

# KONGRESS-BERICHT

19. – 21. Oktober 2018 · Saalfelden



**MITEINANDER MEHR BEWEGEN.**

ASKÖ 

ASVO 

SPORT 

Durch Mittel aus der Bundes-Sportförderung des Bundesministeriums für Öffentlichen Dienst und Sport und der Bundes-Sport GmbH unterstützt.



## LIEBE KONGRESSTEILNEHMERINNEN, LIEBE LESERINNEN,

vor Ihnen liegt der Kongressbericht 2018. Er enthält die Unterlagen, die uns von den 46 ReferentInnen beim 12. „Fit für Österreich“-Kongress zur Verfügung gestellt wurden. Der Kongress wird von der „Fit Sport Austria GmbH“ in Zusammenarbeit mit den KoordinatorInnen der drei Breitensportverbände organisiert und durchgeführt. Diese gemeinnützige GmbH von ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION wurde 2014 gegründet, um die gemeinsamen Bemühungen des organisierten Sports im Bereich gesundheitsorientierter Bewegung in einer gemeinsamen Struktur zusammenzuführen.

Die Zusammenstellung dieses Berichtes ist der Versuch, die lebendigen und vielfältigen Inhalte, die die hervorragenden Vortragenden in den Arbeitskreisen vorgestellt haben, zusammenzufassen. Für diejenigen, die bei den Arbeitsgruppen dabei waren, sollen die Darstellungen eine Erinnerungshilfe darstellen, wenn sie ihre auf dem Kongress gemachten Erfahrungen weitergeben wollen. Für LeserInnen, die nicht in den Arbeitsgruppen dabei waren, bietet der Bericht einen guten Überblick über die Vielzahl der Möglichkeiten, Bewegung freudvoll und mit vielfältigem Nutzen für die Gesundheit zu vermitteln, und motiviert vielleicht die eine oder den anderen, einmal etwas Neues auszuprobieren oder sich mit einem Thema näher zu beschäftigen. Damit diese nähere Beschäftigung möglich wird, haben die ReferentInnen Angaben zu weiterführender Literatur gemacht oder entsprechende Internettipps angeführt. Dafür sei ihnen an dieser Stelle besonders gedankt.

Der umweltökonomische Grundgedanke der letzten Jahre und die Durchführung des Kongresses als „GREEN MEETING“ haben uns auch bezüglich des Kongressberichts umdenken lassen. Sie können den Kongressbericht als E-Book oder auch als Download auf unserer Website [www.fitsportaustria.at](http://www.fitsportaustria.at) finden.

Wir wollen mit dem Kongress den Austausch von Erfahrungen und Ideen fördern – ob durch den Besuch der Arbeitskreise, durch Gespräche im Rahmen des Kongresses oder eben durch die Lektüre dieses Kongressberichtes.

Wir wünschen Ihnen auch weiterhin viel Erfolg bei Ihrem Engagement im Bereich gesundheitsorientierter Bewegung und Sport und hoffen, Sie können aus den Inhalten des diesjährigen Kongresses viel Neues mitnehmen!

Mit sportlichen Grüßen

Mag. Werner Quasnicka  
Geschäftsführer Fit Sport Austria

**MITEINANDER MEHR BEWEGEN.**

ASKÖ

ASVÖ

SPORT  
union



Nicht in allen Texten werden die weibliche und männliche Form verwendet.  
Bei Begriffen wie „einer“, „Spieler“, usw. ist in diesen Fällen auch die weibliche Form gemeint.

Für die inhaltlichen Ausführungen der Texte zeichnen die jeweiligen ReferentInnen /AutorInnen verantwortlich.  
Diese stellen die Meinung der jeweiligen ReferentInnen dar und spiegeln nicht grundsätzlich die Meinung des Herausgebers wider.

## **IMPRESSUM**

### **Organisation des Kongresses**

Fit Sport Austria GmbH in Zusammenarbeit mit dem gesundheitsorientierten Netzwerk der Landes- und BundeskoordinatorInnen der Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION.

### **Gesamtkoordination und für den Inhalt verantwortlich**

Geschäftsstelle „Fit Sport Austria GmbH“, Mag. Werner Quasnica, Geschäftsführer, 1020 Wien, Waschhausgasse 2 / 2. OG, 1020 Wien

### **Layout und Produktion**

DIE BESORGER mediendesign & -technik, 4400 Steyr, diebesorger.at

Durch Mittel aus der Bundes-Sportförderung des Bundesministeriums für Öffentlichen Dienst und Sport und der Bundes-Sport GmbH unterstützt.

 **Bundesministerium**  
Öffentlicher Dienst  
und Sport

**AUSTRIAN SPORTS**  
Bundes-Sport GmbH





## CHARTA

Angesichts der vielfältigen negativen Gesundheitsfolgen von Bewegungsmangel fordert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) dazu auf, körperlicher Aktivität als Mittel der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention auf nationaler Ebene mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Unterzeichner der Charta dokumentieren ihren Willen, in ihrem Einflussbereich verstärkt für Bewegung und die Förderung eines gesunden Lebensstils aktiv einzutreten.

1. Körperliche Aktivität ist ein biologisches Grundbedürfnis des Menschen und beeinflusst maßgeblich die Lebensqualität.
2. Körperliche Aktivität ist eine der wichtigsten Gesundheitsdeterminanten. Regelmäßige Bewegung unterstützt und fördert die Gesundheit, wirkt präventiv gegen gesundheitliche Risikofaktoren und fördert einen aktiven Lebensstil.
3. Jeder Mensch soll in allen Lebensbereichen (Schule, Beruf und Alltag) die Möglichkeit zu regelmäßiger Bewegung haben.
4. Die Förderung körperlicher Aktivität muss in allen Politikfeldern (Bildung, Arbeit, Forschung, Verkehr, etc.) als Aufgabe wahrgenommen werden. Rahmenbedingungen und Maßnahmen sind auf Bewegungsfreundlichkeit zu prüfen.
5. Nachhaltiges Wohlbefinden des Menschen setzt aktive, selbstverantwortliche Entscheidungen zur Bewegung voraus:  
Regelmäßige körperliche Aktivität ist als biologische Notwendigkeit im Bewusstsein der Bevölkerung zu verankern, und Aufklärung sowie Erziehung zur aktiven Bewegung sind zu fördern.

Mag. Martin Appel ..... 7	Mag. <sup>a</sup> Lenka Fasnerová ..... 63
B24   D70 Stabilisationstraining	B25   C48 KOSTKA FITNESS – Kompensatorisches Training
Mag. <sup>a</sup> (FH) Carina Charvat ..... 12	Mario Filzi ..... 68
A20   B43 WYDA – Das keltische Yoga	C69   D92 Lustige Jonglierspiele für Nicht-Jongleure
Mag. Ingo Dansberg ..... 15	Axel Fries ..... 75
A12   B35 Kinball und Tamburello – zwei besondere Sportarten	C49   D72 Turnen lernen ohne Hilfestellung
Andreas Daxberger, BSc, BEd ..... 21	Mag. <sup>a</sup> (FH) Katharina Gaggl ..... 82
A1     C47 Mobility, Flossing & Faszientraining	C66   D89 Yoga für den Rücken
Markus Eggensperger ..... 26	Ursula Gatol, MA ..... 87
A23   B46 Hip Hop und Urban Dance Styles	C63   D86 Kid-Fit-Fun Kindertanz: Neue Dancehits für Kids
Mag. <sup>a</sup> Ursula Eichler ..... 35	Gerlinde Gerlich-Bachofner ..... 103
C51   D74 Vital4Heart – Bewusst entspannen. Besser lernen.	A4     B27 Kraft und Ausdauer für „Best Ager“
Carrie Ekins, MA ..... 46	Doris Hartl ..... 107
C68   D91 Drums Alive® – der Turnsaal bebt	A17   B40 Spiel & Spaß mit Alltagsmaterialien
Egwin Ertl ..... 56	Mag. <sup>a</sup> Petra Herbert ..... 117
C53   D76 Beyond Systems – multidisziplinärer Zugang zu natürlicher Bewegung und das Schaffen effizienter Bewegungsgrundlagen	A10   B33 Beckenbodentraining mit Geräten
	Mag. Markus Hollauf ..... 125
	A7     B30 Bewegungskünste / Zirkusspiele

Quirin Ilmer, MSc ..... 137	Mag. Gleb Morozov ..... 177
<b>B39</b> <b>C62</b> Da fliegt dir doch das Brett weg – Longboard	<b>C60</b> <b>D83</b> Vielfalt der Airtrackbahn und ihrer Elemente
Georg Juen ..... 140	Roman Pallesits ..... 183
<b>C56</b> <b>D79</b> MOVEBOX Training – Sport, Spiel und Spaß	<b>B44</b> <b>C67</b> Ginastica Natural
Karin Koller ..... 145	Philipp Payr ..... 185
<b>A3</b> <b>B26</b> Reckturnen mit Spaß und Erfolg!	<b>C55</b> <b>D78</b> Effektives Krafttraining ohne Gewichte
Florian Krüger ..... 150	Dr. Andreas Petko ..... 190
<b>A11</b> <b>B34</b> Mermaidschwimmen – Eleganter Flossenspaß	<b>C64</b> <b>D87</b> Myofasziales Training (Faszien-Krafttraining) – Kraft verbessern, Schmerzen reduzieren
Georg Kysela ..... 155	Andreas Pröller, BSc ..... 196
<b>A16</b> <b>D85</b> Indoor Klettern – fordert nicht nur die Motorik	<b>A13</b> <b>B36</b> Flag Football
Barbara Lechner ..... 161	Mag. Dr. Erwin Reiterer ..... 204
<b>C57</b> <b>D80</b> Aqua Indian Balance® – Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!	<b>C65</b> <b>D88</b> Wirbelsäulenprobleme – was nun ...?
Mag. <sup>a</sup> Dagmar Lukanec ..... 170	Martina Reiterer, MBA ..... 207
<b>A8</b> <b>B31</b> Stoppt sexualisierte Übergriffe im Sport! Machen wir gemeinsam unsere Vereine sicherer!	<b>C54</b> <b>D77</b> Stressabbau durch Lachen und Humor
Rene Mihal ..... 175	Nikolaus Rohrer, BSc ..... 212
<b>C61</b> <b>D84</b> Dance Kids	<b>A14</b> <b>B37</b> Group Fitness Training – Ist hochqualitatives Gruppentraining möglich?
	MMag. <sup>a</sup> Antonia Santner ..... 217
	<b>A9</b> <b>B32</b> Kort.X – Das koordinative Fitnessstraining

Mag. Peter Scheruga ..... 223	Danelly Valero ..... 265
<span style="background-color: #808080; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">C59</span> <span style="background-color: #808080; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">D82</span> Frisbee – Ultimate, Discgolf und viele Spiele mit der Disc	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">A2</span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">D71</span> Colombian Rythms
Mag. <sup>a</sup> Patricia Schuhajek ..... 230	Dhr. Koen Vercauteren ..... 268
<span style="background-color: #808080; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">A15</span> <span style="background-color: #808080; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">B38</span> Bodega Moves	<span style="background-color: #0070C0; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">A21</span> <span style="background-color: #0070C0; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">D90</span> Ledsreact – Bewegung für die Zukunft oder die Zukunft der Bewegung?
Mag. Dr. Werner Schwarz ..... 232	Mag. Bakk. Peter Vogl, MSc ..... 275
<span style="background-color: #FF0000; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">A5</span> <span style="background-color: #FF0000; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">B28</span> Simply Strong – Kurz.Bewegungs.Programme „einfach viel erreichen“	<span style="background-color: #FFD700; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">C52</span> <span style="background-color: #FFD700; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">D75</span> Teamentwicklung für Sportgruppen – Kooperative Spiele, Übungen und Methoden im Turnsaal
Mag. Michael Schweigerer ..... 242	Renate Weixler ..... 283
<span style="background-color: #FF0000; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">C50</span> <span style="background-color: #FF0000; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">D73</span> Spielerische, koordinative Bewegungsideen im Seniorenalter	<span style="background-color: #FF0000; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">A6</span> <span style="background-color: #FF0000; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">B29</span> Pilates im Flow
Elisabeth Speiser ..... 247	
<span style="background-color: #0070C0; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">A22</span> <span style="background-color: #0070C0; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">B45</span> Mamanet Austria – Cachibol, fast wie Volleyball, nur einfacher	
Harald Steinbichler ..... 253	
<span style="background-color: #808080; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">C58</span> <span style="background-color: #808080; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">D81</span> Floorball	
Markus Strini ..... 255	
<span style="background-color: #FF8C00; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">A18</span> <span style="background-color: #FF8C00; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">B41</span> Faszientraining in Theorie & Praxis	
Mag. Yue-Zong Tsai ..... 258	
<span style="background-color: #FF8C00; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">A19</span> <span style="background-color: #FF8C00; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">B42</span> Natural Movement – MovNat – Fit mit natürlicher Bewegung	



**Mag. Martin Appel**  
Diplomstudium Sportwissenschaften

B24

D70

## STABILISATIONSTRAINING

Stabilität bildet neben der Beweglichkeit das zweite Fundament eines gut funktionierenden Bewegungsapparates. Durch die Verbesserung der Stabilität werden Bewegungen ökonomischer und koordinierter, und das Verletzungsrisiko wird minimiert. Unabhängig von den sportlichen Anforderungen ist ein gewisses Maß an Stabilität Voraussetzung für eine langfristige und schmerzfreie Bewältigung des Alltags!

Stabilitätstraining wird oftmals mit Rumpfkrafttraining gleichgesetzt. Allerdings umfasst ein umfangreiches Stabilitätstraining den gesamten Körper, da jedes Gelenk (Teil des passiven Bewegungsapparates) durch Muskeln, Sehnen und Faszien (aktiver Bewegungsapparat) „stabilisiert“ wird.

Stabilitätstraining schafft Voraussetzungen für eine effiziente Kraftübertragung. Es stabilisiert primär Sprunggelenke, Knie, Becken, Wirbelsäule und Schultern gegen von außen einwirkende Kräfte und Bewegungsbelastungen.

Durch den Hype des Funktionellen Trainings hat Stabilitätstraining an Stellenwert gewonnen, da es ein wesentlicher Bestandteil dieses Trainingskonzeptes darstellt.

Bei Funktionellen Trainingskonzepten wird oftmals das Isolieren einzelner Muskelgruppen als „unfunktionell“ angesehen, da die Ausführung von Bewegung durch einzelne Muskeln im Alltag bzw. im Sport so gut wie nie vorkommt. Allerdings ist es beim Stabilitätstraining oftmals notwendig, Muskeln „gezielt“ (isoliert) anzusteuern und zu trainieren, um die Funktion des einzelnen Muskels in der Muskelkette zu verbessern und damit die Bewegung zu optimieren.

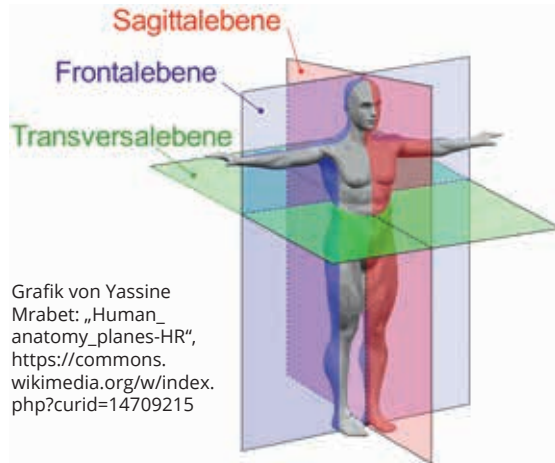
Stabilisationstraining sollte, wie beim Erlernen von Bewegungen üblich, vom Leichten zum Schweren aufgebaut werden. Oftmals wird beim Stabilitätstraining der Fokus auf zu komplexe Übungen gelegt, welche dann nicht mehr korrekt ausgeführt (stabilisiert) werden können.

## GRUNDLAGEN DES STABILITÄTSTRAININGS

Um Stabilitätstraining besser verstehen zu können, müssen die Ebenen von Bewegungen betrachtet werden:

- Sagittal (vertikal vorwärts und rückwärts)
- Frontal (vertikal von einer Seite zur anderen)
- Transversal (horizontal)





Grafik von Yassine Mrabet: „Human\_anatomy\_planes-HR“, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=14709215>

Die zweite grundsätzliche Überlegung sollten die möglichen Bewegungsrichtungen sein:

- Isometrisch (haltend)
- Beugung
- Streckung
- Seitliche Beugung
- Drehung
- Komplexe Bewegungsrichtungen

**Umkehrschluss dieser Überlegungen – stabilisiert werden muss auch „gegen“ diese jeweilige Bewegungsrichtung!**

## ANATOMISCHE GRUNDLAGEN

### SPRUNGGELENK

Durch unseren aufrechten Gang sind die Füße bzw. die Sprunggelenke der erste Kontaktpunkt mit dem Untergrund. Gesichert wird dieses Gelenk durch einen Kapsel-Band-Apparat und die Unterschenkelmuskulatur. Die Sprunggelenke tragen beim Stehen, Gehen, Laufen das gesamte Körpergewicht und gehören daher zu den am stärksten belasteten Gelenken im Körper.

### KNIE

Das Knie wird, abgesehen vom Kapsel-Band-Apparat, durch die vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur gesichert, aber auch durch die Gesäßmuskulatur. Die Balance zwischen der vorderen und hinteren Oberschenkelmuskulatur stellt eine wichtige Grundlage für ein „gesundes“ Knie dar.

### RUMPF (HÜFTE)

Der Rumpf, oder auch Core genannt, ist eine der wichtigsten anatomischen Regionen im Stabilitätstraining. Grundsätzlich kann man die Rumpfmuskulatur in eine vordere und hintere Kette unterteilen:

#### Vordere Rumpfmuskulatur

- Gerade Bauchmuskulatur
- Quere Bauchmuskulatur
- Schräge Bauchmuskulatur
- Tiefe Bauchmuskulatur
- Hüftbeuger

#### Hintere Rumpfmuskulatur

- Rückenstrecker
- Tiefe Rückenmuskulatur
- Kleiner Gesäßmuskel
- Mittlerer Gesäßmuskel
- Großer Gesäßmuskel

Primäre Aufgabe der Rumpfmuskulatur ist die Stabilisierung der Wirbelsäule. Des Weiteren führt sie Beuge-, Streck- und Drehbewegungen der Wirbelsäule sowie der Hüfte aus.

Alle komplexen Bewegungsabläufe im Alltag (Heben, Sitzen, Stehen, etc.) und im Sport (Laufen, Springen, etc.) werden durch eine hohe Rumpfstabilität effizienter, und das Verletzungsrisiko wird minimiert.

## SCHULTER

Die Schulter stellt die Verbindung zwischen dem Rumpf und dem Oberarm dar und besteht aus dem Schultergürtel und dem Schultergelenk. Den Schultergürtel bilden Schulterblatt und Schlüsselbein.

Nur durch ein Zusammenspiel des Schultergürtels und des Schultergelenks sind Bewegungen im vollen Umfang und in alle Bewegungsrichtungen möglich. Um den Schultergürtel und das Schultergelenk zu stabilisieren bzw. zu bewegen, bedarf es einer Vielzahl an Muskeln.

Die alltäglichen Anforderungen stellen gerade für diese Region eine große Herausforderung dar und verursachen oftmals eine Dysbalance der vorderen und hinteren Schultermuskeln. Daraus resultiert oftmals eine schlechte Körperhaltung!

## AUFBAU EINES STABILISATIONSTRAININGS

Ein gut strukturiertes Stabilisationstraining sollte immer alle Gelenke und die jeweiligen Bewegungsrichtungen beinhalten. Zu Beginn empfiehlt es sich, einzelne Muskeln bzw. Regionen gezielt (isoliert) zu trainieren und als „Trainingsgerät“ primär das eigene Körpergewicht zu nutzen. Dadurch verbessert sich nicht nur die lokale Kraft, sondern auch die motorische Kontrolle (Fokus).

Danach kann man zu komplexeren Bewegungsabläufen übergehen, z. B. Mischformen aus Statik und Dynamik.

Erst wenn diese grundlegenden Stabilitätsaufgaben motorisch einwandfrei gelöst werden, sollten zusätzlich Trainingsgeräte bzw. instabile Unterlagen etc. verwendet werden. Wird die Progression zu schnell gesteigert, besteht die Gefahr, durch Kompensationsbewegungen oder Fehlbelastungen das Ziel der Übungen zu verfehlen.

Oberstes Trainingsprinzip sollte immer die korrekte Ausführung sein! Ist dies nicht mehr gegeben, sollte die Übung sofort abgebrochen werden!

Stabilitätstrainings werden oft als Zirkeltraining absolviert, wobei es gerade beim Gruppentraining zu einer ständigen Unter- oder Überforderung des Einzelnen kommen kann. Grund dafür ist der meist inhomogene Trainingszustand der TeilnehmerInnen.

Lösungsvorschlag: Gleiche Belastungsdauer in der Gruppe, aber verschiedene Schwierigkeitsstufen bei den einzelnen Übungen!

Sollte das Stabilisationstraining individuell gestaltet sein, empfiehlt sich als Trainingsreiz das „muskuläre Brennen“ und nicht die klassisch vorgegebene Wiederholungszahl, um auch hier für keine Unter- bzw. Überforderung zu sorgen. Die Erholungspause zwischen den Übungssätzen (3–4 Sätze je Übung) sollte nicht länger als 60 bis 90 Sekunden sein, um eine ausreichende Reizdichte gewährleisten zu können.

B24

D70

Nachfolgend ein exemplarischer  
Stabilisationszirkel:



### Trainingsplan

Erstellt am: 09.08.2018 von: Martin Appel

Tag: 1 Seite 1

Planname: Kräftigungsübungen  
Beschreibung: 4x Durchgänge bis zum  
muskulären Brennen  
je Übung und Seite

<b>Bauchpresse, statisch, Schulterblätter leicht vom Boden abheben</b>	1
	<p>4 Sätze 0 Wdh.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Becken stets max. aufgerichtet</li> <li>-mit Händen Druck gegen die Knie entwickeln</li> <li>-faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust</li> </ul>
Anmerkung:	
<b>Beinabspreizen, in Seitenlage, gestrecktes Bein, im 45° Grad Winkel</b>	2
	<p>4 Sätze 40 Sek.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Becken aufrichten und gerade halten</li> <li>-Bein ist gestreckt</li> <li>-Zehenspitze anziehen, Fuß leicht eindrehen</li> </ul>
Anmerkung:	
<b>Seitheben, in Bauchlage, ohne Gewicht</b>	3
	<p>4 Sätze 0 Wdh.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Schultern tief und hinten halten</li> <li>-Arme nicht ablegen</li> </ul>
Anmerkung:	
<b>Ausfallkniebeugen, mit Rotation des Oberkörpers</b>	4
	<p>4 Sätze 0 Wdh.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Hauptbelastung auf vorderem Bein</li> <li>-Knie nicht zu weit nach vorne schieben</li> <li>-Beinachse beachten, über die Ferse nach oben drücken</li> <li>-Oberkörper aufrecht, Brust öffnen</li> <li>-Becken stabilisieren und nicht verdrehen</li> </ul>
Anmerkung:	
<b>Unterarmstütz, mit diagonalem Anheben von Arm und Bein</b>	5
	<p>4 Sätze 0 Wdh.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Becken stets max. aufgerichtet</li> <li>-nicht durchhängen</li> <li>-Schultern über den Ellenbogen</li> <li>-Ellenbogen mit Zug Richtung Knie</li> </ul>
Anmerkung:	

B24

D70

### Standwaage, dynamisch, diagonales Strecken

6



4 Sätze 0 Wdh.

- Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
- Körper in die Waagerechte bringen
- Becken nicht aufdrehen
- Standbein leicht gebeugt

Anmerkung:

### Seitstütz, langer Hebel, Armrotation vor dem Körper

7



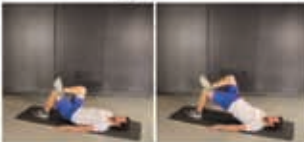
4 Sätze 0 Wdh.

- Hüfte ist komplett gestreckt
- Becken aufrichten und nicht eindrehen
- Ellenbogen unterhalb der Schulter
- Blick stets zur Hand gerichtet

Anmerkung:

### Hüftstreckung, mit einem überschlagenen Bein

8



4 Sätze 0 Wdh.

- Becken aufrichten und gerade halten
- Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken
- Gesäß nicht ablegen
- Kniewinkel beträgt bei Hüftstreckung 90°

Anmerkung:

#### LITERATUR

ComplexCore – Rumpfstabilisation in Training und Therapie, Roman Jahoda und Co-Autor Gerald Mitterbauer

Core Performance, Mark Verstegen und Pete Williams

Bodyweight Training Anatomie, Bret Contreras

Personal Core Trainer, Glen Thurgood und Mary Paternoster



**Mag.ª (FH) Carina Charvat**

Gesundheitsmanagerin, Trainerin Yoga, Pilates, Wirbelsäule, Ernährung/Fasten

A20

B43



## WYDA – DAS KELTISCHE YOGA

Wyda, auch als das Yoga der Kelten oder die Kraft der Druiden bezeichnet, soll, so wie Yoga in Indien oder Qi Gong in China, eine jahrtausendalte Tradition in Europa sein. Das einzige Buch, das es über Wyda gibt, beschreibt Wyda als eine eigene Philosophie ebenso wie ein körperliches und spirituelles Übungssystem, das Bewegungsübungen sowie Meditationen umfasst. Es soll Energie, Beweglichkeit und innere Stärke bringen. Die Druiden sollen ihr hohes Alter und ihre besonderen Kräfte dem Praktizieren von Wyda zu verdanken haben. Es galt als Geheimlehre und wurde nur Auserwählten gelehrt, die das Wissen innerhalb der Familie gelebt und weitergeben haben.

Die Übungen erinnern teilweise an Qi Gong oder Yoga, was durch einen gemeinsamen indoeuropäischen Ursprung erklärt wird. Die Einheit des Menschen mit der Natur steht auch beim Wyda im Mittelpunkt.

Manche Übungen zielen mehr auf das Spüren und Wahrnehmen der einzelnen Energiezentren ab, andere erinnern an körperlich anstrengendes Stabilitätstraining. Viele Übungen sind in einen fließenden Bewegungsablauf verpackt. Die Wahrnehmung, die Konzentration und das Gleichgewicht werden sicherlich gefördert, genauso wie man seinen Körper wieder spüren und wahrnehmen lernt.

Wyda sollte täglich geübt werden, damit es seine Wirkung entfalten kann. Wer 20 Minuten am Tag mit Üben verbringt, wird vielleicht merken, dass seine mentale, seelische und körperliche Stärke wächst und man innere Ruhe findet.

Auf der Grundlage der Traditionellen Europäischen Medizin gibt es auch in Europa ein jahrtausendaltes ganzheitliches Gesundheits- bzw. Medizinsystem. Ob Wyda, so wie es heute vermarktet wird, ein Teil davon war/ist, ist aufgrund der begrenzten Quellen von Wyda zu hinterfragen.

### WYDA

#### Die drei Energiefelder

- **Das Vitalfeld im Bereich des Nabels** steuert die Funktionen der Organe, das endokrine System (Hormonsystem) und den Blutkreislauf.
- **Das Emotionalfeld im Brustbereich** ist für Gefühle, Gemütszustände und Intuition zuständig.
- **Das Mentalfeld im Kopfbereich** beeinflusst sämtliche Gehirnfunktionen, die Sinne und Denkvorgänge.

## Üben in der Natur

Es wird empfohlen, Wyda in der Natur durchzuführen – optimalerweise auf einer Wiese in einer Waldlichtung mit einem Bächlein in einer bergigen Gegend.

Wenn es einem nicht möglich ist, in so einer Umgebung zu üben, kann man mit bestimmten Elementen die Wirkung der Übungen verstärken:

- Einbinden verschiedener Naturelemente
- Singen von Energietönen
- Auslegen bestimmter Energiemuster

Auch die Tageszeit hat einen Einfluss. So hat jede Zeit – Früh, Vormittag, Mittag, Nachmittag, Abend, Nacht – eine eigene Tagesenergie.

## Energietöne

Töne sind Schwingungen, wirken ähnlich wie Naturelemente als Verstärker und können Blockaden lösen.

- AH wirkt auf das Vitalfeld
- OH wirkt auf das Emotionalfeld
- M wirkt auf das Mentalfeld

## Energiemuster

Man kann die Wirkung verschiedener Übungen durch das Auslegen von bestimmten Energiemustern verstärken.

- Dreieck
- Quadrat
- Kreis
- Acht
- Sonnenmuster
- Mondmuster
- Sternmuster

## ÜBUNGEN

### ■ Die Druidenfaust

Die Druidenfaust ist das Kernelement von Wyda. Anfänger sollen sie zuallererst gesondert üben, bis die Technik und der Bewegungsablauf automatisiert sind.

Die Arme zur Seite ausbreiten, Finger dabei strecken. Arme vor dem Körper aufeinander zubewegen und Hände dabei zur Faust schließen. Die Fäuste berühren sich vor der Brust, dabei liegen die Fingerknöchel sanft aufeinander ohne stärkeren Druck auszuüben. Die Daumen liegen ebenso sanft aneinander. So schließt sich der Kreislauf zu einem guten Energiefluss. Einige Male wiederholen, bis die Bewegung flüssig und locker gelingt.

Probieren Sie die Bewegung auch mit geschlossenen Augen, und achten Sie auf eine rhythmisch fließende Atmung.

## Die Ruhe finden

Eine bequeme Position im Sitzen, Liegen oder Stehen einnehmen. Die Hände sanft auf die Augen und die Daumen auf die Ohren legen. Ruhig in den Bauch atmen. Den Tag noch einmal Revue passieren lassen und im Hier und Jetzt ankommen. Den Körper wahrnehmen, das Umfeld wahrnehmen. Bei innerer Unruhe auf ein positives und entspanntes Bild konzentrieren.

- Erspüren der drei Kräfte
- Primäre Stärkung des Vitalfeldes
- Primäre Stärkung des Emotionalfeldes
- Primäre Stärkung des Mentalfeldes
- Bärenübung
- Pferdeübung
- Hasenübung

Die Übungen werden in den Einheiten gemeinsam erarbeitet und die Übungsabläufe auf Flipcharts gezeichnet. Die Fotos von den Flipcharts bekommst du auf Anfrage gerne per E-Mail von mir zugeschickt.

## LITERATUR

WYDA. Die Kraft der Druiden. Ein ganzheitlicher Weg zu Gesundheit und Spiritualität von Aljoscha A. Schwarz und Ronald P. Schewpe. 1993  
WYDA easy von Aljoscha A. Schwarz und Ronald P. Schewpe. 1998

## KONTAKT

Mag. Carina Charvat, [bewegung@mitfreude.at](mailto:bewegung@mitfreude.at), [www.mitfreude.at](http://www.mitfreude.at)



**Mag. Ingo Dansberg**

Sportwissenschaftler, Teamleiter Freiwilligendienste

A12

B35



## KIN-BALL UND TAMBURELLO – ZWEI BESONDERE SPORTARTEN

### KIN-BALL

Erfunden wurde das Spiel 1986 in Québec von dem Sportlehrer Mario Demers. Gespielt wird der Breitensport in den USA, in Kanada, Japan, Belgien, Frankreich, Spanien, Deutschland, Dänemark und der Schweiz.

Der Kin-Ball hat einen Durchmesser von 1,2 Meter und wiegt weniger als ein Kilogramm. Durch seine besonderen Flugeigenschaften fordert er Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer der Spieler.

Die Art und Weise, wie lange und auf wie viele Sätze gespielt wird, ist je nach Turnier und Modus unterschiedlich. Bei Welt- und Europameisterschaften wird auf 13 errungene Punkte pro Satz, sowie auf drei gewonnene Sätze gespielt. Besonders dabei ist allerdings, dass, sobald die erste Mannschaft 11 Punkte erreicht hat, die punkteschwächste Mannschaft vom Feld muss, und der Rest des Satzes mit nur zwei Teams weitergespielt wird. Ein weiterer üblicher Modus ist die Spielzeit von sieben Minuten pro Satz. Dabei wird die Uhr in der letzten Minute bei jeder Spielunterbrechung gestoppt, ansonsten läuft sie auch während einer Unterbrechung, ausgenommen bei Time-Outs, weiter.



Kin-Ball: Schnelligkeit, Geschick und Taktik führen zum Erfolg.

### DIE REGELN

#### ■ Die Teams

Die Spieler werden in drei Teams mit jeweils vier Spielern eingeteilt. Bei größeren Gruppen sind Auswechslungen möglich. Jedem Team wird eine spezielle Farbe zugeteilt (grau, pink oder schwarz). Die Spieler müssen ein der Farbe ihres Teams entsprechendes Shirt überziehen, sodass man ihr Team erkennen kann. Alle drei Teams sind zur gleichen Zeit auf dem Spielfeld. Diese Teams werden „Cells“ (Zellen) genannt, d. h. es befinden sich jeweils drei „Cells“ auf dem Spielfeld.



## ■ Das Spielfeld

Die gesamte Halle dient als Spielfeld (höchstens 21 x 21 Meter). Man benötigt also kein Netz oder Tor, um Kin-Ball zu spielen.

## ■ Der Spielablauf

Um den Aufschlag auszuführen, knien drei Spieler eines Teams unter dem Ball und halten diesen in die Höhe, während der vierte Spieler den Ball wegschlägt. Die zwei verbleibenden Teams konzentrieren sich auf die Annahme des Balls.

Bevor der Aufschlag ausgeführt wird, muss der aufschlagende Spieler das Wort „Omnikin“, gefolgt von der Farbe eines gegnerischen Teams seiner Wahl, laut ausrufen. Erst danach darf er den Ball mit einem oder beiden Armen nach oben oder horizontal wegschlagen. Das Team, dessen Farbe laut ausgerufen wurde, wird zum annehmenden Team. Es muss den Ball unter seine Kontrolle bringen, bevor dieser den Boden berührt. Man kann den Ball mit jedem Körperteil kontrollieren (ohne ihn zu fangen oder festzuhalten). Falls das annehmende Team den Ball fallen lässt, ist dies ein Fehler, und sowohl das aufschlagende, als auch das dritte Team bekommen einen Punkt gutgeschrieben. Falls der Ball vom annehmenden Team gefangen wird, muss es den Ball kontrollieren und diesen zum Stillstand bringen, bevor es den Ball innerhalb eines bestimmten Zeitraums wiederum zu einem anderen Team aufschlägt. Es gibt keine Pausen, falls ein Fehler gemacht wird, stattdessen muss das Team, welches den Fehler begangen hat, den Aufschlag ausführen. (Der Schiedsrichter pfeift, wenn das Team, welches den Fehler begangen hat, bereit zum Aufschlag ist.) Falls ein Spieler den Ball berührt und dieser als Folge dessen eine Wand oder einen Gegenstand in der Sporthalle (Spielfeldgrenzen) berührt, gilt dies als Fehler. Dies gilt auch für einen Spieler, der den Ball direkt ins Aus aufschlägt. Falls ein Spieler des annehmenden Teams den Ball auf seinem Weg ins Aus berührt, begeht nicht das aufschlagende, sondern das annehmende Team den Fehler. Jedes Mal, wenn ein Team einen Fehler macht, erhalten die beiden anderen Teams einen Punkt.

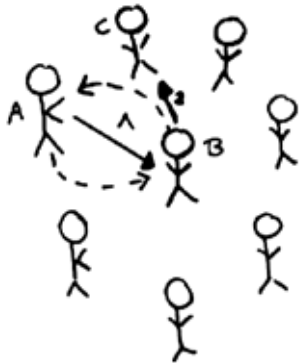
## ■ Weitere Spielregeln

Das annehmende Team hat zehn Sekunden, um den Ball zum Stillstand zu bringen. Der Ball muss angehalten werden, sobald drei Spieler des Teams den Ball berührt haben (Kontakt machen). Nachdem der Ball angehalten wurde, hat das Team fünf Sekunden, um den Ball wieder aufzuschlagen. Nach drei Ballkontakten, wenn drei Spieler den Ball zum Aufschlag festhalten, darf keiner der drei Spieler mehr einen Schritt machen. Ein „Schritt-Fehler“ wird in dem Moment begangen, wenn ein Spieler einen Fuß vom Boden hebt, während er den Ball zum Aufschlag festhält. Drei Spieler müssen Ballkontakt haben, während der Ball aufgeschlagen wird. Falls einer der drei Spieler den Ball nicht berührt, wird dies als Fehler gezählt (fehlender Ballkontakt). Weiterhin wird es als Fehler gezählt, falls der Ball mit einer nach unten gerichteten Flugbahn aufgeschlagen wird. Nach dem Aufschlag muss der Ball mindestens 2,4 Meter (doppelter Balldurchmesser) fliegen, andernfalls wird der Aufschlag als Fehler gezählt.

Ein Spieler darf den Ball nicht zweimal hintereinander spielen, dies gilt als Fehler.

Um ein Spiel zu gewinnen, sollten die Teams den Ball stets zum führenden Team (mit der höchsten Punktzahl) aufschlagen, um die Chance zu vergrößern, dass das führende Team einen Fehler macht.

## METHODISCHE REIHE ZUR EINFÜHRUNG



### ■ Pass & Go

In dieser Übung werden das schnelle Passen, Fangen und die Raumaufteilung trainiert. Die Spielerinnen stehen im Kreis und wechseln zur Position, an die sie gepasst haben.

Einen Kreis bilden, eine Spielerin steht im Zentrum. Eine Spielerin aus dem Kreis (A) spielt der zentralen Spielerin (B) einen Pass zu und nimmt ihren Platz ein. Während des Tausches spielt die erste zentrale Spielerin den Ball an eine andere externe Spielerin (C) und nimmt die Stelle der vorhergehenden Passspielerin (A) ein, usw.

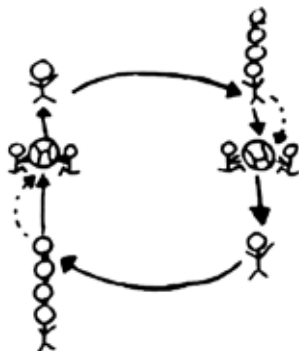
### ■ Planetenjagd

Eine ideale Übung für den Einstieg: Die Spielerinnen müssen den Ball im Kreis weitergeben, ohne dass die Fängerin ihn erreicht. Kooperation zwischen den Mitspielerinnen ist gefragt. Die Spielerinnen bilden einen großen Außenkreis sowie einen kleineren Innenkreis. Zwischen den Kreisen ist so viel Raum vorhanden, dass eine Spielerin (Jägerin) und ein Kin-Ball (Planet) sich darin bewegen können. Zwischen den Spielerinnen eines Kreises sind rund zwei Meter Platz, und sie bleiben auf ihren Positionen. Sie müssen den Ball in beide Richtungen rollen lassen, sodass die Jägerin ihn nicht berühren kann.



### Variationen

- Rollen tauschen: Der Ball (Planet) verfolgt die Jägerin.
- Die Spielerinnen im Kreis spielen sich den Ball in der Luft zu, statt ihn zu rollen.



### ■ Stars in der Manege

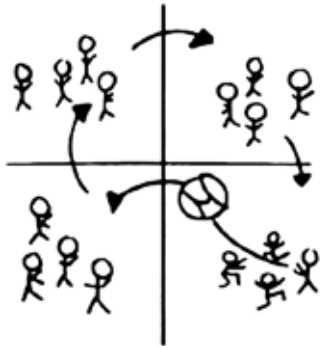
Verteidigen und Passen stehen im Zentrum dieser Übung. Die Spielerin, die den Ball erhält und kontrollieren kann, muss ihn sofort an das andere Team passen. Zwei Zellen à zwei Spielerinnen positionieren sich mit je einem Ball auf der Mittellinie eines Basketballfeldes. Ein oder zwei Empfängerinnen werden hinter jede Zelle gesetzt, die anderen Spielerinnen bilden eine Kolonne vor jeder Zelle und sind bereit, den Ball zu schlagen.

Jene, die den Ball erhält, muss ihn kontrollieren und ihn zur nächsten Schlägerin der benachbarten Zelle zuspielen. Letztere kontrolliert den Ball und übergibt ihn ihrer eigenen Zelle, bevor sie aufschlägt, etc. Regelmäßig die Spielerinnen wechseln.

*Variation: Anstatt Pässe zu spielen, den Ball direkt zum Schläger führen.*

A12

B35



### ■ Vier Ecken

Angriffs- und Verteidigungsphasen werden in dieser Übung erlernt. Vier Teams spielen in der Halle. Wer macht die meisten Punkte?

Vier Teams mit je vier Spielerinnen (oder mehr) bilden und die Halle in vier Bereiche aufteilen. Der Ball wird im Uhrzeigersinn von einem Team zum anderen geschlagen.

Zum Zeitpunkt des Schlages berühren drei Spielerinnen den Ball, eine vierte schlägt. Ein Team holt einen Punkt, wenn der Ball den Boden in der gegnerischen Zone berührt.

#### Variationen

- Mit zwei Bällen spielen.
- Das Team im Ballbesitz bestimmt selber, wohin es den Ball schlägt.
- Die Farbe des Teams ansagen, das den Ball erhält.

### ■ Brennball

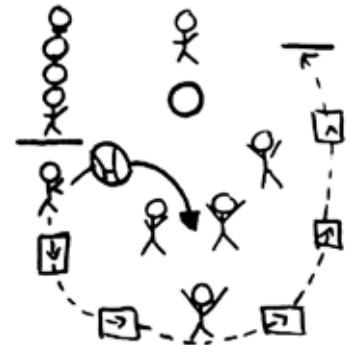
Das bekannte Spiel „Brennball“ wird in dieser Übung mit dem Kin-Ball durchgeführt. Durch den großen Ball stellen sich den Spielerinnen neue Herausforderungen.

Die Gruppe in zwei Teams aufteilen, eines greift an, das andere verteidigt. Nacheinander werfen die Spielerinnen des offensiven Teams den Ball in die Verteidigungszone. Nach dem Einwurf laufen sie von einer Basis zur nächsten und können anhalten, um nicht „verbrannt“ zu werden.

Steht eine Spielerin nicht auf einer Basis, „verbrennt“ sie, falls das Verteidigungsteam den Ball fängt und ihn in den Reifen setzt. Jede abgeschlossene Runde gibt einen Punkt für die Angreifer.

#### Variationen:

- Verteidigungsteam: Drei Pässe spielen, bevor man den Ball in den Reifen setzt.
- Mehrere Spieler laufen lassen.
- Den Ball schlagen, anstatt ihn einzuwerfen (von zwei Spielern geformte Zelle).



## TAMBURELLO – RÜCKSCHLAGSPIEL MIT TROMMEL

Tamburello ist ein actionreiches Rückschlagspiel, das von den Regeln her Ähnlichkeiten zu Tennis aufweist, aber mit Mannschaften von bis zu fünf Spielern viel mehr Teamspiritus besitzt. In Italien wurde es schon vor über hundert Jahren gespielt und steht in einer langen Tradition verschiedener Rückschlagspiele. Heute erobert Tamburello als Trend- und Freizeitsport die Welt außerhalb seines Ursprungslandes und vor allem die Strände in aller Welt. Grund dafür ist das spannende Teamspiel, die Flexibilität beim Einsatzort und die geringen Vorkenntnisse, die für ein rasantes Match Tamburello notwendig sind. „Tamburello“ ist italienisch für „kleine Trommel“. Diese Trommel stellt den Schläger dar und hat dem Tamburello seinen Namen verliehen.



„Klassisches“ Tamburello in Italien, sehr großes Feld und viele Mitspieler.

Mit einem Durchmesser zwischen 26 bzw. 28 cm und verschiedenen Gewichten gibt es passende Tamburellos für jede Altersklasse. Es ist dieser Mix aus Unbekanntem, Sonne, Strand, Spiel, Spaß, Sport und Dynamik, der den Reiz und die Faszination am Tamburello ausmacht. Aber bei allem Fun gibt es natürlich auch beim Tamburello Regeln, auf die wir nun zu sprechen kommen.



Die Tamburello-Schläger und Bälle.

### REGELN UND PRINZIP VON TAMBURELLO



**Ziel beim Tamburello** ist es, einen kleinen Softtennisball in das gegnerische Feld zu schlagen. Vor dem Rückschlag darf er höchstens ein Mal den Boden berühren, und es ist nicht erlaubt, einem Spieler der eigenen Mannschaft zuzuspielen. Erreicht man den Ball nicht, bevor er ein zweites Mal aufkommt, oder schafft man es nicht, ihn ins gegnerische Feld zu spielen, bekommt der Gegner einen Punkt. Dabei verläuft die Punktrechnung beim Tamburello ähnlich wie beim Tennis mit 15, dann 30 und 45 Punkten bis zum Spielsieg. Die Größe des Indoor-Feldes von 16 Metern Breite und 34 Metern Länge verlangt dabei taktisches Geschick, um das ganze Feld sicher abzudecken. Dabei ist die übliche Formation, dass jeder Spieler seinen „Streifen“ sichert. Wer also Erfahrung aus Tennis oder Volleyball mitbringt, wird keine Probleme haben, sich schnell zurechtzufinden.



Neben der Indoor-Variante von Tamburello existiert eine Outdoor-Variante mit einem größeren Feld und fünf Spielern. Vor allem für den Sommer interessant sind aber die Strandvarianten, die mit ein bis zwei Spielern gespielt werden und die eine echte Konkurrenz zu Beachvolleyball darstellen. Da ein paar Tamburellos und eine Linie im Sand reichen, lässt sich ein Feld überall und jederzeit errichten, und der Spaß kann sofort beginnen. Wenn ihr also Spaß am Teamsport habt und die Möglichkeit zu schätzen wisst, jederzeit und fast überall loslegen zu können, ist Tamburello genau das Richtige für euch.

Beim Indoor-Tamburello spielt man auf einem Spielfeld mit 34 Meter Länge und 16 Meter Breite. Auf jeder Seite stehen drei Feldspieler. Das Spiel ist sehr laufintensiv und verlangt eine gute Raumabsprache unter den Mitspielern.

Beim Beach-Tamburello darf der Ball den Boden nicht berühren.



**Andreas Daxberger, BSc, BEd**

Dipl. Sportphysiotherapeut, Sportstudium, Osteopathie, Maitland, FMS Level 1+2, Mulligan

A1

C47



## MOBILITY, FLOSSING & FASZIENTRAINING

### BINDEGEWEBE IM FOKUS – GRUNDLEGENDES ZUM THEMA FASZIEN

#### Definition

Die Begriffe im Bereich „Bindegewebe“ und „Faszien“ werden von Autor zu Autor unterschiedlich verwendet – die folgende Definition entspricht der beim ersten internationalen Fascia Research Congress 2007 getroffenen Übereinkunft: „Faszien“ (lateinisch für Band, Bandage) bezeichnet die Weichteilkomponenten. Diese umhüllen, durchdringen und verbinden alle Körperstrukturen miteinander – sie bilden somit ein ununterbrochenes Netzwerk. Zu diesem zählt man sämtliches kollagenes Bindegewebe: Gelenks- und Organkapseln, Aponeurosen, Muskelsepten, Bänder und Sehnen, Retinacula und die eigentliche Faszie im Sinne der Muskelhülle (auch Muskelbinde).

#### Aufbau des Bindegewebes

- Kollagen – ein Strukturprotein, sorgt für eine feste, formgebende Struktur. Es ist stark dehnbar und reißfest.
- Elastin – ebenfalls ein Strukturprotein, welches sich durch enorme Elastizität auszeichnet. Man kann es mit einem Gummiband vergleichen, das immer wieder in die ursprüngliche Ausgangsform zurückkehrt.
- Bindegewebszellen – die Produzenten der Kollagenfasern. Je nach Beanspruchung des Muskels werden die entsprechenden Mengen an Fasern gebildet. In einem Zyklus von etwa zwei Jahren wird das gesamte Fasziengewebe erneuert. Die Bindegewebszellen sind ebenso für die Kommunikation der Zellen untereinander zuständig.
- Matrix – die Flüssigkeit, mit der die Fasern und Zellen umgeben sind. Hier finden sich Abwehr-, Lymph- und Fettzellen sowie Blutgefäße, Nervenendigungen und Wasser.

Abhängig von Lage und Belastung verändert sich die Histologie des Bindegewebes und passt sich so den lokalen Anforderungen an.

#### Aufgaben und Physiologie des Bindegewebes

Die befruchtete Eizelle teilt sich mehrfach und bildet gleichzeitig längliche Ausläufer. Diese vernetzen sich nach und nach und werden zu ungeordnetem Bindegewebe. Dieser Verbund aus netzartigen, langarmigen und in der Matrix schwimmenden Zellen bildet das Grundgerüst für die weitere Entwicklung des menschlichen Körpers. Im Verlauf der fetalen Reifung differenzieren sich die Zellen – d. h. sie werden Spezialisten, z. B. Muskel- oder Nervenzellen. Unabhängig davon bleiben sie jedoch im ungeordneten Bindegewebe eingebettet, welches als solches erhalten bleibt und so zu einer ununter-

brochenen und alles verbindenden Struktur wird. Dieses Gewebe macht beim Kleinkind ca. 80 % und beim Erwachsenen ca. 60 % seiner gesamten Körpermasse aus.

Das Bindegewebe hat neben seiner Halte- und Stützfunktion noch eine Vielzahl von anderen Aufgaben, so ist es z. B. bei der Nährstoffversorgung der Zellen von entscheidender Bedeutung: Nach der Aufspaltung des Speisebreis im Verdauungssystem gelangen die Nährstoffe über Arterien, Arteriolen und Kapillaren in die Peripherie. Die Kapillaren enden im Bindegewebe und geben dort die Nährstoffe an die interstitielle Flüssigkeit ab, von hier aus diffundieren diese dann in die Orgazellen und werden verstoffwechselt. Auf die gleiche Weise, nur in umgekehrter Richtung, erfolgt der Abtransport der Stoffwechselprodukte über das Lymphsystem zu den Venen bzw. dem Dickdarm. Im Grunde ist es also das Bindegewebe, das sowohl die Versorgung aller Orgazellen mit Nährstoffen als auch den Abtransport von Zellausscheidungen ermöglicht. Auch an der Weiterleitung von Nervenimpulsen ist das Bindegewebe, genauer gesagt die Intrazellulärsubstanz, beteiligt: Die Reizleitung wird durch die enthaltenen Elektrolyte (Mineralsalze) ermöglicht. Des Weiteren passiert auch die Regulation der Körpertemperatur und des Säure-Basen-Haushalts mitunter über das Bindegewebsystem.

Betrachtet man nun das Volumen dieses Netzwerks und dessen umfassende physiologische Bedeutung, wundert es kaum, dass z. B. in der Osteopathie das verbindende, zusammenhängende und stützende Bindegewebe auch als „System der Grundregulation“ des Körpers bezeichnet wird: Viele Abläufe, die die Basis für das Funktionieren des Körpers darstellen, werden vom Bindegewebe durchgeführt und reguliert.

## EINTEILUNG DER FASZIEN

- **Oberflächliche Faszien:** Diese befinden sich im subkutanen Fettgewebe, vermischen sich mit der Dermis (Lederhaut) und bestehen aus lockerem Binde- und Fettgewebe. In dieser Zusammensetzung findet man dieses Gewebe auch als Hülle von Organen, Drüsen und neurovaskulären Leitungsbahnen. Es dient auch zur Füllung „freier Räume“. Die Hauptaufgabe dieser Faszien-schicht ist die Wasser- und Fettspeicherung. Sie fungiert ebenso als Trägerschicht für Lymph- und Blutgefäße sowie peripherer Nervenstränge. Ein aktueller Ansatz der Faszienforschung ist, dieses Bindegewebe als nicht neurales Kommunikationsnetzwerk zu sehen. Grund für diese Annahme ist die Tatsache, dass die Bindegewebszellen in dieser Schicht in engem Kontakt zueinander stehen, was eine Kommunikation – in welcher Form auch immer – ermöglichen könnte.
- **Tiefe Faszien:** Die tiefen Faszien unterscheiden sich in der Zusammensetzung deutlich von den oberflächlichen Faszien. Sie bestehen aus dichten, faserreichen Bindegewebs-schichten und -strängen und verbinden, durchdringen und umschließen in dieser Form die Muskeln, Knochen, Nervenbahnen und Blutgefäße des Körpers. Da sich Gewebe anhand der Belastung ordnet und ausdifferenziert, unterscheidet sich dieses Gewebenetzwerk in seiner äußeren Erscheinung je nach anatomischer Lokalisation. Es können Aponeurosen (große, flächige Sehnenplatten), Retinacula (Fesseln, Fixationen), Gelenkkapseln und Muskelsepten (Unterteilungen einzelner Muskellogen) unterschieden werden. Man findet Gewebe in dieser Form auch als innervierte Hüllstruktur von Knochen (Periost), am Knorpelgewebe (Perichondrium) und als äußere Hülle der Blutgefäße (Tunica externa) und Nervenbahnen (Perineurium). Ferner sind auch die einzelnen Muskelfasern (Endomysium), die Muskelfaserbündel (Perimysium) und schlussendlich der ganze

Muskel (Epimysium) von diesem Gewebe umhüllt. Ein hoher Anteil an kollagenen Fasern verleiht diesen Geweben eine hohe viskoelastische Zugbelastbarkeit.

- **Viszerale Faszien:** Viszerale Faszien dienen als Organaufhängung und -hülle. Man unterscheidet eine parietale (außen liegende) und viszerale (innen liegende) Schicht – diese gehen meist an der Radix (Aufhängungspunkt eines Organs) ineinander über. Namensgebend für diese Faszien sind die Organe selbst bzw. ihre Lokalisation: Peritoneum (Bauchraum), Perikardium (Herz), Pleura (Lunge), Meningen (Gehirn).

### Viskoelastizität und Dynamik der Faszien

Faszien sind aufgrund ihrer Histologie sehr anpassungsfähige und wandelbare Gewebe. Ihre hohen viskoelastischen Eigenschaften zeigen sich mitunter am eindrucklichsten in der Schwangerschaft. Mit Hilfe hormoneller Regelmechanismen ermöglicht die Anpassungsfähigkeit des mütterlichen Bindegewebes das ungehinderte intrauterine Wachstum des Kindes und gewährleistet gleichzeitig die für die Fortbewegung der Mutter notwendige Stabilität und Dynamik in ihrem muskuloskelettalem System. Nach der Geburt tendieren die Faszien dazu, wieder ihre ursprüngliche Form einzunehmen.

Die viszerale Faszien gewährleisten primär die Fixierung der Organe in Thorax und Abdomen. Grundlegend dafür ist eine möglichst gleichbleibende Spannung im Bindegewebe. Wären die Faszien hyperten, so wären die Organe in ihrer Motilität (Eigenbewegung/Rhythmus des Organs) gehemmt; wären sie zu schlaff, hätte das eine Ptose (Absinken) der betroffenen Organe zur Folge.

Der Aufbau der tiefen Faszien unterscheidet sich hinsichtlich der Zusammensetzung von den oberflächlichen und viszerale Faszien: Sie sind weniger durchblutet und besitzen eine hohe Anzahl an Myofibroblasten (aktiv kontrahierende Muskelzellen, vgl. mit der Hülle von Blutgefäßen und Hohlorganen). Weiters finden sich Nozizeptoren (Schmerzsensoren), Propriozeptoren (Bewegungssensoren), Mechanorezeptoren (Druck- und Schwingungssensoren), Chemorezeptoren (analysieren das vorherrschende chemische Milieu) und Thermorezeptoren (stellen Temperaturschwankungen fest). Aufgrund ihrer Histologie sind viele tiefe Faszien in der Lage, auf entsprechende mechanische oder chemische Reize mit Kontraktion oder Relaxation sowie mit einer allmählichen strukturellen Umorganisation ihrer zellulären Zusammensetzung zu reagieren.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass sich die zelluläre Ausrichtung und Zusammensetzung der Faszien anhand ihrer (mechanischen und chemischen) Beanspruchung ergibt. So beinhalten sehr steife Faszien eine hohe Anzahl an den vorhin erwähnten Myofibroblasten – die Zelldichte kann jedoch auch pathologisch erhöht sein, z. B. bei der sogenannten Frozen Shoulder (Schultersteife).

## PATHOLOGISCHE VERÄNDERUNGEN DES BINDEGEWEBES UND DIE FOLGEN

Allgemeiner Bewegungsmangel lässt das Bindegewebe verkleben: Damit die Faszien ihre viskoelastischen Eigenschaften behalten, sind sie unter anderem auf ausreichende Bewegung angewiesen. Eine mechanische Überbeanspruchung kann jedoch ebenso wie Bewegungsmangel dazu führen, dass die Faszien zu verkleben beginnen. In dieser Situation ist ihre Gleitfähigkeit eingeschränkt, was sich wiederum auf die Beweglichkeit – und damit auf die Biomechanik und lokale physio-



logische Abläufe – deutlich negativ auswirkt. Eine Beeinträchtigung des Lymphsystems führt ebenso zu Restriktionen im betroffenen Bindegewebe: Um seine Aufgaben erfüllen zu können, ist das Lymphsystem auf ausreichende Muskelaktivität angewiesen. Besteht nun z. B. nach einer Verletzung oder Operationen eine längere Ruhigstellung, wird das Gewebe nicht mehr adäquat bewegt, sinkt im betroffenen Bereich der Lymphfluss merklich. Die Folge ist eine lokale Unterversorgung mit Nährstoffen, eine vermehrte Anlagerung von Schadstoffen und die Anreicherung des Gewebes mit Fibrinogen, das vor Ort zu Fibrin („Klebstoff“ beim Wundverschluss) umgewandelt wird – so kommt es zum Verkleben der Faszien.

Das Verkleben der Faszien führt nun zu zwei unterschiedlichen Problematiken: Einerseits kommt es zur Verminderung ihrer Zugbelastbarkeit und Flexibilität, wodurch die Bewegungsfähigkeit der betroffenen Muskelfasern deutlich eingeschränkt wird. Andererseits können periphere Nerven, welche durch diesen Gewebereich führen, in ihrer Mobilität unmittelbar beeinträchtigt werden (Entrapment Syndrom), was u. U. zu Schmerzen, Parästhesien und Problemen in der neuralen Ansteuerung der Muskulatur führen kann. Dabei handelt es sich um Pathologien, deren Ursache mittels bildgebenden Verfahren meist nicht bzw. nur schwer diagnostizierbar ist: Gemäß Studien des Fascia Research Projects der Universität Ulm sind in rund 80 Prozent der Fälle de facto etwa nicht die üblicherweise untersuchten Bandscheiben für Rückenschmerzen verantwortlich. Vielmehr sind nicht selten Faszienrestriktionen Verursacher der Symptome.

### **Im Prozess des Alterns unterliegt das Bindegewebe einer mitunter physiologischen Veränderung**

Ältere Menschen weisen im Vergleich zu jüngeren generell einen wesentlich niedrigeren Flüssigkeitsanteil im Körper auf. Unter diesem Flüssigkeitsverlust leidet u. a. auch das Bindegewebe: Das vormals ausgeglichene Verhältnis zwischen Kollagenfasern und Matrix verschiebt sich. Folglich ändert sich auch die räumliche Struktur des Gewebes: Statt der normalerweise rautenförmigen Anordnung sehen die Fasern jetzt wie ein verknotetes Wollknäuel aus – Mobilitäts- und Kraftverlust der Muskulatur sind die Folge.

Mobilitätsverlust aufgrund der Verschiebung des Flüssigkeitsgleichgewichts betrifft nicht nur den Bewegungsapparat, sondern ist in gleichem Maße auch am viszeralem System zu beobachten: Entweder sind die Organe durch einen starren Bewegungsapparat in ihrer Motilität und Mobilität gestört, oder die Restriktion liegt direkt im Bereich der viszeralem Faszien selbst. Das Ergebnis bleibt das gleiche: Minderversorgung der betroffenen Organe – es fehlt an Sauerstoff und Nährstoffen. Die Konsequenz ist, abhängig von der Dauer und Qualität der aufgetretenen Gewebsveränderung, jedenfalls eine organspezifische Leistungsminderung.

Ein weiterer, für die Qualität des Bindegewebes nicht zu vernachlässigender Aspekt ist der Einfluss von chronischem Stress: Über hormonelle Regulationsmechanismen kontrahieren Faszien in Stresssituationen, ohne dafür muskuläre Aktivität zu benötigen. Wird dieser Status dauerhaft aufrechterhalten, hat das negative Auswirkungen auf das Gewebe – die Mobilität nimmt ab und die Belastbarkeit sinkt. Dieser Umstand ist v. a. auch bei Verletzungen im Leistungssport relevant: Der Druck möglichst bald wieder in das geregelte Training einsteigen zu können, birgt als Form von chronischem Stress die Gefahr, sich negativ auf die Qualität des Gewebes auszuwirken, was wiederum das Risiko erhöht, sich neuerlich zu verletzen.

## AKTUELLER FORSCHUNGSSTAND UND WISSENSCHAFTLICHER AUSBLICK

Seit dem Fascia Research Congress im Jahr 2007 ist das Thema Faszien in einer breiteren Öffentlichkeit angekommen. Über die zentrale Bedeutung der Faszien herrscht in der Medizin heute breiter Konsens – der intensive Austausch von MedizinerInnen, PhysiotherapeutInnen, OsteopathInnen und WissenschaftlerInnen führt zu rasanten Fortschritten in der Faszienforschung und in vielerlei Hinsicht auch zu einem Paradigmenwechsel in der Diagnostik und Rehabilitation von orthopädischen und viszeralen Beschwerdebildern. Die bildgebende Diagnostik des Bindegewebes stellt zwar nach wie vor eine große Herausforderung dar, allerdings sind auch hier vielversprechende Entwicklungen zu verzeichnen.

Mit der sogenannten Share Wave Elastographie, einem hochauflösenden Ultraschallverfahren mit speziellen Frequenzbereichen, lassen sich Dicke und Flexibilität der Faszien ermitteln und so letztlich auch therapeutische Maßnahmen hinsichtlich ihrer Effektivität überprüfen. Das trägt fraglos zu einer Qualitätssteigerung im Rehabilitationsprozess bei.

### LITERATUR

Robert Schleip mit Johanna Bayer: Faszien Fitness. riva Verlag, München 2014, ISBN 978-3-86883-483-3.

Robert Schleip, Thomas W. Findley, Leon Chaitow, Peter A. Huijing (Hrsg.): Lehrbuch Faszien – Grundlagen, Forschung, Behandlung. Urban & Fischer Verlag/ Elsevier, München 2014, ISBN 978-3-437-55306-6.

Robert Schleip, Amanda Baker: Faszien in Sport und Alltag. riva Verlag, München 2015, ISBN 978-3868837056.

Peter Schwind: „Faszien – Gewebe des Lebens“ Irisiana, 2014, ISBN 978-3424152593.

Nora Reim: Faszien, Kompakt-Ratgeber, Warum unser Bindegewebe so wichtig für Knie, Schultern und Rücken ist – was Sie für Ihr Faszien-Training brauchen und wie es funktioniert. Mankau, Murnau am Staffelsee 2016, ISBN 978-3-86374-287-4.



**Markus Eggensperger**  
Trainer Erwachsenenbildung

A23

B46



## HIP HOP UND URBAN DANCE STYLES

### HIP HOP

Hip Hop ist Kunst, Kultur und Lebensfreude. Seine Wurzeln liegen in den 1970er Jahren, in den sogenannten „Projects“, den sozialen Wohnbauten New Yorks, und er schaffte in den letzten 40 Jahren als Jugendkultur einen weltweiten Siegeszug. Vor allem durch die Musik- und Tanzformen begeistert Hip Hop Jugendliche auf allen Kontinenten. Was als Party in einem sozialen Brennpunkt begann, ist heute eine Multi-Millionen-Dollar-Industrie.

Durch seine Vielseitigkeit und kulturelle Relevanz schafft dieses Thema eine gute Basis für fächerübergreifenden Unterricht. Neben einer spannenden Zeitgeschichte bietet diese Kulturform Gestaltungsmöglichkeiten in der bildenden Kunst (erarbeiten von Graffiti), eine Auseinandersetzung mit seiner Musik und Sprache (Beats und Raps), oder kann zu Bewegung in Form von Tanz animieren. Schülerinnen und Schüler können ihre Kreativität mit großer Begeisterung frei entfalten.

### Entstehung

Am 9. August 1973 veranstaltet Clive Campbell aka (also know as) DJ Kool Herc in einem Keller eines Hochhauses in der New Yorker South Bronx für seine kleine Schwester eine Party mit dem Motto „Back to school“. Und diese Party war ein voller Erfolg – Hip Hop war geboren! Clive begrüßte von da an die Gäste seiner Party mit dem legendären Spruch: „I am DJ Kool Herc – And you always come back for more!“

### Was ist Hip Hop?

Hip Hop bezeichnet eine gesamte Kultur, die mehrere Kunstformen umfasst. Die Bezeichnung Hip Hop ist eher zufällig entstanden und geht auf den DJ (Disc Jokey) und Musikproduzenten Afrika Bambaata (Lance Kahyan Aasim) zurück. Bambaata wurde bei einer Party von einem Redakteur gefragt, wie denn das Ganze heiße, er bedient sich eines Wortspiels der MCs („Master of Ceremony“) und antwortete: „That's a Hip Hop“ – „Eine coole Party“.

Zu Beginn umfasste die Szene vier Elemente (künstlerische Ausdrucksformen). Zuerst kam der DJ, der die Musik spielt. Dann kam der MC, dessen Aufgabe es war, das Publikum durch Zurufe in Reimform zu animieren („Put your hands up in the air, and party like you don't care!“). Die Tänzer wurden von DJ Kool Herc als Breakboys oder Breakgirls bezeichnet, da sie auf die Breakbeats (Instrumentalteile) tanzten – durch die Medien später als „Breakdance“ bekannt. Das vierte Element war „Writing“ und später unter dem Namen „Graffiti“ berühmt.

In weiterer Folge entstanden Kunstformen wie Beatboxing, oder es wurden einfach bestehende Tanzformen wie Popping oder Locking in die Szene adoptiert.

## DJ Kool Herc

DJ Kool Herc (Clive Campbell, geb. 16. April 1955). Clive wurde in Kingston, Jamaica, geboren und kam als Einwanderer mit 12 Jahren nach New York. Er war DJ und Veranstalter der ersten Hip Hop-Party am 9. August 1973 in einem Keller in der „1520 Sedgwick Avenue“, einem Sozialwohnbau in der New Yorker South Bronx. Bekannt durch die Dimension seines „Soundsystems“ (Musikanlage), waren seine Blockparties, die er später auch auf Sportplätzen im Freien veranstaltete, Anziehungspunkt für viele Jugendliche. Kool Herc gilt, nicht zuletzt durch seine neuartige DJ-Technik, als Begründer der Hip Hop-Szene und -Kultur.

## DIE 4 „ELEMENTE“ DER HIP HOP KULTUR

### Writing

Mitte der 1960er-Jahre fingen einige Jugendliche in Philadelphia an, ihre Pseudonyme auf Wänden zu hinterlassen. Die hinterlassenen Kunstwerke, sogenannte „Tags“, bildeten den Grundstein der Writing-Kultur. Sie wurde aber zunächst nur innerhalb der Szene bewundert und fand wenig Akzeptanz in der breiten Öffentlichkeit, die solche Tags nur als Sachschaden sah, da viele unkreative Nachahmer den Ruf der Künstler schädigten. Eine große Verbreitung der Tags verschaffte den Künstlern großes Ansehen innerhalb der Szene, ohne dabei Bandenkriege zu provozieren. Vielmehr diente das Writing gerade dazu, Spannungen zwischen rivalisierenden Gangs abzubauen und Konflikte zwischen diesen in einem gewaltlosen künstlerischen Wettstreit auszutragen. Im Gegensatz dazu entwickelte sich völlig unabhängig z. B. in Los Angeles das Anbringen von Tags als gezielte Reviermarkierung verschiedener Gangs, wobei die Schriftzüge hier als Warnung für andere Gangs oder als Selbstverherrlichung fungieren. Obwohl auch hier teilweise Wert auf eine gewisse Ästhetik gelegt wird, aber nicht in dem hohen Maße wie beim Style-Writing, wird dieses Ganggraffiti aufgrund der komplett anderen Herkunft und Bedeutung nicht der friedlichen Writing-Kultur zugerechnet.

Ende der 1960er-Jahre erreichte das Phänomen des Writings New York City, wo außer auf Wänden, auch in U-Bahn-Waggons, U-Bahn-Stationen und anderen Orten Graffiti angebracht wurden. Im Juni 1971 veröffentlichte die Zeitung „New York Times“ einen Bericht über TAKI 183. Dadurch wurde der bisher anonyme und nur seinen Writer-Kollegen und U-Bahn-Benutzern bekannte griechisch-stämmige Botenjunge in ganz New York City berühmt. Dies veranlasste zahlreiche Nachahmer ebenfalls zu *taggen*. Aufgrund des Booms und der aufkommenden Fülle von Graffiti-Writeern war es für den Einzelnen eine Notwendigkeit, den Style seiner Buchstaben ständig weiterzuentwickeln und zu perfektionieren sowie neue Techniken zu entwickeln, um noch aus der Masse von Writeern herauszustecken. Auch wurden immer größere Markierungen angebracht und immer gefährlichere oder besonders gut sichtbare Stellen bemalt. *SUPERKOOL 223* wird zugerechnet, 1971 als erster einen U-Bahn-Wagon von außen mit einem *Piece* besprüht sowie das *Fatcap* erfunden zu haben. Es entstanden dadurch die verschiedensten Styles, wie z. B. der *Bubblestyle* von *PHASE 2*. Diese und weitere Neuerungen in Technik und Werkzeugen, wie unterschiedliche Sprühaufsätze, die verschieden starke Sprühstrahlen ermöglichen, entwickelten den Style immer weiter. So wurde u. a. 1973 der 3D-Style eingeführt. 1972 wurde wegen des ersten *Top to Bottom* von *SIR* alias *DICE 198* das erste Anti-Graffiti-Gesetz vom New Yorker Bürgermeister erlassen, da man befürchtete, dass die Writing-Kunst sonst das ganze Stadtgebiet überflutete. Doch die Writer ließen sich nicht beirren, und die Untergrundkultur wuchs weiter. Der Soziologiestudent Hugo Martinez erkannte die Bedeutung dieser Subkultur und gründete die *United Graffiti Artists (UGA)*. Diese

Gründung wurde zu einem bedeutenden Wendepunkt in der Geschichte des Graffiti-Writing. Werke der Writer wurden von nun an in Galerien ausgestellt und so als Kunst akzeptiert.

## Djing

Zu Beginn dieser Musikkultur war nur das Djing wirklich elementar. Die „Sänger“, heute in der Szene als MCs bezeichnet, waren damals nur als „Unterstützer“ der DJs anwesend und hatten die Aufgabe, die feiernde Menge durch einfache eingeworfene Sätze oder Worte anzuhetzen (beispielsweise *Put your hands up in the air*), um somit für eine besonders gute Atmosphäre zu sorgen. Im Laufe der Zeit entwickelte sich dieses MCing (also der Sprechgesang) soweit heraus, dass die DJs immer mehr in den Hintergrund rückten. Die nun entstandene Rapmusik entwickelte viele verschiedene Facetten: Neben den etablierten Partyraps kamen nun die wilden Battle-Raps in den Ghettos auf, in denen die MCs von den Problemen und Schmerzen des Ghettolebens, aber auch von ihrer eigenen Person als „Held“ berichteten. Anfangs beschränkten sich die Texte der Rapper auf die Probleme der unteren Gesellschaftsschicht, welche aber keine Minderheit in den Ghettos darstellte. Mit der Verbreitung der Kultur in andere Stadtteile wurde der Rap auch für „Nicht-Insider“ attraktiv, und somit etablierten sich kommerziellere Varianten der Rapmusik, die weniger auf bestimmte gesellschaftliche Schichten begrenzt waren.

So wuchsen die Mitglieder der ersten mit einem Grammy ausgezeichneten „Rapformation“ The Fresh Prince und DJ Jazzy Jeff in „besseren“ Gegenden der Stadt Philadelphia auf. In ihren Raps und Songs thematisierten sie die Probleme mittelständischer Jugendlicher (Geldmangel, Mädchen, Partys, Freundschaft). Andere Gruppen gaben sich ein künstlich konstruiertes „Gangster Image“, ohne je in typischen „Ghettos“ gelebt zu haben.

Die oft als „Kommerzialisierung der Musik“ kritisierte Entwicklung hat dazu geführt, dass Hip Hop oder Rap heutzutage eine weit verbreitete Musikrichtung geworden ist, die mittlerweile auch in Deutschland Anklang gefunden hat. Hip Hop gilt als eine moderne Musikrichtung, die ihren Weg in die Clubs und Radios gefunden hat und in der Öffentlichkeit als eigenständige Musikrichtung akzeptiert ist.

Als Grundsteinleger des deutschsprachigen Rap gilt das Lied „Ahmed Gündüz“ der Gruppe Fresh Familiee. Erst danach folgten Die Fantastischen Vier und Torchs Gruppe Advanced Chemistry, welche die deutsche Rapmusik letztendlich populär machten. Neben weiteren Künstlern waren dann vor allem Musiker wie Fünf Sterne deluxe, Fettes Brot, Dynamite Deluxe, Absolute Beginner, Freundeskreis, Sabrina Setlur und Kool Savas entscheidend an der Etablierung einer eigenständigen deutschen Hip Hop-Kultur beteiligt.

In der Schweiz kam Hip Hop etwas später auf. Als einer der ersten Schweizer, der Rap über Funk Beats produzierte, gilt Black Tiger. Er begann 1987 als erster Mundart-Rapper der Schweiz. In der Schweiz sind heute Rapper/Rapformationen wie PVP, Greis, Wurzel 5, Baze, Bligg, TAFS, Lügner, Sektion Kuchikäschli und Luut & Tütli bekannt.

Namhafte österreichische Interpreten sind Texta, der aus Linz stammende Producer und MC Jakuz. In der Beatbox-Szene gilt der Wiener Fii als bahnbrechend.

## MCing

Der Rap steht im Einklang mit der Tradition der afrikanischen mündlichen Überlieferung und war anfangs wohl nur eine Wortspielerei der MCs (*Master of Ceremony*). In kurzen Reimen machten sie sich, mit Hilfe verschiedener Flows, über sich selbst

lustig, stellten den DJ vor oder erzählten einfach nur kurze Geschichten über ihr Viertel. Rap wird manchmal auch durch eine Human Beatbox begleitet. Gerade bei Freestyles ohne laufenden Beat durch einen DJ findet die Human Beatbox oft Anwendung. Die Sugarhill Gang, Kurtis Blow und Grandmaster Flash And The Furious Five wurden zu den ersten Hitparadenstürmern der Rapszene in einer Zeit, als Hip Hop noch Underground, also relativ unbekannt war. MCs wie Chief Rocker Busy Bee und die Cold Crush Brothers mit Grandmaster Caz beherrschten die Szene. Der erste Rap Track stammt allerdings nicht von der Sugarhill Gang sondern von Fatback: „King Tim III (Personality Jock)“ aus dem Jahre 1979 erschien noch vor „Rapper’s Delight“ (1982). Nachfolgende Rap-Formationen wandten sich mehr und mehr vom Party-Rap ab und schrieben sozialkritischere Texte. So propagierten die Zulu Nation und ihr Gründer Afrika Bambaataa ihre Philosophie von „Peace, Unity, Love And Having Fun“. Ihnen gegenüber entwickelte sich Ende der 80er-Jahre an der Westküste der Gangsta Rap als eine Form des Rap, an der Kritiker bemängeln, dass sie im Widerspruch zur eigentlichen Hip Hop-Kultur stehe. Er zeichnete sich durch funklaste Beats und eine sehr explizite Sprache aus.

