

12 Wirbelsäule

12.1 Zwei Drachen schwingen sich um die Säule

► Ausgangsstellung



Abb. 12.1 Die Füße stehen hüftbreit parallel, die Kniegelenke sind leicht gebeugt. Die Arme hängen locker neben dem Körper, die Ellenbogen sind leicht gebeugt, die Handrückseiten zeigen nach vorn.

► Bewegungsablauf.



Abb. 12.2 Der Oberkörper dreht im Zentrum beginnend wie eine Spirale zur rechten Seite. Der linke Arm schwingt der Drehung folgend vor den Körper, der rechte Arm schwingt hinter den Körper. Die Ellenbogen beugen sich.

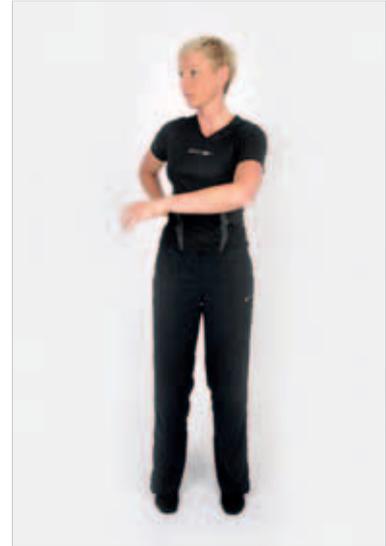


Abb. 12.3 Die Drehung verläuft weiter zur rechten Seite. Der Kopf folgt der Drehung des Oberkörpers. Die Arme beugen sich stärker im Ellenbogengelenk, die Unterarme schwingen locker in der Bewegungsrichtung weiter.

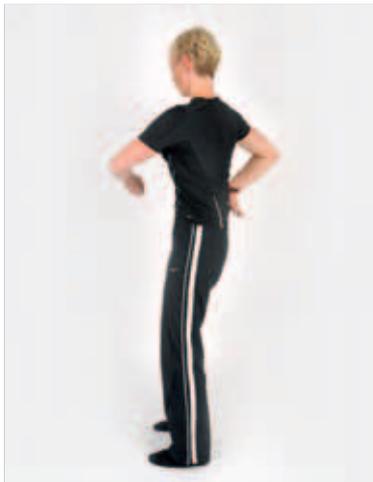


Abb. 12.4 Der linke Unterarm endet vor dem Körper waagrecht, die rechte Hand berührt mit der Handrückseite locker den unteren Rücken. Die Drehung des Oberkörpers ist beendet, kurz bevor sich das Becken mitdreht.



Abb. 12.5 Der Oberkörper dreht sich zur Mitte zurück. Die Arme folgen dem Schwung. In der Mitte der Bewegung hängen die Arme locker zur Seite.

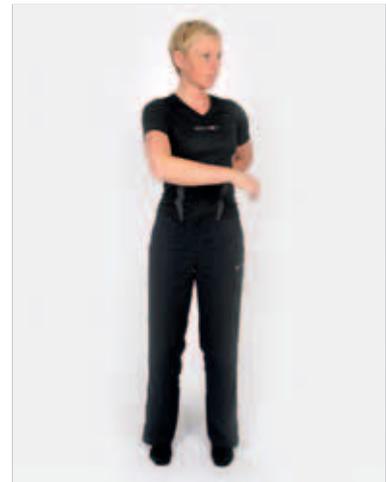


Abb. 12.6 Die gleiche Bewegung wird zur linken Seite ausgeführt. Die Bewegung wechselt wieder zur rechten Seite.



Abb. 12.7 Bitte beachten Sie:

- a Das Drehen des Oberkörpers beginnt immer im Zentrum und setzt sich spiralförmig bis zum Kopf fort.
- b Die Wirbelsäulenachse bleibt aufrecht und neigt sich nicht nach vorn, hinten oder zur Seite.
- c Das Becken dreht sich nicht mit.

Zusatzinfo



Üben Sie die Bewegung zu Beginn langsam und werden dann kontrolliert schwungvoller. Lassen Sie die Arme dabei locker mitschwingen, ohne sie zu führen.

Beachten Sie bitte außerdem:

- Abb. 10.11, ► Abb. 10.14.

