ZiFF®
Therapie & Fortbildungen

Das Trainingsprogramm auf neurophysiologischer Grundlage

Cordula & Dorothea Schall



(Technisches Beiheft zum Film)

ZiFF - GmbH
Katernberger Str. 107
D 45327 Essen
Tel.: +49(0)201 - 371 90 83
Fax: +49(0)201 - 371 90 84
Internet: www.ziff.de
Email: info@ziff.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 3

Einführung in das Trainingsprogramm 3

Das Trainingsprogramm für Therapeuten 3

1 Wirbelsäulenentlastung und Tonusregulation „Meereswellen“ 3

2 „Hand und Fuß“ 4

a) einseitige Beinmobilisation
„Der Fuß begrüßt das Knie“ 4

b) Stimulation und Mobilisation der Rumpfdiagonalen
„Die Hand begrüßt den Fuß“ 4

3 Tonusregulation der hinteren und vorderen Muskelkette, symmetrisch
„Der Frosch“ 5

4 Tonusregulation der hinteren und vorderen diagonalen Muskelketten
„Der Schaukelfrosch“ 5

5 Training der tiefen diagonalen Bauchmuskulatur
„Der Igel“ 6

6 „Die Fahnenstange“ 6

a) seitliche Ganzkörperstabilisation
„Die Fahnenstange“ 6

b) symmetrisch-diagonale Ganzkörperstabilisation
„Die Fahnenstange wandert“ 6

7 komplexe diagonale Stabilisation
„Beinchenheben“ 7

8 „Der Bär“ 7

a) symmetrisches Beintraining und Dehnung
„der Schaukelbär“ 7

b) einseitiges Beintraining und Gleichgewichtsschulung
„Der Bär will die Treppe hoch“ 8

9 komplexe diagonale Körpermobilisation und Stabilisation
„der Knotentiger“ 8

a) Vorstufe, Arm und Bein nacheinander
„Ein Tigerkind lernt schleichen“ 8

b) synchrone Koordination im Gangmuster
„Der Tiger schleicht sich an die Beute“ 9

c) synchrone Koordination rückwärts
„Hilfe, ein Elefant!“ 9

Einleitung

Die gezeigten Übungen sind in ihrer Komplexität und Abfolge im Verlauf der Arbeit mit Patienten, Kursteilnehmern und behinderten Leistungssportlern der Deutschen Nationalmannschaft entstanden. Daher integrieren sie unterschiedlichste Therapie- und Trainingsansätze in der Weise, wie sie sich in der Praxis als sinnvoll und effektiv erwiesen haben und sind in ständiger Anpassung und Weiterentwicklung begriffen. Sie werden in Reihenfolge und Anforderung individuell an Zielsetzung und Alter sowie sensomotorische Möglichkeiten der Übenden angepasst. Das Video soll der Auffrischung und Ergänzung des in unseren Kursen /im Training /in der Therapie erlernten praktischen Eigenprogramms dienen. Es ist Teil unseres therapeutischen Gesamtkonzepts auf neurophysiologischer Grundlage, das in dem Buch „Entwicklung in Bewegung“ (Dorothea und Cordula Schall 2003) beschrieben wird.

Cordula Schall

Einführung in das Trainingsprogramm

Um das jeweils beabsichtigte Ziel der entsprechend ausgewählten Übung zu erreichen, ist zunächst die präzise Anleitung durch eine Fachkraft notwendig. So können individuelle Korrekturen und sinnvolle Vorübungen, Variationen und Steigerungen des Schwierigkeitsgrads erarbeitet werden.

Alle gezeigten Übungen sollten gleichmäßig, rhythmisch und mit angepasster Atmung durchgeführt werden.

Das Trainingsprogramm (für Therapeuten)

1 Wirbelsäulenentlastung und Tonusregulation „Meereswellen“

Ziel:

sensorisch: Bewusstmachen der Beziehung von Atmung und Bewegung, Wahrnehmung der Bein- und Körpermittelachse, sowie der

Füße, insbesondere der Fersen als Unterstützungsfläche und Ausgangspunkt der Bewegung.

motorisch: Koordination von Atmung und Bewegung,. harmonische Tonusregulation und Koordination der vorderen und hinteren Muskelkette in ihrer Funktion als Stabilisatoren der Körpermittelachse in optimaler Aufrichtung.

2 „Hand und Fuß“

a) einseitige Beinmobilisation
„Der Fuß begrüßt das Knie“

Ziel:

sensorisch: Intensivierung der Wahrnehmung der Fußsohle taktil und der Gelenke des Beins propriozeptiv in der Bewegung in zeitlich-räumlicher Orientierung. Differenzierung eines stabilen und eines mobilen Beins. Vorbereitung der Aktivierung der Körperdiagonalen.

motorisch: Wechselseitige Mobilisation, Dissoziation und Koordination der Fuß-Beingelenke in mobil-stabiler Funktion. Beginnende sensomotorische Entwicklung des Fußgewölbes ohne Belastung. Wechselseitige Tonusregulation.

b) Stimulation und Mobilisation der Rumpfdiagonalen „Die Hand begrüßt den Fuß“

Ziel:

sensorisch: Wahrnehmung des Auge-Hand-Fußkontakts taktil und propriozeptiv in der Körperdiagonalen durch Überkreuzen der Körpermittellinie, zunächst unter visueller Kontrolle.

motorisch: Auge-Hand-Fußkoordination. Intensivierung der Mobilisation der hinteren und Aktivierung der vorderen Muskelkette bis in die Körperdiagonale. Intensivierung der sensomotorischen Entwicklung des Fußgewölbes, ohne Belastung.

3 Tonusregulation der hinteren und vorderen Muskelkette, symmetrisch „Der Frosch“

Ziel:

sensorisch: Seitengleiche Wahrnehmung von mehr und weniger aktiver Beugung des gesamten Körpers gegen die Schwerkraft in Symmetrie über den Bewegungssinn unter bzw. ohne visuelle Kontrolle. Durch die verringerte Unterstützungsfläche intensive vestibulär-propriozeptiv-visuelle Wahrnehmung der Körpermittelachse. Intensivierung der sensomotorischen Entwicklung des Fußgewölbes, ohne Belastung.

motorisch: Rumpfstabilisation: Aktivierung der vorderen diagonalen Muskelkette, insbesondere der tiefen diagonalen Bauchmuskulatur und des m. vastus medialis beidseits in Symmetrie. Mobilisation der gegengleichen hinteren Muskelketten und Koordination mit der Vorderen in konzentrisch-exzentrischer Aktivität gegen die Schwerkraft. Symmetrische Aktivierung der Schulterblattstabilisatoren, Tonusregulation der Nackenmuskulatur. Stell- und beginnende Gleichgewichtsreaktionen aus der Rückenlage.

4 Tonusregulation der hinteren und vorderen diagonalen Muskelketten „Der Schaukelfrosch“

Ziel:

sensorisch: taktil-propriozeptiv-vestibuläre Wahrnehmung der Körperseiten in dissoziierter Aktivität um die Körpermitte herum, bei verringerter Unterstützungsfläche. Sensorische Vorbereitung des physiologischen Gangmusters in horizontaler Ebene.

motorisch: wechselnd-dissoziierte Aktivität der diagonalen vorderen und hinteren Muskelketten. Hüftmobilisation und -stabilisation in Abduktion-Außenrotation-Flexion. Tonusregulation und aktive Längung der hinteren, sowie Kräftigung der vorderen diagonalen Muskelketten in konzentrisch-exzentrischer Aktivität. Wechselnde Stabilisation der Schulterblätter am Rumpf. Intensivierung der Gleichgewichtsreaktion aus der Rückenlage.

5 Training der tiefen diagonalen Bauchmuskulatur „Der Igel“

Ziel:

sensorisch: intensive Wahrnehmung des stützenden Schulterblatts, der Handfläche sowie der aktivierten diagonalen Bauchmuskulatur. Bewusste taktil-propriozeptive Orientierung über Körperachsen und der Körperteile zueinander in der Bewegung in Koordination mit der Atmung, zunächst mit, danach ohne visuelle Kontrolle.

motorisch: Wechselseitige Stabilisation des Schultergürtels bzw. oberen Rumpfes bei konzentrisch / exzentrischem Training der diagonalen Bauchmuskulatur mit wechselndem Hebel.

6 „Die Fahnenstange“

a) seitliche Ganzkörperstabilisation „Die Fahnenstange“

Ziel:

sensorisch: Propriozeptiv-vestibuläre Wahrnehmung jeweils einer Körperseite in Stützfunktion bei verringerter Unterstützungsfläche. Präzise Ausrichtung der Körpermittelachse und der Gelenkachsen unter erschwerten Bedingungen der Orientierung zur Unterstützungsfläche und im Raum.

motorisch: Koordination der seitlichen mit der vorderen und hinteren Muskelkette unter hohen Anforderungen an Stell- und Gleichgewichtsreaktionen. Stabilisierendes Krafttraining der seitlichen Arm-Rumpf- und Beinmuskulatur. Stabilisation in Dorsalextension und Pro- bzw. Supinationsmittelstellung des belasteten Fußes.

b) symmetrisch-diagonale Ganzkörperstabilisation „Die Fahnenstange wandert“

Ziel:

sensorisch: wechselnde propriozeptiv-vestibuläre Wahrnehmung der jeweils belasteten Körperseite in einseitiger, symmetrischer und diagonal koordinierter Aktivität bei verringerter und eigenaktiv wechselnder Unterstützungsfläche in der Horizontalen, bei Stabilisation der Körperachsen und -gelenke in der Bewegung im Raum.

motorisch: wechselseitige und symmetrische Koordination bzw. Stabilisation der seitlichen und diagonalen Muskelketten in Gleichgewichtsreaktionen bei verringerter Unterstützungsfläche. Tonusregulation der rumpfnahen Muskulatur durch Aktivierung und Kräftigung des Schultergürtels im Stütz in Koordination mit der tiefen unteren Bauchmuskulatur, diagonal und symmetrisch. Stabilisation des belasteten Fußes in Dorsalextension und Pro- bzw. Supinationsmittelstellung.

7 komplexe diagonale Stabilisation „Beinchenheben“

Ziel:

sensorisch: propriozeptive Wahrnehmung der Handwurzel und des belasteten Fußes in physiologisch koordinierter Stützfunktion bei vestibulärer Stimulation durch Kopfabhangstellung in Nackenaufrichtung. Intensive Konzentration auf physiologische Gelenkachsen in stabiler bzw. mobiler Funktion.
motorisch: Kräftigung des Schultergürtels und der Arme in symmetrischer und diagonaler Stützfunktion, unter erhöhter Belastung bei Nackenaufrichtung. Aktivierung und Kräftigung der Beinmuskulatur in Abduktion-Außenrotation und Flexion bzw. Extension, konzentrisch und exzentrisch. Wechselseitige sensomotorische Stabilisation des belasteten Fußgewölbes in Stützfunktion.

8 „Der Bär“

a) symmetrisches Beintraining und Dehnung „der Schaukelbär“

Ziel:

sensorisch: vestibulär-propriozeptiv-taktile Orientierung über die Stützfunktion der Füße bzw. Fersen in der physiologischen Abrollphase sowie des Hand- bzw. Handwurzelstützes bei Kopfabhangposition mit Nackenaufrichtung

motorisch: Stabilisation des Körpers in der Symmetrie in Kopfabhangstellung mit Stütz. Kontrolle und Training der Stützfunktion der Handwurzeln bzw. Handflächen bei Nackenaufrichtung. Intensive symmetrische sensomotorische Stabilisation der Füße in physiologischer Aufrichtung in Stützfunktion mit Teilbelastung. Stabilisierendes

Training der Beinmuskulatur bei Dehnung der hinteren und Aktivierung der vorderen Muskelkette in Abduktion, Außenrotation und mehr und weniger Flexion. Symmetrische Zentrierung der Hüftgelenke unter Teilbelastung.

b) einseitiges Beintraining und Gleichgewichtsschulung „Der Bär will die Treppe hoch“

Ziel:

sensorisch: Wechselnde intensive propriozeptiv-vestibuläre Wahrnehmung der belasteten/unbelasteten Seite in Stütz- bzw. mobiler Funktion im Raum. Konzentration und bewusste Kontrolle der achsengerechten Gelenkstellungen bei einseitig erhöhter Belastung und verringerter Unterstützungsfläche sowie erschwerter Raumorientierung in Kopfabhangposition mit Nackenaufrichtung.

motorisch: erhöhte Anforderung an die Gleichgewichtsreaktionen, an Kraft und Koordination der belasteten Seite, sowie diagonale Rumfstabilisation in der Bewegung. Erhöhte Anforderung an die sensomotorische Stabilisation des belasteten Fußgewölbes. Aktive Dorsalextension des unbelasteten Fußes. Einseitige Zentrierung und sensomotorische Stabilisation des Hüfgelenks der belasteten Seite mit Orientierung zur Unterstützungsfläche und der unbelasteten Seite im freien Raum.

9 komplexe diagonale Körpermobilisation und Stabilisation „der Knotentiger“

a) Vorstufe, Arm und Bein nacheinander „Ein Tigerkind lernt schleichen“

Ziel:

sensorisch: wechselnde Wahrnehmung des symmetrischen Stützes des Schultergürtels, der mobilen Ellbogen-Handflächen bzw. der Knie-Unterschenkel-Fußrücken bei diagonaler Aktivierung des Rumpfes durch Gewichtsverlagerung. Erhöhte Anforderung an Konzentration. Gleichgewicht und Überkreuzen der Mittellinie nacheinander.

motorisch: mobile Stabilisation des Schulter-Arm-Handstützes in symmetrischer bzw. einseitiger Belastung. Koordination der Schulter-

Arm-Handaktivität der mobilen Seite. Diagonale Aktivierung der Rumpfmuskulatur bei symmetrischer Basis von Ober- oder Unterkörper. Konzentrisch-exzentrische Stabilisation der belasteten Hüfte in mehr und weniger Abduktion und Flexion sowie Rotationsmittelstellung und des Fußes in Plantarflexion. Mobilisation des entlasteten Hüfgelenks in Flexion-Abduktion-Außenrotation, des Fußes in Dorsalextension. Nachgeordnete Mobilisation der Hals- und oberen Brustwirbelsäule und der unteren Brust- und Lendenwirbelsäule um die Mittelachse.

b) synchrone Koordination im Gangmuster „Der Tiger schleicht sich an die Beute“

Ziel:

sensorisch: intensive vestibulär-propriozeptive Wahrnehmung der Körperdiagonalen durch Überkreuzen der Mittellinie in der Bewegung des gesamten Körpers in der Horizontale. Hohe Anforderung an die Körper-Raumorientierung, teilweise mit visueller Kontrolle. Wahrnehmung der Koordination von Atmung und Bewegung unter erhöhter Anforderung an Konzentration und Gleichgewicht mit auditiver Rückmeldung.

motorisch: erhöhte Anforderung an mobile und stabile Kraft und an Koordination der vorderen und hinteren Muskelketten in wechselnder Diagonale um die Körpermitte herum. Hohe Anforderung an die Gleichgewichtsreaktionen in der Horizontalen unter aktiver Kontrolle der Körperachsen (Nackenaufrichtung!).

c) synchrone Koordination rückwärts „Hilfe, ein Elefant!“

Ziel:

sensorisch: erschwerte propriozeptiv-vestibulär-taktile Körper- und Raumorientierung in der Horizontalen rückwärts, ohne visuelle Kontrolle. Hohe Anforderung an die Konzentration.

motorisch: geringere Anforderung an Mobilität der Hüft-Beingelenke und Stützkraft der Arme.