Tipp Nr. **027**

Das Klötzchenspiel ist eine Übung zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur und der Stabilisierung des Oberkörpers bei der Vor- und Rückneigung. Auch ein Bewusstsein für die korrekte Körperhaltung wird damit vermittelt. Diese Übung kann von Personen jeden Alters mit oder ohne Wirbelsäulenbeschwerden durchgeführt werden.

Ausgangsstellung:

Sitz auf einem Hocker. (Als Steigerung kann alternativ auch ein Gymnastikball zum Einsatz kommen.) Knie und Fußspitzen zeigen in hüftbreitem Abstand nach vorne. Die Unterschenkel stehen vertikal zum Boden, sodass sich die Knie etwa 90° in Beugung befinden. Die Arme sind überkreuzt auf dem Brustkorb abgelegt. Becken, Schultergürtel und Kopf bilden wie 3 Bausteine eines Turms eine Linie.

Übungsausführung:

Der Rücken wird nun geradlinig nach vorne geneigt, sodass die Bauklötze Kopf, Brustkorb und Becken untereinander ihre Position beibehalten und der Turm stehen bleibt. Der Blick richtet sich bei der Vorneigung auf den Boden hinunter, und ist nach vorne gerichtet sobald sich der Oberkörper wieder im aufrechten Sitz befindet.

Nun wird der Oberkörper nach hinten geneigt. Dabei stellt die wichtigste Schlüsselstelle der Kopf dar. Der Blick bleibt trotz der Rückneigung nach vorne gerichtet, da der Baustein Kopf nach hinten herunterfallen würde wenn die Augen Richtung Decke schauen.

Die Übung wird für 2-5 Minuten in fließendem Übergang von der Vor- zur Rückneigung durchgeführt. Bei der Neigung nach vorne arbeitet hauptsächlich die Rücken- und Nackenmuskulatur, wohingegen bei der Neigung nach hinten der Einsatz der Bauchmuskeln gefragt ist. Das Tempo sollte so gewählt werden, dass eine optimale Stabilisierung stets gewährleistet werden kann.