12.2 Der König des Himmels stützt seinen Rücken

► Ausgangsstellung



Abb. 12.8 Die Füße stehen hüftbreit parallel, die Kniegelenke sind leicht gebeugt. Die linke Hand liegt mit der Handrücke seitlich an der Hüfte, der Mittelfinger zeigt in der Verlängerung der Hosennaht nach unten, der Ellenbogen zeigt zur Seite. Die rechte Hand wird als Dach über dem Kopf gehalten, die Handfläche zeigt zum Kopf, der Ellenbogen zur Seite.

► Bewegungsablauf



Abb. 12.9 Der Oberkörper neigt sich seitlich nach links in Richtung des linken Ellenbogens. Der Kopf dreht sich locker hängend zur linken Seite.

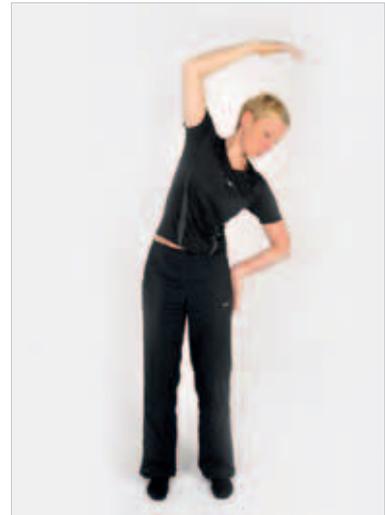


Abb. 12.10 Der rechte Fuß drückt Richtung Boden. Die Neigung ist beendet, kurz bevor der rechte Fuß den festen Bodenkontakt verliert.

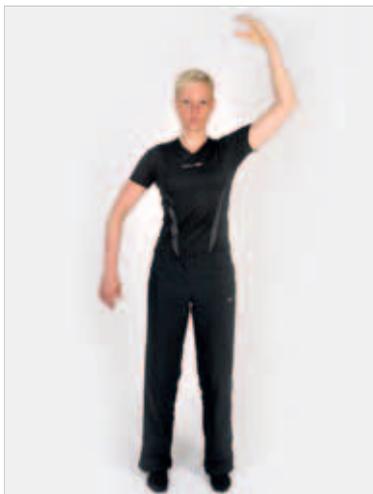


Abb. 12.11 Der Oberkörper richtet sich in die Ausgangsposition auf. Die Arme wechseln, der rechte Arm sinkt, der linke Arm wird angehoben.

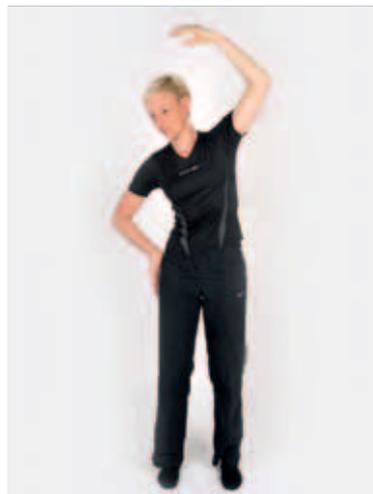


Abb. 12.12 Die Arme sind wie bei der Ausgangsstellung (► Abb. 12.8), aber seitenverkehrt. Die rechte Hand ist an der Hüfte, die linke Hand über dem Kopf.

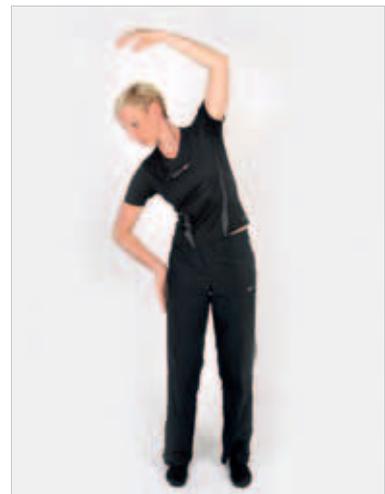


Abb. 12.13 Der Oberkörper neigt sich seitlich nach rechts in Richtung des rechten Ellenbogens. Der Kopf dreht sich locker hängend zur rechten Seite. Der linke Fuß drückt Richtung Boden. Die Neigung ist beendet, kurz bevor der linke Fuß den festen Bodenkontakt verliert. Die Bewegung wechselt wieder zur linken Seite.