### Breaking

Breaking (Bboying/Bgirling) ist die ursprünglichste Tanzform in der Hip Hop-Kultur. Clive Campbell aka DJ Cool Herc nannte die Tänzer auf seinen Partys Break-Boys und Break-Girls, da sie zu den Breaks (Instrumentalteilen) tanzten. Breaking ist Mitte der 70er-Jahre auf den Straßen der New Yorker South Bronx entstanden und war für die meist afro-amerikanischen Jugendlichen oder Hispanics eine Möglichkeit, sich nicht einer Gang anschließen zu müssen. Schon bald griff der neue Tanz der Straße in New York wie ein Lauffeuer um sich. Die ersten Crews, wie die Rock Steady Crew und die New York City Breakers entstanden und wurden in Clubs und TV-Shows eingeladen, um vor allem ihre Powermoves (akrobatische Tricks), wie Headspins (Drehungen am Kopf) oder Windmills zu demonstrieren. Der erste große Durchbruch dieser urbanen Tanzform gelang unter anderem durch einen Auftritt von Tänzern der Rock Steady Crew im bekannten Tanzfilm Flashdance (1983). In Europa wurde Breaking zuerst durch den 1984 veröffentlichten Film Beat Street zu einem Massenphänomen.

Break-Boys und Break-Girls messen ihr Können in sogenannten Battles. Dies sind Wettbewerbe, in denen die Tänzer einzeln oder in Gruppen (Crews) gegeneinander tanzen. Der Sieger wird entweder durch das Publikum oder eine Jury (Judges) bestimmt. Die größte Crew Battle ist die Battle of the year (kurz BOTY). Die erste BOTY fand 1990 in Hannover statt. Was als kleiner Event in einem Jugendzentrum vor mehr als 20 Jahren seinen Anfang nahm, ist mittlerweile eine der größten Tanzveranstaltungen weltweit. 2013 fanden 18 Vorausscheidungen auf vier Kontinenten statt. Das Finale wurde im Oktober in der Volkswagenhalle in Hannover vor einem Publikum mit mehr als 10.000 Zusehern ausgetragen.

## URBAN DANCE STYLES

### Locking

Das Besondere an Locking ist, dass man genau sagen kann, wer diesen Tanzstil erfunden hat, nämlich Don Campbell. Don war ein eher schüchterer Junger Mann. Seine größte Leidenschaft war das Zeichnen, bis er Mitte der 60er-Jahre an einem College in Los Angeles Sam kennen lernt. Sam zeigt ihm seinen ersten Tanzschritt – den Funky Chicken (Rufus Thomas – Do the Funky Chicken), der damals zu den angesagtesten Party Dances zählte. Doch Don tanzten den Move nicht so wie

alle anderen, er verharrte oft in einer Pose. Dies gefiel seinen Freunden sehr und wurde so zum Merkmal seines Tanzstils. Sie sagten oft zu ihm „lock that move“, womit dann auch der Name kreierte war – Locking. Bald kamen andere comicartige Bewegungen dazu, wie der Twirl (Rollen des Handgelenks), der Point, der Scoop oder der Muscleman. Da Don sehr viel in den Clubs von Los Angeles unterwegs war und jede Menge Contests mit seinem neuen Style gewann, gab es bald eine Vielzahl an Tänzern, die versuchten, seine Bewegungen zu imitieren. Seinen ersten großen Durchbruch hatte Don, als er als Tänzer für die damals größte Musikshow im TV engagiert wurde – Soultrain. Später gründete er seine erste Crew – The Campbelllockers, die sich nach einigen Jahren nur noch The Lockers nannten. Mit dieser Gruppe ist er in zahlreichen Fernsehshows und mit vielen großen Musikern dieser Zeit quer durch die USA aufgetreten. Locking veränderte die Tanzwelt und hatte großen Einfluss auf den Tanzstil von Künstlern wie Michael Jackson oder Justin Timberlake.

### **Popping**

Popping basiert auf fest vorgegebenen Basic Moves wie dem Walk out, Master Flex oder den Boogaloo Rolls. Basierend auf den Original-Moves werden kreative Variationen passend zur Musik „vertanz“t. Popping ist ein Tanz mit flüssigem Bewegungsablauf, unterbrochen von reflexartigen Muskelkontraktionen genannt „Pops“.

Diese Pops werden als Effekte genutzt, um dem Tanz einen höheren optischen Reiz zu geben. Durch die Kombination zwischen fließenden Moves und scharfen, kantigen Effekten sowie durchdachten Körper-Isolationen entsteht die Illusion eines Tänzers, der mitunter die Grenzen, welche ihm durch die Gesetze der Schwerkraft gegeben wurden, überwinden kann. Basic Moves wie der Twist-o-Flex, Walk out, Egyptian Twist, Master-Flex verbinden sich mit Effekten wie Ticking, Waving, oder Botting und werden kombiniert mit Original-Party-Dances aus den 70s und 80s.

Der Tanzstil Popping wurde in den 80er-Jahren durch die Electric Boogaloo berühmt und verhalf Michael Jackson zu seinen unglaublichen Tanzshows. Die Electric Boogaloo unterrichteten Michael Jackson mehr als 10 Jahre lang und entwarfen für ihn die Choreographien von Beat it, Thriller, Ghost, Smooth Criminal und tanzten in seinen Videos als Front Dancer. Heute unterrichten sie Janet Jackson, Mýa, Justin Timberlake, Gwen Stefani und die Black Eyed Peas.

### **Newstyle**

In den letzten dreißig Jahren hat sich die Tanz-Szene weiterentwickelt und immer mehr Einfluss auf die kommerzielle Popkultur gewonnen. In den urbanen Stadtzentren, wie z. B. New York und Los Angeles, haben sich neue tänzerische Ausdrucksformen entwickelt, die aus der heutigen Kultur nicht mehr wegzudenken sind.

Von Szene-Tanzwettbewerben bis hin zur kommerziellen TV-Sendung sind die originalen Stile überall vertreten. Locking, Popping, B-Boying und Boogaloo werden in einem Atemzug mit der Hip Hop-Bewegung genannt. Popstars wie Justin Timberlake, Janet Jackson oder Britney Spears ließen sich für ihre Musikvideos von den originalen Stilen inspirieren. Tänzer wie „Pop’n Taco“ zum Beispiel, ein Mitglied der „Electric Boogaloo´s“, war 20 Jahre lang Michael Jacksons privater Tanztrainer. Bei Usher oder Limp Bizkit sieht man die Künste von „Mr. Wiggles“, ebenfalls ein Pionier der ersten Stunde. Die Original-Stile wurden von Jazz, Modern sowie Steptanz beeinflusst und sind heute unter dem Namen „New Style“ bzw. „New School“ weltweit bekannt. In Tanzschulen wird dieser junge Hip Hop-Stil meist als „Videoclip“- oder „Hip Hop Dance“-Kurs angeboten.

## Clowning/Krumping

1992 fanden in Los Angeles schwere Unruhen mit kriegsähnlichen Zuständen statt. Mitten im Herzen des Unruheherds kämpften Menschen ums Überleben. CLOWNING wurde für einige zum rettenden Strohalm. Jahre später ist daraus ein faszinierender ausdrucksstarker und aggressiver Tanzstil geworden. Geschminkte Gesichter, schwitzende Körper und energiegeladene Bewegungen, die ebenso artistisch wie aggressiv sind.

Thomas Johnson – Erfinder des Clownings – begann 1992 als „Tommy the Clown“ die Kinder in seinem Viertel zu unterhalten und brachte somit Licht in den schweren, von Hoffnungslosigkeit geprägten Alltag der jungen Ghettobewohner. Er hatte Auftritte bei Kindergeburtstagen, kirchlichen Veranstaltungen, Paraden und gründete das Unternehmen „Hip Hop Clowns & Entertainment Inc.“. Schnell sprach sich dieser innovative Stil herum, und das Clowning-Fieber breitete sich in allen Vierteln der Stadt aus. Mit diesem Hype entstanden reihenweise Clowning-Crews, die bei den von „Tommy the Clown“ organisierten „Battlezones“ gegeneinander antraten, um die beste Performance unter sich auszumachen. Anfang 2000 begannen ein paar Tänzer aus Tommys Crew (Christopher Toler „Lil C“, Ceasarae Willis „Tight Eyez“ und Jason Green „Dragon“) den Tanzstil mehr in eine finstere und aggressive Richtung zu tragen. So leitete sich aus dem Clowning das Krumping ab, ein Tanzstil, der in seinen Bewegungen noch schneller und härter ist. Der schnelle und expressive Freestyle-Tanz wird häufig als Abbau von als ungerecht empfundenen sozialen Missständen interpretiert. Die Gründer des Krump sehen im Krump aber eine Art Street-Version des Gebets. Außerdem versuchen sie dabei keine Show zu liefern, sondern tanzen sich – meist auf offener Straße – in einen emotional geladenen Zustand. Die Krumps verzieren ihr Gesicht nicht mit der klassischen Bemalung der Clowns, sondern mit traditionellen afrikanischen Kriegsbemalungen. „Das Clowning und Krumping ist mehr als ein Tanzstil – es ist eine Lebensweise.“

## House

House ist der jüngste der etablierten Urban Dance Styles. Seine Wurzeln liegen im Chicago und New York der späten 70er-Jahre. Zu Beginn noch unter den Bezeichnungen „Jacking“ oder „Clubbing“ bekannt, verbreitete sich dieser leichtfüßige Tanzstil schnell in den angesagtesten Clubs und Discotheken.

„House“ bezeichnete zunächst den Musikstil, wurde jedoch bald auch zum Oberbegriff der drei Elemente Footwork, Jacking und Lofting. In weiterer Folge entwickelte sich aus dem Tanzstil eine weltumspannende Kultur. Houser Tänzer, oder auch Houser genannt, zeichnen sich in ihrem Style durch nahezu schwebende und grazile Bewegungen aus und wirken trotz des oft stampfenden Beats geradezu relaxed. Großen Einfluss übten diverse Latinstyles – wie Salsa – aber auch Tapdance oder Jazz auf den vergleichsweise jungen Tanz aus. Der Begriff House geht auf den Club Warehouse (Chicago) zurück.

Einer der wohl wichtigsten Persönlichkeiten des House Dance und der gesamten Kultur ist der US-Amerikaner Brian „Footwork“ Green. Der Gründer der House Dance Conference studierte zunächst Tap, Afro, Jazz und Ballett, bis ihm sein Bruder die ersten Poppingmoves zeigte. Mit dem Wunsch nach mehr war Brian von 1983-84 in der Underground-Szene New Yorks unterwegs und wurde bald einer der prägendsten Tänzer der Szene. Mit seinen schnellen Step-Schritten und den Einflüssen des Hustle, Salsa und Afro bekam er seinen Beinamen „Footwork“ und legte somit die Basis für viele Tänzer, die sich von ihm inspirieren ließen.



## DER SHOWEFFEKT: STAGE – LIGHTS – MUSIC

It's showtime! – Tanzen mit Jugendlichen macht Spaß. Jedoch sind alle Beteiligten motivierter, wenn es nicht nur um die Freude an der Bewegung geht, sondern auf ein konkretes Ziel hingearbeitet wird, sei es eine Aufführung, eine Schulveranstaltung oder ein Abschlussfest, bei dem das Gelernte vor Publikum präsentiert werden kann. Nun ist es ein weiter Weg von der Idee, bei einer solchen Gelegenheit eine Show vor Publikum zu performen, bis zum verdienten Schlussapplaus. Es gibt viele Punkte zu beachten, um das Publikum wirklich zu begeistern. Welche Musik soll verwendet werden? Wie sollen die Kostüme aussehen? Welches Bühnenlicht steht zur Verfügung? Woher nehme ich Inspiration für die Choreographie? Wie lange soll und darf die Show dauern? Auf diese und mehr Fragen, versuchen wir hier nun Antworten zu finden, und Gedankenanstöße zur selbständigen kreativen Problemlösung zu finden. Die erste Frage muss lauten: Welche Mittel stehen mir zur Verfügung? Damit ist gemeint: die Anzahl der Tänzer und Tänzerinnen, die Fähigkeit jedes einzelnen – oft haben Jugendliche ungeahnte Talente – darüber hinaus – gibt es ein Budget für Technik und Kostüme, welche Fläche habe ich zur Verfügung, findet die Show auf einer Bühne statt, wo sitzt oder steht das Publikum, wie sehen die Zu- und Abgänge für die Tänzer aus? Erst wenn all diese Fragen beantwortet sind zahlt es sich über ein Thema, die Musik und die Choreographie nachzudenken aus, da diese Faktoren wesentlich von den Mittel abhängig sind. Sobald wir unsere organisatorischen Voraussetzungen geklärt haben, kann nun der kreative und künstlerische Prozess beginnen. Oft ist das Thema vorgegeben, wenn nicht, gilt es nun selbst die Inspiration zu finden. Hier ist es oft ratsam, die Schüler in diesen Prozess mit einzubinden – dies kostet Zeit, schafft jedoch eine höhere Identifikation mit dem Projekt. Gute Quellen für Inspiration sind Musicals, Tanzfilme oder Musikvideos. Hin und wieder ist es auch gut, erfahrene Kollegen um Rat zu fragen, oder einschlägige Fortbildung zu diesem Thema zu besuchen.

Das Thema ist gefunden und die Idee wächst. Zuerst kommt die Musik. Wenn es sich um eine gängige Tanzshow handelt, ist meist der einfachste Weg nicht der beste. Zu Beginn empfiehlt es sich, die Musik zu analysieren. Wie lange dauern Intro, Strophe, Refrain und Schluss? Gibt es Bridges oder Instrumentalteile? Wenn man mehrere Musikstücke zusammenschneiden oder neu abmischen möchte, und dies selbst noch nie gemacht hat, kann man gut bei den Schülern oder Kollegen nachfragen, ob jemand damit Erfahrung hat und gerne hilft. Ist die Musik fertig konzipiert, kann es an das Choreographieren gehen. Hier bedienen wir uns simpler Techniken aus der Welt der Profis. Zuerst erstellen wir eine Routine, dies ist eine Bewegungsabfolge auf die Musik, die mit den Tänzern einstudiert wird. Erst wenn die Routines beherrscht werden, werden diese zu einer Choreographie geformt. Dies bedeutet, dass die Bewegungsfolgen in Relation zum Raum und den anderen Tänzern gesetzt werden, Richtungen und Raumwege, Breaks, Chains u. v. m. definiert werden. Hier noch ein einfacher Tipp zur Zeitersparnis – eine Routine mit 4x8 auf einen Refrain sollte beim Refrain nicht immer in der gleichen Aufstellung getanzt werden. Um dies für das Publikum interessanter zu gestalten, ist neben der Wahl einer anderen Formation, das Einbauen von Breaks (nur die Hälfte tanzt die erste Acht, die andere Hälfte tanzt die zweite Acht, jene Tänzer, die nicht tanzen, verharren in einer Pose), Chains (ein Tänzer tanzt die erste Acht alleine, bei der zweiten Acht kommen weitere z. B. 4 Tänzer dazu, bei der dritten Acht weitere 5 Tänzer, bei der letzten Acht tanzen alle) oder das Wechseln von Raumrichtungen: ein Drittel tanzt die Routine nach vorne, ein Drittel nach rechts und ein Drittel nach links.

### Checkliste

#### Bühne

- Größe
- Aufbau
- Auf- und Abgänge
- Publikum (höher, tiefer, frontal, rundherum)

#### Lichttechnik

- Frontlight
- Backlight
- Scanner

#### Tontechnik

- Monitorboxen auf der Bühne

#### Musik

- Musikschnitt audacity / Garage band

#### Kostüme

- Requisiten (Hüte, Stöcke, Stühle)

#### Garderoben für Tänzer

#### Auftrittsordnung

- Musikbeginn mit Technik klären – on stage / off stage

#### Applausordnung

### Choreographische Grundsätze

#### Raumrichtungen

3-5 Ebene

Breaks

Hooks

Dynamikwechsel

Dominos / Chainreations

Kanon

### Musikaufbau

Intro

Refrain

Strophe

Refrain

Instrumental

Strophe

Refrain

Schluss

```

X X X X
O O O O O
    
```

```

  X   O
X X O O
    
```

### Aufstellungen

```

  X
  O O
 X X X
O O O O
    
```

```

X           O
X           O
  X         O
  X         O
    
```

```

X   O
X   O
X   O
X   O
    
```

```

X   O
  X O
  O X
O   X
    
```

## Freestyleübung / Cypher für Kinder

Kinder bewegen sich gerne zu Musik – sie haben einen natürlichen Drang zu tanzen. Als Pädagogen ist somit unsere größte Herausforderung, diesen Drang nicht zu hemmen, sondern aktiv zu fördern. Tanz hat sehr viele Komponenten – die Gesundheit wird gefördert, der natürliche Bewegungsdrang wird befriedigt, koordinative Fähigkeiten werden geschult, Förderung der Konzentrationsfähigkeit, rhythmisches Bewusstsein wird geschaffen, besseres musikalisches Verständnis, Körperbewußtsein wird gestärkt, und Tanz hat eine sehr hohe soziale Komponente. Letztendlich ist Tanz, ebenso wie Sprache, ein Mittel sich auszudrücken und seine Persönlichkeit zu entfalten. „Tanze, als ob dir niemand zusieht“ ist ein Auszug aus einem Zitat von William W. Purkey ([http://www.goodreads.com/author/show/1744830.William\\_W\\_Purkey](http://www.goodreads.com/author/show/1744830.William_W_Purkey)) ... „You've gotta dance like there's nobody watching, love like you'll never be hurt, sing like there's nobody listening, and live like it's heaven on earth.“ Daraus wäre eine Schlussfolgerung, dass es kein Falsch und Richtig gibt. Gleichgültig, wie jemand tanzt – es ist Ausdruck der Persönlichkeit und Mittel zu Kommunikation.

1. Übung: Wir machen einen Kreis, schalten die Musik ein. Jedes Kind geht reihum in den Kreis und macht etwas. Dabei ist wichtig, dass jedes Kind hineingeht und positiv verstärkt wird, sowohl wenn es sich zunächst weigert, als auch wenn das Gezeigte nicht der Erwartung entspricht. ALLES was gemacht wird ist gut.
2. Übung (dialogisch): Wir sind noch immer im Kreis. Das erste Kind zeigt eine Bewegung vor, das zweite Kind macht sie nach. Dann macht es eine Bewegung für das dritte Kind vor ... usw.
3. Übung: Wir sind noch immer im Kreis und spielen „Ich packe meinen Koffer“. Das erste Kind macht eine Bewegung. Das zweite Kind macht die Bewegung nach und fügt eine neue hinzu ... usw. bis wir wieder beim ersten Kind angelangt sind – dieses muss nun alle Bewegungen wiederholen.
4. Übung (für Fortgeschrittene): Wir sind noch immer im Kreis. das erste Kind geht in den Kreis und macht eine Bewegung oder Bewegungsfolge, das zweite Kind nimmt Elemente daraus auf und kreierte etwas Neues.

Der Kreis oder Cypher in Hip Hop-Kultur – Die typische und ursprüngliche Form in der Hip Hop-Kultur zu tanzen vor allem aber nicht nur im Breaking, ist der Kreis. Dieser Kreis hat zunächst nichts mit einer Battle zu tun (Battle – der Tanz gegen einen Gegner, um zu zeigen, wer der Bessere ist) – er ist viel mehr als Kommunikationsmittel und somit dialogisch zu verstehen. Ein Tänzer geht in den Kreis und zeigt seine physische Interpretation der Musik, seinen persönlichen Umgang mit Körper und Bewegung. Dies nicht mit dem Ziel des „Kräftemessens“, sondern vielmehr mit dem Gefühl, niemand würde zusehen, und dem Wunsch, mit der Musik eine Symbiose einzugehen. Die „Zuseher“ waren und sind keine Judges (Wertungsrichter die beurteilen), sondern vielmehr Empfänger einer Nachricht (vgl. Shannon-Weaver-Modell) und lassen sich durch die Interpretation zu neuen Bewegungsformen inspirieren.

*Weitere Übungen zu diesem Thema: Spiegeltanz, Schattentanz 2 und 4, Soultrain Line.  
Weitere Informationen und Videos auf [www.danceproject.at](http://www.danceproject.at) und [www.eggensperger.at](http://www.eggensperger.at)*



**Mag.<sup>a</sup> Ursula Eichler**

Kindermentaltrainerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin (Psychologische Beratung),  
Dipl. Burnoutprophylaxe Trainerin

C51

D74

## VITAL4HEART – BEWUSST ENTSPANNEN. BESSER LERNEN.

### EINLEITUNG

Vital4Heart-Übungen dienen dem Erlernen von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen und stärken die mentale und seelische Widerstandskraft. Das Zusammenführen der neurobiologischen sowie der trainingswissenschaftlichen Erkenntnisse führten über den Themenbereich Lernen und Bewegung zum Projekt Vital4Heart. Der Inhalt des Projektes sind bewegungsorientierte Interventionen, die unmittelbar in den Unterricht integriert werden. Vital4Heart kann neben Vital4Brain ein Schlüssel zum erfolgreichen Lernen sein.

„Bewusst entspannen. Besser Lernen.“, lautet das Motto – die zwei Säulen von Vital4Heart sind:

- Achtsamkeitstraining – Achte und erkenne dich selbst!
- Entspannungstraining – Lerne, was und wann es zu tun ist

Vital4Heart ist ein Programm von: Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen,

- das situativ angemessen direkt und
- unmittelbar in der Unterrichtsstunde
- im Klassenraum
- den Unterricht für wenige Minuten unterbricht,
- um danach konzentriert dem Unterricht folgen zu können.

Die Übungen von Vital4Heart sollen den SchülerInnen helfen:

- sich besser kennen zu lernen und einzuschätzen (Wie geht es mir?)
- in sich hinein zu spüren, auf Gefühle, Emotionen zu achten (Was brauche ich?)
- innere Stärke und Selbstwert aufzubauen
- Selbstregulation zu erlernen (Was kann ich tun?)

Damit kann Vital4Heart einen Beitrag leisten, um:

- einen achtsamen Umgang mit sich selbst (und anderen) zu entwickeln
- emotionale Ausgeglichenheit und Ruhe zu fördern
- innere Stärke und Selbstwert aufzubauen
- fokussierte Aufmerksamkeit und bessere Konzentrationsfähigkeit zu erreichen

## ZIELE

Mit den Vital4Heart-Übungen werden SchülerInnen mit Techniken der Selbstregulation vertraut gemacht, sie werden zu Erforschern ihrer Innenwelt, fühlen in sich hinein und lernen – wenn nötig – rechtzeitig gegenzusteuern. Kinder sollten möglichst frühzeitig in grundlegenden Kenntnissen über die Wirkung von Entspannungstechniken geschult werden, da dies einen hohen Einfluss auf ihr präventives Gesundheitsverhalten hat, so die Empfehlung des Kinderschutzbundes (Elefanten-Kindergesundheitsstudie, 2011).

Gerade die Kinder- und Jugendzeit ist eine wichtige Lebensphase, in der Übungen zur Stressverarbeitung- und Selbstregulierung spielerisch leicht erlernt werden können. Sind Kinder entspannt und verspielt, so ist ihr System der Sinneswahrnehmung aktiv und (nicht nur am Rande) an ihrem Lernen beteiligt, und sie reagieren mit aufmerksamer Neugier (Dennison, 2017, S. 21).

Ziel der Vital4Heart-Übungen ist es, SchülerInnen im achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen zu schulen. Vital4Heart-Übungen dienen der geistigen und körperlichen Entspannung, mit dem Ziel, eine gelassene, fokussierte Aufmerksamkeit zu erreichen.

Achtsam sein – um Signale von Stress und Angst zu erkennen, um den inneren Dialog führen zu können. Das Erlernen von Methoden zur Stressbewältigung führt über den Weg der Achtsamkeit mit sich selbst. Techniken, Methoden, Wege, Schritte lernen, sich wirksam zu entspannen. Damit stärken wir das Arbeitsgedächtnis, Mittel- und Langzeitgedächtnis und die Kreativität. Damit lernen wir erfolgreicher.

## THEORETISCHER HINTERGRUND

Vital4Heart wendet sich im „Setting Schule“ einem wichtigem Thema zu – nämlich dem Erwerb von Selbstkompetenz unter dem Schlaglicht Entspannung und mentaler und seelischer Widerstandskraft. Keine wissenschaftliche Arbeit zweifelt mehr daran, dass Schüler Stress in den Schulen haben und Stress erfolgreiches Lernen verhindert.

Kein Mensch kann auf Dauer nur angespannt sein. Am Besten ist dies vergleichbar mit Spitzensportlern: Ohne Entspannungsphasen ist auf Dauer keine Höchstleistung möglich.

Für gute geistige Leistungen gilt dasselbe. Gute schulische Erfolge brauchen nicht nur ein optimales Anspannungsniveau, sondern auch die Phase der Entspannung. Die Konzentrationsfähigkeit wird durch Entspannungsphasen gesteigert, das Aufmerksamkeitsniveau wird erhöht, die Sinne werden auf „Empfangsbereitschaft“ ausgerichtet. Dies will geübt sein, immer wieder in kleinen Schritten, und zwar lange bevor der Stress eintritt. Dann aber weiß das Autonome Nervensystem blitzartig, was zu tun ist, es hat gelernt, wie es sich beruhigen kann, sollte es zu einer Anspannung, Angst, Panik kommen.

Einen gesunden Menschen zeichnet der Wechsel zwischen An- und Entspannung aus. Für ein gutes körperliches und geistiges Wohlbefinden ist es wichtig, in einem gesunden Gleichgewicht von Ruhe und Bewegung zu leben. Kinder, die unter Druck stehen, können ihre Fähigkeiten nicht voll entfalten (Seifert, 2012, S. 4). In stressvollen und bedrohlichen

Situationen schaltet das Gehirn wörtlich ab und hört auf zu arbeiten. In solchen Situationen findet man kaum noch Zugang zu vorhandenem, gelerntem Wissen, vielmehr fällt man auf einfache, unbedachte Antworten zurück, die keine Kreativität zeigen (American Montessori Society AMS, Positionspapier).

## LERNEN UND STRESS

Prinzipiell ist Stress eine normale Reaktion des Körpers und des Geistes auf gestellte Herausforderungen. Der Körper schüttet Stresshormone aus, um sich blitzschnell an extreme Situationen anpassen zu können (Spitzer, 2009, S. 173). Stress ist somit auch ein Teil unserer Überlebensstrategie. Die Stresshormone sind Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol (Roth, 2011, S. 51). Ist die stressbeladene Situation vorbei, wird über Neurotransmitter Serotonin und GABA das Gleichgewicht wieder hergestellt, und Körper und Geist kommen zur Ruhe. Für ein optimales Lernen brauchen wir einen gewissen Grad an Stress (Spitzer, 2009, S. 171). Dieser für das Lernen optimale Stress wird als Eustress bezeichnet (Grein, 2012, S. 32). Die Anregung durch die Stresshormone und die Hemmung durch die Neurotransmitter befinden sich in einem Gleichgewicht. Ist hingegen das Gleichgewicht gestört, bezeichnet man das als Distress. Bei dieser negativen Art von Stress nimmt die Leistungsfähigkeit beim Lernen rasant ab.

Unzählige Studien belegen, dass Kinder zunehmend Stress haben, und wie sich Stress und Angst auf Lernen, Merkfähigkeit und Kreativität auswirken (siehe Gehirnforschung und Stress). Und genau diese drei Bereiche sind es, die der gesunden körperlichen und geistigen Entwicklung von Kindern stark entgegen wirken, wie die Fachzeitschrift für Schul- und Unterrichtsentwicklung aufgrund der Ergebnisse der Pisa-Zusatzstudie „Well-Being“ postuliert. Diese berichtet, dass sich mehr als jedes zweite Kind vor schwierigen Tests und schlechten Noten fürchtet (Fachzeitschrift für Schul- und Unterrichtsentwicklung“, 2017, Pisa Zusatzstudie, Band 3).

Die „Stress bei Kindern-Studie“ (1.100 befragte Kinder im Alter von 6 bis 16 Jahren und 1.039 Eltern) zeigt in Deutschland ein alarmierendes Ergebnis. 25 % der Kinder litten unter einem hohen Stresslevel, 75 % unter moderatem Stress, und kein Kind war stressfrei. Die erhobenen Stresssymptome waren: 30 % der Kinder waren mit ihrem Leben nicht zufrieden, 70 % konnten Hausaufgaben nicht bewältigen, 65 % litten unter somatischen Beschwerden (Schlaf, Kopf, Bauchschmerzen), 34 % hatten ein hohes Aggressionspotenzial, 49 % Angst, die Eltern zu enttäuschen, 52 % befürchteten, Dinge nicht gut genug oder falsch zu machen (Stress bei Kindern-Studie, 2015).

Die „Stress in der Schule-Studie“ (11.000 befragte Kinder, Alter 9–14) berichtet, dass sich in Deutschland 33 % der Kinder von der Schule regelmäßig gestresst fühlen, mehr als 50 % keine Phasen zum Ausruhen in der Schule haben und 50 % der Kinder zu wenig Zeit haben, um mit Freunden zu reden. Aufgrund der Ergebnisse warnte der Kinderschutzbund in Deutschland, dass das Ergebnis ein ernst zu nehmendes gesundheitliches Problem darstellt und nach mehr Entspannungsmöglichkeiten zu suchen ist. (Kinderbarometer, Stress in der Schule, 2015)

Wöber-Bingöl berichtet von ersten Ergebnissen ihrer Studie an 10.000 SchülerInnen, 6–17 Jahre: 74 % der SchülerInnen litten unter Kopfschmerzen, 37 % hatten mindestens einmal in der Woche Kopfschmerzen, 9 % starke Kopfschmerzen, 45 % nehmen mindestens einmal im Monat ein schmerzstillendes Medikament. SchülerInnen können zu 80 % mit Kopfschmerz nicht gut umgehen und sind in ihrer Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt (Wöber-Bingöl, Internationale Studie: Kopfschmerzen, Uni Wien, 2017)

## STRESS UND GEHIRNFORSCHUNG

Dauerhafte Anspannung, wie sie heute schon vielfach bei SchülerInnen gegeben ist, bewirkt eine chronische Aktivierung des Sympathikus schon im Kindesalter. Das fehlende Gleichgewicht kann in der Folge zu Rhythmusstörungen des Organismus wie Unruhe, mangelnde Konzentrationsfähigkeit bis hin zu Schlafstörungen führen.

Unser Gehirn reagiert äußerst sensibel auf belastende Lebenssituationen, die lange andauern. Kommen Körper und Geist durch ständigen Stress nicht mehr zur Ruhe, kommt es zu chronischem Stress, einem sehr ungesunden Zustand für den gesamten Organismus und wesentliche Ursache für sämtliche Zivilisationskrankheiten. Chronischer Stress wirkt sich auch negativ auf das Lernen aus.

Unter Angst kann man zwar schneller lernen, jedoch verhindert sie die für erfolgreiches Lernen notwendige Verknüpfung von Neuem und im Gehirn bereits gespeichertem Wissen (Spitzer, 2009, S. 161). Angst war für unsere Vorfahren eine wichtige Überlebensstrategie (Kampf- oder Fluchtverhalten). Sie führt zu körperlichen Reaktionen wie schnellem Puls, erhöhtem Blutdruck und Muskelspannung. Die körperlichen Reaktionen werden durch Hormone (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol) ausgelöst, die Energiestoffe (z. B. Glukose) freisetzen. Die Angst wirkt aber nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Art des Denkens. Über die Aktivierung der Amygdala, dem Angstzentrum im Gehirn, steht das Flucht- und Angstverhalten im Vordergrund.

Aus der Gehirnforschung weiß man, dass durch Stress neuronale Veränderungen stattfinden, die schwerwiegende Folgen haben können.

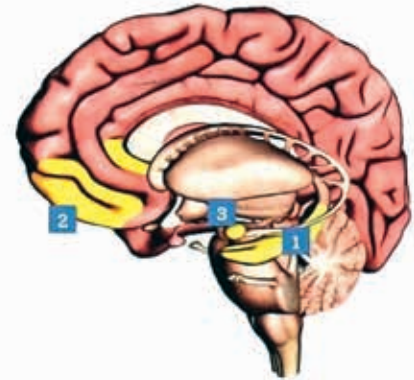
Das Gehirn ist eine Einheit aus hundert Billionen Zellen. Jede Zelle kommuniziert, ist mit vielen anderen Zellen ständig vernetzt und tauscht Informationen aus, durch Stress wird die Kommunikation unterbrochen. Durch chronischen Stress wird dem Gehirn weniger Glukose zugeführt, das vermindert die kognitive Leistungsfähigkeit, das Erinnerungsvermögen wird nachhaltig geschädigt. Im Gehirn entstehen neuronale Veränderungen, die Morphologie, die Anzahl der Neuronen und ihre Fortsätze werden verändert. Sie verkümmern im Präfrontalen Kortex (2) und im Hippocampus (1), in der Amygdala (3) vergrößern sie sich (s. Abb.).

Unter anhaltendem Druck wird der Körper mit Stresshormonen geflutet, die das Denkorgan direkt beeinflussen. Das Gehirn ist immer weniger in der Lage, den Spiegel der Stresshormone zu regulieren, sodass zunehmend mehr davon in die Blutbahn gelangen. Des Weiteren verursacht er neuronalen Zelltod, wodurch die Gehirnmasse verringert wird (Roth, 2011, S. 52), (Spitzer, 2009, S. 168, S. 170 ff.).

Stresshormone führen langfristig zu physiologischen und anatomischen Veränderungen im Hirn – vor allem im Hippocampus, einer Region im Hirn, die Teil des limbischen Systems ist, das vor allen an der Gedächtnisbildung beteiligt und für das Kurzzeitgedächtnis und Konzentrationsfähigkeit verantwortlich ist. In dieser Hirnregion werden außerdem wichtige und unwichtige Sinneswahrnehmungen gefiltert. Kommt es hier zu einer Störung, hat das Auswirkungen. Gestresste werden vergesslich, wirken zerstreut oder unruhig. Ein Tunnelblick entsteht, und einfache Lösungswege werden gesucht. Routine wird erleichtert, kreatives, lockeres Assoziieren wird blockiert. (Fiedler, 1999; Spitzer, 2009, S. 164)

Dies passiert in mehreren Regionen des Gehirns (Spitzer 2009, S. 166):

**(1) Hippocampus:** diese Region ist für das Lernen, den Erwerb von Gedächtnisinhalten, zuständig, er ist Voraussetzung zum Erlernen einzelner Ereignisse, speichert Fakten und Ortsinformationen, führt Erinnerungen vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis über (Roth, 2009, S. 23 ff.)  
 > wird im positiven emotionalen Kontext aktiviert  
 > im Stress wird die kognitive Leistungsfähigkeit gedämpft, die Gedächtnisfunktion lässt nach



**(2) Präfrontaler Kortex (Gehirnrinde):** er ist für die exekutiven Funktionen und Kognition zuständig und über auf- und absteigende Fasern mit dem Thalamus (Tor zum Bewusstsein) verbunden. Dieser fungiert als Filter, der Wesentliches von Unwesentlichem trennt und leitet an den Kortex nur Informationen von Bedeutung weiter. (Roth, 2009, S. 24 ff.)  
 > wird bei neutralem emotionalen Kontext aktiviert  
 > im Stress kommt es zu Rast- oder Antriebslosigkeit, chronischer Müdigkeit, Positives bleibt kaum in Erinnerung

**(3) Amygdala (Mandelkern):** das emotionale Gefühlszentrum des Menschen (Angst, Furcht, Abneigung), ist für Stressreaktionen, Gestik, Mimik zuständig und verbindet Sinneseindrücke mit Gefühlen, löst bei Gefahr das Kampf- und Fluchtverhalten aus, die Bewertung erfolgt nach einfachem Muster: Freund oder Feind, Angriff oder Flucht (Roth, 2011, S. 323 ff.)  
 > wird im negativen emotionalen Kontext aktiviert  
 > im Stress setzen sich zunehmend negative Bewertungen im Bewusstsein fest



## MODERATER STRESS

Dass sogar mäßiger Stress die Selbstkontrolle beeinträchtigen kann, ist eine wertvolle Erkenntnis. Moderate Stressfaktoren sind häufiger als extreme Ereignisse und beeinflussen daher die Selbstkontrolle häufiger in unserem Schulalltag. Maier zeigt in einer Studie, dass selbst moderater Stress ausreicht, das Gehirn dazu zu bringen, die Selbstkontrolle bei einer Entscheidung herabzusetzen. Die neuronalen Verbindungsmuster waren bei den Gestressten verändert, und zwar in jenen Hirnregionen, die für die Ausübung von Selbstkontrolle wichtig sind. Dazu gehören die Amygdala und das Areal der Gehirnrinde (Maier, Studie, 2015).

Das sogar eine einzige Gabe des Stresshormons Cortisol ausreicht, um die synaptischen Verbindungen im Gehirn, das Abrufen von Erinnerungen, zu unterbinden, stellte Dinse in einer Studie fest. Darüberhinaus berichtet die Studie, dass Stress auch einen deutlichen Einfluss auf unsere Wahrnehmung hat, die synaptische Plastizität (Tastsinn) wird verändert. (Dinse, Studie, 2016)

## WAS WIRKT STRESS ENTGEGEN?

Ein ruhiger Geist wird empfänglicher für neue Informationen, bessere Konzentration und Problemlösungsfähigkeit sind die Folge. Wenn die Entspannungsreaktion zuverlässig ausgelöst werden kann, kann die Kontrolle über Stresslevel und Emotionen leichter erfolgen. Das Erlernen von Methoden zur Stressbewältigung führt über den Weg der Achtsamkeit mit sich selbst, zum Erlernen von Wegen und Schritten, um sich wirksam zu entspannen. Damit stärken wir das Arbeitsgedächtnis, Mittel- und Langzeitgedächtnis und die Kreativität. Damit lernen wir erfolgreicher.

Das kindliche Gehirn weist eine enorme Leistungsfähigkeit auf, kann aber rasch durch Kritik, Strafen, Demütigungen demotiviert werden (Arnold, Studie 2011). Um eine positive Stressverarbeitung zu unterstützen, steht als präventive Maßnahme die Stärkung der eigenen Ressourcen, das Bewusstwerden positiver Emotionen im Vordergrund. Emotionen haben einen großen Einfluss auf das Lernen, denn einerseits fördern positive Emotionen das Lernen, andererseits verhindern negative Emotionen erfolgreiches Lernen (Spitzer, 2009, S. 157).

Im Falle von Angst sorgt der Mandelkern dafür, dass eine einfache Reaktion, (z. B. Wegrennen) das Überleben sichert. Verantwortlich für positive Gefühle ist das sogenannte Glückszentrum. Ist es aktiviert, wird unter anderem eine große Menge Dopamin ausgeschüttet, das wiederum Lernprozesse beschleunigt. Wenn Ihr Glückszentrum durch positive Emotionen aktiviert wird, beschleunigt dies Lernprozesse. Glück und Lernen sind also in unserem Gehirn aufs Engste miteinander verknüpft (Spitzer, 2011, Newsletter 5, S. 1).

Schon Anfang der 70er-Jahre fand eine Forschergruppe an der Harvard University heraus, dass Entspannungsübungen nicht nur den Blutdruck senken und den Sauerstoffverbrauch drosseln, sondern auch Körper und Geist entspannen (Nidich et al, 2009, S. 22; Rüegg, 2013, S. 120 ff.). Eine solche Entspannungsreaktion ist eben ein „Gegenstück der Stressreaktion“ und kann so vor krank machenden Folgen und übermäßigem Stress schützen (Kabat-Zinn, 2011).

Dass Worte und Gedanken Schmerzen und Traumata verringern und über Körperhaltung und Mimik Gefühle beeinflusst werden können, weist wissenschaftlich fundiert der Heidelberger Physiologe Rüegg nach. Darüber hinaus postuliert Rüegg, dass Achtsamkeitsübungen und Meditation das Immunsystem stärken (Rüegg, 2013, S. 120 ff.).

Lazar und Hölzel wiesen in einer Studie (erste Querschnittsstudie an der Harvard Medical School nach, dass Meditation nicht nur zu einem subjektiv besseren Gefühl führt, sondern psychisch und kognitiv positive Veränderungen im Gehirn bewirkt. Man stellte eine deutliche Zunahme von grauer Gehirnmasse im Hippocampus fest, der eine wichtige Rolle beim Lernen und Erinnern spielt, sowie in Strukturen, die mit Selbstwahrnehmung und Mitgefühl in Verbindung gebracht werden. Gleichzeitig nahm die graue Hirnmasse rund um die Amygdala ab, die mit Stress und Ängsten in Verbindung gebracht wird (Lazar, Hölzel, Studie, 2010).

Lazar und Ott beschreiben obige Studie, die erste Querschnittsstudie zum Thema „Meditation ändert Hirnstrukturen“, noch näher. Entspannungsübungen führen demnach nicht nur zu vermindertem Stresserleben, sondern auch zu positiven Veränderungen im Gehirn. Die Zentrale für Angst- und Ärgerreaktionen (Amygdala) wird reduziert. Nach einem achtwöchigen Achtsamkeitstraining „Body-Scan“ (Teil von Vital4Heart!) nahm die graue Substanz im linken Hippocampus bei der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant zu. Der Abbau in der Amygdala korreliert mit der Stressabnahme. Weiters konnten Zusammenhänge mit Stressreduktion festgestellt werden: Bodyscan reduziert das Stressniveau (Ott, Lazar, 2010, S. 181 ff.).

Die Vital4Heart-Studie am BG Zehnergasse zeigt an acht teilnehmenden Klassen (2. und 6. Schulstufe), dass sich der Aufmerksamkeitswert nach neun Wochen Vital4Heart-Interventionen bei den Interventionsklassen um 6 % im Vergleich zu den Kontrollklassen verbesserte. Der Parasympatikuswert (Entspannungswert) stieg bei den Interventionsklassen um 27,5 % an und ergab eine subjektive Verbesserung im „Stress- und Angstempfinden“ um 50 % (Eichler, Kratena, Studie, 2018).

## ÜBUNGSTEIL VITAL4HEART

Damit die Übungen situationsabhängig und flexibel eingesetzt werden, bietet Vital4Heart eine Auswahl an Achtsamkeits- und Entspannungsübungen an, die frei zusammengestellt werden können. Keine der Übungen kann dabei „richtig“ oder „falsch“ gemacht werden. Alles, was empfunden wird, ist gut und soll wertfrei angenommen werden.

Regelmäßiges Üben stärkt die Überzeugung der Selbstwirksamkeit, die Entspannungsreaktion kann selbst in schwierigen Situationen im Alltag leichter abgerufen werden, das Gefühl, selbstregulativ eingreifen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein.

Die Zusammenstellung des Übungsprogrammes und der modulartige Aufbau wurden dem dreiphasigen Aufbau einer klassischen Sporteinheit angelehnt und in einen Einführungsteil, Hauptteil, Abschlussteil gegliedert. Die Einpassung in den Unterricht erfolgt variabel.

### Ablauf

V4H-Programm ist flexibel:

- Eine oder mehrere Einführungsübungen > zur Vorbereitung und Einstimmung
- Eine Hauptübung > zur Entspannung oder/und Achtsamkeit
- Eine oder mehrere Abschlussübungen > zur Überleitung auf den Unterricht

### Grundeinstellung

- Aufmerksamkeit nach innen richten
- Wahrnehmen und nicht bewerten
- Jeder fühlt anders, alles ist OK

### Ausgangsposition

*Im Sitzen:* Setz dich bequem hin. Wippe leicht nach vor und zurück, finde eine angenehme Sitzposition.

Die Füße berühren den Boden, die Arme liegen locker auf den Oberschenkeln.

*Im Stehen:* Stehe bequem da, die Beine locker, die Knie nicht durchstrecken, die Arme locker, die Schultern fließen nach unten, die Wirbelsäule aufgerichtet, Becken ein wenig nach vor kippen, den Kopf gerade, das Kinn leicht nach unten geneigt.

## 1. VORBEREITUNGSÜBUNGEN

Die Vorbereitungsübungen erleichtern den Einstieg in die Schwerpunktübungen.

Neben Lockern und Zentrieren sind es vor allem die Atemübungen, die ein Bewusstsein für die Entspannung schaffen.

### Finde deine Mitte

Steh hüftbreit da und richte nun innerlich deine Wirbelsäule auf, das Becken ist leicht nach vorn gekippt, beuge leicht deine Knie, Kopf gerade, Kinn leicht nach unten, Schultern fließen locker nach unten. Richte deine Wirbelsäule auf, stehe gerade und doch locker da.

### Nichts wirft mich um! (Fest wie ein Baum)

Du stehst hüftbreit und bist mit den Füßen fest verwurzelt. Bewege dich jetzt leicht nach vorn und zurück, nach rechts und nach links. Sieh, wie weit du dich in alle Richtungen bewegen kannst. Du stehst immer sicher und fest und bist gut verwurzelt, nichts kann dich umwerfen. Nun kommst du wieder in die Mitte zurück.

### Brustatmung

Lege nun deine Hände auf deine Brust. Deine Brust hebt und senkt sich sanft mit deiner Atmung. Atme einige Atemzüge tief in deine Brust ein und aus. Spüre, wie sich deine Brust sanft bewegt. Atme einige Atemzüge ruhig und entspannt in deinen Brustraum.

### Rippen-Flankenatmung

Lege nun die Hände seitlich auf die Rippen, die Finger sind zum Brustbein gerichtet. Und beobachte, ob sich die Rippen unter den Händen heben und wieder senken. Spüre, wie sich deine Rippen sanft bewegen. Beim Einatmen weiten sie sich, beim Ausatmen ziehen sie sich wieder zusammen.

### Bauchatmung

Lege deine Hände nun auf deinen Bauch und beobachte die Bewegung der Bauchdecke bei der Ein- und Ausatmung. Atme zunächst vollständig aus und beobachte, wie sich der Bauch von selbst zu senkt. Dann hebe den Bauch und atme ein. Atme ruhig und gleichmäßig, mache diese Übung für einige Atemzüge.

## 2. SCHWERPUNKTÜBUNG

Setze dich bequem hin, wippe einige Male sanft mit der Wirbelsäule vor und zurück, und finde für dich eine angenehme, entspannte Sitzposition. Die Füße stellst du parallel auf den Boden, die Arme liegen locker auf deinen Oberschenkeln.

### „Herzatzmung“

Mit der „Herzatzmung“ gelingt es, die Atmung und den Herzrhythmus schnell und einfach in einen ruhigen Zustand zu bringen. Die Übung besteht aus zwei Schritten:

- Herzfokus: Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Herzgegend. Lege eine Hand auf deine Herzgegend.
- Herzatzmung: Stell dir vor, dass du über dein Herz ein- und wieder ausatmest. Atme dabei ruhiger und etwas tiefer ein und aus. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei deiner Atmung.

Dann nimm ein paar tiefe Atemzüge, öffne deine Augen und komme zurück. Fühle nach, spüre, wie es dir jetzt geht.

### 3. ABSCHLUSSÜBUNGEN

#### Nachspüren

Spür nach. Wie fühlst du dich jetzt? Gibt es einen Unterschied zum Beginn der Übung? Ist alles gleich geblieben? Alles ist in Ordnung, so wie es ist!

#### Gorilla-Atmung

Stell dir vor ein Gorilla zu sein, der Silberrücken, der die Herde anführt. Richte dich auf und atme tief ein und aus. Mit jeder Atmung fühlst du dich größer und stärker. Trommle (sanft) mit den Fingerspitzen oder mit lockeren Fäusten auf deine Brust (Thymusdrüse).

#### Denkmütze

Sanft mit Daumen und Zeigefinger Ohrmuschelränder von oben nach unten ausstreichen, bis sie sich angenehm warm anfühlen.

#### Arme klopfen

Klopfe mit der flachen Hand von der Schulter abwärts deine Arme ab. Beginne mit der rechten Hand, klopfe die Außenseite deines linken Armes nach unten. Dann drehe den Arm und klopfe die Innenseite des Armes wieder nach oben bis zur Schulter, und sage dann zu dir selbst „Gut gemacht!“. Jetzt wechsele zur linken Hand und klopfe deinen rechten Arm genauso ab.

#### Beine klopfen

Wandere klopfend die Außenseite der Beine hinunter bis zu den Fesseln, und dann wandere die Innenseite wieder hinauf. Zum Schluss halte die Hände auf die Nierengegend.

#### Gehirnknöpfe

Kreise mit einer Hand rund um den Bauchnabel. Den Daumen und den Mittelfinger der zweiten Hand lege rechts und links in die beiden Grübchen unterhalb des Schlüsselbeins, massiere diese Punkte sanft. Wechsle dann die Hände.

#### LITERATUR

- Arnold, Margret: Kinder denken mit dem Herzen: Wie die Hirnforschung Lernen und Schule verändert, Beltz Verlag, Basel, 2011.  
Arnold, Margret: Aspekte einer modernen Neurodidaktik. Emotionen und Kognitionen im Lernprozess, München, Ernst Vögel Verlag, 2002.  
Bauer, Joachim: Das Gedächtnis des Körpers, Piper Verlag, 2010.  
D'Amelio, Roberto, Entspannungsverfahren, Universitätskliniken Saarland, Studie, 2009.  
De Kloet Ron: From Receptor Balance to Rational Glucocorticoid Therapy, Studie, 2014.  
Dinse, Hubert, et al: Neural Plasticity Lab, Ruhr-Universität Bochum, 2016.  
Dennison, Paul E./Dennison, Gail E.: Brain-Gym Lehrerhandbuch, 7. Auflage. Kirchzarten bei Freiburg. 1995.

- Dennison, Paul E.: Brain-Gym – Mein Weg. Kirchzarten bei Freiburg. 1985.
- Fiedler, Klaus: Emotional mood cognitive style and behaviour regulation. Toronto, 1988.
- Grein, Marion: Hand-out: Sprachenlernen und Gehirn, Mainz, 2012.
- Hildebrandt, G./Moser, M./Lehofer, M. Chronobiologie und Chronomedizin: Biologische Rhythmen; medizinische Konsequenzen. Hippokrates Verlag, 1998.
- Hottenrott, Kuno, Autonome Fitness als Zielgröße von Training und Gesundheitsförderung, 5. Int. Symposium HRV, Martin-Luther-Universität, Halle 2010.
- Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation, Droemer Knauer Verlag, 2011.
- Korte, Martin: Wie Kinder heute lernen. Was die Wissenschaft über das kindliche Gehirn weiß; Das Handbuch für den Schulerfolg; Deutsche Verlags-Anstalt. 2009.
- Lazar, Sara/Hölzel, Britta: Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. In: Social Cognitive and Affective Neuroscience, Harvard Medical School, 2011.
- Lazar, Sara/Ott, Ulrich: Meditation ändert Hirnstrukturen, Universität Giessen, Harvard Medical School, 2010
- Memmert, Daniel/Weickgenannt, Jens: Zum Einfluss sportlicher Aktivität auf die Konzentrationsleistung im Kindesalter. Spectrum der Sportwissenschaft. 2006.
- Nidich, SI/et al: A randomized controlled trial on effects on Meditation on blood pressure, distress and coping in young adults. Am J Hypertention, 2009.
- Ott, Ulrich: Meditation für Skeptiker, ...
- Psyhyrembel Klinisches Wörterbuch. 258. Auflage. Berlin: de Gruyter. 1998.
- Roth, Gerhard: Bildung braucht Persönlichkeit: Wie Lernen gelingt, Stuttgart, 2011.
- Rüegg, Johann Caspar: Gehirn, Psyche, Körper, Schattauer, Stuttgart, 2011.
- Rüegg, Johann Caspar: Die Herz-Hirn-Connection. Wie Emotionen, Denken und Stress unser Herz beeinflussen. Schattauer, Heidelberg, 2013.
- Seifert, Alfred: Ganz entspannt im Hier und Jetzt – Ein kindgemäßes Entspannungskonzept für die Grundschule, Wuppertal, 2012.
- Seifge-Krenke I.: Bewältigung alltäglicher Problemsituationen: Ein Coping-Fragebogen für Jugendliche. In: Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie 10, Heft 4, S. 201–220, 1989.
- Spitzer, Manfred: Rotkäppchen und der Stress, (Ent-)Spannendes aus der Gehirnforschung, Schattauer, Stuttgart, 2014.
- Spitzer, Manfred: Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens, Heidelberg, 2006
- Spitzer, Manfred: Lernen macht glücklich. Alexander von Humboldt Stiftung, Newsletter 5, 2011.
- Wittling Werner/Wittling Ralf Arne, Herzschlagvariabilität: Frühwarnsystem, Stress- und Fitnessindikator, Eichsfeldverlag, 2012.
- Witzens, Birgit, Entspannungstherapie, Klinikum der Universität München, 2014.
- Wöber-Bingöl et al, Internationale Studie: Kopfschmerzen, Uni Wien, 2017.

## STUDIEN

- Elefanten-Kindergesundheitsstudie, Deutscher Kinderschutzbund, Berlin, 2012.
- Eichler, Ursula: Vital4Heart, BG Zehnergasse, 2018.
- Eichler, Ursula: LehrerInnengesundheit, Zehnergasse, 2014.
- Beer, Nikl, Schwarz: BrainMove – bewege dich schlau, 2012.
- Lohaus, Arnold: Gesundheit und Krankheit aus der Sicht von Kindern. Göttingen, 1990.
- Lohaus, Arnold, et al: Fragebogen zur Erhebung von Stresserleben und Stressbewältigung im Kindesalter (SSK). Handanweisung. Göttingen, 1996.
- Maier, Silvia: Acute Stress Impairs Self-Control in Goal-Directed Choice by Altering Multiple Functional Connections within the Brain's Decision Circuits, 2015.
- Präventionsradar der DAK, Studie in der Zusammenarbeit der Krankenkasse, 2017.
- Stress in America Survey, American Psychological Association, 2010, 2013.
- Stress bei Kindern, Universität Bielefeld, 2015.
- Stress in der Schule, Kinderbarometer-Landesbausparkassen, Deutschland, 2015.
- Well-Beeing, Fachzeitschrift für Schul- und Unterrichtsentwicklung, 2017.

## AUTORIN

Ursula Eichler, Studium Handelswissenschaften an der Wirtschaftsuniversität (WU) Wien, Lehrbeauftragte an der Pädagogischen Hochschule NÖ, Lehrverpflichtung am BG-Zehnergasse, Ausbildung zur Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Burnout-Prophylaxetrainerin, Dipl. Chronotherapeutin (Psychologie und Therapie), zertifizierte Prana-Vita Therapeutin, lizenzierte HeartMath-Trainerin, Kindermentaltrainerin, ExpertInnenpool Stressmanagement und Burnout-Prävention der SVA, Pilotprojekte im Rahmen der Gesunden Schule zur SchülerInnen und LehrerInnengesundheit



**Carrie Ekins, MA**

Master's Degree BYU in Physical Education, Dance, Sports Medicine and Secondary Education,  
Doctorate Candidate, Technical University of Chemnitz, Germany

C68

D91

## DRUMS ALIVE® – DER TURNSAAL BEBT



**Drums Alive® – eine neue Klang- und Bewegungsdimension in Fitnessstudios, Vereinen, Schulen, und Therapiezentren.**

Drums Alive® ist ein völlig neuer Trend im Group Fitness. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Bei den Teilnehmern löst die ungewöhnliche Kombination große Begeisterung aus.

Drums Alive® macht nicht nur einfach Spaß, sondern hat auch eine Vielzahl von physiologischen und psychologischen Auswirkungen. Es steigert die Herzfrequenz und die Durchblutung wie ein „klassisches Training“. Außerdem gibt es viele subtile Effekte, wie zum Beispiel die Verbesserung der neurologischen Bahnen der linken und rechten Gehirnhemisphären. Das Trommel-Fitness-Programm bringt die Hemisphären in Synchronisation, was zu einer Bewusstseinsöffnung führt, nachhaltig werden die Konzentration und die sensomotorischen Fähigkeiten gesteigert. Menschen, die mit Trommeln arbeiten, werden merklich ruhiger und ausgeglichener. Stress wird abgebaut, da die Ausschüttung der Glückshormone angeregt wird.

Drums Alive® verbindet Geist und Körper und bringt sie in Einklang. Das Tanzen zur Trommel als eine Möglichkeit, sich selbst auszudrücken und zu heilen, ist wahrscheinlich so alt wie die Menschheit. Die Tänzer drücken sich auf ihre eigene, individuelle Art aus, mit verschiedenen Rhythmen bis hin zur Bewegungslosigkeit. Der Tanz zur Trommel ist für alle Altersgruppen gleichermaßen erdend, befreiend, ekstatisch und verschafft uns neue Energie.

### WAS IST DRUMTASTIC®?

Drums Alive DRUMTASTIC® ist das originale Fitness-, Gesundheits- und Wellness-Programm, das, auf Wissenschaft und Forschung basierend, ein Workout für „Körper und Geist“ bietet. Mittels seines auf Fitness und Bewegung fußenden Ansatzes kann jedermann mit Spaß und Freude das „Lernen durch Rhythmus und Bewegung“ erfahren. Drums Alive



DRUMTASTIC® fördert die physische, kinästhetische, emotionale sowie die kognitive Gesundheit in jedem Lebensalter. Es ist daher als erster Sport- und Fitness-Trend zu bezeichnen, der Trommeln, Bewegung und unsere Wahrnehmung mittels eines multi-modularen Ansatzes verbindet.

- Wissenschaftlich fundierter Schulsport; für Lehrer und Trainer aufeinander abgestimmte Gesundheitsprogramme für Kinder vom Kindergartenalter bis hin zur Mittelstufe.
- Nachweislich inklusives Programm mit dem Ziel, Barrieren zu überwinden und den Teilnehmern die „FÄHIGKEIT“ zu verleihen, ein gesundes und zufriedenes Leben zu führen – mit Hilfe eines Fitness- und Wellness-Ansatzes „ohne Einschränkungen“.
- Fördert Kreativität und Spontaneität mittels eines ganzheitlichen Workouts, das kinästhetisches Bewusstsein, neuromuskuläre Fertigkeiten, Herz-Kreislauf-Training, Beweglichkeit, Kraft und Übungen für das allgemeine Wohlbefinden mit einbezieht.
- Schafft Raum für die individuellen körperlichen, emotionalen und kognitiven Bedürfnisse Einzelner und unterstützt die „FÄHIGKEITEN“ Einzelner, so dass sich für jeden ein unendlich weites Spektrum an Möglichkeiten auftut.
- Programme aus unterschiedlichen Kulturkreisen fördern Respekt, gegenseitige Wertschätzung sowie Verständnis füreinander.

## PARTNER IN DER FORSCHUNG



In Zusammenarbeit mit der Universität Chemnitz liefern Drums Alive® und „The Drum Beat Project“ die weltweit erste Studie zur Untersuchung der physischen Anforderungen von Trommeln und Percussionspielen sowie die weitere Anwendung von Trommeln, Bewegung und sportlicher Betätigung durch ein fachübergreifendes Team aus Wissenschaftlern, Musikern, Lehrern, Ärzten, Therapeuten und kommunalen Einrichtungen.

THE DRUM BEAT Chemnitz Drumming Project ist ein weltweit einzigartiges Forschungsprojekt, geschaffen, um wissenschaftliche Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen Trommeln und Bewegung zu gewinnen und daraus soziale und medizinische Maßnahmen zu entwickeln. The Drum Beat fußt auf einem Forschungsprojekt der University of Gloucestershire and University of Chichester, mit dem Namen „Clem Burke Drumming Project“. Darin wurden weltweit zum ersten



Mal Untersuchungen zu den körperlichen Anforderungen des Trommeln/Percussionspiels veröffentlicht. Die Technische Universität Chemnitz [TUC] bekam die Möglichkeit, bei dieser Forschungsreihe mitzuarbeiten und damit den Forschungsschwerpunkt durch das Verwenden kognitiver sowie vieler anderer Parameter auszuweiten.



Nach neueren Untersuchungen sind das Trommeln und die Bewegung dazu mit einer Verbesserung der physischen, psychischen, emotionalen und sozialen Gesundheit verknüpft.

- Trommeln verbessert das Immunsystem und verändert die Reaktionen des Körpers auf Stress.
- Menschen, die regelmäßig trommeln, zeigen ein günstiges Verhältnis von lymphokinen Killerzellen und natürlichen Killerzellen, die Viren und krebserregende Tumorzellen auffinden und vernichten.
- Trommeln hat auch machtvolle physiologische Auswirkungen.
- Ausdauerndes Trommeln steigert die Herzfrequenz und die Blutzirkulation, ein Ergebnis vergleichbar mit dem „High“, das auf traditionelles Herz-Kreislauftraining folgt. **Loma Linda University School of Medicine.**
- Trommeln verbessert die Synchronisierung zwischen den beiden Gehirnhälften.
- Synchronisierte Gehirnströme mit einer hohen Alphawellen-Amplitude können Gefühle der Euphorie mit der Vorstellung von erweiterter geistiger Kraft und ein verbessertes Fließen der Kreativität auslösen. **Layne Redmond.**
- **Barry Bittman MD** zeigt, dass bei gesunden Menschen, die trommeln, der Alterungsprozess, der durch Stress ausgelöst wird, verlangsamt oder sogar umgekehrt wird.
- Trommeln könnte auch Alzheimer-Patienten dabei helfen, neue Fähigkeiten zu erwerben. **Barry Bernstein,** University of Kansas.
- Der rhythmische Impuls kann dazu beitragen, dass das Gehirn von Patienten nach einem Schlaganfall oder mit anderen neurologischen Problemen aktiv bleibt. Er hilft auch, die Bewegung zu synchronisieren und die Schnelligkeit und Gleichmäßigkeit des Ganges zu verbessern. **Michael Thaut,** Colorado State Universitys.
- Schon eine kurze Trommelphase von etwa 30 Minuten kann die Alphawellen-Amplitude um 50 Prozent steigern und damit Stress dramatisch reduzieren. **Barry Quinn, Ph.D.,** ein klinischer Psychologe.



## UNSER ZIEL

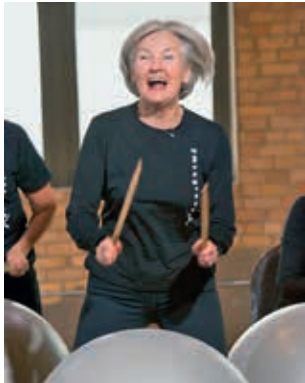
Unser Ziel ist es, im Leben des Einzelnen sowie der Gesellschaft etwas zu verändern – wir wollen jedem Menschen die Leidenschaft vermitteln, selbst einen positiven und gesunden Lebensstil führen zu wollen.

Wir unternehmen umfangreiche Forschungen im Bereich Körper und Geist, um jeden in seiner persönlichen Lebensphase optimal fördern zu können – dabei bedienen wir uns der Wissenschaften, um diese Lebensabschnitte besser verstehen und unterstützen zu können.

Wir bieten ein kulturell vielschichtiges Programm an, in dem Respekt, gegenseitige Anerkennung und Verständnis für JEDERMANN unerlässlich sind.

Wir vermitteln unseren Kursteilnehmern die Kraft, ihr eigenes Leben zu feiern und zu genießen – mit Hilfe von Programmen, die die physische, soziale, kinästhetische, emotionale und kognitive Gesundheit in allen Lebensabschnitten fördern.





## DIE DRUMS ALIVE DRUMTASTIC® VISION

Wir haben einen Traum, das Leben für jeden weltweit besser zu machen, mit der Heilerfahrung der Bewegung und des Rhythmus' durch das Drums Alive®-Programm.

Durch die maßgeschneiderten Programme von Drums Alive® soll die Lebensqualität für eine große Klientel verbessert werden;

1. einschließlich geistig und physisch behinderter Kinder;
2. begabter und talentierter Kinder;
3. fitter und gesunder Kinder und Erwachsenen;
4. Kinder und Erwachsene mit Aggressionsproblemen;
5. älterer Bürger;
6. Patienten mit der Parkinson'schen Krankheit, Alzheimer, Schlaganfall und anderen lebensverändernden Zuständen.

## WAS WIR ANBIETEN

Drums Alive DRUMTASTIC® ist nicht einfach nur ein Fitness-Programm. Es basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz – es spricht „Körper und Geist“ an. Es bringt die im Inneren verborgenen Kräfte und Potenziale an die Oberfläche, während es Gesundheit und Fitness auf verschiedenen Ebenen fördert:

- physisch
- neurologisch
- emotional
- rhythmisch
- psychologisch
- erzieherisch
- sozial

## CHOREOGRAFIE SPASS!

### WARI WARI BOOM BOOM

*Formation/Ball set up: scattered. Style: Fun for all ages, Summer music. Choreography: Carrie Ekins*

Structure of music	Moves
Intro: Voice	Listen
Intro: 32	
2x8 Drum Clicks	Sway side to side to the beat
2x8 Drums	Click Puili's together
Interlude: 64 Aloha	<b>Aloha</b>
4x8	Click Puili's together and repeat words after the music (echo)
4x8	Continue clicking Puili's together but add a circular pattern like a Rainbow to the R then repeat L

Verse: 32 4x8	<b>Shoulder Hit</b> Hit Puili's on thighs (ct.1). Cross arms and hit Puili's on shoulders, (ct. 2), Hit Puili's on thighs (ct. 3). Hit Puili's on shoulders (ct. 4) Add: Step tog. Step tch. To R and L
Bridge: 16 Drums 2x8	<b>Puili Clicks</b> Click Puili's together and raise above head, then lower them again 2x
Verse: 32 4x8	<b>Shoulder Hit</b> Hit Puili's on thighs (ct.1). Cross arms and hit Puili's on shoulders, (ct. 2), Hit Puili's on thighs (ct. 3). Hit Puili's on shoulders (ct. 4) Add: Step tog. Step tch. To R and L
Bridge: 16 Drums 2x8	<b>Puili Clicks</b> Click Puili's together and raise above head, then lower them again 2x
Bridge: 32 Clicks / Drums 4x8	Thigh or Partner Clicks Puili's 2x on Thigh, 2x together or ... turn to partner 2x Thigh 2x Partner (repeat)
Interlude: 64 Aloha 4x8 4x8	<b>Aloha</b> Click Puili's together and repeat words after the music (echo) Continue clicking Puili's together but add a circular pattern like a Rainbow to the R then repeat L
	Here you can decide rather to continue the Verse Interlude Bridge choreography as above until the end or ...
	During the 2nd Rainbow Aloha begin moving to a kneeling position on the floor! Continue Rainbow in a kneeling position.
Verse: 32 4x8	<b>Floor Beats</b> Hit R side of the floor gently with Puili's 4x, Hit Middle floor 4x, Hit L Side 4x, Hit Middle floor 4x Repeat in 2's. 2x R, 2x M, 2x L, 2x M
Bridge: 16 Drums	Repeat in 1's, 1x R, 1x M, 1x L, 1x M (repeat) Puili Beat raising up and lower down (1x8)
Verse: 32 4x8	<b>Cross Floor Beats</b> Cross R over L Arm hit the floor gently with Puili's 4x, Open Arms floor 4x, Repeat other side. Cross 2's. 2x R, 2x M, 2x L, 2x M
Bridge: 16 Drums	Cross 1's, 1x R, 1x M, 1x L, 1x M (repeat)
Interlude: 32	Click Puili's together and slowly stand up! Yea!

## CROCODILE ROCK

Artist: Elton John. Formation/Ball Set up: Block/Military or Windows. Style: Fun for all ages! Choreography: Sharon Jackson, Frauke Winkler

Structure of music	Moves
Intro: 4x8	Base Position + SB (Single Beats)
Verse: „Remember ...“ 4x8	Base Position + DB (Double Beats)
Verse: „Biggest kick ...“ 4x8	Combine SB + DB SB (right) 1x8; DB 1x8; SB (left) 1x8; DB
Chorus: „Better time ...“ 1x8 1x8 1x8 1x8	Split Ball Position (right) + Cross Beat Jump around RB (right ball) + DB Split Ball Position + Cross Beat Jump to the left around OB (own ball) + DB
Chorus / Birdge 1x8 1x8 1x8 1x8	Split Ball Position (left) + Cross Beat Jump around LB (left ball) + DB Split Ball Position + Cross Beat Jump to the right around OB (own ball) + DB
Interlude 1x8 1x8 1x8 1x8	Cognition Drumming: Side Beat Double Beat Overhead Clicks Double Beat
Verse: „years went by ...“ 4x8	Combine SB + DB SB (left) 1x8; DB 1x8; SB (right) 1x8; DB
Verse: „never killed the thrills ...“ 4x8	Combine SB + DB SB (left) 1x8; DB 1x8; SB (right) 1x8; DB
Chorus: „Better time ...“ 1x8 1x8 1x8 1x8	Split Ball Position (left) + Cross Beat Jump around LB (left ball) + DB Split Ball Position + Cross Beat Jump to the right around OB (own ball) + DB

---

Chorus / Birdge

1x8 Split Ball Position (right) + Cross Beat  
 1x8 Jump around RB (right ball) + DB  
 1x8 Split Ball Position + Cross Beat  
 1x8 Jump to the left around OB (own ball) + DB

---

Interlude

1x4 Cognition Drumming:  
 Side Beat  
 1x4 Double Beat  
 1x4 Overhead Clicks  
 1x4 Double Beat

Repeat 2 times

---

Verse: „Remember ...“

4x8 Combine SB + DB  
 SB (right) 1x8; DB 1x8; SB (left) 1x8; DB

---

Verse: „Biggest kick ...“

4x8 Combine SB + DB  
 SB (right) 1x8; DB 1x8; SB (left) 1x8; DB

---

Chorus: „Better time ...“

1x8 Split Ball Position (right) + Cross Beat  
 1x8 Jump around RB (right ball) + DB  
 1x8 Split Ball Position + Cross Beat  
 1x8 Jump to the left around OB (own ball) + DB

---

Chorus / Birdge

1x8 Split Ball Position (left) + Cross Beat  
 1x8 Jump around LB (left ball) + DB  
 1x8 Split Ball Position + Cross Beat  
 1x8 Jump to the right around OB (own ball) + DB

---

Interlude

1x2 Cognition Drumming:  
 Side Beat  
 1x2 Double Beat  
 1x2 Overhead Clicks  
 1x2 Double Beat

Repeat 4 times

---

Interlude	Cognition Drumming:
1x1	Side Beat
1x1	Double Beat
1x1	Overhead Clicks
1x1	Double Beat
Repeat 8 times	
Fade + End 2x8	Single Beat Drumming till the end

### HEAD SHOULDERS KNEES AND TOES

*Artist: Hot Banditos. Formation/Ball set up: One or Two Parallel lines facing each other. Group one (generally grown ups) holding the drumsticks. Group two (generally the kids) stand in front of the Balls and facing group one without the sticks. Style: Fun for all ages. Choreography: Ulli Happ*

Structure of music	Moves kids	Moves grown ups
Intro: 16	march	march
Chorus: 32	March and touch your head, shoulders, knees and toes and turn around and jump  Touch your head, shoulders, knees and toes.	Singles
		Turn around and bring the sticks up (instead of jump)
Verse: 32	Double step touch left, right, left, right Double step touch left, right and move your arms like driving a car. Stay: arms side, up, side, up	Doubles in double time
		Strong doubles on beat 1, 3, 5, 7
Verse: 32	Double step touch left, right, left, right Running to the left and right. Stay: arms side, up, side, up	Doubles in double time
		Strong doubles on beat 1, 3, 5, 7
Break 4	Wait with arms up	wait
Chorus: 32	Repeat chorus moves	Repeat chorus moves
Verse: 32	Double step touch left, right, left, right Double step touch left, right and move your arms like swimming. Stay: arms side, up, side, up	Doubles in double time
		Strong doubles on beat 1, 3, 5, 7

Break 4	Wait with arms up	wait
Chorus: 32	Repeat chorus moves	Repeat chorus moves
Bridge: 4x32 scream “oho”	The kids answer: “oho”	Sing loud: “oho”
	Repeat: “oho”	Repeat “oho”
	Answer: “oh, oh, oh, oh”	Sing: “oh, oh, oh, oh”
	Repeat: “oh, oh, oh, oh”	Repeat: “oh, oh, oh, oh”
	Then fall down on floor	Lay down on the ball, be tiered
	Stand up very slowly	Wake up very slowly
Chorus: 32	Repeat chorus moves slowly	Repeat chorus moves slowly
Chorus: 32	Repeat chorus moves	Repeat chorus moves

### NARA

*Formation/Ball set up: Parallel lines facing each other or small or large circles. You may choose to have the balls “kissing”/touching or far enough apart to enable students to weave in and out of the stability balls. Style: 6/8 Rhythmical Experience, Fun for all ages. Choreography: Carrie Ekins*

Structure of music	Moves
Intro: 8x6	Breath, begin feeling the music. Try Double Beat to the rhythm
Verse – Orchestra 8x6	When students are comfortable with this rhythm change to Single Beats
Verse – Orchestra 8x6	Teach Basic Waltz Arms: Reach Up with both sticks 1, 2, 3, Beat DB 4, 5, 6
Verse – Orchestra Builds 8x6	Add: Side Waltz (Step R to side, Step L behind R, Step side R. Repeat L Arms: Reach Up with L arm, side beat with R arm. Repeat other side
Chorus – Strong Drum Beat 8x6	Add: Diagonal Waltz or Corner to Corner Waltz ( <i>Cross Over L leg on ct. 1 to begin the waltz</i> ) Arms: Cross Over R arm and beat the Ball
Verse – Strings 4x6	Come Back to Doubles

Break – Gutair 1x6	Holding pattern Doubles
Verse – Strings 4x6	Begin with Basic Waltz
Verse – Flute 11x6	Add: Side Waltz Add: Diagonal Waltz Repeat entire pattern: Basic Waltz, Side Waltz, Diagonal Waltz
8x6 – Drum	Repeat Doubles
Verse – String 4x6	Repeat Singles
Verse – Orchestra 8x6	Cross Over Turn. Step across with the R foot, Cross Over R arm and beat the ball (ct.1). Step L, Arms held open but safe from neighbour. Step out R and turn one full circle. Repeat L
Verse – Flute 11x6 8x6 – Drum	Cross Over Drumming (see Drums Alive® Instructor Manual)
Verse – Strings 4x6	Repeat everything from the top until the end of the music
Verse – Orchestra 8x6	
Verse – Flute 8x6	
Verse – Orchestra Builds 12x6	
Gutair 4x8	
Music quiets 8x8	
Music fades to the end 7x8	





**Egwin Ertl**

Bewusstseins- und Bewegungslehrer, Ausbilder

C53

D76



## BEYOND SYSTEMS – MULTIDISZIPLINÄRER ZUGANG ZU NATÜRLICHER BEWEGUNG UND DAS SCHAFFEN EFFIZIENTER BEWEGUNGSGRUNDLAGEN

### GEDANKLICHE BASIS

Tausende Jahre an menschlicher Entwicklung haben eine nahezu unendliche Zahl an Bewegungssystemen und bewegtem Ausdruck unserer Form hervorgebracht. Von grundlegender Fortbewegung auf zwei oder vier Extremitäten in unterschiedlichen Elementen (Wasser, Land) in unterschiedlichen Geschwindigkeiten von langsam bis schnell angefangen, bis hin zu sehr viel mehr komplexeren Abläufen, wie Tanz, Kampfkunst, Sport, Yoga und Fitness.

