

SWANTJE SCHARENBERG

Geschäftsleitung FoSS (Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen)

Der JUMPER® – eine Bereicherung für das Gerätturntraining

Der JUMPER®, ein Produkt der Firma TOGU, ist ein dreiviertel Ball und bringt rote Farbe in die Halle. Als JUMPER® Mini oder auch in der größeren Ausführung ist dieses Gerät dynamisch mit mindestens 120 kg belastbar, ein Platzen kann also so gut wie nicht vorkommen. Die außergewöhnliche Form der dreiviertel Kugel ermöglicht ein Entweichen der Luft in den unsichtbaren Wulst im Gerät, sodass der äußere Bandapparat beim Stützen – egal ob Hand- oder Fußstütz – nicht überlastet wird. Die spezielle rutschfeste Oberfläche sowie die rutschfeste Auflagefläche ermöglichen ganz unterschiedliche kreative Einsatzmöglichkeiten.

Wer sich erstmalig mit dem Gerät beschäftigt, sollte wie stets die Grundsätze der Gerätgewöhnung beachten und erst dann der Kreativität freien Lauf lassen. Viele der hier exemplarisch vorgestellten Bewegungsformen lassen sich auch auf einem kleinen Kasten, auf einem entsprechend abgesicherten Minitrampolin oder anderen Geräten ausführen. Beim JUMPER® kommt jedoch nachhaltig noch der sensomotorische Effekt mit hinzu, der die Tiefenmuskulatur anspricht und das Gleichgewichtstraining intensiviert. Das FoSS – Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen – konnte beim Produktcheck viele positive Aspekte nachweisen.

Das leicht transportable und gut stapelbare Kleingerät ist bereits im Schul- und Vereinssport im Einsatz und wird in unterschiedlichen Sportarten im Leistungstraining gewinnbringend verwendet.

Übungsbeispiele

1. Einbeinstand/Standwaagenvariationen/ Fußkrafttraining (Heben in den Ballenstand und Senken)

Positive Aspekte:

- » Angenehme Druckverteilung auf der Fußsohle
- » Gleichgewichtsschulung auf instabiler Unterlage
- » Stabilisation durch Sensomotorik



2. Landetraining nach unterschiedlich gearteten Aufsprüngen (auch vom Boden aus)

Position: Kniewinkel größer 90 Grad, Mittelkörperspannung, feste Arme

Positive Aspekte:

- » Angenehme Druckverteilung auf der Fußsohle
- » Schonung der Fußgelenke
- » Stabilisation durch Sensomotorik

3. Beidbeinige gymnastische Sprünge/ Sprungkrafttraining (Hocksprung, Hock-Bück-Sprung, Phantasiesprünge)

Positive Aspekte:

- » Sicheres Absprung- und Landeverhalten
- » Schonung der Fußgelenke
- » Höhensteigerung durch Reboundeffekt



4. Schulterdehnung und Körperspannungstraining in der Liegestütz rücklings Position

Positive Aspekte:

- » Angenehme Druckverteilung auf der Handfläche („Better-Grip-Oberfläche“)
- » Schonung der Handgelenke





5. Spagatdehnung mit zusätzlicher Höhendifferenz

Bitte auf richtige Hüftstellung achten!

Positive Aspekte:

- » Angenehme Druckverteilung auf der Ferse und dem Unterschenkel
- » Differenzierung der Anforderung durch Pilz-Form einfach umsetzbar



6. Übungen zur Mittelkörperspannung und zum Gleichgewicht

„Schiffchen“ in verschiedenen Positionen

Positive Aspekte:

- » Angenehme Druckverteilung – besonders auffällig in der Seitlage – durch variabel zu gestaltendes Luftpolster
- » Stabilisation durch Sensomotorik

9. Stützkrafttraining

Positive Aspekte:

- » Durch die spezielle mittig abgesenkte Tellerform des stabilen schwarzen Kunststoffes braucht der Schwerpunkt nicht so weit angehoben zu werden, um in eine freie Stützposition zu gelangen.