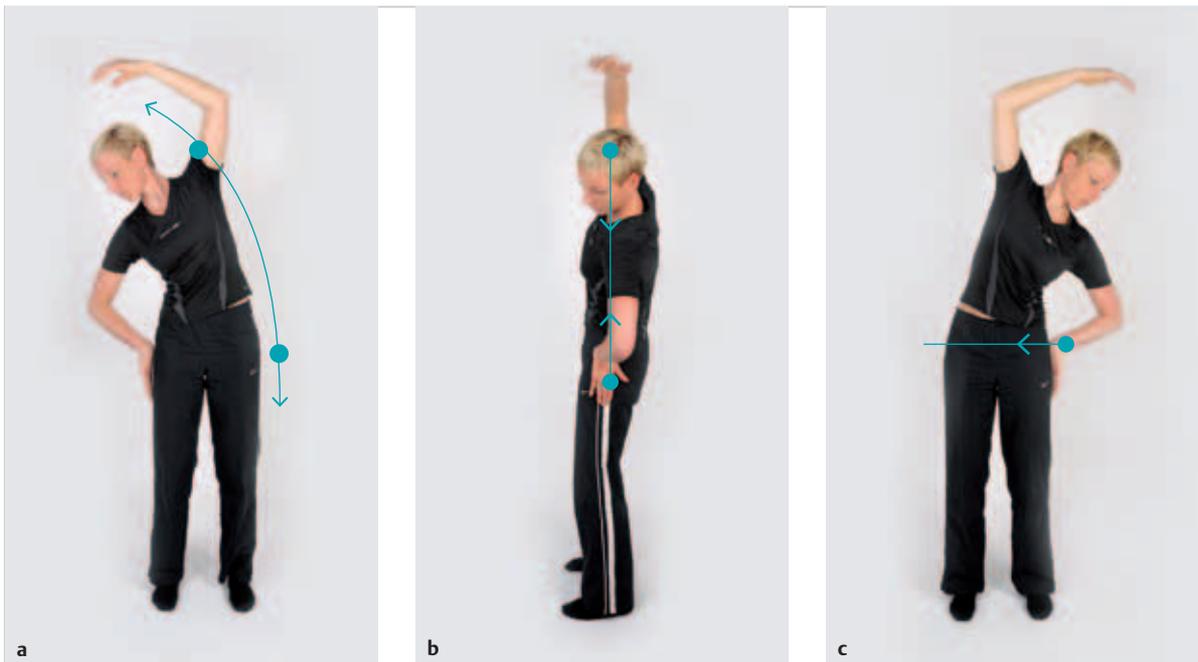


Abb. 12.14 Bitte beachten Sie:

- a Die Außenseite des neigenden Körpers wird lang gezogen, nicht die Innenseite eingeknickt.
- b Das Neigen und Aufrichten erfolgt in der seitlichen Ebene. Der Oberkörper weicht nicht nach vorn oder hinten aus.
- c Halten Sie das Becken waagrecht und schieben es nicht zur Seite.

Zusatzinfo



Die Neigung zur Seite erfolgt über ein Auseinanderziehen von Scheitel und Fußsohle des entfernten Beines.

Beachten Sie bitte außerdem:

- ▶ Abb. 10.13, ▶ Abb. 10.14,
- ▶ Abb. 10.16.

12.3 Das Nashorn trinkt Wasser

► Ausgangsstellung



Abb. 12.15 Der linke Fuß ist 45 Grad zur Seite gedreht, der rechte Fuß steht auf der Ferse etwa eine Fußlänge vor und eine Fußbreite seitlich zur linken Ferse. Der rechte Fuß wird gebeugt und angehoben, die rechte Ferse bleibt am Boden.

