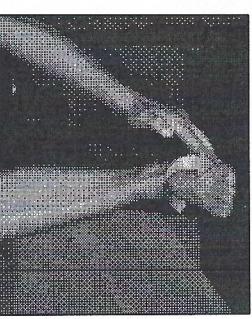


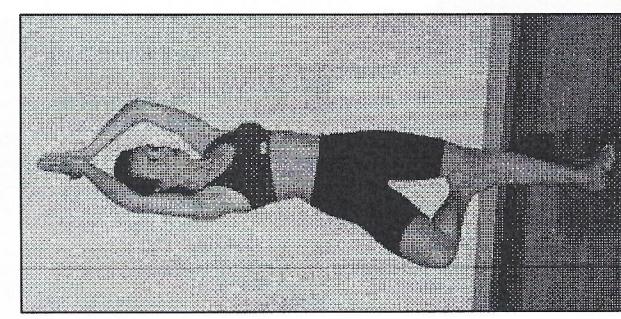
Spiraldynamik®, was ist das?

Kräftigungübung: Fussverschraubung



Die Ferse bleibt auf der Aussenkante, der Wadenbeinmuskel (Musculus tibialis posterior) zieht die Innenseite hoch. Gleichzeitig dreht der Vorfuß den Grosszeheballen nach unten-vorne in Richtung Boden. Der Widerstand am Grosszeheballen stärkt die Pronation (Einwärtsdrehung) des Vorfußes. Das Fersebein bleibt aufgerichtet.

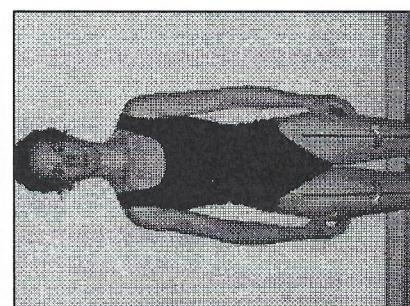
Gleichgewichtshaltung: Einbeinstand



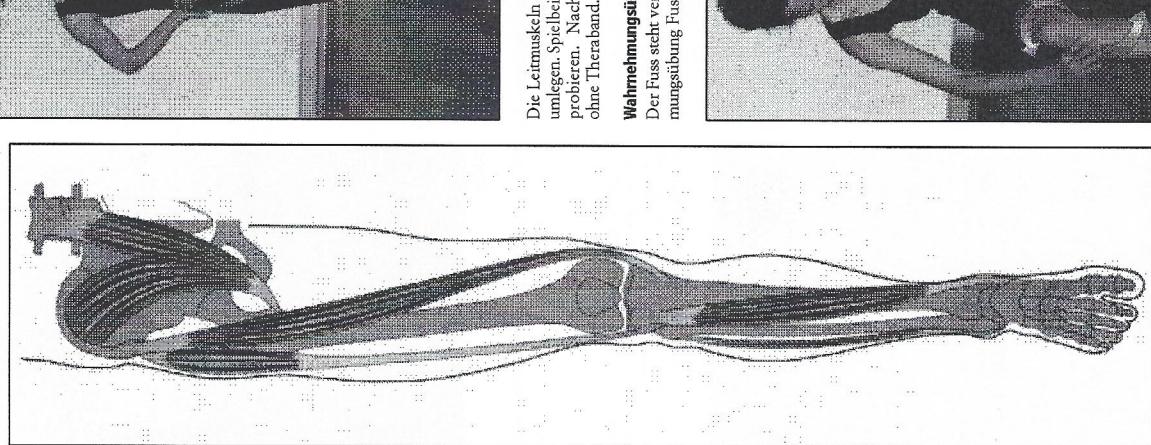
Zum Beispiel jedes Mal beim Warten in einer Schlange, beim Zähneputzen, beim Telefonieren, auf eine perfekte Fussstellung achten: Das Fersebein ist aufgerichtet und innen hochgehalten, ohne den Grosszeheballen vom Boden zu lösen. Die Belastung auf der Ferse in der Mitte und aussen spüren. Der Grosszeheballen liegt satt auf dem Boden, genauso wie die komplette Fussaußenkante. Die Zehen liegen entspannt auf dem Boden auf.

Was sind eigentlich gerade Beine?

