

STATIONSKARTEN MUSKULÄRE BALANCE

Wie Dr. Christian Kröger und Prof. Dr. Burkhard Weisser in der Einleitung zu den hier vorgestellten Stationskarten bemerken, sind zunehmende Bewegungsarmut, Gewichtszunahme und einseitige Belastungen „nur drei mögliche Risiken für Störungen in der

muskulären Balance und weitergehend für das Auftreten von Haltungsschwächen. Dies gilt gleichermaßen für den Sportunterricht als auch für den Vereinssport. Aus diesem Grund richten sich die Ausführungen und die praxisrelevanten Karten sowohl an Sportlehrkräfte“ als auch an Übungsleiter*innen und Trainer*innen im Vereinssport.

Das Autorenteam führt zunächst theoretisch in das Themenfeld ein. Dabei geht es um Aspekte wie die Bedeutung der Körperhaltung, Dysbalancen sowie den Zusammenhang von Körperhaltung und muskulärer Balance. Anschließend folgt der umfangreiche Praxisteil, der sich aus zwei Katalogen zur Stabilisation (bzw. Kräftigung) zusammensetzt und der neben den vielfältigen Übungen auch Empfehlungen zur Anwendung der Stabilisationsaufgaben beinhaltet.

Insgesamt umfasst die CD-ROM 55 vorwiegend an Yoga orientierte Stations- und Arbeitskarten sowie 169 überwiegend mit Kleingeräten präsentierte Karten. Auf jeder Stabilisationskarte in Anlehnung an Yoga findet der*die Leser*in – zusätzlich zur detaillierten Beschreibung des Ablaufs der betreffenden Übung – Angaben zum Schwierigkeitsgrad der Aufgabe sowie zu den involvierten Muskelgruppen und Gelenken.

Die Stabilisations-/Kräftigungskarten mit und ohne Equipment beinhalten u. a. Informationen darüber, welches Material dafür benötigt wird, welche Muskelgruppen dabei primär beansprucht werden, wie sich die Ausführung gestaltet und was es bei der Durchführung der Übung besonders zu beachten gilt. Auf allen Karten veranschaulicht (mindestens) ein Foto jeweils, wie die Übung umgesetzt werden soll.

Claudia Pauli

Stationskarten Muskuläre Balance
Christian Kröger, Burkhard Weisser
unter Mitarbeit von Michel Bargmann
Buchreihe: Arbeits- und Stationskarten
Hofmann-Verlag, 2021
CD-ROM, 224 Karten
ISBN: 978-3-7780-9200-2
Preis: 14,90 Euro