► Bewegungsablauf

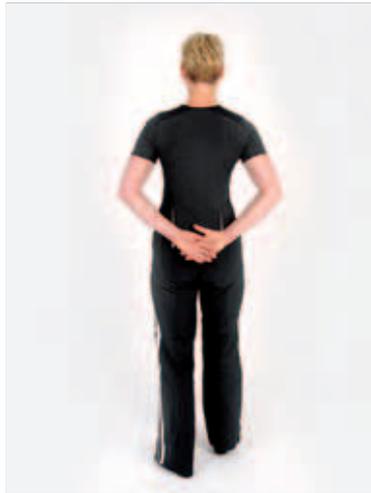


Abb. 12.16 Die Kniegelenke sind leicht gebeugt. Die Hände liegen mit den Handrückseiten locker übereinander auf dem unteren Rücken, die gebeugten Ellenbogen zeigen zur Seite.

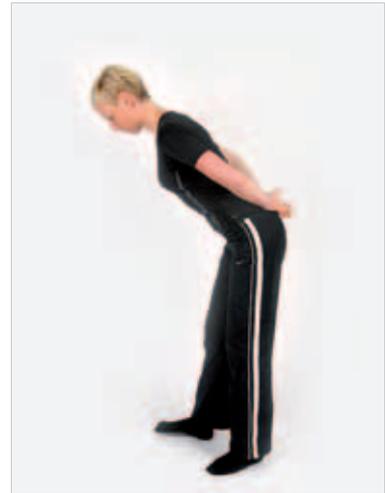


Abb. 12.17 Der gerade Oberkörper neigt sich nach vorn. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Das Gewicht verlagert sich auf die Ferse des vorderen Beines.

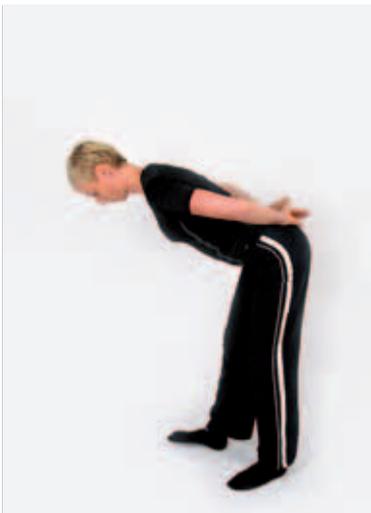


Abb. 12.18 Die Kniegelenke bleiben leicht gebeugt. Die Neigung erfolgt bis zum Dehnungsreiz auf der Oberschenkelrückseite oder der Wade des vorderen Beines.

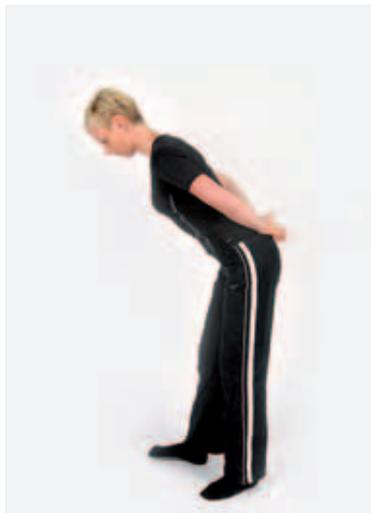


Abb. 12.19 Der gerade Oberkörper richtet sich wieder bis in die Ausgangsstellung auf.

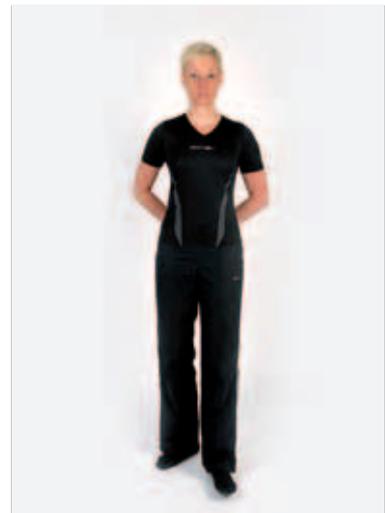


Abb. 12.20 Nach etwa 10 Wiederholungen mit derselben Beinstellung wechseln die Beine. Der rechte Fuß dreht sich nach außen, der linke Fuß wird nach vorn und seitlich verschoben. Der linke Fuß wird gebeugt und angehoben, die linke Ferse bleibt am Boden. Die Bewegung beginnt von vorn.

