

Eine Wintergeschichte - FASZIEN TRAINING für Kinder

Faszien- ein Spannungsnetzwerk im Körper, welches bei Bewegungen fein reagiert. Wird ein Muskel angesprochen, erfolgt eine Reaktion über die Faszienkette an anderen Körperstellen. Die myofaszialen Zugbahnen sind wichtig für Koordination und Beweglichkeit sowie für Stabilität und Kraft und müssen demnach im Training angesteuert und aktiviert werden. Sie umhüllen alles im Körper. Sie geben Rückmeldung. Du kannst die myofaszialen Bahnen durch gezielte Mobilitätsübungen trainieren. An der Mobilität zu arbeiten, bedeutet nicht nur Dehnen. Mit Dehnübungen wird der verkürzte Muskel verlängert. Mit Übungen zur Beweglichkeit an den Gelenkkapseln, Bändern, Sehnen und Faszien gearbeitet. Eine gute Beweglichkeit ist die Grundlage für Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit. Funktioniert das Bindegewebe, funktioniert auch der Muskel. Verletzungen können vorgebeugt werden, an Beschwerden kann gearbeitet werden. Auch bei Kindern.

Spielerisch kann eine bewegte Vielfalt in den Alltag gebracht werden - fühlen und wahrnehmen, federn und hüpfen, Stabilität und Beweglichkeit. Kinder wissen von Natur aus, wie man sich vielfältig bewegt. Wenn man sie lässt. Jedoch gibt es viele Einschnitte durch die Erwachsenenwelt. Vor allem ab dem Schulbeginn verlernt der kindliche Körper an Beweglichkeit. Ganz nach dem Motto "Use it or loose it". Dabei sind Wahrnehmen und Fühlen sowie Beweglichkeit und Stabilität wichtige Elemente in der Entwicklung der Kinder. Vor allem in den Wachstumsphasen entstehen Schmerzen, weil die Knochen schnell wachsen und das Gewebe nicht hinter her kommt. Hinzu kommt mangelnde Stabilität in der Körpermitte. Rückenschmerzen entstehen bei Kindern nicht nur durch das Tragen von schweren Ranzen. Es ist ein Mangel an Bewegung allgemein. Schon im Vorschulkindalter können Kinder mit einem

Faszientraining abgeholt werden. Kinder lieben von Natur aus phantasievolle Geschichten und Bewegungen. Probiere es aus....

„Wir stapfen durch den Schnee. Ganz leise.... Auf Zehenspitzen...die Knie kommen gaaaanz weit nach oben. Wir gehen ganz leise. Indianerfüße.“ Die Kinder gehen langsam und leise durch den Raum, kreuz und quer oder im Kreis. Ziel ist es, dass die Gruppe ankommt. *„Wir gehen an großen Tannenbäumen vorbei. Wir klettern Schneehügel herauf“* usw. Wenn alle Kinder in dieser Stunde und in dieser Situation angekommen sind, wird ein Sitzkreis gebildet.

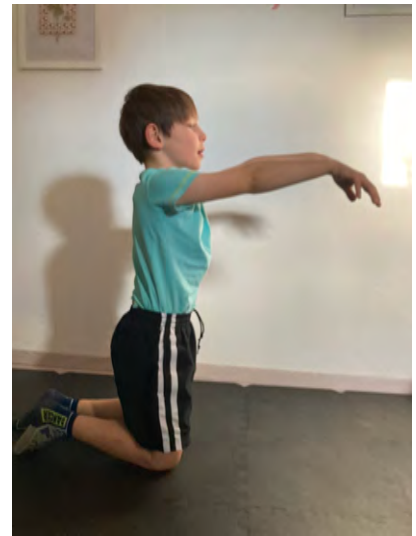


„Oh schaut. Dort steht aus Ästen gebaut ein ganz großes Tippi. Dort setzen wir uns im Scheidersitz im Kreis auf. Dein Rücken ist gerade. Schließe deine Augen und spüre die Luftzüge auf deiner Haut. Stelle dir jetzt vor, dass sich dein ganzer Körper mit der Luft beim Einatmen so ausfüllt dass du breiter und größer wirst. Wenn du ausatmest, schiebst du die Luft wieder weg und dein Körper fühlt sich ganz kraftvoll und stark an. Spiele mit der Luft. Atme ein und atme aus.“ Diese Übung dient dazu, zu Fühlen und seinen Körper wahrzunehmen. Was passiert wenn ich tief ein- und ausatme? Wie weitet sich mein Körper aus.