Heutzutage, da kulturelle Hintergründe immer mehr verschwimmen und unter anderem auch dadurch der Ursprung diverser Modalitäten in Vergessenheit gerät, wird die Frage nach dem „RICHTIGEN“ immer lauter. Wie geht man nun eigentlich „richtig“, wie sitzt man „richtig“, wie steht, läuft oder kocht man „richtig“ etc.

Doch eigentlich, nach so vielen Generationen an Bewegungsentwicklung, sollte die Frage komplett anders formuliert sein. (Dazu in Kürze)

Diese Suche nach dem „Korrekten“ ist ein Spiegel unserer aktuellen Zivilisation, in der das Prinzip des Kategorisierens und der deduktiven Erforschung einzelner Komponenten, um „DEN“ Menschen bestmöglich wissenschaftlich zu erfassen und digital vergleichbar zu machen, großgeschrieben wird. Auch wünschen sich viele, ob geringer zeitlicher Ressourcen, eine schnelle „So ist es – mach es so“-Lösung. Dem gegenüber steht eine kleine Strömung an in unserem Zeitalter verhältnismäßig neuen Entwicklungen in Bezug auf die Betrachtung von Bewegung, die teils Einzug in den Spitzensport hält und von einigen Vordenkern im Metier langsam auch der breiten Masse zugänglich gemacht wird. In dieser gerade erwähnten Strömung ist das praktische Wissen darum, dass jeder Mensch potenziell andere Trainingsreize braucht, vielleicht andere Reihenfolgen und womöglich sogar völlig andere Methoden, um sein Potenzial zu entfalten, das Maß der Dinge.

Die Wichtigkeit der Vielfalt an Bewegung sowie die sich daraus ergebenden Möglichkeiten sind Inhalt dieses Workshops. Ziel ist ein praktisches Verständnis über Unterschiede aufzubauen, sowie Möglichkeiten aufzuzeigen, wie scheinbar differierende Bewegungsansätze voneinander profitieren und auch unterrichtet werden können.

**Die Frage sollte sein: „Was ist Deine Absicht?“, und die Zusatzfrage „Was ist dein aktueller Status (in Punkto Training, Körperhaltung, Seitigkeiten, Verletzungshistorie, Alter, Geschlecht, Anatomie etc.)?“**

## MÖGLICHKEITEN

Jede Bewegung und jedes Fitness- oder Bewegungsschulungssystem beschreiben gewisse Möglichkeiten, wie wir den Körper nutzen können. Schwierig wird es immer dann, wenn übersehen wird, dass es sich um ebendiese Möglichkeiten handelt, und nicht um ein Miteinander-Konkurrieren von Ideen, die richtig oder falsch sind. Im Fachbereich der „Somatic Education“ (freiübersetzt also der Körperschulung), welcher seit dem letzten Jahrhundert als Begriff geprägt ist, besteht die Perspektive, dass es keine per se schlechte Bewegung gibt, sondern sich das „gut“ oder „schlecht“ nur unter Hinzufügen eines klaren Referenzrahmens definieren lässt.

***Vereinfachtes Fallbeispiel:** Steht für jemanden freie natürliche Bewegung, die möglichst biomechanisch optimiert und energieeffizient stattfinden soll, im Fokus, und diese Person hat keine traumatische oder chronische Vorgeschichte an Verletzungen, ist es viel wichtiger, koordinative Aspekte und vor allem einwandfreies Agonist-Antagonist-Spiel herauszuarbeiten, als primär in intensives Krafttraining zu gehen. Wohingegen eine Person, deren Zielsetzung es ist, schwere Dinge zu heben (egal ob in Arbeit oder Sport) oder z. B. Partnerakrobatik zu machen, sich auf jeden Fall mit Kräftigung und dynamischer Stabilisierung von Gelenken befassen sollte, um Verletzungen initial zu vermeiden.*

Unter diesen und ähnlichen Gesichtspunkten macht es Sinn, Bewegungs- und Trainingssysteme zu betrachten. Tut man das, stellt man schnell fest, dass die Diskussion darüber, wer denn nun Recht hat, sich in Luft auflöst. Buchstäblich jedes derzeit existierende System, egal ob wir von Yoga, Feldenkrais, Pilates, Qigong, Kampfkunst, modernem Tanz, oder einer der unzähligen Sportarten sprechen, hat seine spezifischen Stärken und Eigenheiten. Diese sind in den Ursprungsausführungen meist am deutlichsten voneinander zu unterscheiden.

Ein klassisches Beispiel sind Alexandertechnik und Yoga. Wer schon einmal Erfahrungen mit beidem gemacht hat, hat vermutlich in der ersten Stunde festgestellt, dass die Anweisungen zu gesunder und effizienter Bewegungsausführung und Körperposition im Yoga denen in der Alexandertechnik diametral gegenüberstehen. Für den Laien bleibt an dieser Stelle oft nur eine individuelle Präferenzentscheidung für das eine oder andere System zu treffen, da nur wenige die Unterschiede kennen, und in einer Form erklären können, sodass beide Techniken nebeneinander Sinn ergeben. Um auf dieses Beispiel kurz näher einzugehen, nutzen wir das eben zuvor beschriebene Konzept bei der Betrachtung der Intention hinter der Technik.

Hintergründe von Yoga und Alexandertechnik im Vergleich:

Yoga: körperliche Übungen, die als Ausgleich zu Meditation dienen sowie den Körper darin unterstützen sollen, in Meditationshaltung lange Zeit verbringen zu können.

Alexandertechnik: möglichst energieeffiziente Aufrichtung und Fortbewegung, bei minimal möglichem Druck in den Gelenken, um das Konzept von Freiheit und Leichtigkeit durch die körperliche Ausübung, auch der Psyche, leichter zugänglich zu machen.

*(Disclaimer: dies ist eine vereinfachte und verkürzte Darstellung der in beiden Systemen präsenten Grundintention, die aber auch bei detaillierterer Betrachtung ihre Gültigkeit behält.)*

Wir betrachten also zwei völlig unterschiedliche Grundintentionen, die natürlich auch entsprechend völlig anderes körperliches Training und differierende Spannungsmuster erfordern, um erfolgreich zu sein. Welches davon ist nun das „richtigere“ System, auf das Leben des Menschen allgemein bezogen?

Ich denke an diesem Punkt ist klar, dass beide nahezu polaren Ansätze Aspekte in sich tragen, die die Bewegungsqualität und somit das Wohlbefinden oder die Effizienz eines Menschen massiv positiv beeinflussen können, abhängig davon in welcher Situation sich dieser gerade befindet und die entsprechenden Prinzipien zum Einsatz bringt.

*Die Frage, inwieweit einige neue Methoden, die versuchen, bestehende Ansätze miteinander zu verbinden (z. B. Zoga/Piloxing etc.) sinnvoll oder effizient und wirklich der Vielfalt im Sinne einer Weiterentwicklung des gesunden menschlichen Bewegungsrepertoires dienlich sind, ist hierbei eine absolut berechtigte, die aber einerseits den Rahmen dieses Workshops sprengen würde, und andererseits in vollem Umfang sicher noch länger Diskussionspunkt in der Fachwelt sein wird.*

### Basisprinzipien

Eine gute Methode, um sich im modernen Bewegungsdschungel zurechtzufinden, ist, in den Systemen nach verwendeten Basisprinzipien Ausschau zu halten. Mögliche Betrachtungen wären z. B.:

- ist es der Kräftigung dienlich?
  - wenn ja, welcher Art von Kräftigung? Funktionell, isoliert, koordinativ, maximal Kraft, Schnellkraft etc. oder einer Kombination einiger möglicher Kräftigungsaspekte?
- ist es der Koordination dienlich?
  - wenn ja, welcher Art? Agonist-Antagonist, Hand-Auge, Balance etc. oder einer Kombination?
- geht es um Flexibilität?
- geht es um Mobilität?
- geht es um Stabilität?
- wird das Bindegewebe bewusst berücksichtigt?
  - wenn ja, wie? Lösend, ausrichtend, trainierend, etc.?
- worauf liegt der Fokus bei Ausführung der Bewegungen?
  - den Muskeln
  - dem Bewegungsfluss
  - dem Bindegewebe
  - der Öffnungsrichtung von Gelenken
  - auf dem Erreichen eines externen Ziels (z. B. Ball ins Tor)
  - auf der Verbesserung sensomotorischen Feedbacks
  - psychischem Ausgleich
  - etc.
- handelt es sich um „natürliche“ Bewegungsabfolgen oder um stark determinierte oder gar geführte?
- etc.

Diese Liste würde im Detail vermutlich einige Seiten umfassen. Was uns das zeigt, ist, dass jede Übung in jedem System zerlegt betrachtet werden kann. Zwar gibt es kein System, das allen Anforderungen gleichermaßen gerecht wird, jedoch kann man sich auf Basis von biomechanischen, neurophysiologischen und Körper-Bewusstseins-Basisprinzipien für jede individuell auftauchende Situation die passende multidisziplinäre Übungszusammensetzung erstellen.

In der nicht-therapeutischen Praxis scheint dies auf den ersten Blick schwer umsetzbar zu sein, jedoch gibt es einige Möglichkeiten, die Vorteile eines derart systemübergreifenden Ansatzes auch im sportlichen und sogar alltäglichen Training zu nutzen. Im Workshop gehen wir auf einige davon ein.

## ÜBUNGEN IN DIESEM WORKSHOP

### Teil 1 – „Developmental Movement“

Developmental Movement ist ein Überbegriff, der grundlegende Bewegungsmuster beschreibt, die die Anfänge unserer aller Bewegungsentwicklung im Baby- und Kindesalter darstellen.

Als Menschen trainieren wir unseren Körper Schritt für Schritt, um uns im Verlauf unseres Lebens gehend, sitzend, laufend usw. aufhalten bzw. fortbewegen zu können.

Diese Entwicklungen sind jene, die ein Baby in der frühen Phase des Lebens vollständig durchläuft (im Idealfall ohne oder nur mit minimaler Hilfe von außen!) und meist nie vorgezeigt bekommt. Wir sprechen von Rollen, Anziehen der Arme und Beine und Darauf-Stützen, Krabbeln, Aufsitzen, Aufstehen etc. Die ersten Bewegungen und Schritte in der Entwicklung dienen dazu, die spätere Bewegungsgrundlage biomechanisch zu definieren. Dabei reden wir von der Ausbildung der Gelenke, des Bindegewebes, der Muskulatur und dem Erstellen funktioneller Organisationsachsen, ebenso wie von der zur Steuerung nötigen neuronalen Vernetzung und Fähigkeit, Muskelketten zu nutzen.

Die Übungen werden uns über einige Progressions von der Rückenlage-Position bis in den Stand führen.

- Rollen (verschiedene Varianten)
  - a) Rollen über das Erstellen von Körperachsen durch Polaritäten
  - b) Rollen durch Körperbeuge
  - c) Rollen durch isolierte Führung
- Heben des Torso
- Fortbewegung auf allen Vieren
  - a) gleichseitig
  - b) diagonal
  - c) mit Körperseitöffnung
- Heben des Beckens

- Aufsitzen bzw. Hinsetzen (Verschiedene Varianten)
- gedrehtes Aufstehen

In der frühen Entwicklung sind diese Bewegungsformen von Relevanz, da sie sich entwickeln, ohne von Erwachsenen kopiert zu werden und damit eine verhältnismäßig neutrale, und relativ Muster freie Basis für Bewegung im weiteren Verlauf des Lebens bilden.

Der Nutzen dieser Übungen liegt da, wo es darum geht, Bewegung wieder zu stabilisieren bzw. die Grundlage für Training und Bewegung, die nicht von kopierten Mustern und Bewegungsgewohnheiten verzerrt ist, wieder herzustellen.

Menschen mit koordinativen Defiziten oder systemischen Schwächen (egal ob durch Krankheit oder Unterbenutzung) können zum Teil massiv von diesen Übungsfolgen profitieren. Für Sportler liefern die Abläufe eine Bereicherung und Erweiterung, die auch bei bereits laufendem Training hilft, die strukturelle und funktionelle Basis zu stärken.

## Teil 2 – Natural Movement-Training

Derzeit gibt es eine Menge unterschiedlicher Ansätze zum Thema natürlichen Bewegungstrainings. Interessant ist, dass sie alle im Laufe der letzten 10–15 Jahre ausformuliert wurden, bzw. bekannter wurden UND deren Gründer alle auf eine etwa 20-bis 25-jährige Vergangenheit in einer Vielzahl unterschiedlicher Bewegungssysteme zurückblicken. Hier ein kleiner Überblick: Ancestral Movement / MoveNat / Movement Culture / Nutritious Movement / Evolve Move Play / Beyond Systems etc. ...

Im Vordergrund stehen weitestgehend Bewegungen, die einem ursprünglicheren natürlicheren Lebensstil entsprechen. Von Fortbewegung in der Natur (Flußläufe, Springen von Stein zu Stein, Baumklettern, Fortbewegung am Boden etc.) bis hin zur praktischen Anwendung ursprünglicher Bewegungsmuster im Alltag (Sitzen am Boden, bewusste Bewegungs- und Höhenwechsel beim Kochen, verschiedenste Tragemuster von Einkäufen etc.)

Einige der Übungen die wir erkunden werden:

- Hocken und Fortbewegung aus der Hocke
- Bücken unter Einsatz aller Gelenke
- Balancieren
- Überbrücken von „Schluchten“ (simuliert durch Planken am Boden)
- Body Rotations – Stabilisations-, Kraft und Koordinationsübungen
- Rolling

Ähnlich den Übungen aus Teil 1, geht es auch hier wieder darum, Gelenke zu mobilisieren und Muskulatur gezielt zu trainieren, um Bewegungsstabilität, aber auch Effizienz zu generieren. Der Hauptunterschied liegt darin, dass es sich nun um viel komplexere Bewegungsmuster handelt, die weniger mit unserer frühkindlichen Entwicklung, aber umso mehr mit der daraus resultierenden Bewegungsentwicklung und Bewegungsmöglichkeit als „Form-Mensch“ zu tun haben.

Viele dieser Übungen fordern Kraft und Koordination in einer Form, wie sie so gut wie nie trainiert werden (auch im Sport nicht), und durch Unterbenutzung auch kaum im modernen Alltag zur Anwendung kommen. Dennoch liegen die Bewegungen aber so nah an unseren biomechanischen Basismöglichkeiten, dass deren Entwicklung und Pflege dazu beitragen können, uns insgesamt viel gesünder und agiler zu halten, oder wieder dorthin zu führen.

Es gilt mittlerweile längst als erwiesen, dass das Hinzufügen „unüblicher“ Bewegungsfolgen auch strukturelle Änderungen im Gehirn und unserem gesamten Nervensystem nach sich zieht. Neuroplastizität, also die Fähigkeit, neue neuronale Verknüpfungen zu erstellen und damit die körperliche, wie auch kognitive Leistungsfähigkeit eklatant zu erhöhen, betrifft nicht nur unser Gehirn, sondern auch die nervöse Steuerung unserer Muskulatur.

Anders ausgedrückt, Bewegungsmuster, die jeweils individuell aus der Norm fallen, weben physisch das Nervennetz enger und ermöglichen mehr unseres körperlichen Potenzials in effizienterer Form zu nutzen.

### **Teil 2.1 – Animalocomotion** (optional je nach verfügbarer Zeit)

Animalocomotion ist eine Strömung, die international immer stärker in den Vordergrund tritt und kurzgefasst exakt das ist, wonach es sich anhört. Von Menschen werden diversen Tieren nachempfundene Bewegungen ausgeführt. Diese Art des Trainings fällt in den großen Bereich an Übungen, die ohne zusätzliches Material und rein nur mit eigenem Körpergewicht (Bodyweight exercises) ausgeführt werden. Die Bandbreite reicht von scheinbar simplen und kräfteschonenden Übungen bis hin zu sehr fordernden „high intensity“-Abläufen.

Das Ziel ist ein ähnliches wie zuvor geschildert. Es geht also auch hier um den Ausbau des allgemeinen Bewegungsrepertoires und der im ganzheitlichen Training effektiv anwendbaren Kraft (kein isoliertes Training).

### **Teil 3 – Geführte und geöffnete Bewegungen (Yoga, Pilates, Alexander, Tanz)**

Wieviel Kontrolle benötigt Bewegung, um biomechanisch effizient und gesund (ohne Scher- od. Fehlbelastungen von Gelenken) mit hoher Integrität und dennoch maximaler Freiheit ausgeführt werden zu können? Dies ist wohl eine der spannendsten Fragen um das Thema von Bewegungskoordination und Bewegungstrigger.

Wir vergleichen Bewegungen aus verschiedenen Übungssystemen praktisch miteinander, um uns einer Beantwortung zu nähern. Dieser Vergleich dient nicht dazu, Übungen nach „gut“ und „schlecht“ zu kategorisieren, sondern ein vertieftes auf Erfahrung basierendes Verständnis der Unterschiede aufzubauen, was ein essenzieller Baustein auf dem Weg zu Systemunabhängigkeit im eigenen alltäglichen Bewegungleben sein kann.

Bewegung und Bewusstsein sind engstens miteinander gekoppelt, und dieser Teil des Workshops hilft, diese Verbindung plastischer wahrzunehmen und auch zu nutzen.

- Grundbegriffe
- Grundprinzipien (praktisch erarbeitet)
- das Konzept neutralen Gegenüberstellens, um Anwendungsmöglichkeiten zu finden

#### Teil 4 – Wenn genügend Zeit: konkretes Fallbeispiel mit TeilnehmerIn

Sollte noch genügend Zeit vorhanden sein (und es sich nicht sowieso schon laufend in der Einheit ergeben haben), besprechen wir noch ein paar konkrete Fallbeispiele, basierend auf den Erfahrungen und Situationen der Teilnehmer. Z. B. Situation – Trainer od. Schule od. Therapieunterstützung etc.

#### Schlussbemerkung:

Die in diesem Workshop praktisch vorgestellten Teile eines multidisziplinären Zugangs haben noch einen wesentlichen Punkt gemeinsam:

Die extrem bewusste Ausführung mit klarem, neugierigem aber neutralem Fokus auf die sensible Rückmeldung des Körpers. Es steht eindeutig Bewegungsqualität weit höher als Bewegungs-Intensität und Quantität.

Möglich ist das in erster Linie dadurch, dass der Fokus klar auf die Seite der Ausführung der Bewegung statt auf das Erreichen eines externen Zieles gelegt ist. Diese Form der bewussten Bewegung ist es letztlich auch, die dabei hilft, ungeahnte Ressourcen freizuschäufeln. Bewusste Bewegung bedeutet immer besseres neurophysiologisches Feedback aus der Muskulatur, und verbessertes Feedback bedeutet größere Anteile der Muskulatur bewusst und aktiv rekrutieren zu können, was sich in größerer Effizienz, besser abgestimmter Bewegung (Bewegungsfluss) und verbesserter Koordination niederschlägt. Im Alltag, aber auch im Breitensport, findet dieser Aspekt meist gar keine Beachtung. Im Spitzensport gibt es hingegen zumindest einige Trainingsansätze, die in diese Richtung gehen.

Der Ruf nach Bewegungsqualität wird allgemein immer lauter – einerseits aus dem Interesse der Menschen heraus, andererseits aufgrund der Notwendigkeit nachhaltigerer Lösungen für Dysfunktionen und Inbalancen im Bewegungsapparat, Bewegungsabläufen und dem menschlichen Ausdruck.

International gesehen ist glücklicherweise ein deutlicher Trend in diese Richtung erkennbar, und wir können gespannt sein, was die nächsten Jahrzehnte in puncto Bewegung, bewegter Gesundheit und auch menschlicher technologiefreier Leistungsoptimierung so mit sich bringen.

#### LITERATUR

*Persönliche Notiz: derzeit gibt es kaum brauchbare Literatur über wirklich völlig systemübergreifende Ansätze, die nicht nur den Körper oder nur den Geist oder nur die Emotionen etc. betreffen, da dieses hohe Maß an Ganzheitlichkeit noch nicht so im Mainstream ist und viele Lehrer selbst noch keine Publikationen herausgegeben haben. Aktuell beste Informationsquellen sind die wenigen internationalen Spezialisten, die sich damit befassen, diverse Online-Diskussionsplattformen, auf denen wider Erwarten das Level sehr hoch ist und ergänzend natürlich Eigenforschung.*

*Die im Folgenden aufgelisteten Bücher decken jeweils kleine Anteile eines wirklich völlig offenen Ansatzes ab, weswegen ich sie für diese Liste gewählt habe.*

Katy Bowman – „Move Your DNA“

Bern Reicheneder, Daniel Müller, Angelika Brauner – „Paleo Workouts: Das Natürliche Bewegungstraining“

Wolfgang Tschacher, Maja Storch, Gerald Hüther, Benita Cantieni – „Embodiment: Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen“

F.M. Alexander – „Der Gebrauch des Selbst“

Tom Myers – „Anatomy Trains“

Sommerfeld u. Klein – „Die Biomechanik der menschlichen Gelenke“

Gray Cook – „Functional Movement Systems“



**Mag.ª Lenka Fasnerová**

Körpererzieherin, spezielle Pädagogik und Physiotherapie

B25

C48

## KOSTKA FITNESS – KOMPENSATORISCHES TRAINING

### KOSTKA FITKOLOBĚH

- ist professionelle Unterrichtsstunde für eine alternative Outdoor-Bewegungs-Aktivität
- ist für alle ohne Altersbegrenzung konzipiert
- ist ein Trainingsprogramm für den Rollersport
- ist eine Förderung des Breitensports

KOSTKA FitKoloběh ist die Kombination aus Fahrt mit dem Tretroller und Übungen als Fitnessprogramm. Diese Kombination der Bewegungen bezieht sich vor allem auf die großen Muskelgruppen. Ziel ist die Muskelkraft zu stärken, Verbesserung der Körperkondition und Koordination.

Gezielte Dehnungsübungen dienen der Verbesserung der Körperhaltung.

FitKoloběh ist außerdem ein effizientes Verbrennungstraining.

Wir verwenden in den Unterrichtsstunden:

- Intervalltraining
- Zirkeltraining
- Funktionelles Training
- Gruppenbewegungsspiele in der Natur
- Bewegungsaktivitäten mit der kompensatorischen Wirkung?

KOSTKA FitKoloběh macht Spaß – wir fahren zusammen in der frischen Luft.

Es macht den Kopf frei, wir üben mit viel Vergnügen und haben tolle Erlebnisse in der Natur.

KOSTKA FitKoloběh FitKoloběh ist viel mehr, als nur zu rollern ... FitKoloběh ist eine gesunde komplexe Bewegung.

Ziele:

- Wir bieten den Menschen eine alternative Möglichkeit der Bewegung – als aktives Outdoor-Fitnessprogramm
- Wir beziehen in diese Freizeitaktivität verschiedene Zielgruppen ein
- Insbesondere auch Familie mit Kindern (ohne Altersbegrenzung)



- Wir verwenden die Sportstunde nicht nur als unterhaltende Ausfahrt mit kontrollierten Bewegungsaktivitäten, sondern auch als ein intensives Training für alle, die regelmäßig Sport treiben wollen (beispielsweise als Prävention von Zivilisationskrankheiten, oder zur Fettverbrennung bei Gewichtsproblemen, usw.)
- **KOSTKA FitKoloběh** ist geeignet vor allem auch für Menschen, die bisher keinen Sport treiben; es ist geeignet, zu motivieren und zur Bewegung zu bringen
- Es ist wichtig allen zu zeigen, dass man Sport an der frischen Luft mit Spaß und Freude effektiv treiben kann
- Bewegung zusammen – Eltern mit Kindern, Großeltern mit Enkelkindern
- **KOSTKA FitKoloběh** ist geeignet auch für Personen zur Rehabilitation nach Operationen
- Rollersport ist außerdem gut geeignet als ergänzender Sport für zahlreiche andere Sportarten (gute Erfahrungen mit Hockey, Fußball, Rugby und Gymnastik)

## PRINZIPIEN EINER GUTEN FAHRT AUF DEM ROLLER

- Geeignete Sportschuhe mit guter Dämpfung und geeignete Sportbekleidung  
Helme sind empfohlen, für Kinder und Jugendliche Pflicht  
Wetterbedingungen beachten  
Vor dem Beginn steht das Kennenlernen des Sportgerätes – insbesondere der Bremsen  
Überprüfung der Bremsen und der Reifen
- Wir halten den Lenker während der Fahrt immer mit beiden Händen fest
- Der Standfuß ist immer mit seiner ganzen Fläche auf dem Trittbrett

### Körperhaltung

Rollersport benötigt für eine gute Technik – wie jeder Sport – Anleitung durch einen Trainer/in.

Hier ein paar grundsätzliche Hinweise:

Die Körperhaltung ist entspannt. Der Fahrer steht mit dem Standbein auf dem Trittbrett, und der abstoßende Fuß ist neben dem Trittbrett. Beide Füße sind ungefähr auf gleicher Höhe. Beide Beine sind leicht gebeugt.

Hände am Lenker in Schulterbreite, nur leicht aufgestützt.

Der Rumpf leicht gebeugt, Kopfhaltung in Verlängerung des Rumpfes – Blick auf den Horizont.

Der Lenker sollte über oder gleich der Hüftgelenkhöhe sein. Die Einstellung des Vorbaus ist abhängig von der Körpergröße – zwischen Knie und Lenker sollte ein Abstand von mind. 3 cm sein.

Lenkerhörnchen können die Rotation der Unterarme verringern.

Wenn man abstößt, befindet sich der Vorfuß im Kontakt mit dem Boden. Die Arme sind in den Ellbogen leicht gebeugt, das Gewicht ist auf dem stehenden Fuß.

## SPORTSTUNDE MIT KOSTKA FITKOLOBĚH

Zu Beginn des Unterrichts ist es sinnvoll, die Teilnehmer zu informieren sowie Ziel und Inhalt der Sportstunde zu konkretisieren. Weiter ist es wichtig, die Gründe und Prinzipien der sicheren Fahrt auf dem Roller zu betonen (Grundhaltung, die Fahrtechnik, wie man bremsen soll, wie man die FüÙe wechselt). Es ist gut, die typischen Fehler immer wieder anzusprechen.

### 1. WARM-UP = Aufwärmphase

Das Grundziel der Einführungsphase ist, den Körper auf Belastung vorzubereiten und möglichen Verletzungen vorzubeugen und diese zu vermeiden.

Diese Phase beinhaltet und sichert die

- allmähliche Erwärmung der Muskeln
- Erhöhung der Herzfrequenz
- Erhöhung der Blutzufuhr zu den Muskeln und Erhöhung der Körpertemperatur

Die **Aufwärmphase** kann als Aufwärmen am Anfang des Rollerns mit einem leichten Vorlauf über ca. 5–10 Minuten bei einem niedrigen Tempo durchgeführt werden. Die **Aufwärmphase** endet mit der Grunddehnung vor der nächsten intensiven Anstrengung (geeignete Verwendung des dynamischen Stretchings). Die Notwendigkeit einer ausreichenden Erwärmung der Muskeln ist besonders bei kaltem Wetter wichtig, Stretching in diesem Fall nur sehr vorsichtig.

### 2. HAUPTTEIL = BELASTUNGsphase

Für eine detailliertere Beschreibung siehe unten.

### 3. COOL DOWN = ENTSPANNUNGSPHASE (BERUHIGENDE PHASE)

Cooldown ist die grundsätzliche Schlussphase bei allen Lehrstunden. Diese Phase hat zwei Phasen:

- Beruhigung: graduelle Abnahme der Herzfrequenz (Ausatmen) – z. B. langsame Ankunft am Ziel, leichtes Gehen, der Übergang zum dynamischen Stretching.
- Finales Stretching: Verwendung von statischem Stretching, Stretching aller wichtigen Muskelgruppen

Cooldown darf nicht fehlen! Sein Sinn ist insbesondere:

- allmähliche Verringerung der Belastung (und deshalb reduzierte Herzfrequenz und verlangsamte Blutzirkulation)
- erhöhte Muskelflexibilität, Vergrößerung des Ausmaßes an Beweglichkeit der Gelenke, Vorbeugung von Krämpfen oder Verletzungen

- schnellere Muskelregeneration
- Während der letzten Dehnungsphase dehnen wir den Muskel ca. 10–30 Sekunden, es darf nicht schmerzhaft sein. Die großen Muskelgruppen sollten immer in einer bestimmten Reihenfolge gedehnt werden. Das Stretching sollte eine bestimmte Chronologie haben (d. h. es ist wichtig den Dehnungszyklus zu halten und nicht aus der Beinedehnung zu der Rumpfedehnung und wieder zurückzugehen ...).
- Abschluss: Nach dieser Phase ist es sinnvoll, die ganze Sportstunde mit einem Ritual zu beenden, beispielsweise mit Lachen, einem Schrei „als gemeinsame Motivation“ oder Lob. Wir laden die Teilnehmer zur nächsten Lehrstunde ein, sagen ein paar Worte über die Lehrstunden, was wir zusammen vorbereiten können, anbieten können usw.

### Hauptteil

- Der Hauptteil besteht aus Tretrrollerfahrten und Übungseinheiten.

Das lokale Terrain mit Plätzen für Pausen und Übungseinheiten bestimmt die Struktur der Sportstunde.

Es ist empfehlenswert, mehrere unterschiedliche Trainingsorte anzubieten.

- Als Trainingsstelle kann man verwenden:
  - lokale Spielplätze, Parks, Rastplätze am Radweg, usw.
  - Bänke, Baumstämme, Baumstümpfe oder andere „feste“ Elemente in der Natur
  - jede beliebige Trainingsstelle, die für Übungen geeignet ist, möglichst in ebenem Gelände

Auf dem Trainingsplatz kann man je nach der physischen Leistungsfähigkeit der Teilnehmer und der Zusammensetzung der Gruppe folgende Übungen machen:

- Zirkeltraining
- Aktive Übungen mit Stretching
- Motivationsspiele in Paaren oder Gruppen
- andere Aktivitäten (Übungen für Kinder, Eltern mit Kindern, Großmutter, Großvater mit Enkelkindern)

## KURSANGEBOTE

### 1. Fahrtechnik

**Kurse für Anfänger.** Diese Kurse sind für Anfänger, die erstmals auf dem Tretroller stehen und bis jetzt sind noch nicht gerollert sind.

Wichtig in diesem Kurs ist es, ausführlich den Aufbau und die Teile des Rollers zu erklären (Reifen, Bremsen und das Trittbrett), wie und wo man auf dem Trittbrett stehen soll, wie man bremsen soll, usw.

Der/die Trainer/in muss sich bewusst sein, dass viele nicht wissen, dass Roller und Fahrrad so unterschiedlich sind. Das Fahrverhalten eines Rollers ist ganz anders als das eines Fahrrades!!!

In diesem Kurs beschäftigen wir uns natürlich mit der richtigen Körperhaltung, Fahrtechnik und Technik des Anhaltens.

**2. KOSTKA FitKoloběh oder Fitnessfahren** – Die Fortsetzung nach dem Anfängerkurs. Sport mit dem Roller sowie ergänzende Übungseinheiten. Das Fahrtraining richtet sich – je nach Gruppenzusammensetzung – auf Entwicklung von Kraft, Koordination, Ausdauer, Geschwindigkeit und am Ende der Sportstunde Ausgleichsübungen und Stretching.

**3. Ausflugsfahrten** – Fahrten mit einem bestimmten Zweck wie Geburtstage, Betriebsausflüge oder andere besondere Events.

**4. KOSTKA FitKoloběh für bestimmte Zielgruppen:** Kinder – Senioren – Eltern mit Kindern – Fahrt mit Kindersitz, usw.

**KOSTKA FitKoloběh ist eine Förderung des Rollersports für alle, als kompensatorische Aktivität für sitzende Lebensweise, als Familiensport, als Workout oder auch als Leistungssport.**



**Mario Filzi**

Jonglierpädagoge, Coach Potenzialorientiert (ZIST), RMP-Master (Human Assets)

C69

D92



## LUSTIGE JONGLIERSPIELE FÜR NICHT-JONGLEURE

In diesem Arbeitskreis werden viele Übungen vorgestellt, die wir von Filzis Jonglerie bei unseren Jonglierkursen und Seminaren verwenden. Ihnen allen ist gemein, dass keinerlei Vorkenntnisse nötig sind, sie recht rasch erlernbar sind und viel Spaß machen. Daher eignen sich die Übungen nicht nur für allgemeine Koordinationsschulung, sondern auch für die Arbeit mit Kindern, Senioren und in therapeutischen Bereichen.

Die meisten Übungen werden zu zweit oder gemeinsam in der Gruppe durchgeführt.

Wir beschränken uns auf die Requisiten Tücher und Bälle. (Die Bälle sind weiche Jonglierbälle, sogenannte „Beanbags“; es können aber alle Bälle verwendet werden, die gut in einer Hand zu halten sind.)

Vor der Beschreibung einiger Übungen hier noch eine kurze Information zu den fördernden Aspekten des Jonglierens:

**Allgemeine Aspekte:** Jonglieren lehrt Lernen, Kompliziertes zu vereinfachen, fördert Geschicklichkeit, kann sowohl alleine als auch mit anderen praktiziert werden, ist nicht teuer, kann fast überall gemacht werden, ist nicht geschlechtsspezifisch, schult das pädagogische Talent, fördert soziale Kontakte ...

**Physische Aspekte:** Jonglieren verbessert die Augen-Hand-Koordination, regt den Blutkreislauf an, schult das periphere Sehen, fördert Kondition, ist aktive Entspannung, stärkt das Körpergefühl, verbessert die Grob- und Feinmotorik, regt das Gehirn an (Überkreuzbewegung) und fördert die Produktion von Dopamin (Prophylaxe betreffend Stress, Burnout und Depression).

**Mentale Aspekte:** Jonglieren kann helfen, Ordnung ins Chaos zu bringen, es ist eine Technik, um bewusst in der Gegenwart – im Hier und Jetzt – zu sein, man übt Selbstreflexion und lernt, produktiv mit Fehlern umzugehen, es fördert Ausdauer und Disziplin sowie eine optimistische Grundeinstellung.

Jonglieren lehrt, Blockaden zu überwinden und bringt persönliche Erfolgserlebnisse, macht das „Flow-Erlebnis“ erfahrbar, fördert das Rhythmusgefühl, schafft positive Referenzerlebnisse (ich kann das schaffen!), lehrt Geduld mit sich, aber auch mit anderen, ist ungefährlich und aggressionsfrei.

Wir wollen diese fördernden Aspekte – in spielerischer Form – auch all jenen zugänglich machen, die (noch) nicht die Kunst der Jonglage beherrschen.

## BEGRIFFS-DEFINITIONEN

**Pass:** Ein „Pass“ ist ein Wurf, der von einer anderen Person gefangen wird. Bei den nachstehenden Übungen wird oft anstelle eines Wurfes eine Übergabe von Hand zu Hand gemacht.

**Self:** Ein „Self“ ist ein Wurf, der von der selben Person gefangen wird, die auch geworfen hat. Bei den nachstehenden Übungen wird oft anstelle eines Wurfes eine Übergabe von Hand zu Hand gemacht.

**Säule:** Senkrechter Wurf

**Kaskade:** Wurf von einer Hand zur anderen

**Krallen:** Das Requisite wird von oben gefangen (Handrücken weist nach oben)

## GRUPPENÜBUNGEN MIT TÜCHERN

Alle Personen stehen im Kreis, Blickrichtung Kreiszentrum. Der Abstand zwischen den Personen ist klein. (max. 50 cm) Jede Person hat in jeder Hand ein Tuch. Vorteilhaft ist es, wenn die Tücher einer Person die selbe Farbe haben und diese sich von den Farben der angrenzenden Personen unterscheidet. Tücher werden immer mit dem Handrücken nach oben geworfen und auch gefangen (Krallen).

### Tücherwanderung im Kreis, Vorübung 1

Alle heben die Hände. Mit einem gemeinsamen Kommando (z. B. „und hepp!“) werden die Arme gesenkt und beide Tücher nach links geworfen und sofort jene gefangen, die von der Person rechts stehend geworfen wurden. Diese Übung wiederholt man so oft, bis sie ohne Probleme gelingt. Dann wird die Wurfrichtung gewechselt.

### Tücherwanderung im Kreis, 3 x 1 Person

Nun wird bei gemeinsamem Kommando 3 Mal nach links geworfen und 3 Mal nach rechts. Wenn das ohne Fehler klappt, hat jede Person wieder die Tücher zurück bekommen.

Wichtig ist, dass alle gemeinsam den Rhythmus machen.

### Tücherwanderung im Kreis, Vorübung 2

Wieder werden beide Tücher einmal nach links geworfen, diesmal aber nicht eine Person nach links, sondern eine Hand nach links. Das bedeutet, dass das Tuch meiner linken Hand von der rechten Hand der Person links stehend gefangen wird, das Tuch meiner rechten Hand wird von meiner linken Hand gefangen und meine rechte Hand fängt das Tuch aus der linken Hand der Person rechts stehend.

Ja, das klingt furchtbar kompliziert, ist aber super einfach.

Wenn man das in die eine Richtung geschafft hat, dann probiert man es auch in die andere Richtung.

### **Tücherwanderung im Kreis 3 x 1 Hand**

Nun wird bei gemeinsamem Kommando 3 Mal (eine Hand) nach links geworfen und 3 Mal nach rechts. Wenn das ohne Fehler klappt, hat jede Person wieder die Tücher zurück bekommen.

Wichtig ist, dass alle gemeinsam den Rhythmus machen.

### **Tücherwanderung im Kreis 3 x 1 Person, 3 x 1 Hand**

Nun kann man den ganzen Ablauf probieren. Dabei ist wieder der gemeinsame Rhythmus sehr wichtig. Man beginnt die Tücher 3 Mal um eine Person nach links, dann 3 Mal um eine Person nach rechts zu werfen. Ohne den Rhythmus zu unterbrechen, wird 3 Mal eine Hand nach links und 3 Mal eine Hand nach rechts geworfen.

Wenn alles klappt, hat man wieder die selben Tücher wie am Anfang in Händen.

Tipp: Ein Tuch, oder auch mehrere Ersatztücher, kann man ja für den Notfall einstecken!

### **Variation: Personen-Wanderung im Kreis mit Tüchern**

Bei dieser Übung werden die Tücher immer als Säulen geworfen (senkrechte Würfe).

Nun sind es die Personen, die nach dem Werfen einen Schritt in eine Richtung gehen und dann die Tücher fangen, die von der benachbarten Person geworfen wurden. Bei dieser Übung kann z. B. auch mit dem Rücken zum Kreiszentrum stehen. Wieder kann nach einer bestimmten Anzahl an Würfeln ein Richtungswechsel erfolgen. Da man mit dem Rücken zum Kreiszentrum stehend weniger Übersicht hat, ist das gemeinsame Kommando besonders wichtig!

### **Variation: Personen-Wanderung in einer Linie mit Tüchern**

Die Anzahl der Personen in der Linie kann erhöht werden, aber für den Beginn empfehlenswert sind max. 5 Personen.

Wieder werden die Tücher aus beiden Händen als Säulen geworfen und alle gehen nach dem Abwurf nach rechts. Die Person, die ganz rechts steht muss nach dem Werfen sofort hinter der Linie zum Anfang sprinten, um dort die Tücher zu fangen.

Wieder ist der gemeinsame Rhythmus besonders wichtig und ebenso das hohe Werfen der Tücher.

### **Variation: Personen-Wanderung in zwei Linien mit Tüchern**

Die Personen stehen in zwei Linien Rücken an Rücken. Wieder werden mit jeder Hand gleichzeitig Tücher als Säulen geworfen, und alle gehen einen Schritt nach rechts, um die Tücher zu fangen, die von der Person rechts von einem geworfen wurden. Diejenigen, die am Ende der Linie stehen, müssen in die andere Linie wechseln, also eine halbe Umdrehung machen, um dann die Tücher zu fangen. Selbstverständlich kann man nach einer vorher bestimmten Anzahl von Würfeln die Richtung wechseln.

Gemeinsamer Rhythmus ist wichtig!

## ÜBUNGEN MIT BÄLLEN

### Ich & Du im Kreis

*Mindestens 12 Personen; je mehr, desto besser.*

Alle Personen bilden einen Kreis und stehen dabei sehr eng nebeneinander. Alle haben einen Ball in der linken Hand. Bei einem lauten, gemeinsamen „ICH“ wird ein Self gemacht (Übergabe von der linken in die rechte Hand), bei „DU“ wird der Ball von der rechten in die linke Hand der übernächsten Person (gegen den Uhrzeigersinn) übergeben.

Gleichzeitig empfängt man in der linken Hand einen Ball. Die gebenden Arme sind immer über den empfangenden.

Natürlich kann man das in beide Richtungen und auch mit Richtungswechsel machen.

Wieder einmal ist der gemeinsame Rhythmus ganz wichtig!

### Ein-Ball-Choreo

Diese kleine Wurfabfolge ist eine wunderbare Gruppenübung und macht viel Freude.

Dabei erlernt man gleich ein paar wichtige Basis-Wurftechniken und hat die Möglichkeit, selbst neue Ideen und Erweiterungen einzubringen.

Die Choreographie besteht aus 2 x 8 Schlägen. Es ist sinnvoll, zuerst die ersten 8 Schläge zu erlernen, dann die zweiten. Zum Schluss wird alles im Durchlauf jongliert.

Alle Personen stehen im Kreis, dicht nebeneinander mit einem Ball in der linken Hand.

#### 1. Teil

Schläge 1-2: Säule werfen, fangen

Schläge 3-4: Kaskade werfen, fangen

Schläge 5-6: 2 x mit der linken Hand auf linken Oberschenkel klopfen

Schläge 7-8: Unterarmwurf (rechte Hand führt den Ball unter den linken Arm auf die linke Körperseite und wirft eine Säule, die von der linken Hand gefangen wird).

#### 2. Teil

Ball in der linken Hand.

Schläge 1-2: Kaskade werfen, krallen am höchsten Punkt der Flugkurve

Schläge 3-4: 1 x mit der linken Hand auf linken Oberschenkel klopfen, Ball von rechts nach links übergeben.

Schläge 5-6: Unterarmwurf mit linker Hand. Rechte Hand fängt.

Schläge 7-8: Säule aus rechter Hand, linke Hand fängt den Ball von der Person links stehend.

#### Variation 1

„Bruder Jakob“ gemeinsam singen und den Bewegungsrhythmus mit dem Gesang verbinden. Fortgeschrittene können dann versuchen, einen Kanon anzustimmen.



### Variation 2

Die ganze Abfolge einmal durchmachen und beim zweiten Durchlauf beim Schlag 7 des 2. Teils eine 180 Grad Drehung (nach rechts) machen, dann die selbst geworfene Säule mit der linken Hand fangen. Dann stehen alle Personen mit dem Rücken zum Kreiszentrum. Wieder wird ein Durchlauf der beiden Teile ganz normal geworfen (die 2. 7 ist wieder ein Pass), beim zweiten Durchlauf wird unter der 2. 7 wieder die Drehung gemacht. Stellung wieder wie am Anfang. (Variation 1 & 2 dürfen auch kombiniert werden ...)

### Der Fünfer-Stern

Fünf Personen stehen in einem engen Kreis. Jede Person hat zwei Personen vis-à-vis stehen und einen Ball in der linken Hand. Die Passes (Ballübergaben) erfolgen immer mit der rechten Hand in die linke Hand der empfangenden Person.

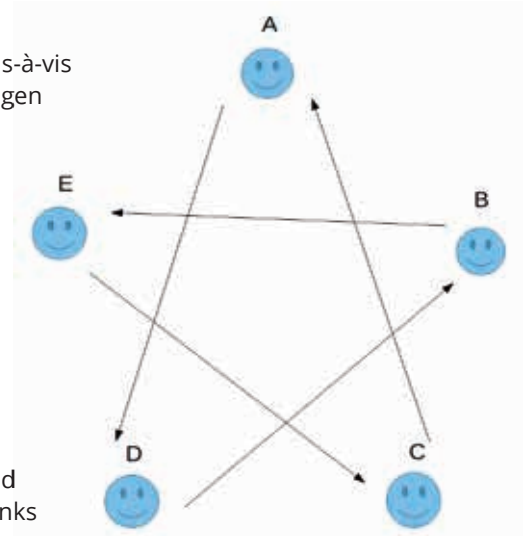
**Wichtig:** Positionierung an den Ecken eines regelmäßigen Fünfecks!

Vor dem Beginn der Übung zeigt jede Person, wohin sie übergeben wird und woher die Passes kommen. Dazu streckt man die Arme aus und zeigt auf die betreffenden Personen (siehe Grafik).

Man beginnt mit dem Self und übergibt den Ball in die rechte Hand. Dazu sagt man „Self“ oder „Ich“ oder irgend etwas anderes, nur sollte man sich vorher darauf einigen. Bei „Pass“ oder „Du“ etc. wird der Ball aus der rechten in die linke Hand der rechts gegenüberstehenden Person gegeben.

**Rhythmus:** Lautes Mitzählen hilft den gemeinsamen Rhythmus zu finden und zu halten.

**Variation:** Gleiches Muster in anderer Richtung. Nun macht die rechte Hand die Selfs in die linke, und diese macht die Passes in die rechte Hand der links gegenüberstehenden Person.



### Der Stern im Walzer

Gleiche Aufstellung wie beim Fünfer-Stern. Ein Ball in der rechten Hand. Man beginnt mit zwei Selfs und übergibt den Ball wie in der Vorübung beschrieben. Dann kommen wieder zwei Selfs, diesmal mit der linken Hand beginnend, und die Übergabe erfolgt mit der linken Hand in die rechte Hand der Person, die links vis-à-vis steht.

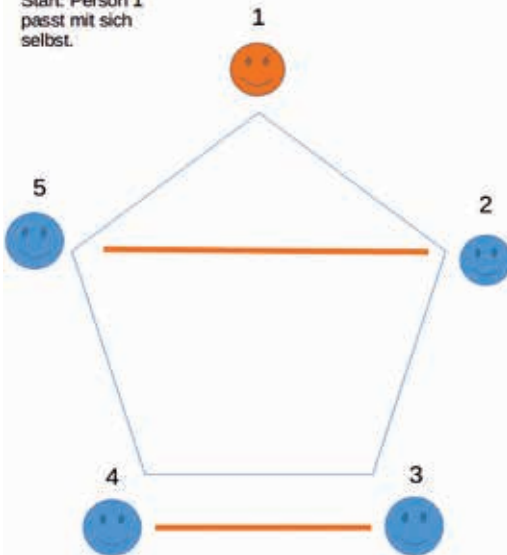
### Die Uhr / Boston Circle

**Wichtig:** Positionierung an den Ecken eines regelmäßigen Fünfecks! Vor dem Beginn werden die zwei Paare bestimmt, welche den ersten Pass übergeben. Eine Person steht normal zur Passing-Richtung und hat anstelle des Passes einen Self, das wechselt nach jedem Pass.

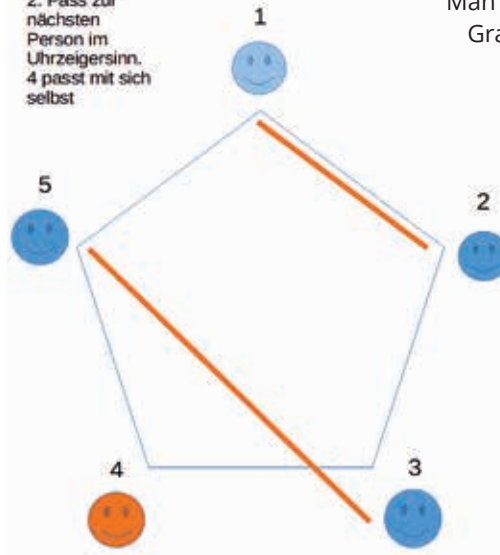
Der folgende Pass geht dann immer zur nächsten Person im Uhrzeigersinn.

Gemeinsamer Start mit einem Self aus der linken Hand, um in den Rhythmus zu kommen.

Start: Person 1 passt mit sich selbst.



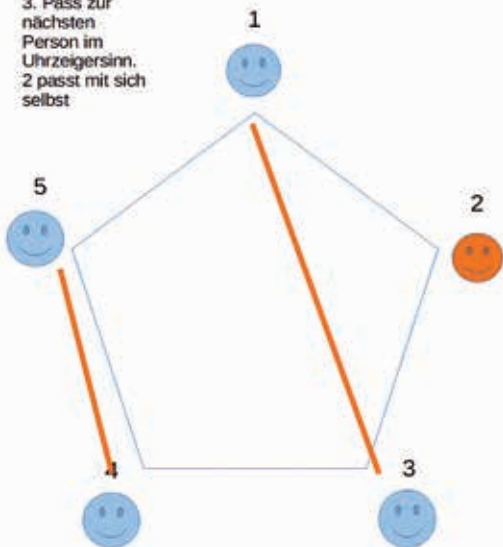
2. Pass zur nächsten Person im Uhrzeigersinn. 4 passt mit sich selbst



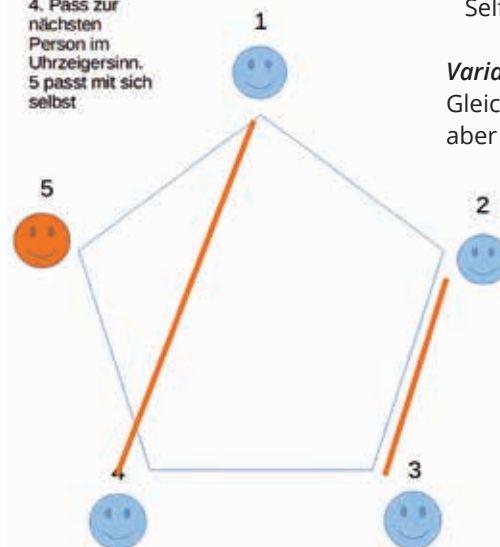
Man könnte noch eine fünfte Grafik verwenden, um einen Durchlauf komplett abzubilden, aber ich denke, das Prinzip ist klar. Üblicherweise entsteht in den ersten Minuten der Übung Verwirrung, die sich aber rasch legt. Der Boston Circle ist erstaunlich einfach und wird schon bald in sehr raschem Tempo gespielt. Unterstützend, wie immer, der gemeinsame Rhythmus: „Self – Pass – Self – Pass ...“

**Variation: Boston 7er Circle**  
Gleiches Prinzip, aber 3 Passing-Paare.

3. Pass zur nächsten Person im Uhrzeigersinn. 2 passt mit sich selbst



4. Pass zur nächsten Person im Uhrzeigersinn. 5 passt mit sich selbst



## DREIBALL-PARTNERINNEN ÜBUNGEN

### Säulen-Wanderung – Vorübung

Zwei Personen stehen einander gegenüber. Person A hat in jeder Hand einen Ball. Während A mit der linken eine Säule wirft, übergibt die rechte zeitgleich den Ball in die linke Hand von B: Wichtig: Beide Bälle kommen gleichzeitig an! Die Bewegung so lange üben, bis sie gut klappt!

### Säulen-Wanderung langsam

Zwei Personen stehen einander gegenüber. Person A hat in jeder Hand einen Ball, Person B einen Ball in der rechten Hand. Alle Würfe sind Säulen. A wirft rechts, fängt und wirft sofort links, wobei im gleichen Tempo der Ball aus der rechten Hand in die linke von Person B übergeben wird. Dann wird der Ball aus der linken in die rechte Hand übergeben. Nun ist Person B an der Reihe. Rhythmus finden!

### Säulen-Wanderung im Flow

Die gesamte Motorik läuft exakt so ab, wie in der langsamen Version, aber rhythmisch gibt es einen wesentlichen Unterschied: Man fokussiert sich auf die aufsteigenden Säulen und versucht diese in einen angenehmen 4er Rhythmus zu werfen. Person A rechte Hand, linke Hand, Person B rechte Hand, linke Hand ...

Dazu sollten die Säulen recht niedrig geworfen werden.

Die Übergabe des Balles von der linken in die rechte Hand passiert automatisch und zeitgleich mit der ersten Säule der anderen Person.

**Tipp:** In den Knien mit-wippen!

### Das Stricken – Vorübung 1

Zwei Personen stehen nebeneinander und jonglieren mit den „Innenhänden“ abwechseln einen Ball als Säule

### Das Stricken – Vorübung 2

Zwei Personen stehen nebeneinander. A übergibt einen Ball aus der Außenhand, über den Unterarm von B in seine „Innenhand“ und von dieser wieder zurück in die Außenhand.

Dann macht B die Übung.

### Das Stricken

Zwei Personen stehen nebeneinander und jonglieren mit den „Innenhänden“ abwechselnd einen Ball als Säule. Sobald ein Abwurf mit der Mittelhand erfolgt, wird sofort ein Ball aus der Außenhand über den Unterarm der anderen Person in die Innenhand und von dieser wieder zurück in die Außenhand gegeben.



**Axel Fries**

Sportwissenschaftler, Realschullehrer, Übungsleiter Kinderturnen,  
Kunstturntrainer m/w, Volleyballtrainer

C49

D72

## TURNEN LERNEN OHNE HILFESTELLUNG

### WARUM HILFESTELLUNG HINDERLICH SEIN KANN ...

Seit jeher ist das Thema **Hilfestellung** sehr wichtig beim Erlernen turnerischer Fertigkeiten. Aber die moderne Gehirnforschung hat festgestellt, dass Hilfestellung in einzelnen Fällen, z. B. beim Handstand, sogar verhindern kann, dass man das Element lernt. Bei anderen Fertigkeiten wird ein Umweg gemacht, der später wieder aufgehoben werden muss.

Beim Erlernen von neuen Bewegungen werden im Gehirn sozusagen Computerprogramme geschrieben, durch die die Muskeln ihre Befehle erhalten. Sobald durch eine Hilfestellung aktiv und taktil in die Bewegung eingegriffen wird, werden im Gehirn falsche Informationen abgespeichert. Am Beispiel der Hocke am Sprung kann man das verdeutlichen: durch die herkömmliche Hilfestellung durch Klammergriff am Oberarm durch einen Helfer bzw. an den Oberarmen durch zwei Helfer kann es passieren, dass der Turner vielleicht eine nicht so gute Hocke springt, die Helfer aber stellen ihn nach der Hocke pflichtgemäß auf die Füße. Das Gehirn erhält dadurch die Rückmeldung, dass die Bewegungen richtig gewesen sind und speichert sie ab. Dann wird das einige Male wiederholt, und die möglicherweise falsche Bewegung wird gefestigt. Dann wird irgendwann die Hilfestellung weggelassen, und die Hocke funktioniert nicht mehr, weil das „Computerprogramm“ nicht stimmt. Nun muss umständlich die falsch gelernte Bewegung umgelernt werden, damit die Hocke alleine geturnt werden kann.

Viel einfacher ist es, die Bewegung **durch eine ausgeklügelte und optimal geplante Methodik** gleich richtig zu lernen. Dadurch wird der Lehrer entlastet, weil er nicht mehr überall helfen muss, die Bewegungen werden richtiger und nachhaltiger gelernt und die Kinder sind viel sicherer.

Am Beispiel des Handstands kann demnach gezeigt werden, dass durch Hilfestellung sogar verhindert wird, dass das Handstandstehen gelernt wird. Die Helfer verhindern regelrecht, dass das Gehirn die konkrete Senkrechte, in nur der man im Handstand stehen kann, kennenlernt. Das kann der Turner nur selbst anhand der richtigen Methodik.

*»Wer Kindern beim Erlernen einer turnerischen Fertigkeit hilft, verhindert, dass die Fertigkeit gelernt werden kann.«  
90%-Weisheit Axel Fries*

An zwei konkreten Beispielen – Rad und Handstand – soll in der Praxis die Vorgehensweise ohne Hilfestellung gezeigt werden.

## RAD UND HANDSTAND

Bei der Reihenfolge für die Vermittlung von Rad und Handstand gibt es zwei verschiedene mögliche Wege:

- Jüngere Kinder (bis etwa fünftes Schuljahr) erlernen zunächst das Rad, und daraus resultiert dann der Handstand. In diesem Fall wird die richtige Drehung des Körpers über eine erhöhte Stützfläche, z. B. eine quer gestellte Langbank eingeführt. Die Bank wird dann durch ein Kastenoberteil und später durch eine quer gelegte Bodenturnmatte ersetzt.



Über all diese Geräte wird immer nur ein großer Schritt über das Hindernis geturnt, wichtig ist im Anschluss die Drehung des Körpers in die Bewegungsrichtung. Dass die Beine dann durch die Senkrechte geführt werden können, wird durch den richtigen Einsatz einer Zauberschnur bewerkstelligt. Werden diese methodischen Schritte zum richtigen Zeitpunkt und im richtigen Schwierigkeitsgrad angeboten, so ergibt sich das Rad durch die Senkrechte mit der Zeit von ganz alleine – Hilfestellung ist zu keinem Zeitpunkt nötig. Ist das Rad dann gelernt, ist es zum Handstand – mit den richtigen Vorübungen (siehe Handstand) – nicht mehr weit.

- Für ältere Kinder bzw. Jugendliche (ab etwa sechstem Schuljahr) bietet es sich an, zunächst den Handstand zu erlernen. Ist dieser dann so weit gekonnt, dass die kleinen Turner selbständig in den Handstand aufschwingen können, erhalten sie die einfache Aufgabe, die Hände beim Aufschwingen in den Handstand T-förmig auf dem Boden vor einer Markierung (Linie, Springseil) aufzusetzen und mit den Füßen hinter der Markierung zu landen. Man wird feststellen, dass sich das Rad mit dieser einfachen Anweisung ganz von allein ergibt. Auch hier ist es wichtig, dass die Bewegung mit einem oder zwei Schritten in die Bewegungsrichtung abgeschlossen wird.



Anweisung: Wird beim Aufschwingen das rechte Bein nach vorn gesetzt, wird die rechte Hand gerade aufgesetzt, die linke wie der T-Balken darüber quer (wie im Bild). Beim Aufschwingen mit dem linken Bein vorn natürlich umgekehrt.

## BEISPIEL: HANDSTÜTZÜBERSCHLAG SEITWÄRTS – ‚RAD‘

### Hilfestellung im Turnen

Warum es wichtig sein kann, Turnelemente nicht über Hilfestellung, sondern nur über methodische Schritte zu lernen, habe ich in einem großen Artikel in Heft 2 – März/April 2015 umfassend dargestellt. Dort wird erklärt, warum Hilfestellung sogar beim Lernen einer Fertigkeit stören kann.

**Das Rad** kann von der ersten bis zur letzten Übung **ohne jede Hilfe** erlernt werden. Dabei wird im Prinzip nur auf eine einzige Übung zurückgegriffen, bei der jeweils nur das Gerät, an dem sie gemacht wird, verändert wird. Ohne jede



verbale Hilfe werden alle Übungen immer genau gleich ausgeführt, und durch geschickten Einsatz der Geräte wird das Rad bis zur Perfektion gelernt.

Ob ein Kind das Rad nach rechts oder nach links lernt, ist vollkommen zufällig. Hier wird das Rad nach links gezeigt. Alle Übungen funktionieren natürlich nach rechts genauso. Niemand sollte das Rad von Anfang an in beide Richtungen lernen!

Die Anweisung ist wichtig: „Setze den linken Fuß nach vorn, setze die Hände nach links auf die Bank (nicht an die Kante!), führe das erste (rechte) Bein langsam über die Bank auf die andere Seite, führe das zweite (linke) Bein mit viel Schwung hinterher, und der Körper wird sich dann in die Bewegungsrichtung weiterdrehen. Gehe mit erhobenen Armen weiter geradeaus.

Diese Übung wird bei häufiger Wiederholung automatisch schneller, bis bald beide Beine kurz in der Luft sind. Dies geschieht von selbst – ohne Anweisung! Es ist nicht Aufgabe, die Beine hochzuschwingen! Das kommt später. Hier geht es nur um die richtige Drehbewegung und das Stützen.

Dann wird die Bank durch einen Kastendeckel ersetzt, es wird vor und hinter den Kastendeckel je eine Matte gelegt (Bild), dann werden je zwei Matten aufeinander vor und hinter den Kastendeckel gelegt, dann je drei.

Damit nähert man die Fläche des „Bodens“ immer weiter der Grifffläche der Hände an. Die aufzuwendende Kraft wird dadurch erhöht, die Koordination, den Kopf immer weiter nach unten abzusenken, wird verbessert. Wichtig: Die eigentliche Aufgabenstellung wird auch bei dieser Übung nicht verändert. Es geht immer nur darum, einen großen Schritt mit anschließendem Weiterdrehen in die Bewegungsrichtung zu üben. Das Hochschwingen der Beine ist hier keine konkrete Aufgabe.



**Auch wenn – vor allem Mädchen – für ihre späteren Bodenübungen das Rad in der Form benötigen, dass sie am Schluss gegen die Bewegungsrichtung blicken, muss das neu zu erlernende Rad unbedingt immer in die Bewegungsrichtung geturnt werden – das Weitergehen in die Bewegungsrichtung führt dazu, dass das Rad gut gelernt wird.**

Dann wird der Kastendeckel durch eine quer liegende Bodenturnmatte ersetzt. An die Positionen der Hände werden mit Kreide zwei Kreise gezeichnet. Die Aufgabe bleibt dieselbe wie bisher: Mach' nur einen großen Schritt auf die andere Seite der Matte

und gehe danach in Bewegungsrichtung weiter. Die Füße sollten die Matte nicht berühren. Dadurch wird gelernt, die Beine weit zu spreizen. Die Beine brauchen zunächst gar nicht so hoch geschwungen zu werden, wie im Bild gezeigt. Auch diese Übung dient lediglich der richtigen Drehung, und das Weitergehen in die Bewegungsrichtung wird geübt. Besonders gut ist es, wenn die Bodenturnmatte wie im Bild quer über eine Linie der Halle gelegt wird und das Angehen vor der Matte und das Weitergehen hinter der Matte auf der Linie verläuft. Vor allem für Mädchen, die später das Rad auch einmal auf dem Schwebebalken turnen wollen (oder sollen ... ☺), ist das eine gute Vorübung.

Nun spannt man über die vordere Mattenkante eine Zauberschnur – zunächst ganz niedrig (Fußgelenkhöhe) – und lässt diese dann nach und nach jedes Mal nur um zwei Zentimeter wachsen, bis sie schulterhoch oder sogar schädelhoch ist. Ohne jede verbale Hilfe werden die Beine ganz automatisch wegen der Zauberschnur immer weiter nach oben geschwungen. Sie werden sich von selbst bis zur Senkrechten bewegen. Wer etwas falsch macht, verfängt sich mit den Beinen in der Zauberschnur, es passiert aber nichts. Achtung: nur gute Hochsprungständer benutzen oder die Zauberschnur zwischen Reckpfosten befestigen!

Hierbei ist die Vorgehensweise besonders wichtig. Es ist sehr wichtig, dass man die Zauberschnur tatsächlich Durchgang für Durchgang nur zwei Zentimeter höher hängt. Wenn die Zauberschnur dann schließlich ganz hoch – also obere Kante Schädelhöhe – hängt, ist das Rad im Prinzip fertig. Wichtig: nach dem Rad **immer** Weitergehen in die Bewegungsrichtung und einige Schritte weitergehen. Erst wenn diese Bewegung richtig gefestigt ist, dürfen Mädchen das Rad so turnen, dass sie die Drehung in Bewegungsrichtung am Schluss weglassen und – wie in vielen Übungen gefordert – mit Blick gegen die Bewegungsrichtung stehen bleiben.



**Tipp:** Sollen Mädchen das Rad auf dem **Schwebebalken** lernen, dann ebenfalls genauso vorgehen – zunächst das Rad **immer** mit Drehung in die Bewegungsrichtung lernen, dann erst mit Blick gegen die Bewegungsrichtung. Dann wird das Rad schneller und besser gelernt.

Perfektion: zwei Kinder, auf kleinen Kästen stehend, halten etwa einen Meter Toilettenpapier quer über dem Boden fest. Die Höhe wird folgendermaßen ermittelt: das Kind, das turnen soll, stellt sich gestreckt mit erhobenen Armen hin, und das Toilettenpapier wird in der Höhe gehalten, wo die Finger des Kindes beginnen. Dann soll das Kind ein Rad turnen und mit den Zehenspitzen das Toilettenpapier zerreißen. Damit werden ohne jede verbale Hilfe die Arme, Schultern, Hüfte, Knie und Zehenspitzen gestreckt.



## BEISPIEL: DER HANDSTAND

Der Handstand ist ein gutes Beispiel für das Erlernen einer Fertigkeit ohne Hilfestellung.

Wer kennt nicht die „übliche“ Methodik:

- Stützkraftübungen
- Stützübungen an der Wand
- 3er-Gruppe: zwei Helfer helfen dem Turner durch Klammergriff an den Oberschenkeln in den Handstand
- Aufschwingen in den Handstand ohne Hilfe

**Dabei gibt es ein ganz entscheidendes Problem:**

**Um einen Handstand wirklich lernen zu können, muss das Gehirn die „Senkrechte“ kennen.**

Unser Gehirn verfügt zusammen mit dem Gleichgewichtsorgan im Ohr über ein „Gyroskop“, ein Messinstrument für Beschleunigungen. Dort werden Drehungen, Sprünge, Fallen, usw. registriert. Hier wird auch registriert, ob man senkrecht steht, was die wichtigste Voraussetzung für das Erlernen des Handstands ist.

**Das Problem** der Hilfestellung im Handstand ist, dass die Helfer den Turner in der Senkrechten oder nur *in der Nähe der Senkrechten* halten. Nur einen Zentimeter nach vorn oder hinten verhindert das „Erfühlen der Senkrechten“. Nur dann, wenn das Gehirn und die „angeschlossenen Messinstrumente“ die Senkrechte ganz genau kennen, wird es später möglich sein, den Handstand wirklich stehen zu können.

Aus diesem Grund führt die folgende Methodik besser zum Ziel:

### 1. Stützkraftübungen

Mit kleinen Spielen, Spielen in Gerätelandschaften und funktionellen Übungen muss zunächst die nötige Stützkraft für den Handstand aufgebaut werden.

### 2. Koordination „Kopf nach unten“ (1)

Viele Kinder haben vom Spielplatz nicht mehr die Erfahrung, kopfüber am Klettergerüst zu hängen.

Deshalb fehlt ihnen das Gefühl, den Kopf nach unten und den Rest des Körpers darüber zu halten. Übung: bäuchlings zur Wand oder zu einer aufgestellten Weichbodenmatte auf den Händen mit angehockten Beinen stehen.

### 3. Koordination „Kopf nach unten“ (2)

Zur weiteren Kräftigung und Koordination auf den Händen quer gehen an der Wand.

Dabei können Spielformen wie Übereinander-her gehen, Unten-durch-krabbeln und dann Dahinter-stellen usw. gewählt werden.





#### 4. Handstandschwingen (1)

Die folgende Übung **muss unter allen Umständen ohne Helfer** ausgeführt werden. Der Begriff „Zappelhandstand“ ist allgemein bekannt. Der große Nachteil daran ist, dass beim Zappeln im Handstand die Körperspannung weitgehend aufgegeben wird. Außerdem gelingt ein anständiger Zappelhandstand eigentlich nur, wenn man einen Handstand schon kann. Keine gute Vorübung, um etwas zu lernen.

Wir bevorzugen den **Scherhandstand**. Dabei geht der Turner in den hohen Liegestütz und schwingt ein Bein nach hinten hoch. In der Luft werden die Beine gewechselt. Es werden fünf bis sechs Scherhandstände hintereinander ausgeführt, ohne dass die Hände den Boden verlassen. Dabei werden bei jedem Scherhandstand das Stemmbein und das Schwungbein gewechselt. Wichtig: das Wechseln der Beine bei jedem Scherhandstand führt zu erheblich besserem und schnellerem Erlernen des Handstands. Dabei wird die manchen Übungen im Turnen eigene Einseitigkeit vermieden.



#### 5. Handstandschwingen (2)

Die Übung **Scherhandstand** wird in einen Gerätekreislauf eingebaut und somit viele Male pro Turnstunde ausgeführt. Dabei wird es von ganz alleine passieren, dass die Beine immer höher und höher geschwungen werden. Mit dieser Übung tastet man sich an die Senkrechte heran.

Hinweis: bei dieser Übung wird es einige Kinder geben, die es nicht schaffen werden, in die Nähe der Senkrechten zu schwingen. Klar ist aber auch: Diese Kinder würden auch mit einer taktilen Hilfe den Handstand nicht ohne Weiteres erlernen. Das selbstständige Schwingen in den Handstand oder zumindest in eine handstandähnliche Position ist unbedingte Voraussetzung für den Handstand.

#### 6. Handstandschwingen gegen die Wand

Falls die Turnhalle über eine Wand mit Teppich verfügt, kann die nächste Übung hier geübt werden, ansonsten muss eine Matte an die Wand gestellt werden. Die Übung kann auf dem Boden oder auf einer an die Wand gelegte Bodenturnmatte ausgeführt werden.



Die Fingerspitzen werden zunächst mit etwas Abstand und dann immer näher an die Wand gesetzt, und der Scherhandstand mit jedes Mal wechselnden Beinen wird gegen die Wand geturnt. Zunächst wenig und dann immer höher in Richtung Wand schwingen, bis schließlich irgendwann die Senkrechte erreicht wird.



Hier erhält das Gehirn eine vollständige Rückmeldung über die richtige Ausführung des Handstands, denn wenn die Fingerspitzen dann an der Wand sitzen, kann man nur dann im Handstand stehen bleiben, wenn man ganz gerade steht und die Schultern gestreckt sind.

## 7. Handstandschwingen mit Helfern

Nun kommen wir zur bekannten Dreiergruppe, aber mit einer ganz anderen Aufgabe. Zunächst aus dem hohen Liegestütz mittels des mehrmaligen Scherhandstands Aufschwingen in den Handstand. Wenn die Handstandposition etwa erreicht ist, greifen die beiden Helfer an, aber nicht mit Klammergriff an den Oberschenkeln! Nur mit den



Fingerspitzen durch Druck vorn und hinten an den Oberschenkeln wird dem turnenden Kind die Möglichkeit eröffnet, die Senkrechte selbst zu finden. Durch leichtes Hin- und Herdrücken werden die Beine so lange und immer weniger um die Senkrechte gependelt, bis die Senkrechte gefunden ist und das Kind alleine steht. Wenn die Vorübungen wie beschrieben ordentlich ausgeführt worden sind, wird diese Übung funktionieren.

Wenn diese Übung einige Male gemacht wird, wird das Gehirn sehr schnell die genaue Position der Senkrechten lernen und abspeichern.

## 8. Schwingen in den Handstand

Nun kann aus dem Stand in den Handstand geschwungen werden. Mit der gleichen Unterstützung wie in 7. wird auch das schnell gelingen.

Die Armführung: Mit dem Schritt nach vorn werden die Arme von hinten unten nach vorn geführt, weit vor den Füßen auf dem Boden aufgesetzt, und beim Aufschwingen in den Handstand werden die Schultern gestreckt, so, „als ob man mit den Füßen die Decke berühren wolle“.

### LITERATUR

Fries, Axel: Kinderturnen im Grundschulalter; Fries, A. und Schall, R.: Gerätturnen? Klar macht das Spaß! Fries, A. und Georg, S.: Arbeitskarten Gerätturnen, erschienen im Buchverlag Axel Fries, 56244 Sessenhausen, Hauptstraße 74, Tel.: 02626/925860-3, Fax: 02626/925860-3, E-Mail: buchverlag@axelfries.eu, Internet: www.axelfries.eu

Bei Direktbestellung über Internet oder per Fax Auslieferung innerhalb höchstens vier Arbeitstagen als Post-Büchersendung. Bei Bestellung mehrerer Exemplare vergünstigte Versandkosten. Lieferung auf Rechnung und Zahlung innerhalb zehn Tagen. In Österreich und der Schweiz Auslieferung durch inländische Buchhandlung – also keine Auslandsgebühren für Versand und Überweisung.

Nachdruck bzw. Kopie – auch auszugsweise – nur mit direkter Genehmigung von Buchverlag Axel Fries.

Fotos: René Scheibe, Grevesmühlen & Axel Fries – www.axelfries.eu



**Mag.ª (FH) Katharina Gaggl**

Yogatrainerin (ganzheitlich, integral), Bewegungs- u. Rückentrainerin (u. a. Karin Albrecht),  
Spiraldynamik Fachkraft Level Basic, Fit Instruktoria

C66

D89



## YOGA FÜR DEN RÜCKEN

### INHALT DES WORKSHOPS

Yoga für den Rücken fördert die Gesunderhaltung der Wirbelsäule in einem Gleichgewicht von Kraft, Beweglichkeit und Entspannung. Yoga wirkt als ganzheitlicher Ansatz mit jahrtausendealtem Wissen auf psychophysischer Ebene ausgleichend. Yoga, gepaart mit Kenntnissen aus der funktionellen Bewegungsschulung und unter Berücksichtigung der Prinzipien der Spiraldynamik, ermöglicht eine präzise und körpergerechte Ausführung von Yogaübungen (Asanas) und verfeinert das Körpergefühl.

### YOGA ALS GANZHEITLICHES GESUNDHEITSSYSTEM

Yoga: ein Boom, ein Trend und doch berechtigt aufgrund der jahrtausendealten Wissenschaft. Es liegt in der Natur des Menschen, nach Verbesserung seines Lebens und nach Vermeidung von Leiden zu streben. Ist Überleben gesichert, geht es darum, Lebensqualität zu steigern.

Körperübungen und Körperhaltungen (Asanas) sind durchdacht und komplex. Verbunden mit einem tiefen Atem wirken die Techniken sowohl auf körperlicher als auch psychischer und geistiger Ebene.

Durch Atemschulung (Pranayama) verbessert sich die Wahrnehmungsfähigkeit, Vitalität, und sie fördert ein emotionales Gleichgewicht. Tiefenentspannung (Yoga Nidra) erhöht Entspannungsfähigkeit und Selbstregulation. Konzentrationstechniken (Dharana) und Meditation (Dhyana) führen zu mehr Klarheit und Achtsamkeit.

Der Zusatznutzen von Yoga ist, dass Yoga einen wohligen, nährenden Raum bietet mit einem spirituellen Aspekt des sich Hingebens, auch mal Loslassens, um Momente der Stille zu genießen.

### SPIRALDYNAMIK® ALS ANATOMISCHES KONZEPT

Spiraldynamik® ist ein dreidimensionales anatomisches Bewegungskonzept. Die Spiraldynamik® hat erkannt, dass im Körper sowie auch in der Natur Spiralen aufzufinden sind. Die menschliche Anatomie (u. a. Spiralen der DNS, etc. ) folgt den universellen Prinzipien der Spiralen (u. a. Spiralnebel der Galaxien). Körpereinheiten werden in Form einer dynamischen Spirale organisiert: Stamm, Hüfte, Bein, Fuß, Schulter, Hand und Arm. Vorteile einer spiraligen Organisation sind Stabilität in den Strukturen (Druck/Zug), Stabilität und Zentrierung in der Dynamik, sowie ein Spannungsgleichgewicht.

Ziel ist die Wiedergewinnung natürlicher Bewegungs- und Haltungsformen. Die Leitmotive für innere und äußere Bewegung sind: Polaritätsprinzip, Aufrichte/Gewölbprinzip, Spiralprinzip.

Yoga unter der Berücksichtigung der anatomischen Prinzipien der Spiraldynamik® ermöglicht ein präzises körpergerechtes Üben, vertieft somit die Erfahrung, verfeinert das Körpergefühl und hilft Verletzungen (wie auch Bandscheibenproblematik) zu vermeiden.

## YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Eine präzise Aufrichtung und Ausrichtung der Wirbelsäule schafft Präsenz, Zentrierung in der eigenen Mitte sowie auch eine innere geistige Aufrichtung. Die Wirbelkörper erhalten Platz. Die Wirbelsäule lässt sich in ihrem gesunden Zustand in alle Richtungen bewegen: Vorbeuge, Rückbeuge, Seitbeuge sowie Drehhaltungen. Hierzu bietet Yoga ein vielfältiges Angebot an Übungen, um die Funktion der Wirbelsäule zu erhalten bzw. wiederzuerlangen.

Der Stamm gemäß der Spiraldynamik® ist die zentrale Bewegungseinheit. Zwischen den Polen Kopf und Becken integriert sich das Körpervolumen: die Wirbelsäule sowie Brustkorb und alle Weichteile (Muskulatur, Organe, anderes Bindegewebe). Eine sinnvolle Ausrichtung von Kopf und Becken im Raum ist wesentlich. Im Sinne der Spiraldynamik spricht man von einer aktiven „Autoelongation“ (Selbstverlängerung) der Wirbelsäule, d. h. Kopf und Becken leicht einrollen, wodurch ein Längszug entsteht. Dies bewirkt ein Spannungsgleichgewicht. Wichtig ist, dass die Wirbelsäule zur Gesunderhaltung der Bandscheiben in Bewegung schwingt. Für Asanas gilt immer zuerst die Länge aufzubauen, dann erst in die Bewegungsrichtungen überzugehen, um Fehlbelastungen wie z. B. Stauchen der Hals- oder Lendenwirbelsäule und infolge Bandscheibenvorwölbungen bzw. -vorfälle zu vermeiden.

Die Beanspruchung der Wirbelsäule hat sich in den letzten 30 bis 40 Jahren massiv verändert. Heute verbringen wir Menschen den Alltag überwiegend im Sitzen, wobei unser Körper Bewegungsapparat genannt wird, nicht Sitzapparat.

Klassische Dysbalancen sind u. a.:

- Überstreckte Halswirbelsäule, Hyperlordose, Fehlbelastung in der Nackenregion, wie z. B. klassische Computerhaltung mit vorgeschobenem Kopf.
- Unbewegliche Brustwirbelsäule, Rundrücken, Enge im Brustraum, verminderte Atemkapazität.
- Überbeanspruchte bzw. instabile Lendenwirbelsäule, Fehlbelastungen durch falsches Bücken, Heben, Tragen, Sitzen, überbeanspruchter Hüftbeuger, schwache Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Zudem beginnt eine natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule in den Füßen, Fehlbelastungen bzw. Fehlstellungen der Füße, Knie, Hüften, wirken sich auf die oberen Segmente aus.

Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen im Yoga verbessern das Körpergefühl. Insofern kann stressbedingtem Verspannungen im Nacken, Rücken aber auch Bauchraum entgegengewirkt werden, und Fehlhaltungen können aufgespürt werden. Emotionen und mentale Störungen wirken sich auf Körpergewebe (Muskeln, Knochen, Nerven) aus. Psychische Belastungen machen sich u. a. in Form von Rückenschmerzen bemerkbar. Die Praxis von Achtsamkeit (z. B. Kabat-Zinn) kann im Umgang mit Rückenschmerz helfen.

Der Rücken unter dem energetischen Aspekt hat im Yoga eine große Bedeutung, da durch die Wirbelsäule die Sushumna verläuft, als Hauptenergiekanal. Dies entspricht dem Wirbelkanal, welcher den Teil des zentralen Nervensystems schützt, der sich in der Wirbelsäule befindet.

## AUSGEWÄHLTE PRAXISBEISPIELE

Beim Üben gilt es, Bereiche, wo zu viel Spannungen vorherrschend sind, zuerst zu lösen. Infolge sind Bereiche, wo die Muskulatur schwach ist, zu kräftigen, und Bereiche der Hypermobilität sind zu stabilisieren.

Achtung: bei akuten Bandscheibenproblemen sind Übungen unter therapeutischer Anleitung durchzuführen.

### Mobilisation

Beckenschaukel – Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur, Länge der Lendenmuskulatur

Becken-8er – Beckenbeweglichkeit, Spannungsgleichgewicht der Strukturen des Beckens

Halbe Kniebeuge im Liegen – Dehnung des Hüftbeugers

Krokodil dynamisch, Brustkorb 8er – Beweglichkeit der Brustwirbelsäule

Katze Katzenbuckel Kind – Entspannung in der Bewegung

### Streckung der Wirbelsäule

Tiger – Aktivierung Rückenstrecker u. Bauchmuskulatur

Herabschauender Hund – Kräftigung der Rückenstrecker, Dehnung Beinrückseite, Entlastung des Nackens, Umkehrstellung

Berg – Bewusste Aufrichtung der Wirbelsäule im Stehen

Wichtig im Yoga: Im Sinne der Spiraldynamik® braucht die Wirbelsäule zuerst Länge, um dann Vorbeugen, Rückbeugen, Drehhaltungen auszuführen. Durch Länge entstehen harmonische Bewegungen, was die einzelnen Abschnitte der Wirbelsäule wirkungsvoll vor Überlastung schützt. Fehlt die Länge der Wirbelsäule können Stauchungen v. a. in Hals- und Lendenwirbelsäule die Folge sein.

Eine Möglichkeit ist zuerst eine dynamische Ausführung der Asanas für Geschmeidigkeit und einem Fließen in Bewegung, um anschließend gezielte Haltungen länger einzunehmen.

### **Vorbeugen**

Harmonischer C-Bogen, Körperrückseite (dorsale Muskelkette) wird gedehnt, Lordose in Hals- und Lendenwirbelsäule sowie Kyphose in der Brustwirbelsäule werden aufgehoben. Verkürzte Nacken- und Lendenmuskulatur erhält Länge. Vorderseite wird komprimiert. Das in der Wirbelsäule verlaufende Rückenmark wird sanft gedehnt, Gleitfähigkeit des Rückenmarks im Wirbelkanal erhöht sich. Zudem Massage für die Bauchorgane, um Funktion zu unterstützen.

z. B. Vorbeuge im Sitzen, Vorbeuge im Stehen

### **Rückbeugen**

Gesamte Körpervorderseite (ventrale Muskelkette) wird gedehnt. Rückenstrecker werden gekräftigt. Brustkorb wird geöffnet, Lunge kann sich entfalten, Atmung kann vertieft werden. Erst Länge in Nacken und unterem Rücken, dann Rückbeugen. Kein Gefühl des Stauchens!

z. B. Schulterbrücke (Umkehrstellung), Kobra

### **Seitbeugen**

Aktivierung der Schrägsysteme, Beugemuskulatur im Rücken und Bauchraum, Stabilisierung der Lendenwirbelsäule, Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur

z. B. Palme im Wind, Dreieck

### **Drehhaltungen**

Die Halswirbelsäule ist am drehfreudigsten, nach unten reduziert sich die Drehbeweglichkeit. Daher keine übermäßige Drehhaltung in der Lendenwirbelsäule, um Bandscheibenprobleme zu vermeiden.

Zur Mobilisation der Brustwirbelsäule bietet Yoga eine Vielzahl an Drehhaltungen. Drehhaltungen wirken zudem ausgleichend auf das Nervensystem und fördern durch die Verwirrung der Bauchorgane eine verbesserte Organfunktion (Verdauung).

z. B. Krokodil, Sprinter gedreht, Drehsitz

### **Ausgleichshaltungen**

Kind

Rückenlage Knie zur Brust

### **Ausklang**

Savasana in Rückenlage – Tiefenentspannung durch Body Scan

Atemschulung im Sitzen – Volle Yoga-Atmung und Wahrnehmung der Wirbelsäule mit dem Ein- und Ausatem, Energie (Prana) durchströmt die Wirbelsäule.

### Übung zur inneren Aufrichtung im Liegen:

Die Längsspannung der Wirbelsäule ist abhängig von der muskulären Koordination, Gelenkbeweglichkeit und einer umfassenden Streckfähigkeit aller gewichttragenden Gelenke.

Im Liegen kann die innere Verlängerung leicht gespürt werden.

Legen Sie sich in Rückenlage hin und stellen Sie die Füße auf. Mit jeder Ausatmung sinken Sie tiefer in den Boden und geben Gewicht ab. Spüren Sie die Kontaktflächen des Körpers zum Boden. Nehmen Sie Becken und Kopf im Kontakt zum Boden wahr. Entspannen Sie den unteren Rücken. Entspannen Sie den Nacken. Rollen Sie nun das Becken und den Kopf leicht ein. Der untere Rücken ist lang. Der Hinterkopf wird für einen langen Nacken in eine Länge geführt.

Gerade bei Rückenschmerzen ist eine gute Erdung wichtig. Über diese liegende Position gibt es mehr Körperfläche im Kontakt zum Boden. Beim Berg zur Aufrichtung der Wirbelsäule im Stehen werden zuerst die Füße mit dem Boden bewusst verbunden. Dies schenkt Standhaftigkeit und Stabilität.

#### LITERATUR

Medical Yoga, Dr. C. Larsen, C. Wolf, E. Hager-Forstenlechner, TRIAS Verlag  
Medical Yoga 2, Dr. C. Larsen, C. Wolf, E. Hager-Forstenlechner, TRIAS Verlag  
Gesund durch Meditation, J. Kabat-Zinn, KNAUR MENSSANA Verlag  
Im Alltag Ruhe finden, J. Kabat-Zinn, HERDER SPEKTRUM Verlag



**Ursula Gatol, MA**

Masterstudium Psychomotorik, Motopädagogin, Lehrerin, Kindergartenpädagogin, Aerobic- und Fitnessstrainerin, Zumbatrainerin

C63

D86



## KID-FIT-FUN KINDERTANZ: NEUE DANCEHITS FÜR KIDS

Neue Kid-Fit-Fun-Kindertanzhits für Kindergarten- und Grundschulkindern werden altersgemäß unter Berücksichtigung der kindlichen Denkweise spielerisch sowie pädagogisch wertvoll umgesetzt: Charthits, Kindertänze und Bewegungslieder, choreografiert in Refrain und Strophe, finden ihren Höhepunkt in kindgerechter und altersgemäßer Umsetzung durch Verwendung von Stirnbändern, Regenschirmen, Flügeln, Zauberstäben u. v. m.

Unter Berücksichtigung von Takt- und Rhythmusschulung werden Charthits für Kids und Teens für Tanzauftritte und Bühnenshows aufbereitet sowie Tanz- und Bewegungsfreude vermittelt.

### KATCHI

*Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung*

#### Bridge:

Doo wop a doo wop, shoopi doobi doo wop  
Doo wop a doo wop, shoopi doobi doo wop ...

#### Refrain:

She give me Katchi! All night long  
She give me Katchi! All night long

#### Strophe:

Well, well, I well, it's been such a long day  
I'm kinda tired, bring your soothing arms my way ...

#### Refrain:

She give me Katchi! All night long  
She give me Katchi! All night long  
*Do Do D Do Do ...*

#### Breiter Beistand

Step tap geöffnet am Platz, Hüfte  
1 Grapevine

8 Lunges, Arme gegengleich  
V-Step

4 x Wechselschritt / Cha-Cha vor  
Breiter Beistand zurück, Arme über Kopf

8 Lunges, Arme gegengleich  
V-Step  
*Arme Schere*



C63

D86

**Bridge:**

Doo wop a doo wop, shooopi doobi doo wop  
Doo wop a doo wop, shooopi doobi doo wop ...

**Strophe:**

**Refrain:**

**Bridge:**

**Breiter Beistand**

Step tap geöffnet am Platz, Hüfte  
1 Grapevine

**Breiter Beistand**

**PARADISE**

*Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung · Medien: aufblasbare Gitarre, Luftgitarre*

**Intro:** Gitarre spielen am Platz, Fuß stampft

**1. Strophe:**

*My love (My love)*

My lover, lover, lover

I'm in paradise whenever I'm with you

1 x Step touch / Gitarre spielen

2 x Sidestep rechts, 2 x Sidestep links

2 x Sidestep rechts

*My mind (My mind) ...*

*Ride on (Ride on) ...*

*It's long (How long?) ...*

1 x Step touch / Gitarre spielen ...

1 x Step touch / Gitarre spielen ...

1 x Step touch / Gitarre spielen ...

**2 x Pre-Refrain:**

I know you heard it from those other boys

But this time it's real

It something that I feel and ...

Wiegenschritt 8 x rechts vor – zurück

**Refrain:**

If it feels like paradise running through your bloody veins

You know it's love heading your way

If it feels like paradise running through your bloody veins

You know it's love heading your way

4 x Cha, cha, cha vor

breiter Beistand, zurück

4 x Cha, cha, cha vor

breiter Beistand, zurück

**2. Strophe:**

*My time (My time) ...*

*My heart (My heart) ...*

1 x Step touch / Gitarre spielen ...

1 x Step touch / Gitarre spielen ...

C63

D86

## 2 x Pre-Refrain

### Refrain

### Bridge / 3 x

Paradise, roll on, roll on  
 Meet me there, roll on, roll on  
 Paradise, roll on, roll on  
 Meet me there, roll on, roll on

### Refrain

## 2 x Pre-Refrain

### 2 x Refrain

## HAVANA

*Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung*

### Refrain:

Havana, ooh na-na (ayy)  
 Half of my heart is in Havana, ooh na-na (ayy, ayy)  
 He took me back to East Atlanta, na-na-na, ah  
 All of my heart is in Havana (ayy)  
 There's somethin' 'bout his manners (uh huh)  
 Havana, ooh na-na (uh)

### Strophe:

He didn't walk up with that „how you doin'?“ (uh)  
 When he came in the room  
 He said there's a lot of girls I can do with (uh) ...

### Bridge:

Ooh-ooh-ooh-ooh-ooh-ooh-ooh (ayy)  
 I knew it when I met him (ayy), I loved him when I left him  
 Got me feelin' like, ooh-ooh-ooh-ooh-ooh-ooh-ooh  
 And then I had to tell him, I had to go  
 Oh na-na-na-na-na (woo)

### Quadrat:

4 Sidesteps – ¼ Drehung  
 4 Sidesteps – ¼ Drehung  
 4 Sidesteps – ¼ Drehung  
 4 Sidesteps – ¼ Drehung

### breiter Beistand

4 Side Steps – kreuzen, 2 x Tap offen mit Hüfte

4 x Tap re, li – 2 Side Steps; schnell  
 Arme abgewinkelt seitlich hoch  
 4 x Tap li, re – 2 Side Steps, schnell

breiter Beistand, Drehung mit Hüfte  
 Re Arm / li Arm abgewinkelt – Schultern  
 Welle – tief

C63

D86

**Refrain:**

**Strophe:**

**Refrain:**

**Bridge:**

**Refrain:**

**Outro:**

Uh huh-Oh, na-na-na (oh, na, yeah)

Oh, na-na-na ...

**breiter Beistand**

**breiter Beistand**

**breiter Beistand**

4 Side Steps – kreuzen, 2 x Tap offen mit Hüfte ...

## SEÑORITA

*Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung*

**Intro:** Breiter Beistand, Hüfte schieben, Musikinterpretation

**Refrain:**

Señorita, sei meine Adriana Lima

Du machst süchtig, so wie FIFA

Wir treffen uns auf Moloko und Shisha

Viva la vida loca, mamacita

Ich buch' uns mit der Visa

Direkt so ein'n Flug nach Costa Rica

Ich fahr' im Bentley, du bist so sexy

Und wenn du willst, dann fahren wir Jet-Ski

Ich check' deine Instastory und like jedes Bild von dir

Add mich bei Snapchat, schick deinen Ex weg

Bist du bei mir, hau' ich dich direkt weg

Ich check' deine Instastory und like jedes Bild von dir

**6 x Salsa-Schritt** seitlich,

rechts – links im Wechsel

**4 Sidesteps** schnell, Arme Schulterhöhe

6 x Salsa-Schritt seitlich,

rechts – links im Wechsel

4 Sidesteps schnell, Arme Schulterhöhe

breiter Beistand, **Single, Single, Doppel**

1 Arm fährt **Auto**

**4 Schritte vor**, Arme hoch, **4 Knee-taps** rück

breiter Beistand, Single, Single, Doppel

1 Arm fährt Auto

4 Schritte vor, Arme hoch, 4 Knee-taps rück

**1. Strophe:**

Eh, Mann, ich folge dir auf Instagram und check' deine Storys ab

Flieg' über die Kommiss, jeder wird bei deinem Body schwach ...

Lunges: Doppel, Single, Single

2 x Arme vor, 1 x tief, 1 x hoch

Lieb' deine Art, du bist alles wert

Ich mag dich, weil du mich nicht wie'n Superstar verehrt ...

**Step touch:** Single, Single, Doppel

Arme abgewinkelt auf Schulterhöhe

C63

D86

## Refrain

### 2. Strophe:

Eh, ich würde sagen, Amor landete ein'n Volltreffer, Schatz  
Weil du ab heute einen Goldrapper hast ...

Hunderttausend Likes auf dein'n Fotos  
So sexy, deine Haut riecht nach Kokos ...

## Refrain

## LIKE A LION

*Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung*

### 1. Strophe:

Typ im Spiegel, ist schon okay  
Ich kann was fühlen, wenn ich dich seh'  
Und kann schon sein, dass ich zu dir zu hart bin  
Wenn dich die leuchtende Zukunft erwartet (get it)  
Doch es gibt so viel, was noch in uns steckt ...

### Refrain:

Strong like a lion, strong like a lion  
Everybody know that we're strong like a lion  
Wir sind wild und groß und frei und  
Strong like a lion, strong like a lion

Strong like a lion, strong like a lion  
Everybody know that we're strong like a lion  
Wir sind wild und groß und frei und  
Strong like a lion, strong like a lion

Strong like a lion, strong like a lion  
Strong like a lion, strong like a lion

**Lunges:** Doppel, Single, Single  
2 x Arme vor, 1 x tief, 1 x hoch

**Step touch:** Single, Single, Doppel  
Arme abgewinkelt auf Schulterhöhe

### 3 Schritte vor

**Jump** – breiter Beistand, Arme öffnen, Welle  
3 Schritte zurück  
Jump – breiter Beistand, Arme öffnen, Welle

### breiter Beistand

rechter Arm, linker Arm abwinkeln, Bizeps  
Kreis von außen, beide Arme abgewinkelt  
Arme Welle  
rechter Arm, linker Arm abwinkeln, Bizeps

rechter Arm, linker Arm abwinkeln, Bizeps  
Kreis von außen, beide Arme abgewinkelt  
Arme Welle  
rechter Arm, linker Arm abwinkeln, Bizeps

rechter Arm, linker Arm abwinkeln, Bizeps  
Kreis von außen, beide Arme abgewinkelt

C63

D86

### 2. Strophe:

In meinem Ohr vertrauter Ton  
Ich hör' dich raus, auch unter Millionen ...

3 Schritte vor  
Jump – breiter Beistand, Arme öffnen, Welle

### Refrain

### 3. Strophe:

One ting I know  
Nothing in this whole wide world gonna stop us now ...

3 Schritte vor  
Jump – breiter Beistand, Arme öffnen, Welle

### Refrain

## NICHT SO SCHNELL

*Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung · Medien: Gymnastikbänder*

### Intro:

Instrumentalteil

### Gymnastikband:

breiter Beistand, Kreisbewegung, Armwechsel

### 1. Strophe:

Weiß nicht, wie lang ich hier schon stehe  
Hab mein Zeitgefühl verloren ...

4 Schritte rechts, hoch-tief-Bewegung  
4 Schritte links, hoch-tief-Bewegung

### Pre-Refrain:

Du sollst dich nicht verändern  
Ich weiß doch, was du willst  
Ich warte für den Fall der Fälle  
Falls du's dir anders überlegst

breiter Beistand, Tisch abwischen

liegender 8ter

### Refrain:

Und mein Herz liegt auf Eis, du bist nicht mehr da  
Es schlägt mit der Zeit immer langsamer ...

Zacken:  
hoch-tief-Bewegung schnell / im Kreis drehen

### 2. Strophe:

Ich halt mich warm mit dem Gedanken  
Wie der Frühling mit dir war...

4 Schritte rechts, hoch-tief-Bewegung  
4 Schritte links, hoch-tief-Bewegung

## Pre-Refrain

### 4 x Refrain

## PHÄNOMENAL

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung

### Refrain:

Du bist phänomenal, phänomenal  
 Baby, keine ist so schön wie du  
 Du bist phänomenal, phänomenal  
 Ich will mehr, ich bekomm' nicht genug  
 Wie du dich bewegst, ist nicht normal  
 Die anderen Frau'n sind mir egal  
 Ich sag' es dir gerne noch einmal  
 Du bist phänomenal, phänomenal

Phänomenal (ey), so phänomenal  
 Zeig mir dein'n Hüftschwung bitte nochmal (ey)  
 So phänomenal  
 Bist erste Liga, so wie Real (ey)  
 Wenn die Sonne heut aufgeht  
 Will ich uns noch beim Tanzen sehen  
 Babe, ich sag's dir nochmal  
 Du bist so phänomenal, phänomenal

### 1. Strophe:

Ich seh' sie an der Bar steh'n, mhm  
 Mein Bruder sagt: Komm, sprich sie einfach an

### Pre-Refrain:

Ein, zwei Tequila-Shots  
 Spür' die Musik, alles dreht sich im Kopf ...

### Refrain

### breiter Beistand:

beide **Arme über Kopf** – marschieren, **Arme rollen**  
**Salsa-Schritt rechts – links**  
 beide Arme über Kopf – marschieren, Arme rollen  
 Salsa-Schritt rechts – links  
 Salsa-Schritt vor rechts – links

Salsa-Schritt seitlich rechts – links  
 beide Arme über Kopf – marschieren, Arme rollen

beide Arme über Kopf – marschieren, Arme rollen  
 Salsa-Schritt rechts – links  
 beide Arme über Kopf – marschieren, Arme rollen  
**Schmutz von Schulter** rechts, links, **Arme kreuzen**  
 Salsa-Schritt rechts – links  
 Salsa-Schritt vor rechts – links  
 beide Arme über Kopf – marschieren, Arme rollen  
 Schmutz von Schulter rechts – links, Arme kreuzen

### Side Steps 1 / 1 / 2

Arme parallel ...

### V-Step, Arme Welle

C63

D86

## 2. Strophe:

Du bist irgendwie anders, mhm  
Ein Mix aus Havana und Côte d'Azur

### Pre-Refrain

### Refrain

## CHOCOLATE

Ordnungsrahmen: Kreisformat

### Intro

Une, Deux, Une, Deux, Tres

### 1. Strophe „Mama, Papa“

Mama she said Roly Poly,  
Papa he said Holy Moly,  
everybody wanna Choco-Late  
(Choco Choco)  
All the girls were canny canny  
all the boys get ready ready  
everybody wanna Choco-Late

### Pre-Refrain: „Choco-Choco-Late“

Choco Choco – clap clap,  
Choco Choco – slap slap  
everybody say a  
Choco-Late ...

### Refrain

Choco-Late  
(Choco Choco – 7 x wiederholen)

Here we go. Une Deux Tres!

### Side Steps 1 / 1 / 2

Arme parallel ...

beidbeinig springen, 1 Arm über Kopf, zählen

breiter Beistand,

**Arme:** Wolle wickeln zur rechten Seite,  
zur linken Seite, in der Mitte

**Choco-latte:** Arme über Kopf,  
1 ganze Drehung, Kreisbewegung mit Armen

**Arme:** Wolle wickeln zur rechten Seite,  
zur linken Seite, in der Mitte

### Breiter Beistand

Hände klatschen 2 x auf Oberschenkel, 2 x Hände klatschen  
Hände klatschen 2 x auf Oberschenkel, 2 x Hände klatschen  
Hände klatschen 2 x auf Oberschenkel, 2 x Hände klatschen  
Arme über den Kopf, Drehung

breiter Beistand, Hüfte und Po wackeln / shake  
Arme „rühren beidhändig um“

2 x zur **rechten Seite** hüpfen, 1 Arm kommt mit  
breiter Beistand, Hüfte und Po wackeln / shake  
Arme „rühren beidhändig um“

2 x zur **linken Seite** hüpfen, 1 Arm kommt mit  
beidbeinig springen, 1 Arm über Kopf, zählen

C63

D86

## 1. Strophe „Mama, Papa“

Pre-Refrain: „Choco-Choco-Late“

Refrain

### Reggae-Teil

wave to the people on the left hand side  
 now wave to the people on the right hand side  
 now wave to the people with the pretty backsides  
 then we do it all again and we feel alright

Une, Deux, Une, Deux, Tres

Choco Choco – clap clap  
 Choco Choco – slap slap ...

Refrain

## CHIHUAHUA

Ordnungsrahmen: Kreisformat

### Intro

Chihuahua! x 4  
 Oh, chihuahua!

### 1. Strophe:

*I'm walking in the street*

einstützen  
 And the moon shines bright

### Pre-Refrain:

Chihuahua here  
 Chihuahua there  
 Everybody wants it everywhere ...

Breiter Beinstand

4 Step touch zur rechten Seite, Arme Basketball  
 4 Step touch zur linken Seite, Arme Basketball  
 4 Step touch, Arme winken  
 4 Step touch, Arme winken

beidbeinig springen, 1 Arm über Kopf, zählen

breiter Beinstand, Oberschenkel – Hände klatschen

mit Beinen nach rechts und nach links wippen,  
 „Chihuahua“ rufen

Tap nach vor, rechtes / linkes Bein im Wechsel, Arme  
 oder zur Seite marschieren (1, 2, 3, clapp) ...

drei Mal mit Beinen Wippen;

Hände auf Oberschenkel abstützen (Kniebeuge)



**Refrain:**

What can make you move,  
Chihuahua ...

aufspringen, Beine geöffnet in Grätsche,  
Hände machen „Hundeohren“, drei Mal wiederholen

**2. Strophe:**

*I'm driving in my car*  
wippen,  
Looking for a parking space

breiter Beinstand, mit Beinen nach rechts und nach links  
mit Armen „Auto fahren“...

**Pre-Refrain:**

**Refrain:**

**Zwischenteil**

Chihuahua (8 x)  
festhalten,  
Oh Chihuahua!

seitlich Reihen bilden, an der Hüfte des Vordermannes/frau  
„Chihuahua“ abwechselnd nach rechts und nach links rufen

**Refrain / Gemeinsam in seitlicher Reihe tanzen:**

drei Mal mit Beinen wippen; Hände auf Oberschenkel abstützen (Kniebeuge),  
aufspringen, Beine geöffnet in Grätsche, Hände machen „Hundeohren“  
drei Mal wiederholen  
„Oh, oh Chihuahua“: Beine geöffnet, gestreckte Arme beschreiben Kreis von Beinen nach oben zum Kopf, beide Arme  
gemeinsam zum Bauch ziehen

**ZAUBERBREI**

*Ordnungsrahmen: Kreisformat*

Intro Zauberbrei

**Refrain**

Eins, zwei und drei,  
rühr ihn gut, den Zauberbrei,  
rühr ihn gut, den Zauberbrei  
rühr ihn gut, den Zauberbrei.

**Breiter Beinstand:**

rechten Arm seitlich abwinkeln, linker Arm, klatschen  
beide Arme rühren  
running ...

### 1. Strophe

Tigerkralle, Hexenspucke und ein Haar vom  
Warzenschwein, ...

#### Refrain

Eins, zwei und drei,  
rühr ihn gut, den Zauberbrei,

### 2. Strophe

Willst Du einen Hexenzauber, trink den ganzen  
Becher aus ...

#### Refrain

Eins, zwei und drei,  
rühr ihn gut, den Zauberbrei, ...  
Jetzt bist Du ein Schmetterling!

### 3. Strophe

Dreh Dich einmal, dreh Dich zweimal, stampf den  
Boden, dass es kracht, ...  
zaubere Dein Lieblingstier, den Papa-Mama-gei.

#### Refrain

Eins, zwei und drei,  
rühr ihn gut, den Zauberbrei,  
fertig ist der Zauberbrei,  
DU-SALE-SCHRECK! Alle zaubern sich jetzt weg!

Step touch,  
Hände geben Dinge in den Zauberkessel

#### Breiter Beistand:

rechten Arm seitlich abwinkeln, linken Arm, klatschen  
beide Arme rühren ...

#### Niederfallen – aufstehen

Step touch,  
trinken

#### Breiter Beistand:

rechten Arm seitlich abwinkeln, linken Arm, klatschen  
beide Arme rühren  
Tanzen wie ein Schmetterling ...

Drehung  
stampfen  
Fliegen wie ein Papagei oder: die Kinder  
drehen sich zum Publikum und zeigen auf die Eltern

#### Breiter Beistand:

rechten Arm seitlich abwinkeln, linken Arm, klatschen  
beide Arme rühren

Verstecken, in Reihe niedersetzen ...

C63

D86

## TANZFIEBER

Ordnungsrahmen: Kreisformat

### Pre-Refrain:

Ich will nicht dies, ich will nicht das  
 Ich brauche nur den **Discobass**  
 Denn ich hab Tanzfieber, Tanzfieber, Tanzfieber, Tanzfieber  
 Ich will diesen einen Groove, der mich jetzt zum Tanzen ruft  
 Ich will tanzen.

### Refrain:

Ich hab Tanzfieber, Tanzfieber, Tanzfieber, Tanzfieber  
 Ich will diesen Discobeat, der mich jetzt zum Tanzen zieht  
 Ich will tanzen, ich will tanzen

### 1. Strophe:

Ich will kein **Boot**, ich will kein **Geld**  
 Ich will kein **Rad**, ich will kein **Zelt**

### Pre-Refrain

### Refrain

### 2. Strophe

### Pre-Refrain

### 2 x Refrain

### Breiter Beistand, marschieren

Arm ausgestreckt vor, 2. Arm kreuzt  
 Arme abgewinkelt – vor & zurück  
 Step touch, Stirn wischen, Diagonal X  
 Arme abgewinkelt – vor & zurück  
 Körperwelle

Step touch, Stirn wischen, Diagonal X  
 Arme abgewinkelt – vor & zurück  
 Körperwelle

### 4 Schritte zur Kreismitte – zurück

Welle – schnipsen  
 Arme rollen, Arme über Kopf

### 4 Schritte zur Kreismitte – zurück

## SIEBEN SACHEN MUSST DU MACHEN

Ordnungsrahmen: Kreisformat

### Strophe:

Sache 1: springen so hoch wie die Affen  
 Sache 2: jetzt so hoch wie Giraffen  
 Sache 3: Hampeln, wie ein Hampelmann  
 Sache 4: rennen schnell wie ein Tiger  
 Sache 5: fliegen so, wie ein Flieger

### marschieren – Bewegung ...

Zahl 1 zeigen – springen – Affenarme  
 Zahl 2 zeigen – Arme über Kopf  
 Zahl 3 – Hampelmann  
 Zahl 4 – laufen – Tigerkrallen  
 Zahl 5 – Flügel

C63

D86

Sache 6: stampfen, wie ein Elefant  
Rechts und Links den Körper biegen,  
das ist unsere Sache 7, das macht alle Kinder stark.

### Refrain:

Sieben Sachen musst du machen,  
wenn du sportlich bist und fit,  
Sieben Sachen musst du machen,  
komm und mach doch einfach mit!  
Sieben Sachen musst du machen,  
latsch nicht einfach faul umher,  
Sieben Sachen musst du machen,  
heute, immer jetzt und hier.

### Zwischenteil – langsam:

Hüpfen, recken, hampeln, laufen, fliegen,  
stampfen und biegen, das macht Kinder stark.

## LIMBO-TANZ

*Ordnungsrahmen: 1er Reihe · Material: Zauberschnur – Gummiseil in der Mitte des Raumes gespannt*

### Refrain:

Limbo hier, Limbo da,  
Limbo ist für alle da,  
Oho, ist für alle da.

...

### 1. Strophe:

**Hände vor, Daumen hoch**

Rauf und runter, ist nicht doof

**Alle winken hin und her**

Hey, das ist doch gar nicht schwer.

Zahl 6 – Elefantenrüssel

Welle rechts – links

Zahl 7 – Arme abgewinkelt

Drehung

Arme abgewinkelt

Drehung

Arme zum Körper

Drehung

Nein – winken

Drehung

Beidbeinig springen

Breiter Beistand, Cha, Cha, Cha

1er Reihe tanzt unter Schnur durch

**Hände vor, Daumen hoch**

Hocke – aufstehen

**marschieren, Arme winken**

### Refrain

C63

D86

## 2. Strophe:

*Hüfte drehn, wunderbar*

Fühl dich wie ein Limbo-Star,

*Körper vor, dann zurück*

Das gibt dir den Limbo-Kick.

## Refrain

## PEPE, DER FLOH AUS MEXICO

Ordnungsrahmen: Kreisformat · Medien: Sombbrero

### Intro:

Instrumentalteil

### Strophe:

Ganz weit in Mexico

da wohnt ein kleiner Floh,

Pepe wird er genannt

ist überall bekannt.

Schau, wie die Post abgeht

Wenn er auf der Bühne steht

*Heut' ist hier die Stimmung groß*

*Achtung, es geht los.*

### Pre-Refrain:

In der Hocke- ohhhhhhhh ...

Arme vor – ohhhhhhhh ...

Langsam steigen – ohhhhhh ...

Wir empor – arriba

### Refrain:

Pepe, der Floh,

*der springt immer so,*

hin und her

*Arme einstützen, Drehung*

*Körper vor – Körper zurück*

Am Platz, Arme drehen

2 Sidesteps rechts, Arme rollen

2 Sidesteps links, springen

2 Sidesteps rechts, Arme rollen

2 Sidesteps links, springen

2 Sidesteps rechts, Arme rollen

2 Sidesteps links, springen

*am Platz springen*

*beide Arme über Kopf*

niederhocken

Arme vorstrecken

langsam hochziehen

Jump!

zur Kreismitte springen, auf dich selbst zeigen

*springen*

zick-zack rückwärts springen – schnell

Das ist nicht schwer  
Hier in Mexico, oh, oh, oh.

Pepe, der Floh,  
**wackelt mit dem Po,**  
hin und her  
Das ist nicht schwer  
Hier in Mexico, oh, oh, oh.

**Post-Refrain:**

Senorita und Señor, Ayayayay!  
Und jetzt mal der ganze Chor, Ayayayay!  
Pepe der ist frech und froh, Ayayayay!  
Pepe, hier aus Mexico, Ayayay!  
Aus Mexico!

**SIRTAKI UND ZAZIKI**

*Ordnungsrahmen: Kreisformat*

**Refrain:**

Sirtaki, Sirtaki,  
wir tanzen jetzt Sirtaki, ...  
Sirtaki, Sirtaki,  
wir tanzen jetzt Sirtaki, ...

**Strophe:**

Das Zaziki ist schon da  
Schmeckt nach Knoblauch – wunderbar

Drehung, Arme über Kopf

zur Kreismitte springen, auf dich selbst zeigen  
**umdrehen, Arme einstützen**  
Popo wackeln  
vorwärts zum Platz gehen  
Drehung, Arme über Kopf

**Verbeugung**, rechts – links  
**Drehung**, Arme über Kopf  
**hin- und herspringen**  
Rechter Arm – linker Arm hoch  
**Drehung, Arme über Kopf**

Kreuzschritt vorne – hinten nach **rechts**

Kreuzschritt vorne – hinten nach **links**

Ferse vor im Wechsel  
Arme verschränkt ...

C63

D86

## ZWEI FÜSSE

Ordnungsrahmen: Kreisformat

### 1. Strophe:

Zwei Füße gehen durch die Welt

Zwei Füße gehen wie bestellt

*Zwei Füße gehen ohne Ruh*

*Zwei Füße gehen immerzu.*

In Kreisrichtung **gehen**

zur **Kreismitte** gehen

zurück zum **Platz** gehen

### 2. Strophe:

Zwei Füße hüpfen hin und her

In Kreisrichtung **hüpfen**

### 3. Strophe:

Zwei Füße laufen Dauerlauf

In Kreisrichtung **laufen**

### 4. Strophe:

Zwei Füße watscheln Entengang

In Kreisrichtung **watscheln**

### 5. Strophe:

Zwei Füße schleichen wie 'ne Schnecke

In Kreisrichtung **schleichen**

### 6. Strophe:

Zwei Füße gehen wie ein Floh

In Kreisrichtung **springen**

## ICH BIN EIN FAULTIER

Ordnungsrahmen: Kreisformat: stehen – sitzen – liegen

### Strophe:

Ich bin ein Faultier

am liebsten faul hier,

*bin ein Tier, das nicht gern rennt*

*bin ein Tier das lieber hängt,*

ich bin faul,

einfach faul.

Beine überkreuzen

Oberkörper rechts – links ziehen

*laufen – langsam*

*Oberkörper hängen lassen*

Arme ziehen rechts – links



**Gerlinde Gerlich-Bachofner**

Dipl. Wellnesstrainerin, Dipl. Bebo Trainerin, Antara Trainerin

A4

B27



## KRAFT UND AUSDAUER FÜR „BEST AGERS“

### VON DER „ALTENGYMNASTIK“ ZUR MASSGESCHNEIDERTEN BEWEGUNGSEINHEIT

Laut Statistik Austria wird die Zahl der Menschen ab 65 um das Jahr 2030 jedes Jahr um 50.000 steigen, das ist zwei- bis dreimal so viel wie heute. Das heißt, im Jahr 2030 werden in Österreich über 2,3 Millionen oder 44 % der Gesamtbevölkerung zu dieser Altersklasse gehören. Durch medizinische Fortschritte, Hygiene, Ernährung und Wohlstandszuwachs wird die Lebenserwartung aus heutiger Sicht bei durchschnittlich 87 Jahren liegen.

Als einen der drei Eckpfeiler für ein gesundes Leben/Altern gilt – neben Ernährung und Psyche – die Bewegung. Als „Alten-gymnastik“ wurden bereits in den 60er-Jahren des vorigen Jahrhunderts in Deutschland Konzepte entwickelt, die die speziellen Bedürfnisse dieser Altersgruppe berücksichtigt haben. Ab 1972 gab es die ersten ÜbungsleiterInnen für Seniorengymnastik, später wurden das „Gesellige Tanzen“ und die „Wassergymnastik“ zum Standard-Bewegungsprogramm für ältere Erwachsene.

Seit damals wird das Angebot an Bewegungseinheiten ständig durch neue Erkenntnisse der Wissenschaft erweitert und spezialisiert. Die Möglichkeit, aus einer großen Anzahl an Kursen, Workshops und Seminaren zu wählen, entspricht dem Anspruch an eine gute Lebensqualität in jedem Alter.



### BEGRIFFE

#### „Best Agers“, oder wann ist man alt?

Als „Best Agers“, oder auch im Englischen die „over 50s“ genannt, wird im Marketing und ähnlichen wirtschaftlichen Bereichen eine Zielgruppe von Personen mit einem Lebensalter über 50 Jahren, manchmal auch bereits über 45, benannt. Diese Personengruppe zeichnet sich durch eine gewisse Lebenserfahrung, ein – meist – gesundes Selbstbewusstsein und den Anspruch auf Qualität aus. Der Wunsch nach „gesundem“ Altern und einem selbstbestimmtem, unabhängigen Leben



erhält einen höheren Stellenwert. Auch die Notwendigkeit, dafür Zeit und Geld zu investieren, wird von den „Best Ager“ erkannt, da der Gewinn, eine bessere Lebensqualität, ein erstrebenswertes Ziel ist.

Es stellt sich die Frage, wann sind die „besten Jahre“ bzw. wann ist man alt? Mit der zunehmenden Lebenserwartung werden sich die besten Jahre im Leben eines Menschen möglicherweise nach hinten verschieben, aber wer kann in diesem Augenblick sagen, wann die besten Jahre seines Lebens sind? Genauso ist die Frage: „Wann ist man alt?“, nicht eindeutig zu beantworten. Es gibt offizielle Definitionen der Alterstufen, allerdings ist hier die individuelle Spannweite enorm groß. Um diesem Umstand Rechnung zu tragen, unterscheidet man das „kalendarische“ und das „biologische“ Alter. Zur Bestimmung des „biologischen“ Alters werden Parameter wie z. B. Lebensgewohnheiten bezüglich Ernährung und Bewegung (auch „Lebensstil“ genannt), genetische Voraussetzungen, eigene (Vor-)Erkrankungen, psychische Zufriedenheit oder das soziale Umfeld mit einbezogen.

### Fitness

Unter Fitness wird allgemein das körperliche und geistige Wohlbefinden verstanden. Fitness drückt das Vermögen aus, im Alltag leistungsfähig zu sein und Belastungen eher standzuhalten. Die körperliche Fitness umfasst die folgenden motorischen bzw. physischen Grundeigenschaften:

- Koordination
- Schnelligkeit
- Kraft
- Beweglichkeit
- Ausdauer



### Kraft

Ein moderates Krafttraining hat eine hohe Bedeutung für den Erhalt bzw. die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Nicht zu unterschätzende Vorteile sind die bessere Belastbarkeit, die positive Beeinflussung des Sexualhormonspiegels, Vorbeugung von Haltungsschäden und Regulierung des Blutdrucks. Als besondere Argumente für ein angepasstes Krafttraining sind der Erhalt der Selbstständigkeit, die Sturzprophylaxe und die Osteoporoseprävention zu erwähnen. Ohne Training nimmt die Muskulatur bei über 60-Jährigen pro Jahrzehnt um 10 % ab.

Im Sport wird zwischen der Maximalkraft („gerade noch für mich möglich zu heben/tragen“), der Schnellkraft („Fähigkeit, schnell die in der Situation notwendige Kraft abrufen zu können“ – Sturzprophylaxe) und der Kraftausdauer („ohne schnell müde zu werden eine Kraft-Anstrengung länger durchhalten zu können“) unterschieden. Alle drei Arten der Kraft sind notwendig, um die Alltagskompetenz zu erhalten oder zu verbessern.

### Krafttraining

Wurde in den vergangenen Jahren das Ausdauertraining bei älteren Menschen eindeutig bevorzugt, ist heute die Bedeutung des Krafttrainings durch zahlreiche Studien bestätigt. Als am besten wirksam werden kürzere Einheiten allerdings zwei- bis dreimal die Woche beschrieben. Aber auch hier gilt: jedes Training zählt.

Das Krafttraining sollte die wichtigsten Muskelbereiche wie Arme, Beine und Rumpf umfassen und sowohl statische als auch dynamische Übungen erhalten. Zu Beginn sind Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zu bevorzugen (Liegestütz, Kniebeuge, ...), später sind Handgeräte zur Steigerung und Abwechslung des Krafttrainings sinnvoll.

### Ausdauer

Die Wichtigkeit eines Ausdauertraining wird durch die Nennung einiger Zielsetzungen verdeutlicht: Kräftigung des Herz-Kreislauf-Systems und gleichzeitig Vorbeugung von degenerativen Herz-Kreislauf-Erkrankungen (wie z. B. Herzinfarkt und Schlaganfall), Stärkung des Immunsystems und der psychophysischen Belastbarkeit, Optimierung der Erholungsfähigkeit und Steigerung der Gedächtnisleistung. Wissenschaftlich untersuchte Auswirkungen von Ausdauertraining sind weiters positive Auswirkungen bei depressiven Verstimmungen und Verbesserung der Schlafqualität.

### Ausdauertraining

Für das gesundheitsorientierte Ausdauertraining sollte ein moderates Training, bei dem möglichst viele Muskelgruppen zum Einsatz kommen, bevorzugt werden. Um allerdings einen „Gewinn“ für die Gesundheit zu erreichen, muss die Intensität deutlich über der durchschnittlichen „Alltagsbelastung“ liegen. Ideal wäre ein tägliches Ausdauertraining von mindestens einer halben Stunde, aber auch hier gilt: Bereits täglich 5 Minuten Training sind gesundheitsfördernd! Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass sowohl das Ausdauertraining als auch das Krafttraining zur besseren Bewältigung des Alltages beitragen.

## BEWEGUNGSEINHEITEN FÜR „BEST AGERS“

### Tipps für ÜbungsleiterInnen

Im besten Fall sollten Bewegungseinheiten alle motorischen Grundeigenschaften (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeitstraining) enthalten. Außerdem sind in einem Training für „Best Agers“ altersspezifische Besonderheiten unbedingt zu berücksichtigen. Stellvertretend sollen hier einige Aspekte aus meiner Erfahrung erwähnt werden, die neben den sportlichen Anforderungen eine gute Bewegungseinheit auszeichnen:

- Förderung der sozialen Kompetenz der Teilnehmer
- Erkennen und Betonen der individuellen Stärken aller Teilnehmer
- Abwechslungsreiches Training, aber auch Rituale haben ihren Platz
- Empathie und Wertschätzung zeigen
- Trainingsvarianten anbieten, um den verschiedenen Anforderungen der Teilnehmer gerecht zu werden
- Motivation
- Alltagsrelevant arbeiten
- Bewegungsspiele und/oder Braingymnastik machen Spaß
- Lebenserfahrung der Teilnehmer schätzen und mit einbeziehen
- Feedback (immer wieder) geben lassen
- Musik zur Unterstützung nach Absprache einsetzen
- Humor als sehr wichtigen Bestandteil der Einheit sehen
- Zeitliche Flexibilität, denn kurze Gespräche müssen möglich sein
- Teilnehmer immer wieder fordern und ihre Grenzen ausloten
- Selbst Angebote nutzen, um Neues zu lernen und in der Einheit weiterzugeben

## STUNDENBILD KRAFT UND AUSDAUER MIT RHYTHMUS FÜR „BEST AGERS“

Diese Einheit wird klassisch in Aufwärmen, Hauptteil und Ausklang unterteilt, wobei die Länge der einzelnen Einheiten angepasst werden muss. Hier wird die Dauer der Bewegungseinheit mit 60 Minuten angenommen. Um den Bewegungsfluss nicht zu oft zu unterbrechen, werden die Übungen zu Beginn besprochen und soweit notwendig vorgezeigt.

*Aufwärmen: Dauer 10–15 Minuten*

Um den Körper auf „Betriebstemperatur“ für die folgenden Anforderungen zu bringen und gleichzeitig das Verletzungsrisiko zu senken, sollte dem Aufwärmen genügend Raum gegeben werden. In dieser Einheit wird neben dem Mobilisieren und Erwärmen auch eine kleine Braingymnastik – Einheit eingebaut. Unterstützt wird der Aufwärmteil durch Musik.

*Hauptteil: Dauer 35–40 Minuten*

Im Hauptteil wird das Thema Kraft und Ausdauer abwechslungsreich umgesetzt. Es wird dafür ein modifiziertes Zirkeltraining gewählt. Die Übungen an den einzelnen Stationen gewährleisten ein ausgewogenes Krafttraining der großen Muskelbereiche, wie

■ Bauch      ■ Rücken      ■ Arme      ■ Brust      ■ Gesäß      ■ Beine

Es wird in diesem Hauptteil an acht bis 12 Stationen geübt. Die Dauer des Trainings an den einzelnen Stationen und der Pausen zwischen den Stationen ist abhängig vom Trainingszustand der TeilnehmerInnen (meiner Erfahrung nach hat sich ein Rhythmus von zwei Minuten Training und ca. zwei Minuten Pause/Stationswechsel bewährt). In dieser Einheit wird der Zirkel nach dem ersten und dem zweiten Drittel unterbrochen und eine kurze Ausdauer-Einheit eingeschoben, d. h. nach drei Stationen bzw. nach sechs Stationen.

*Ausklang: Dauer 10 Minuten*

Als Abschluss dieser Kraft- und Ausdauer-Stunde wird ein angepasstes Dehnprogramm durchgeführt. Die großen Muskelgruppen werden mit Unterstützung von Atemübungen gedehnt.

### LITERATUR

Beckers Edgar, Ehlen Joe, Luh Andreas: Bewegung, Spiel und Sport im Alter, Neue Ansätze für Kompetentes Altern, Sportverlag Strauß, Köln, 2006  
Weineck Jürgen, Weineck Michael: Aktiv Leben! Bewegung ist die beste Medizin, Südost Verlags Service Verlag GmbH, Waldkirchen, 2012



**Doris Hartl**

Dipl. Pädagogin, Volksschullehrerin, staatl. Fitlehrwart, Kinder- und Jugendübungsleiterin, Pound- und Gymstick-Instruktorin

A17

B40

## SPIEL & SPASS MIT ALLTAGSMATERIALIEN

*Kaum zu glauben, aber wahr:* Mit **alltäglichen Dingen können Ausdauer, Koordination, Konzentration, Sozialisation und Geschicklichkeit** der Kinder geschult und gleichzeitig die **gesamte Muskulatur gekräftigt** werden!

Für eine harmonische und ganzheitliche Entwicklung bedürfen Kinder vielfältiger, motivierender und abwechslungsreicher Spiel- und Bewegungsanreize. In unserer technisierten Welt wird Kindern oft die Möglichkeit genommen, motorische Fähigkeiten und Bewegungserfahrungen in einer natürlichen Bewegungswelt zu sammeln. Sinneseindrücke sind heute oft auf optische und akustische Wahrnehmungen an Bildschirmen reduziert. Dazu ist oftmals kein gut ausgestatteter Turnsaal oder Bewegungsraum vorhanden, um Kinder in ihrem Bewegungsdrang zu unterstützen und um somit auch Spaß in die Turnstunden zu bringen. Manchmal genügen allerdings ganz alltägliche Dinge, die kostengünstig und leicht zu beschaffen sind und sich vielfältig und variabel einsetzen lassen. Sie wecken schon durch ihre Einfachheit Fantasie und Kreativität. Sie sind attraktiv, reizvoll und motivieren, entdeckt und begriffen zu werden. Außerdem bieten Dinge des Alltags durch ihre unterschiedlichsten Materialstrukturen viel Abwechslung für den Tastsinn. Durch die Auseinandersetzung und Erfahrung mit den Materialien können auch Alltagssituationen leichter bewältigt werden. Über die Beteiligung beim Sammeln dieser Dinge bekommen Kinder einen besonderen Zugang zu diesen Gegenständen. Automatisch gehen die Kinder in Spielsituationen damit achtsamer um, da es sich um „ihr“ Material handelt.

Im Spiel mit Alltagsmaterialien werden die Kinder beginnen, Erfahrungen und Ideen miteinander zu verknüpfen. Dabei rücken die Anregung und Mitgestaltung eigener Ideen in den Vordergrund. Gerne schlüpfen unsere kleinen Akteure in die Rolle der Entdecker, Baumeister und tauchen in eine Welt voller Fantasie ein.

Alltagsmaterialien eignen sich hervorragend dazu, um intrinsische Motivation (= Eigenmotivation) zur Bewegungsfreude zu wecken. Diese Art der Motivation hilft besser und schneller, sich gründlicher mit Dingen zu beschäftigen, konzentrierter und rascher zu lernen und abzuspeichern. Sie beruht auf der Neugierde, Unbekanntes erforschen und verstehen zu wollen. Sie bedarf aber einer gewissen Sicherheit, Selbstständigkeit und Sinnhaftigkeit einer Spiel- bzw. Übungssituation.

### Vorteile: Alltagsmaterialien

- sind leicht zu beschaffen
- sind kostengünstig bzw. kostenlos

- sind vielfältig einsetzbar
- bringen Abwechslung in die Turnstunde
- ermöglichen reiche Materialerfahrung
- lassen differenzierte Förderschwerpunkte zu
- mit dem Material stellen sich rasch Erfolgserlebnisse ein
- man kann damit überall spielen: Sporthalle, draußen, in der Wohnung, ...

#### Wichtig:

- Das Material muss in einem vertretbaren Zustand sein und darf keine Gefahrenquellen bergen
- Kaputtes oder abgenütztes Material muss ausgetauscht werden!
- Anwendungsmöglichkeiten müssen besprochen werden, destruktives Spiel muss vermieden werden!

## WEIHNACHTSRUMMEL IM TURNSAAL

*Ziel: Schulung der Ausdauer, Koordination, Konzentration, Kräftigung der gesamten Muskulatur, Sozialisation und Geschicklichkeit*

*Material: Mit Packpapier überzogene Kartonröhren, leere Geschenkpackerl, Polster*

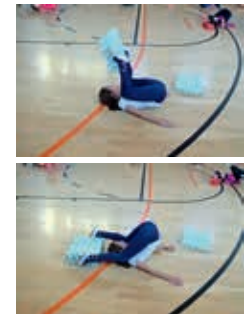
### AUFWÄRMEN MIT WEIHNACHTSMUSIK

- Die Kinder laufen zu Beginn der Stunde zur Weihnachtsmusik in den Turnsaal und verteilen die Packerl. Sie merken sich, wo sie ihr Packerl abgelegt haben. Stoppt die Musik, laufen alle Kinder rasch zu ihren Packerln.
- Als nächstes laufen die Kinder durcheinander durch den Saal und springen über möglichst viele Packerln, ohne diese zu berühren oder gar kaputt zu machen.
  - Alternative: Kinder laufen und übersteigen die Packerln.
- Nun sollen sich die Kinder im „Hopserlauf“ vorwärts bewegen und möglichst viele Packerl beidbeinig überspringen.
  - Alternative: Kinder versuchen die Packerln zu überspringen, indem ihnen die ÜL die Hände reichen.

### HAUPTTEIL

- Die Kinder laufen wieder zu ihren eigenen Packerln und springen vor- und rückwärts über die Packerln.
  - Alternative: Die Kinder springen hinter den Packerln und achten darauf, dass sie diese nicht berühren.
- Als nächstes springen die Kinder beidbeinig links rechts über die Packerln (Pendelsprung)
  - Alternative: Die Kinder stehen hinter den Packerln und springen links rechts, ohne die Packerln zu berühren.
- **Pakete zum Weihnachtsmann bringen:** Die Kinder transportieren im Spinnengang die Packerln am Bauch, ohne die Packerln dabei zu verlieren.
  - Alternative: Die Kinder setzen sich auf den Boden, stützen sich mit den Armen hinter dem Körper ab, legen das Packerl am Bauch und heben und senken das Becken, ohne das Packerl zu verlieren.

- Nun packen die Kinder ihr Geschenk auf den Rücken und krabbeln damit auf allen Vieren durch den Saal, ohne dabei die Packerln zu verlieren.
- Die Kinder befinden sich im Vierfüßlerstand und schubsen mit dem Kopf das Packerl durch den Turnsaal.
- Nun kommen die Kinder im Langsitz hinter den Packerln zu sitzen. Indem sie die Beine strecken und am Gesäß weiterrutschen, schieben sie das Packerl durch den Saal.
- Die Kinder bleiben im Langsitz mit gestreckten Beinen sitzen und schieben das Packerl um ihren Körper.
- Nun heben die Kinder die Beine an, legen sie auf der linken Packerlseite ab, heben die Beine wieder an und legen sie an der rechten Seite des Packerls ab.
  - Alternative: gestreckte Beine anheben und Fersen vorsichtig auf das Packerl ablegen und wieder hochheben.
- Die Kinder klemmen das Packerl zwischen ihre Füße, rollen damit zurück, legen das Packerl hinter dem Kopf ab, klemmen das Packerl wieder zwischen ihre Füße und rollen mit dem Packerl wieder vor.
  - Alternative: Packerl mit den Füßen einklemmen und zurück- und wieder vorrollen.
- Als nächstes begeben sich die Kinder am Boden in Bauchlage, ziehen den Bauchnabel ein und spannen das Gesäß an, Nase blickt zum Boden, so versuchen sie das Packerl mit gestreckten Armen vom Boden abzuheben. Beine bleiben am Boden.
  - Alternative: Das Packerl hochheben und links und rechts seitlich vom Körper ablegen. (schwieriger)
- **Am Fließband:** Danach gehen die Kinder zu zweit zusammen und stellen sich mit ihren Packerln gegenüber auf. Gleichzeitig werfen sie sich die Packerln zu und versuchen, das Packerl des Gegenübers zu fangen.
  - Alternative: Die Kinder werfen nur ein Packerl hin und her und versuchen es zu fangen.
- Jetzt wirft ein Kind dem Partner das Packerl zu und dieser versucht mit seinem Packerl, das auf ihn zukommende Packerl zu fangen > Rollentausch
- Darauf folgend setzt sich ein Kind. Das andere Kind steht ihm gegenüber. Das stehende Kind soll nun dem sitzenden Kind das Packerl zuwerfen. Hat das Kind das Packerl gefangen, steht es auf, das stehende Kind setzt sich. Nun beginnt das Spiel von vorne.
- Ein Kind steht in der Grätsche mit dem Rücken zum anderen Kind und versucht, das Packerl durch die Grätsche dem anderen Kind zuzuwerfen.
- **Pakete zum Abtransport bringen:** Mit einer Kartonröhre schieben die Kinder die Päckchen durch den Saal.
- **Pakete verladen:** Die Kinder nehmen sich jetzt eine zweite Kartonröhre. Stellen sich wieder zu zweit gegenüber auf, legen die Packerln auf die Röhren und heben sie hoch, ohne dass sie runterfallen.
- **Pakettransport:** Jetzt dreht ein Kind dem anderen den Rücken zu. Die Kinder stehen hintereinander. Die Röhren liegen zwischen ihnen und die Packerln auf den Stäben. Die Kinder heben gemeinsam mit den Röhren die Packerln hoch und transportieren sie durch den Saal.



- **Paketabgabe:** Die Kinder stehen wieder einander gegenüber den Blick zueinander gerichtet. Beide halten beide Röhren. Auf den Röhren liegt ein Packerl. Dieses Packerl werfen sie mit den Röhren hoch und versuchen es, mit den Röhren wieder zu fangen.
- **Paketrutsche:** Als nächstes lassen die Kinder das Packerl auf den Stäben hin- und herrutschen indem ein Kind in die Knie geht und sich klein macht.
- **Schlittenfahrt:** Die Kinder holen einen Polster. Ein Kind steht, kniet oder sitzt auf einem Polster, das andere Kind zieht es durch den Saal > Partner tauschen die Rollen.



## ABSCHLUSS

Gemeinsam bauen die Kinder einen Paketturm.

- Alle Kinder stellen sich auf der blauen Linie im Turnsaal auf, erhalten einen Tennisball und dürfen nun den Turm mit den Bällen zu Fall bringen.
- Jedes Kind gibt seinen Tennisball zurück in den Korb, holt sein Päckchen und im Hopselauf geht es in die Garderobe.

## WEIHNACHTSPUTZ

*Ziel: Ausdauer, Kraft, Wahrnehmung, Schnelligkeit, Kooperation, Geschicklichkeit*

*Material: Handtücher, Tennisbälle*

### AUFWÄRMEN

- Auf einer Seite des Turnsaales liegt ein Berg verschiedenfärbiger Handtücher. Auf anderen Stellen des Saales befinden sich „Sortierstationen“! Auf ein Signal hin beginnen zwei Teams um die Wette die Handtücher zu sortieren. Es darf pro Lauf immer nur 1 Handtuch transportiert werden.
- Die Kinder laufen durch den Turnsaal und lassen das Handtuch über Kopf mit gestrecktem Arm flattern (Armwechsel)
- Gleich wie vorher, nur das Handtuch wegfattern lassen und ein anderes aufnehmen, die Kinder einmal vorwärts, einmal rückwärts laufen lassen.
- **Lasso:** Die Kinder drehen das Handtuch über dem Kopf.
- **Propeller:** Die Kinder strecken den Arm mit dem Handtuch in der Hand und drehen sich ganz rasch im Kreis (Richtungswechsel)
- **Mühle:** Die Kinder drehen das Handtuch vor dem Körper.
- Mit dem Tuch eine liegende Acht schreiben.

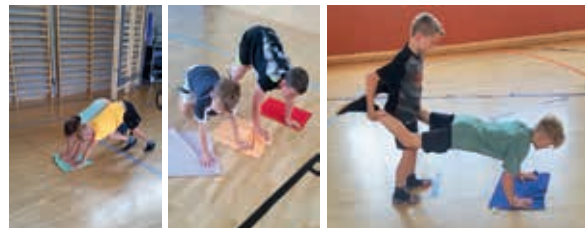


- Das Tuch nehmen und große Kreisbewegungen machen (fleißig großflächig putzen)
- Das Tuch abwechselnd mit der linken und rechten Hand ausschütteln, anschließend Tuch mit beiden Händen an Zipfeln nehmen und kräftig ausschütteln.
- Mit beiden Beinen auf dem Tuch stehen, Schwung holen und mit dem Tuch im Kreis drehen. Das gleiche dann auf einem Bein.
- Tuch auf einer Turnsaalseite ausbreiten, beide Hände auf das Tuch stützen und im Vierfüßlerstand das Tuch auf die andere Seite schieben.
- Das Tuch abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß hochkicken und fangen.
- Auf das Tuch knien und sich so mit den Händen von einer Turnsaalseite auf die andere schieben.
- Im Langsitz Handtuch zu einem Seil zusammenrollen, mit beiden Händen fassen, abgewinkeltes Bein in die Schlaufe stellen und Bein durchstrecken.
- Tuch so klein wie möglich zusammendrücken, dass das Tuch in der Hand fast verschwindet und auf ein Kommando gemeinsam hochwerfen.
- Tennisball mit dem Handtuch durch den Saal treiben.

## HAUPTTEIL

### Partnerübungen

- Handtücher am Boden verteilen, zu zweit zusammengehen, Partner berühren sich an den Schultern. Mit „zusammengeklebten Schultern“ um die Tücher laufen.
- Wie zuvor, aber auf ein Kommando in die Hocke gehen und mit den Innenhänden ein Handtuch berühren.
- Wie zuvor, auf ein Kommando fassen beide mit der Innenhand die Handtuchzipfel, heben das Tuch auf und laufen mit dem Handtuch durch den Turnsaal.
- Mit Schulterberührung steht jeder mit dem Innenfuß auf dem Handtuch, jetzt durch den Saal skaten.
- Kinder stehen hintereinander, ein Kind hat Tuch über dem Kopf, das Kind, das hinten steht, führt das „blinde Kind“ an den Schultern durch den Saal.
- Kinder stehen Rücken an Rücken und halten das Handtuch über Kopf und springen im Seitgalopp durch den Turnsaal.
- Das Handtuch um die Wette ziehen.
- Das Handtuch zuwerfen, der Partner versucht es zu fangen.
- Das Handtuch liegt zwischen den Kindern am Boden, beide stehen mit einem Fuß am Handtuch und versuchen sich nun gegenseitig das Handtuch mit den Füßen wegzuziehen.
- Ein Kind schwenkt das Handtuch nach vorne. Der Partner soll drüberspringen.
- Das Handtuch gemeinsam (nebeneinander) im Vierfüßlerstand durch den Turnsaal schieben (beide Hände sind am Tuch)
- Die Innenhände auf das Handtuch setzen, in den Vierfüßlerstand gehen und das Handtuch wieder durch den Turnsaal schieben.





- Kinder sind im Vierfüßlerstand. Das Handtuch liegt ausgebreitet zwischen ihnen. Nun setzen die Kinder ihre Hände auf das Handtuch. Ein Partner schiebt nach vorn, während der andere sich rückwärts bewegt: Handtuch nicht verlieren!
- Kinder sitzen einander gegenüber. Handtuch liegt ausgebreitet zwischen ihnen. Die Füße stehen auf den Handtüchern. Ein Kind bewegt sich im Kriechgang rückwärts, das andere im Spinnengang vorwärts. Handtuch nicht verlieren!
- **Schubkarre:** Ein Kind stützt sich mit beiden Händen auf das Handtuch, der Partner hält die Beine und schiebt ihn in dieser Haltung durch den Turnsaal. Schubkarre kann aber auch gezogen werden!
- Handtücher zu einer Rolle zusammenrollen und dem Trainingspartner etwas Nettes durch die Röhre ins Ohr sagen.

### Spiele

- **Dreckschleuder:** Das Spielfeld wird halbiert, und jedes Team befindet sich in einem Feld. Jeder Spieler erhält ein Handtuch. Jeder schleudert sein Handtuch in das Nachbarfeld. Das Gegnerteam macht das gleiche. Die Tücher, die im eigenen Feld landen, werden immer wieder ins gegnerische Feld geschleudert. Wenn der Spielleiter „Müllabfuhr“ ruft, ist das Spiel beendet. Wer den meisten „Dreck“ in seinem Feld hat, hat verloren!
- Jedes Kind hat ein Handtuch. 3–4 Fänger jagen Kinder mit dem Handtuch. Wird ein Kind von einem Handtuch getroffen, bleibt es in der Grätsche stehen und dreht sein Handtuch über Kopf. 3–4 Erlöser rutschen auf ihren Handtüchern durch die gegrätschten Beine.
- Zwei Wäschekörbe mit gleich vielen Tüchern stehen auf der Turnsaalseite gegenüber der Sprossenwand. Zwei Staffelgruppen laufen zur Sprossenwand um die Wette, hängen dort ein Handtuch auf, laufen zurück, klatschen das nächste Kind ab usw. Sieger ist die Gruppe, deren Wäschekorb als erster leer ist.

### ABSCHLUSS

- **Handtuchraupe:** Eine Person stellt sich mit beiden Füßen auf ein Tuch und stützt sich mit den Händen auf ein davor befindliches zweites Tuch usw. der erste hat die Hände am Boden... nun bewegt sich die Raupe durch den Saal.
- **Raupenrennen:** Die Kinder erhalten jeder 2 Handtücher. Auf ein Tuch stellt sich das Kind mit Blick zur Wand drauf. Auf den anderen Putzlappen stützen sich je zwei Kinder an der Wand ab. Auf ein Signal hin versucht die gesamte Raupe bis ans Ende der Wand zu gelangen, ohne ein Tuch zu verlieren.
- **Fangspiel:** Alle Kinder stehen mit ihrem Handtuch im Kreis. Auf ein Kommando werfen alle ihr Handtuch hoch, rutschen einen Platz weiter nach rechts und versuchen das Tuch vom Vordermann/frau zu fangen.
- Die Kinder liegen auf dem Bauch in einem Innenstirnkreis. Die Arme sind gestreckt, die Nase blickt zum Boden, der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule. Die Kinder erhalten nach und nach Handtücher und geben sie im Uhrzeigersinn weiter.
- Die Kinder liegen am Rücken in einem Innenstirnkreis und strecken die Arme hinter ihren Köpfen aus. Arme hochstrecken. Nun werden die Handtücher nacheinander vom Spielleiter/In gegen den Uhrzeigersinn im Kreis weitergereicht.

## WEIHNACHTSGIRLANDE

*Ziele: Kraft, Konzentration, Ausdauer, Geschicklichkeit*

*Material: 2 Seile*

### Übungen im Stehen

- Girlande zusammenknoten, Kinder stehen im Kreis und halten mit der rechten Hand die Girlande und ziehen sie stramm:
  - > Im Kreis im Uhrzeigersinn gehen (wechseln auf Kommando)
  - > Im Ballengang, Fersengang, Hopslerlauf, Seitgalopp > dabei Schnur heben und senken > Tempo steigern.
- Seil über Kopf strecken, hüftbreiter Stand und dann den Rumpf nach vorbeugen, nach unten beugen, seitwärts beugen.
- Gemeinsam hinsetzen und wieder aufstehen!
- Seil hüfthoch halten und raus- und reinsteigen, ohne den Griff vom Seil zu nehmen.
- Kinder halten das Seil mit gestreckten Armen hoch. Jeder Zweite lässt los, versucht hochzuspringen und das Seil mit dem Kopf zu berühren > Wechsel
- Kinder halten Seil in Brusthöhe, jedes zweite Kind lässt los und läuft im Slalom um die das Seil hochhaltende Kinder einmal im Kreis > Wechsel
- Dieselbe Übung, nur im Entengang.
- Jetzt halten die Kinder das Seil in Hüfthöhe bzw. Kniehöhe. Jedes zweite Kind lässt los und springt im Uhrzeigersinn in den Innenkreis und wieder hinaus.
- Übung wie zuvor, nur diesmal springen die Kinder beidbeinig in den Innenkreis und wieder hinaus.
- Alle Kinder halten das Seil kniehoch, ziehen das Seil seitlich zur Hüfte und versuchen jetzt im Uhrzeigersinn so im Kreis zu gehen.
- Dieselbe Ausgangsposition, jedes zweite Kind lässt los und rutscht in Bauchlage nur mit Hilfe der Hände unten durch, springt wieder aus dem Innenkreis raus > Wechsel
- Dieselbe Übung, nur in Rückenlage mit den Händen durch die Seilöffnung in den Innenkreis schieben > Wechsel



### Übungen im Sitzen

- Seil über dem Kopf hochhalten und vom Streck- in den Hocksitz wechseln.
- Seil langsam vor zu den Füßen schieben.
- Seil hochhalten und langsam zurücklegen.
- Seil schulterbreit hochhalten und auseinanderziehen.
- Im Kniestand fasst eine Hand die Schnur, die andere wird weit zurückgeführt.

## Übungen in der Bauchlage

- Kinder befinden sich in der Bauchlage und heben Seil mit gestreckten Armen hoch. Blick ist zum Boden gerichtet. Der Kopf bildet die Verlängerung zur Wirbelsäule.
- Kinder befinden sich in der Liegestützposition und marschieren mit den Händen über das Seil rein und raus. Becken wird ruhig gehalten.

## WEIHNACHTSSCHMUCK

*Ziele: Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit, Sozialisation*

*Material: Japanpapier-Bälle, Tamburin, Casher, Seile, Reifen, Stockerl, Pappteller, Hütchen, verschiedene Gegenstände*

### AUFWÄRMEN

- Jedes Kind erhält einen Papierball und darf ihn vorsichtig aufblasen. Material kennenlernen und den richtigen Umgang damit besprechen.
- Papierball am Boden legen und abwechselnd mit der rechten und der linken Hand durch den Raum treiben.
- Ein Tamburinschlag: Kinder werfen Bälle nur wenig hoch und fangen den Ball vorsichtig.
- Zwei Tamburinschläge: Kinder werfen die Bälle so hoch wie möglich und versuchen sie zu fangen.
- Die Kinder versuchen den Ball mit verschiedenen Körperteilen in der Luft zu halten, ohne dass dieser kaputt geht. (Finger, Kopf, Stirn, Unterarm, Ellenbogen, Ferse ...)
- Die Kinder werfen den Ball hoch und versuchen den Ball hinter dem Rücken zu fangen.
- Kinder stehen auf einem Bein, werfen den Ball hoch und versuchen ihn zu fangen. (Beinwechsel)
- Noch immer stehen die Kinder auf einem Bein, werfen den Ball hoch, berühren mit der Hand den Boden und fangen den Ball.
- Das Kind wirft den Ball hoch, geht in die Hocke, steht auf und fängt den Ball.
- Das Kind wirft den Ball hoch, geht in den Kniestand, steht auf und fängt den Ball.
- Das Kind wirft den Ball hoch, geht in Bauchlage, steht auf und fängt den Ball.
- Papierball auf die Füße legen, aufwerfen und fangen.
- Im Sitzen Ball neben uns herrollen.
- Kinder befinden sich im Langsitz mit gegrätschten Beinen. Ein Gegenstand liegt neben dem Oberschenkel. Das Kind muss den Ball hochwerfen, dann rasch diesen Gegenstand von einer Seite auf die andere legen und den Ball schließlich wieder fangen.
- Mit dem Casher schiebt das Kind den Ball vor sich her, ohne dass der Ball ins Netz geht.
- Mit einer Hand wirft das Kind den Ball hoch und versucht, den Ball mit dem Casher in der anderen Hand zu fangen.

### Pusteübungen

- Papierbälle liegen am Boden. Die Spieler versuchen, ihre Bälle zu einem bestimmten Mal zu pusten (Hütchen).
- Kinder befinden sich in der Bauchlage, pusten den Ball weg, schieben sich nur mit den Armen zum Ball und pusten die Bälle weiter.

- Die Kinder bilden liegend einen Kreis und pusten den Ball im Kreis weiter. Zeit stoppen, Gruppe soll beim nächsten Mal schneller pusten ...
- Zwei Spieler pusten den Ball hin und her.
- Kinder liegen einander gegenüber. Zwischen ihnen liegt in der Mitte der Ball. Arme sind am Rücken. Sieger ist der Spieler, der seinem Gegenüber den Ball als erster (näher) zugepustet hat.
- Kinder sitzen und versuchen den Ball hochzupusten und mit ihrem Atem den Ball, möglichst lang in der Luft zu halten.
- In einem Reifen den Ball einmal im Kreis pusten.



### Partnerübungen

- Zwei Spieler reichen sich die Hand, bewegen sich durch den Saal und versuchen mit den Außenhänden den Ball hin- und herzuspielen.
- Das Gleiche, nur spielen die Partner den Ball mit einem Pappteller zu. Mit dem Pappteller spielen die Spieler den Ball hin und her. (von unten, von oben, Vorhand, Rückhand)
- Ein Kind steht auf einem Stockerl, wirft dem Partner den Ball zu.
- Ein Kind steht auf einem Bein auf einem Stockerl, wirft dem Partner den Ball zu.
- Ein Kind hockert auf dem Stockerl, wirft dem Partner den Ball zu. Der Partner fängt den Ball, wirft ihn so rasch wie möglich zurück. In der Zwischenzeit werden die Plätze getauscht, sodass der Spieler seinen zurückgeworfenen Ball wieder selber kann.
- Ein Partner wirft den Ball seinem Gegenüber zu, dieser versucht ihn, in der Luft mit seinem Ball zu treffen.
- Die Spielpartner werfen auf ein Signal ihre Bälle hoch, tauschen die Plätze und versuchen, den eigenen Ball wieder zu fangen.
- Zwei Spieler stehen Rücken an Rücken. Auf ein Signal werfen sie ihre Bälle gleichzeitig nach hinten, drehen sich rasch um und versuchen, den Ball des Partners zu fangen.
- Kinder sitzen einander gegenüber. Knie sind angezogen, Oberkörper aufgerichtet. Nun lassen sie die Bälle an ihren Beinen runterrollen, und der Partner fängt ihn auf. Nun macht der Partner dasgleiche!
- Kinder sitzen einander gegenüber. Der Spielpartner legt sich mit seinem Ball auf den Rücken, rollt hoch und wirft dem Partner den Ball zu. Dieser fängt und begibt sich in Rückenlage.

### Spiele mit dem Casher

- Kinder legen den Ball in den Casher und drehen sich damit rasch im Kreis, ohne dass die Bälle rausfallen.
- Kinder werfen den Ball mit einer Hand hoch und fangen den Ball mit dem Casher.
- Die Kinder legen den Ball in den Casher, strecken den Casher hoch, ziehen den Casher rasch zurück, dadurch soll der Ball herausfallen und das Kind versucht, den Ball mit dem Casher wieder zu fangen.
- Die Kinder legen Ball in den Casher, stellen den Casher auf, drehen den Casher rasch durch das Reiben der Hände.
- Nun sollen die Kinder die Bälle mit dem Casher vorsichtig vor sich herrollen, Bälle sollen nicht einnetzen!

- Die Kinder legen den Ball in das Netz. Klatschen unten auf das Netz, damit der Ball aufsteigt und versuchen den Ball wieder zu fangen.
- Als nächstes legen die Kinder den Ball in den Casher, strecken ihn waagrecht über den Kopf hoch und drehen den Casher, ohne, dass der Ball rausfällt. Fällt der Ball trotzdem raus, soll er mit dem Casher wieder gefangen werden.
- Das Kind sitzt am Boden. Beine sind hochgezogen, Oberkörper aufgerichtet. Nun lässt das Kind den Ball die Unterschenkel runterrollen und versucht den Ball unten mit dem Casher aufzufangen.



### Partnerübungen mit dem Casher

- Beide Kinder stehen hintereinander. Auf den Schultern liegen die Casher. Die Bälle sind in den Cashern. Der hintere Partner schiebt die Casher vor und zurück. Der vordere Partner beugt und streckt die Arme.
- Beide Partner stehen einander gegenüber, legen die Casher auf den Schultern ab und ziehen sie abwechselnd vor und zurück. (Säge)
- Nun werden die Casher hoch- und wieder runter geschoben.
- Die Kinder gehen gemeinsam in die Kniebeuge und wieder hoch. Wie viele Kniebeugen schaffen wir gemeinsam?
- Gegenseitiger Ballraub aus dem Casher.
- Die Kinder strecken ihre Casher in der Waagrechte hoch, halten sie gut fest. Bälle befinden sich in den Netzen und drehen sich gemeinsam im Kreis.
- Der Partner wirft den Ball zu, und das Gegenüber fängt den Ball mit dem Casher. Steigerung: Die Kinder verwenden zwei Bälle.
- Bälle umladen
- Die Kinder bauen aus 3 Cashern ein „Netz“ und reichen sich den Ball einmal oben drüber mit den Cashern und einmal unten durch zu. Ball kann auch einfach nur zugespielt werden.

### ABSCHLUSS

Aus den Bällen ein Weihnachtsmotiv bauen.  
 Bälle vorsichtig mit der Hand zusammendrücken.

### LITERATUR

- Frank G., Eckers B. 2011, Erfolgreiche Bewegungsförderung für Kinder, Limpert, 5. Auflage  
 Gottschalk S. 2017, Fertige Bewegungsstunden mit Natur- und Alltagsmaterialien, Verlag an der Ruhr  
 Grüger C. 2013, Enders Silke, Phantasievolle Spiel- und bewegungsideen, Limpert, 3. Auflage  
 Köckenberger H. 2005, Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien, 5. Aufl., Borgmann Mertens Michael, Sport & Spiel mit Alltagsmaterialien, Verlag an der Ruhr  
 Riz E. 2013, Vielseitiges Kinderturnen, 10. Auflage, Pohl Verlag Celle  
 Schaffner K. 2005, Die schönsten Turnstunden für Kinder im Vor- und Grundschulalter, 6. Aufl., Pohl Verlag Celle



**Mag.ª Petra Herbert**

Lehrerin für Bewegung und Sport, BeBo Gesundheitstrainerin

A10

B33

## BECKENBODENTRAINING MIT GERÄTEN

### Zielgruppe

Dieser Kurs ist für Frauen die schon wissen, wie ihr Beckenboden arbeitet und die ihn aktivieren können. Wir werden als Einstieg eine kurze Wiederholung zu den Muskelschichten machen und uns dann mit Hilfe der Movebox und deren Utensilien ein breit gefächertes Übungsprogramm für den Beckenboden in ganz unterschiedlichen Positionen erarbeiten.

### GRUNDLAGEN DES BECKENBODENTRAININGS NACH BEBO®

BeBo® ist ... „Das Konzept“ für ein ganzheitliches Maßnahmenpaket.

#### Die Ziele von BeBo sind:

- Prävention: Kontinenzsicherung, Körpergefühl, rücken- und beckenbodengerechtes Alltagsverhalten, Vitalität, Stabilisation und Kräftigung der Beckenboden- und Rumpfmuskulatur etc.
- Training zur Begleitung von Genesungsprozessen (Blasenschwäche, Harn- und Stuhlinkontinenz, Senkung, Prostata-OP, etc.)

BeBo® bietet ein ganzheitliches Training mit Schwerpunkt Beckenboden. Wichtig hierbei ist besonders die Wissensvermittlung, Tipps rund um das Thema Beckenboden und Schulung für Frauen und Männer jeden Alters gleichermaßen, besonders im Alltag, aber auch im Sport!!

Die Grundausbildung BeBo® Modul I/II/III vermittelt medizinischem Fachpersonal und Bewegungsfachleuten ein ganzheitliches Konzept, das den Kunden in 7 Einheiten à 90 Minuten Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung Loslassen und Entspannen der Beckenbodenmuskulatur vermittelt. Ein Hauptaspekt des BeBo®-Konzepts ist seine einzigartige Alltagsintegration. Nur durch den Transfer in den Alltag kann langfristig der Übungserfolg gesichert werden. Jede Übungseinheit bietet dem Kunden Hilfestellungen, wie das Erlernte in den Alltag integriert werden kann. Zusätzlich beinhalten die Kursstunden theoretische Hintergrundinformationen, die für den Kunden im Umgang mit dem Beckenboden wichtig sind (z. B. wie setzt man sich richtig aufs WC, was muss beim Niesen und Husten beachtet werden, wie werden schwere Gegenstände richtig gehoben, was ist eine Inkontinenz etc.). In jeder Stunde wird ein anderer Themenbereich rund um das Thema Beckenboden aufgegriffen und dem Kunden nähergebracht. Eng verknüpft mit dem Beckenbodentraining sind Arbeit an der Körperhaltung sowie grundlegende rumpfstabilisierende Übungen.

BeBo® zeichnet sich durch methodisch-didaktische Kompetenz im Beckenbodentraining aus. Sie erhalten Handlungskompetenz, Übungen individuell auf die Bedürfnisse einer Person korrekt auszuwählen und anzuleiten.

BeBo® richtet sich an Frauen und Männer gleichermaßen.

Mit Abschluss der Ausbildung von Modul I-III sind Sie befähigt, Beckenbodenkurse nach dem BeBo®-Konzept zu leiten. Das erworbene Wissen kann sehr gut in andere Trainingskonzepte integriert werden bzw. erweitert Ihre Kompetenz bezüglich des Beckenbodens in ihrem bestehenden Berufsfeld. Die Ausbildung richtet sich an Personen mit medizinischem Hintergrundwissen (Hebammen, Pflegepersonal, Physiotherapeuten u. ä.) sowie Fachleute aus den Bereichen Bewegung, Training und Fitness. Der Beckenboden ist ein Thema, von dem viele Personen aus unterschiedlichen Gründen in verschiedenen Berufsfeldern betroffen sind. BeBo® setzt daher seit Jahren auf interdisziplinäre Zusammenarbeit (Training, Therapie, Rückbildung, Pflege usw.).

## BEBO® IST ...

... keine passive Behandlungsmaßnahme, sondern ausschließlich auf **Kompetenz** im Beckenboden-TRAINING ausgelegt. BeBo® richtet sich **NICHT** gegen andere Trainingskonzepte, sondern versucht kooperativ, Richtlinien an die fachkundige Hand zu geben, um im Training und auch im Alltag den Beckenboden besser zu integrieren. BeBo® bietet insofern eine gute Zusatzausbildung für sehr viele Berufe bzw. Trainingskonzepte (z. B. Pilates, Fitnesstraining, Faszientraining etc.).

Der Beckenboden ist ein Netzwerk von Muskelfasern, Bindegewebsschichten sowie Faszien. Er schließt das Becken nach unten ab und hilft bei der Lagesicherung der Bauchorgane. Einerseits schließt er die Körperöffnungen (Harnröhre, Scheide bei der Frau und den After) und sichert die Kontinenz, andererseits muss er beim Harnlassen, beim Stuhlgang, beim Geschlechtsverkehr entspannen und loslassen können. Der gesunde Beckenboden ist heute als Schlüssel zu mehr Stabilität, als Kraftzentrum, als spürbare Mitte in aller Munde. Er trägt zur Stabilisierung der Wirbelsäule bei, beeinflusst unsere Haltung und ist dadurch für unser inneres und äußeres Erscheinungsbild mitverantwortlich.

## DAS ZIEL DES BEBO® TRAININGS IST

### Der Beckenboden

- ist wach und aktiv
- er besitzt genügend Kraft, Elastizität und Grundtonus, um den Anforderungen in Alltag, Sport und Beruf gerecht zu werden
- er kann gut loslassen
- er befindet sich in einem Gleichgewicht zwischen Anspannung und Loslassen.

## Übung mit allen drei Muskelschichten

Atemreise mit Wahrnehmung und Aktivierung des Beckenbodens: Die äußere Schicht durch Verschließen der Körperöffnungen und die mittlere Schicht, indem der BB nach innen und die Sitzbeinhöcker zueinander gezogen werden. Weiteratmen! Durch das kraftvolle Hochziehen ist auch die innerste Schicht mit dabei.

## Wie kann das Beckenbodentraining in eine Bewegungseinheit integriert werden?

Das Beckenbodentraining ist längst nicht mehr wegzudenken aus einem ganzheitlichen Trainingsprogramm, sei dies im Fitnessbereich, Krafraum, Physiotherapie oder Gymnastik. Die Kraft aus der Mitte ist nicht nur ein Werbeslogan! Da sehr viele Frauen – auch schon ganz junge – einen schwachen Beckenboden haben (zum großen Teil noch ohne Symptome und ohne dies zu wissen), ist es wichtig, bei Bewegungseinheiten entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Folgendes kann und sollte in Bewegungseinheiten integriert werden, damit das Training nicht der Auslöser einer Beckenbodenschwäche mit Symptomen wie Inkontinenz und Senkung wird.

1. Rumpfbeugeübungen für die Bauchmuskulatur können sehr Beckenboden-belastend sein. Deshalb sollte bei jeder Rumpfbeugeübung immer zuerst der Beckenboden angespannt werden. Die Spannung wird so lange gehalten, bis die Übung beendet ist. Frauen, welche bereits an Inkontinenz und/oder Senkung leiden, machen keine Rumpfbeugeübungen, sondern wählen Bauchübungen, welche den Beckenboden nicht belasten.
2. Beim Training der Gesäßmuskulatur, der Ab- und Adduktoren und der Rückenmuskulatur sollte der Beckenboden immer mit angespannt werden. Lektionen wie „Bauch, Beine, Po“ und „Rückenturnen“ ohne Aktivierung des Beckenbodens sind nur begrenzt wirksam. Viele InstruktorInnen setzen ihren Beckenboden bei solchen Übungen spontan ein, ohne sich des Beckenbodens bewusst zu sein. Doch nicht alle TeilnehmerInnen machen dies ebenso, und deshalb sollte eine Beckenbodenspannung bei diesen Übungen unbedingt instruiert werden.
3. Es reicht anfangs häufig nicht, beim Anleiten einer Übung einfach „Beckenboden anspannen“ zu sagen. So sollten wir ein einfaches Instruieren beherrschen. Bewährt haben sich die Worte „Öffnungen verschließen und in den Körper hineinziehen“.
4. Frauen, die bereits an den Symptomen eines schwachen Beckenbodens leiden, raten wir, im Moment keine Aerobic- und Cardio-Lektionen zu besuchen, in denen gehüpft wird. Jogging, Trampolinspringen, Springseilen, Tennis, Squash und Skifahren auf harter Piste sollten genauso pausiert werden. Sinnvoller ist, auf ein Training hinzuweisen, welches die Grundlagenausdauer verbessert (somit auch die Durchblutung des Beckenbodens!) und welches die Haltemuskulatur stärkt. Denn Voraussetzung für ein solides Beckenbodentraining ist die gute Körperhaltung.



5. Damit wir überhaupt wissen, ob eine Frau zur Zeit an einer Inkontinenz oder Senkung leidet, ist es wichtig, vor Trainingsbeginn alle Frauen auf eine allfällige Beckenbodenschwäche anzusprechen. Am einfachsten ist es, eine entsprechende Frage in den Eintrittsfragebogen zu integrieren. Dies sollte genau so selbstverständlich sein, wie die Fragen nach dem Gewicht, Alter und Herzproblemen.
6. Junge Frauen haben oft das Gefühl, dass das Beckenbodentraining nur etwas für Frauen nach einer Geburt oder für Ältere sei. Doch bereits junge Frauen sollten sich ihres Beckenbodens bewusst werden, denn unnötige Belastungen schwächen auch den jungen Beckenboden, besonders bei allgemeiner Bindegewebschwäche. Über den Beckenboden können auch Figurprobleme der Oberschenkel, sowie Rückenprobleme angegangen werden. Junge Frauen die eine Schwangerschaft planen, sollen vor der Schwangerschaft ihren Beckenboden kennen lernen und kräftigen. Frauen, die mit einem guten Beckenboden in die Schwangerschaft gehen, haben später nachweisbar weniger Beckenbodenbeschwerden.

### Wichtig:

Neben dem Befolgen der oben erwähnten Maßnahmen ist bei Symptomen wie Inkontinenz, Druck und Schweregefühl im Becken eine Abklärung beim Arzt unerlässlich. Häufig benötigen Frauen mit Beschwerden eine gezielte Beckenbodenrehabilitation, welche wir in unseren Turnstunden nicht anbieten können.

Das Wichtigste ist die **Prävention**, nur so kann die erschreckend hohe Anzahl der Frauen mit Beckenbodenbeschwerden angegangen werden.

Denn auch bei diesem Thema gilt: **Vorbeugen ist besser als Heilen!**

### MOVEBOX

Die von Julia Wachter und Georg Juen (MOVE COACHES®) entwickelte Movebox ist das „Tapfere Schneiderlein“ der Fitnessgeräte. Die stilvolle Box aus stabilem Multiplex-Holz löst nämlich mehrere Probleme auf einen Schlag. Sie ist ein idealer Aufbewahrungsort für Kleingeräte (Matte, Softball, Miniball, Ballkissen etc.) und ein Hingucker in jedem Wohn-, Trainings- und Therapieaum. Sie ermöglicht ein Ganzkörpertraining auf 2 m². Zudem hat sie die perfekte ergonomische Höhe, um Übungen im Sitzen durchzuführen. Sie ist äußerst stabil und rutschfest und somit sowohl für beleibtere oder unbeweglichere Personen geeignet wie auch für sportlich ambitionierte Sprungübungen.



A10

B33

### Die Movebox im Beckenbodentraining:

- herkömmliche Beckenbodenübungen im Sitzen
- Schulung von Heben und Tragen (nahes Positionieren möglich)
- Zugübungen mit elastischen Bändern (unterschiedlichste Fixationsmöglichkeiten an Box und Deckel)
- Deckel nutzbar für Balanceübungen (in Kombination mit Ballkissen oder Rolle)
- Übungen aus dem Faszientraining
- Umkehrpositionen
- Rumpfstabilisationstraining
- sowie unzählige weitere Trainingsmöglichkeiten, die die Philosophie der BeBo®-Trainer-Ausbildung optimal unterstützen

### Der Beckenboden braucht ...

- ... Bewegung!!!
- ... allgemeine und spezielle Entspannung
- ... gute allgemeine Körperwahrnehmung
- ... spezielle Beckenbodenwahrnehmung
- ... Bewegungen von Becken und Hüftgelenken, Beweglichkeit, Mobilisation
- ... Gleichgewichtsübungen
- ... Faszientraining
- ... Kräftigung: isoliert und vor allem auch in Kombination mit anderen Muskeln
- ... Umkehrpositionen und Entlastungshaltungen
- ... Alltagsschutz und Integration



A10 B33



A10 B33



A10

B33



#### LITERATUR

- Keller Y. / Krucker J. / Seleger M. (2005). Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte. Ein Wegbegleiter nach dem bewährten BeBo® Konzept. 5. Auflage. Zürich (BeBo® Verlag GmbH).
- Seleger M. / Krucker J. / Keller Y. / Trinkler F. (2005). Die versteckte Kraft im Mann. Eine Anleitung zu mehr Lebensqualität und Potenz. Zürich (BeBo® Verlag GmbH).
- Krucker J. / Seleger M. (2008). BeBo® Training belebt den Alltag. Zürich (BeBo® Verlag GmbH).

Infos und Anmeldung zur Ausbildung „Beckenbodentraining nach dem BeBo® Konzept“:  
BeBo® Gesundheitstraining, [www.beckenboden.com](http://www.beckenboden.com), [bebo-austria@beckenboden.com](mailto:bebo-austria@beckenboden.com)

Nächste Ausbildungsmöglichkeiten:

Wien ab Jänner 2019, Innsbruck ab März 2019, Klagenfurt ab Mai 2019

Bezugsmöglichkeiten sowie weitere Einsatzbereiche der Movebox:  
Move Coaches Online Shop > [www.move-coaches.com/shop-1/movebox/](http://www.move-coaches.com/shop-1/movebox/)

Weitere Einsatzmöglichkeiten finden Sie im Flyer unter:

[www.move-coaches.com/shop-1/movebox/](http://www.move-coaches.com/shop-1/movebox/)

> Movebox Flyer mit Übungsbeispielen (PDF zum Downloaden)





**Mag. Markus Hollauf**

Lehrer für Bewegung und Sport, Aus- und Fortbildner

A7

B30



## BEWEGUNGSKÜNSTE / ZIRKUSPIELE

Texte und Fotos: Mag. Markus Hollauf

### MATERIALIEN

**Jonglierkiste**, beinhaltet: 30 Jongliertücher, 15 bean bags, 3 große Diabolos, 5 Jonglierteller, 3 Jonglierkeulen, 15 Jonglier-  
ringe, drei Pfauenfedern und einige Bambusstangen.

**Äquilibristikmaterialien**: 1 sechsrädriges Pedalo, 1 dreirädriges Pedalo, 2 Rolla Bolla, 1 Pedosan bzw. kleine Rolle, 1 große  
Rolle, 1 Laufkugel, 1 kleines Einrad, 1 mittleres Einrad, 1 Paar Klotzstelzen, 1 Paar große Stelzen, 1 Balancierseil.

**Turnen**: Trapez, 1 Turnkasten, 3 Turnmatten, 1 Weichboden (Minimum), Ringevorrichtung.

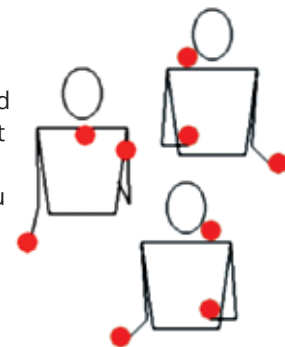
### JONGLIEREN UND BEWEGUNGSKÜNSTE

Jongliert wird mit Tüchern, Bällen, Ringen und Keulen. Jonglieren ist eine komplexe Bewegungsform, die hohe Anforder-  
ungen an die Koordination und die Konzentration setzt.

#### Was ist eigentlich Jonglieren?

**Jonglieren** ist in erster Linie die Kunst, mehrere Gegenstände wiederholt in die Luft zu werfen und  
wieder aufzufangen, so dass sich zu jedem Zeitpunkt mindestens einer der Gegenstände in der Luft  
befindet (aus Wikipedia).

„Jonglieren heißt, mehr Gegenstände rhythmisch zu werfen und zu fangen, als du Hände dazu  
verwendest.“ Jonglierst du mit nur einer Hand, so musst du abwechselnd mindestens zwei Gegen-  
stände, also z. B. zwei Tücher, werfen und fangen; jonglierst du mit zwei Händen, so musst du  
mindestens drei Gegenstände bewegen. Die allerbesten Jongleure schaffen das mit 11 Ringen!



#### JONGLIEREN MIT BÄLLEN

Das Beherrschen der Dreituch-Jonglage stellt eine gute Voraussetzung für das Erlernen des Jonglierens mit drei Bällen dar.  
Am besten eignen sich dafür richtige Jonglierbälle (sog. bean bags), das sind mit kleinen Plastikkügelchen gefüllte Leder-  
bzw. Stoffbälle. Diese haben den Vorteil, dass sie angenehm in die Hand fallen und im Gegensatz zu Tennisbällen am Boden  
nicht davon springen.

Das methodische Vorgehen ist im Wesentlichen gleich dem Erlernen der Dreituch-Jonglage.

Der **Grundwurf** unterscheidet sich dahingehend, dass der Ball zwischen Fingern und Daumen gehalten wird und die Handflächen nach oben zeigen (der Ball liegt nicht in den Handflächen!). Der Wurf wird fast ausschließlich vom Unterarm und dem Handgelenk ausgeführt; Oberarm und Schulter bleiben nahezu unbewegt. Die Wurfhöhe sollte knapp über Kopfhöhe betragen.

Das sichere Beherrschen des sog. **Wechsels** mit zwei Bällen kann als die Schlüsselqualifikation für das Erlernen der Dreiball-Jonglage bezeichnet werden.

### Jonglieren mit Tennisbällen (TB)

*Tennisbälle eignen sich nicht optimal zum Jonglieren für Anfänger (springen weg, sind etwas zu leicht), sie sind aber meist in größeren Mengen verfügbar und werden nicht kaputt.*

**1. Vorbereitende Übungen:** die Übungen erfolgen immer links und rechts im Wechsel.

Wurf erfolgt aus dem Unterarm und Handgelenk – nicht Schulter!

- TB „grapschen“; d. h. der TB wird von oben gefangen (Handrücken zeigt nach oben)
- Peripheres Sehen: TB mit offenen Augen in die Höhe werfen, dann am höchsten Punkt die Augen schließen und TB trotzdem fangen.
- Peripheres Sehen: „Blitzlicht“ – TB mit geschlossenen Augen in die Höhe werfen, dann die Augen nur ganz kurz öffnen und wieder schließen (Blitzlicht), den TB fangen.
- TB unter dem gehobenen Bein (Knie) durchwerfen.
- TB unter den gegrätschten Beinen (Füße bleiben am Boden) von hinten nach vorne diagonal durchwerfen.
- TB unter den gegrätschten Beinen (Füße bleiben am Boden) von vorne nach hinten diagonal durchwerfen.
- TB hinter dem Rücken diagonal werfen.
- TB mit dem Handrücken auffangen (abfedern mit den „Fingerrücken“)
- TB mit dem Knie prellen und wieder fangen
- TB mit dem Kopf spielen und wieder fangen
- TB über den Kopf werfen und mit beiden Händen hinter dem Rücken fangen.
- TB mit beiden Händen hinter dem Rücken nach vorne über den Kopf zurück werfen und vorne fangen.
- sehr schwierig: TB mit dem Nacken auffangen (abfedern)

*Anmerkung: die Übungen werden immer schwieriger und können als Übungsserie direkt hintereinander gespielt werden, jeweils einmal links und rechts (Wer schafft diese Serie ohne Fehler? Bei einem Fehler kann man z. B. wieder von vorne beginnen.)*

*Diese Übungen schulen vor allem die Beidseitigkeit, machen Spaß und schaffen optimale Voraussetzungen, um das Jonglieren zu erlernen.*

### 2. Vorübungen

#### Gerätehilfe: Bau einer schiefen Ebene

*Das Jonglieren im Zeitlupentempo hat wesentliche Vorteile. Es kann ganzheitlich geübt werden, und das Jongliermuster sowie der Jonglierrhythmus (die Kaskade) werden ganzheitlich kognitiv rasch erfasst. Das Jonglieren mit Tüchern hat denselben Effekt.*

**Aufbau:** Es werden zwei Turnbänke in die Sprossenwand eingehängt (ca. 5.–7. Sprosse, je nach Steilheit der Ebene), Abstand ca. 1 m. Eine Turnmatte wird auf die Bänke gelegt und bildet die „schiefe Ebene“. Vor die Ebene wird eine weitere Turnmatte gelegt, auf der der Übende knien kann. Als weitere Erleichterung kann mit Kreide die Roll-(Flug-)Bahn der Bälle eingezeichnet werden. Je flacher die Ebene konstruiert wird, umso langsamer rollen die Bälle.

Ein schräg gestellter Tisch erfüllt denselben Zweck. Steht keine „schiefe Ebene“ zur Verfügung, können die Bälle auch am Boden gegen die Wand geprellt werden.

**Partnerhilfen und Partnerübungen** für den Wechsel (siehe Erklärung – Jonglieren mit Tüchern!) und das Jonglieren:

1. Zwei Partner stehen sich face to face gegenüber; Abstand ca. 1 m. Der erste Partner hat die Aufgabe, beide Bälle richtig zu werfen, der zweite fängt die Bälle; danach wirft dieser die Bälle und der andere fängt. *Jeder Partner konzentriert sich nur auf einen Aspekt der Übung.*
2. Zwei Partner stehen Schulter an Schulter nebeneinander (eventuell fasst die jeweils innere Hand die Hüfte bzw. Schulter des Partners). Es wird nur mit jeweils einer (der äußeren) Hand gespielt; danach Seitenwechsel.
3. Zwei Partner stehen sich face to face gegenüber; Abstand ca. 3 m. Jeder spielt nur mit einer Hand. *Diese Übung kann auch mit Gymnastik- oder Volleyballbällen gespielt werden. In diesem Fall wird mit beiden Händen geworfen und gefangen.*

### 3. Zielübung

Zwei TB befinden sich in einer Hand (der **hintere** ist in der Handfläche zwischen Daumenballen, kleinem Finger und Ringfinger eingeklemmt; der **vordere** wird zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger eingeklemmt), der dritte TB ist in der andern Hand.

Du beginnst mit dem vorderen der beiden Bälle zu werfen. Wenn dieser den höchsten Punkt der Flugbahn erreicht hat, wirfst du den Ball aus der anderen Hand, danach im selben Rhythmus den dritten Ball. Am Ende hast du dreimal geworfen und alle Bälle mit der jeweils anderen Hand gefangen. Die beiden Bälle befinden sich jetzt auf der anderen Seite. Nun beginnst du die Übung mit der anderen Hand. Du hast bereits jeden Ball einmal jongliert.

Wenn diese Übung mehrmals sicher gelingt, versuche jeweils 5 oder 7 Würfe nach demselben System. Gelingt es dir, ca. 20 Bälle korrekt zu werfen und zu fangen, kannst Du **jonglieren** (die Kaskade).

## JONGLIEREN MIT TÜCHERN



Jonglieren mit Tüchern stellt die einfachste Form des Jonglierens dar. Es ist relativ schnell zu erlernen, da der Bewegungsrhythmus sehr verlangsamt abläuft und das Fangen der Tücher kein Problem darstellt. Darüber hinaus ist die Wirkung des Jonglierens mit Tüchern aus der Sicht eines Zuschauers, aufgrund der bunten flächigen Tücher, sehr eindrucksvoll.

### 1. Der Wurf

Nimm ein Tuch in die rechte Hand, es wird in der Mitte gehalten, der Handrücken zeigt nach oben und die Fingerspitzen nach unten.



Nun ziehst du das Tuch von rechts schräg nach oben über die Mitte auf die linke Seite und lässt es ca. in Augenhöhe aus. Das Tuch fällt langsam auf der linken Seite zu Boden und du fängst es mit der linken Hand ca. in Hüfthöhe wieder auf. Nun beginnst du dieselbe Übung mit der linken Hand und ziehst das Tuch nach rechts. Übe immer abwechselnd mit der rechten und linken Hand!

## 2. Der Wechsel

Jetzt sind wir schon bei der aller wichtigsten Übung angelangt.

Nimm in jede Hand ein Tuch (am besten zwei verschiedenfarbige) und halte sie so wie oben beschrieben. Beginne nun wie in Übung 1 mit dem Werfen (nach oben Ziehen) aus der rechten Hand. **Im Augenblick, in dem das erste Tuch den höchsten Punkt erreicht hat, wirfst du das Tuch aus der linken Hand ab.** Das zweite Tuch wird immer unter dem ersten durchgeworfen. Dann fängst du das erste Tuch und danach das zweite. Die Tücher haben die Seiten gewechselt.

Nun beginne den Wechsel mit der linken Hand. Übe immer abwechselnd zuerst mit der einen Hand und beim nächsten Wechsel zuerst mit der anderen Hand. Das ist ganz einfach wenn du immer mit dem gleichen Tuch (also z. B. mit dem roten Tuch) beginnst, da die Tücher nach jedem Wechsel die Seiten wechseln. Die Übung gelingt am Anfang meistens besser, wenn du den Rhythmus langsam mitsprichst – also: „**Werfen – Werfen – Fangen – Fangen**“. Achte darauf, dass du die Tücher hintereinander und erst in Hüfthöhe fängst!

Da diese Übung sehr wichtig ist, übe sie so oft, bis sie mindestens 10-mal ohne Fehler hintereinander funktioniert.

## 3. Jonglieren

Das Jongliermuster, das du als erstes lernst, heißt Kaskade. Jedes Tuch bewegt sich immer von einer Seite auf die andere und wird immer unterhalb des vorherigen Tuches durchgeworfen.

**Ausgangsposition:** Nimm zwei Tücher in die rechte Hand – ein Tuch wird zwischen Handballen und dem kleinen Finger und Ringfinger eingeklemmt, das zweite Tuch hältst du zwischen Zeigefinger und Daumen. Das dritte Tuch hältst du in der linken Hand. Alle Tücher sollten verschiedenfarbig sein.

Du beginnst mit dem Abwerfen des vorderen Tuches (zwischen Daumen und Zeigefinger) aus der rechten Hand. Im Augenblick, in dem das Tuch den höchsten Punkt erreicht hat, wirfst du das zweite Tuch aus der linken Hand ab (bis jetzt ist alles gleich wie beim Wechsel). Wenn das zweite Tuch den höchsten Punkt erreicht hat, wirfst du das dritte Tuch aus der rechten Hand ab. **Nun hast du bereits einmal jongliert!**

Beginne nun dieselbe Übung mit zwei Tüchern aus der linken Hand. Vielleicht schaffst du es schon, ohne zu unterbrechen, mehr als drei Würfe weiter zu jonglieren. Du wirfst immer von der Seite ab, wo gerade ein Tuch hinfliegt! Es ist am Anfang einfacher, wenn du die Farben der Tücher, die gerade abgeworfen werden, im Rhythmus laut ansagst.

Wenn du es schaffst, mindestens 10 Würfe ohne Fehler hinter einander auszuführen, beherrscht du die Grundform des Jonglierens – du bist also bereits ein Jongleur.



**Weblink:** <http://de.wikipedia.org/wiki/Jonglieren>

## Jonglieren mit Bällen

Das Beherrschen der Dreituch-Jonglage stellt eine gute Voraussetzung für das Erlernen des Jonglierens mit drei Bällen dar. Am besten eignen sich dafür sog. bean bags, das sind mit keinen Plastikkügelchen gefüllte Leder- bzw. Stoffbälle. Diese haben den Vorteil, dass sie angenehm in die Hand fallen und im Gegensatz zu Tennisbällen am Boden nicht davon springen. Das methodische Vorgehen ist im Wesentlichen gleich dem Erlernen der Dreituch-Jonglage.

Der **Grundwurf** unterscheidet sich dahingehend, dass der Ball zwischen Fingern und Daumen gehalten wird und die Handflächen nach oben zeigen (der Ball liegt nicht in den Handflächen!). Der Wurf wird fast ausschließlich vom Unterarm und dem Handgelenk ausgeführt; Oberarm und Schulter bleiben nahezu unbewegt. Die Wurfhöhe sollte knapp über Kopfhöhe betragen.

Das sichere Beherrschen des sog. **Wechsels** mit zwei Bällen kann als die Schlüsselqualifikation für das Erlernen der Dreiball-Jonglage bezeichnet werden.

## PASSEN MIT JONGLIERRINGEN

Der Jonglierring wird mit der ganzen Hand gefangen und wieder geworfen (siehe Foto – das Fangen zwischen Daumen und Zeigefinger ist schmerzhaft!).

### Übungen:

Zwei Partner stehen sich im Abstand von ca. 3 Metern gegenüber.

**Übt mit einem Ring:** Partner 1 wirft den Ring in einem leichten Bogen mit der *rechten Hand* in die *linke Hand* von Partner 2. Partner 2 gibt den Ring von links in die rechte Hand weiter. Danach wirft er mit der rechten Hand den Ring zurück zu Partner 1, der diesen mit der linken Hand fängt und auch wieder in die rechte Hand weiter gibt. Der Bewegungsbahn des Ringes ist ein Rechteck.

Übt das Werfen und Weitergeben mit einem Ring einige Runden.

**Übt mit zwei Ringen:** Jeder Partner hat einen Ring in der rechten Hand; auf ein Kommando (z. B. und hopp) wirft jeder seinen Ring in einem leichten Bogen zum Partner. Versucht die Ringe rhythmisch weiter zu werfen.

**Übt mit drei Ringen:** Partner 1 hat in jeder Hand einen Ring, nach dem Wurf gibt er den Ring aus der linken Hand in die rechte weiter. Seine linke Hand ist nun frei für das Fangen des Passes von Partner 2. Sobald Partner 1 das Passen und Weitergeben mit zwei Ringen beherrscht, wird die Übung unterbrochen, und Partner 2 übt mit zwei Ringen.

**Übt mit vier Ringen:** Beide Partner halten in jeder Hand einen Ring. Nach dem Pass erfolgt das Weitergeben des Ringes von links nach rechts, um den kommenden Ring mit der linken Hand fangen zu können. Versucht die vier Ringe einige Runden rhythmisch zu passen. Wurfhöhe und Entfernung können variiert werden.

### Übungsausbau:

- Ändert die Passrichtung – Werfen mit der linken Hand, Fangen mit der rechten.
- Passen unter dem Bein – versucht jeden zweiten Pass unter dem angehoben und abgewinkeltem Bein durch zu passen.

- Einsammeln: ein Partner passt nicht mehr weiter, sondern sammelt alle Ringe ein, indem er sich die Ringe mit der rechten Hand um den Hals hängt.
- Passen mit Jonglierbällen

### „FRISBEE“ MIT JONGLIERRINGEN

Zwei Partner stehen sich im Abstand von ca. 5 Metern gegenüber. Der Jonglierring wird wie eine Frisbeescheibe geworfen (seitlich stehen, Drehung aus dem Handgelenk). Der Wurf erfolgt sanft nach oben, so dass der Ring beim Partner wieder nach unten schwebt. Partner 1 wirft, Partner 2 ballt eine Hand zur Faust (kein Verletzungsrisiko für die Finger) und fängt den Ring mit dem Arm auf.

- Fänge abwechselnd mit dem rechten und linken Arm
- Der Werfer nimmt zwei Ringe in die Wurfhand und fächert diese ein wenig auf. Nach dem Wurf teilen sich die Flugbahnen der Ringe. Der Fänger fängt beide Ringe mit zwei Armen.
- Fangen mit dem Kopf: Ähnlich dem Kopfballspielen beim Fußball wird der Ring mit der Stirn anvisiert. Knapp bevor der Ring mit dem Kopf gefangen wird, muss der Kopf nach vorne geneigt werden (der Ring kann somit das Gesicht nicht verletzen!); kein Verbeugen, nur nicken.
- Der Werfer nimmt drei Ringe und fächert diese auf. Der Fänger versucht den mittleren Ring mit dem Kopf und die äußeren mit den Armen zu fangen.
- Der Werfer nimmt zwei, drei oder mehr Ringe und fächert diese auf. Mehrere Fänger stehen ihm gegenüber und versuchen, die Ringe mit den Armen, Kopf oder Füßen aufzufangen.

### JONGLIERTELLER

Der Jonglierteller besteht aus Plastik und hat auf der Unterseite eine runde Führungsrille. Zum Antreiben dient ein dünner, oben zugespitzter Holzstab.



#### Grundübung

Der Holzstab wird mit der stumpfen Seite in den Handteller aufgesetzt und mit den Fingern umschlossen. Hänge den Teller mit seiner Führungsrille auf der Stabspitze auf und halte den Stab senkrecht.

**Beschleunigen:** Der Teller wird in Drehung versetzt, indem du langsam beginnend die Spitze des Stabes im Kreis drehst. Wichtig: Nicht der Teller soll sich um die Spitze drehen, sondern die Spitze des Stabes soll im Teller einen Kreis beschreiben. Drehpunkt ist das Handgelenk. Nachdem du den Teller beschleunigt hast, stoppe die Drehbewegung der Hand ab und lasse die Stabspitze in die Mitte des Tellers springen (siehe Foto).

**Methodischer Tipp:** Der Übungsleiter kann mit einer Hand das Handgelenk des Übenden umfassen und mit der anderen den Unterarm des Übenden fixieren. Durch das „Mitreihen“ wird die korrekte Drehung aus dem Handgelenk unterstützt und vom Übenden wahrgenommen (Bewegungswahrnehmung). Infolge kann auch das Fixieren des Unterarms durch den Übenden selbst eine Hilfe darstellen.

## Tricks

- Balanciere den Stab samt Teller auf einem Finger, Fuß oder Kinn.
- Übernimm den drehenden Teller auf die Fingerspitzen und versuche ihn auf diese Weise unter dem Arm durchzudrehen.
- Wirf den angedrehten Teller in die Luft und fange ihn mit der Stabspitze wieder auf.
- Partnerübung: Ein Partner dreht einen Teller an und wirft, der andere versucht den Teller mit dem Stab aufzufangen; bzw. beide Partner passen und fangen einen Teller gleichzeitig.
- Versuche das Andrehen eines Tellers mit der schlechteren Hand.

## DIABOLO

Das Diabolo besteht aus zwei Halbschalen aus Gummi die in der Mitte durch eine Metallachse verbunden sind. Zum Antreiben dienen zwei Handstäbe an deren Ende eine Schnur befestigt ist. Das Diabolo ist in verschiedenen Größen erhältlich.

### 1. Antreiben

Die Antriebsschur wird in die Achse eingehängt und das Diabolo von rechts nach links (wichtig für Rechtshänder) am Boden angerollt. Auf der linken Seite wird es in die Höhe gehoben. Um die Drehung zu beschleunigen, ziehst du die Schur mit dem rechten Handstab nach oben, während die linke Hand gleichzeitig nachgibt; das Diabolo wird dabei leicht angehoben. Um in die Ausgangsposition zurück zu gelangen, senke den rechten Handstab wieder schnell ab; auch das Diabolo wird dabei wieder leicht abgesenkt. Das Beschleunigen geschieht durch ein rhythmisches und gegengleiches Auf- und Abbewegen der Handstäbe.

Du solltest immer in Verlängerung der Achse des Diabolos stehen. Das Diabolo sollte sich immer parallel zum Boden drehen (siehe Foto). Wenn es schräg steht, drücke mit dem Handstab den rechten Teil der Antriebsschnur auf die höhere Seite des Diabolos, solange, bis es wieder parallel zum Boden dreht.

Je größer die Rotationsgeschwindigkeit ist, umso stabiler wird das Diabolo, und du kannst verschiedene Tricks ausführen.

**Methodischer Tipp:** Der Übungsleiter kann zur Unterstützung die Hände des Übenden von hinten bzw. von der Seite umfassen und die Antriebsbewegung damit vorgeben.



### 2. Der Wurf

Um zu werfen, ziehst du die Handstäbe auseinander und hebst dabei die Arme an.

Beim Fangen spanne die Schnur und visiere das Diabolo mit der Spitze des rechten Handstabes an.

## ÄQUILIBRISTIK

Äquilibrium ist die Kunst, das Gleichgewicht zu halten. Man unterscheidet grundsätzlich zwei künstlerische Gleichgewichtssituationen – das **Objektgleichgewicht**, z. B. das Balancieren eines Stabes auf dem Finger, und das **Körpergleichgewicht**, z. B. das Balancieren auf Stelzen oder dem Rolla Bolla.

### Objektgleichgewicht

Balancieren einer Pfauenfeder, eines Stabes, einer Jonglierkeule auf dem Finger bzw. auf dem Fußrücken oder Kinn. Der Blick ist auf die Spitze des zu balancierenden Objektes gerichtet; das Kippen des Objektes wird durch ein Bewegen der Unterstü­tzungsfläche (z. B. des Fingers) in die gleiche Richtung (unter den Objektschwerpunkt) ausgeglichen.

Das Erlernen dieser Fertigkeit erfolgt ganzheitlich – es wird direkt die sog. Zielübung, ohne Zerlegung in funktionelle Teilbewegung, geübt und erlernt. Am einfachsten ist das Balancieren einer Pfauenfeder auf dem Finger bzw. auf dem Kinn. Der große Luftwiderstand gibt dem Übenden genügend Zeit für Korrekturbewegungen, verdeutlicht das Bewegungsprinzip und ermöglicht ein rasches Erlernen.

### BALANCIEREN AUF DER RECKSTANGE

Mehrere Reckstangen werden hintereinander (bzw. im Zickzackkurs) am Boden aufgelegt. Um ein Wegrutschen zu verhindern sollten unter die Muffen der Reckstangen Turnmatten bzw. Kastendeckel gelegt werden!  
Die Übungen und methodischen Hinweise können entsprechend dem Balancierseil gestaltet werden.

### BALANCIERSEIL

Das Balancierseil wird auf den Boden gelegt. Es besteht aus Hanf, ist mindestens 2 Meter lang und hat einen Durchmesser von 4 bis 6 cm.

Die Füße werden gerade mit der ganzen Fußsohle auf das Seil aufgesetzt, die Arme sind in Seithalte, der Blick ist nach vorne gerichtet.

- Steige mit einem Fuß auf das Seil; das andere Bein ist seitlich leicht abgespreizt und gespannt. Versuche im Einbeinstand das Gleichgewicht zu halten (siehe Foto). Wechsle danach das Standbein.
- Versuche langsam über das Seil zu gehen; balanciere zwischen den Schritten wie in Übung 1.
- Balanciere rückwärts
- Balancierwettbewerb: zwei Kinder stehen sich im Abstand von ca. 1,5 Metern gegenüber. Auf ein Kommando versuchen beide im Einbeinstand so lange wie möglich zu balancieren.

### STELZEN

Stelzen haben ca. Körperlänge, die Standkeile sind in einer Höhe von 30–50 cm befestigt, Gummiunterlagen gewährleisten sicheren Halt am Boden.



## Übungen:

- Versuche als Vorübung, im Fersenstand mit gestreckten Beinen am Platz zu gehen; dabei legst Du die Handflächen seitlich an die Oberschenkel an (sog. Passgang). Du merkst, dass du ständig kleine Schritte machen musst, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.
- Übe mit den Topf- bzw. Klotzstelzen
- Ausgangsstellung: Steige von einer erhöhten Fläche auf die Stelzen auf (z. B. Turnbank) und beginne sofort mit kleinen Schritten. Die Stelzen werden hinter den Achseln an den Körper gedrückt und gegen den Druck der Füße leicht nach oben gezogen, die Arme sind abgewinkelt, der Oberkörper ist aufgerichtet.
- Gehen: vorwärts, rückwärts, am Platz.
- Steige mit den Stelzen über kleine Hindernisse, versuche mit den Stelzen beidbeinige Sprünge.
- Stelzen mit Standkeilen in verschiedenen Höhen: versuche während des Gehens die Stelzen zu drehen und von einer Höhe auf die andere zu wechseln.

**Methodischer Tipp:** Der Übungsleiter hält direkt hinter dem Übenden die Enden der Stelzen und unterstützt bzw. sichert damit die Bewegung.

## ROLLA BOLLA

Das Rolla Bolla besteht aus einer Rolle und einem darauf frei beweglichen Holzbrett. Du sollst versuchen, durch Gewichtsverlagern auf dem Holzbrett das Gleichgewicht zu finden. Eines haben alle Gleichgewichtsübungen gemeinsam: der Blick sollte nicht auf die eigenen Füße, sondern gerade aus auf einen entfernten Punkt gerichtet sein!

- Zu Beginn solltest du nur mit Partnerhilfe (Stand gegenüber und doppelte Handfassung) bzw. mit einer Gerätehilfe (z. B. Sprossenwand) üben. Auch der Sturzraum rechts und links muss gesichert sein (Turnmatten, Wiese).
- Versuche mit dem Rolla Bolla aktiv hin und her zu rollen oder gleichzeitig zu jonglieren.



## EINRAD

Das Einradfahren zählt sicherlich zu den komplexesten und daher eher schwierig zu erlernenden Herausforderungen an das Gleichgewicht. Um möglichen Frusterlebnissen vorzubeugen, sind beim Erlernen eine gute Anleitung und ein methodischer Aufbau von großer Bedeutung.

### 1. Vorbereitende Übungen

- Fahren mit dem sechsrädrigen Pedalo: Wie beim Einradfahren ist es besonders wichtig, beim Treten beide Füße zu belasten, d. h. auch mit dem nachgebenden Bein wird Druck auf das Pedal ausgeübt – so erzielt man einen runden Tritt und stabilisiert den Oberkörper. Deine Hüft- und Kniegelenke sind dabei leicht abgewinkelt (siehe Foto).
- Bist du in der Lage, mit dem sechsrädrigen Pedalo vorwärts und rückwärts zu fahren, so probiere das dreirädrige Pedalo; hierbei gilt es, aufgrund der kleinen Standfläche auch Vor- und Rücklage auszugleichen.

## 2. Vorübungen und Zielübung

Optimal ist das Üben des Einradfahrens innerhalb einer Gerätegasse (z. B. im Turnsaal: zwischen zwei erhöhten Turnbänken; zwischen den in Bauchhöhe waagrecht aufgebauten Leitern) bzw. mit der Unterstützung von zwei Helfern.

**Wichtige Bewegungsanweisungen:** Verteile dein Gewicht beim Treten gleichmäßig auf beide Pedale und den Sattel. Der Oberkörper ist aufrecht (Wirbelsäule in Verlängerung der Sattelstütze – siehe Foto).

- Steige auf, indem du ein Pedal ganz nach unten gibst, den Sattel zwischen die Beine klemmst und mit Unterstützung deiner Helfer mit dem ganzen Gewicht zuerst auf das untere Pedal steigst.
- Je sicherer du wirst, umso geringer sollte die Unterstützung durch die Helfer sein (nur noch ein Helfer bzw. versuche eine Wand entlang zu fahren)
- Versuche nur noch beim Aufsteigen und der Startphase Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- Freies Fahren auf dem Einrad

## LAUFROLLE

Laufrollen haben einen Durchmesser von 30 bis ca. 70 cm; sie sind aus Holz bzw. aus Kunststoff gefertigt.

Das Gehen auf der Laufrolle sollte zu Beginn gesichert erfolgen; d. h. entweder mit Gerätehilfe oder mit Partnerhilfe (siehe Foto) – Kinder können auch von der Seite am Oberarm gesichert werden. Anfängern wird empfohlen, von einer erhöhten Fläche aus (niedriger Turnkasten, Sessel) auf die große Rolle auf zu steigen. Das Gehen auf der Laufrolle kann erleichtert werden, indem auf einem schlecht rollenden Untergrund (Turnmatten, Wiese) geübt wird.

- Ruhiges Balancieren am Platz; die Arme sind dabei in Seithalte.
- Stand seitlich auf der großen Rolle; ähnliche Balancierübung wie am Rolla Bolla.
- Versuche die Rolle durch kleine Rückwärtsschritte nach vorne zu bewegen und dabei die Balance nicht zu verlieren.
- Rückwärts rollen; der Blick ist immer nach vorne gerichtet.
- Versuche mit etwas Schwung vom Boden aus auf die Laufrolle aufzusteigen



## LAUFKUGEL

Die Laufkugel hat einen Durchmesser von ca. 65 cm. Das sichere Gehen und das seitliche Balancieren auf der Laufrolle stellen eine gute Voraussetzung und Vorübung für das Gehen auf der Kugel dar. Wichtig ist die Position der Füße: Stand ca. Hüftbreit, die Zehenspitzen sind leicht ausgedreht (siehe Foto). Übe barfuß oder mit sehr flachen elastischen Schuhen! Die Kugel wird durch schnelle, sehr kleine Schritte vorwärts bewegt. Die Sicherungstechniken entsprechen denen der Laufrolle.

- Ruhiges Balancieren auf der Kugel – die Kugel wird dabei mit den Füßen immer unter den Körperschwerpunkt gerollt.
- Die folgenden Übungen entsprechen denen der Laufrolle.

## TURNEN / KUNSTSTÜCKE AM TRAPEZ

Seit jeher übt das Schwingen, vor allem auf Kinder, eine große Faszination aus. Die Trapezkunst unterteilt sich in drei Bereiche: das ruhige Trapez, das schwingende Trapez und das fliegende Trapez. Im Folgenden werden die grundlegenden Übungsformen am schwingenden Trapez erläutert. Sie verbinden die Elemente des Reckturnens mit jenen der Schaukelringe.

### Geräteaufbau:

Das Trapez kann entweder direkt in die Ringe eingehängt werden, bzw. anstatt der Ringe befestigt werden. Abgeschwungen wird von einem Turnkasten. Die Höhe des Turnkastens sollte dem Alter der Kinder angepasst werden. Für Kinder im Volksschulalter können folgende Ausgangshöhen empfohlen werden: 1. und 2. Klasse – 2 Teile plus Deckel / 3. Klasse – 3 Teile plus Deckel / 4. Klasse – 4 Teile plus Deckel.

Die Höhe des Trapezes sollte so eingestellt sein, dass es sowohl vom Abschwungspunkt als auch vom Boden aus von den Kindern gerade noch erreicht werden kann. Die gesamte Schwungstrecke wird mit Turnmatten (bzw. Weichböden) gesichert, auch hinter dem Kasten; im Bereich des vorderen Totpunktes sollte sich in jedem Fall ein Weichboden befinden.



### Grundsprung:

Um die Grundprinzipien des Schwunges zu verdeutlichen, wird das Vorschwingen in drei Phasen unterteilt:

#### ■ 1. Abschwung bzw. hinterer Totpunkt:

Am hinteren Totpunkt wird aktiv ein Hüftwinkel gehalten; entweder eine Bücke oder eine Hocke.

**Wichtig:** Beim Abschwingen vom Kasten solltest Du den Oberkörper zurücknehmen. Schwinge ab, indem Du den Hüftwinkel ein wenig verkleinerst bzw. die Füße nach vorne unten rutschen lässt. Auf keinen Fall sollst Du den Oberkörper nach vorne fallen lassen (falsche Technik und Verletzungsrisiko)! Die Ellbogen bleiben gestreckt.

#### ■ 2. Überstreckungsphase:

Sofort nach dem Abschwung wird der Hüftwinkel aufgelöst, die Beine werden verzögert und damit eine leichte Überstreckung des gesamten Körpers erzielt.

Anfängertechnik: Setze die Füße in einer leichten Schrittstellung am Boden auf und führe als schwinggebendes Element zwei Schritte während der Überstreckungsphase aus.

#### ■ 3. Vorschwingphase bzw. vorderer Totpunkt:

Aus der Überstreckung heraus werden die Beine nach vorne gebracht (Hock- bzw. Bückstellung) und als schwinggebendes Element vor Erreichen des vorderen Totpunktes nach vorne ausgestoßen.

#### ■ Rücksprung:

Der Rücksprung erfolgt ebenfalls aktiv; wichtig ist die bewusste Überstreckungsphase im Mittelteil, die wiederum zu einer gebückten bzw. gehockten Position am hinteren Totpunkt führt.



## Übungen:

Hinweis: Es darf immer nur ein Kind am Kasten stehen; alle anderen warten hinter der Turnmatte, die hinter dem Kasten liegt, bis das erste Kind vorne abgesprungen ist!

- Versuche den Grundsprung technisch richtig auszuführen, um nach dem Rücksprung wieder auf dem Kasten zu landen.
- Versuche nach dem dritten Vorschwung am vorderen Totpunkt in den Weichboden zu springen (auf den Füßen landen!). Danach stellst du dich unter das Trapez, fängst es auf und schwingst es zum nächsten Kind.
- Greife beim Abspringen im Zwiagriff, um am vorderen Totpunkt eine halbe Körperdrehung durchzuführen.
- Halbe Körperdrehung am vorderen Totpunkt mit Umgreifen vom Ristgriff in den Zwiagriff (nur eine Hand greift um).
- Halbe Körperdrehung mit Umgreifen beider Hände vom Ristgriff in den Ristgriff.
- Springe nach jeder Übung am vorderen Totpunkt in den Weichboden ab.
- Zwei Kinder versuchen gleichzeitig zu schwingen.

## Impulsschwung:

Der Impulsschwung unterscheidet sich vom Grundsprung dahingehend, dass der Hüftwinkel beim Abspringen wesentlich länger aktiv gehalten wird. Die Überstreckungsphase erfolgt demzufolge später; als Resultat erzielt man einen Drehimpuls um die Körperquerachse am vorderen Totpunkt. Dieser Drehimpuls ist Voraussetzung für eine kraftsparende und technisch richtige Ausführung der Übungen im Bereich des vorderen Totpunktes.

- Aufzug zum Kniehang am vorderen Totpunkt. Übungsverbindung: Sitz, Stand am Trapez, Kniehang – Abgang am vorderen Totpunkt.
- Einspreizen am vorderen Totpunkt
- Hüftaufschwung am vorderen Totpunkt. Übungsverbindung: Schwingen im Stütz, Absprung vorlings vw. am vorderen Totpunkt.



## Variation der Aufgabenstellung:

- Schwingen zu zweit: Entweder nebeneinander bzw. übereinander – nachdem der erste Turner am Trapez sitzt, kann der Zweite seine Übung beginnen.
- Stellt eine kurze Choreographie für eine Trapeznummer für zwei oder drei Artisten zusammen.

## LITERATUR

Ballreich, R./ Grabowiecki, U.: Zirkus – Spielen. Ein Handbuch für Artistik, Akrobatik, Jonglieren, Äquilibristik, Improvisieren und Clownspielen. Hirzel Verlag, 1992  
 Busse, Hans – Joachim: Artistik – hohe Schule der Körperkunst. Meyer und Meyer, 2000  
 Finnigan, Dave: Alles über die Kunst des Jonglierens. DuMont; 1988  
 Kelber – Bretz, Wilhelm: Kinder machen Zirkus. Meyer und Meyer, 2000  
 Oberschachtsiek, Bernd: Jonglieren und mehr – Handbuch Bewegungskünste für Schule, Verein und Freizeit. Meyer und Meyer, 2000  
 Voßkühler, A.: Jonglieren. Vom Anfänger zum Köhner. Rowohlt; 1994  
 Kelber – Bretz Wilhelm (2000). Kinder machen Zirkus. Meyer und Meyer  
 Schmidt – Sinns Jürgen (2000). Freies Turnen am Trapez. Meyer und Meyer  
 Siehe auch DVD-Roms „Bewegungskompetenzen“ – Onlineversionen: [www.bewegungskompetenzen.at](http://www.bewegungskompetenzen.at), [www.clipcoach.at](http://www.clipcoach.at)



**Quirin Ilmer, MSc**

Universitätsassistent, Longboard Übungsleiter

B39

C62

## DA FLIEGT DIR DOCH DAS BRETT WEG – LONGBOARD

### WAS IST EIN LONGBOARD?

Ein Longboard ist eine spezielle Form des Skateboards. Auf den ersten Blick erkennt man ein Longboard, wie der Name schon ahnen lässt, an der Größe. Die meisten Boards sind zwischen 90 und 110 cm lang.

Des Weiteren sind Longboards meistens breiter und haben auch breitere Achsen sowie größere und weichere Rollen. Durch die Größe, Achse und Rollen hat ein Longboard völlig unterschiedliche Fahreigenschaften im Vergleich zu einem gewöhnlichen Skateboard, es ist vor allem stabiler und laufruhiger und eignet sich daher ideal als Fortbewegungsmittel. Beim Longboarden werden vor allem das Gleichgewicht, Koordination und die Körperspannung trainiert.

Egal, mit welcher Geschwindigkeit man fährt, ein Helm ist immer ein MUSS. Des Weiteren wird empfohlen, Knie und Ellbogenschoner zu tragen.

### GOOFY ODER REGULAR?

Es gibt einige Möglichkeiten, dies zu testen, bewährt hat sich neben der bekannten „Schupf-Technik“ auch das reine Gefühl. Einfach die Person aufs Board stellen – sichern und fragen, in welche Richtung das Board den jetzt losrollen soll. Steht das linke Bein vorne, so ist die Person eine Goofy-FahrerIn, rechts vorne heißt Regular.

Bei der Schupf-Technik stellt sich die Person engbeinig und gerade hin. Dann wird diese Person „plötzlich“ leicht von hinten geschubst – das Bein, das nun als erstes vortritt, ist in den meisten Fällen der vordere Fuß. Wichtig ist beim Longboarden, dass der Schwerpunkt immer zentral über dem Brett bleibt, gerade Anfänger neigen dazu, den Körperschwerpunkt auf den hinteren Fuß zu verlagern, und daraus können böse Stürze resultieren.



## Pushen

Pushen ist der erste Schritt, um in Fahrt zu kommen. Dazu sollte man sich mit dem hinteren Fuß vom Boden abstoßen. Der hintere Fuß sollte dabei parallel zu der Zehenkante (Toeside) vom Boden abstoßen. Oft ist der Hinweis hilfreich, dass der Push-Fuß relativ weit vorne (in Relation zum Board) am Boden aufsetzen soll – gerade Kinder „hüpfen“ sonst oft dem Board beim Anpushen hinterher, haben den Schwerpunkt zu weit hinten und bekommen den Fuß dann nicht aufs Board. Der Stand – mit beiden Füßen möglichst quer zum Board – ist beim Anpushen hinderlich – es ist unangenehm für das Knie und sieht nicht elegant aus. Daher vorderer Fuß beim Anpushen eher mit Zehen in Fahrtrichtung und dann, sobald beide Füße am Board sind, den richtigen Stand finden. Beim neuerlichen Anpushen vorher Zehen wieder in Fahrtrichtung usw. Achtung! Man muss besonders bei breiteren Achsen darauf achten, dass man nicht mit dem Fuß in den hinteren Wheel kommt.



## Bremsen

Die einfachste und sicherste Variante zum Abbremsen und Stehenbleiben ist das Fußbremsen. Dazu wird wieder der hintere Fuß an der Zehenkante (Toeside) vom Brett gestellt und vorerst mit leichten Druck am Asphalt mitgeschleift. Schleift der Fuß schön mit, so kann der Druck nach und nach erhöht werden, bis man zum Stillstand kommt.

Wichtig ist dabei, dass der Fuß wirklich schleift und keine schrittartigen Abbremsbewegungen macht. Insbesondere kleine Kinder haben oft Schwierigkeiten mit der Dosierung des Drucks.

## Lenken (Gewichtsverlagerung)

Das Kurvenfahren erfolgt durch Verlagerung des Gewichts auf die Toe- bzw. Heelside-Kante. Bei Anfängern sollte man mit Hütchen oder Kreide Kurven vorgeben, denn ungeübte Fahrer neigen dazu, eine Kurve öfters anzusetzen und so einen leicht unsauberen Schwung zu fahren. Durch das Üben der Kurven bekommen Anfänger ein immer besseres Gefühl für das Material und gewinnen an Sicherheit. Achtung auf Fußstellung und Ausrichtung des Oberkörpers – je eher beide Füße quer zum Board und die Schultern parallel zum Board stehen, desto leichter fällt das Lenken in beide Richtungen.

## WO DARF MAN EIGENTLICH MIT EINEM LONGBOARD FAHREN?

Das Fahren auf der öffentlichen Straße ist natürlich verboten. Erlaubt ist Longboarden auf dem Fahrradweg, in einer Wohn- und Spielstraße, Skateparks sowie auf dem Gehsteig und in Fußgängerzonen in Schrittgeschwindigkeit. Ausüben kann man das Longboarden besonders gut bei Veranstaltungen, bei denen die Straße gesperrt und gesichert ist.

Das Longboard ist rechtlich gesehen ein Spielzeug, daher wird das Fahren auf der Straße als „Spielen auf der Straße“ geahndet und hat eine Geldstrafe zu Folge.

### Cruisen

Das gemütliche, chillige Fahren zum Einkaufszentrum, in die Schule oder einfach nur um zu entspannen. Cruisen ist mit jedem Brett möglich, am meisten Spaß hat man allerdings mit flexiblen Boards, weil diese beim Kurvenfahren dir ein lebendigeres Fahrgefühl vermitteln.

### Dancing

Wie der Name schon ahnen lässt, geht es beim Dancen um Bewegungskombinationen auf dem Board. Merkmale sind besonders laufende bzw. drehende Bewegungen auf dem Brett während der Fahrt. Hierfür empfiehlt es sich, auf größere Longboards zurück zu greifen, da man auf diesen mehr Standfläche für seine Bewegungen hat.

### Downhill

Downhill ist die schnellste Disziplin beim Longboarden. Dabei geht es hauptsächlich darum, als Schnellster eine Bergstraße hinunter zu fahren. Diese Disziplin sollte aber nur bei gesicherter Strecke und genügend Schutzkleidung ausgeübt werden, denn dabei können von Profis Geschwindigkeiten von 100 km/h erreicht werden.



**Georg Juen**

Dipl. Gesundheitstrainer, Staatl. gepr. FIT Instruktor,  
Rückenschulleiter nach Dr. Vodder Akademie

C56

D79

## MOVEBOX TRAINING – SPORT, SPIEL UND SPASS

Zwei Quadratmeter Sport, Spiel und Spaß – Das Mini-Fitness-Studio mit Style

**Zielgruppe:** TrainerInnen aus allen gesundheitsorientierten Bewegungsbereichen

### Was ist die MOVEBOX:

Die Movebox ist das tapfere Schneiderlein unter den Fitnessgeräten. Die stilvolle Box aus stabilem Multiplex-Holz löst nämlich mehrere Probleme auf einen Schlag. Sie ist ein idealer Aufbewahrungsort für Sportgeräte und ein Hingucker in jedem Wohn-, Schul- und Therapieraum. Zudem hat sie die perfekte ergonomische Höhe, um Übungen im Sitzen durchzuführen. Sie ist stapelbar und für ein rückschonendes Tragen ergonomisch ausgeführt.

### MOVEBOX-Inhalte:

Korkrolle (Balance-/Faszientraining, Gymnastikmatte, Theraband, Balancekissen, Pilates Softball, Springseil, Gewichtsmanschetten, Aerobic Hanteln, elastische Textilbänder, Holzrundstab.



### MOVEBOX – besondere Vorteile:

Ideale, ergonomische Höhe – in Turnhallen sind die Langbänke zu niedrig, Kästen gibt es zu wenige, und Pezzibälle sind instabil. Mit der stabilen Movebox wird dies gelöst, was auch für Rückenschule, Seniorentaining und therapeutisches Training wichtig ist.

Die Box verfügt über ganz bestimmte Bohrungen, die in Kombination mit den elastischen Gummibändern jeden Winkel und Radius zum Training von bestimmten Körperregionen und Gelenken erlauben.

Ausgezeichnet mit dem DESIGN – und ERFINDERAWARD 2017

Entwickler: Sportwissenschaftlerin Julia Wachter und Designer sowie Gesundheitstrainer Georg Juen

## MOVEBOX – ÜBUNGSBEISPIELE

Movebox als Sitzgelegenheit, Übungen im Sitzen



Movebox only – Movebox als Trainingsgerät



Movebox als instabile Unterlage – Einsatzbereich Balancetraining



C56 D79

### Movebox als Fixierungsmöglichkeit für elastische Bänder



### Movebox für sportlich ambitioniertes Training



### Movebox – Einsatzbereich Faszientraining



Movebox – Einsatzbereich Beckenbodentraining



Movebox – Einsatzbereich Rückenschule, Entlastungslagerung



Movebox – Einsatzbereich Stretching





C56 D79



## Movebox – Impressionen



Für Gruppentraining, Kursbereich, Schulen, Zirkeltraining – stapelbar  
Personaltraining – MOVEBOX als optimale Transportmöglichkeit der Trainingsutensilien zum Kunden  
Training in Eigenverantwortung zuhause im Wohnraum – 2 m<sup>2</sup> reichen für die meisten Übungen  
Therapeutisches Training – Aufbewahrung von Kippbrettern und anderen therapeutischen Kleingeräten, für kleine Praxen  
viele Trainingsmöglichkeiten.

MY MOVE COACH App für weitere Übungsbeispiele und Trainingsplanung unter: [www.move-coaches.com](http://www.move-coaches.com)



**Karin Koller**

Sportwissenschaftsstudium, Turn10 Multiplikatorin, Instruktoren für Bewegungserziehung im Kindesalter, Kinderrückenschultrainerin, Motopädagogin

A3

B26



## RECKTURNEN MIT SPASS UND ERFOLG!

**Nicht jedermanns Lieblingsgerät attraktiv gemacht!**

**Einfach sicher Turnübungen erlernen! – ... vom spielerischen Kinderturnen zum Turnelement**

- Methodische Tipps zur Umsetzung auch bei größerer Kinderanzahl – wie z. B. in Schulklassen  
Grundidee:
  - Ein Turngerät – auf dem neue Elemente erlernt werden – (1 Reck z. B.) ist vom ÜL betreut für fallweise notwendiges Helfen und Sichern
  - ein zweites Turngerät (Barren z. B.) wird für spielerisches/freies Turnen aufgestellt (klettern, hängen, usw.). Kinder können sich eigenen Herausforderungen stellen oder bekommen grobe Vorgaben/Gedankenanstöße, die individuell lösbar sind (z. B.: auf drei verschiedene Arten im Vierfüßler über den Barren, ein Mal ohne Bodenkontakt beide/einen Holm(e) „umrunden“ – „Kannst du hängend einen Softball auf die andere Seite transportieren, ohne dass der Ball runterfällt?“, „Wenn du noch nicht die ganze Strecke alleine schaffst, wie kann ein Partner dir dabei helfen?“ ...
  - auf dem dritten Turngerät (z. B. zweites Reck) werden vorgegebene Gewöhnungsübungen alleine/paarweise laut Stationskarten in der gewürfelten Anzahl selbständig durchgeführt, oder bereits bekannte VorÜ, die der ÜL vorher bestimmt, alleine bzw. mit Partnerhilfe geübt, oder vorbereitende Kraftübungen spielerisch/im Wettkampf gegeneinander gemacht.
  - darüber hinaus gibt es weitere „kleinere Stationen“ (s. a.: Ü mit Rollbrett, Tf, ...)
- Hilfestellung reduzieren! Der Trainer sollte keine „Kran-Funktion“ erfüllen ... Kinder turnen und „werden nicht geturnt“ – durch Schaffen der Leistungsvoraussetzungen und Vermittlung hilfreicher methodischer Schritte
  - es gelten die allgemein üblichen methodischen Prinzipien (leicht, schwierig, ...)
  - Bsp.: bevor jemand den Hüftaufschwung erlernen kann, muss er die Kriterien (Leistungsvoraussetzungen) dafür beherrschen. Dann ist das Zusammensetzen der einzeln geübten Teile zum Hüftaufschwung ein Kinderspiel und kann in nur einer Turnstunde vermittelt werden.
  - Vorteil für Turner/in: Rasches Erfolgserlebnis! Freude! Gerätturnen macht Spaß!
  - Vorteil für ÜL: durch gezielte vorbereitende Ü und Setzen der nächsten Schritte im richtigen Moment erspart man sich langwieriges, frustrierendes sowie manchmal auch mühsames Üben. Darüber hinaus schont man seine eigenen Kräfte, da man darauf verzichtet, die Kinder jedes Mal hochzustemmen.

A3

B26

- Zahlreiche spielerische Gewöhnungsübungen und vorbereitende Übungen (mit Rollbrett, Teppichfliese, Sandsäckchen, Ball, Seil, ... auch an Ringen, Barren, Tauen, ...)
- Turnkraftstationen
  - für zwischendurch (um langen Wartezeiten vorzubeugen)
  - zur konditionellen Vorbereitung
- Technik – einfach und klar vermittelt  
Reckelemente: Stütz – Aufschwung – Umschwung – Vorspreizen, ....
- Einsatzbereich Möglichkeiten:
  - Volksschulklassen Modellstunden
  - Gerätturten für Ungeübte
  - Turn10 Einsteiger
  - Turn10 Basis

## RECK

*Schwerpunkte: Stütz – Abhurten – Hüftaufschwung, Ab- und -Umschwung – Vorspreizen*

### MATERIAL

- 1 Barren
- 2 Reck
- 2 Isolierrohre
- 1-3 Sprungkästen
- 8 Turnmatten, 1 Faltmatte
- 2-4 Softbälle
- 6 Sandsäckchen
- 6 Reifen
- 6 Sprungseile
- Teppichfliesen, Rollbretter
- Gitterleiterwand, Taue
- 2 Langseile
- Magnesia

### Legende

Ss	Sandsäckchen
RL	Rückenlage
B	Beine
A	Arme
OK	Oberkörper
Ki	Kind
Ü	Übung
vl/sw	vorlings/seitwärts
LS/UA	Liegestütz/Unterarm
Tf	Teppichfliese
bd	beide

### Spezifisches Aufwärmen/SpannungsÜ: (1 Matte/Paar)

- Korrekte LS-Position (Partner kontrolliert)
- –"– + Wechsel in UA-Stütz (Partner kontrolliert)
- –"– + Partner schiebt gehobene B 10-20cm vor und rückt
- –"– + mit A weiter vor wandern – Spannung halten!
- –"– Liegestützpos. + 2. kriecht durch „Brücke“

## TURNKRAFTSTATIONEN

**Reck** (Reckstange + Isolierung: nur anfangs bei Bedarf)

1. Stütz vl (auch rl): sw Stützzeln
  - a) „Soweit du kommst!“
  - b) Bis zum befestigten Seil  
(kleinere Ki beginnen am Kasten)
2. Stütz (Kind 1) Ss vom Kasten in Reifen werfen  
Hangstand (Kind 2) mit Füßen Ss vom Reck werfen
3. Hangstand (Kind 1) Überdrehen, Sturzhang  
Hangstand (Kind 2) Kniehang – „Handstand“
4. Sprung in Stütz > hoher/tiefer Stütz (Luftballon wegdrücken)
5. Sprung in Stütz > Po spannen (1) + B strecken (2)

### Barren

6. Innenseitstütz (B bei 2. Holm einhängen bei Bedarf erlaubt):
  - a) Zielwerfen: Ss vom Boden in Reifen werfen
  - b) Ss vom Boden auf hohen Kasten legen
  - c) 3 x OK senken + wieder in Stütz gelangen (auch paarweise als WK)
  - d) paarweise als WK: 3 x mit 1 Hand Boden berühren + wieder in Stütz

### Reck

7. Sprung in Stütz > „**Mutprobe**“ (mit gestrecktem Körper weit vorlegen)
8. Sprung in Stütz > „**Schweben**“ (Arme Vorseithalte – Gleichgewicht halten)
9. Sprung in Stütz >
  - a) **Beinposition** beim Stütz durch ÜL korrigiert
  - b) Kontrolle durch Partner („Handsperr“ nicht berühren)
  - c) 3 x hintereinander, dann in korrekter Position bleiben
10. Sprung in Stütz > „**Luftliegestütz**“ (ACHTUNG bei Ü: Schulterposition Ki!)
  - a) ÜL hebt beide B an
  - b) ÜL lässt 1 B los (angesagt)
  - c) ÜL lässt 1 B los (spontan) – B sollen zusammen bleiben!
  - d) ÜL hält B + Ki schiebt selbst Schultern vor/zurück  
(ACHTUNG: Nicht zu weit nach hinten schieben!)
11. Sprung in Stütz > (bdseitig Kästen) **Abhurten** + Landung gegrätscht auf Kästen  
(ACHTUNG, dass nicht gegrätschte B bei Ü automatisiert werden!)
12. Sprung in Stütz > **Abhurten** + ÜL „fängt“ B des Ki („Luftliegestütz“)  
(Spannung überprüfen! Auch bei dynam. Abhurten „fest“ bleiben.)

A3

B26

### Barren (hohe Holme)

13. Innenseit-Beugehockhang + Ball zw B: Zielwurf gegen Wand aufgestellten Reifen
14. Innenquer-Hockhang (paarweise gegenüber): Ballübergabe
15. Innenquer-Hockhang + Ball: Balltransport + in offenen Kasten werfen
16. Beugehockhang als WK gegeneinander  
(= Leistungsvoraussetzung für Hüftaufschwung!)

## RECK – TURNELEMENTE

**Hüftaufschwung:** Kastenaufbau zur Unterstützung (2- bis 3-teilig)

- a) schräg – RL: Po = höher: 2 Teile auf 1 quergestellten Teil
  - b) eben – RL: Körper waagrecht: 3 Teile
  - c) schräg – RL: Schulter = höher: 2 Teile auf 1 quergestellten Teil
1. Ausgangslage: RL auf Kasten (Schultern schließen mit Kasten ab), Ristgriff, 1 Bein knapp aufgestellt, 2. Bein hochgestreckt, Blick zum Knie.  
Ü: Abdruck vom Kasten – Hüft„aufschwung“ (ACHTUNG: Kopf/Kasten!)  
(Reck schulterhoch oder höher)
  2. Ristgriff: Stand (Zehen unterhalb der Reckstange > Markierung) / Ballenstand, ...
  3. Ristgriff: Einbeinstand, Arme gebeugt (!) Schwungbein vorhochführen u. kurz fixieren + dabei glz. in Ballenstand
  4. Hüftaufschwung + ÜL, dann Hilfe reduzieren, bzw. einzelne methodische Schritte bei Bedarf WH,  
dann **Hüftaufschwung ohne ÜL**



**Hüftabschwung vl vw** aus dem Stütz vl:

- a) in Hangstand
- b) in Hockhang
- c) in Hockhang + anschl. Überdrehen in Hocksturzhang (ohne Bodenkontakt!)

### Vorspreizen

Aus hohem Stütz vl kraftvoll aus ruhiger Haltung Bein sw hochheben, auf den gegenüberliegenden Arm stützen (GG verlagern) und im Moment des Vorspreizens Hand rasch lösen – sobald Bein über Stange ist – wieder Ristgriff, Körperspannung beibehalten und B weit vor-/rückspreizen „Luftspagat“

VorÜ: Stütz vl/rl, sw wandern

Stütz vl: Beine abwechselnd seitlich hochheben und kurz waagrecht halten

Stütz vl: 1 Bein seitlich hochheben und über ein auf der Reckstange liegendes Ss führen – und wieder zurück

Stütz vl: Gewichtsverlagerung auf ein Arm, 2. Griff kurz lösen

Stütz vl: Gewichtsverlagerung auf ein Arm, 1 Arm kurz hochstrecken („aufzeigen“)

A3

B26

### **Hüftumschwung vl rw am Boden imitieren**

RL (Schiffchenposition halten – Blick zu Füßen) Imitiere Ristgriff mit dem Stab. Gestreckte Arme auf Oberschenkel drücken

### **Hüftumschwung vl rw mit Seilhilfe (sehr lustig)**

Stütz vl – ein Seil wird zwischen 1 Hand und gleicher Körperseite über das Reck gehängt – knapp unter Gesäß auf die andere Seite gezogen und 2x um die Stange gewickelt, dann greift der Übende auf diese Wicklung und hält sich somit selbst fest. Mit viel Körperspannung in Schiffchenposition „Schlafenlegen“ – (nach hinten) und sich so um die Reckstange drehen.

### **Hüftumschwung vl rw**

Stütz vl – Abhurten – sobald die Oberschenkel Stange berühren – Schultern schnellkräftig zurück – Körper an Stange gedrückt halten und Körperspannung beibehalten. Wichtig: nicht in Hüfte abknicken! Arme bleiben gestreckt

### **Rollbrett/Teppichfliese (je nach konditionellem Zustand)**

- div. Stützpositionen einnehmen (Hände am Boden)
- div. Stützpositionen einnehmen (Füße am Boden)
- vw/rw/sw bewegen
- Zirkel zeichnen
- Wechsel zwischen LS vl – Bücke – LS vl (ziehen-schieben)
- Rollbrett zwischen 2 Bänken (Stütz mit Händen auf Bänken) Wechsel zwischen LS vl – Bücke – LS rl

### **Zahlreiche Spielformen zur Kräftigung und für Körperspannung**

z. B: 2 Kinder sitzen sich auf je 1 Tf gegenüber – jd. hält ein Seilende eines langen Taues in der Hand.

Auf „Los!“ ziehen sich bd so schnell wie möglich (zueinander) – Wer als erster bei Seilmitte ist, hat gewonnen.

#### **LITERATUR**

Dufek, C.: Turn10 Schule-Methodik. Technik und Methodik der Turn10-Elemente. 2015

Fries, A./ Schall, R./ Kulhanek, W./ Neumayer, W./ Labner, R.: Turn 10. Das österreichische Turnprogramm. 2008

Gerling, I. E.: Basisbuch Gerätturnen. 2002

Gerling, I. E.: Gerätturnen für Fortgeschrittene. Band 2: Sprung-, Hang- und Stützgeräte. 2008

Gerling, I. E.: Kinderturnen – Helfen und Sichern. 2001



**Florian Krüger**

Projektkoordinator internationale Freiwilligendienste im Sport

A11

B34



## MERMAIDSCHWIMMEN – ELEGANTER FLOSSENSPASS

Das Mermaidschwimmen gewinnt derzeit unter Kindern an großer Beliebtheit. Durch die Mermaidflossen (Monoflossen) wird das gängige Flossenschwimmen um eine elegante Variante ergänzt. Ob im freien Spiel, in gezielten Übungen/Spielen oder beim Erstellen einer Choreographie, das Mermaidschwimmen spricht die Kids an und trainiert das Körpergefühl im Wasser zur selben Zeit. Da der Bewegungsfreiraum eingeschränkt ist und die Bewegungsgrundform für viele Kids neu ist, ist eine sorgfältige Heranführung oft spaßentscheidend.

Im Folgenden werde ich in aller Kürze auf die Rahmenbedingungen eingehen, die dieser Sport benötigt, um darauf anschließend den methodisch-didaktischen Grundrahmen zu setzen. In diesem finden sich sowohl der Kursein- und ausstieg sowie eine Auswahl geeigneter erster Übungen und Ideen für anregende Methoden/Spiele nach dem Erlernen der Grundtechnik.

Ein kleiner Hinweis vorweg: Die gewählten Methoden und Rahmenbedingungen sind stets abhängig von der Zielgruppe zu wählen. Welche Vorkenntnisse hat die Gruppe, welche Zielsetzung gibt es, bzw. was wünschen sich die Teilnehmer (TN) von der Veranstaltung? In diesem Bericht nehme ich Bezug auf Mermaidschwimmen-Anfänger.

### GRUNDRAHMEN

**Schwimmbecken:** Zur optimalen Durchführung eines Mermaidkurses gehört natürlich genügend Platz, um sich frei im Becken bewegen zu können. Zum gelungenen Tauchen wäre ein Becken mit Nichtschwimmer-Tiefen unabdinglich. Nichtsdestotrotz ist es wichtig, dass stets der Beckenrand in absehbarer Nähe ist. Dies bringen zum einen die Sicherheitsaspekte mit sich – manchmal verlassen einen die Kräfte doch schneller als man denkt – als auch die Möglichkeit, viele Übungen im Wasser mithilfe des Beckenrands durchzuführen. Ein kleines eigenes Becken wäre optimal. Querbahnen sind auch ok, Längsbahnen eher suboptimal.

**Flossen:** Monoflossen gibt es mittlerweile von vielen Herstellern. Von Erwachsenen-Flossen bis hin zu Kinderausführungen. Da in Mermaidkursen meist mit Kindern zwischen 8 und 14 Jahren gearbeitet wird, ist zu empfehlen, auf eine schnelle und für Kinderhände einfache Anbringungsmöglichkeit der Flossen zu achten. Viele Flossenhersteller bedienen sich daher der Möglichkeit mit dehnbaren Stoffen und Klettverschlüssen zu arbeiten. Eine Flosse wiegt dabei meist um die 800 g und ist aus einem relativ flexiblen Material, welches durch eine ähnliche Dichte wie die Dichte des Wassers kaum als Gewicht

wahrgenommen wird. Aus dem Tauchbereich stammende Flossen, mit professionellen Klick-Verschlüssen, funktionieren natürlich auch, bringen aber meist Probleme beim Anziehen des Meerjungfrauen-Anzugs und haben meist einen steiferes Material, welches Fehler in der Bewegungsausführung weniger verzeiht als weichere Flossen.

**Anzug:** Neben der Monoflosse verbinden Kinder natürlich eine weitere Sache mit Meerjungfrauen – die in schönen Farben schimmernden Schuppen. Diese Optik kann durch speziell für das Mermaidschwimmen angefertigte Anzüge geliefert werden. Hierbei handelt es sich um Anzüge in verschiedensten Farben aus einem dünnen und äußerst dehnbaren Stoff, welcher wenig Wasser aufsaugt und dadurch im Wasser angenehm zu tragen ist. Die Anzüge haben im Flossenbereich meist extra-breite und sind mit kleinen Ösen für die Flossenspitzen ausgestattet, sodass die 100%ige Meerjungfrauenoptik entsteht.

**Hilfsmittel:** Um die Übungen zum Erlernen des Mermaidschwimmens variantenreich gestalten zu können, sind diverse Hilfsmittel hilfreich. Dabei sollten je nach gewählter Übung die klassischen Schwimmunterrichtsutensilien vorhanden sein. Pullbois, Schwimmbretter und Nudeln, um an dieser Stelle nur einige zu nennen. Des Weiteren können für die Übungen/Spiele beschwerte Ringe (sodass diese unter Wasser aufrecht schwimmen) oder Schwimmmatten praktisch sein.

## METHODIK

### METHODISCHER GRUNDRAHMEN

**Anzahl der Kinder:** Um einen geeigneten Betreuungsschlüssel zu gewährleisten, sollte ein Übungsleiter nicht mehr als acht Kinder zur selben Zeit betreuen.

**Alter der Kinder:** Im Grunde kann jedes Kind, welches die erforderlichen Vorkenntnisse mitbringt, an Mermaidkursen mitmachen und Spaß haben. Dabei finden auch mehr und mehr Erwachsene Zugang zum Mermaidschwimmen.

**Vorkenntnisse:** Die angesprochenen Vorkenntnisse der Kinder lassen sich nicht anhand von Schwimmabzeichen fest machen. Viel mehr ist die generelle Schwimm- und Tauchfähigkeit entscheidend. Dabei ist es wichtig, dass die Kinder mittlere Strecken ohne erheblichen Energie-/Kraftverlust schwimmen können. Das Tauchen ist zwar optional, macht das Ganze aber erst so richtig zum Erlebnis. Hierbei sollte das Tauchen auf eine Tiefe von 1,80 m beherrscht werden.

Von Vorteil ist es des Weiteren, wenn der Übungsleiter Erfahrungen aus dem Anleiten von Schwimmunterricht mitbringt und/oder selbst Lebensretter-Ausbildungen mit dem Fokus Wasser durchlaufen hat. Dies hilft natürlich beim Entdecken/Verbessern von Fehlerbildern und der Methodenvielfalt, aber auch beim Erkennen von Ermüdungserscheinungen, Auskühlen von TN und anderen möglichen Vorkommnissen, die dem Übungsleiter in und um das Tätigkeitsfeld Wasser begegnen können.



**Dauer:** Das Schwimmen/Tauchen in Monoflossen ist ganze Körperarbeit. Das bedeutet, dass die Übungen und die Spiele sehr kraftraubend sein werden. Besonders für Kinder, die selten mit Flossen geschwommen sind oder die Delfin-Schlag-Bewegung der Beine noch nicht beherrschen. Daher ist es wichtig die Gesamtdauer aller Methoden nicht über eine Stunde (60 Min.) anzusetzen. Das Einbauen von Pausen ist dabei mindestens genauso wichtig.

### METHODISCHER EINSTIEG

Nach einer ordentlichen Begrüßung und der klassisch wertvollen und im besten Falle kreativen Namensabfrage/Vorstellungsrunde lege ich stets die Konzentration auf eine Abfrage der Vorkenntnisse und der Wünsche der Gruppe: Welche Erfahrungen haben sie im Wasser? Welche Schwimmtechniken werden beherrscht? Hat schon einmal jemand vom Delfin-schlag gehört? Kennen sie das Mermaidschwimmen bereits? Wenn ja, woher? Hat es jemand schon einmal gemacht und kann ggf. Erfahrungen teilen? (Gerne nach Bewegungserfahrungen fragen, was fiel schwer/leicht?)

Anschließend empfiehlt es sich, daraufhinzuweisen, dass wir jedes Kind/TN zu einer/m echten Meerjungfrau/Meerjungmann ausbilden wollen und dafür Übungen ausgesucht haben, die jede/r kann und die jede/n auf den Weg zur Meerjungfrau bringt. Je nach Zielgruppe darf hier natürlich eine fabelhafte Geschichte weiter ausgeschmückt werden, die motivierend zeigt, dass Übungen die/den Mermaid-Meister/in machen.

Zum Warmwerden, als gelungener Start ins Wasser und in die Veranstaltung ist ein Aufwärmen dann nie verkehrt. Warum nicht einfach fünf bis zehn Minuten freies Warm-Toben?

### METHODISCHE ÜBUNGSREIHE

Vom Einfachen zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten, vom Schwimmen zum Mermaidschwimmen. Methodische Übungsreihen sind fürs Mermaidschwimmen sehr geeignet. Im Folgenden stelle ich in aller Kürze eine Übung zu den verschiedenen Bewegungsstufen des Mermaidschwimmens vor. Aus gängigen Schwimmlehrbüchern lassen sich mittlerweile unzählige Übungsvariationen finden, die allesamt auf das Mermaidschwimmen angewandt werden können.

1. **Beidbeiniger Schlag (ohne Flossen) am Beckenrand:** Für viele Kinder ist es neu, einen Beinschlag mit beiden Beinen auszuführen. Eine gute Methode ist daher ganz nah am Beckenrand sitzend die Beine geschlossen auf und ab zu bewegen, sodass kleine Wellen nah unter der Wasseroberfläche entstehen. Im Laufe der Übungen werden die Bewegungen größer, und die Beine beschreiben größere Wege Richtung Beckenboden und wieder zur Oberfläche.
2. **Beidbeiniger Schlag (ohne Flossen) am Beckenrand, Wasserlage:** Nun begeben sich die Kinder ins Wasser. Sie halten sich in Bauchlage am Beckenrand fest und lassen die Beine lang im Wasser liegen. Nun wird versucht, mit geschlossenen Beinen leichte Kick-Bewegungen zum Beckenboden zu machen, ohne dabei die Beine zum Körper zu ziehen.  
Wird es nicht geschafft, die Beine/Füße aneinander zu halten, darf gerne ein Pullboi dazu gegeben werden.

3. **Beidbeiniger Schlag mit Brettchen (ohne Flossen):** Auf Querbahnen wird nun versucht, die Delfinschlagmethode anzuwenden, um Vortrieb zu generieren. Dabei wird das Brettchen in die Hände genommen. Damit die wellenförmige Bewegung ausgeführt wird, darf gerne von der Metapher einer Welle gesprochen werden und können Tipps gegeben werden, wie beispielsweise die Anweisung, dass der TN versuchen darf, mit seinen Händen das Brett runter zu drücken, sobald die Bewegungsausführung eingeleitet werden soll. Weiter ist es hilfreich, das Augenmerk auf einzelne Bewegungen zu legen. So versucht man einen Bewegungsablauf einmal mit Konzentration richtig durchzuführen, um wahrnehmen zu können, wie sich eine korrekte Bewegungserfahrung anfühlt, um diese fortan zu wiederholen. Das Ziel der Übung ist also Vortrieb durch den Beinschlag zu generieren, besonders wenn er langsam durchgeführt wurde.
4. **Beidbeiniger Schlag mit Brettchen:** Jetzt geht es an die Flossen. In der ersten Runde werden nur die Flossen angezogen. Da darf gerne beim Reinschlüpfen geholfen werden, wenn nötig. Generell gilt der Sicherheitshinweis: Flossen werden stets am Beckenrand im Sitzen angezogen, damit niemand auf der Nase landet. Wieder versuchen die Kinder, mit dem Brettchen in der Hand Vortrieb zu generieren. Der wichtigste Hinweis ist hier vorweg, dass durch die größere Fläche der Flosse, ein einzelner Schlag mit den Beinen natürlich deutlich länger dauert, dafür aber auch mehr Wasser wegschiebt und somit mehr Vortrieb schafft. Die Kinder sollen dementsprechend die Bewegung langsam aber flüssig ausführen und den Vortrieb nutzen.
5. **Beidbeiniger Schlag ohne Brett, mit Flossen:** Nach einer normalen Bahn darf die Aufgabe gegeben werden, nun aus der Wasserlage den Kopf unterzutauchen und den Körper folgen zu lassen. Es ist im Endeffekt dieselbe Bewegungsdurchführung, wie zu versuchen, Druck aufs Brettchen zu kriegen, nur dass dieses Mal untergetaucht wird. Erstaunlicher Weise platzt spätestens hier bei den Meisten der Knoten, und die TN lernen den Körper nicht zu sehr zu versteifen, sondern eine wellenförmige Bewegung etwas ökonomischer durchzuführen.
6. **Tauchen durch den Ring:** Im Wasser schwimmende Ringe (mit Gewichten ausgestattet, schweben diese quasi im Wasser) werden platziert. Die Aufgabe ist das Durchtauchen von erst einem, anschließend mehreren Ringen. Langsam gesteigert, gewöhnen sich die TN schnell an das Luftanhalten während der Bewegungsausführung und sind durch die spannende Aufgabe gleichzeitig vom Übungscharakter abgelenkt.
7. **Die Anzüge:** Wenn man sich als Übungsleiter sicher ist, dass der TN ausreichend mit den Flossen vertraut ist und entsprechend sicher damit umgehen kann, dürfen die Anzüge verteilt werden. Es gilt nämlich grundsätzlich, dass die Anzüge keine Schwimmhilfe darstellen, sondern durch, zwar geringes aber nichtsdestotrotz spürbares, Eigengewicht nochmals eine kleine Herausforderung darstellen.

**Anziehen der Anzüge:** Die cleverste und materialschonendste Weise, die Anzüge (Vorsicht, verschiedene Größen) anzuziehen, ist im Sitzen und ohne die Flossen an den Füßen zu haben. Man krempelt den Anzug, ähnlich wie bei einer Strumpfhose, zusammen und schlüpft von oben durch. Sind beide Füße/Beine durch, steht man auf und zieht den

Rest des Anzugs bis an die Hüfte. Der untere Rest wird so über die Beine auf links gedreht, dass die Füße frei sind. Nun begibt sich der TN zum Beckenrand und schlüpft erst in die Flossen, bevor anschließend der auf links gezogene untere Teil des Anzugs passend über die Flossen gestülpt wird. Auch hier darauf achten, ob der ein oder andere TN Hilfe braucht.

An dieser Stelle tut es den TN meistens gut, einfach mal ein wenig frei umher zu schwimmen, ohne Übungen korrekt ausführen zu müssen, weshalb die 8. Methode quasi das freie Bewegungserfahren darstellt. Einzelne TN kann man so noch entspannt in einer 1-zu-1-Betreuung durch individuelle Tipps auf den richtigen Weg bringen.

8. Um noch einmal einen netten Abschluss zur ersten Veranstaltung zu finden, bietet es sich an, entweder auf klassische Wasserspiele (Fangen, Rennen, Gegenstände im Team einsammeln etc.) oder auf eine Choreographie zurückzugreifen. Wir bleiben mal beim Beispiel der Choreographie: Hier bilden sich Kleingruppen und überlegen sich eine Choreographie, welche gerne zu Musik vorgeführt werden kann. Meistens haben die TN selbst die kreativsten Einfälle, was man machen könnte. Klassiker hierbei sind: In einem Kreis schwimmen (Flossenenden der vor sich schwimmenden Person greifen), Rollen machen, nur die Flossen aus dem Wasser gucken lassen und vieles mehr. Eine schöne Sache bei der Choreographie ist die Möglichkeit, Videoaufnahmen zu machen und ggf. am Ende einer Veranstaltungsreihe eine weitere Choreographie aufführen zu lassen. Die TN werden erstaunt sein, wieviel sie dazugelernt haben, und ein schönes Andenken ist es obendrein.
9. Das Veranstaltungsende sollte je nach Zielgruppe passend gewählt werden. Von einer kleinen Reflektionsrunde bis zum freien Spielen kann alles gut gemacht werden. Wichtig ist: Mermaidschwimmen heißt einfach mal abtauchen, frei sein und Spaß haben. Solange das Gefühl vermittelt wurde, ist das Ziel erreicht.



**Georg Kysela**  
Übungsleiter Sportklettern

A16

D85

## INDOOR KLETTERN – FORDERT NICHT NUR DIE MOTORIK

Texte und Fotos: Georg Kysela

### WAS IST KLETTERN EIGENTLICH?

Extremsport? Lebenseinstellung? Breitensport? Freizeitvergnügen? Schulsport? Therapie? Bestimmt von allem etwas. Die Faszination des Klettersports hat längst die Massen erfasst, und die Sportart ist bereits als Breitensport etabliert. Ob dabei die sportliche Herausforderung, das harmonische Naturerlebnis oder der Gegenpol zur hektischen Konsumgesellschaft im Mittelpunkt stehen, spielt dabei keine Rolle. Klettern ist körperlich ganzheitlich. Es schenkt Hochgefühle, fördert die Selbstüberwindung und schafft Verständnis für den freien Raum.

Klettern richtet sich an alle Altersgruppen, eignet sich für pädagogische Ansätze und hält fit. Gleichzeitig stellt es hohe Anforderungen an Technik, Ausdauer, Kraft und Konzentration. Deshalb sind kompetente Anleitung, richtiges Training, Trainingsmöglichkeiten und praktische Erfahrung unverzichtbar. Nur so bringt Klettern dauerhaft Spaß und Erfolg. Ob als Therapie, im Kindergarten, der Schule, als Vereinssport oder Freizeitbeschäftigung. Allein in Österreich gibt es weit mehr als 100 Kletterhallen, die öffentlich zugänglich sind.



Grundsätzlich unterscheidet man folgende Kletterarten:

- Bouldern
- Sportklettern
- Alpinklettern
- Klettersteig



**Bouldern** nennt man das Klettern an kleinen Felsblöcken (engl: Boulder) oder künstlichen Wänden in Absprunghöhe. Eine Seilsicherung ist dabei nicht notwendig, zur Dämpfung von Stürzen können Boulderermatten (Crashpads) oder die Hilfestellung eines Sicherungspartners (Spotter) im Falle eines Sturzes dienen. Der Spotter darf den Kletterer während des Kletterns nicht berühren. Beim Bouldern kann sich der Kletterer auf die Ausführung einzelner, schwieriger Kletterbewegungen (Züge) konzentrieren.



**Sportklettern** bezeichnet das Klettern in Kletterhallen oder Klettergärten (Kletteranlage an natürlichen Felswänden). Die Routen sind typischerweise kurz, oft nur eine halbe Seillänge (etwa 20 bis 30 Meter), dafür aber oft schwieriger als längere Routen im alpinen Gelände (Alpinklettern). Sportklettern kann als Selbstzweck oder zum Training für größere alpine Touren betrieben werden. Sportkletterrouten sind üblicherweise sehr gut abgesichert, das Verletzungsrisiko bei einem Sturz ist normalerweise gering. Deshalb kann man an der persönlichen Leistungsgrenze klettern. Objektive Gefahren wie Steinschlag oder Gewitter spielen beim Sportklettern keine oder höchstens eine untergeordnete Rolle.



**Alpinklettern** ist eine Unterform des Kletterns, bei der häufig das Erreichen eines Berggipfels primäres Ziel darstellt. Dabei müssen in der Regel mehrere Seillängen hohe Felswände oder Pfeiler überwunden werden. Da die Kletterer je nach Erreichbarkeit und Ausmaß der Routen bei alpinen Unternehmungen ganz oder teilweise auf sich allein gestellt sind, sind eine sorgfältige Routenplanung und -auswahl sowie Kenntnisse in Standplatzbau, Legen mobiler Sicherungsmittel, Abseilen und Bergungstechniken erforderlich. Auch wenn beim Alpinklettern meist frei geklettert wird, kann es nötig sein, technische Hilfsmittel anzuwenden (z. B.: Trittleitern, Steigklemmen, etc.), um an Stellen, für die der Kletterer keine frei kletterbare Lösung findet, nicht unnötig Zeit zu verlieren und so die Seilschaft in Gefahr zu bringen.



**Klettersteige** sind mit fest angebrachten Sicherungsmitteln wie Leitern und Stahlseilen gesicherte Steige oder Kletterrouten. Der Kletterer ist durch eine Sicherheitsvorrichtung – dem Klettersteigset – mit dem Stahlseil oder der Leiter verbunden. Je nach Schwierigkeitsgrad wird der Kontakt mit dem Felsen häufig durch künstliche Tritte und Leitern ersetzt. Es werden also technische Hilfsmittel zur Fortbewegung verwendet.

## SPORTKLETTERN INDOOR

### 1. Aufwärmen

Gerade in der kalten Jahreszeit, aber auch beim Training in der Halle, kommt dem Aufwärmen eine besondere Bedeutung zu, um den Körper in Schwung zu bringen und Verletzungen vorzubeugen. Das Aufwärmen wird von Kletterern oft vernachlässigt oder durch simples Einklettern hinter sich gebracht. Ziel des Aufwärmens ist die körperliche und geistige Einstimmung auf die Belastungssituation Klettern. Ein aufgewärmter Kletterer hat muskulär, organisch und geistig eine erhöhte Leistungsfähigkeit und ist weniger anfällig für Verletzungen.

### 2. Ausrüstung

Danach wird die Ausrüstung ausgegeben und angelegt.

Man benötigt:

- Klettergurt
- Kletterschuhe
- Seil
- HMS-Karabiner
- Sicherungsgerät
- Magnesiabeutel

Beim **Klettergurt** ist darauf zu achten, dass der Gurt die richtige Größe für den Kletterer hat. Dieser sollte gut auf den Hüftknochen sitzen, damit ein Aus-dem-Gurt-Rutschen ausgeschlossen werden kann. Die **Kletterschuhe** sollten eng sitzen und die Zehen vorne „anstehen“, damit die Kraftübertragung auf die Klettertritte optimal funktioniert. Es gibt eine Vielzahl an unterschiedlichen Sicherungsgeräten, in der Kletterhalle Felsenfest Saalfelden z. B. wird in Kursen das Smart von Mammut verwendet.

### 3. Einklettern an der Boulderwand

Der erste Kontakt mit dem Klettern sollte immer an der Boulderwand stattfinden. Der große Vorteil ist die noch fehlende Höhe sowie der darunter befindliche Weichboden, der vor Verletzungen aller Art schützt. Hier werden zum ersten Mal die richtige Kletterposition sowie Grundtechniken des Klettersports besprochen bzw. geübt.

### 4. Toprope-Klettern

Das Toprope-Klettern ist die erste und am einfachsten zu lernende Art des Kletterns und Sicherns. Der Begriff Toprope bedeutet, dass das Seil bereits bis zum Endpunkt der Route fix eingehängt ist. Im Gegensatz dazu muss beim Vorstieg-Klettern dieses erst durch Zuhilfenahme der Zwischensicherungen nach oben gebracht werden.

Für das Toprope-Klettern benötigt man zwei Personen: einen Kletterer und einen Sicherer. Während sich der Kletterer mittels eines sog. Ball-Lock-Karabiners (oder alternativ in 2 Schraubkarabiner) in das Seil einbindet, bringt der Sicherer das Sicherungsgerät am anderen Seilende an. Zur Steigerung der eigenen Sicherheit beim Klettern ist der Partnercheck als wichtigste Maßnahme anzusehen.

Folgende Punkte werden vom Sicherer beim Kletterer überprüft:

- Sitzt der Gurt richtig, und ist er ordnungsgemäß verschlossen?
- Ist der Karabiner ordnungsgemäß verschlossen?

Folgende Punkte werden vom Kletterer beim Sicherer überprüft:

- Sitzt der Gurt richtig, und ist er ordnungsgemäß verschlossen?
- Ist das Seil richtig im Sicherungsgerät und auch an der richtigen Stelle eingehängt und der Sicherungskarabiner ordnungsgemäß geschlossen?
- Ist ein Knoten am Ende des Seiles?

### WICHTIG:

Der Partnercheck kann nur sinnvoll durchgeführt werden, wenn der „Checker“ dazu kognitiv, alters- und wissensmäßig in der Lage ist!

Nach dem Partnercheck kann mit dem eigentlichen Klettern begonnen werden. Am Anfang wird gerade bei Kindern empfohlen, einen zweiten, sog. „Hintersicherer“, als zusätzliche Sicherheit einzubauen.

Ein Stundenbild-Beispiel für einen Basiskurs finden Sie auf den nächsten zwei Seiten.

### LITERATUR

Kohl, Birgit Mag.: Alpenverein-Kletterspiele (A. 12011), Kletterspiele – 105 Bausteine für bunte Kletterstunden. Österreichischer Alpenverein, 2011.

Gauster, Herta; Hack, Josef: Handbuch Sportklettern. Österreichischer Alpenverein, 2011.

Larcher, Michael; Zak, Heinz: Seiltechnik, 5. Auflage, Die Lehrschrift des Alpenvereins für den kompetenten Einsatz des Seiles in allen Bergsportbereichen, Österreichischer Alpenverein, 2010.

Übungsleiter Sportklettern Naturfreunde Österreich: Modul 1 Bouldern Indoor, Modul 2 Seilklettern Indoor, April 2009.

<http://sportklettern.naturfreunde.at/files/uploads/2010/02/Skriptum-L-Sportkletternneu2.pdf>

## STUNDENBILD FÜR EINEN BASISKURS

**Kurs:** Basiskurs Kinder, Jugendliche, Jugendliche/Erwachsene **Sicherungsgerät:** Smart + Bremshandschuh  
**Dauer:** 6 Einheiten zu je 2 Stunden **Einbinden:** gesteckter Achter

<b>1. Einheit:</b>	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Begrüßung, Vorstellung</li> <li>■ Spiele</li> <li>■ Namen kontrollieren</li> </ul>
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hallenvorstellung, Hallenordnung</li> <li>■ Kletterregeln</li> <li>■ Materialkunde, Partnercheck üben</li> <li>■ Topropeklettern</li> <li>■ Einbinden » Hüft- und Beinschlaufe üben</li> </ul>
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung</li> <li>■ ev. Aufgabenstellung bis zum nächsten Kurstermin</li> <li>■ Schuhe ausziehen und zusammenräumen</li> </ul>

<b>2. Einheit:</b>	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Begrüßung</li> <li>■ Spiele</li> <li>■ Namen kontrollieren</li> <li>■ 5 min. Einklettern an der Boulderwand</li> </ul>
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Kletterregeln (Auffrischung etc.)</li> <li>■ Technik » Steigen, Greifen (Boulderraum)</li> <li>■ Topropeklettern mit Seilschwanz, und beim Klicken auf Gefahren hinweisen und ausprobieren</li> </ul>
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung</li> <li>■ ev. Aufgabenstellung bis zum nächsten Kurstermin</li> <li>■ Schuhe ausziehen und zusammenräumen</li> </ul>

<b>3. Einheit:</b>	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Begrüßung</li> <li>■ Spiele</li> <li>■ Namen kontrollieren</li> <li>■ 5 min. Einklettern an der Boulderwand</li> </ul>
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Kletterregeln (Auffrischung etc.)</li> <li>■ Technik » Stabile Position, Steigen, Greifen (Boulderraum)</li> <li>■ Topropeklettern mit zusätzlichem Vorstiegsseil, welches zu klicken ist und an welchem ebenfalls gesichert wird</li> <li>■ „kleines“ Sturztraining ins Topropeseil (ca. 0,5 m)</li> </ul>



	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung</li> <li>■ ev. Aufgabenstellung bis zum nächsten Kurstermin</li> <li>■ Schuhe ausziehen und zusammenräumen</li> </ul>
<b>4. Einheit:</b>	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Begrüßung</li> <li>■ Spiele</li> <li>■ Namen kontrollieren</li> <li>■ 5 min. Einklettern an der Boulderwand</li> </ul>
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Technik » Stabile Position (Boulderraum + Vorstiegswand)</li> <li>■ Sicherungsübungen auf dem Boden</li> <li>■ Vorsteigsklettern (zuerst top rope klettern)</li> </ul>
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung</li> <li>■ ev. Aufgabenstellung bis zum nächsten Kurstermin</li> <li>■ Schuhe ausziehen und zusammenräumen</li> </ul>
<b>5. Einheit:</b>	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Begrüßung</li> <li>■ Spiele</li> <li>■ Namen kontrollieren</li> <li>■ 5 min. Einklettern an der Boulderwand</li> </ul>
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vorsteigsklettern</li> <li>■ zeitlicher Puffer</li> </ul>
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung</li> <li>■ ev. Aufgabenstellung bis zum nächsten Kurstermin</li> <li>■ Schuhe ausziehen und zusammenräumen</li> </ul>
<b>6. Einheit:</b>	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Begrüßung</li> <li>■ Spiele</li> <li>■ Namen kontrollieren</li> <li>■ 5 min. Einklettern an der Boulderwand</li> </ul>
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Kinder: Topropeschein + Prüfung</li> <li>■ Jugendliche: Topropeschein bzw. Indoor + Prüfung</li> <li>■ Erwachsene: Vorsteigsklettern festigen – Bestätigung</li> </ul>
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung</li> <li>■ ev. Aufgabenstellung bis zum nächsten Kurstermin</li> <li>■ Schuhe ausziehen und zusammenräumen</li> </ul>



### Barbara Lechner

Trainerin in der Erwachsenenbildung, Rückentrainerin, Instruktoren,  
Indian Balance® Master Trainerin, Speedo® Aqua Fitness Trainerin

C57

D80



## AQUA INDIAN BALANCE® – DEN KÖRPER BEWEGEN, WÄHREND DIE SEELE AUSRUHT!

*Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten, bis uns unsere Seelen wieder eingeholt haben.  
(Indianische Weisheit)*

Diese beiden Einheiten sollen deine Eigenerfahrung mit Indian Balance® vertiefen bzw. als „EinsteigerIn“ einen Einblick und erste Bewegungserfahrung mit dem Bewegungsprogramm Indian Balance® bzw. AQUA-Indian Balance® geben. Kombiniert man indianische Tradition und modernes Wissen über die Bewegungslehre, kommt ein Kurs zum Wohlfühlen heraus.

### INDIAN BALANCE®

**Darum gehts:** Den gesamten Rücken zu stärken und in jedem Segment der Wirbelsäule tief zu entspannen. Dabei wird die Beweglichkeit geschult, Bein- und Gesäßmuskeln gestrafft, Koordination und Balance verbessert.

**Geeignet für:** Jede(n), der sich angesprochen fühlt, egal ob Bewegungseinsteiger oder Bewegungsexperte.

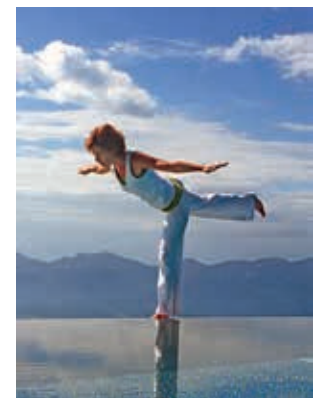
**Das Geheimnis dieses Workouts mit indianischer Tradition:** Der gezielte Einsatz der Kahuna-Atemtechnik. Der Körper wird geschmeidig, die Seele frei!

**Das Besondere:** Erleben von bewegter Entspannung und entspannender Bewegung, begleitet von indianischer Musik.

Ich wünsche dir viel Freude und innere Ruhe mit dem Bewegungskonzept Indian Balance®  
Barbara Lechner

Indian Balance® ist ein ganzheitliches Körper-Geist-Seele-Programm für alle Altersgruppen und Konditionstypen. Christian de May hat zwei Säulen entwickelt, zwischen indianischer Tradition/Ethnokultur und seinem Beruf als Fitnessexperte und Therapeut. Damit schaffte er, eine Brücke zwischen dem indianischen Spirit und der modernen Bewegungslehre herzustellen. Er hat seinen lebensbegleitenden Weg mit der indigenen Heilgymnastik Indian Balance® verwirklicht. 2005 stellte er zum ersten Mal Indian Balance® bei der Weltfitness-Fachmesse FIBO als Body-Mind-Soul-Innovation vor.

Das verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungstraining beugt gesundheitlichen Risiken vor bzw. reduziert diese. Indian Balance® ist ein Dehnungs- und Kräftigungsprogramm nach



indianischer Tradition und Spirit. Das fließende indianische Körper-Geist-Seele-Programm für Rücken, Arme, Bauch, Beine und Po beflügelt die Sinne und bringt wohltuende Energie. Der Körper wird mit kraftvollen und ausdrucksstarken Bewegungen, die mit sanften und innere Balance fördernden Techniken verbunden sind, funktionell und mental ausgerichtet. Biomechanische Aspekte der Wirbelsäule werden in den einzelnen Bewegungsbildern (Shamanics) berücksichtigt. Körperenergien kommen ins Fließen, die persönliche Fitness wird verbessert.



© Foto: www.bildhauer.at

Die spezielle Kahuna-Atemtechnik (Bauch-Atemtechnik) führt zu einer Entspannung des Brust- und Bauchraumes, Emotionen werden ausgeglichen und Intuition wird geweckt. Das Fühlen und Wahrnehmen der Übungen, die im geschmeidigen Bewegungsfluss harmonisch und kraftvoll auf den gesamten Körper übertragen werden, steht somit im Zentrum von Indian Balance®. Denken wird durch Fühlen ersetzt.

Intuitiv werden Bewegungsbilder harmonisch und kraftvoll zu indianischen Rhythmen und Klängen fließend verbunden. Dieser Flow bringt körperliche Harmonie, beflügelt die Fantasie, bringt einen ruhigen und dennoch wachen Geist, sowie Seelenfrieden. Indian Balance® dringt in die Tiefe – in unser Inneres, es lässt unsere Herzen öffnen und im Gleichklang schwingen. Das Empfinden für unsere eigene natürliche Spiritualität wächst. Es gelingt wieder eine starke und kraftvolle Verbindung mit unserem eigenen Körper aufzubauen.

*In der inneren Stille hört jede Bewegung des Denkens auf, und das Herz beginnt zu sprechen.  
(Indianische Weisheit)*

## **DAS WICHTIGSTE GRUNDPRINZIP EINER INDIAN BALANCE® EINHEIT WAKANDA – INNERE MAGISCHE KRAFT**

### **Die Atmung**

Das Ziel der Wakanda-Atemtechnik ist es, gemeinsam mit der Bewegung in einen idealen Konzentrationszustand zu kommen. Der Bauch als Organ steuert unsere Intuition und unsere Emotionen. Zu wenig Bewegung macht den Bauch träge und schlapp. Über die Atmung kann das Zentrum, der Bauch, erreicht werden.

Ausatmung zum Himmel (Wakan Tanka) – mit der Einatmung Energie von dort zum Körper holen und zur Erde (Inka Maka) durch die Ausatmung abgeben. Hol Ruhe von Mutter Erde durch die Einatmung in den Körper. Im unendlichen Kreislauf wird bewegt, geatmet, gedacht, gefühlt. Störende Gedanken und Gefühle mit der Ausatmung ausströmen lassen.

**Botschaft:** Seelenfrieden, Ankommen im Hier und Jetzt

**AP:** Hüftbreiter Stand

**Bewegung:** Hände im Tipi vor dem Herz – Tipi nach oben zum Himmel – ausatmen – Tipi wieder zum Herz – einatmen – Tipi zur Erde – ausatmen – Tipi wieder zum Herz – einatmen – usw. – Der Atem folgt der Bewegung!

## DIE WICHTIGSTEN ELEMENTE

### Bewegungsabläufe im Flow

- Die indianischen Kraftbilder sind fließende Bewegungen, die ohne Unterbrechung, harmonisch und kraftvoll auf den Körper übertragen werden.
- **Shamanics (Übungen):** Energie fließt dorthin, wo Aufmerksamkeit hingelenkt wird.
- **Pfad der Konzentration (Kimama, der Schmetterling, Nita, der Bär, Tadewi, der Wind, Elsu, der Falke)**
- **Pfad der Mobilisation (Karmiti, die Bäume, Orenda, magische Kraft, Lulu, der Hase, Tala, der Wolf, Taini, kommender Neumond, Jacy, der Mond, Satinka der magische Tänzer, Tama, der Donnerschlag)**
- **Pfad der Tiefenentspannung (Tuwa, die Erde, Miakoda, Kraft des Mondes, Amitola, Regenbogen, Nuna, das Land, Leotie, die Prärieblume)**



© Foto: www.bildhauer.at

### Die Musik

- Indianische Klänge stellen eine intensive Verbindung zu Indian Balance® her. Die Klänge bringen einen raschen Wiedererkennungswert.

### Die Atmung

- Freies Atmen – Innere Ruhe fühlen – Seelenfrieden finden



**Beachte** immer die funktionellen Möglichkeiten in der Bewegung; gegebenenfalls modifiziere und passe deine Bewegungsmöglichkeiten an. Alle Übungen setzen eine gute Ausgangsposition mit aufrechter Körperhaltung sowie funktionelle Beckenboden- und Bauchspannung voraus!

*Heute ist ein besonderer Tag für dich.  
Aber denke daran und vergesse nie,  
dass jeder Tag in deinem Leben ein besonderer Tag ist.  
(Indianisches Sprichwort – North Cheyennes)*

## AQUA-INDIAN BALANCE® DEN KÖRPER BEWEGEN, WÄHREND DIE SEELE AUSRUHT!

Die Atmung, die durch das Element Wasser noch besonders unterstützt wird, bildet auch im Aqua-Indian Balance® die Basis für den Bewegungsfluss.

© Foto: create.jenud.com



### DIE WICHTIGSTEN ELEMENTE

#### Bewegungsabläufe im Flow

Die energiereichen indianischen Kraftbilder werden dem Element Wasser angepasst. Insbesondere wird dabei den **physikalischen Eigenschaften** des Wassers (Wassertemperatur, -tiefe, -widerstand, -auftrieb, Trägheit, hydrostatischer Druck, usw.) besonderes Augenmerk geschenkt.

Eine persönliche Balance- und Körpererfahrung bringt das Auf- und Eintauchen des Körpers ins Wasser, wobei der Kopf über Wasser bleibt (kein therapeutisches Arbeiten). Regeneration und Entspannung auf allen Ebenen

wird möglich (Vgl. A. Kopetzky; Thereapie im Wasser ein Psychomotorischer Ansatz).

- **Pfad der Konzentration** (Kimama, der Schmetterling, Nita, der Bär, Tadewi, der Wind, Elsu, der Falke)
- **Pfad der Mobilisation** (Karmiti, die Bäume, Orenda, magische Kraft, Lulu, der Hase, Tata Ura, die Raupe, Shikoba, die Feder, Yotina, die vier Winde, Satinka, der magische Tänzer, Winona, die Gebende)
- **Pfad der Tiefenentspannung** (Mapee, der Himmel, Nita Sham, der große Bär, Blue Cosmic, rund um die Erde, Wamblee, der Adler, Condor, der Kondor)

#### Die Musik

- Die indianische Klangwelt wird so gewählt, dass **Entschleunigung** deutlich wahrnehmbar wird.

#### Die Atmung

- Eine tiefe Atmung unterstreicht das **Gefühl von Leichtigkeit** und schweben können.
- Zusätzliche **Stoffwechsellanregung** über die Massagewirkung des Wassers an Muskulatur und Faszienetz (Bindegewebe) vergleichbar einer Lymphdrainage.

#### Die Wassertemperatur

- Die optimale Wassertemperatur liegt bei 31–34 Grad Celsius.

*Fühlen statt denken, Bewusstheit statt Perfektion!*



## Wakanda

Botschaft: Seelenfrieden, Ankommen im Hier und Jetzt

AP: hüftbreiter Stand

Bewegung: Hände im Tipi vor dem Herz – Tipi nach oben zum Himmel – ausatmen – Tipi wieder zum Herz – einatmen – Tipi zur Erde – ausatmen – Tipi wieder zum Herz – einatmen – usw.



© Foto: Wakanda Balance



## Kimama, der Schmetterling

Botschaft: Geschmeidigkeit; unser Körper ist filigran

AP: hüftbreiter Stand – Tipi zur Erde

Bewegung: Ein Bein zurückstellen – Arme in Schulterhöhe ausbreiten – Arme gestreckt nach vorne ziehen – Hände treffen sich zum Tipi, – Tipi vor das Herz ziehen und gleichzeitig in den Einbeinstand – Tipi zur Erde und Bein absetzen – andere Seite

## Nita, der Bär

Botschaft: Erdhaftigkeit, starke Bärenatzen reichen in den Himmel

AP: leichter Grätschstand – Arme neben dem Körper

Bewegung: Ein Arm in Schulterhöhe heben – Ellenbogen beugen – Finger zeigen zum Himmel – Oberkörper seitneigen – kleine Bewegung – greif zu den goldenen Sternen – Arm wieder abfließen lassen – Hand an Hosennaht – Oberkörper zur anderen Seite neigen – Hand Richtung Knie – Seite wechseln

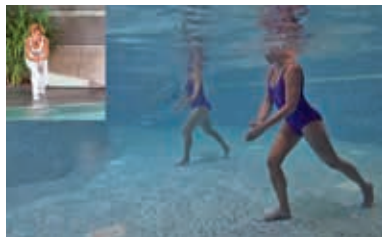


## Tadewi, der Wind

Botschaft: Grenzenlos, wir gehen in die Zukunft wie der Wind

AP: sehr breiter Stand – Arme in Schulterhöhe halten – Blick über den Arm in die Ferne

Bewegung: Mit der Ausatmung vorderes Knie beugen – in Blickrichtung – mit der Einatmung wieder zurück in die Ausgangsposition – Seite wechseln



### Elsu, der Falke

Botschaft: Entschiedenheit, kraftvoller Vogel steigt hoch in die Lüfte

AP: hüftbreiter Stand – Tipi zur Erde

Bewegung: Kniebeuge – Arme hochziehen – ein Bein zurückstellen – Knie beugen – Arme mit der Ausatmung gestreckt bis in Schulterhöhe ausbreiten – Arme wieder absenken – Hände treffen sich zum Tipi vor dem vorderen Knie – Bein wechseln

### Karmiti, die Bäume

Botschaft: Ausdauer, wachsen und doch verwurzelt sein

AP: Ein Bein kniet am Boden – zweites Bein ist aufgestellt

Bewegung: Arme nach vor strecken – Gewicht leicht nach vor verlagern – Handflächen zeigen zur Erde – Faust dreht nach außen – Arme zurückziehen – Hände öffnen und zur Erde abfließen lassen

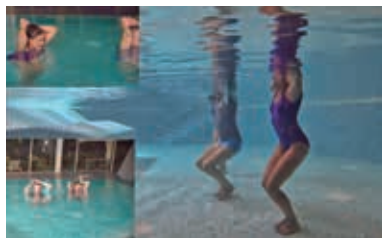


### Orenda, magische Kraft

Botschaft: Leidenschaft

AP: Ein Bein kniet am Boden – zweites Bein ist mit geöffneter Hüfte aufgestellt – Oberkörper zum Knie drehen (Achtung bei Wirbelsäulenbeschwerden – Spiraldynamische Wirkung!)

Bewegung: Arme über das aufgestellte Bein nach vor strecken – Gewicht leicht nach vor verlagern – Handflächen zeigen zur Erde – Faust dreht nach außen – Arme zurückziehen – Hände öffnen und zur Erde abfließen lassen



### Lulu, der Hase

Botschaft: Optimismus, Wendigkeit, Neugierig auf das Leben sein

AP: Kniestand – Arme nach oben gestreckt – Tipi zum Himmel

Bewegung: Arme beugen – Tipi hinter den Kopf – dabei leichte Hüftbeugung – Gesäß ein wenig Richtung Fersen – Arme und Beine wieder strecken

### Tala, der Wolf

Botschaft: Mut, wartet auf seine Gelegenheit, um sich dann wieder zurückzuziehen

AP: stretch long (Fersensitz)

Bewegung: Gleite am Boden entlang – verlagere dein Gewicht nach vorne auf die Arme – zieh dich wieder zurück in den Langsitz



### Taini, kommender Neumond

Botschaft: Veränderung der Gezeiten

AP: Vierfüßlerstand – Arm im Ellenbogen gebeugt – Oberarm am Oberkörper angelegt – gegenüberliegendes Bein nach hinten gesteckt

Bewegung: Arm und Bein gegengleich beugen und strecken



### Jacy, der Mond

Botschaft: Energie wandert von Mutter Erde über unseren Körper zum Himmel

AP: Vierfüßlerstand – Bein nach hinten gesteckt – diagonaler Arm nach vorne gestreckt – Handfläche zeigt zur Erde

Bewegung: Energie vom Boden in die Faust nehmen und diese zum Himmel drehen – Arm pendelt am Körper seitlich vorbei – Bein beugen – Rücken rund zu einem Katzenbuckel machen – Faust öffnen und Arm seitlich am Körper vorbei nach hinten schwingen lassen – Handfläche zeigt zur Erde – Arm nach vor strecken – Rücken strecken

### Satinka, der magische Tänzer

Botschaft: Anmut, Aussenden und Einholen

AP: Vierfüßlerstand – Bein nach hinten gesteckt – diagonaler Arm nach vor gestreckt und im Ellenbogen rechtwinklig vor dem Kopf gebeugt – Handfläche zeigt zur Erde

Bewegung: Bein im Kniegelenk beugen – Unterarm strecken und in Position halten – gegengleich beugen und strecken



### Tama, der Donnerschlag

Botschaft: kraftvoll, durchdringend

AP: Rückenlage – Gesäß hochgehoben – Arme in Tipihaltung zum Himmel zeigen lassen – ein Bein nach vorne strecken – Oberschenkel parallel halten

Bewegung: Bein beugen – Fuß zur Erde tippen – Arme gestreckt Richtung Erde absenken – Bein strecken – Arme in Tipihaltung zum Himmel zeigen lassen – Bein und Arme arbeiten synchron

### Tiefenentspannung

#### Tuwa, die Erde

Botschaft: Lebenskraft, innere Ruhe

AP: aufrechter Sitz, Beine gebeugt, Fußsohlen berühren sich

Bewegung: Bewusst aufrichten – keine Konzentration auf die Atmung lenken





### Miakoda, die Kraft des Mondes

Botschaft: innere Ruhe, Intensität, Festigkeit spüren

AP: aufrechter Sitz in gespreizter Position (je nach Möglichkeit) – ein Bein anwinkeln bzw. aufgestellt – Körper zum gestreckten Bein gedreht – Handfläche auf Handrücken zeigt Richtung Zehen des gestreckten Beines

Bewegung: Mit der Ausatmung Körper Richtung Zehenspitzen schieben – einatmen wieder aufrichten



### Amitola, der Regenbogen

Botschaft: umarme die Sonne, danke dem Himmel, grüße die Erde

AP: Rückenlage – Beine aufgestellt – Arme gestreckt hinter dem Kopf abgelegt

Bewegung: Beckenbodenspannung aufbauen – Bauchdecke Richtung Wirbelsäule – hochrollen – große Armbewegung – Finger treffen sich zum Tipi – Hände öffnen – Daumen bleiben aneinander – wieder abrollen und gleichzeitig Arme hinter den Kopf ablegen – zuerst bleiben die Beine auf der Erde (kleiner Regenbogen)

Steigerung – ein Bein strecken während des Hochrollens (mittlerer Regenbogen) – danach beide Beine hintereinander (großer RB)

### Nuna, das Land

Botschaft: Dankbarkeit

AP: Rückenlage – ein Bein gestreckt – zweiter Fuß auf das gestreckte Bein oberhalb des Kniegelenkes abstellen – diagonaler Arm greift ans Knie – der zweite Arm liegt unter Schulterhöhe gestreckt am Boden

Bewegung: Das aufgestellte Bein sanft Richtung Erde ziehen – der Kopf dreht gleichzeitig auf die andere Seite – Blick in die offene Handfläche, ein paar Sekunden halten wieder in die Ausgangsposition zurückkommen



### Leotie, die Prärieblume

Botschaft: das Shamanic der Liebe

AP: Schneidersitz – Beine angewinkelt – Füße übereinander

Bewegung: Arme seitlich hoch (Flügelschlag) – wieder seitlich tief – mit dem nächsten Flügelschlag die Knie mit hoch nehmen – gestreckte Arme Richtung Himmel – Hände treffen sich zum Tipi – Tipi vor das Herz – Ellenbogen stützen sich an den Knien ab – Tipi erden – Beine wieder entspannen – Handflächen erden



Beachte immer die funktionellen Möglichkeiten der TeilnehmerInnen. Gegebenenfalls modifiziere und passe die Shamanics an. Alle Übungen setzen eine gute Ausgangsposition mit aufrechter Körperhaltung sowie funktionelle Becken- und Bauchspannung voraus!



*Befreie dich aus den Fesseln des Alltags, und atme Freiheit ein und aus!  
(Adler-Medizin)*

#### LITERATUR

Indian Balance® Den Körper bewegen, während die Seele ausruht, Christian de May; IBLV-Verlag, 2006, ISBN-10: 3-8354- 0117  
 Auszüge aus den Ausbildungsskripten, Deutscher Turner-Bund, Christian de May; 2010-2016  
 Auszüge aus dem Ausbildungsskriptum AQUA-Indian Balance®, Barbara Lechner / Chrisitan de May; 2017  
 Die Welt der Indianer, Frederking & Thaler Verlag GmbH München; 1994; 10988 4  
 Indianer, Larry J. Zimmerman, Taschen GmbH, 2002, ISBN 3-8228-1713-9  
 Das Medizinrad, Sun Bear & Wabun Wind; Goldmann, 1980, ISBN 3-442-13257-6;





**Mag.ª Dagmar Lukanec**

Juristin, Zertifizierte Business Coach, Referentin 100% Sport, Trainerausbilderin

A8

B31

## STOPPT SEXUALISIERTE ÜBERGRIFFE IM SPORT! MACHEN WIR GEMEINSAM UNSERE VEREINE SICHERER!

Trotz der in den Medien zu verfolgenden Fälle von Ex-Skifahrerin Nicola Werdenigg oder auch der zwischenzeitigen Festnahme und Anklage eines Wiener Volleyballtrainers wegen Verdachts auf schweren sexuellen Missbrauch von Unmündigen, Missbrauch eines Autoritätsverhältnisses und Herstellung von Kinderpornografie oder des Verdachts gegen den österreichischen Judo-Olympiasieger sehen viele Sportvereine das Thema „sexualisierte Gewalt und sexualisierte Übergriffe“ immer noch als Tabuthemen an.

Die österreichischen Sportvereine verzeichnen rund drei Millionen Mitglieder, darunter fallen viele Kinder und Jugendliche. In Österreich gibt es bisher noch keine statistischen Daten oder Studien zur Verbreitung von sexuellen Übergriffen im österreichischen Sport. Allerdings zeigen Studien in Deutschland und den USA, dass rund ein Drittel aller befragten Kadersportler/innen, schon einmal eine Form von sexualisierter Gewalt im Sport erfahren haben bzw. einer von neun Sportler/innen schwere oder länger andauernde sexualisierte Gewalt im Sport erlebt haben<sup>1</sup>. Fasst man die internationale Studienlage zusammen, muss davon ausgegangen werden, dass eine von fünf Personen mindestens einmal von sexualisierter Gewalt betroffen ist. Das Logo der österreichischen Kampagne greift auf dieses Zahlenverhältnis eins zu fünf zurück.

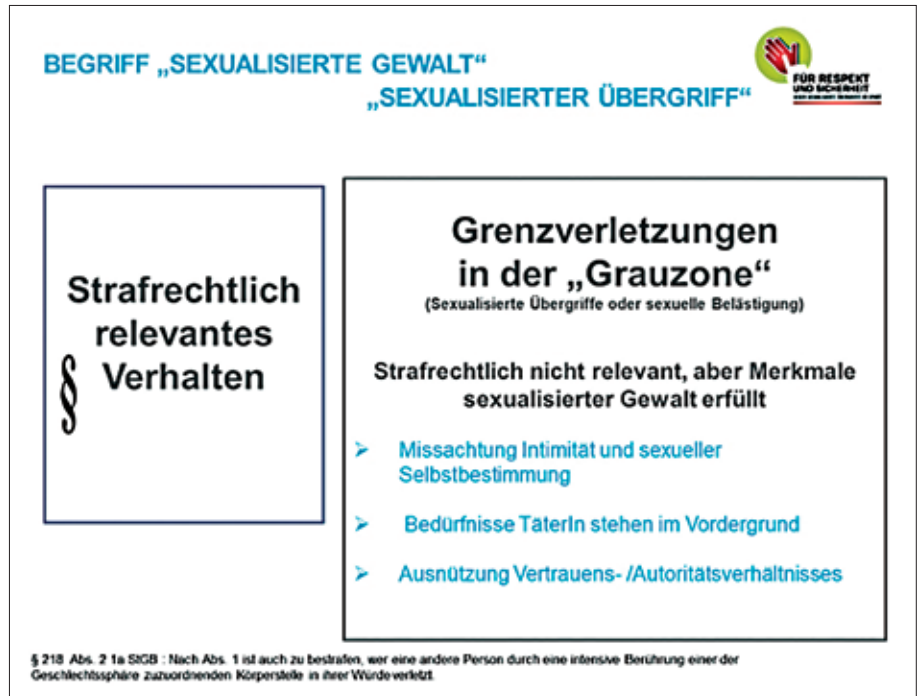
Der österreichische Sport hat beschlossen, auf diese Vorfälle nicht mehr nur zu reagieren, *sondern aktiv gegen das Auftreten von sexualisierter Gewalt und sexualisierten Übergriffen zu agieren*. In diesem Zusammenhang haben die BSO und ihre Mitgliederverbände sich bereits in ihrem Positionspapier aus November 2015 gegen sexuelle Übergriffe im Sport und für eine Kultur der Aufmerksamkeit und des Handelns ausgesprochen, mit dem Ziel ein offenes, intaktes und sicheres Sportumfeld zu schaffen.

Der österreichische Sport hat dafür Sorge zu tragen, dass die ihnen anvertrauen Sportler/innen innerhalb der Sportorganisationen keiner Form von Gewalt, sei es physischer, psychischer oder sexueller Art, ausgesetzt werden. Sportvereine haben aber auch ihre Trainer/innen, Funktionäre/innen, Betreuer/innen und sonstige Helfer/innen vor falschen Verdächtigungen zu schützen!

<sup>1</sup> Schulungsunterlagen 100% Sport ReferentenInnen, Workshop 9.-11.6.2017 / Wien

## DEFINITION „SEXUALISIERTE GEWALT – SEXUALISIERTE ÜBERGRIFFE“

Der Begriff der *sexuellen Gewalt* bezieht sich im engeren Sinn auf erzwungene sexuelle Handlungen und findet im österreichischen Strafgesetzbuch in den § 115 und §§ 201 ff seinen Niederschlag. Dagegen geht der Begriff der sexualisierten Übergriffe darüber hinaus und beginnt da, wo es zu einem Überschreiten der persönlichen Grenze der betroffenen Person mit den Mitteln der Sexualität kommt. Der Täter oder die Täterin setzen sich hier bewusst über die Intimität und sexuelle Selbstbestimmung des Opfers hinweg um ihre/seine eigenen sexuellen Bedürfnisse zu befriedigen. Dieses Verhalten unterliegt an sich noch nicht den Strafbestimmungen des STGB, wird aber oft bewusst von Täter/innen als Vorstufe verwendet. <sup>2</sup>



Ausprägungen sexueller Gewalt als auch von sexualisierter Übergriffen finden wir in Form von Worten, Bildern, Gesten, ungewollten Angeboten oder Handlungen mit und ohne Körperkontakt.

### Beispiele sexualisierter Gewalt und sexualisierter Übergriffe

- Worte: Sexistische Witze, anzügliche Bemerkungen  
 Bilder: Zeigen pornographischer Darstellungen (auch am Handy!)  
 Handlungen: Andeutung oder Durchführung unerwünschter Berührungen intimer Körperbereiche  
 Voyeurismus: Zuschauen beim Umkleiden oder Duschen  
 Exhibitionismus: Zeigen von intimen Körperteilen  
 Peergewalt: Aufnahme rituale oder Mutproben

<sup>2</sup> Schulungsunterlagen 100% Sport ReferentenInnen, Workshop 9.-11.6.2017 / Wien

## SPORT-VEREINE, WARUM SIND DIESE FÜR TÄTERINNEN ATTRAKTIV?

Egal, ob Traditions-, Hobby-, Sport-, oder sonstige Vereine, viele von diesen begünstigen durch ihre Strukturen ein Klima, welches sich potenzielle Täter/innen zu Nutze machen, um ihre sexuellen Bedürfnisse zu befriedigen. Denn ein Verein bietet regelmäßigen Kontakt durch die Verfolgung der gemeinsamen Interessen. Vertrauen und Beziehungen lassen Bindungen entstehen, die sich mit einem familiären Umfeld vergleichen lassen, und zumeist finden sich unter den Mitgliedern auch viele Kinder. Erwachsene sind oft Idole oder Vorbilder, womit auch emotionale Abhängigkeitsverhältnisse entstehen können und von den Täter/innen ausgenutzt werden. Im Sportverein kommen noch die Besonderheiten des Sports hinzu. Dies sind unter anderem Übernachtungssituationen bei Wettkämpfen oder Trainingslagern, Umkleide-, oder Duschsituationen, Hilfestellungen mit Körperkontakt, aber auch das Kompetenz-, und Altersgefälle sowie Leistungsorientierung als Druckmittel.

## TÄTER/INNEN, OPFER, STRATEGIEN

Es gibt keine äußeren Erscheinungsmerkmale, an denen wir Täter/innen erkennen können. Studien belegen aber, dass in rund achtzig Prozent der Fälle die Täter männlich sind, d.h. rund zwanzig Prozent der Fälle werden von Täterinnen begangen. Auch ist bekannt, dass Fälle sexualisierter Gewalt oder sexualisierter Übergriffe vorwiegend im Bekannten-, und Freundeskreis stattfinden. Das Täterumfeld im Bereich von männlichen Kindern und Jugendlichen lässt sich oft in Institutionen, wie Schulen und Vereinen, finden.

Die Zahl der männlichen Opfer und Personen mit Beeinträchtigungen wurde jahrelang unterschätzt. Ebenso wurde die Peergewalt unter Jugendlichen falsch eingeschätzt. Mutproben und Aufnahme rituale erfüllen oft Tatbestände, die mit Mitteln der Sexualität verbunden sind.

Täter/innen machen sich oft das hohe Abhängigkeitsverhältnis, sei es emotionaler Art (da Idol oder Vorbild), oder sei es aus Gründen der Leistungsorientierung zunutze. Ebenso wissen Täter/innen das mangelnde Selbstbewusstsein von Opfern für sich zu nutzen, um ein Vertrauensverhältnis aufzubauen.

Das Verhalten der Täter/innen ist lange geplant und in den meisten Fällen keine Einzeltat. Die Täter/innen wissen ihr Umfeld zu manipulieren und das Vertrauen der potenziellen Opfer, aber auch des sonstigen Vereinsumfelds zu gewinnen. Oft bauen sie durch besondere Zuwendungen ein emotionales Abhängigkeitsverhältnis zu den potenziellen Opfern auf oder verwenden die Leistungsorientierung und den Leistungsstatus als Druckmittel. Die Widerstandsfähigkeit ihrer potenziellen Opfer und damit die Gefahr, entdeckt zu werden, testen sie bereits im Vorfeld aus, um das Risiko des „Entdeckt-Werdens“ kalkulieren zu können (und sich somit allenfalls ein anderes potenzielles Opfer suchen zu können).

## AGIEREN DURCH PRÄVENTION

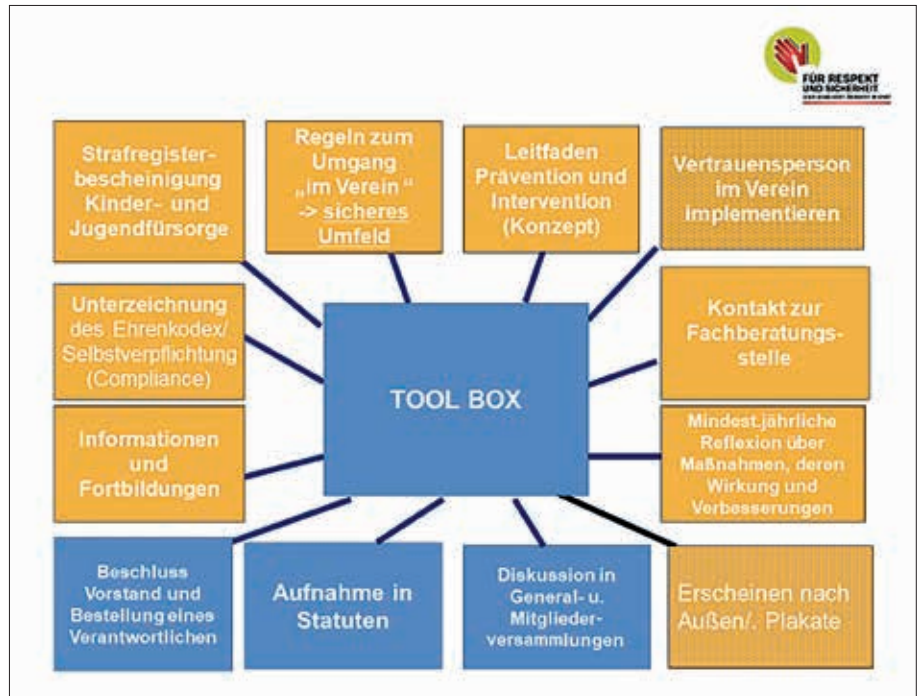
Mit Hilfe von Präventionsmaßnahmen können *wir gemeinsam* Sportvereine für Täter/innen unattraktiv machen und damit Fälle sexualisierter Übergriffe verringern oder auch vermeiden. Oft sind diese Maßnahmen mit geringem Aufwand umzusetzen.

## SCHAFFUNG DES PROBLEMBEWUSSTSEINS IM VEREIN

- Enttabuisierung des Themas und damit offener und klarer Umgang mit diesem Thema
- Aufnahme des Themas in das Leitbild der Statuten
- Diskussion in Vereinssitzungen
- Klare Kommunikation des Vereins nach Außen durch Gestaltung der Web-Site, Plakate in den Vereinsräumlichkeiten oder Logo am Schwarzen Brett, Auflage Flyer, Aufkleber auf Autos
- Bestellung einer Vertrauensperson/Kinderschutzbeauftragten (ähnlich einem Sicherheitsbeauftragten in Firmen)
- Verabschiedung von gemeinsamen Regeln, ähnlich den Compliance-Bestätigungen in Firmen
- Zusammenarbeit mit Fachberatungsstellen
- Schulungen Mitarbeiter
- Stärkung Kinderrechte

### Strukturelle Maßnahmen

- Transparente Gestaltung der Trainings-, und Sportsituationen
- Einzelgespräche in einsehbaren Räumlichkeiten
- Getrennte Umkleide-, und Duschsituationen
- Regelung Übernachtungssituationen
- Regelung Fahrgemeinschaften



A8

B31

## Überprüfung der Eignung der Mitarbeiter

- Ehrenkodex
- Erweiterte Strafregisterbescheinigung Kinder- und Jugendfürsorge
- Schulungen für Mitarbeiter

## Was tun im Fall der Intervention

- Ruhe bewahren
- Glauben schenken
- Nicht voreilig agieren (Verdachtsäußerungen gewissenhaft prüfen)
- Sprechen Sie nicht mit der verdächtigen Person – überlassen Sie dies geschulten Experten
- Vertrauensperson einbinden
- Fachberatungsstellen einbinden
- Notizen machen
- Jeder Schritt wird mit dem Opfer vorher abgesprochen

## Fachberatungsstellen

- Liste österreichweit:  
[www.gewaltinfo.at/hilfe-finden/hilfsorganisationen.php?beratungsstelle=catid\\_28&bundesland=&submit=Weiter](http://www.gewaltinfo.at/hilfe-finden/hilfsorganisationen.php?beratungsstelle=catid_28&bundesland=&submit=Weiter)
- Die Möwe: [www.die-moewe.at](http://www.die-moewe.at)
- Rat auf Draht: [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)



**Rene Mihal**

Choreograph, Int. Groupfitness Presenter, Med. Masseur

C61

D84



## DANCE KIDS

### Ziele

- Förderung der koordinativen Fähigkeiten
- Herz-Kreislauf-Training im Jugendalter
- Förderung von Takt- und Rhythmusgefühl
- Raumorientierung
- Sozialverhalten

### Inhalt

- Dance Kids (bis 18 Jahre)
- 4 Choreographien mit Zählzeiten der Songs
- Alle Choreographien werden als Videodatei bereitgestellt

Viel zu viele Kids haben keine Lust auf Tanzen, finden es langweilig oder zu uncool! Aber warum? Weil der Spaß fehlt! Viel zu lange wurde dieses Thema zu wenig ernst genommen, doch in dieser Einheit wird euch gezeigt, dass es auch ganz anders gehen kann!

In dieser Einheit wird nicht wie früher mit einem klassischen Warm up begonnen, um anschließend viele unspektakuläre Tänze einzustudieren, zu denen die Kids meistens keinen Bezug haben. Nein, wir starten hier und heute mit ACTION und enden ebenfalls mit ACTION!

Aktuelle coole Kinder-Hits werden mit einfachen Schrittkombinationen kindgerecht in Gruppentänze unter Berücksichtigung von Takt- und Rhythmuschulung umgesetzt! Durch die beliebtesten Kinder-Disco-Hits erfahren die Kids nicht nur gezieltes Herz-Kreislauf-Training, sondern auch Bewegungsmotivation mit viel Spaß und Freude am Tanzen.

Zu dieser Einheit sind selbstverständlich auch Erwachsene herzlichst eingeladen.





**»1-2-3 wir hab'n den Spaß dabei« - Donikkl**

Intro	////
Chorus	//// ////
Bridge	////
Part	////
Chorus	//// ////
Bridge	////
Part	////
Chorus	//// ////
Bridge	////
Part	////
Chorus	//// ////
Bridge	////

**»Hair« - Little Mix**

Intro	////
Part	//// ////
Bridge	//
Chorus	//// //// /
Part	//// ////
Bridge	//
Chorus	//// ////
Break Part	////
Dance Part	//// ////
Break Part 2	//// ////
Chorus	//// ////
Outro	////


**»Hintern wackeln« - Donikkl**

Intro	//
Part	////
Chorus	////
Bridge	////
Part	////
Chorus	////
Bridge	////
Part	////
Chorus	////
Bridge	////
Outro	/

**»Doin' Dirt« - Maroon 5**

Intro	//// //
Part	//// ////
Chorus	//// ////
Part	//// ////
Chorus	//// ////
Part 2	//// ////
Chorus	//// ////

**»Me too« - Meghan Trainor**

Intro	////
Part	////
Part 2	////
Chorus	////
Break	/
Part	////
Part 2	////
Chorus	////
Break 2	////
Part 2	////
Chorus	//// ////



### **Mag. Gleb Morozov**

Lehrer für Bewegung und Sport, Universitätslektor,  
Instruktor Kunstturnen / Trampolinturnen / Parkour & Freerunning

C60

D83



## **VIelfalt der Airtrackbahn und ihrer Elemente**

### **DIE AIRTRACKBAHN**

Ursprünglich methodisches Hilfsmittel beim Kunstturnen, ist die Airtrackbahn dank neuer Bauweise und einer Vielzahl an verschiedenen Modellen aus dem Breitensport nicht mehr wegzudenken. Die moderne Konstruktion erlaubt eine platzsparende Lagerung, schnellen Auf- und Abbau, komfortablen Transport, skalierbare Federeigenschaften und ein breites Spektrum an Einsatzmöglichkeiten.

### **AUFBAU – EIGENSCHAFTEN – ALLGEMEINES**

- Der Aufbau erfolgt durch das Blasgerät. Ist das Element aufgeblasen, ist es dicht und kann leicht transportiert werden.
- Die Federeigenschaften variieren nach der „Härte“ des Airtracks. Dabei gilt: je schwerer/professioneller der/die SportlerIn ist, desto härter kann die Airtrackbahn aufgeblasen werden. Personen mit wenig Gewicht und geringer Sprungkraft erfahren mit einer „weicheren“ Airtrackbahn bessere Sprungeigenschaften. Aber **ACHTUNG**, eine zu weiche Airtrackbahn birgt Gefahren (schlechte Kontrolle, Supinationstrauma etc.). Durch das Ventil lässt sich die Stärke gut steuern.
- Der Rand des Airtracks hat andere Federeigenschaften, dies kann natürlich genutzt werden (z. B. MiniTramp-Ersatz), aber mit Bedacht, da „falsche“ Übungen und ein falsches Absichern Gefahren bergen. Die turnenden Personen sollten über die verschiedenen Federwirkungen Bescheid wissen.
- Das Kennenlernen des Gerätes ist wichtig. Es gilt die goldene Regel: Vom Bekannten zum Unbekannten, vom Leichten zum Schweren.
- Die Airtrackbahn ist kein vollständiger Mattenersatz, neue Übungen müssen mit Matten (Turnmatten, Weichboden, Happylanding etc.) abgesichert werden. Absicherung in Bewegungsrichtung.
- Regeln definieren:
  - Einbahnsystem: In der Regel gibt es eine Bewegungsrichtung.
  - ÜL gibt die Übungen vor. Schwierigere Elemente (z. B. Flick) beim ÜL bekannt geben.
  - Schuhe und Schmuck sind auf der Airtrack verboten. Haare zusammenbinden.
  - Kontrollierter Abgang von der Matte. Runter steigen, nicht springen.
  - Abstand halten und Rücksicht nehmen.

## KENNENLERNEN DES GERÄTS – EINFACHE ÜBUNGEN

Ein Aufwärmen vor dem Turnen auf der Airtrackbahn ist ein MUSS. Das Aufwärmen soll den ganzen Körper betreffen. Kräftigende Übungen sind zu empfehlen, wobei ein besonderer Fokus auf den Rumpf gelegt werden soll.

Zu Beginn muss noch nicht mit Weichböden abgesichert werden, da dies zu unkontrollierten Sprüngen einlädt. Turnmatten reichen aus. Die Turnenden sollen runter steigen, nicht springen.



Generell kann man bei der Übungsauswahl der Kreativität freien Lauf lassen, solange folgende Grundregeln beachtet werden.

- Vom Einfachen zum Schweren. Vom Bekannten zum Unbekannten.
- Hohe Sprünge vor weiten Sprüngen.
- Spannung im Rumpf – Gesäß zusammenzwicken und Bauch anspannen.

*Beispiele:*

*Katze, Schlange, Affe, Frosch, Adler, Spinne, Hase, Löwe, Storch, Igel, Känguru, Krebs*

Bei **Kindern** eignen sich Bewegungsgeschichten ganz gut. Z. B. „Besuch im Zoo“ oder „Safaritour“. Die Kinder sollen die vom ÜL gestellten Tiere nachahmen.

Lauf- und Sprungvariationen können dank der verlängerten Flugphase und durch Partnerübungen, Zuhilfenahme der Hände, Rotationen in der Längsachse etc. zu komplexen koordinativen Bewegungsformen ausgebaut werden.

*Beispiele für Lauf- und Sprungvariationen:*

*Vor-rück-seit · kleine Schritte · weite Schritte · flache Schritte · hohe Schritte (Sprungschritte) · schnell · langsam · auf allen Vieren vorlings u. rücklings · auf einem Bein · U-Hakerl (Beine u. Füße gleichzeitig) · Häschensprung (Beine u. Füße abwechselnd) · Streck-sprung · Hocksprung · Grätschsprung · Grätschwinkelsprung · Bücksprung · Hindernisse überwinden (PartnerIn, Matten etc.) · Drehungen in der Längsachse · mit einem/einer PartnerIn · Klatschen · Armpositionswechsel · Rollen*

### Aufwärmen und Kräftigen mit der Airtrackbahn (Workshop)

Gruppen bilden. Jede Gruppe hat eine Airtrackbahn bzw. Elemente.

- Ameisenkolonie – TN (TeilnehmerInnen) heben AT (Airtrack) über Kopf und folgen einer Person (Königin)
- TN legen sich auf den Rücken. AT wird mit den Füßen hochgehalten. 10 x hochheben. 10 x werfen und fangen. Schultern berühren den Boden nicht.
- TN setzen sich hin. AT über Kopf. 10 x hochheben. 10 x werfen und fangen.
- TN liegen am Rücken. AT wird mit den Füßen hochgehalten. 10 x AT mit den Fingern berühren.

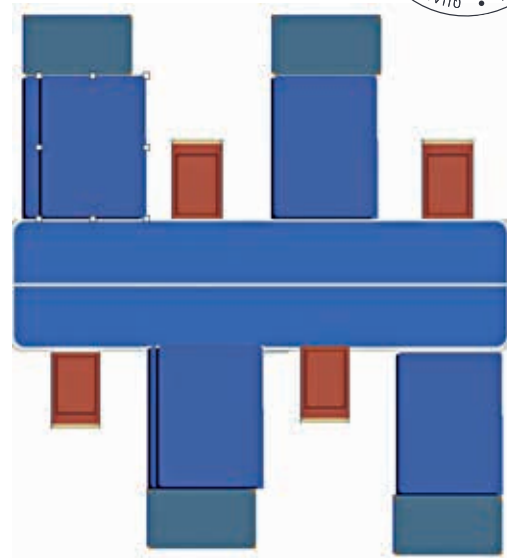
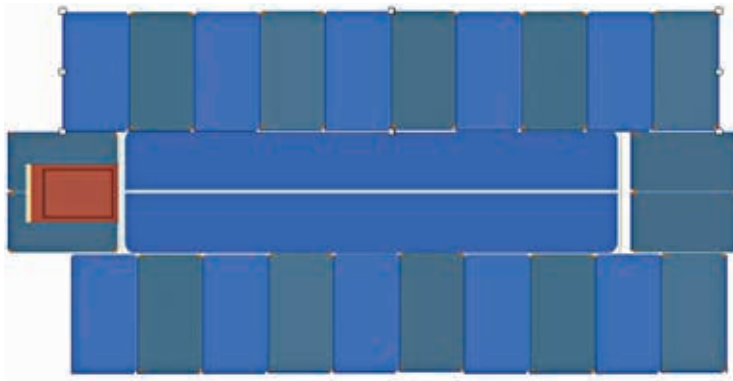
- AT hinlegen. TN springen beidbeinig auf dem AT.
- Schere-Stein-Papier: TN bewegen sich wie oben. Spielen gegeneinander SSP. Verlierer macht Übungen.  
Z. B: Verloren mit Schere – Liegestütz auf bzw. von dem AT, Verloren mit Stein – TN macht Sit-Ups (Ferse auf AT) usw.
- Rückenprellen
- 2 TN Blick zueinander. Springen synchron, dritter Sprung hoch und Klatschen. 1 TN mit Rücken zum/zur PartnerInn. Springen synchron, dritter Sprung hoch plus halbe Drehung und Klatschen.
- Kräftigende Übungen zu zweit: LS mit Klatschen, Sit-Ups zueinander, über Mittellinie ziehen, drücken usw., Kniebeugen zueinander (Hände reichen) und Rücken an Rücken, Armdrücken, TN liegt am Rücken, Knie abgewinkelt und aufgestellt. PartnerInn Stützt auf den Knien – Bankstellung – UnterpartnerInn hebt beim Knöchel. Je nach Können: 1 Hand oder Bein Wegstrecken bzw. gegengleich gleichzeitig.
- TN Folgen ÜL und machen Übungen nach, Bewegungsrichtung ist längs und quer über den AT
  - Laufen (Langsame Steigerung, Variationen, auf ABSTEIGEN achten)
  - Beidbeinige Sprünge (Variationen, in die Höhe nicht in die Weite)
  - Koordinationsübungen
  - Häschen-, Frosch- und andere Sprünge.
  - Partnerübungen (2 und mehr) – synchron Laufen, Springen, Klatschen, Drehen usw.
  - Partnerziehen. 2 Personen ziehen eine am Rücken liegende Person (Zehen hoch, Blick zu den Zehen) über AT.
  - Sprünge über Hindernisse z. B. 1 TN macht Unterarmstütz, nächste Person springt drüber und geht in Unterarmstütz usw.
  - Rollen
  - $\frac{3}{4}$ -Salto, Rückensalto

## TURNERISCHE ELEMENTE

Die Airtrackbahn erleichtert dank ihrer Federung und der daraus resultierenden Flughöhe/Flugphase das Erlernen von verschiedenen turnerischen Elementen. Aber auch Basics wie Rolle, Handstand-Abrollen, Rad, Rondat und Überschlag sind mit der Airtrackbahn leichter zu erlernen.

Wichtiger Hinweis! Um die Fallhöhe und somit die Verletzungsgefahr zu reduzieren, werden Salto-Variationen auf Erhöhungen (Mattenberg) geturnt. Die Turnenden lernen somit einen guten Absprung (Höhe), und die Sicherung durch einen ÜL kann reduziert werden.

## Rolle vorwärts – Sprungrolle – Handstand-Abrollen – Salto vorwärts



### Rolle Vorwärts – Sprungrolle

- Schaukeln gehockt, Blick zu den Knien.
- Schaukeln am Rand der Airtrack mit Aufstehen.
- Aus dem Fersensitz von der Airtrack (oder Elemente) auf Turnmatte runterrollen.
- Über Hindernis (Gymnastikball, AirRoll) > Sprungrolle
- Doppelrolle vw. und rw.

### Handstand Abrollen

- Airtrack bei der Wand aufbauen. TN gehen mit Bauchseite zur Wand in den Handstand. 1 Ferse zieht über den Kopf bis TN fällt und abrollt. Zu Beginn mit Partner/in.

#### Häufige Fehler

- Blick zu Früh zur Brust, leitet Rotation verfrüht ein, TN landet am Rücken > Blick länger zu den Händen
- Fersen sind nicht über Kopf, TN wird gestaucht > länger gestreckt Umfallen.
- Turnmatten vor Airtrack (Höhe variiert von der Größe der TN), TN Schwingt in Handstand auf der Turnmatte auf und Rollt auf den AT ab.
- Aufschwingen in den Handstand und Abrollen auf dem AT.

### Salto Vorwärts

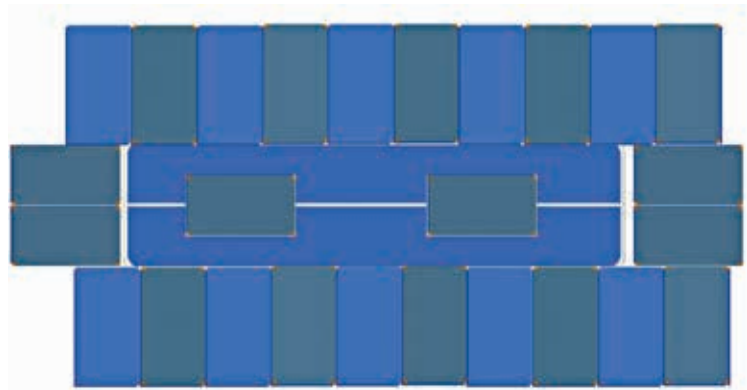
- Über die Sprungrolle auf einen Mattenberg wird der Salto aufgebaut.
- Verwendet man die Airtrackbahn quer und nimmt man Niedersprungmatten als Anlaufhilfe bzw. Sprungbretter als Rampe, so übernimmt die Airtrackbahn die Funktion von mehreren Minitrampolinen.

### Häufige Fehler

- Zu kleiner Einsprung (wenig Weite) dadurch viel Vorlage, keine Höhe, flacher Salto > Über eine Markierung (Turnmatte) springen lassen.
- Knie zur Brust – Gegenrotation, langsamer Salto > Ferse zum Gesäß, Kopf zur Brust, Knie auseinander.
- Armschwung beim Absprung – Hüftknick oder Überstreckung, Salto nicht möglich > Arme beim Anlauf schon in Hochhalte.

### Rad – Rondat

- Radabfolge (Hand-Hand-Fuß-Fuß) auf Matte oder AT üben. Auf Linie Üben.
- Auf Mattenkante bzw. ATKante stützen. In Handstand aufschwingen, Scherenbewegung mit den Beinen. Startposition der Hände und Beine immer mehr versetzten Richtung Rad.
- Aus dem Kniestand Rad von der AT, bzw. auf der AT.
- Rad über die Turnmatte quer (Kinder) oder längs (Erwachsene).
- Hopser aus dem Stand, Rad über die Turnmatte.
- Anlauf, Hopser, Rad über die Turnmatte.
- Anlauf, Hopser, Rad über die Turnmatte, Beine im Handstand schließen, erste Hand macht  $\frac{1}{4}$  Drehung zum Körper > Rondat

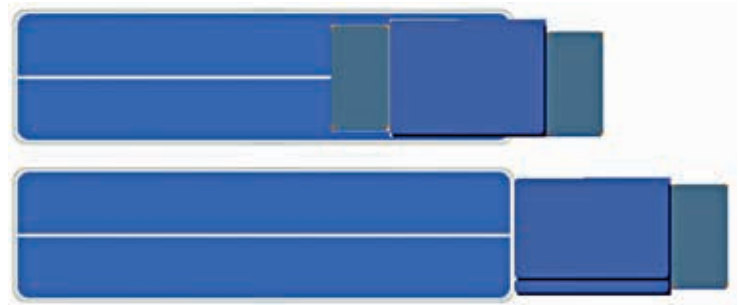


### Häufige Fehler

- Hopser zu klein, Rad/Rondat wird schief, keine Power
- Rad, Rondat zu klein, Rad/Rondat wird schief, keine Power > in die Weite turnen (Matte)

### Überschlag

- Dank der Federwirkung der AT kann der Hechtüberschlag (Beidbeiniger Absprung) leichter erlernt werden.
- Anlauf, beidbeiniger Absprung, Fersenzug, Hände flach weit nach vorne aufsetzen, Landung im Handstand, gestreckt umfallen, Blick zu den Händen.
- Mehr Abdruck und Fersenzug > Überschlag
- Erleichterung – Handstütz auf leichter Erhöhung (WB/NSM quer), Landung niedriger als Handstützfläche.



C60 D83

### Häufige Fehler

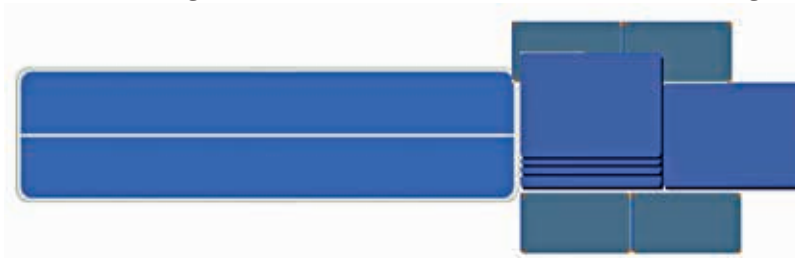
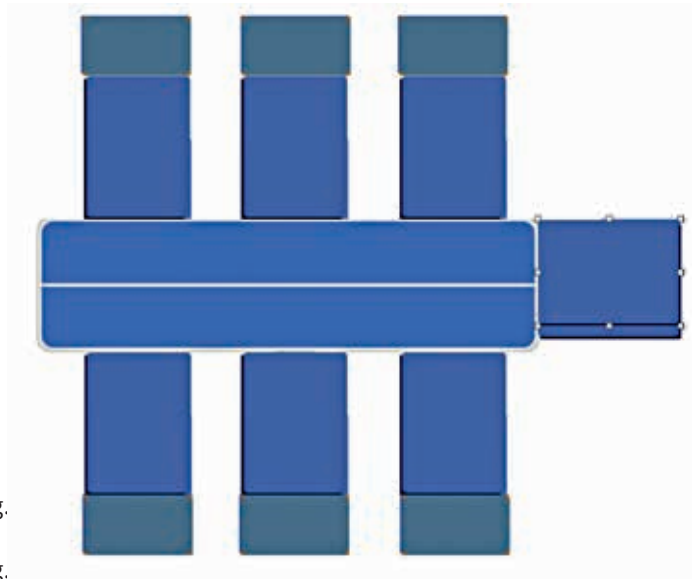
- Hände Stützen zu nahe am Absprung, TN rollt ein > Händ in die Weite, Hüfte strecken, Fersenzug.
- Blick bei Landung nach vorne, Tn rollt ein > Blick zu den Händen, überstrecken.

### Flick

- Über großen Gymnastikball/ AirRoll in den Handstand rollen.
- 2 PartnerInnen heben die turnende Person in den Handstand.
- Absprung vom Rand der AT. 2 PartnerInnen heben die turnende Person in den Handstand.

### Rondat Salto rückwärts

- Anlauf Rondat Strecksprung in Rückenlage auf Mattenberg. Blick nach vorne.
- Anlauf Rondat Strecksprung in Rückenlage auf Mattenberg. Nach Landung Knie zu den Schultern, Rolle rw.
- Mit Sicherung/Hilfe durch ÜL kommen die Knie vor der Landung zu den Schultern > Rückwärtssalto.



### Weitere Elemente

- Salto vw / rw Schraube
- Freies Rad – Aerial
- Freies Rad mit Schraube – Aerial Twist
- Butterfly
- Butterfly Twist
- Twist Salto
- Doppel vw, rw



**Roman Pallesits**

Diplomierter Physiotherapeut, Ginastica Natural Instructor  
physiotherapeuten.at – team pallesits

B44

C67



## GINASTICA NATURAL

### WAS IST GINASTICA NATURAL?

Ginastica Natural, erfunden von Alvaro Romano (Physiotherapeut aus Brasilien), funktioniert so, wie der Name vermuten lässt: Natürliche Bewegungsabläufe, abgeschaut von Tieren und Kindern, werden überwiegend auf dem Boden trainiert – für bessere Körperhaltung, Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung. Außerdem fließen diverse Jiu-Jitsu-, Dehn- und Yogatechniken ein.

Bei Ginastica Natural werden Muskelketten, Bewegungsabläufe trainiert. Es ist ein Training mit dem eigenen Körpergewicht, das überwiegend auf dem Boden stattfindet, der Rest im Stand oder dazwischen.

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Stabilität, Gleichgewicht, Flexibilität, Koordination werden gleichzeitig trainiert.

Krabbeln wie eine Spinne, auf Fäusten und Füßen laufen wie ein Gorilla, von der Kerze Rollen rück- und seitwärts, dynamische Liegestütze und Brücken, Drehungen am Boden in den verschiedensten Körperachsen. Es sieht spektakulär aus, jedoch sind dies alles ganz natürliche Bewegungen, die wir schon als Kind spielend beherrschten. Die Bewegungsabläufe sind immer fließend und können beliebig aneinandergereiht werden. Für Ginastica Natural gibt es kein Alterslimit, es eignet sich für jeden Lebensabschnitt. Jeder kann es innerhalb von wenigen Stunden erlernen.

Das macht richtig Spaß!

### ANWENDBARKEIT

Ginastica Natural ist ein Training für jedes Alter. Alvaro Romano hat ein Programm für jede Phase und Konditionierung des Lebens entwickelt. Es kann im Freien und in geschlossenen Umgebungen wie Fitnessstudios, Studios, Clubs oder zu Hause geübt werden. Es genügen wenige Quadratmeter Platz, und schon kann es los gehen!





## WER KANN MITMACHEN?

Völlig unabhängig von Alter, Gewicht oder Geschicklichkeit, profitiert jeder von der Leistungssteigerung, der Verbesserung der Kondition und Lebensqualität, die das Training mit sich bringt.

In Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten wurde Ginastica Natural eingesetzt, um Patienten zu helfen, sich von Verletzungen, Krankheiten oder Operationen zu erholen.

## VORTEILE

- Kein Equipment benötigt, nur Körpergewicht.
- 30-jährige Forschung, weltweit getestet und zugelassen.
- Unabhängig von Alter, Gewicht oder Können.
- Die Methode wird von unzähligen Experten in verschiedenen Branchen wie Fitness, Kampfsport, Sport, Physiotherapie, TV und Kunst verwendet.
- Verbessert die Gesundheit deines Körpers – Stärke, Ausdauer, Stabilität, Kraft, Flexibilität, Balance und Beweglichkeit für mehr Wohlbefinden im Alltag.
- Schnelle und effiziente Workouts, um maximale Ergebnisse zu erzielen und die persönlichen Ziele zu erreichen.
- Ein weltweit anerkanntes und revolutionäres Trainingsprogramm für jeden. Vom Anfänger bis zum Profi-Sportler.





**Philipp Payr**

Studium Sportwissenschaften bzw. Bewegung und Sport, Bewegungskoch

C55

D78

## EFFEKTIVES KRAFTTRAINING OHNE GEWICHTE

### WAS IST BODYWEIGHT TRAINING?

„Bodyweight Training“, oder auch Training mit dem eigenen Körpergewicht, ist eine Form des Krafttrainings, das ganz ohne Maschinen oder Zusatzgewichte auskommt. Der Widerstand, gegen den die Muskeln arbeiten, wird durch das eigene Körpergewicht erzeugt.

### TRAININGSMETHODEN IM BODYWEIGHT TRAINING

Um von einem Krafttraining ohne Gewichte maximal zu profitieren, bedarf es der Auswahl der richtigen Trainingsmethode. Nachfolgend werden einige Methoden erklärt, die sich im Bodyweight Training am besten bewährt haben:

#### Leichtes Kraftausdauertraining

Eine Trainingsmethode, die vor allem für Trainingseinsteiger zu empfehlen ist. Als Anfänger wird man auch mit dieser Methode Kraftzuwächse und Fettabbau realisieren können. Durch die relativ hohe Wiederholungszahl und der damit verbundenen geringeren Intensität haben die passiven Strukturen (Sehnen, Bänder, Bindegewebe usw.) Zeit, um sich an die Belastung zu gewöhnen.

Die Schwierigkeit einer Übung sollte so gewählt sein, dass die Wiederholungszahl pro Satz hoch ist. Man sollte dabei nicht bis zum absoluten Muskelversagen gehen. Minimale Reserven für weitere Wiederholungen sollten jedenfalls noch vorhanden sein. Zwischen den Sätzen sollte abhängig vom Fitnessgrad eine Pause von 1–3 Minuten eingehalten werden.

#### Intervallsätze

Intervallsätze sind eine gute Methode, um Kraftwerte und das Muskelvolumen zu verbessern. Sie sind dabei so aufgebaut, dass Pause und Übungszeit miteinander in Beziehung stehen.

Die Schwierigkeit einer Übung sollte so gewählt sein, dass man bei 6–12 Wiederholungen schon an die Grenzen geht. Mit Beginn der ersten Übung wird die Zeit gestoppt. Nach der ersten Übung wird bis Minute 3 pausiert. Dann beginnt der zweite Satz, gefolgt von einer Pause, bis 6 Minuten um sind. Der dritte Satz startet dann bei Minute 6 usw. (Natürlich können die Zeitintervalle an den individuellen Fitnessgrad angepasst werden.)

Nach 3–4 Sätzen sollte die Übung gewechselt werden. Insgesamt sollten 3–4 Übungen auf diese Weise nacheinander abgearbeitet werden.

### **Stufenintervalle**

Stufenintervalle stellen eine Trainingsmethode dar, bei der mit einer ansteigenden Wiederholungszahl und kurzen Pausen trainiert wird. Diese Methode ist auch für Anfänger empfehlenswert, da sich relativ rasch Verbesserungen im Kraftausdauerbereich erzielen lassen.

Beim Training mit Stufenintervallen wird eine Übung gewählt und dabei die Wiederholungszahl stufenweise gesteigert. Begonnen wird mit einer Wiederholung, man setzt kurz ab und macht dann zwei Wiederholungen. Dann folgt wieder eine kurze Pause, dann 3 Wiederholungen, Pause, 4 Wiederholungen, Pause, 5 Wiederholungen, und so weiter. Die Länge der Pausen richtet sich dabei nach der Wiederholungsanzahl: Je mehr Wiederholungen, desto länger die Pause. Das lässt sich so lange steigern, bis ein Muskelversagen eintritt.

Bei einer weiteren Variante wird bis zu einem Punkt gesteigert, wo eine weitere Wiederholung gefühlt zu Muskelversagen führen würde. Dann beginnt man die Wiederholungszahl nach jeder kurzen Pause wieder zu senken. So wird aus einer Stufe eine Pyramide.

### **Zirkelintervall**

Ein Training mit Zirkelintervallen eignet sich hervorragend fürs Training in der Gruppe. Bei dieser Methode lassen sich beliebig viele Übungen ins Training integrieren. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können beim Training mit Zirkelintervallen ihre Kraftausdauer verbessern.

Zu Beginn wird ein gewisser Zeitrahmen festgelegt, innerhalb dessen die geplanten Übungen der Reihe nach absolviert werden (z. B. 20 min). Die Wiederholungszahl bzw. die Schwierigkeit der Übungen sollte so gewählt werden, dass die Übung nicht wegen Muskelversagens frühzeitig abgebrochen werden muss. Echte Pausen gibt es zwischen den Übungen nicht, es wird höchstens kurz die Station getauscht. Erst nach Ablauf des festgelegten Zeitrahmens erfolgt die erste echte Pause.

### **Supersätze**

Bei dieser Methode werden zwei Übungen direkt hintereinander absolviert. Diese bilden dann zusammen einen Supersatz. Hierbei lassen sich gute Erfolge für Kraft und Muskelwachstum erzielen, vor allem wenn man Plateaus im Training überwinden will. Diese Methode ist eher für Fortgeschrittene zu empfehlen.

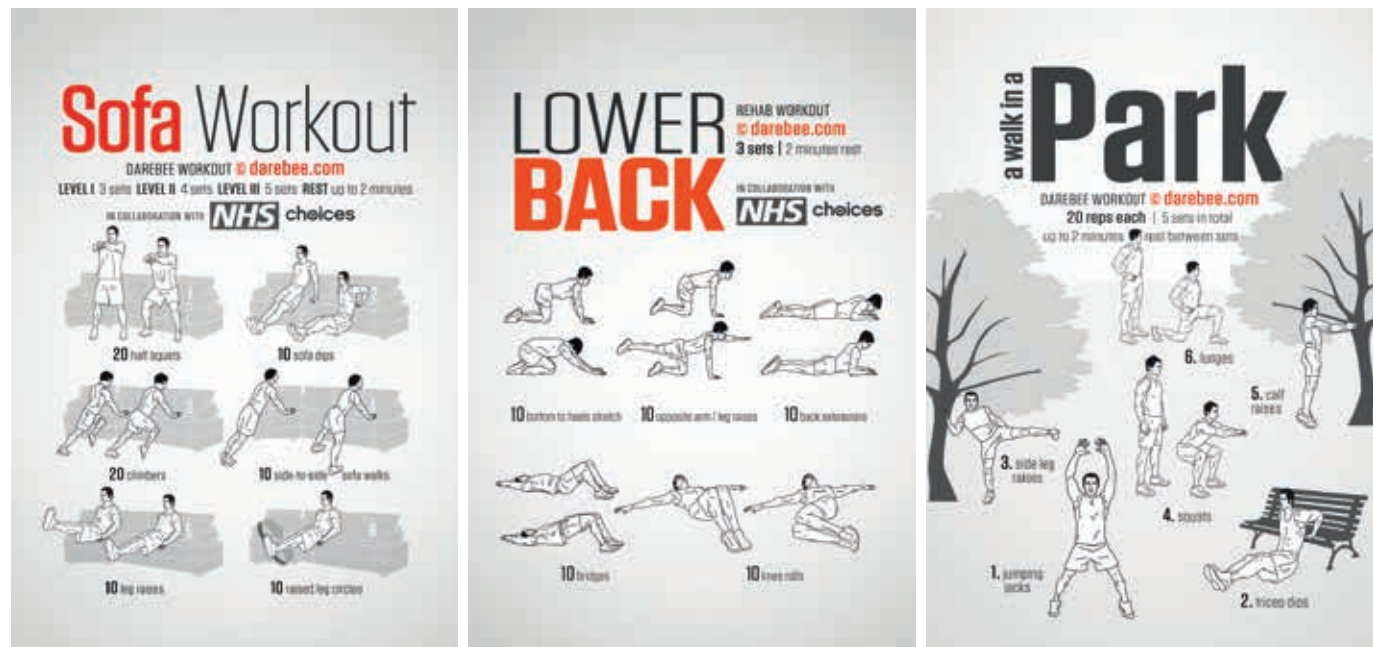
Beim Training mit Supersätzen sollten jeweils 2 Übungen gewählt werden, die ähnliche Muskelgruppen treffen (z. B. Liegestütze und Dips > beide treffen Trizeps und Brust in unterschiedlicher Ausprägung). Diese beiden Übungen werden zu einem Supersatz verschmolzen.

Die vorangehende Übung sollte mit 1–5 Wiederholungen absolviert werden. Dabei sollte noch kein Muskelversagen eintreten. Die zweite Übung wird ohne Pause an die erste Übung angehängt. Dabei sollten 6–12 Wiederholungen möglich sein.

Grundsätzlich sollte zuerst immer die anspruchsvollere Übung absolviert werden. Zwischen den Supersätzen sollte bis zu vier Minuten pausiert werden. Nach 2 Supersätzen mit dem gleichen Übungspaar sollten zwei neue Übungen gewählt werden. Insgesamt werden bei dieser Methode 3–4 unterschiedliche Übungspaare absolviert.

## SITUATIONSBEDINGTE ANPASSUNG DES TRAININGS

Ein wesentliches Merkmal des Krafttrainings ohne Zusatzgeräte ist die situationsbedingte Anpassungsfähigkeit. Beim Erstellen eines Trainingsplans lässt sich mit etwas Kreativität umfassend auf die gegebenen Rahmenbedingungen eingehen. Folgende Trainingsvorschläge sollen dazu ein Beispiel geben:



© www.darebee.com

## VARIATION VON ÜBUNGEN

Um die verschiedenen Trainingsmethoden auch optimal umsetzen zu können, müssen Übungen oft an den erforderlichen Schwierigkeitsgrad oder ans erforderliche Trainingsziel angepasst werden. Nachfolgend wird anhand von Übungsbeispielen gezeigt, wie eine Anpassung vorgenommen werden kann:

### Kniebeuge

*Trainierte Muskelgruppen:*

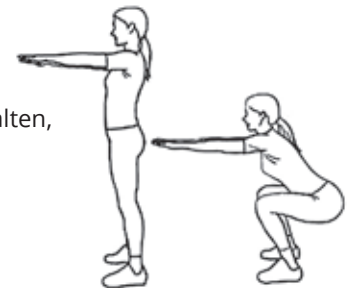
■ Gluteus Maximus ■ Quadrizeps ■ Beinbizeps ■ Core

*Ausführung:* Aus etwa schulterbreitem Stand in die Knie gehen, dabei den Rücken gerade halten, dann wieder hoch.

*Variante Sprungkraft:* Die Kniebeugen werden gesprungen ausgeführt.

*Variante Körperspannung:* Tiefe Position bei jeder Wiederholung für 5 Sekunden halten.

*Schwere Variante:* Die Kniebeugen werden einbeinig ausgeführt.



### Bergsteiger

*Trainierte Muskelgruppen:*

■ Deltoideus ■ Core (vor allem Bauchmuskel)

*Ausführung:* Aus der Liegestützposition werden abwechselnd die Knie vor zur Brust gezogen.

*Schwere Variante:* Die Knie werden seitlich am Körper vorgezogen, zeitgleich wird ein Liegestütz ausgeführt.



### Liegestütz

*Trainierte Muskelgruppen:*

■ Pectoralis Major & Minor ■ Trizeps ■ Deltoideus ■ Core

*Ausführung:* Aus Bauchlage sind Beine durchgestreckt, und der Bodenkontakt erfolgt über die Zehenspitzen. Die Hände haben jeweils Bodenkontakt mit etwas schulterbreitem Abstand. Die Körpermitte sollte dabei gerade sein. Es erfolgt eine Druckbewegung vom Boden weg.

*Einfachere Variante:* Während die Füße am Boden verbleiben wie beim klassischen Liegestütz, stützt man sich mit dem Händen auf einem höheren Niveau ab (z. B. Hocker). Je höher das Niveau der Hände ist, umso leichter wird die Ausführung. Im Gegensatz zum Knie Liegestütz wird bei dieser Variante auch der Core mittrainiert.

*Schwerere Variante:* Das Niveau der Beine wird erhöht, um einen höheren Schwierigkeitsgrad zu erzielen.

*Variante Körperspannung:* Bei dieser Variante wird die Spannung in der Tieflage für einige Sekunden gehalten. Weiters kann zusätzlich in mittlerer Tieflage auch für einige Sekunden die Spannung gehalten werden. Bildlich gesehen sind das Ergebnis „mehrstöckige“ Liegestütze.



## UNTERSCHIEDE BZW. VOR- UND NACHTEILE ZUM TRAINING MIT ZUSATZGEWICHTEN UND GERÄTEN

- Bewegungsmuster des Körpergewichtstrainings sind funktionaler und den alltäglichen Bewegungen und Belastungen ähnlicher als Übungen an Geräten. Der gesundheitliche Nutzen ist dementsprechend größer.
- Anpassung des Schwierigkeitsgrades bei reinem Bodyweight-Training meist schlechter dosierbar als bei Training mit Gewichten, aber schrittweise möglich.
- Übungen ohne Maschinen sind meist technisch anspruchsvoller. Man muss den richtigen Winkel treffen, motorisch geübt sein und ein gewisses Muskelgefühl besitzen, um die gewünschten Muskelgruppen auch optimal anzusprechen.
- Training ohne Geräte ist flexibel, kostengünstig und zu jeder Zeit unabhängig vom Ort möglich.
- Training mit eigenem Körpergewicht beinhaltet wenig isoliertes Muskeltraining. In der Folge kommt es seltener zu **muskulären Dysbalancen** als bei herkömmlichem Krafttraining.
- Beim Maximalkrafttraining und Muskelaufbautraining kommt es beim Training ohne Gewichte schneller zur Stagnation, da es weniger Progressionsmöglichkeiten (Beispiel Kniebeuge > einbeinige Kniebeuge).
- Körpergewichtsübungen sind effektiver beim Training der stabilisierenden Muskulatur und der Tiefenmuskulatur.
- Übungen im Bodyweight Training stellen für Anfänger und übergewichtige Menschen oft Hindernisse dar und sind weniger geeignet, um mit Kraftsport zu beginnen (Beispiel Klimmzüge).
- Training mit Maschinen bzw. Gewichten sind besser geeignet, um Muskel isoliert zu trainieren.
- Beim Training mit Gewichten ist die Belastung der Körperstrukturen höher. Fehler beim Ausführen der Übungen haben oft schlimmere Folgen als beim Training ohne Geräte.
- Reines Training mit Körpergewicht ist möglich und funktioniert. Optimal ist aber eine Symbiose aus Training mit und ohne Zusatzgewichten bzw. Geräten.

### LITERATUR

Mark Lauren: Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht – Der Weltbestseller komplett überarbeitet und in Farbe. Riva, 2017.

Marcell Doll: 50 Workouts – Bodyweight-Training ohne Geräte: Einfach – effektiv – überall durchführbar. Riva, 2017.

Roman Jahoda: Complex Core – Rumpfstabilisation in Training und Therapie. Jahoda Sportphysio, 2011.

Jürgen Weineck: Optimales Training. Spitta, 2009.

[www.popworkouts.com](http://www.popworkouts.com)

[www.darebee.com](http://www.darebee.com)



**Dr. Andreas Petko**

Sportwissenschaftler, Personal Trainer, Fachtrainer Med. Prävention,  
Mental Coach, Fachberater Ernährungsmedizin, Paleo Coach, Zumba Instruktor

C64

D87



## MYOFASZIALES TRAINING (FASZIEN-KRAFTTRAINING) – KRAFT VERBESSERN, SCHMERZEN REDUZIEREN

*Ein wissenschaftliches Update im sportpraktischen Feld*

### FASZIEN – EINE THEORETISCHE EINFÜHRUNG

Der gesamte menschliche Körper ist von einem Netzwerk aus elastischem Bindegewebe durchzogen, der Faszie. Diese u. a. kollagenen Fasern umhüllen und durchlaufen teils wie ein dichtgewebtes dreidimensionales Spinnennetz Muskeln, Organe, Nerven, Knochen und Gelenke, verbinden somit alle Bestandteile unseres Körpers.

Somit kann der Körper als Netzwerk von Spannungselementen verstanden werden. Es werden dabei längere Muskel-Faszien-Ketten, myofasziale Hauptzugbahnen, unterschieden (in der Literatur unterschiedlich/nicht eindeutig benannt):

- die oberflächliche Rückenlinie
- die oberflächliche Frontallinie
- zwei Laterallinien
- die Spirallinie

Da Faszien eine Vielzahl an Nerven und Rezeptoren besitzen, bezeichnet man die Faszie als größtes Sinnesorgan, welches nicht nur eine signifikante Rolle bei muskulärer Kraftübertragung und Körperwahrnehmung spielt, sondern vor allem bei Schmerzsymptomen. Somit ergeben sich verschiedene Trainingskonzepte, welche die Verbesserung jener Bereiche fokussieren.

- Zwei Thematiken sollen im Weiteren in ihren Kernelementen skizziert werden:
- Myofasziales Training
- Fasziales Training mit schmerztherapeutischem Schwerpunkt

### Myofasziales Training

Das Faszien-Krafttraining ist als sinnvolle Ergänzung zum klassischen Krafttraining, nicht als dessen Ersatz, zu verstehen, welches gezielt die Kräftigung und Widerstandsfähigkeit der Faszie zum Muskelwachstum fokussiert, da Muskel und Faszie als untrennbare Einheit verstanden werden, jedoch einzeln trainierbar sind (vor wenigen Jahren wurde dies in der Wissenschaft noch anders verstanden). Faszien-Krafttraining kann, angepasst an den Bindegewebstyp, gezielt und sinnvoll individuell eingesetzt werden, um dauerhaft Schmerzsymptomen vorzubeugen und die muskuläre Leistungsfähigkeit des Körpers sicher und effektiv zu steigern.

### Fasziales Training aus schmerztherapeutischer Sicht

Durch Unterforderung (Nicht-Bewegung), aber auch Überbelastung (Bewegungsmonotonie) und stresshormonelle Wirkmechanismen sowie andere Einflussfaktoren, wie z. B. Ernährung, verändert sich das Faszien Gewebe. Die ursprüngliche Geschmeidigkeit der Faszien geht verloren, sie werden spröder, dicker, dünner und können verfilzen und so raue, wenig gleitende Gewebsstrukturen bilden, sodass sie sich verkleben (früher: muskuläre Verkürzungen). Um diese Verklebungen zu lösen und die Elastizität wiederherzustellen, kann ein effektives Faszientraining eingesetzt werden, welches die Faszien über Stimulation (Druck, Dehnung, propriozeptive Schulung und elastische Federbewegungen) unterstützt, Verletzungen und Beschwerden vorzubeugen bzw. die Regeneration zu optimieren und somit insgesamt gesundheits- und leistungsfördernde Aspekte positiv zu beeinflussen.

## THEMENBLOCK MYOFASZIALES TRAINING

Der Bewegungsumfang (range of motion) einer Bewegung hängt u. a. von der Faszienstruktur ab, die über ihre Elastizität und Stärke die Leistungsfähigkeit der Muskulatur bedingt. Um diese zu verbessern, wird im gedehnten Zustand eine federnde Bewegung auf die faszialen Strukturen ausgeübt. Diese Mini Bounces (hierbei reichen wenige Zentimeter bei 3–5 Mini Bounces) fördern die elastische Federungskapazität der Faszie. Vereinfacht dargestellt kann gesagt werden, dass diese gezielt gesetzten Impulse innerhalb der Faszie die vermehrte Kollagensynthese fördern und sie in der Folge stärker und geschmeidiger machen.

In Analogie zum Trainingseffekt wird dieses Trainingsprinzip auch als „Panther-Prinzip“ bezeichnet. Ein umgekehrter Effekt ist auch möglich, wenn man beispielsweise hypermobile Gelenksstrukturen wieder stabilisieren will (z. B. bei Gummimischen oder nach Verletzungen).

#### Ausführungshinweise:

- aus der stehenden Position langsam mit geradem Rücken in die Beuge gehen
- in der Spannungsposition 3–5 Mal kontrolliert wippen (nur wenige Zentimeter)
- etwas zügiger, aber unter Einbehaltung der Kontrolle wieder hochkommen
- die Knie können, müssen aber nicht während der gesamten Ausführung gestreckt bleiben (je nach Mobilitäts- und Schmerzgrad)

#### Modellprinzip:

- in der Phase, in welcher der Oberkörper nach vorne/unten geneigt wird, trägt die Faszie die Kraftleistung (kinetische Energie)
- am Umkehrpunkt wird die Kraftleistung auf den Muskel übertragen
- in der Phase, in welcher der Oberkörper wieder aufgerichtet wird, trägt der Muskel überwiegend die Kraftleistung







- das Wippen im Umkehrpunkt beansprucht die Faszie und zieht diese auseinander
- der aktive Flüssigkeitstransport versorgt Muskel- und Faszienewebe
- dieses Prinzip lässt sich auch auf andere Gelenksstrukturen übertragen, z. B. der Wade (siehe Foto)

## THEMENBLOCK FASZIALES TRAINING AUS SCHMERZTHERAPEUTISCHER SICHT

Schmerzen, vor allem im Bereich Nacken, Schulter und Rücken/Hüfte, sind heutzutage eine weit verbreitete Problematik, da aufgrund oft sehr einseitiger und minimaler Nutzung der Gelenke, muskuläre und fasziale (Ver-)Spannungen um diesen Bereich die Folge sind. Diese erhöhte Spannung – oft ausgelöst durch verklebte und verfilzte Faszien – ändern Zugspannungen und Druckverhältnisse auf das Gelenk und die umliegenden Strukturen. Folge können Spannungsgefühle, chronische Schmerzen und akute Stich- und Druckreize sein. Diese Verspannungen haben Auswirkungen auf den gesamten Körper hinsichtlich seiner Mobilität, seines Schmerzempfindens und können sogar die Liquidität der Gewebsflüssigkeiten negativ beeinflussen.

Gezielte Übungen können die Mobilität verbessern, indem die notwendige Elastizität des Gewebes über Lösung der Gewebsspannungen und entsprechende Dehnungen wieder verbessert wird.

WICHTIG: Es wird oft gesagt, dass diese und ähnliche Übungen die Lösung „aller“ Probleme sind, jedoch stellen diese Übungen – so effektiv sie auch sind – kein Training zur Ursachenbekämpfung dar. Wenn das Problem bspw. das viele Sitzen ist, dann sollte daran ebenfalls etwas geändert werden.

### FOKUS NACKEN



#### < Nackentraining (*fascial stretch*):

- Seitdehnung
- Dehnung der Migränestränge
- Frontaldehnung
- Rückdehnung

*In die Endposition wird langsam und vorsichtig gegangen.*

#### Übungen aus dem faszialem Drucktraining > (*fascial release*):

- Druckmassage der Kiefer- und Kaumuskulatur
- Triggerpunktmassage des oberen Nackens

*Der Ball wird immer leicht in minimaler Bewegung gehalten. Der behandelte Bereich bleibt locker (keine Muskelkontraktion).*



## FOKUS SCHULTER / BRUST



### < Übungen aus dem faszialen Drucktraining (fascial release):

- Druckmassage der äußeren Deltamuskulatur
  - Triggerpunktmassage der Schulterblattmuskulatur
- Der Ball wird immer leicht in minimaler Bewegung gehalten. Der behandelte Bereich bleibt locker (keine Muskelkontraktion).*



### Übungen aus dem myofaszialen Schultertraining > (fascial stretch):

- 45°-Dehnung des Schulterapparats
- Öffnung des Arm-Rumpfwinkels (rücklings)
- Dehnung der Bizeps-Delta-Struktur (funktionelle Rotatorendehnung)

*In die Endposition wird langsam und vorsichtig gegangen.*



### < Übungen aus dem faszialen Drucktraining (fascial release):

- Druckmassage der vorderen Deltamuskulatur

### < Übungen aus dem myofaszialen Schulter-/Brusttraining (fascial stretch):

- Dehnung des gesamten Schultergürtels in verschiedenen Winkeln (30°/ 45°/60°)
- Der Ball wird immer leicht in minimaler Bewegung gehalten. Der behandelte Bereich bleibt locker (keine Muskelkontraktion). In die Endposition wird langsam und vorsichtig gegangen.*



## FOKUS LENDENWIRBELBEREICH / HÜFTE

### Übungen aus dem faszialen Drucktraining > (fascial release):

- Rolldruckmassage der unteren und mittleren Rückenmuskulatur
- Rolldruckmassage der seitlichen Oberschenkelmuskulatur
- Rolldruckmassage des Lumbalfaszienbereichs
- Rolldruckmassage der Muskelsehnenstruktur unterhalb der Hüftspitze

*Der behandelte Bereich bleibt locker (keine Muskelkontraktion).*





### < Übungen aus dem myofaszialen Rumpftraining (*fascial stretch*):

- Lumbalfasziendehnung auf dem Stuhl
- Dehnung des unteren Lendenmuskelapparats
  - Hüftbeugerdehnung stehend
  - Hüftbeugerdehnung sitzend
- Funktionelle Dehnung der Beckenmuskulatur  
*In die Endposition wird langsam und vorsichtig gegangen.*

### Übungen aus dem faszialen Drucktraining > (*fascial release*):

- Druckmassage der Struktur des Hüftbeugeransatzes
- Leichte Rolldruckmassage der faszialen Schambeinstrukturen  
*Der Ball wird immer leicht in minimaler Bewegung gehalten. Der behandelte Bereich bleicht locker (keine Muskelkontraktion).*



#### LITERATUR

Zur Vertiefung empfohlen:

- Myers, T. W. & Schulz, A. (2015). Anatomy trains. Myofasziale Leitbahnen für Manual- und Bewegungstherapeuten (3. Aufl. / Bearb. der 3. Aufl.: Anne Schulz). München: Urban & Fischer in Elsevier.
- Schleip, R. & Abu-Hijleh, M. F. (2014). Lehrbuch Faszien. [Grundlagen, Forschung, Behandlung] (1. Aufl.).
- Schleip, R. & Bayer, J. (2014). Faszien Fitness. Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport (Orig.-Ausg., 1. Aufl.). München: riva.
- Schleip, R., Buschmann, B. & Bayer, J. (2016). Faszien Krafttraining. Optimal Muskeln aufbauen, die Figur definieren und Verletzungen vorbeugen – das neue Gerätetraining nach dem Panther-Prinzip (Originalausgabe, 1. Auflage).
- Stecco, C., Tönjes, S. & Vleeming, A. (2016). Atlas des menschlichen Faszien-systems (1. Auflage).

## WISSENSCHAFTLICHE TEXTE/STUDIEN (AUSZUG):

- Bushell, J. E., Dawson, S. M. & Webster, M. M. (2015). Clinical Relevance of Foam Rolling on Hip Extension Angle in a Functional Lunge Position. *Journal of strength and conditioning research*, 29 (9), 2397-2403.
- Cavanaugh, M. T., Aboodarda, S. J., Hodgson, D. D. & Behm, D. G. (2017). Foam Rolling of Quadriceps Decreases Biceps Femoris Activation. *Journal of strength and conditioning research*, 31 (8), 2238-2245.
- Chaudhry, H., Schleip, R., Ji, Z., Bukiet, B., Maney, M. & Findley, T. (2008). Three-dimensional mathematical model for deformation of human fasciae in manual therapy. *The Journal of the American Osteopathic Association*, 108 (8), 379-390.
- Cheatham, S. W., Stull, K. R. & Kolber, M. J. (2017). Comparison of a Vibrating Foam Roller and a Non-vibrating Foam Roller Intervention on Knee Range of Motion and Pressure Pain Threshold. A Randomized Controlled Trial. *Journal of sport rehabilitation*, 1-23.
- Chen, H., Ho, H.-M., Ying, M. & Fu, S. N. (2013). Association between plantar fascia vascularity and morphology and foot dysfunction in individuals with chronic plantar fasciitis. *The Journal of orthopaedic and sports physical therapy*, 43 (10), 727-734.
- Couture, G., Karlik, D., Glass, S. C. & Hatzel, B. M. (2015). The Effect of Foam Rolling Duration on Hamstring Range of Motion. *The open orthopaedics journal*, 9, 450-455.
- D'Amico, A. P. & Gillis, J. (2017). The influence of foam rolling on recovery from exercise-induced muscle damage. *Journal of strength and conditioning research*.
- Gordon, C.-M., Andrasik, F., Schleip, R., Birbaumer, N. & Rea, M. (2016). Myofascial triggerpoint release (MTR) for treating chronic shoulder pain. A novel approach. *Journal of bodywork and movement therapies*, 20 (3), 614-622.
- Kalichman, L. & Ben David, C. (2017). Effect of self-myofascial release on myofascial pain, muscle flexibility, and strength. A narrative review. *Journal of bodywork and movement therapies*, 21 (2), 446-451.
- Krause, F., Wilke, J., Niederer, D., Vogt, L. & Banzer, W. (2017). Acute effects of foam rolling on passive tissue stiffness and fascial sliding. Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 18 (1), 114.
- Langevin, H. M., Keely, P., Mao, J., Hodge, L. M., Schleip, R., Deng, G. et al. (2016). Connecting (T)issues. How Research in Fascia Biology Can Impact Integrative Oncology. *Cancer research*, 76 (21), 6159-6162.
- Markovic, G. (2015). Acute effects of instrument assisted soft tissue mobilization vs. foam rolling on knee and hip range of motion in soccer players. *Journal of bodywork and movement therapies*, 19 (4), 690-696.
- Moccia, D., Nackashi, A. A., Schilling, R. & Ward, P. J. (2016). Fascial bundles of the infraspinatus fascia. Anatomy, function, and clinical considerations. *Journal of anatomy*, 228 (1), 176-183.
- Monteiro, E. R. & Neto, V. G. C. (2016). Effect of different foam rolling volumes on knee extension fatigue. *International journal of sports physical therapy*, 11 (7), 1076-1081.
- Pavan, P. G., Stecco, A., Stern, R. & Stecco, C. (2014). Painful connections. Densification versus fibrosis of fascia. *Current pain and headache reports*, 18 (8), 441.
- Pearcey, G. E. P., Bradbury-Squires, D. J., Kawamoto, J.-E., Drinkwater, E. J., Behm, D. G. & Button, D. C. (2015). Foam rolling for delayed-onset muscle soreness and recovery of dynamic performance measures. *Journal of athletic training*, 50 (1), 5-13.
- Schleip, R. (2016). Mechanotransduktion. Von der zellulären Ebene bis zum ganzen Körper. *Osteopathische Medizin*, 17 (3), 16-21.
- Schleip, R., Klingler, W., Wearing, S., Naylor, I., Zuegel, M. & Hoppe, K. (2016). Functional in vitro tension measurements of fascial tissue – a novel modified superfusion approach. *Journal of musculoskeletal & neuronal interactions*, 16 (3), 256-260.
- Schleip, R., Mechsner, F., Zorn, A. & Klingler, W. (2014). The bodywide fascial network as a sensory organ for haptic perception. *Journal of motor behavior*, 46 (3), 191-193.
- Schleip, R., Wilke, J., Schreiner, S., Wetterslev, M. & Klingler, W. (2018). Needle biopsy-derived myofascial tissue samples are sufficient for quantification of myofibroblast density. *Clinical anatomy (New York, N.Y.)*, 31 (3), 368-372.
- Vigotsky, A. D., Lehman, G. J., Contreras, B., Beardsley, C., Chung, B. & Feser, E. H. (2015). Acute effects of anterior thigh foam rolling on hip angle, knee angle, and rectus femoris length in the modified Thomas test. *PeerJ*, 3, e1281.
- Wilke, J., Niemeyer, P., Niederer, D., Schleip, R. & Banzer, W. (2018). Influence of Foam Rolling Velocity on Knee Range of Motion and Tissue Stiffness. A Randomized, Controlled Crossover Trial. *Journal of sport rehabilitation*, 1-17.
- Wilke, J., Schleip, R., Klingler, W. & Stecco, C. (2017). The Lumbodorsal Fascia as a Potential Source of Low Back Pain. A Narrative Review. *BioMed research international*, 2017, 5349620.



**Andreas Pröller, BSc**  
 Staatlich geprüfter Trainer  
 andreas.proeller@football.at

A13

B36



## FLAG FOOTBALL

### FAKTEN

**Spieler pro Mannschaft:** ca. 12 SpielerInnen, davon 5 (mindestens 4) am Feld

**Spieldauer:** 2 x 20 min (kann je nach Turniermodus und Anzahl der Mannschaften beliebig verändert werden)

**Ausrüstung:** Sportkleidung und Flag Football Gürtel

**Spielfeld:** kann je nach Halle und Freiplatz variiert werden

### KURZBESCHREIBUNG DES SPIELS

Flag Football ist die kontaktlose und vereinfachte Variante des American Footballs.

Es stehen sich immer eine angreifende Mannschaft (Offense) und eine verteidigende Mannschaft (Defense) gegenüber.

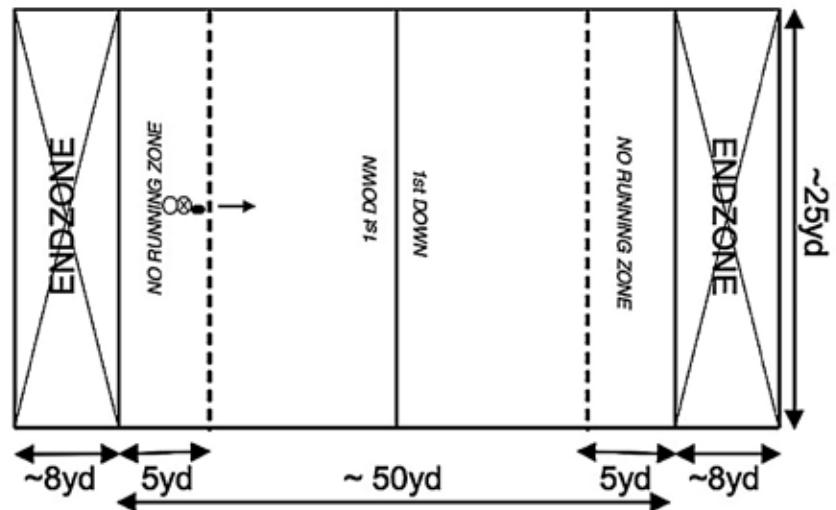
Jede Mannschaft besteht aus 5 SpielerInnen. Die Offense versucht durch Lauf- oder Passspielzüge den Ball in die gegnerische Endzone zu befördern (= Touchdown).

Ein Touchdown kann erzielt werden, wenn ein Passempfänger den Ball in der Endzone fängt bzw. wenn ein Angreifer mit den Ball in die Endzone läuft.

Dies wird mit 6 Punkten belohnt.

Im Anschluss kann die Offense durch einen weiteren Spielzug einen bzw. zwei Zusatzpunkt(e) erzielen.

Die Offense hat 4 Spielzüge, um die Mittellinie zu überqueren. Gelingt dies, stehen Ihr weitere 4 zur Verfügung, um einen Touchdown (TD) zu erzielen. Gelingt dies nicht, wechselt das Angriffsrecht.



## SPIELABLAUF

- Die Offense startet Ihre Angriffsserie auf der eigenen 5y-Linie
- Kein angreifender Spieler darf die LOS (Line of Scrimmage = Anspiellinie) übertreten.
- Der Quarterback gibt ein Startkommando (*Down-set-hut*).
- Jeder Spielzug startet mit dem „Snap“ (= spezielle Ballübergabe) vom Center (C) zum Quarterback (QB).
- Der Quarterback übergibt nun den Ball für einen Laufspielzug an den Runningback (RB) oder wirft einem Wide Receiver (WR) oder dem Center (C) den Ball zu (= Passspielzug)
- Der Quarterback darf mit dem Ball nicht selbst laufen
- Der Ballträger versucht so weit wie möglich mit dem Ball zu laufen.
- Ein Spielzug ist beendet, wenn der Ballträger
  - den Ball fallen lässt
  - das Spielfeld verlässt
  - eine Flag vom Gürtel gezogen wird
  - einen Touchdown erzielt hat
- Der nächste Spielzug startet immer von jenem Ort, wo der letzte beendet wurde.
- Wird ein Pass versucht und der Ball konnte nicht gefangen werden (= incomplete Pass), startet der nächste Spielzug vom gleichen Ort wie zuvor.
- Die Offense hat 4 versuche Zeit mit einem Spielzug über die Mittellinie zu kommen (= First Down).
- Gelingt dies, bekommt sie erneut 4 Versuche um einen Touchdown (TD) zu erzielen
- Kann die Offense den Ball nicht rechtzeitig über die Mittellinie bzw in die Endzone befördern, wechselt das Angriffsrecht. Die gegnerische Mannschaft startet nun Ihre Angriffsserie auf der eigenen 5y-Linie
- Es kann bei jedem Spielzug ein TD erzielt werden.
- Gelingt ein TD, bekommt die Offense die Chance auf Einen oder Zwei Extrapunkte. Ein weiterer Spielzug wird auf der 5y-Linie (= 1 Extra-Punkt) oder auf der 12y-Linie (= 2 Punkte) durchgeführt.
- Gelingt der Offense kein First Down (Ball über die Mittellinie) bzw. kein Touchdown, wechselt das Angriffsrecht.
- Die Mannschaft mit mehr Punkten am Ende des Spiels gewinnt



## METHODISCHE REIHEN SPORTMOTORISCHE FERTIGKEITEN UND SPIELFORMEN

*Kategorie: Passen und Fangen*

### BALL-HANDLING

■ **Übung: Catch and Throw – Lernen, den Football zu werfen bzw. zu fangen**

*Material:* 1 Ball für je 2 bis 4 Spieler

*Beschreibung:* Schüler stellen sich paarweise, mit ca. 5-7 m Abstand, gegenüber auf. Pro Paar wird ein Ball benötigt.

Auf Kommando beginnen die Schüler mit dem Passen und Fangen des Footballs. Wiederum auf Kommando werden die Bälle gehalten, und der Trainer gibt neue Anweisungen. Bei jeder neuen Runde gibt es methodische Anweisungen zur richtigen Wurf- bzw. Fangtechnik.

*Ziele:* Das Erlernen der Fang und Wurftechnik. Auf die gleiche Weise kann der **Snap** (Ball-Übergabe vom Center zum Quarterback) geübt werden. Mit dem Snap wird jeder Spielzug gestartet.

*Coaching Points:*

- Ball darf nur gepasst werden, wenn Augenkontakt besteht.
- Bei einem im Vorfeld besprochenen Kommando muss das Passen eingestellt werden, und der Ball wird gehalten.
- Augen immer auf die Ballspitze

*Tip:* Abstände können vergrößert bzw. verkleinert werden

*Kategorie: Passen und Fangen*

### BALL-HANDLING

■ **Übung: Hot Potato**

*Material:* 1 Ball für je 2 bis 4 Spieler

*Beschreibung:* Schüler stellen sich paarweise, mit ca. 2 m Abstand, gegenüber auf. Pro Paar wird ein Ball benötigt.

Die Kinder sollten sich vorstellen, dass der Ball so „heiß wie eine Kartoffel“ ist und ihn deshalb nicht lange in den Händen halten können. Auf Kommando wird der Ball mit beiden Händen von der Brust zum Partner gepasst. Die Bewegung ähnelt dem Pritschen aus dem Volleyballsport. Partner fängt den Ball mit seinen Fingerspitzen, bringt ihn unter Kontrolle und „pritscht“ den Ball schnell wieder zurück. Ziel: Wer schafft als erster 15 Pässe, ohne dass der Ball den Boden berührt. Das erste Paar, das dies erreicht hat, schreit laut: SIEGER!

*Ziele:* Viele Ballkontakte können in kurzer Zeit forciert werden. Besonders förderlich für das Bewegungslernen bzw. die Bewegungserfahrung.

*Coaching Points:*

- Ball sollte nicht gehalten werden
- Pässe sollten in Brusthöhe gespielt werden
- Augen immer auf den Ball

*Tipps:*

- Abstände können vergrößert werden
- Anzahl der erforderlichen Pässe kann erhöht werden

**Kategorie: Passen und Fangen**

**BALL-HANDLING**

■ **Übung: Over The Sea**

*Material:* 1 Ball für je 2 Spieler

*Beschreibung:* Jedes Paar steht am Ende der Halle an einer Startlinie. Ziel ist es, den Ball auf die andere Seite zu „transportieren“.

Auf Kommando läuft einer los. Der Ball wird zum jeweiligen Mitspieler gepasst. Dieser fängt den Ball und bleibt dort stehen. Jetzt läuft der Partner Richtung Ziellinie los, und er bekommt nun einen Pass zugeworfen. Dies wird so lange wiederholt, bis der Ball hinter der Ziellinie gefangen wird.

Fällt der Ball während dieses Vorganges auf den Boden, muss wieder an der Startlinie begonnen werden.

*Ziele:* Spieler lernen, sich im Raum zu orientieren und lernen Ihre eigenen Wurf und Fangfähigkeiten besser einzuschätzen.

*Coaching Points:*

- Kurze Pässe sind meist präziser und können so auch oft leichter gefangen werden
- Augen immer auf den Ball

*Tipps:*

- Wurfhand kann gewechselt werden
- Einarmig fangen
- Anstelle von Laufen kann auch am Boden gekrabbelt werden

**Kategorie: Passen und Fangen**

**BALL-HANDLING**

■ **Übung: High – Low Ball**

*Material:* 1 Ball pro Gruppe

*Beschreibung:* Spieler stehen in einer Reihe. Gegenüber steht der Trainer. Auf Kommando läuft ein Spieler auf den Trainer zu und bekommt einen Pass. Der Ball wird beim Trainer zurückgegeben, und der nächste Spieler bekommt ein Startsignal.

*Ziele:* Schwung des Balles aktiv mit den Händen bzw. Ellbogen abfedern und fangen.

*Coaching Points:*

- Zuerst nur Bälle in Kopf-, dann Brust- und am Ende Kniehöhe werfen
- Passhöhe kann nun variiert werden
- Die jeweilige Position der Hände zum optimalen Fangen wird im Vorfeld erklärt.
- Beim Fangen sollten Kinder nicht springen bzw. stehen bleiben.
- Augen immer auf die Ballspitze

*Tipps:*

- Wurfgeschwindigkeit an Fähigkeiten der Kinder anpassen
- Wenn Technik gefestigt ist, können hohe und tiefe Pässe gemischt werden.



### **Kategorie: Spezielle Fertigkeiten Flag Football**

#### **TACKLING**

##### ■ Übung: 1 gegen 1 Tackling

*Material:* 4 Cones, Flaggürtel, 1 Ball

*Beschreibung:* 2 Spieler stehen sich gegenüber. 4 Cones geben die Spielfeldgröße vor. 1 Ballträger (Offense) steht einem Verteidiger (Defense) gegenüber. Auf Kommando versucht der Ballträger am Verteidiger vorbeizukommen, ohne ein Flag gezogen zu bekommen. Gelingt dies, gibt es einen Punkt für die Offense. Verlässt der Ballträger das Spielfeld bzw. wird ihm vom Verteidiger ein Flag gezogen, so bekommt die Defense einen Punkt.

##### *Coaching Points:*

Offense

- Nicht stehen bleiben
- Eine Laufrichtung antäuschen

Defense

- „Break down“ kontrolliertes Nähern zum Angreifer
- Raum für Angreifer durch eigene Position verkleinern

##### *Tipps:*

- Kann als Wettbewerb gespielt werden. 2 Mannschaften und Punkte können zusammengezählt werden.
- Feldgröße Variieren



### **Kategorie: Passen und Fangen**

#### **BALL-HANDLING**

##### ■ Übung: Catching for Points

*Material:* 1 Ball pro Mannschaft

*Beschreibung:* Je nach Spieleranzahl werden Mannschaften zu 3 bis 6 Spielern eingeteilt.

Die Gruppen stehen in einer Reihe. Gegenüber befinden sich in verschiedenen Abständen 3 Cones.

Auf Kommando läuft jeweils ein Spieler zu einem der Hütchen (freie Wahl). Nun wird der Ball von einem Mitspieler geworfen. Wird der Ball gefangen, bekommt die Mannschaft dafür Punkte. Der Spieler läuft nun mit dem Ball zurück und wirft den nächsten Pass zu einem anderen Mitspieler usw. Prinzipiell funktioniert dies wie ein Staffelspiel.

Ziel ist es, so viele Punkte wie möglich in einer gewissen Zeit (1–3 min) zu sammeln. Das erste Cone bringt 1 Punkt, das zweite 3 Punkte und das dritte Cone 6 Punkte.

*Ziele:* Spieler lernen sich im Raum zu orientieren und lernen ihre eigenen Wurf und Fangfähigkeiten besser einzuschätzen.

### *Coaching Points:*

- Kurze Pässe sind meist präziser und können so auch oft leichter gefangen werden.
- Augen immer auf den Ball
- Mannschaften müssen selbstständig die Punkte zusammenzählen

### *Tipps:*

- Wurfhand kann gewechselt werden
- Einarmig fangen
- Distanzen können vergrößert werden
- Größere Distanz – mehr Punkte

### **Kategorie: Spielen**

#### **SPIELEN MANNSCHAFT**

#### **■ Übung: Ultimate Football (mit Erweiterung)**

*Material:* 1 Ball, Cones zur Spielfeldmarkierung

*Beschreibung:* 2 Mannschaften spielen gegeneinander. Ziel ist es, den Ball in der gegnerischen Endzone den Ball zu fangen und so einen Touchdown zu erzielen. Nur durch Passen des Balles kann Raumgewinn erzielt werden. Es ist nicht erlaubt, mit dem Ball zu laufen. Fällt der Ball auf den Boden (egal ob Gegner den Ball runterschlägt oder einfach nicht gefangen wurde), bekommt die andere Mannschaft den Ball. Körperkontakt ist verboten.

*Ziele:* Methodischer Aufbau des Zielspiels. Räumliche Orientierungsfähigkeit und Präzision.

### *Coaching Points:*

- Kurze Pässe sind meist präziser und können so auch oft leichter gefangen werden.
- Kein Körperkontakt
- Sternschritt mit Ball ist erlaubt

### *Tipps:*

- Durch ständiges Erweitern der Regeln kann in kurzer Zeit Flag Football spielerisch erlernt werden
- Pässe in alle Richtungen erlauben
- Nur vorwärts Pässe
- Alle Spieler der Angriffsmannschaft müssen sich an der sogenannten LOS (Line of Scrimmage) aufstellen. Es folgt ein Startkommando (Set, GO). Nun versuchen sich die Mitspieler frei zu laufen.
- Flag – Gürtel werden angezogen. Man darf nun auch mit dem Ball laufen. Vier Spielzüge stehen jeder Mannschaft pro Angriff zur Verfügung (Je nach Spielfeldgröße 4 für einen Touchdown oder 4 um über die Mittellinie zu kommen. Dies würde wiederum 4 neue Versuche ermöglichen). Ein Spielzug geht so lange, bis
  - a. Flagge gezogen wurde
  - b. Spieler das Feld verlässt
  - c. Ball auf den Boden fällt
  - d. ein Touchdown erzielt wurde

**Kategorie: Laufen und Fangen**

**PASSING TREE**

■ **Übung: Route Running**

*Material:* mind. 1 Ball. Cones zur Markierung der Laufwege

*Beschreibung:* Die Spieler (Receiver oder WR) stellen sich in einer Reihe auf. Es werden die verschiedenen Passrouten erklärt. Cones markieren die Laufwege und helfen bei der Orientierung. Am „Breaking Point“ (Bsp. Bei der Route Slant ist der Breaking Point beim dritten Schritt. Dort ändert der WR seine Laufrichtung um 45° nach innen.) wird dem Spieler ein Pass zu geworfen.

*Ziele:* Wurf und Passgenauigkeit, räumliche Orientierungsfähigkeit

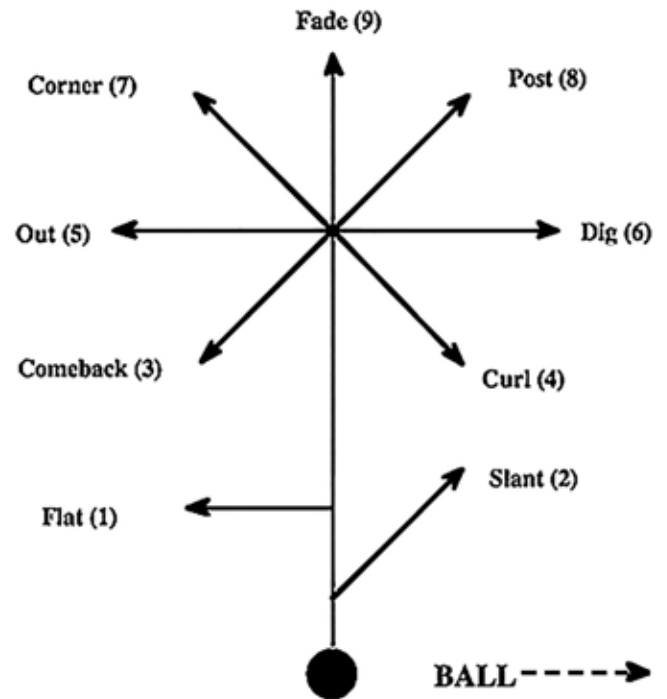
*Coaching Points:*

- Augen immer am Ball
- Mit den Händen und Ellbogen den Schwung aus dem Ball beim Fangen nehmen
- Richtiger „Stance“ (Startposition)
- Achtung Anzahl Schritte für technisch richtige „Cuts“ (Richtungswechsel)
- Zuerst langsamer, und später das Lauftempo erhöhen

*Tipps:*

- Der Quarterback (der Spieler, der die Pässe wirft) sollte nach ein paar Versuchen gewechselt werden. So können Talente schnell erkannt werden
- Es können auch die Bodenmarkierungen in der Halle zur Orientierung der Laufwege dienen.

**ROUTE TREE**



**Kategorie: Laufen und Fangen**

**1 ON 1 / 2 ON 2**

■ **Übung: Route Running gegen eine Verteidigung**

*Material:* mind. 1 Ball, Flag Gürtel

*Beschreibung:* Es stellt sich jeweils ein Angreifer (Receiver WR) einem Verteidiger (Corner Back CB) gegenüber auf. Auf das Kommando „Ready Go“ vom Quarterback darf der WR eine im Vorfeld bestimmte Passroute laufen. Wird der Pass gefangen, darf er mit dem Ball weiterlaufen und versucht einen Touchdown zu erzielen. Der CB versucht dies zu verhindern bzw. darf nach dem Fangen des Balles die Flagge ziehen. Somit gilt der Spielzug als beendet.

*Ziele:* Wurf und Passgenauigkeit, räumliche Orientierungsfähigkeit

*Coaching Points:*

- Das Wichtigste ist es, den Ball zu fangen. Extra Raumgewinn durch Laufen mit dem Ball ist sekundär.
- Harte Richtungswechsel machen es der Verteidigung schwerer, den Mann zu decken.

*Tipps:*

- Der Quarterback (QB, der Spieler, der die Pässe wirft) sollte nach ein paar Versuchen gewechselt werden. So können Talente schnell erkannt werden
- Es können auch 2 Receiver gleichzeitig gegen 2 Corner Backs laufen. So lernt der QB den freien Spieler schneller zu lesen, und die Chance ist größer, einen vollständigen Pass zu werfen.
- 2 Mannschaften bilden (Offence und *Defense*). Die Punkte im Angriff werden zusammengezählt. Wenn jeder innerhalb der Mannschaft einmal gelaufen ist, wechselt sie in den Angriff bzw. Verteidigung.



**Mag. Dr. Erwin Reiterer**

Lehrer für Bewegung und Sport, staatl. geprüfter Leichtathletik-Trainer, Ausbilder BSPA  
www.econcept.at

C65

D88

## WIRBELSÄULENPROBLEME WAS NUN ...?

### IM KERN DER FORTBILDUNG

Oftmals entstehen Wirbelsäulenprobleme, weil die Bandscheiben degenerieren. Dementsprechend ist es notwendig, den Bewegungsapparat systematisch und zunehmend mit „Gewichten“ zu belasten, damit die entsprechenden Anpassungen vor allem in den bindegewebigen Strukturen erzielt werden können und ein effektiver Schutz in alltäglichen, beruflichen und sportlichen Situationen gewährleistet werden kann.

Im Workshop werden klassische Entstehungsmuster für das Auftreten von Problemen im Bereich der Lenden-, Becken- und Hüftregion diskutiert und trainingsmethodische Zugänge, u. a. mit leicht verständlichen Dehnübungen, sowohl für das Individual- als auch Gruppentraining, angeboten. Aufbauend darauf, wird die Kniebeuge methodisch entwickelt, damit zukünftig die notwendigen Gewebeanpassungen an der Wirbelsäule gelingen können!

- Krafttraining als wirksames Instrument, Gewebestrukturen „jung“ zu halten
- Lastenorientierte Kniebeuge: Als einzige Option, die Gewebestrukturen der Wirbelsäule zu stärken
- Krafttraining als Notwendigkeit, insbesondere auch im Ausdauersport, um die Laufbelastungen problemlos tolerieren zu können
- Beispiele und Erläuterungen der Zusammenhänge beim muskel-aufbauenden Krafttraining im Kindes- und Jugendbereich sowie im Seniorensport
- Methodische Entwicklung der Kniebeuge (ohne Last)
- Übungen zur Fußgelenk- und Hüftmobilität als Voraussetzung für das Gelingen der Kniebeuge



Muskelaufbauendes Krafttraining bewirkt nicht nur knöcherne bzw. muskuläre Adaptionen, sondern auch bindegewebige (Kapsel-Band-Apparat, Knorpelstrukturen, Sehnenübergangsbereich), welche als Voraussetzung („Schutz“) für alltägliche, ausdauerorientierte bzw. sportspezifische Belastungen anzusehen sind.

Diese Anpassungen können sicherlich schon ansatzweise durch ein moderates Krafttraining im Bereich von 3 Serien à 10–12 Wiederholungen (die Last orientiert sich dabei an der Option, nach 10–12 Wiederholungen noch 3 bis 4 „draufsetzen“ zu können) gelingen.

Die Pausen sollten in einem Bereich von 2 bis 3 Minuten liegen, das gesamte Krafttraining im Einstiegssegment 45 Minuten nicht überschreiten!

## AD KNIEBEUGE

Die Kniebeuge, v. a. die Tiefkniebeuge, ist bei korrekter Umsetzung als adäquates Mittel anzusehen, die Wirbelsäule (v. a. Bandscheiben und Wirbelkörper) langfristig schmerz- und verletzungsfrei zu halten bzw. auch nach Bandscheibenvorfällen (als Voraussetzung ist natürlich die medizinische und physiotherapeutische Abklärung zu sehen) Strukturen wieder aufzubauen! Ein adäquates Rumpfkrafttraining kann dabei helfen, die Wirbelsäule zu stützen, jedoch nicht die Gewebestrukturen zu entwickeln!

Zusätzlich ist bei regelmäßiger Umsetzung davon auszugehen, die Mobilität in den Sprung- und Hüftgelenken, aufrecht zu erhalten! Gerade stehende Berufe bzw. auch diverse sportliche Belastungen führen zu Mobilitätseinschränkungen in den Sprung- und Hüftgelenken, die weitreichende, leider negative Auswirkungen auf die Wirbelsäule haben können!

Im Workshop wird an den Voraussetzungen für das Gelingen einer lastenorientierten Tiefkniebeuge gearbeitet. Hervorzuheben ist in dem Zusammenhang, dass im aktuellen Ranking der Wirbelsäulenverletzungen im Hochleistungssport die Sportart Schwimmen an erster Stelle steht und Gewichtheben an letzter.

Dies ist insofern zu erklären, da Gewichtheber/innen von Kindesbeinen an lernen, die Bandscheiben im Druckzentrum zu belasten (Lendenwirbelsäule wird im mittleren Schwungbereich positioniert und die Last nicht sprunghaft sondern kontinuierlich gesteigert.)

### Voraussetzungen einer technisch korrekten Kniebeuge sind:

- Die Brustwirbelsäulenaufrichtung und die Einstellung der Lendenwirbelsäule in der Mittelposition auch in der tiefen Hocke.
- Damit bleibt die Bandscheibe immer im Druckzentrum belastet, die entsprechenden Aufbaureize im Fasergewebe der Bandscheibe werden ermöglicht, der Flüssigkeitshaushalt im Inneren des Knorpels optimiert.
- Mobile Hüftgelenke, dadurch bleibt auch in der tiefen Hocke die natürliche Lendenwirbellordose positioniert. Die Bandscheiben bleiben dadurch im Druckzentrum belastet!
- Mobile Sprunggelenke, damit das Körpergewicht über den Mittelfüßen ausgerichtet werden kann!
- Korrekte Ausrichtung der Beinachsen



## AD BEINACHSEN

Sieht man sich das Gang- und Laufbild vieler Menschen an, dann ist ein deutliches Nach-Innen- (X-Beinstellung), teilweise auch Nach-Außen- (O-Beinstellung) „Fallen“ der Knie im Moment des Bodenkontaktes zu sehen, was langfristig zu einer Schädigung der Gelenke führen kann!

Bei der lastenorientierten Kniebeuge werden genau diese Aspekte aufgegriffen und können somit auch zweckdienlich für die Lauftechnik und Stabilität beim Laufen sein!

### Beinachsen-Ausrichtung nach Meier, 2007:

#### Einbeinstand

- Mitte Hüftgelenk
- äußerer Kniescheibenrand
- ca. fünfte Zehe

#### Beidbeiniger Stand

- Mitte Hüftgelenk
- Mitte Kniescheibe
- ca. zweite Zehe



Nachfolgend finden sie ein eigenes Programm für die Entwicklung der Hüftmobilität als Voraussetzung für das Gelingen der Kniebeuge und zur Vorbeugung von diversen degenerativen Wirbelsäulenproblematiken!

Zusätzlich ein spielorientiertes Aufwärmtool (aktiviert sowohl den „Kopf“ als auch den „Körper“), das im Workshop vorgestellt wird.

#### LITERATUR

Meier, H. P.: Medizinische Trainingstherapie in der Praxis, Nürnberg, 2007

Valerius, K.P., Frank, A., Kolster, B.C., Hirsch, M.C., Hamilton, C. & Lafont, E.A., Das Muskelbuch. Funktionelle Darstellung der Muskeln des Bewegungsapparates, Stuttgart, 2002

Van den Berg, F.: Angewandte Physiologie. Das Bindegewebe des Bewegungsapparates verstehen und beeinflussen (2., korrigierte Auflage), Stuttgart 2003

Gottlob, A.: Differenziertes Krafttraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule, München 2001

Wirth, K.: Krafttraining im Leistungssport. Theoretische und praktische Grundlagen für Trainer und Athleten, Köln, 2013



**Martina Reiterer, MBA**

Lebens- und Sozialberaterin, akad. Mental-Coach, Lachtrainerin,  
Neuro Somatic Coach i. A., Kinesiologin

C54

D77

## STRESSABBAU DURCH LACHEN UND HUMOR

### Eine alte Weisheit sagt: „Lachen ist die beste Medizin“

Obwohl wir instinktiv wissen, dass Lachen uns gut tut, lachen wir trotzdem viel zu selten, tatsächlich sogar immer weniger! Um 1950 haben die Menschen noch etwa 18 Minuten pro Tag gelacht – heute lachen wir in unserem Kulturkreis höchstens noch 6 Minuten pro Tag. Und das, obwohl der Lebensstandard in den letzten Jahrzehnten ein Niveau erreichte, wie es die Menschheit bisher noch nicht kannte.

Kinder lachen bis zu 400 Mal am Tag, Erwachsene hingegen nur mehr bis zu 15 Mal täglich. Es scheint so, als wäre uns das Lachen abhanden gekommen. Durch die übergroße Ernsthaftigkeit und die ungebremste Regulierungswut wird auch unser Sinn für Humor weniger. Die Dinge, über die wir noch vor 40 Jahren herzlich lachen konnten, rufen heute kein Lächeln mehr hervor. Der Humor hat sich im Laufe der Jahre komplett verändert.

Lachen ist eine angeborene, zumeist willkürliche mimische Ausdrucksbewegung des Menschen bei heiterer oder freudiger Stimmung. Mit dem Lachen wurden wir geboren. Das erste Lächeln eines Kindes erscheint bereits zwischen der 5. und 6. Lebenswoche, das laute Lachen mit 3 bis 4 Monaten ... und das hat nichts mit Humor zu tun. Lachen ist die einzige Sprache, die auf der ganzen Welt gleich verstanden wird – unabhängig von Kultur oder Gesellschaftsschicht. Viele Forscher meinen, dass Lachen die grundlegendste und älteste Form der Kommunikation ist. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen wurde gelacht – Lachen gilt als kürzeste Verbindung zwischen Menschen.

### LACHEN UND GESUNDHEIT

Lachen kann gesund erhalten oder zu einer Gesundung beitragen. Lachen ist somit nicht nur Ausdruck von Heiterkeit, sondern wirkt auf Körper und Seele. Das Britische Institut für Sportmedizin hat herausgefunden, dass eine Minute Lachen die Lebenszeit um 20 Minuten verlängert. Auf der anderen Seite kostet eine Stunde vor dem Fernseher 22 und eine Zigarette 20 Minuten.

#### ■ Lachen schafft Nähe zu Menschen und Distanz zu Problemen

Lachen verbindet und bringt einander näher. Entspanntes Lachen intensiviert den Zusammenhalt und kann Vertrauen schaffen.



C54

D77

### ■ Lachen baut Angst und Spannungen ab

Humorvolle Interaktionen bewirken soziale, psychische, geistige und körperliche Entspannung. Mit einem Lächeln werden diese Aktionen noch verstärkt. Eine sachliche Auseinandersetzung mit sich selbst und mit anderen wird leichter.

### ■ Lachen kann zwischenmenschliche Beziehungen verbessern

Lachen ist soziale Interaktion, eine besonders intensive und häufig unbewusste Form der Kommunikation.

### ■ Lachen fördert Kreativität und Produktivität

Lachen ist eine Tiefenatmung; durch das sauerstoffangereicherte Gehirn wird Produktivität und Kreativität gefördert.

### ■ Lachen regt die Atmung an

Beim Lachen wird das Lungenvolumen erweitert, und der Gasaustausch bei der Atmung erhöht sich. Lachen ist eine Tiefenatmung.

### ■ Lachen aktiviert Glücksbotenstoffe

Im limbischen System werden während des Lachens Endorphine, sogenannte Glücksbotenstoffe produziert, die in die Blutbahn gelangen und für Wohlbefinden und Freude sorgen.

### ■ Lachen stärkt die Immunabwehr

Bereits 1928 nahm der amerikanische Schlafforscher James K. Walsh an, dass die Widerstandskraft eines Organismus gegen eine Krankheit erhöht ist, wenn ein Mensch häufig und viel lacht. Diese damalige Vermutung wurde heute schon in vieler Hinsicht bestätigt.

### ■ Lachen führt zu heiterer Gelassenheit

Durch die Ausschüttung der Glücksbotenstoffe versetzt uns Lachen in einen Zustand der Heiterkeit und Gelassenheit, die uns glücklich machen.

### ■ Lachen trainiert bis zu 240 verschiedene Muskeln

Erstaunlich ist, dass bei einem Lachanfall ca. 200 Muskeln beteiligt sind. Allein im Gesicht werden beim Lachen ca. 18 Muskeln aktiviert.