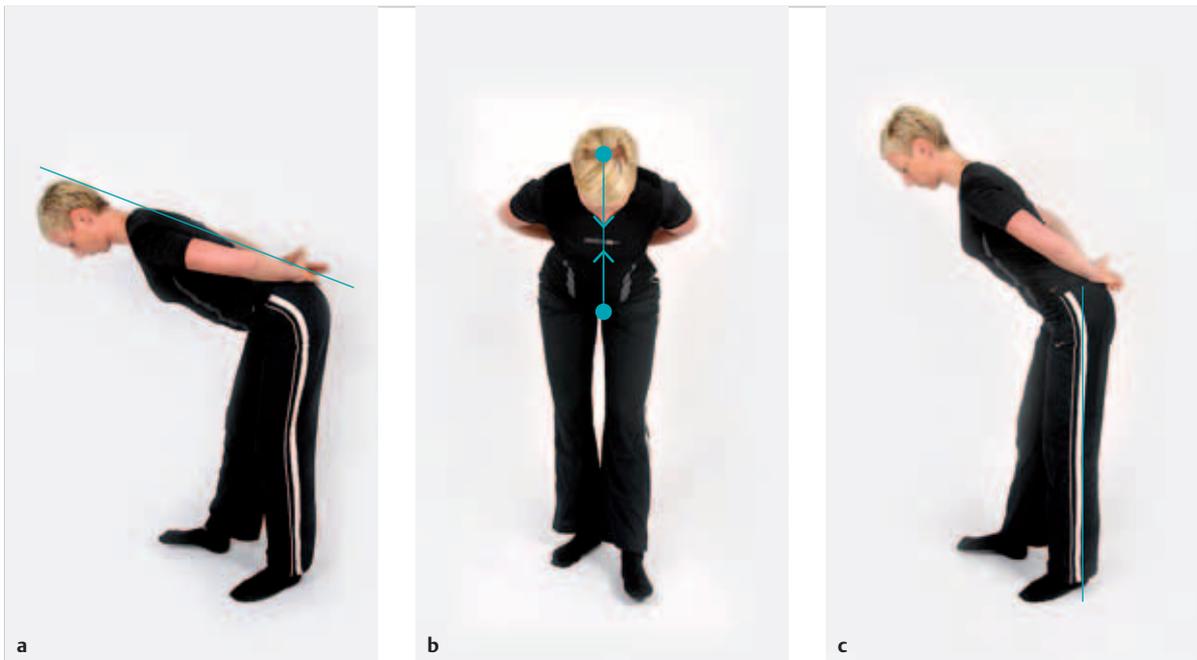


Abb. 12.21 Bitte beachten Sie:

- a Der Rücken bleibt gerade und der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.
- b Bleiben Sie beim Neigen und Aufrichten des Oberkörpers in der frontalen Ebene und weichen nicht seitlich aus.
- c Das Hüftgelenk bleibt senkrecht über dem hinteren Bein und weicht nicht nach hinten aus.

Zusatzinfo



Beim Neigen und Aufrichten bleibt die Oberschenkelrückseite vor allem des vorderen Beines kontrolliert unter Spannung. Das Aufrichten erfolgt aus der Kraft der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

Beachten Sie bitte außerdem:

- Abb. 10.14.

12.4 Die Wassermühle dreht sich

► Ausgangsstellung



Abb. 12.22 Die Füße stehen hüftbreit parallel, die Kniegelenke sind leicht gebeugt. Die Arme sind neben dem Kopf bis in Schulterhöhe angehoben, die Ellenbogen gebeugt, die Handflächen zeigen nach vorn.

► Bewegungsablauf



Abb. 12.23 Die Hände sinken nah am Körper zum Becken. Die Handflächen zeigen nach unten. Die Finger zeigen nach vorn. Die Ellenbogen bleiben zur Seite gebeugt.

