KRÄFTIGUNG, ENTSPANNUNG UND BEWEGUNGSIDEEN MIT DER FASZIENROLLE

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Corinna Gilles, Anika Pesch, Daniel Neunheuser, Frederic Schmitz

Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Nonverbales Einstiegsspiel**
- **Übungen zur Kräftigung, Entspannung und Bewegungsideen**
  - Rhythmisch zur Musik tanzen
  - Kräftigungsübungen mit der Faszienrolle
  - Entspannungsübungen mit Lehrerdemo
  - Zusammenführung der drei Elemente mit Abschlussbild
- **Stundenverlaufsplan**
- **Videos**
  - Anleitung des nonverbalen Spiels (1)
  - Entspannung der Muskulatur (2)
  - Sammeln von Übungsideen (3)
  - Bewegungsideen mit Faszienrolle ausprobieren(4)
  - Kräftigungsübungen (5)
  - Bewegungsideen mit Faszienrolle und Freeze (6)
- **Quellenverzeichnis**

 CC BY-SA

Unterrichtsidee

In den letzten Jahren ist die Bekanntheit der Faszienrolle stetig gestiegen und immer beliebter geworden. Sie ermöglicht bewegungstherapeutische und sportliche Trainingsmethoden, die Anwendungen im Functional Fitness, im Leistungssport und in der manuellen Therapie. Hauptsächlich wird die Faszienrolle zur Lockerung und Ausstreichung des faszialen Gewebes verwendet. Die Unterrichtsidee zeigt eine Auswahl an Anwendungsmöglichkeiten der Faszienrolle im Unterricht. Kraft, Tanz und Entspannung stehen dabei im Fokus.
Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten selbstständig Bewegungen und Übungen mit der Faszienrolle, demonstrieren diese und erhalten anschließend eine Lehrerdemonstration, um die Anwendung der Faszienrolle im Bereich der Entspannung kennenzulernen.

Nonverbales Einstiegsspiel

„Lass die Rolle fallen!“

Die SuS bilden einen Kreis. Auf die Anweisung der Lehrperson begeben sich die SuS jeweils zu einer Faszienrolle und nehmen diese mit gestreckten Armen, beidhändig fassend, vor den Körper. Ab diesem Zeitpunkt ist jegliche Kommunikation untersagt. Ziel der Übung ist es, zehn Rollen mit ausgestreckten Armen, nacheinander auf den Boden fallen zu lassen. Sobald mehr als nur eine Faszienrolle zeitgleich den Boden berührt, ist das Spiel verloren. Es werden mehrere Durchgänge gespielt. ▶ 1

Übungen zur Kräftigung, Entspannung und Bewegungsideen

Rhythmisch zur Musik tanzen

Die SuS führen tänzerische Bewegungen zur laufenden Musik aus. Hierbei liegen die Faszienrollen im Raum verteilt. Die Faszienrollen werden nun in die verschiedensten durchlässigen und dynamischen Bewegungen der SuS integriert. Dabei stellen die SuS die Faszienrolle in den Mittelpunkt ihres Tanzes. Die Gruppe wird halbiert, sodass ein Tanz-Wettkamp zwischen den beiden Teams stattfindet. Demnach nimmt zunächst die erste Gruppe mit den Faszienrollen die Freeze Position ein und die andere Gruppe bewegt sich rhythmisch mit der Faszienrolle frei im Raum zur Musik. Dabei binden sie die eingefrorenen SuS mit in ihre Choreographie ein. Die Faszienrolle unterstützt ihre fließenden Bewegungen. Somit werden individuelle Choreographien dargestellt. Sobald die Musik stoppt, wechseln die Gruppen, sodass die eingefrorenen SuS nun zu Tänzern mit der Faszienrolle werden und die getanzten SuS "freezen". Es werden mehrere Runden getanzt, um die Kreativität zu fördern und neue Ideen seitens der SuS zu integrieren. ▶ 6