Tipp: Kinder sollten den JumperMini nutzen, um eine bessere Kraftverteilung zu haben.



10. Schwingen in den Handstand und Halten der Position

Hilfeleistung sollte genutzt werden

Positive Aspekte:

- » Herausforderung an die Gleichgewichtsfähigkeit, gefahrlos möglich durch instabile, rutschfeste Unterlage
- » Hoher Aufforderungscharakter



7. Schwingen/Heben in den Handstand und Halten der Position

ggf. mit Hilfeleistung

Positive Aspekte:

- » Angenehme Druckverteilung auf der Handfläche
- » Schonung der Handgelenke
- » Stabilisation durch Sensomotorik



11. Stützwaage

ggf. mit Hilfeleistung (Hilfeleistung kann hier auch bewusste Einschränkung der Bewegungsmöglichkeiten des Jumper bedeuten)

Positive Aspekte:

- » Bei Nutzung des JumperMini für Kinder, richtige Stützaufnahme möglich
- » Hoher Aufforderungscharakter
- » Differenzierung durch Steuerung der Bewegungsmöglichkeiten des Jumper



8. Stützstabilitätstest durch mehrmalige Impulsgebung des Trainers

Griff: beidseitig an der Hüfte. Wenn die ideale Handstützposition verlassen wird, Abbruch der Übung.

Positive Aspekte:

- » Angenehme Druckverteilung auf der Handfläche
- » Schonung des Skelettsystems



12. Heben in den Handstand aus dem Stand oder aus dem Grätschschwebestütz

Positive Aspekte:

- » Herausforderung an die Gleichgewichtsfähigkeit, gefahrlos möglich durch instabile, rutschfeste Unterlage
- » Hoher Aufforderungscharakter



Fotos: Autorin

Neue Rückenschule (I) – Den Rücken neu entdecken

Entstanden ist die Neue Rückenschule aus dem Bestreben heraus, die Rückenschule zu vereinheitlichen und qualitativ entsprechend den aktuellen Erkenntnissen weiterzuentwickeln. Die Neue Rückenschule ist ein biopsychosozial ausgerichtetes multimodales Rückenprogramm mit dem Ziel die „**Rückengesundheit**“ der Teilnehmer (TN) zu fördern und einer **Chronifizierung von Rückenbeschwerden** vorzubeugen. Begründet sind beide Leitziele in der schon lange bekannten Tatsache, dass von Rückenschmerzen quasi jeder betroffen ist, Rückenschmerzen hohe Kosten verursachen (sozialökonomisches Problem) und Rückenschmerzen zur Chronifizierung neigen (individuelles Problem). Deshalb unterstützt die Rückenschule den Menschen durch ein **mehrstufiges** Programm darin, ein eigenverantwortliches, gesundheitsorientiertes und Risikofaktoren vermeidendes Handeln aufzubauen, das individuelle **Gesundheitspotential** zu fördern und damit das **Wohlbefinden** und die **Lebensqualität** zu verbessern.

Kennzeichen der Neuen Rückenschule

Die besonderen Kennzeichen der Neuen Rückenschule lassen sich in folgenden Punkten zusammenfassen:

- Salutogenetische und bio-psycho-soziale Betrachtungsweise
- Bewegungs- und erlebnisorientierte Lernprozesse
- Evidenzbasierte und interdisziplinäre Ausrichtung
- Positiver Umgang mit Rückenschmerz
- Zielorientierte Auswahl der Praxisbausteine
- Modulartiges Baukastensystem
- Rückenschule als Kurssystem
- Multifunktion des Rückenschullehrers



Fotos: Philipp Artzt

Tab. 1: Vergleich von „Klassischer Rückenschule“ und „Neuer Rückenschule“ (aus Kempf und Kuhn, in Vor. 2010)

	Klassische Rückenschule	Neue Rückenschule
Rückenschmerzen	- medizinisches Modell	- bio-psycho-soziales Modell
Zielgruppenfindung	- keine systematischen Maßnahmen	- Indikationsbögen - Individueller Ansatz und Setting-Ansatz
Leitziele	- Rückenschmerzen vorbeugen bzw. kontrollieren	- Verbesserung der Rückengesundheit - Verhinderung einer Chronifizierung
Inhaltsschwerpunkte	- theorielastig - viel Haltungsschulung (aufrechte Haltung – Zahnradmodell) - geringer Trainingsteil	- multimodal - bewegungsorientiert (intensiver Übungsteil, aufrechte und dynamische Haltung)
Gesundheitspädagogische Ausrichtung	- Abbau von Risikofaktoren (Risiko-, Defizit-, Krankheitsorientierung) - falsch-richtig Dichotomie - sachorientiert – „Schulcharakter“	- Aufbau von Schutzfaktoren und Verminderung von Risikofaktoren - ressourcenorientiert - handlungs- und erlebnisorientiert - teilnehmerorientiert
Methodik	- vortrags- und informationslastig - Einzelarbeit - deduktive Lehrmethode - Belehrung, Kontrolle	- geeigneter Methodeneinsatz (induktive & deduktive Lehrmethode, Partner- und Gruppenarbeit) - Information, Beratung, Unterstützung
Menschenbild	Patient	Teilnehmer ist mündig, selbstbestimmt und gleichberechtigt
Kursleiter	Experte	Berater, Moderator, Vorbild
Dauer der Rückenschule	Begrenzung meist auf einen Kurs	mehrstufig - mehrere aufeinander aufbauende Kurse
Evaluation	selten durchgeführt, Abfrage	Abfrage, qualitative und quantitative Tests, standardisierte Evaluationsbögen
Weiterbildung der Kursleitung	- heterogene Ausbildungsstruktur	- einheitlich (Richtlinien der KdR)

Zielgruppe

Prinzipiell wendet sich die Rückenschule an alle Personen, die weitgehend schmerzfrei und belastbar sind und die keine behandlungsbedürftigen Erkrankungen haben. Ein besonderes Augenmerk liegt allerdings auf Menschen, die sich wenig bewegen (<1 Std. körperlicher Aktivität / Woche), die schon Rückenschmerzen erlebten (besonders im vorhergehenden Jahr) und die Risikofaktoren für Rückenschmerzen aufweisen.

Nutzen für den Rückenschuleteilnehmer

Da es sich um ein multimodales Programm handelt, kann der individuelle Nutzen für den TN naturgemäß unterschiedlich sein. Besonders hervorzuheben ist, dass der TN

- geeignete Bewältigungsstrategien zum Umgang mit seinen Rückenschmerzen erhält,
- seine körperliche, besonders seine „rückenspezifische“ Leistungsfähigkeit verbessert,
- seine psychosozialen Potentiale stärkt.

Inhalte der Neuen Rückenschule

Zur Erreichung der Ziele stützt sich die Rückenschule auf folgende Inhalte, welche die Grundlage für präventive Rückenschulungskurse darstellen. Die aufgeführten Inhalte stellen quasi einen „Baukasten“ dar, aus dem heraus der Kursleiter in Bezug zur Unterrichtssituation, das passende Werkzeug bzw. Modul, Baustein auswählt (Abb.1).



Abb. 1: Modulartiges Baukastensystem der Rückenschulungsinhalte

Struktur der Neuen Rückenschule – Vernetzung von Zielen und Inhalten

Die Ziele der präventiven Rückenschule beinhalten eine Auswahl von Kompetenzen und Erfahrungen, die den TN dabei unterstützen, rückengesund zu sein und chronische Rückenschmerzen zu vermeiden (Leitziele). Die Kernziele der Rückenschule geben den Rahmen dessen vor, was der Kursleiter in Abstimmung mit dem TN in den Kursstunden ansteuert. Diese Einteilung ist allerdings für eine gezielte Auswahl von Praxisinhalten viel zu allgemein. Aus diesem Grunde wird ein Lernzielkatalog aufgestellt, der die Kernziele zur Umsetzung in eine Reihe weiterführende Ziele (Grobziele und Feinziele) untergliedert. Die Zielsetzungen basieren auf ganzheitlichen Konzepten wie dem ressourcenorientierten Salutogenese-Modell und dem bio-psycho-sozialen Modell von Rückenschmerzen