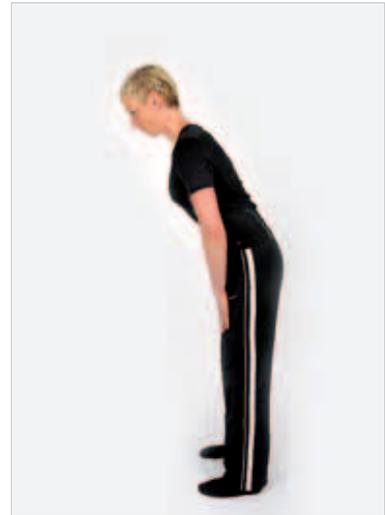


Abb. 12.24 Der gerade Oberkörper neigt sich nach vorn. Die flachen Hände liegen vorn auf dem Körper auf und rutschen mit den Handflächen auf der Oberschenkelvorderseite in Richtung Füße.

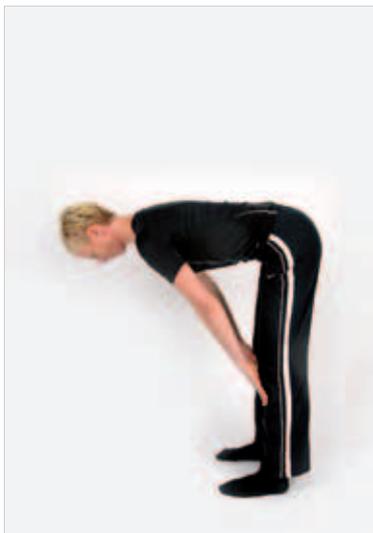


Abb. 12.25 Die Neigung erfolgt bis zum Dehnungsreiz auf der Oberschenkelrückseite oder der Wade.

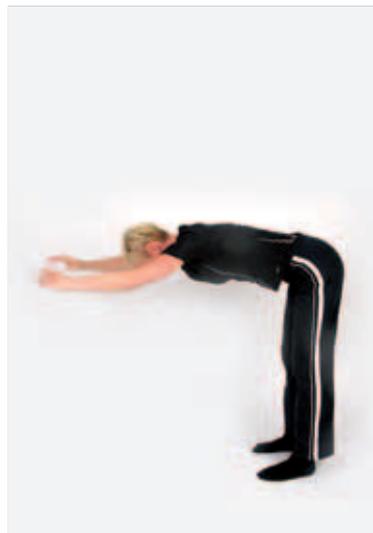


Abb. 12.26 Die Arme schwingen nach vorn oben.

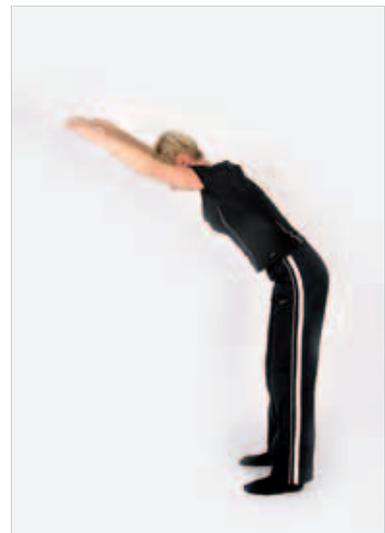


Abb. 12.27 Der Oberkörper richtet sich auf, bis die Ausgangsstellung (► Abb. 12.22) erreicht ist. Nach Erreichen der Ausgangsstellung beginnt die Bewegung von vorn.



Abb. 12.28 Bitte beachten Sie:

- a Der Rücken bleibt gerade und der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.
- b Die Hüftgelenke bleiben senkrecht über den Fersen und weichen nicht nach hinten aus.
- c Der Schulter-Nacken-Bereich bleibt entspannt, ziehen Sie ihn nicht mit den Armen hoch.

Zusatzinfo



Beim Neigen und Aufrichten bleibt die Oberschenkelrückseite kontrolliert unter Spannung. Das Aufrichten erfolgt aus der Kraft der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

Beachten Sie bitte außerdem:

- ▶ Abb. 10.5, ▶ Abb. 10.6,
- ▶ Abb. 10.14.

