiner rechten Hand (Abb. 1). Bring die rechte Hand dann kontrolliert zum Boden zurück und versuche den Ellenbogen zum Boden zurück zu bringen. Halte die Position jeweils für ein paar Sekunden und führe die Bewegung insgesamt 5 Mal durch. Danach Beinwechsel auf der anderen Seite.



2 Mobilität im Sprunggelenk – isoliert

Ziel: Mobilisation der oberen Sprunggelenke.

So geht's: Platziere einen Fuß ca. 5 cm von einer Wand entfernt (Abb. 2) und führe dann das Knie gerade nach vorne. Achte darauf, dass das vordere Knie nicht nach innen ausweicht (Abb. 3). Die vordere Ferse bleibt fest am Boden, die Hüfte bleibt gerade nach vorne ausgerichtet. Mit zunehmender Beweglichkeit kann der Abstand zur Wand vergrößert werden. Kann die vordere Ferse nicht am Boden bleiben, den Abstand wieder verringern. Pro Seite 25 - 30 Mal zügig und locker, ohne Kraftaufwand, durchführen.



3 Mobilität in der Hüfte – verschiedene Bewegungsdimensionen

Ziel: Mobilisation der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke.

So geht's: Aus dem Knien im Wechsel ein Bein seitlich aufstellen, gegebenenfalls mit



dem Arm leichten Druck ausüben (Verstärkung der Außenrotation, Abb. 4).

5

Von der Position in Außenrotation „aufstehen“, bzw. über das Knie vom Boden nach oben drücken (Extension der Hüfte). Der Oberkörper ist aufgerichtet (Abb. 5).



4 Wallslide

Ziel: Mobilität der Schultergelenke, Aufrichtung der Brustwirbelsäule.

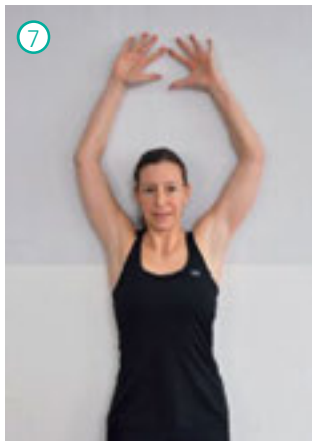
So geht's: Stell dich gegen eine Wand und leg deine Arme im 90°-Winkel an die Wand, wobei die Außenseite der Arme und die Handrücken diese berühren (Abb. 6). Nun die Arme aus dieser Position kontrolliert über dem Kopf zusammenführen. Bei voller Beweglichkeit liegen die Arme gestreckt komplett an der Wand an (Abb. 7).

Beachte: Die Arme verlieren nicht den Kontakt zur Wand. Gegebenenfalls nur soweit nach oben führen, wie der Kontakt gehalten werden kann. 8 - 10 Mal wiederholen.

6



7



Und hier noch eine anspruchsvolle Ganzkörperübung für Fortgeschrittene.

5 Tiefe Überkopf-Kniebeuge mit Stab

Ziel: Mobilität in komplexen Bewegungsmustern, Mobilität der Sprunggelenke, Hüfte, Brustwirbelsäule in Extension und der Schultergelenke, Stabilität der Lendenwirbelsäule und Knie.

So geht's: Füße hüft- bis schulterbreit aufstellen. Die Arme mit dem Stab nach oben strecken, dann langsam die Beine beugen und tief gehen (Abb. 8). Langsam wieder die Beine strecken und den Oberkörper aufrichten. Beide Knie zeigen gerade nach vorne. Der Rücken bleibt während der gesamten Bewegung lang und gerade.

Weitere wirkungsvolle Mobilisationsübungen findest du auf unserer Online-Plattform. Freu dich in der Juni-Ausgabe außerdem auf das Thema Stabilität als sinnvolle Ergänzung zum Thema Mobilität.

Willst du in Theorie und Praxis mehr über dieses Thema erfahren, hast du im Seminar Mobility & Stability am 06.07.2019 in Montabaur die Möglichkeit dazu.



Mobilität – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter/innen und Interessierte

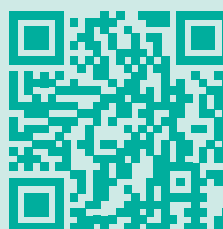
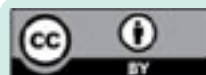
Praxisimpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Wir bedanken uns bei unserer Referentin Tina Rehm für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Praxisimpulse.

Redaktion: Jutta Schüller, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel. 06131/2814372,

E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

www.bwlsbrlp.de/pi2019