

# Skript

## Wirbelsäulentraining

**Vielfältige Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen (u.a. mit dem Stab)  
für einen starken und flexiblen Rücken**

### Warm up

- „wiegen“ re/ li → Rumpfrotation und Lateralflexion dazu
- In der Grätsche, Hände auf den Oberschenkeln abgestützt, Schultern eindrehen/ ausdrehen
- Hüftschmaler Stand, neben dem Rumpf 8 schreiben mit den Armen, → Schulterblätter auseinander und zusammen schieben
- In die Länge schieben durch Armschub zur Decke
- Hüftschmaler Stand, Hände auf den Oberschenkeln abgestützt, Rücken rund/ lang

### mit dem Gymnastikstab/ Holzstab

- Wiegen re/ li – Stab mit gestreckten Armen vertikal im Wechsel drehen
- Knee lift – die gestreckten Arme von oben bis auf den gehobenen Oberschenkel sinken lassen
- Squat side → Arme mit dem Stab ins V nach oben schieben

### Übungen

#### Stabilisatorentraining

- Back leg lift- halten- Stab auf Brusthöhe zusammenschieben- Bein re/ li „wackeln“
- Hüftschmaler Stand- Stab auf Brusthöhe auseinanderziehen und Arme re/ li schieben

#### Standsequenz

##### mit dem Stab

- Squat mit side leg lift (Arme im V über dem Kopf) → in ein X schieben → halten → ein Bein gekreuzt hinten abstellen → Lateralflexion
- Einbeinstand → Knie gehoben → Oberkörperrotation
- Kniebeugen → Armschub nach vorne und nach oben

##### ohne Stab

- Squat back mit Oberkörperrotation
- Kniebeugeposition, Oberkörper horizontal, Schulterblätter zusammenziehen, Arme in die U- Position → Aufdrehen des „Us“, dazu Oberkörper aufrichten

## auf der Matte

- ½ Kniestand (ein Bein gestreckt zur Seite) → Lateralflexion und Rotation zur Decke
- Im Kniestand, Rumpf „rund und lang“ machen
- 4- Füßlerstand → Hüfttwist
- 4-Füßlerstand, bzw. Unterarmstütz → Schulterblätter zur Wirbelsäule senken und auseinanderschieben
- Im Stocksitz mit dem **Stab** → Oberkörperrotation
- Im Sitzen den **Stab** zum Brustbein heranziehen/nach vorne schieben
- Rückenlage → Beine Stufenlagerung, Arme über dem Kopf sinken lassen
- Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme gebeugt neben dem Rumpf → Oberarm in die Matte schieben
- Bauchlage → Oberkörper Lateralflexion
- Bauchlage → Hände an die Stirn drücken

**Danke fürs Mitmachen und viel Spaß beim Umsetzen** 😊-Änderungen vorbehalten-

### Kontakt

**Katja Willnauer-Merz**  
**STB Ausbildungs- und Referententeam**  
**Groupfitness Instructor**  
**DTB Ausbilderdiplom**  
Email [Katja.Willnauer@googlemail.com](mailto:Katja.Willnauer@googlemail.com)  
Facebook/Instagram Katja Willnauer