Kräftigungsübungen mit der Faszienrolle

Für den Bereich *Kraft* werden die SuS in vier Gruppen eingeteilt. Jeder Gruppe wird einer der folgenden Muskelbereiche zugeteilt: Brust, Beine, Bauch sowie Rücken/Schulter. Für diese Körperbereiche entwickeln die SuS fünf Kräftigungsübungen. Die Übungen werden gemeinsam mit einem Partner oder in der gesamten Gruppe ausgeführt. Zwischen jeder Kräftigungsbewegung wird die Faszienrolle in großen und fließenden Bewegungen an den Partner übergeben. Nach der Erarbeitungsphase präsentieren die Gruppen ihre Kräftigungsübungen zu ihrem spezifischen Muskelbereich. Die Gruppe macht diese Übungen in einem zweiten Durchgang nach (Vormachen und Mitmachen). Danach stellt eine andere Gruppe ihre Kräftigungsübungen vor. ▶ **3, 5**

CC BY-SA

Entspannungsübungen mit Lehrerdemo

Die Entspannungsübungen mit der Faszienrolle wird durch die Lehrkraft angeleitet. Alle Übungen werden in einem langsamen und gleichmäßigen Tempo ausgeführt. Wir beginnen am Körperende der Wadenmuskulatur und arbeiten uns stückweise kranial. Die Faszienrolle wird hierbei unter eine Wade gelegt. Nun wird die aufliegende Wade über die Faszienrolle vor und zurück geschoben. Anschließend wird die Faszienrolle unterhalb der Beinrückseite platziert. Bei dieser Bewegung bietet sich eine sitzende Position an. Nach der Lockerung der Muskulatur der Beinrückseite wird die Faszienrolle unter den Rücken gelegt. Die Füße sind aufgestellt und lediglich die Brustwirbelsäule wird über die Faszienrolle bewegt. Danach legen sich die SuS mit dem Nacken auf ihre Rolle, der Hinterkopf darf hierbei ebenfalls entspannt auf die Faszienrolle gelegt werden. Alle Übungen dienen der Entspannung des faszialen Gewebes und somit der Regeneration. Das Spüren der Muskeln ist wichtig, um feste und schmerzhafte Stellen durch die Faszienrolle wieder „glatt“ zu streichen. Dies wirkt regenerationsunterstützend und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Verspannungen werden so gelöst. Die SuS können hierbei ihre Augen schließen, um sich noch besser auf die Entspannungsübungen zu konzentrieren. ►**2**

 BY-SA

Zusammenführung der drei Elemente mit Abschlussbild

Die abschließende Übungsaufgabe stellt die Verknüpfung der einzelnen Teilelemente der Stunde dar. Die zuvor gesammelten Einblicke und Erfahrungen in Kräftigung, Entspannung und Tanz werden in dieser Übung mit der Faszienrolle, übergreifend verbunden, kreativ weitergedacht und auf die Musik angepasst. Übergänge zwischen den einzelnen Elementen sind von den SuS selbstständig wählbar und zu gestalten. Die Schwierigkeit besteht hierbei in der Komplexität der Bewegungsausführungen zur Musik. Sobald die Musik stoppt, positionieren sich alle SuS für das Abschlussbild und frieren ihre Position ein. Im Abschlussbild lässt sich die kreative Ausführung der Lerngruppe festhalten. ▶ 4