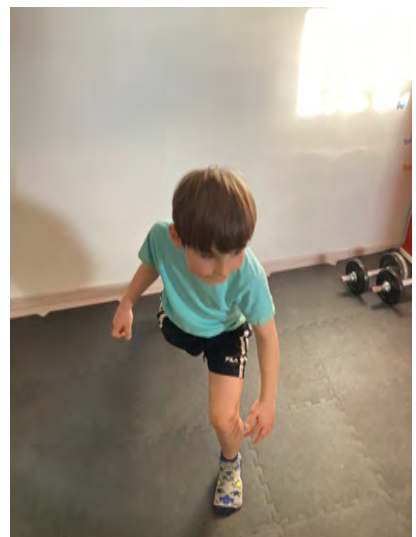
„Wir stellen uns vor, wir sind kleine Katzen, die im Schnee stehen.“ Alle Kinder kommen in die Vierfüßlerposition. Die Hände werden mehr als schulterbreit auf den Boden gesetzt. Die Ellenbogen



werden wie in einer Liegestützposition gebeugt. *„Mit unserem Gesicht sind wir dem Schnee ganz nah. Wir schnuppern. Wir wollen durch den Schnee. Aber laufen geht nicht. Unsere Beine sind viel zu kurz zum Laufen, also springen wird.“* Die Kinder schupsen sich ganz weich, aber kraftvoll vom Boden ab. Der Oberkörper ist kurz in der Luft und landen dann wieder ganz sacht auf den Händen in der Ausgangsposition. Diese Übung wird einige Male ausprobiert. Die Kinder können auch die Hände mal mehr links und mal mehr rechts neben den Körper aufsetzen. *„Wir springen zwischen den Bäumen durch. Wir springen mal links am Baum vorbei. Wir springen mal rechts am Baum vorbei. Niemand hört uns. Wir sind ganz leise.“* Diese Übung dient zur Lockerung und Kräftigung des Fasziengewebes, vor allem im Brust- und Schulterbereiches. Die freigesetzte Energie in den Faszien lässt die Hände wie von selbst wieder nach oben springen, Katapulteffekt der Faszien.



„Wir stehen wieder auf und stapfen durch den Schnee. Diesmal laut und kraftvoll. Und dann wieder ganz leise auf den Zehenspitzen mit weiten Schritten nach vorne. Leise als ob du von niemanden bemerkt werden möchtest, denn du entdeckst so leise deine Umgebung im Wald und schleichst dich an andere heran.“ Die Kinder gehen abwechselnd fascial leise und muskulär laut durch den Raum. Somit findet eine bewusste Aktivierung sowie Entspannung des Fasziennetzes beim Gehen statt. Je leiser man auf seinen Zehenspitzen gehen kann,



umso mehr innere Stabilität hat man. Je lauter man auftritt umso mehr arbeiten Muskel, Knochen und Gelenke zusammen.

„Oh hier ist ganz viel Schnee. Wir bleiben mit leicht geöffneten Füßen in Schrittstellung stehen und halten einen Schneeball in der Hand. Dein Arm ist ganz weit hinten und mit ganz viel Kraft wirfst du deinen Schneeball in eine Tanne. Wow getroffen. Und noch einmal. Nimm einen neuen Schneeball und wirf diesen mal ganz leicht nach vorn auf die Füße von jemanden anders. Vielleicht möchtest du einen Schneeball ganz weit nach oben in die Tannenspitze werfen. Du kannst auch hochspringen und einen Ball ganz doll werfen. Wie weit hast du geworfen? Vielleicht willst du auch mal einen Schneeball nach links oder rechts werfen. Aber nicht in ein Gesicht der anderen Kinder. Probiere mal deine Schneebälle mit der anderen Hand zu werfen. Wechsle dafür deine Fußstellung und probiere wieder weit, leise, nach links und nach rechts zu werfen.“ Diese Übung trainiert die Kraft und Schnelligkeit und fördert die Stabilität. Durch die Aushol- und Gegenbewegung entsteht eine Faszienspannung, die sich durch den Wurf oder einen Sprung wie von selbst entlädt.



„Kommt wir gehen unter einen Tannenbaum. Strecke deine Arme lang nach oben und greife an einen Tannenzweig. Uj der Schnee fällt runter. Schnell bücke dich, damit dir dieser nicht in dein Gesicht fällt. Dabei machst du deinen Rücken ganz rund. Spürst du den Schnee auf deinen Rücken? Strecke dich noch einmal bis auf deine Zehenspitzen und greife einen neuen Ast. Uj der Schnee fällt wieder herab. Bücke dich ganz schnell. Probiere mal einen Ast nur mit der linken Hand zu greifen. Probiere auch mal mit deiner rechten Hand dich ganz lang auf deinen Zehenspitzen zu machen. Tippel einmal auf deinen Zehenspitzen unter den Ästen und such dir einen Ast den du noch einmal greifen möchtest. Achte darauf dass du zwischen deine Hände nach oben schaust. Nur wenn du unter den Ästen tippelst, schau einmal nach deinem Weg. Und denk daran, dich abzuducken, wenn der Schnee herunterfällt“

Durch das Strecken und Räkeln wird die komplette Körpervorderseite geöffnet, die Wirbelsäule wird in die Länge gezogen. Die Körpermitte muss stabilisieren. Somit werden Verkürzungen der Körpervorderseite ausgeglichen. Durch das Abducken wird die Körperrückseite, die hintere Faszienkette, gedehnt.

„Bleib einmal abgeduckt. Nimm deine Hände in den Schnee um komm noch einmal in den Vierfüßlerstand. Deine Knie sind am Boden. Schau mal ob deine Hände unter deinen Schultern sind. Deine Zehen sind im Schnee aufgestellt. Wir rütteln jetzt einmal den ganzen Schnee von unseren Rücken. Schüttel deinen Körper erst einmal ganz langsam und sanft. Jetzt beginne dich etwas mehr zu rütteln. Der ganze Schnee muss von deinem Rücken fallen. Immer noch nicht alles weg? Dann probiere es etwas doller. Lass deinen

Kopf und deinen Po richtig mit rütteln. Deine Arme bleiben im Ellenbogen leicht gebeugt, um das Schütteln abzufangen. Rütteln jetzt wieder weniger. Noch weniger bis du wieder still stehst. Alles an Schnee weg? Nein, dann rütteln wir uns noch einmal durch.“ Durch das Wackeln werden nicht nur der Gewebsfluss in den Faszien und damit der Nährstofftransport angeregt, sondern auch die Rumpfbeweglichkeit sowie - Stabilität trainiert.

„Aus dem Vierfüsslerstand heben wir jetzt die Knie vom Boden und schieben den Po ganz weit nach oben, bis wir in einem Dreieck sind. Mit den Fingern und den Zehen greifst du jetzt in den Schnee und lässt wieder locker. So als ob du den Schnee unter dir massieren möchtest. Du kannst gern deine Augen schließen, um noch mehr zu spüren, wie sich der Schnee beim Massieren in deinen



Händen und Füßen anfühlt. Setze dann deine Knie wieder ab.“ Durch diese Übung werden Beweglichkeit und Stabilität in den Händen und Füßen trainiert. Zum Auflockern der Hände und zum Abschluss der Stunde kommen die Kinder im Sitzkreis zusammen.

„Setze dich zum Abschluss noch einmal in einen Schneidersitz. Streck deinen rechten Arm nach vorne und winke mit deiner Hand - Tschüss Schnee. Nimm deinen linken Arm nach vorne und winke mit deiner Hand - Tschüss Schnee. Nimm beide Arme über deinen Kopf und winke mit beiden Händen - Tschüss Winterwald“

Text und Fotos: Annika Helbig

Fotomodel: Luis