und orientieren sich an den aktuellen internationalen Empfehlungen zur Prävention von Rückenschmerzen, an den formulierten Kernzielen bewegungsbezogener Gesundheitsprogramme sowie an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Kernziele der Präventiven Rückenschule	Grobziele der Präventiven Rückenschule
Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der allgemeinen und rücken-spezifischen körperlichen Fitness • Verbesserung der individuellen (rückenfreundlichen) Körperhaltung und der Bewegungsabläufe im Alltag und Beruf
Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau von aktiven Schmerzbewältigungsstrategien • Verbesserung der mentalen Entspannungsfähigkeit • Erleben von positiven Haltungs- und Bewegungserfahrungen • Aufbau von Wissen zum Thema Rückenschmerz • Verbesserung des Wohlbefindens
Aufbau und Bindung an langfristige körperliche und gesundheitssportliche Aktivität	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Erleben des eigenen Körpers • Erleben von Bewegungsfreude • Aufbau von bewegungsbezogenen Selbststeuerungskompetenzen • Aufbau von Selbstmanagement / Verhaltensmodifikation
Sensibilisierung für haltungs- & bewegungsförderliche Verhältnisse	<ul style="list-style-type: none"> • Erleben der Wirksamkeit veränderter ergonomischer Bedingungen und Haltungs- und Bewegungsformen in Freizeit, Alltag und Beruf

Tab. 2: Kernziele und Grobziele der „Neuen“ Rückenschule im Überblick

Beispiel: Zur Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (Kernziel) wird auf eine Verbesserung der allgemeinen und der rücken-spezifischen Fitness (Grobziel) abgezielt. Ein Feinziel ist hier die Leistungsfähigkeit der stabilisierenden Muskulatur der Wirbelsäule zu verbessern. Neben einer Verbesserung der Kraftausdauer der Rücken- und der Bauchmuskulatur gehören Inhalte der segmentalen Stabilisation in das Praxisangebot.

Diese Praxisbausteine werden im Teil II „Verbesserung der Stabilisierungsfähigkeit der Wirbelsäule“ näher vorgestellt.

Weiterführende Literatur:

- KddR (Hrsg). Curriculum zur Weiterbildung Rückenschullehrer/-in. (www.kddr.de/download/KddRCurriculumVS30-01-2007.pdf)
- Kempf H-D. Die Rückenschule. 3. Neufassung. Reinbek: Rowohlt 2008.
- Kempf H-D. (Hrsg.). Die Neue Rückenschule. Das Praxishandbuch. Heidelberg: Springer 2010 (gerade erschienen).
- Kempf H-D., Kuhnt U. Die Neue Rückenschule. In Flowtow A., Kempf H-D., Kuhnt U., Lehmann G. Kursleitermanual Rückenschule. München: Elsevier (in Vorbereitung: Herbst 2010).

Der Übungsleiter – Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

www.uebungsleiter.com

- **Herausgeber und Verlag:** Limpert Verlag GmbH, Industriepark 3, 56291 Wiebelsheim, Tel. 06766/903-160, Fax: 06766/903-360, E-Mail: vertrieb@limpert.de
- **Redaktion:** Carsten Ebert, Limpert Verlag, Tel. 06766 / 903-212, E-Mail: ebert@limpert.de
- **Beratender Redakteur:** Friedhelm Kreiß, Duisburg, Tel. 0203 / 345690, E-Mail: friedhelm.kreiss@freenet.de
- **Gestaltung und Satz:** Limpert Verlag / Jörg Renfordt

© Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

In Zusammenarbeit mit: LSB Brandenburg, LSB Hessen, LSB Niedersachsen, LSB Rheinland-Pfalz, LSB Sachsen

ISSN 0342-8419