 CC BY-SA

Stundenverlaufsplan

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch/Didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Aufwärmen (5 Minuten)	Stehen	Die SuS sind in der Lage, Absprachen ohne Einsatz von Sprache zu treffen.	Die Faszienrollen werden mit ausgestreckten Armen vor den Körper gehalten. ▶ 1 *"Lasst die Faszienrollen ohne Einsatz von Sprache nacheinander fallen, sodass niemals mehrere Rollen gleichzeitig auf dem Boden aufkommen."* Ziel ist es, zehn Rollen nacheinander fallen zu lassen. Dabei dürfen die Rollen von Nebeneinanderstehenden nicht gleichzeitig oder nacheinander fallen.	Innenstirnkreis 20 Faszienrollen
Hauptphase I (15 Minuten)		Die SuS können rhythmische Bewegungen zur Musik dynamisch und taktsicher ausführen. Darüber hinaus lernen sie Übungen zum Schulen ihrer Kraft/ oder Ausdauerfähigkeit kennen und können sie sicher anwenden.	Die SuS integrieren die Faszienrollen in ihre Bewegungen und führen dabei kreative Bewegungen aus. **Tanz-Wettkampf** Hierbei "freezt" die Hälfte der Gruppe mit der Faszienrolle ein. Der andere Gruppenteil bewegt sich rhythmisch mit der Faszienrolle zur Musik. Hierbei tanzen die SuS um die "eingefrorenen" SuS herum. Beim Pausieren der Musik wechseln die Gruppen. ▶ 6	Freies Bewegen 20 Faszienrollen Musik Halbieren der Klasse

CC BY-SA

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch/Didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Hauptphase II (10 Minuten)	Stehen Sitzen Liegen	Die SuS sind in der Lage, selbstständig zu spezifischen Muskelgruppen Übungen mit der Faszienrolle zu entwickeln.	Jeder Gruppe wird eine Muskelgruppe zugeteilt. Zu dieser erarbeiten sie verschiedene Übungen mit der Faszienrolle. Alle SuS müssen bei der Ausführung an den Übungen beteiligt sein. Jede Gruppe präsentiert am Ende der Stunde ihre Übung ▶ **3, 5**	Kleingruppen (2-4 SuS) 20 Faszienrollen Freies Bewegen im Raum Arbeitsblätter zu folgenden Muskelgruppen • **Beine** • **Bauch** • **Arme** • **Rücken** • **Brust/Schulter**
Hauptphase III (15 Minuten)	Liegen Sitzen Stehen	Die SuS präsentieren ihre entwickelten Kräftigungsübungen mit der Faszienrolle und üben das Demonstrieren.	Die einzelnen Gruppen präsentieren die Kräftigungsübungen nacheinander und die Klasse führt diese Übung für 40 Sekunden aus. Zwischen den einzelnen Wiederholungen übergeben die SuS ihre Faszienrollen an ihre Partner, indem sie große und schwungvolle Bewegungen ausführen.	20 Faszienrollen Stoppuhr Innenstirnkreis

CC BY-SA

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch/Didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Hauptphase IV (15 Minuten)	Stehen Sitzen Liegen	Die SuS können Entspannungsübungen mit der Faszienrolle technisch korrekt ausführen und lernen Möglichkeiten kennen, um verklebtes Fasziengewebe zu lösen.	Die Lehrperson demonstriert Entspannungsübungen, die von den SuS wiederholt werden. Dabei wird vom Fußende in Richtung zur Nackenmuskulatur gearbeitet. Bei diesen Übungen können die SuS ihre Augen schließen und sich auf die Wahrnehmung konzentrieren. ▶ 2	20 Faszienrollen Musik Die SuS sitzen versetzt mit Blickrichtung zum Spiegel.
Endphase (10 Minuten)	Tanzen	Die SuS verbinden die erlernten Bewegungen aus den Bereichen Tanz, Kräftigung, und Entspannung tänzerisch und reflektieren dabei die Stunde.	Die SuS bewegen sich mit der Faszienrolle tänzerisch und rhythmisch zur Musik, indem sie die Elemente Tanz, Kräftigung und Entspannung in die Bewegung integrieren. Beim Stoppen der Musik, frieren alle SuS in ihrer Endposition ein ▶ 4	Freies Bewegen im Raum 20 Faszienrollen Musik

BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Corinna Gilles, Anika Pesch, Daniel Neunheuser, Frederic Schmitz

Video

Nummer	Urheber
1-6	Corinna Gilles, Anika Pesch, Daniel Neunheuser, Frederic Schmitz

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Corinna Gilles, Anika Pesch, Daniel Neunheuser, Frederic Schmitz / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA