

# „Wie sage ich’s dem Kinde?“

## Möglichkeiten des Feedbackgebens im Rückentraining

Referent: Wolfgang Klingebiel  
klingebiel@physiobase.de

„Leite Deinen Partner an, sein Becken zu kippen.“

lordosieren  
in die Extension gehen  
= mehr Hohlkreuz machen

Becken nach vorn kippen  
Schale nach vorn ausgießen  
Bauch nach vorn fallen lassen  
Gesäß nach hinten rausschieben

...

entlordosieren  
in die Flexion gehen  
= Kreuz abflachen

Becken nach hinten kippen  
Becken aufrichten  
Steißbein nach unten-vorn schieben  
Gesäß anspannen

...

Hand auf Bauch und im Kreuz:  
TN beide Richtungen spüren > selbst benennen lassen

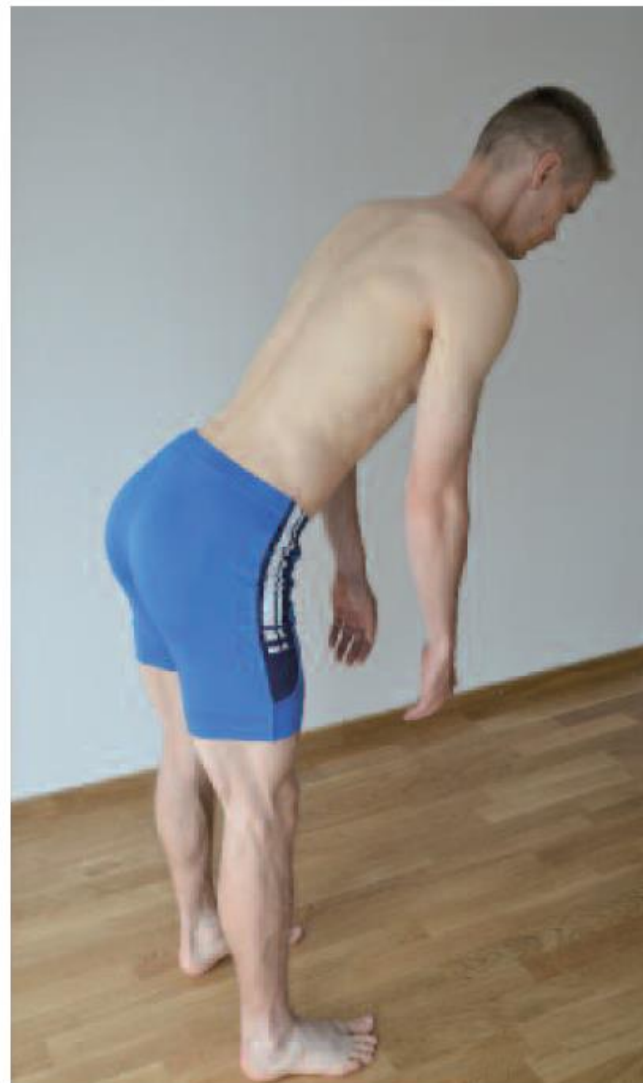
## Waiters Bow

- Beugung der Hüfte ohne Flexion der LWS.
- Prüft die Flexionskontrolle.

### Anleitung:

„Beuge Dich aus der Hüfte nach vorn.“

Halte dabei Deinen unteren Rücken stabil.“



Die Bewegung findet in der Hüfte statt (50-70°), keine Bewegung der LWS.

**Korrekte Durchführung –  
Test negativ**

## Rocking All Fours

- Das Becken im Vierfüßlerstand nach vorne bzw. hinten bewegen, ohne dass der Rücken dabei extendiert bzw. flektiert.
- Prüft die Extensionskontrolle.



Ausgangsstellung

Anleitung:

„Bringe mehr Gewicht auf Deine Hände.“

Halte dabei Deinen unteren Rücken stabil.“

Anleitung:

„Bewege Dein Gesäß Richtung Fersen.“

Halte dabei Deinen unteren Rücken stabil.“



Rückwärtsbewegung  
120° Hüftflexion ohne Bewegung der LWS



Vorwärtsbewegung  
Die Hüftbewegung führt zur Extension der LWS.  
**Nicht korrekte Durchführung – Test positiv**

# Eigenfeedback im 4-Füßler-Stand

## Feedback zu...

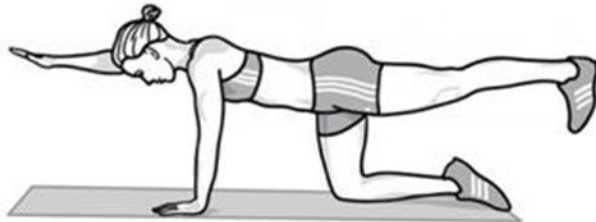
- Haltung
- Stabilisation bei Bewegung

## ... über taktile Reize

- Hand der ÜL
- Gewichtsscheibe auf Becken/LWS
- Stab längs auf Wirbelsäule
  
- Kurzhantel (> 2kg) in LWS
- Langhantel/Schwingstab quer auf Becken/LWS
- ...

(evtl. über optische Kontrolle)

Herausforderungen: Individuelle aufrechte Körperhaltungen (Stab hat keinen 3-Punkt-Kontakt, LWS kaum lordosiert...



# Eigenfeedback im Bridging

## Feedback zu...

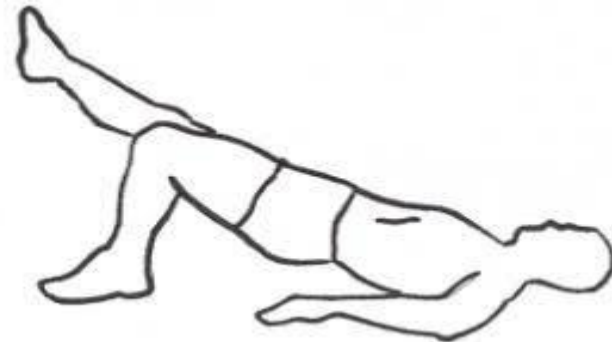
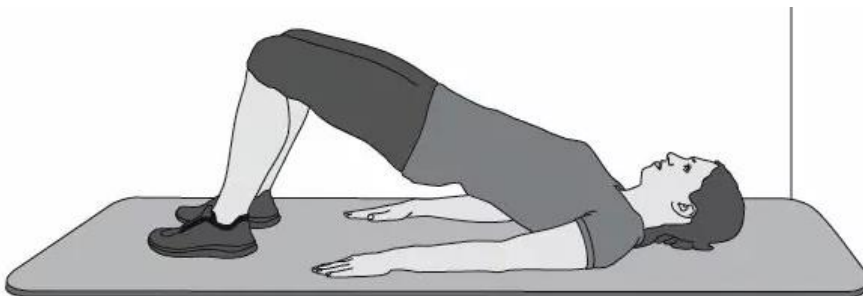
- Haltung
- Stabilisation bei Bewegung

## ... über taktile Reize

- Hand der ÜL (wo? 😊)

## ... über visuelle Kontrolle

- Fäuste mit Daumen nach oben auf Beckenkamm
- Stab quer auf Becken



## Der Pezziball als „Bewegungslupe“



Jede Gewichtsverlagerung > Verringerung der Unterstützungsfläche mit/auf auf dem labilen Ball führt zur Provokation von Ausweichbewegungen.

Bei Stabilisationsübungen auf dem Pezziball wird jede noch so kleine Ausweichbewegung durch den Ball vergrößert und so erfahrbar (spürbar, sichtbar) gemacht.