Achsen- und Rotationsrichtung koordinierter Beine
Das Markenzeichen gerader Beine sind gleich lange Innen- und Außenlinien. X-Beine



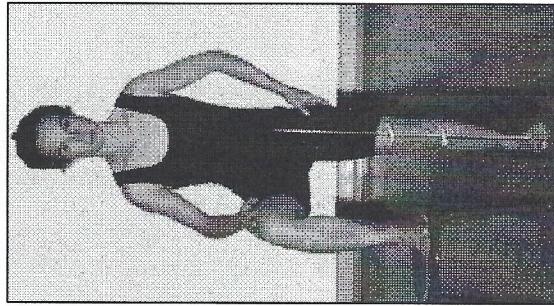
Anatomieübung: die Leitmuskel des Beines



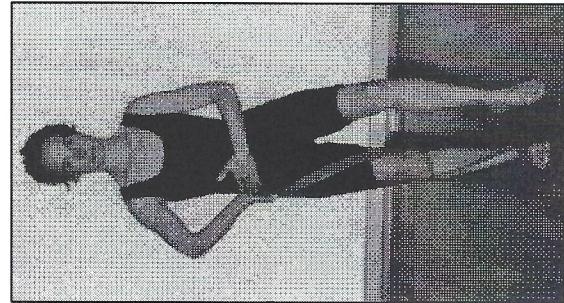
Die Leitmuskel bilden eine in sich geschlossene spirale Muskelschlaufe. Die schräg verlaufenden mehrgelenkigen Muskeln koordinieren die Drehrichtungen im Bein.

Socke und ist nach vorn verschoben. Der Oberschenkel ist ganz leicht nach aussen gedreht. Den Fuss ganz langsam nach hinten ziehen. Zehenballen und Fersenausenkante bleiben die Belastungspunkte. Die Hände drehen den Unterschenkel nach innen, den Oberschenkel nach aussen. Die Achillessehne wird verlängert, das Knie automatisch gebeugt. Die verstärkte Verschraubung des Beines wird spür- und vorstellbar.

Kräftigungübung: «Quadrizeps»
(Den medialen Anteil des Quadrizeps kräftigen)

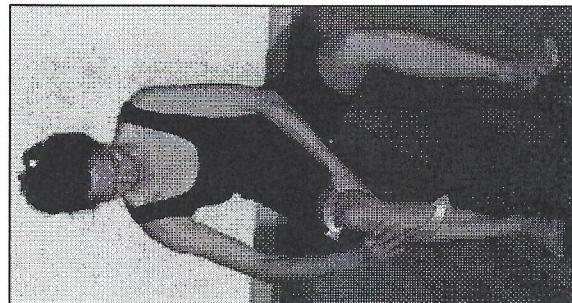


Funktions Üben bedeutet achsengerechtes Üben. Das Knie beugt sich, der Oberschenkel ist nach aussen, der Unterschenkel nach innen orientiert, der Fuss schaut geradeaus, das Fersebein bleibt aufgerichtet, der Grosszeheballen verliert den Kontakt zum Boden nicht.

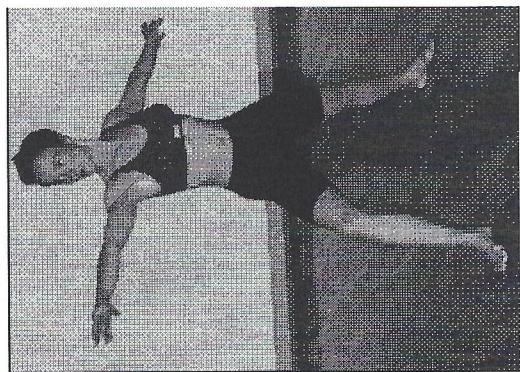


Die Leitmuskel des Beines mit Theraband umlegen. Spielbein und Standbeinphase ausprobieren. Nachspuren und vergleichen ohne Theraband.

Wahrnehmungsübung: Knieverschraubung
Der Fuss steht verschraubt (siehe Wahrnehmungsübung Fußverschraubung) auf einer



Integrationsübung: Beinspirale (Beispiel Treppensteigen und Bergaufgehen)



Die Beinspirale und die Aktivierung des Quadrizeps (Musculus vastus medialis) beim Treppensteigen und Bergaufgehen. Richtiges Treppensteigen muss täglich geübt werden: Der Oberschenkel leicht nach aussen gedreht, das Knie ist exakt über dem Fuss. Das Bein strecken und auf die nächste Stufe steigen. Durch aktiven Kontakt des Grosszehballens und der spiralförmigen Gegenbewegung des Oberschenkels nach aussen die gleiche Aufmerksamkeit schenken. Auch beim Bergaufgehen kann geübt werden.

falsch

Weitere Integrationsmöglichkeiten: beim Tennis spielen, Velofahren, Klettern am Fels etc.

Christian Heel/Margrit Widmer

Literaturhinweis: Aus Band 1 „Bewegungssystem Koordinations-heit Kniegelenk und Koordinationsfuss“ von Christian Heel, Physiotherapeut am Institut für Spiraldynamik®, Zürich, ISBN 2-13-130 41-4, 2002. Hier ein Zusammengestellt von Margrit Widmer, Assistentin Spiraldynamik®, Ausbildung in SV

Bücher

Gesunde Füsse für Ihr Kind
Autoren: Seitz, Uwe & co., das Beste aus der Kinder- und Jugendliteratur, Taschenbuch, Wörthhausen, 2002, 96 Seiten, 7,90 Euro, 155 Fotos, 57,7x20,6x14,95cm.
ISBN 3-8334-2524-8, 2002, 195 Seiten, durchgehend farbig illustriert, Urheberrecht: © 2002, Euro 39,95, ISBN 3-13-301414-1, temme Verlag

Spiraldynamik® Kurse 2004 im Schweizerischen Turnverband

Kurs B

Datum: 28.-29. August 2004 (d)

Vorprogramm: 9 im Schäfer-Nadelbericht

Mittwoch und Donnerstag:

Samstag:

Montag:

Freitag:

Samstag:

Montag:

Freitag:

Samstag:

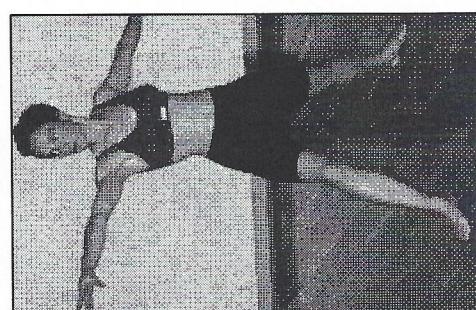
Montag:

Freitag:

Samstag:

Montag:

Integrationsübung am Beispiel Gymnastik



Die Beinspirale und die Aktivierung des Quadrizeps (Musculus vastus medialis) beim Treppensteigen und Bergaufgehen. Richtiges Treppensteigen muss täglich geübt werden: Der Oberschenkel leicht nach aussen gedreht, das Knie ist exakt über dem Fuss. Das Bein strecken und auf die nächste Stufe steigen. Durch aktiven Kontakt des Grosszehballens und der spiralförmigen Gegenbewegung des Oberschenkels nach aussen die gleiche Aufmerksamkeit schenken. Auch beim Bergaufgehen kann geübt werden.

falsch

Weitere Integrationsmöglichkeiten: beim Tennis spielen, Velofahren, Klettern am Fels etc.

Christian Heel/Margrit Widmer

Literaturhinweis: Aus Band 1 „Bewegungssystem Koordinations-heit Kniegelenk und Koordinationsfuss“ von Christian Heel, Physiotherapeut am Institut für Spiraldynamik®, Zürich, ISBN 2-13-130 41-4, 2002. Hier ein Zusammengestellt von Margrit Widmer, Assistentin Spiraldynamik®, Ausbildung in SV

Bücher

Gesunde Füsse für Ihr Kind
Autoren: Seitz, Uwe & co., das Beste aus der Kinder- und Jugendliteratur, Taschenbuch, Wörthhausen, 2002, 96 Seiten, 7,90 Euro, 155 Fotos, 57,7x20,6x14,95cm.
ISBN 3-8334-2524-8, 2002, 195 Seiten, durchgehend farbig illustriert, Urheberrecht: © 2002, Euro 39,95, ISBN 3-13-301414-1, temme Verlag

Spiraldynamik® Kurs 2004 am Beispiel Treppensteigen und Bergaufgehen

Auskunft und Anmeldung

Schweizerischer Turnbund Sekretariat Spezialkurse

Postfach 1031 Aarau

Telefon: 062 817 77 74,

E-mail: marieka.haefele@stv.ch

Internet:

www.stv.ch

Montag:

Freitag:

Samstag:

Montag:

Freitag:

Samstag:

Montag:

Freitag:

Samstag:

Montag:

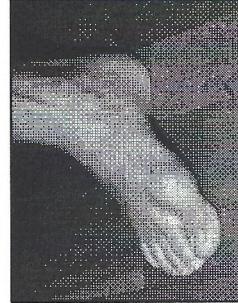
Freitag:

Samstag:

Montag:

Spiraldynamik®

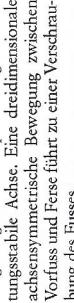
Alles spricht von Spiraldynamik®



Spiraldynamik® ist eine intelligente Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper. Spiraldynamik® ist ein anatomic begründetes Konzept für die menschliche Halting und Bewegung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, für Sportler und Nichtsportler sowie für Patienten.

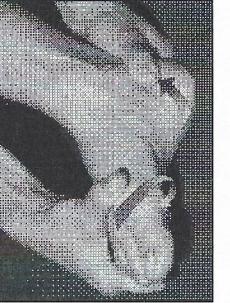
Ein fachübergreifendes Expertenteam aus Medizin, Pädagogik, Tanz, Sport und Yoga ist den Fragen nachgegangen wie zum Beispiel: – Was ist eine gesunde Bewegung? – Was ist eine normale Haltung? – Muss die Wirbelsäule im Verlauf des Lebens immer krümmer werden? – Wie funktioniert der menschliche Körper? – Wie ist der menschliche Körper strukturiert? – Wie lassen sich Leistungserhöhung und Gesundheit im Sport unter einen Hut bringen?

Das dreidimensionale Bewegungskonzept



Das Längsgewölbe spannt sich vom Grosszehgrundgelenk bis zur Außenseite des Fersebines. Von der Ferse zum Grosszehgrundgelenk führt spiralförmig die befestigungsstabile Achse. Eine dreidimensionale achsensymmetrische Bewegung zwischen Vorfuß und Ferse führt zu einer Verschraubung des Fußes.

Wahrnehmungstibung: Fußverschraubung



Das Längsgewölbe ist eine Veränderung erst möglich, egal, ob es im Training, in der Therapie oder im Alltag. Viele Fuss-, Schulter- und Rückenprobleme lassen sich durch rechteckige Änderung der Gewohnheiten verbessern oder gar verhindern.

Das dreidimensionale Bewegungskonzept

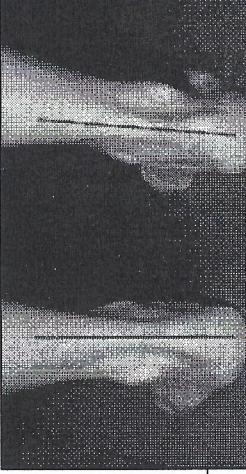
Umfasende Beweglichkeit heißt für viele Gelenke dreidimensionale Bewegungsfreiheit. Eindimensionale Bewegungen sind für die Anatomie großteils unlogisch. Die meisten Muskeln wirken in den Gelenken dreidimensional.

Die Bewegungskonzepte Spiraldynamik® ermöglichen es, die Funktionsweise des menschlichen Körpers als dreidimensionales Bewegungssystem zu begreifen und zu trainieren. Ebenso lässt es sich in bestehende Trainingsformen und Übungsprogramme sowie in den Alltag integrieren.

Viele Menschen machen sich keine Gedanken über ihre Körperhaltung und wie sie sich bewegen. Schade, denn auf der Körperhaltung und auf der Art wie sie sich bewegen, schaute, wenn sie sich nach gesunden, koordinierten Bewegungen eine spannende Lebensaufgabe. Es ist nie zu spät, sich auf die Suche zu machen, Neues zu lernen und dieses in den Bewegungssallag zu integrieren.

Hüfte und Fuss sind entscheidend

Die Hüfte und der Fuss sind für die Koordination des Beines entscheidend. Koordinierte Fusshaltung: Das Fersebien ist vertikal aufgerichtet.



Verstehen – Wahrnehmen – Anwenden

Versuchen, Wahrnehmen, Anwenden machen Veränderung möglich. Ungeheure Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten können verändert werden. Durch den anatomisch richtigen Gebrauch