12.5 Das Nashorn schaut zum Mond

► Ausgangsstellung

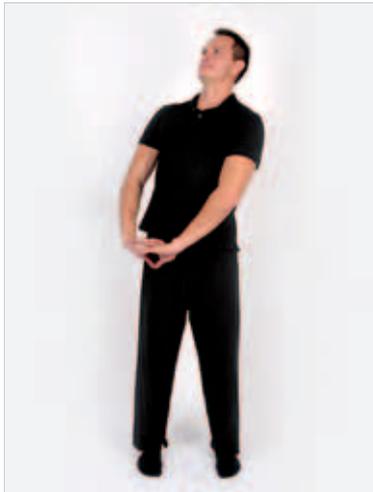


Abb. 12.29 Die Füße stehen hüftbreit parallel, die Kniegelenke sind leicht gebeugt. Der Oberkörper ist zur rechten Seite gedreht und lang aufgerichtet. Der Kopf folgt der Drehung des Rumpfes, das Gesicht ist leicht nach schräg oben gewandt. Die Finger sind verschränkt, die Handflächen zeigen nach unten, die Ellenbogen beugen sich zur Seite.

► Bewegungsablauf

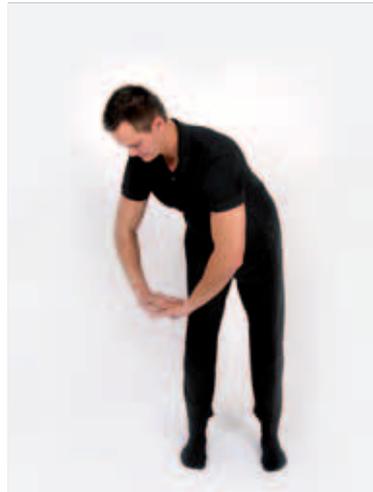


Abb. 12.30 Der gerade Oberkörper neigt sich entlang des rechten Beines nach unten. Die Hände zeigen mit den Handflächen nach unten. Die Ellenbogen bleiben gebeugt.

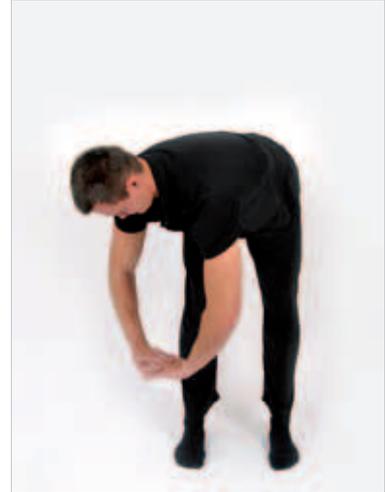


Abb. 12.31 Die Neigung erfolgt bis zum Dehnungsreiz auf der Oberschenkelrückseite oder der Wade vor allem des rechten Beines.

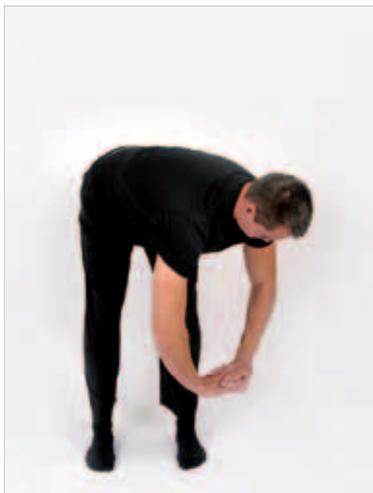


Abb. 12.32 In der Vorbeuge dreht sich der Oberkörper zum linken Bein.

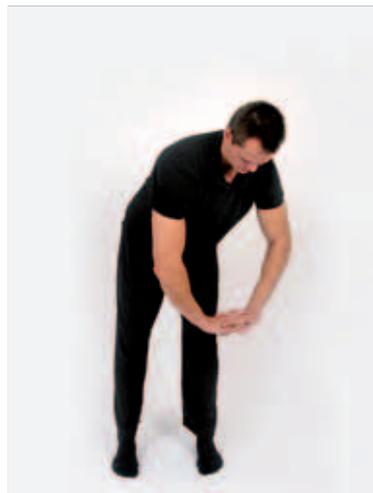


Abb. 12.33 Auf der linken Seite richtet sich der Oberkörper bis zur Streckung der Wirbelsäule wieder auf.

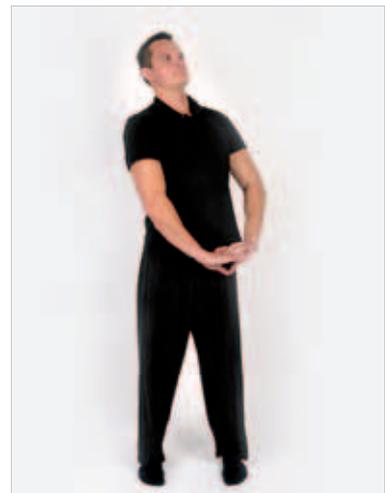


Abb. 12.34 Der Kopf folgt der Drehung des Rumpfes, das Gesicht ist leicht nach schräg oben gewandt. Die Ellenbogen bleiben gebeugt. Die Handflächen zeigen nach unten. Der gerade Oberkörper neigt sich entlang des linken Beines nach unten, wechselt nach rechts und richtet sich rechts wieder auf bis zur Ausgangsstellung (► Abb. 12.29). Nach Erreichen der Ausgangsstellung beginnt die Bewegung von vorn.

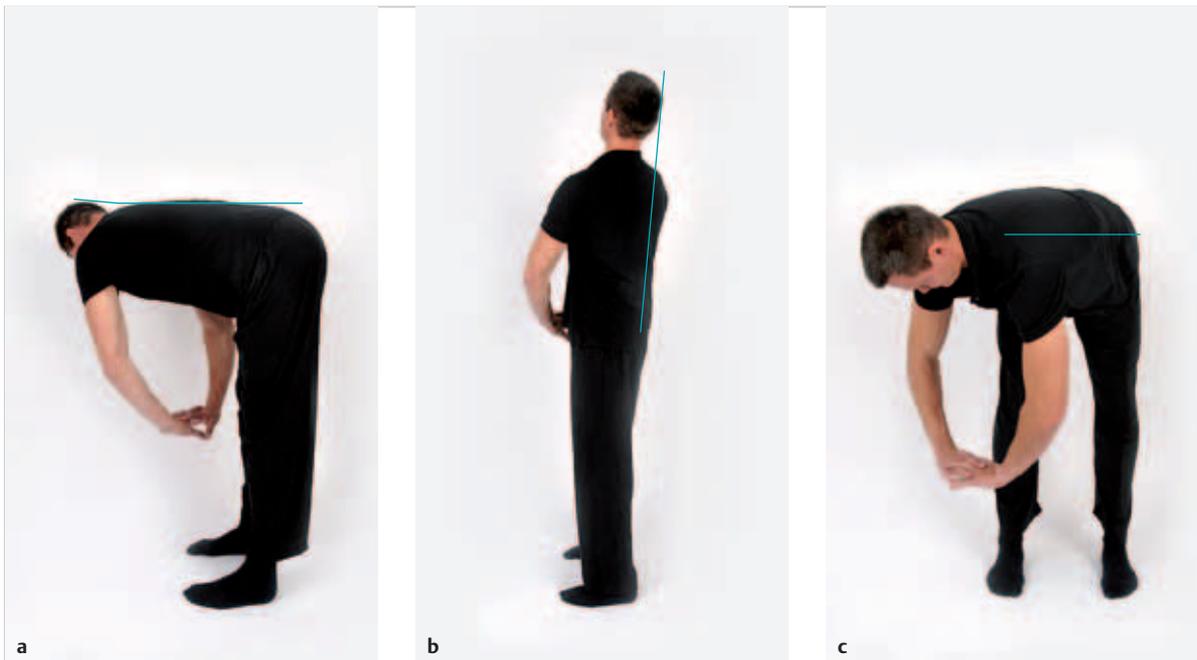


Abb. 12.35 Bitte beachten Sie:

- a Der Rücken bleibt gerade und der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.
- b In der oberen Endposition ist der Rücken gerade, er hat keine verstärkte Krümmung in der Hals- und Lendenwirbelsäule.
- c Das Becken dreht sich nicht mit.

Zusatzinfo



Beim Neigen und Aufrichten bleibt die Oberschenkelrückseite kontrolliert unter Spannung. Das Aufrichten erfolgt aus der Kraft der hinteren Oberschenkelmuskulatur. Der untere Seitenwechsel ist ausschließlich eine Neigung zur Seite.

Beachten Sie bitte außerdem:

- Abb. 10.4, ► Abb. 10.17.