### ■ Lachen regt das Herz-Kreislauf-System an

Zu Beginn eines Lachvorgangs beschleunigt sich die Herzschlagfrequenz aufgrund des erhöhten Gasaustauschs. Das hat zur Folge, dass der Blutdruck steigt. Dann erhöht sich durch die entstehende Entspannung der Arterienmuskulatur das Gefäßvolumen. Aus diesem Grund senkt sich der Blutdruck schon nach kurzer Zeit wieder und die Herzschlagfrequenz normalisiert sich..

### ■ Lachen erhöht die Schmerztoleranz

Lachen erhöht den Endorphinspiegel (Glückshormone) in unserem Körper; Endorphine sind ein natürliches Schmerzmittel.

### ■ Lachen kann depressiven Verstimmungen entgegen wirken

Beim Lachen wird die Blutzufuhr ins Gehirn verstärkt und Glücksbotenstoffe werden ausgeschüttet. Dies führt zu einem deutlich verbesserten emotionalen Zustand.

### ■ Lachen stärkt das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl

Wer überzeugt ist, liebenswert und normal zu sein, wer sich selbst Fehler und Schwächen verzeihen kann – oder gar über sich selbst lachen kann, der muss keine **Angst haben, sich zu blamieren**, sich lächerlich zu machen und ausgelacht zu werden.

### ■ Lachen baut Stress und Ärger ab

Lachen befreit und reduziert Stresssymptome, es baut Ärger und Ängste ab. Wenn wir in Stresssituationen lachen, verlangsamt sich der Ausstoß von Adrenalin, und die Muskeln entkrampfen sich. Eine Minute herzhaftes Lachen ist so erfrischend, wie 45 Minuten Entspannungstraining. Lachen ist ein natürlicher Reinigungsprozess.

## DIE LACHFORSCHUNG

Vor etwa 50 Jahren entdeckte der Journalist Norman Cousins die heilende Wirkung des Lachens. Er erkrankte an einer chronischen Entzündung der Wirbelsäulengelenke, die mit starken Schmerzen verbunden war. Cousins wusste aus Fachartikeln, dass negative Emotionen die Ausschüttung körpereigener Hormone ungünstig beeinflussen, und dachte sich, das könne womöglich auch umgekehrt funktionieren. Weil er die Schmerzen kaum noch aushalten konnte, lies sich Cousins aus dem Krankenhaus entlassen. Auf dem Nachhauseweg steuerte er eine Videothek an und lieh sich alle lustigen Slapstick-Filme aus, die er bekommen konnte. Stunden über Stunden schaute er zwerchfellschüttelnd komische Filme an und ließ sich witzige Bücher vorlesen. Dabei stellte Cousins fest, dass seine Schmerzen nachließen, nachdem er etwa zehn Minuten lang gelacht hatte, und allmählich gingen auch die Entzündungen in den Gelenken zurück. Dies führte zum Entstehen der Lachforschung, die Gelotologie, die sich mit der Wirkung des Lachens auf Körper und Geist beschäftigt. In dem Buch „Der Arzt in uns selbst“ beschreibt Cousins – am Beispiel seiner eigenen Krankheit – wie und warum der Patient mithelfen kann, gesund zu werden. Cousins überlebte die Sterbediagnose seiner Ärzte, die ihm kaum Chancen eingeräumt hatten, um 26 Jahre und starb im Alter von 90 Jahren 1990 in Los Angeles.

Aus Norman Cousins Selbstversuch hat die Wissenschaft viel über die positiven Wirkungen des Lachens herausgefunden.

## DR. MADAN KATARIA UND DAS LACH-YOGA

Dr. Madan Kataria (praktischer Arzt in Bombay) war von der autobiografischen Geschichte von Norman Cousins so fasziniert, dass er 1995 beschloss einen Lachclub zu gründen. Er ging in einen öffentlichen Park in Bombay und erzählte fremden Personen Witze. Anfangs wurde über das Konzept des Lachclubs gelacht, jedoch kamen die Leute wieder, weil der gesundheitliche Aspekt des Lachens sehr spannend schien. Schließlich gingen Dr. Kataria nach ein paar Wochen die Witze aus, und so musste er sich etwas Neues einfallen lassen, um die Leute weiterhin zum Lachen zu bringen. Er konzipierte daraus die Methode des Lachyogas.

Lachyogaübungen sind eine Kombination aus Atemübungen, Dehn- und Streckübungen sowie Anleihen aus dem Yoga.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass das künstlich erzeugte Lachen die gleichen Auswirkungen auf unseren Körper hat, wie ein natürliches Lachen. Erstaunlich ist, dass selbst wenn wir vorgeben zu lachen oder vorgeben glücklich zu sein, unser Körper anfängt, Glücksbotenstoffe auszuschütten. Unser Gehirn kennt nicht den Unterschied zwischen dem „Etwas-tun“ oder dem „Nur-daran-denken, etwas-zu-tun“. Ganz gleich, welche Ursache unser Lachen hat, es führt zum selben physiologischen Ablauf im Körper.

## LACHEN UND STRESS

Stress gehört seit Anbeginn der Menschheit zum Leben und Überleben. Mittlerweile jedoch ist er zu einer Zivilisationskrankheit geworden, und der Begriff „Stress“ ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Klinische Untersuchungen legen den Schluss nahe, dass hinter 50 bis 75 Prozent aller Arztbesuche vor allem Stress steht.

Der Begriff „Stress“ hat viele Facetten. Stress bedeutet in der Umgangssprache oft etwas Unangenehmes, etwas Belastendes – Stress ist Anstrengung, Prestige, eine Emotion, ein Zustand, ein interaktiver Prozess. Stress steht oft im Zusammenhang mit Überlastetsein. Gleiche negative Wirkung rufen Unterforderung, wie Bewegungsarmut, Langweile, soziale Vereinsamung oder auch mangelnde Informationen hervor. Diese Art von Stress, der in der Regel als unangenehm wahrgenommen wird, wird als „Distress“ bezeichnet.

Stress muss aber nicht immer schädlich sein, denn ein gewisses Maß an Stress ist sogar lebensnotwendig. Sowohl Muskeln als auch die Emotionen benötigen ein gewisses Maß an Stress, um wachsen zu können. Der subjektiv positiv empfundene Stress wird „Eustress“ genannt. Eustress, der innere Ressourcen mobilisiert, ist gekennzeichnet durch vorgelagerte Erholung und darauf folgende Belastbarkeit. Nur im Wechselspiel wird Leistung überhaupt erst möglich.

Grundsätzlich hat die Natur nach erfolgtem Kampf oder gelungener Flucht eine längere Ruhepause zur Erholung der Abwehrkräfte vorgesehen. Wenn sich an den belastenden Ereignissen und Situationen nichts ändert, erlahmt der körper-

liche Widerstand. Es folgt eine Erschöpfungsphase, in der es zu lebensbedrohenden Erkrankungen bzw. zu Verschlechterung bereits bestehender Erkrankungen kommen kann.

Paul E. McGhee (Psychologe, Lachforscher und Präsident der „Laughter Remedy“, USA) ist davon überzeugt, dass Lachen die Schmerz- und Stresstoleranz erhöht, und er vergleicht Lachen mit vielen Entspannungstechniken.

Lachen ist eine der schönsten und einfachsten Maßnahmen gegen Stress. Lachen ist eines der besten Mittel zur Entspannung der Muskulatur. Lachen erweitert die Blutgefäße und befördert mehr Blut in die Extremitäten und in andere Muskeln im gesamten Körper. Bei einem Lachanfall reduziert der Körper eine Menge an Stresshormonen (Cortisol, Adrenalin, Dopamin etc.).

Bereits der Philosoph Immanuel Kant lieferte eine psychosomatische Erklärung für das Lachen als einer Vermittlerinstanz zwischen Körper und Verstand. Wie alles, was der Harmonie von Körper und Seele zuträglich ist, kann auch das Lachen eine positive Wirkung entfalten und kommt der Gesundheit zu Gute. Positive Emotionen und Gedanken fördern die Gesundheit und reduzieren somit den Stress und dessen Auswirkungen.

## LACHTRAINING NACH DEM VITAL-METHODEN-SYSTEM

Als akademischer Mental-Coach und Kinesiologin weiß ich, wie sehr die Emotionen und die Bilder im Kopf Einfluss auf unsere Gesundheit und auf unsere Körperfunktionen haben. Einige Emotionen verleihen Kraft und setzen neue Energien frei. Andere rauben jedoch Kraft und verhindern die Entfaltung des Potenzials. Kraftspendende Emotionen sind mit Herausforderung, Schwung, Selbstvertrauen, positiver Einstellung, Durchhaltevermögen und Spaß verbunden. Kraftraubende Emotionen sind Gefühle von Erschöpfung, Hilflosigkeit, Unsicherheit, Frust, Angst und Verwirrung.

Im Rahmen meiner Ausbildungen zur Salutogenese stieß ich immer wieder auf die Themen „Humor“, „Lachen“ und „Spaß“. Wichtig ist es, das Leben weniger stressig, sondern gesünder und vor allem lustiger und leichter zu gestalten. Da das Leben und die Gesundheit kein stillstehender Zustand sind, sondern ein fortwährender Prozess, beschloss ich meine mentalen und energetischen Techniken mit Lachtraining zu erweitern und zu kombinieren.

Ich habe die Lachübungen von Dr. Kataria adaptiert übernommen und die Entspannungsübungen an meine Ausbildungen angepasst. Beim Lachen nach dem Vital-Methoden-System werden die Elemente Atem, Körper, bewusste Entspannung und Psyche miteinander verbunden. Ebenso werden mentale und energetische Techniken, Qi Gong sowie Jin Shin Jyutsu zum Wohlbefinden und zum schnelleren Stressabbau eingebaut.



**Nikolaus Rohrer, BSc**

Sportwissenschaftler, Lebens- und Sozialberater, sportwissenschaftlicher Berater

A14

B37



## GROUP FITNESS TRAINING – IST HOCHQUALITATIVES GRUPPENTRAINING MÖGLICH?

In größeren Trainingsgruppen ist es manchmal schwer, die optimale und adäquate Belastung und Intensität für jeden Teilnehmer zu finden. Es gibt die unterschiedlichsten Möglichkeiten, ein Gruppentraining aufzubauen und spannend zu gestalten. Im Workshop werden meine Erkenntnisse und die Möglichkeiten von Gruppentrainings sowie häufige Fragen behandelt. So zum Beispiel: „Ist es zielführend, Zusatzgewichte zu verwenden oder doch das eigene Körpergewicht?“, „Welche Trainingsmethoden passen zu den verschiedenen Gruppengrößen?“, „Wie komplex kann die Übungsauswahl sein?“ oder „Wie kann man jeden Einzelnen in einer großen Gruppe motivieren – ohne zu überfordern?“.

In jedes meiner Trainings fließen Elemente aus Strength & Mobility ein – sei es in einem Setting als Zirkeltraining, Großgruppentraining oder im Personal Training – ob mit Equipment oder eigenem Körpergewicht.

Ich komme aus dem Personal Training – d. h. hier wird ganz individuell auf vordefinierte Ziele und Bedürfnisse des Kunden eingegangen. Aber ist dies in Gruppentrainings möglich?

Für jeden einzelnen Teilnehmer sollte die Belastung optimal passen – nicht zu hoch oder zu niedrig. Jeder soll durch das ganze Workout top motiviert werden – keine Stehzeiten, keine Überforderung.

Mit **VITURA – Personal Training** haben wir versucht, genau diesem Anspruch in unseren Gruppentrainings gerecht zu werden. Ob in unseren *Outdoor Trainings*, *Zirkeltrainings* mit maximal 8 Personen oder auf der *Spartan Race Workout Tour* mit über 200 Teilnehmern.

Hiermit möchte ich Einblick in unsere Planung geben und meine Erkenntnisse teilen.

## DIE OPTIMALE WARM UP-ROUTINE

Im Personal Training ist der Übergang vom Aufwärmteil zum Hauptteil oft fließend. Die Belastung kann kontinuierlich ansteigen. Somit wird das Training auch nie langweilig.

Es ist ratsam, den Aufwärmteil nie zu vernachlässigen. Der Körper soll auf Betriebstemperatur gebracht und Gelenke, Bänder und Sehnen auf die kommende Belastung vorbereitet werden. Andernfalls drohen Schmerzen, Verletzungen oder längerfristig unnötige Abnützungerscheinungen. Auch die mentale Vorbereitung auf eine bestimmte Belastung ist nicht zu unterschätzen.

Hierfür bieten sich optimal, neben allgemeinen ausdauernden Belastungen, Beweglichkeits- und Mobilisationsübungen an. Im Beweglichkeitstraining gibt es im Deutschen eine kleine Begriffsverwirrung. Häufig werden die Wörter Beweglichkeit/Mobility, Flexibilität/Flexibility und Dehnungsfähigkeit als Synonym verwendet. Jedoch muss zwischen den Begriffen unterschieden werden.

### Was ist Mobility?

Mobility = Flexibility + Kraft (im Sinne von Stabilität). Mobility ist nicht das klassische Dehnen oder Stretchen. Stretching nimmt dem Muskel Spannung – dies führt zu Flexibilität. Das klassische Stretching wird passiv durchgeführt. Mobility oder (aktive) Beweglichkeit ist die Fähigkeit, eine gewünschte Bewegung durchzuführen – im vollen notwendigen Bewegungsausmaß (ROM – Range of Motion). Dafür werden Stabilität und Kraft benötigt. Dies belegen auch immer mehr Studien: Ein aktivierter Muskel kann schneller reagieren und ist leistungsfähiger (Behm, 2011). Daher ist es nicht ratsam, ausschließlich zu stretchen, um beweglicher zu werden.

Wie zum Beispiel an der Oberschenkel Rückseite (Hamstrings):

*Klassische passive Dehnung:* Vorbeuge im Hürdensitz

*Aktive Beweglichkeit:* im Stand das Bein heben – hierfür wird Spannung in den Gegenspielern (Oberschenkelmuskulatur, Hüftbeuger, etc.) benötigt.

Um diese Beweglichkeit zu fördern, gibt es verschiedene Maßnahmen. Es hat sich gezeigt, dass sich vor größeren Belastungen dynamisches Dehnen oder Übungen, die im vollen Bewegungsausmaß unter voller Kontrolle passieren, optimal eignen.

Hierbei geht es aber immer um optimale, nicht maximale Beweglichkeit! Überbeweglichkeit (= Beweglichkeit, die nicht stabilisiert werden kann) ist ebenso wenig hilfreich wie eingeschränkte Beweglichkeit.

Wenn man an seiner Beweglichkeit arbeiten will, macht es Sinn, eigene Trainingseinheiten der Mobility zu widmen. Oder man baut Mobility-Übungen im speziellen sportartspezifischen Aufwärmen ein. Bei uns im Personal Training wird so aufgewärmt, dass hauptsächlich an den Schwachstellen der Beweglichkeit gearbeitet wird. Oberste Prämisse ist Mobility vor Stability.

### Beispiel an einer Übung: Overhead Kniebeuge

Für diese Übung ist eine aufgerichtete Brustwirbelsäule (BWS) essenziell. Ein Overhead Squat ist auch mit leicht vorgebeugter BWS möglich – jedoch nur, wenn sehr große Beweglichkeit im Schultergelenk vorhanden ist – in diesem Fall ist die BWS nicht optimal mobil. Der Körper holt sich immer fehlende Beweglichkeit aus den nächst gelegenen Gelenken. Wenn nun die Beweglichkeit der BWS erhöht wird, schon und schützt dies die Schultergelenke bzw. schulter-stabilisierende Muskulatur (Rotatoren Manschette, Brustmuskulatur etc.) Indem die Muskulatur in der Schulter bei guter beweglicher BWS nicht überbeansprucht werden muss, um das Gewicht zu stabilisieren, kann sie mehr leisten, und es ist möglich, sich auf etwas anderes zu konzentrieren, wie zum Beispiel die Beine – worum es eigentlich bei dieser Übung geht.

### Beispiele (aus dem Workshop):

- HWS / Schulter / Hüft / SPG Mobilisieren
- PNF Sprunggelenk
- Worlds greatest Stretch
- Squat Mobility to Overhead
- Deep Squat Overhead Rotations
- Inchworm
- Cosacks

Man kann einige dieser Übungen in Flows verbinden. Sehr ähnlich zum Yoga werden die einzelnen Positionen kurz gehalten, um danach in die nächste Position überzugehen. JEDOCH: Nie passiv! Es sollte immer eine Art Dehnung/Stretch oder Spannung gespürt werden – je nachdem, welches Areal bearbeitet wird.

Es gibt noch viele weitere Möglichkeiten, die Beweglichkeit zu erhöhen, wie Faszientraining, uvm.

### Aktivierung – Motoren wollen aufgewärmt werden

Das Aufwärmen mit ausdauernden Belastungen gehört natürlich zu jedem Workout.

Wie zum Beispiel:

- Laufen
- Laufschule
- Animal Moves
- Isometrische Partner Übungen

Wir gestalten die Aktivierung vorerst koordinativ etwas einfacher (laufen) – später mit immer anspruchsvolleren Übungen (Laufschule) und ansteigender Intensität (Animal Moves).

Die Aktivierung hat nicht nur physiologische, sondern auch neurophysiologische und psychische Wirkungen. Neben dem Herz-Kreislauf-System und der Atmung werden Bewegungsabläufe (Bewegungsmuster) eingearbeitet, die Nervenleitgeschwindigkeit wird erhöht, Rezeptoren werden aktiviert. Nur durch Vorbereitung wird ein optimaler mentaler Erregungszu-

stand erreicht und die Konzentration erhöht – welche wiederum die Verletzungsanfälligkeit reduziert.  
Grundregel hier: Speed kills!

## HAUPTTEIL – ANS EINGEMACHTE!

In unseren Gruppentrainings setzen wir stark auf Partnerübungen. So wird der Teilnehmer selbst zum Korrekturgeber, Zusatzgewicht, Trainingspartner oder Motivator.

Wie oben schon erwähnt, kann der Übergang vom Aufwärmen hin zum Hauptteil (Hauptfokus der Trainingseinheit) fließend sein.

Den Hauptteil gestalten wir, je nach Gruppengröße, immer unterschiedlich. Auf der *Spartan Race Workout Tour* zum Beispiel, besteht der Hauptteil aus Gruppen-Challenges und Staffel-Spielen. (Mehr Infos im Workshop). So kann man die Intensität und Motivation hoch halten, auch wenn die Gruppe etwas größer wird.

Hierfür lassen wir vier bis fünf etwa gleich große Gruppen mit leichten Übungen gegeneinander antreten. Bei der *Spartan Race Workout Tour* sind dies Gruppen bis zu 20 Personen.

### Gruppenspiele:

- Liegestützposition oder Plank + über Beine drüber laufen
- Liegestütz oder Crab Position Crawl under jump over
- Rückwärtslaufen / Bearwalk um Cone
- Slalomlauf Squat Position

Die Übungen sind absichtlich koordinativ einfach gewählt. Um Verletzungen vorzubeugen und es den Teilnehmern leicht zu machen sich auszubelasten, wählen wir statische Übungen (Plank) mit koordinativ einfachen Übungen (Laufen/Crawling). Einige Übungen sind anstrengend, können jedoch auch mit niedriger Geschwindigkeit ausgeführt werden (Bearwalk/Slalomlauf).

## RUMPFSTABILITÄT

### Warum ist die Körpermitte so wichtig?

Mit neuen Personal Training-Kunden beginnen wir sehr oft damit, ein gewisses Maß an Rumpfstabilität aufzubauen. Hiermit ist aber in keiner Weise gemeint, „wir machen ein paar Sit-ups und erledigt“.

Rumpfstabilität heißt, nach unserer Auffassung, den Rumpf (Core) inklusive anliegender Bereiche (Schultern/Hüfte, etc.) in jeder Lage im Raum stabil halten zu können – ohne Kompensationsbewegungen – ob mit oder ohne Zusatzgewicht. Dies erfordert erstens ein Gefühl für die Körperlage im Raum, zweitens Bewusstsein über Ausweichbewegungen und drittens Kontrolle über einzelne Bewegungen oder Positionen.



### Beispiele:

- Arme heben bei LWS-Kontrolle an der Wand/Boden
- Mountain Climber ohne LWS Flexion

Die Rumpfstabilität kann, wie schon erwähnt, Fokus ganzer Einheiten sein. In Gruppentrainings plane ich sehr gerne Core-Übungen gegen Ende des Trainings ein, da man hier wieder Tempo reduzieren kann, bei gleichbleibender Intensität. Core Stability-Übungen sind weniger risikoreich für Verletzungen als zum Beispiel Sprints mit Richtungswechsel, erfordern aber trotzdem ein hohes Maß an Konzentration, Fokus und Wille.

**Meine Empfehlung:** Core Stability als Ausklang eines Workouts.

Wenn man seinen Core schon zu Beginn eines Workouts ausbelastet, darf man sich nicht wundern, warum bei komplexen Ganzkörperübungen die Leistung schnell nachlässt und Bewegungen unsauber werden.

In Anlehnung an Pilates: Der Core ist der Keller des ganzen Hauses (= menschlicher Körper). Wenn dieser Keller aus schlechtem Lehm gebaut ist, wird das Haus bei einem Sturm (= Belastung) zusammenbrechen.

Der Rumpf ist essenziell für Kraftübertragungen – der Körper immer nur so stark wie das schwächste Glied der Kette.

## MOTIVATION

Um in einem Gruppentraining die Motivation aufrechtzuerhalten, ist es nicht notwendig, dass der Trainer selbst das ganze Workout mitmacht (oder gar die Teilnehmer anschreit!). Hier geht es, meiner Meinung nach, um Leidenschaft. Der Trainer muss dafür brennen, dass sich der Teilnehmer wohl fühlt und alle Spaß haben. (*Anhand von Übungen werden wir, im Laufe des Workshops, Unterschiede zwischen Demotivation und Motivation herausarbeiten.*)

Ein motivierter Trainer ist gut vorbereitet und weiß was er tut. Er korrigiert und zeigt vor. Hierbei sind kompetentes und selbstbewusstes Auftreten sowie Spaß das Wichtigste! Die Leistung kommt von selbst.

Empfehlung für lehrbuchmäßige Motivation:

Podcasts von Martin Rooney (<https://www.trainingforwarriors.com/podcast/>)

### LITERATUR

BEHM, David G.; CHAOUACHI, Anis. A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European journal of applied physiology*, 2011, 111. Jg., Nr. 11, S. 2633-2651.

DE SENA, Joe. *Spartan up!: A take-no-prisoners guide to overcoming obstacles and achieving peak performance in life*. Houghton Mifflin Harcourt, 2014.

STARRETT, Kelly; CORDOZA, Glen. *Becoming a supple leopard: The ultimate guide to resolving pain, preventing injury, and optimizing athletic performance*. Victory Belt Publishing, 2013.

WEINECK, Jürgen. *Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings*. Spitta Verlag GmbH & Co. KG, 2004.



**MMag.ª Antonia Santner**

Diplomstudium Sportwissenschaften, Lehrwart- und Übungsleiterausbildungen

A9

B32



## KORT.X – DAS KOORDINATIVE FITNESSPROGRAMM

In den letzten fünf Jahren wurden in der Gehirnforschung mehr Fortschritte gemacht als in tausenden Jahren davor. Es ergeben sich plötzlich Möglichkeiten, gezielt auf die Entwicklung unserer geistigen Fähigkeiten einzuwirken und für ein agiles Leben vorzusorgen. Entscheidend dafür ist, dass man seinen Kopf auch benutzt:

### USE it or LOSE it!

Benützt es oder verlier es – nach diesem Prinzip passt sich unser Gehirn lebenslang an gestellte Aufgaben an: Wenn man es beansprucht, wird es leistungsfähiger und schneller. Nutzt man es nicht, verliert der Geist an Substanz. Vor allem im Kinder- und Jugendalter ist dieser Merksatz noch zutreffender, weil das Gehirn in dieser Zeitspanne die höchste Plastizität aufweist und Nervenzellen zu großen Netzwerken ausgebaut werden können.

Der menschliche Körper ist mit einem Korsett aus Nerven durchzogen, das unentwegt Informationen ins Gehirn weiterleitet. Dort wird alles analysiert, bewertet und verarbeitet.

Im Gehirn gibt es circa 86 Milliarden Neuronen und pro Neuron durchschnittlich 10.000 Kontaktpunkte (Synapsen) zu anderen Nervenzellen. Je nachdem, wie intensiv ein Neuron genutzt wird, stellt es mehr oder weniger Verknüpfungen zu anderen Nervenzellen her, und so wird letztendlich auch Wissen in unserem Gehirn gespeichert – in Form von losen Verknüpfungen zwischen Nervenzellen. In jedem Kopf existieren fast 1.000 000 000 000 000 Synapsen, d. h. Möglichkeiten, sich Fähigkeiten und Wissen anzueignen. Egal, ob man denkt, spricht, ein Geräusch wahrnimmt, schwitzt, die Muskeln anspannt oder das Innenband des Knies strapaziert, im Laufe des Lebens

lernt man, wie Eindrücke einzuordnen sind und wie auf Geschehnisse zu reagieren ist. Der Kopf agiert dabei wie ein komplexer Routenplaner und steuert nach Bedarf Synapsen an, um ein gewünschtes Resultat zu erhalten.

Wird eine Verbindungslinie zwischen Nervenzellen häufig benutzt, können sich Synapsen vergrößern und erweitern, sodass Informationen noch schneller fließen. Dadurch festigt sich diese Verknüpfung langfristig.

Dieser Prozess wird als „LERNEN“ bezeichnet.



Mit KORT.X wurde nun ein neues Fitnessprogramm entwickelt, das aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aufgreift: Strukturierte Trainingsmethoden und neue, innovative Übungsvariationen aktivieren gezielt Nervenleitbahnen und fordern Geist und Körper. Bereits nach den ersten Einheiten erkennt und spürt man den Effekt:

Körperliche Fitness und Kontrolle verbessern sich, und man ist vor allem auch im Kopf schneller und agiler. Im Kinderbereich sind die wahrnehmbaren Veränderungen im Verhalten der Kinder und vor allem in der Präzision und Schnelligkeit der Bewegungsausführung extrem spannend. Eine laufende Studie des Instituts für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck erforscht momentan die Effekte eines 4-wöchigen Kort.X-Trainings auf Gehirntätigkeit, Bewegungsgenauigkeit und Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten.

Ergebnisse und Berichte zur Kort.X-Studie können schon bald auf [www.kortx.info](http://www.kortx.info) und [www.facebook.com/kortx.info](http://www.facebook.com/kortx.info) nachgelesen werden.

KORT.X nutzt Körper- und Gehirnfunktionen und baut mit ausgeklügelten Bewegungsaufgaben und -variationen das Synapsennetz im Kopf aus. Dabei gilt es, folgende Rahmenbedingungen zu beachten:

- 1 Auf bestehenden Bewegungsmustern aufbauen**  
Jedes Kind besitzt individuelle Bewegungsmuster, die automatisiert wurden. Diese Abläufe werden als Ausgangspunkt herangezogen, um darauf neue Bewegungsabläufe aufzubauen und zu automatisieren. Bestehende Muster dienen als Anker für neue Fähigkeiten.
- 2 Reize setzen und Interesse wecken**  
Auf Reize zu reagieren und Herausforderungen zu meistern, erhöht die Gehirnaktivität – interessant ist, was neu ist. Kinder sollen deshalb in jeder Einheit aufs Neue gefordert werden.
- 3 Vom Einfachen zum Schwierigen steigern**  
Fordern, aber nicht überfordern – das ist die Devise! Mit einfachen Übungen startend, kann man diese stetig schwieriger gestalten und Programme komplex aufbauen.
- 4 Ruhe- und Verarbeitungsphasen einsetzen**  
Bewegungspausen während des Trainings unterstützen die Verarbeitung von Trainingsreizen und erleichtern das Erlernen neuer Abläufe.
- 5 Emotionen wirken lassen**  
Sind Übungsprogramme kurzweilig und machen Spaß, weckt man positive Emotionen, die das Lernen erleichtern und beschleunigen – Ziele werden schneller erreicht.

## GESTALTUNG EINER KORT.X\_EINHEIT

Eine Kort.X-Fitnessinheit strukturiert sich nach folgenden Schwerpunkten:  
Die 3 A bestimmen den Ablauf einer Einheit und garantieren nachhaltigen Erfolg:

**AKTIVIERUNG** (15–20 Minuten)

**AUFBAU** (25–30 Minuten)

**AUTOMATISIERUNG** (10 Minuten)

### AKTIVIERUNG (Mobilisieren, Fokusaufbau und Herz-Kreislaufaktivierung)

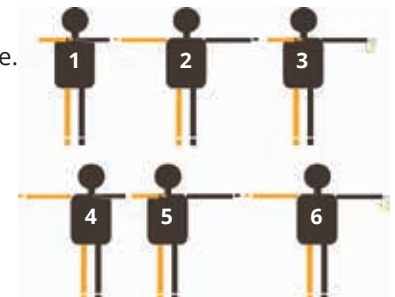
#### Mobilisieren der Gelenksstrukturen

- Leichte Kniebeugen
- Knie kreisen
- Sprung- und Handgelenk gleich und gegengleich kreisen
- Hüfte locker kreisen
- Schultern kreisen



#### Fokusaufbau

- **2:3 Übung:** Ein Arm führt zwei Bewegungsschritte aus und der andere Arm drei Schritte.
- Seitenwechsel
- Rhythmusübung:
  - Beine (4 Takte): Im Rhythmus ein Bein vorstellen und wieder retour - links und rechts im Wechsel.
  - Hände im Takt dazu: Klatschen und dann auf Oberschenkel klopfen ...
  - Variation Hände (3 Takte): Klatschen, auf OS klopfen, vor der Brust kreuzen ...



#### Herz-Kreislauf-Aktivierung

- Laufen am Stand: Fersen hochziehen und Arme mitnehmen
- Laufen am Stand mit Armkombination (Arme links/rechts) in Kombination mit Taktwechsel



Arme und Beine im gleichen Rhythmus.

Arme wechseln bei jedem Takt,  
Beine wechseln bei jedem 2. Takt.

Beine wechseln bei jedem Takt,  
Arme wechseln bei jedem 2. Takt.

A9

B32

- Lockeres Laufen mit Fokusübung
- Arme versetzt um einen Schritt



- Einbeinige Sprünge 2x, dann Wechsel anderes Bein + Arme rechts/links im Rhythmus



- Rhythmuswechsel: Arme und Beine unterschiedlich schnell



Arme und Beine im gleichen Rhythmus.



Arme wechseln bei jedem Takt,  
Beine wechseln bei jedem 2. Takt.



Beine wechseln bei jedem Takt,  
Arme wechseln bei jedem 2. Takt.

## AUFBAU

Schulung und Training der koordinativen Fähigkeiten: Orientierungsfähigkeit, Gleichgewicht, Reaktion, Differenzierung, Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungs- und Koppelungsfähigkeit.

- Kalibrieren (3 Runden: langsam, mittel, schnell)



A9

B32

- Je 2 Runden rückwärts (über die rechte Schulter schauen, über die linke Schulter schauen)



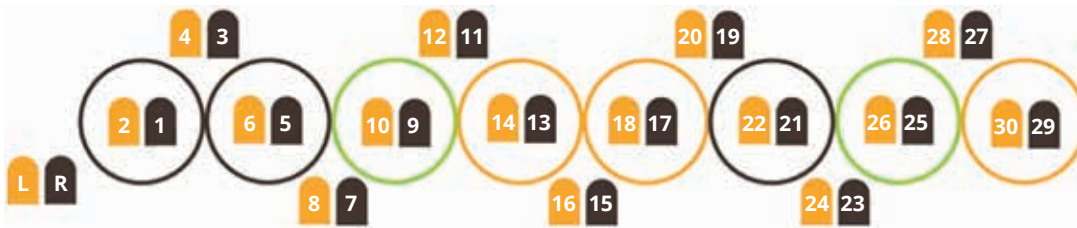
- Einsatz der Reifenfarben (2 Reihen vorwärts, 1 Reihe rückwärts und dann nochmal 1 Runde vorwärts)



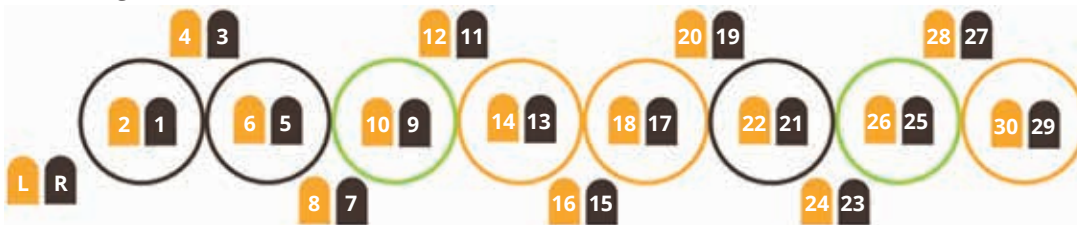
- Danach die Arme dazu geben:
  - Braun = Arme zur Seite
  - Orange = Auf Oberschenkel klopfen
  - Grün = Arme gerade nach vorn strecken und überkreuzen



- Lockere Runde: 2 Runden mit dem rechten Bein führen – dann Seite wechseln, 2 Runden mit dem linken Bein führen.

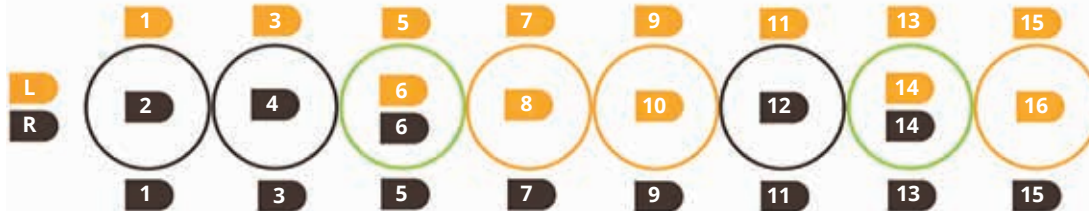


- Arme dazu: Vorne klatschen, wenn man hinten aus den Reifen steigt und hinten klatschen, wenn man vorne aus den Reifen steigt.



Informationen, weitere Übungsvariationen unter Fortbildungsmöglichkeiten unter [www.kortx.info](http://www.kortx.info) und [www.facebook.com/kortx.info](https://www.facebook.com/kortx.info).  
Ich freue mich, wenn ihr mir ein „Gefällt mir“ gebt – Danke!

- Schrittkombination: Grätsche springen und jeweils ein Bein im Reifen (2 Runden vorwärts und 1 Runde rückwärts; Abbildung inklusive Zuteilung der Reifenfarben – hohe Schwierigkeitsstufe).



- Fokusübung aus der Aktivierungsrunde dazu; Wechsel immer wenn ein Bein im Kreis steht.



Alternative:



## AUTOMATISIERUNG

Für den Abschluss einer erfolgreichen KORT.X-Einheit wird das gesamte Kopf-Körper-System nochmals intensiv gefordert: Ziel ist es, erlernte Übungen zu automatisieren und gleichzeitig die Herz-Kreislauf-Aktivität zu steigern.

### Auswahl gezielter Übungsreihen

In dieser Phase der KORT.X-Einheit sollen Bewegungsmuster verwendet werden, die bereits bekannt aber noch nicht automatisiert sind. Im Normalfall wählt man zwei Abfolgen aus, die im vorangehenden Aufbaublock bereits geübt wurden.

### Automatisierungssystematik

- 2 Bewegungsvariationen
- Jede Übungsfolge wird für 30 Sekunden ausgeführt; dann 12 Sekunden Pause (30 – 12 – 30 – 12 ...)
- 6 Abfolgen hintereinander
- Konzentrierte Durchführung in hohem Tempo
- Gegen Ende steigt die Fehleranfälligkeit: Das ist gut! Fehler bzw. Fehlerkorrekturen fördern das Lernen und unterstützen das Generieren neuer Verbindungen zwischen Nervenzellen – Fehler markieren neue Straßenkreuzungen.

### Einbau von Musik

Die Leute lieben Musik! Vor allem zum Abschluss der Kort.X-Einheit macht es sehr viel Spaß, wenn man sich zur Musik bewegen darf. Kort.X funktioniert aber auch ohne Musik. Macht es so, wie es für euch am einfachsten und für euer Gefühl am besten ist.



**Mag. Peter Scheruga**

Lehrer für Bewegung und Sport, Instruktor Ultimate Frisbee

C59

D82



## FRISBEE – ULTIMATE, DISCGOLF UND VIELE SPIELE MIT DER DISC

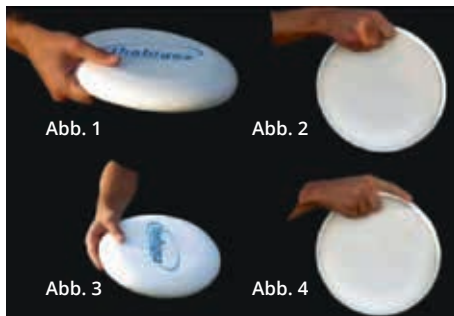
Aus Gründen der Übersichtlichkeit und des leichteren Verständnisses wurde im vorliegenden Lehrbehelf bei den Formulierungen die „männliche“ Form gewählt. Es sind damit allerdings Frauen und Herren gleichermaßen angesprochen!

### WURFTECHNIK

Am besten fliegt die Scheibe, wenn sie mit einer **starken Eigenrotation – Spin** geworfen wird. Erzeugt wird der Spin der Wurfscheibe in erster Linie durch eine Impulsübertragung aus dem **Handgelenk**.

#### ■ BACKHAND

**Griff:** Die Scheibe liegt diagonal in der Handfläche und wird dabei von allen Fingern umfasst.



**Ausgangsstellung:** Man steht seitlich zur Wurfrichtung; die Schulter- und Hüftachse zeigen zum Wurftziel. Schrittstellung: der hintere Fuß steht am Ballen, während der vordere ganzsöhlig aufgesetzt wird. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, wodurch die Ausholbewegung ermöglicht wird und das Gewicht verstärkt auf dem vorderen (rechten) Bein lastet.

**Ausholbewegung:** Der „Wurfarm“ wird vor dem Oberkörper gegen die Wurfrichtung nach hinten geschwungen, bis der Arm annähernd gestreckt ist; dabei werden die Hüfte und der Oberkörper mit der Scheibe mitrotiert. Die Scheibe soll vom Zielpunkt sichtbar bleiben (nicht vom Körper verdeckt werden), um eine geradlinige Wurfbewegung zu ermöglichen. Die Belastung verlagert sich während des Ausholens auf das hintere Bein.



**Wurfbewegung:** Die Wurfbewegung wird aus der Hüfte eingeleitet. Diese beginnt sich als erstes Richtung Wurfziel zu drehen, wodurch eine Vorspannung im Körper erzeugt wird, die im Endeffekt eine hohe Bewegungsgeschwindigkeit der scheibenhaltenden Hand, ermöglicht; in weiterer Folge schwingen der Oberkörper und der Arm nach. Bei der Armbewegung ist darauf zu achten, dass die Scheibe entlang einer gedachten Linie zwischen hinterem Totpunkt und Ziel geführt werden soll. Dazu werden in der Vorwärtsbewegung zuerst der Ellbogen und danach das Handgelenk abgewinkelt. Man erhält dadurch einerseits Zielgenauigkeit und schafft andererseits die Voraussetzung, der Scheibe einen Drehimpuls zu geben. Durch schnelles Strecken des Ellbogen- und Handgelenks, in der Endphase der Wurfbewegung, bekommt die Scheibe die wichtige Rotation. Am Ende dieser Streckbewegung öffnet man die Hand und überlässt die Scheibe ihrem Schicksal. Die Belastung verlagert sich während der Wurfbewegung nahezu zur Gänze auf das vordere Bein.

### ■ SIDEARM

**Griff:** Beim Sidearm wird die Scheibe zwischen Daumen und Mittel-/Zeigefinger gehalten. Der Mittelfinger muss am Scheibenrand anliegen, um beim Wurf der Frisbee den notwendigen Drehimpuls zu verleihen. Der Zeigefinger kann optional am Mittelfinger angelegt werden (Abb. 2) wodurch mit mehr Kraft geworfen werden kann; oder zur Scheibenmitte zeigen (Abb. 3), um eventuell ein besseres Scheibengefühl zu erhalten.



**Ausgangsstellung:** Man steht frontal zur Wurfrichtung; die Schulter- und Hüftachse stehen quer zum Wurfziel. Die Füße sind etwas mehr als hüftbreit, in einer leichten Schrittstellung positioniert, wobei der rechte Fuß (Wurfseite) vor dem linken steht. Der Oberkörper ist deutlich zur Wurfseite geneigt und ein wenig nach vorne gebeugt. Diese Seitbeugung ist vor allem für die blockierungsfreie Wurfbewegung notwendig und kann daher auch während der Ausholbewegung stattfinden. Das Körpergewicht lastet größtenteils am wurfseitigen Bein.

**Ausholbewegung:** Der „Wurfarm“ pendelt seitlich des Oberkörpers nach hinten, wobei der permanent abgewinkelte Ellbogen die Bewegung einleitet und die Hand dieser folgt. Die rechte Schulter wird dabei leicht mitgedreht. Am Ende der Ausholbewegung bildet der Ellbogen, vom Zielpunkt aus betrachtet, nahezu eine Linie mit der Scheibe. Wurde der Oberkörper nicht schon von Beginn an zur Seite geneigt, geschieht dies während dieser Phase.

**Wurfbewegung:** Der Arm pendelt nun wieder nach vorne, wobei in gleicher Weise, wie beim Ausholen, der Ellbogen der Bewegung vorangeht. Währenddessen „klappt“ das Handgelenk nach hinten. Der Unterarm muss waagrecht gehalten werden, um einen geraden Scheibenflug zu erreichen. Man erhält dadurch in der Mitte der Wurfbewegung eine Position, bei der der Unterarm waagrecht, seitlich neben dem Körper ist und die Scheibe dem nach vorne schwingenden Arm folgt. Am Ende des Armschwunges und kurz vor dem Öffnen der Hand wird durch ein „Wiedervorklappen“ des Handgelenks der Wurfscheibe die nötige Rotation verliehen. Zusätzlich drückt der Mittelfinger am Scheibenrand an, um den Drehimpuls noch zu verstärken.

## WURFSCHULUNG

Bei den ersten Würfungen ist der Ordnungsrahmen sehr wichtig, da es wesentlich mehr schmerzt, von einer Frisbeescheibe getroffen zu werden, als von einem Ball. Empfohlen ist eine sog. Wurfpassage, bei der die Wurfpartner in ca. 10 m Distanz jeweils entlang einer Linie stehen.

Nicht vergessen: auch die richtige Fangtechnik (Sandwich Catch) erklären.

### Methodischer Aufbau der Würfe

1. Backhand
2. Sidearm

### Übungen zur Verbesserung des Backhands

- Auf drei Meter Distanz in frontaler Stellung nur aus dem Handgelenk werfen > Spin
- Mit Scheibe bei Wurfbewegung den Unterarm des Wurfarms berühren > Handgelenksarbeit
- In Bauchlage werfen auf kurze Distanz > besserer Spin
- Mit linkem Bein 30 cm vor einer Wand stehen; bei Ausholbewegung die Wand mit der Scheibe berühren > Ausholbewegung
- Wurfziel immer fixieren (Blick nicht abwenden) > bessere Präzision
- Wurfarm des Partners festhalten (oder mit anderer Hand) – nur Handgelenksbewegung möglich > besserer Spin

### Übungen zur Verbesserung Sidearm

- Auf drei Meter Distanz in frontaler Stellung nur aus dem Handgelenk werfen > Spin
- Tablettwurf: Scheibe wird auf die Hand gelegt wie das Tablett eines Kellners > Handfläche zeigt Wurf nach oben > gerader Scheibenflug
- Aus dem Handgelenk mehrmals gegen die zweite Hand klopfen – Druck auf Fingerkuppe spüren > besserer Spin
- Vorstellung: Hand arbeitet wie eine Klapptüre, die auf und zu geht
- Darauf achten, dass der Wurfarm seitlich neben dem Körper ausschwingt.  
(z. B. rechten Fuß direkt hinter einem Hindernis positionieren, wodurch dies gewährleistet ist) > gerader Scheibenflug

## **ZEHN EINFACHE REGELN DES ULTIMATE FRISBEE**

(Quelle: <http://www.frisbeesportverband.de/index.php/verband/ultimate/regeln/>)

### **1. Spirit of the Game**

Ultimate betont Sportlichkeit, Anstand und Fair-Play. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem Gegner, der Regeln und dem Spaß am Spielen gehen.

### **2. Spielfeld**

Ein offizielles Spielfeld ist 100 m lang und 37 m breit. Davon ist das Hauptspielfeld 64 m lang, und die jeweiligen Endzonen 18 m tief. Je nach Spieleranzahl kann das Spielfeld verkleinert werden. Die Relationen der Spielfeldteile sollten ungefähr 3/5 Spielfeld und je 1/5 Endzone betragen.

### **3. Spielbeginn**

Jeder Punkt beginnt mit der Aufstellung der beiden Mannschaften mit je sieben Spielern an der Grundlinie (in der Halle fünf gegen fünf). Die verteidigende Mannschaft wirft die Scheibe zur angreifenden Mannschaft (Anwurf).

### **4. Bewegung der Scheibe**

Die Scheibe darf in jede Richtung des Spielfeldes geworfen werden. Mit der Scheibe darf man nicht laufen. Der Werfer hat zehn Sekunden Zeit, die Scheibe abzuwerfen. Der direkte Verteidiger (Marker) zählt den Werfer laut im Sekundentakt an.

### **5. Punktgewinn**

Die angreifende Mannschaft erzielt einen Punkt, wenn ein Mitspieler die Scheibe in der Endzone des Gegners fängt. Die Mannschaft mit dem Punktgewinn bleibt auf dieser Seite, die andere Mannschaft muss die Spielfeldseite wechseln.

### **6. Scheibenwechsel**

Wenn ein Pass vom Mitspieler nicht gefangen werden kann (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus oder der Gegner fängt sie ab), kommt die verteidigende Mannschaft sofort in Scheibenbesitz und greift nun an.

### **7. Auswechseln**

Spieler dürfen nur nach einem Punkt oder nach einer Verletzung ausgewechselt werden.

### **8. Körperkontakt**

Zwischen Spielern ist kein Körperkontakt erlaubt. Darauf haben alle Spieler zu achten. Das Behindern der Verteidigung durch einen angreifenden Spieler wie im Basketball ist ebenfalls verboten („Pick“) Jede Körperberührung ist ein Foul.

## 9. Foulspiel

Wenn ein Spieler einen Gegenspieler berührt, ist das ein Foul. „Foul“ ruft der Spieler, der gefoult wurde. Wenn die Scheibe dem Angreifer dabei verlorengeht, wird das Spiel unterbrochen und nach einem „Check“ fortgesetzt, als wäre das Foul nicht passiert. Ist der foulende Spieler mit dem Foulruf nicht einverstanden, so wird der letzte Pass wiederholt.

## 10. Selbstverantwortung

Es gibt keine Schiedsrichter. Jeder Spieler ist selbst dafür verantwortlich, Fouls oder Linienverstöße (erster Bodenkontakt muss in sein, die Linie zählt zum Aus) anzuzeigen. Die Spieler regeln ihre Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise.

## VORBEREITENDE SPIELE FÜR ULTIMATE FRISBEE

### Balltimate

Es wird mit den gleichen Regeln gespielt, allerdings mit einem Ball, da dieser am Anfang oft leichter zu werfen ist.

### Parallelultimate

Zwei Teams, die auf zwei nebeneinander liegenden Ultimatefeldern (Turnsaal in der Mitte „teilen“) spielen, versuchen, möglichst schnell fünf Scheiben von der einen Endzone zur anderen zu passen.

#### *Regeln*

- Es müssen alle Spieler die Scheibe zugepasst bekommen, bevor der Punktpass erfolgt ist.
- Wenn der Punkt erzielt wurde, müssen wieder alle Spieler in die Startendzone.
- Fällt die Scheibe zu Boden, muss man zurück zur Startendzone.

#### *Variante*

- Der Punktpass muss immer von einer anderen Person gefangen werden.

### Freigeist Ultimate

Gleiches Spielfeld und gleiche Regeln wie beim Ultimate, allerdings ist nur ein Spieler pro Team in der gegenüberliegenden Endzone (event. in einem begrenzten Bereich) – außer diesem darf niemand in die Endzone. Es wird dadurch verhindert, dass alle Spieler in die Endzone „drängen“ und kein Pass mehr möglich ist. Wenn die Scheibe vom Freigeist gefangen wurde, ist dies ein Punkt, er legt die Scheibe an die Zonenlinie und das andere Team hat Scheibenbesitz. Nach jedem Punkt wird Freigeist gewechselt. Variante: Pass auf Freigeist erst ab der Mittellinie oder einer gewissen Anzahl von Pässen zulassen, um ein „nach vorne knallen“ der Scheibe zu verhindern.

### Hot Box

Eine 2 x 2 Meter-Zone wird mit Hütchen markiert = Hot Box

- Zwei Teams (je zwei bis drei SpielerInnen) spielen Ultimate auf 1 Zone – der erste Pass darf nie ein Punktpass sein.
- In der Hot Box darf man als VerteidigerIn nicht stehen, außer ein Offense-Spieler befindet sich ebenfalls in der Box.

### Reifenablegspiel

Zwei Teams in einem gemeinsamen Spielfeld, in dem mehrere Gymnastikreifen verteilt sind. In jedem Reifen liegt eine Scheibe (Ball oder verschiedenste Spielgeräte). Eine Mannschaft versucht, sich die Scheibe so zuzuspielen, dass diese in einen Reifen abgelegt werden kann (Punkt) – nimmt die Scheibe, die drinnen gelegen ist und versucht, diese in einen anderen Reifen abzulegen. Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden.

#### Varianten

- Verschiedene Spielgeräte in den Reifen
- Zwischen den Punkten müssen mehrere Pässe erfolgen
- Spielfeld vergrößern

### Nummern-Passen

*Material:* mehrere Scheiben

- Jede(r) SpielerIn erhält eine Nummer (die Person davor/danach merken)
- Alle SpielerInnen bewegen sich frei im Raum und passen sich die Scheiben der Reihe nach zu

### Zehn gewinnt

*Material:* 1 Scheibe, Teamschleifen, Feldmarkierungen

- Zwei Teams
- Das Team in Scheibenbesitz versucht 10 Pässe in Folge zu machen = 1 Punkt
- Das zweite Team versucht die Scheibe abzufangen
- Wechsel des Scheibenbesitzes:
  - wenn die Scheibe auf den Boden fällt
  - wenn die Scheibe ins Out geworfen wird
  - wenn die Scheibe abgefangen wurde

### Schiffe-Versenken

*Material:* ein Reifen pro SchülerIn, 1 Scheibe

- Jede(r) SpielerIn läuft, den Reifen hüfthoch um den Körper mit beiden Händen festhaltend = Schiff
- Drei SpielerInnen (oder mehr, wenn sehr viele SpielerInnen) haben kein Schiff und passen sich die Scheibe zu und versuchen die Scheibe durch/in die Reifen zu werfen = Schiff versenkt
- Die Hände müssen die ganze Zeit den Reifen halten!
- SpielerInnen, die versenkt wurden, dürfen von anderen Schiffen aufgenommen werden und können so weiterspielen (sie sind zwar nicht mehr so schnell, dafür ist aber auch nicht mehr so viel Platz, die Scheibe durchzuwerfen!)
- Ende: Wenn so viele SpielerInnen in den Reifen sind, dass die Schiffe nicht mehr zu versenken sind, oder wenn alle Schiffe versenkt sind!

### Frisbeeschlucker

*Material:* 1 Scheibe, 2 Kästen, Teamschleifen

- Die Kästen werden am Ende der Längsseiten postiert, so dass man auch noch um den Kasten herum spielen kann
- Je ein(e) SpielerIn sitzt auf dem Kasten
- Ziel: Das in Scheibenbesitz befindliche Team versucht die Scheibe zum/r MitspielerIn am Kasten zu passen = 1 Punkt, das gegnerische Team versucht, das zu verhindern
- Wenn ein Punkt erzielt wurde, tauscht der Spieler, der gepasst hat, mit dem/r SpielerIn auf dem Kasten, und das gegnerische Team erhält die Scheibe

### Frisbeebiathlon

Die Kinder müssen Runden laufen und kommen nach einer gewissen Anzahl von Runden zu einer Wurfstation. Dort müssen sie abwechselnd stehend und liegend je fünf Scheiben durch ein Ziel (Gymnastikreifen) werfen. Für jeden Fehlwurf müssen sie im Anschluss ans Werfen z. B. drei Situps machen. Danach wieder Runden laufen – werfen – ...

Eine spielerische Variante für ein intermediäres Krafttraining.



**Mag.ª Patricia Schuhajek**

Sportwissenschaftlerin, Yogalehrerin, Mastertrainer, Ausbilderin Bodega

A15

B38



## BODEGA MOVES

**BODEGA moves**® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und ihn nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, fatburning garantiert.

Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert! **BODEGA moves**® stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

**Was ist BODEGA reflow**®?

**Mit Was ist BODEGA moves**®?

**BODEGA reflow**® kommt die Energie wieder zum Fließen! Ruhige und nach dem Chakren-System aufgebaute Stretchingflows, welche Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch vereinen, machen unseren Körper nicht nur mobiler und beweglicher, sondern lösen mögliche Blockaden und bringen die Energie wieder zum Fließen. Der Grundgedanke basiert auf dem gleichen System wie bei **BODEGA moves**® „Bodywork meets Yoga“, aber dieses Mal auf eine ganz ruhige, sanfte und entspannende Art und Weise. In dieser Ausbildung lernen Sie das Chakrensystem kennen, wie die Energie-Räder in uns aufgebaut sind und was sie blockieren können.

**Bei Youtube findest Du einen kleinen Mitschnitt vom IFAA Kongress in Heidelberg:**

<https://www.youtube.com/watch?v=CCjOEktuZp4>

<https://www.youtube.com/watch?v=UZp0RuljuCY>

**BODEGA reflow**®:

<http://www.stefanie-rohr.de/trainingskonzepte/bodega-reflow.html>

Fragen an Bodega moves®/reflow®-Referentin Schuhajek Patricia gerne unter [patricia@bodega-moves.com](mailto:patricia@bodega-moves.com)

# BODEGA

moves




**BODEGA moves®** hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten.

Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, fatburning garantiert. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert!

**BODEGA moves®** stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

 **IFAA** [www.ifaa.de](http://www.ifaa.de)

 **Stefanie Rohr** [www.stefanie-rohr.de](http://www.stefanie-rohr.de)



Bei **BODEGA reflow®** beschenkst du dich quasi ein Wochenende lang selbst. Drei Tage voller Ruhe & Entspannung mit dem Resultat – komplett aufgefüllter Energiespeicher! Denn genau das, macht **BODEGA reflow®** mit dir – es schenkt dir neue Kraft und Energie zurück. Ausgiebiges Mobilisieren & Stretchen stehen auf dem Programm, in sehr fließenden Sequenzen. Dein Körper, dein Geist und deine Seele werden es dir mit einem riesigen inneren Lächeln danken.

Als Inhalt einer **BODEGA reflow®**-Einheit bekommt man:

- All unser Chakren werden von unten nach oben durchschritten und aktiviert.
- Mobilisations- & Stretchingbewegungen aus dem funktionellen Workout und dem Yoga
- einen strukturierten Aufbau einer BODEGA reflow® Stunde
- Atem, Bewusstsein und Konzentration

Du möchtest **BODEGA moves®**- (die aktivere, kraftvollere Variante) oder **BODEGA reflow®**- (fließende Stretching- und Yoga-Übungen) **TRAINER** werden und dieses für eine kraftvolle Mitte und einen donnerstarken Rücken bekannte Trainingsprogramm genauer kennenlernen? Die Ausbildung dauert 3 Tage und ist ein Ausbildungsprogramm der IFAA. Zu buchen über [www.ifaa.de](http://www.ifaa.de).





**Mag. Dr. Werner Schwarz**

Sportwissenschaftler, Prof. Bewegung & Sport, AHS-Direktor, Instruktor/Trainer

A5

B28



## SIMPLY STRONG – KURZ.BEWEGUNGS.PROGRAMME „EINFACH VIEL ERREICHEN“

Hinter dem Namen „SIMPLY STRONG“ stehen drei Bewegungsprogramme – Vital4Brain, Vital4Heart und Vital4Body.

Inhalte dieser drei Programme sind

- Übungen für „bewegte Pausen“, mit denen gezielt und einfach, mit wenig Zeitaufwand und ohne Hilfsmittel körperliche Aktivitäten im Alltag gesetzt werden, um die Befindlichkeit zu verbessern, die Leistungsfähigkeit zu steigern, die Entspannung zu fördern und um Energie zu tanken sowie
- Strategien der Umsetzung der „bewegten Pausen“ mittelbar und direkt im Alltag und Umfeld von Schule, Arbeit und Zuhause.

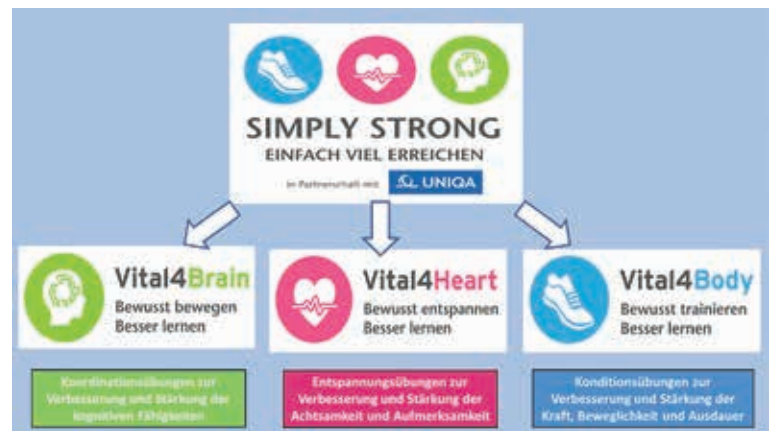


Abb. 1: Die Dachmarke SIMPLY STRONG mit ihren drei Bewegungsprogrammen

Der Workshop ist thematisch in vier Abschnitte gegliedert. Im ersten Workshopteil werden die Begriffe „Bewegung und bewegte Pause“ im Zusammenhang und in Wechselwirkung mit Gesundheit und Fitness gesetzt. Im zweiten Abschnitt wird der Webzugang unter [www.simplystrong](http://www.simplystrong) und der Inhalt von „Simply Strong“ vorgestellt. Insbesondere wird die Nutzung der über 350 Übungsvideos, der über 30 Videos von fertig zusammengestellten Einheiten und vor allem der Umgang mit dem Tool der „Playliste“ gezeigt, geübt und diskutiert. Im dritten Workshopteil wird das Bewegungsprogramm „Vital4Brain“ mit Teil 1 und Teil 2 vorgestellt und es wird „bewegt“. Zwei ausgewählte Einheiten und viele Übungen aus dem Programm werden gezeigt und durchgeführt. Dabei ist Koordination der WorkshopteilnehmerInnen gefordert, und ihre Kognition wird gefördert. Im vierten Teil wird eine Vorschau auf das Bewegungsprogramm „Vital4Body“ gegeben. Wieder wird „bewegt“. Doch jetzt ist Kondition gefragt. Gezeigt und gemacht werden „Bewegte Einheiten“ zur Mobilisation von Kopf bis Fuß, Einheiten und Übungen zur Aktivierung nach langen Sitzphasen, „Bewegte Einheiten“ zur Kräftigung der Beine, der Muskulatur rund um die Wirbelsäule, der Schultern und Arme. Und abschließend gibt es für die WorkshopteilnehmerInnen zur Erinnerung und als Belohnung fürs „Mitmachen“ noch den Zugang zur Website mit den gemachten Übungen und mit noch viel mehr. Nachfolgend werden die Themen und Inhalte des Workshops kurz beschrieben.

## 1. WORKSHOPTEIL

Die Begriffe „Bewegung und bewegte Pause“ im Zusammenhang und in Wechselwirkung mit Gesundheit und Fitness  
 In einem sehr spannenden und informativen Buch mit dem Titel „Molekulare Sport- und Leistungsphysiologie“, herausgegeben im Jahr 2018 von Norbert Bachl, einem wichtiger Mentor und Lehrer des Verfassers, gemeinsam mit weiteren Experten, unter anderem mit Barbara Wessner und Harald Tschan, steht geschrieben: „Wir wissen heute, dass sich ein physisch aktives Leben positiv auf die Gesundheit auswirkt. Körperlich aktive Menschen leben im Durchschnitt um fünf Jahre länger, und es verringert sich die Zahl der durch Krankheit gekennzeichneten Lebensjahre um 8 Jahre“ (BACHL et al. (Hrsg.), 2018, S. 283).  
 Dieses aktuelle Zitat aus dem Jahre 2018 scheint mir genau richtig, den Workshop und auch das Kapitel über „Bewegung und bewegte Pausen“ zu beginnen. Dabei ist anzumerken, dass viele Studien die obigen Fakten bereits seit vielen Jahren, seit dem vorigen Jahrhundert, belegen. Nachfolgen werden zwei Folien aus der Workshop-Präsentation zum Thema „Wechselwirkung von körperlicher Aktivität mit Gesundheit“ gezeigt.

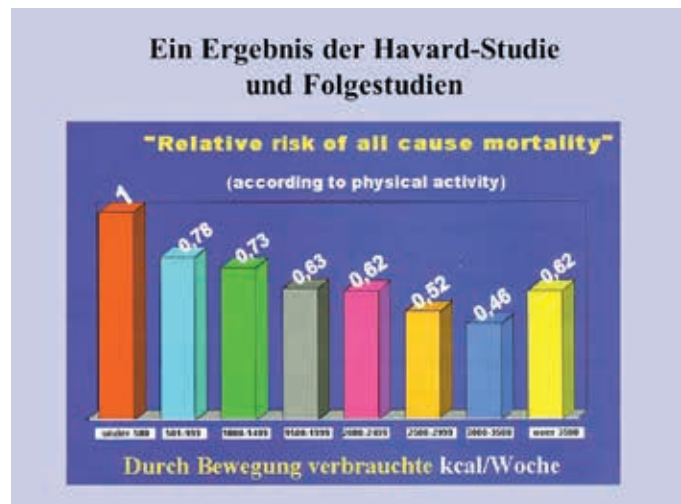


Abb. 2 und 3: Ausgewählte Folien aus der Workshop-Präsentation zum Thema „Wechselwirkung von körperlicher Aktivität mit Gesundheit“

Wir wussten also seit Langem, dass Bewegung gesund ist, und konnten das mit Studien auch belegen. Auch das die Fitness per se ein wichtiger Schutzfaktor ist, konnte in vielen Studien belegt werden. Dazu eine weiteres Zitat aus dem genannten Buch: „Körperliche Fitness ist somit ein Kofaktor bei Krankheitsbildern wie sekundärem Diabetes (Insulin-Resistenz), kardio-vaskulären Erkrankungen, Arteriosklerose, Rheumatismus, Neurodegeneration, Depression und Tumorwachstum“ (BACHL et al. (Hrsg.), 2018, S. 283). Es findet sich sogar eine neue Namensbezeichnung, bewegungsabhängige Krankheiten werden als „Diseasome der körperlichen Untätigkeit“ bezeichnet (vgl. Pedersen, 2009).

Neu hingegen ist, dass viele Wissenschaftler uns inzwischen in vielen Bereichen aufzeigen und erklären können, warum körperliche Aktivität wirkt. Die Geheimnisse scheinen unter anderem tief auf molekularer Ebene in den „bewegten“ Zellen und der Reaktion mit epigenetischen Anpassungen auf einen körperlich aktiven Lebensstil zu liegen.

Einige Überlegungen dazu in der zu Gebote stehenden Kürze:

Ein inaktiver Lebensstil führt oft zu einer vergrößerten viszeralen Fettakkumulation. Diese steht in engem Zusammenhang mit dem Auftreten chronischer Entzündungen. Körperliche Aktivität wiederum steht in engem Zusammenhang mit einer Verringerung von Bauchfett, unter anderem durch einen erhöhten Grundumsatz, einen verringerten Appetit durch Abfall des appetitanregenden Hormons Ghrelin, welches in der Magenschleimhaut und der Bauchspeicheldrüse produziert wird, sowie durch Anstieg des Atiponektins. Dies ist ein Gewebshormon direkt aus den Fettzellen, welches gemeinsam mit anderen Adipokinen (Fettgewebshormonen), wie Leptin, sowie dem Insulin und anderen Hormonen das Hungergefühl und die Nahrungsaufnahme reguliert. Atiponektin moduliert auch die Wirkung des Insulins an den Fettzellen. Dazu kommt bei körperlicher Aktivität eine erhöhte Freisetzung der katabolen Hormone, wie Adrenalin und Noradrenalin, Glukokortikoide, Wachstumshormone, Prolaktin.

Weiters ist zu vermelden, dass Bewegung das inflammatorische Potenzial senkt, also entzündungshemmend wirkt. In diesem Zusammenhang wird der Skelettmuskel als sekretorisches Organ bezeichnet, da die „bewegte“ Muskelzelle Botenstoffe, sogenannte Myokine produziert und aussendet, die als wichtige Signalstoffe für Wachstum, Reparatur und anti-entzündliche Effekte in vielen Organen und Geweben wirken. „Das Muskelsekretom besteht aus mehreren hundert Proteinen (IL-6, IL-8, IL10, IL-15, IL-19, IL-1ra und anderen), deren Sekretion im Zusammenhang mit körperlicher Tätigkeit (Muskelkontraktion) steht. ... Körperliche Betätigung senkt somit die Bildung pro-inflammatorischer Zytokine (TNF-, IL-1) und erhöht die Bildung anti-inflammatorischer Zytokine (IL-4, IL-10). ... Im Rahmen der sekretorischen Wirkung des Skelettmuskels sind noch die Zytokine IL-8 und IL-15 zu nennen. IL-15 hat eine anabole Wirkung auf den Skelettmuskel und vermindert das Fettgewebe, wohingegen IL-8 eine Rolle bei der Angiogenese (Wachstum von Blutgefäßen) spielt“ (Bachl et al, 2018, S. 284). Und dann gibt es noch den so oft zitierten Dünger für das Gehirn. BDNF, dieses Kürzel steht für Brain-Derived Neurotropic Factor, heißt der Wunderdünger, und er wirkt als Wachstumsfaktor. Biologisch gesehen ist BDNF ein Protein und gehört zur Familie der Neurotrophine. Diese haben eine wichtige Funktion im Rahmen der funktionalen und strukturellen Plastizität des Zentralnervensystems. BDNF wird in unterschiedlichen Gewebstypen, wie dem Zentralnervensystem, dem Muskelgewebe und dem peripheren Blut gefunden. Der Wachstumsfaktor ist essenziell im Überleben, in der Differenzierung sowie dem neuronalen Wachstum im Gehirn und steht auch im dringenden Verdacht, im Bereich des Lernens und des Gedächtnisses eine wichtige Rolle zu spielen. Darüber hinaus verhindert BDNF die stressbedingte Neuronenapoptose und wirkt bei der Neuronenreifung, speziell im Hippocampus, mit. BDNF kann die Blut-Hirn-Schranke in beide Richtungen überwinden, weshalb vermutet wird, dass peripheres BDNF eine essenzielle Reserve für das Gehirn darstellen könnte. „Bewegte“ Muskelzellen produzieren und versenden BDNF. Damit hat körperliche Aktivität auch eine wesentliche Wirkung auf das Gehirn. Die neurobiologischen Mechanismen, welche hinter den positiven Effekten einer körperlichen Aktivität auf die Kognition stehen, sind eine gesteigerte Hirndurchblutung, eine verbesserte Versorgung mit Energie durch belastungsin-

**Boten der Bewegung**  
Muskeln senden Signale an viele Organe (und an andere Muskeln) – daher sorgt, wer trainiert, für Veränderungen im ganzen Körper. Es gibt vermutlich Hunderte Botenstoffe. Die Wirkungen von gut einem Dutzend sind inzwischen bekannt.

**MUSKELN**

- Vermehrte Aufnahme von Traubenzucker (Glukose) und Fettsäuren überlipide Botenstoffe: IL-6 und BDNF
- Wachstum neuer Blutgefäße (IL-6, FGF1)
- Reparatur von Verletzungen (FGF1, IGF)
- Regulation der Muskelmasse (Myostatin, IGF, IL-15)

**FETTGeweBE**

- Abbau der Fettpolster – während des Trainings und unmittelbar danach (IL-6, IL-15)

**LEBER**

- Freisetzung von Glukose, Verbesserung des Stoffwechsels (IL-6, FGF2)

**GehirN**

- Neubildung von Neuronen im Hippocampus (BDNF)

**HERZ**

- Verbesserte Wundheilung, Neubildung von Blutgefäßen, Schutz vor Infarkten (FGF1)
- Abwehr gegen Apoptose, den programmierten Zelltod (IGF)

**GESCHLECHTSORGANE**

- vorwiegend Regulation der Fruchtbarkeit (Myostatin)

**Reparatur**

**Wachstum**

**Entzündungshemmung**

Abb. 4: Ausgewählte Folien aus der Workshop-Präsentation zum Thema „Wechselwirkung von körperlicher Aktivität mit Gesundheit“

„Unbewegten“, wie es gelingen könnte, auf einen aktiven Lebensstil umzusteigen und diesen im Lernplan fix zu verankern ist in den beiden nachfolgenden Abbildung zu finden.



Abb. 5 und 6: Ausgewählte Folien aus der Workshop-Präsentation zum Thema „Wechselwirkung von körperlicher Aktivität mit Gesundheit und Fitness“

Im Alltag liegen tatsächlich viele Möglichkeiten, sich mehr zu bewegen. Werden die am Weg zur Arbeit und Schule, bei der Arbeit und in der Schule und bei den Tätigkeiten zuhause sich bietenden Chancen auf Bewegung genutzt? Werden nach ein bis zwei Stunden ruhigen Sitzens „Bewegte-Pausen“ eingelegt? Und – wir kommen zu unserem Thema – werden zielgerichtet und absichtsvoll Bewegungsprogramme in den Alltag eingebaut?

Ziele zur Durchführung von Bewegungsprogrammen können sein: Sich am Morgen zu aktivieren, die Gelenke wegen der immer heftigeren Morgensteifigkeit zu mobilisieren, den Kreislauf und Stoffwechsel nach langen Pausen in Schwung zu bringen. Oder auch mit koordinativen Übungen die Aufmerksamkeit, Konzentration und das Arbeitsgedächtnis auf Touren bringen, um die anstehenden Denkaufgaben erfolgreich zu lösen, sich nach intensiver anstrengender Tätigkeit zu entspannen, sich auf eine wichtige Prüfung vorzubereiten und viele weitere Ziele – die sie kennen und die für sie wichtig sind.

## 2. WORKSHOPTEIL

Simply Strong und der Webauftritt unter [www.simplystrong.at](http://www.simplystrong.at)

Nach der Theorie und vor der Praxis – vorgestellt werden der Zugang, die Verfügbarkeit und die Nutzung von über 350 Übungsvideos aus den Bewegungsprogrammen Vital4Brain – Teil 1, Vital4Brain – Teil 2 und Vital4Heart, über 35 Einheitenvideos mit zusammengestellten Bewegungseinheiten zu vielen spannenden Themen, Tests zur Selbsteinschätzung, Skripten zu den theoretischen Hintergründen und noch vieles mehr.



Ausgewählte Folien aus der Workshop-Präsentation zum Thema „Simply Strong“



Daneben gibt es Simply Strong auch in den klassischen Medien. Vital4Brain – Teil 1 ist auf DVD zu finden, Vital4Brain – Teil 2 ist so wie auch Vital4Heart moderner und steckt in einem USB-Stick. Damit erreicht Simply Strong mit den drei Bewegungsprogrammen SchülerInnen, LehrerInnen und auch die Eltern zuhause.

### 3. WORKSHOPTeil

#### Das Bewegungsprogramm „Vital4Brain“

Koordinativ fordernde Bewegung ist jetzt angesagt. Zwei ausgewählte Einheiten und viele Übungen aus dem Programm werden gezeigt und gemacht. Dabei ist die Koordination der WorkshopteilnehmerInnen gefordert, und ihre Kognition wird gefördert. Während der Übungen klären wir, was hinter dem Titel „Vital4Brain“ steckt, wo und wie das Programm im Alltag, nicht nur im Schulalltag, platziert wird und was mit dem Bewegungsprogramm erreicht werden soll und kann. Es wird vom Vortragenden aber auch deutlich angemerkt, woher die Übungen des Bewegungsprogrammes kommen und was es nicht sein kann.

Die Idee, mit **Vital4Brain ein Programm von koordinativ herausfordernden Bewegungsaufgaben** zu entwickeln, das im Klassenraum den Unterricht für wenige Minuten mit Bewegung, Spaß und Aktivierung unterbricht, entspringt einerseits dem Wunsch, miteinander zu lachen über das gemeinsame Tun, Freude an Herausforderung und Bewegung zu haben sowie Lust am Denken und Lernen zu den SchülerInnen und in die Klasse zu bringen. Andererseits aber auch aus der gespürten Verantwortung heraus, gegen konkrete Mängel anzukämpfen. Erstens gegen den Mangel an Bewegung, zweitens gegen den Mangel an Konzentration und drittens gegen den Mangel an Fitness.

Die drei Aussagen sollen, um die Problematik plakativ zu untermauern, mit jeweils einer Zahl belegt werden:

- **Zu wenig Bewegung:** Nur **2 Stunden und 53 Minuten** von 24 Stunden eines Schultages sind SchülerInnen laut einer Studie an österreichischen Schulen in Summe in Bewegung, dabei ist der Schulsport schon mitgezählt. Der Rest des Tages wird im Liegen, Sitzen und Stehen verbracht (vgl. Pratscher, 2000).
- **Zu wenig konzentriert:** Laut einer Studie zeigen 15 bis 20 Prozent deutscher Kinder psychische Auffälligkeiten wie Störungen des Sozialverhaltens, Ängste und Depressionen. Entwicklungsstörungen, darunter fallen im zitierten Buch auch Konzentrationsstörungen, traten laut einer anderen zitierten Studie bei **39 bis 55 Prozent** der Kinder und Jugendlichen auf (vgl. Hackauf/Ohlbrecht, 2010).
- **Zu wenig Fitness:** In der Zusammenfassung zur „Klug & Fit“ – Studie an österreichischen SchülerInnen wird resümiert: „Das körperliche Leistungsvermögen der 11- bis 14-jährigen SchülerInnen in Österreich ist in höchstem Maß besorgniserregend. ... Durchschnittlich haben 8,44 bis zu 12,32 Prozent der Schüler und **7,84 bis 16,81 Prozent** der Schülerinnen stark abgeschwächte Muskeln“ (Müller/Fastenbauer, 2008)

Um der Wirkung des **Bewegungsprogramms Vital4Brain** zu überprüfen, wurde die Einführung mit einer Studie begleitet, die in der Fachzeitschrift „Unterricht und Erziehung“ im Jahr 2012 publiziert. Nachfolgend stark gekürzt eigene Ergebnisse:

- **Klasse mit Bewegung:** Nach sechs Wochen und drei Vital4Brain-Einheiten über sechs bis zwölf Minuten pro Woche kam laut begleitenden Studie bei den beteiligten SchülerInnen am B[S][R]G Wiener Neustadt, Zehnergasse 15 zur

nachhaltigen Steigerung der Konzentrationsleitungsfähigkeit um grob in Zahlen gefasste **7 Prozent** im Vergleich zum Ausgangsniveau (vgl. Beer/Nikl/Schwarz, 2012).

- **Bewegung mit Klasse:** Laut Beobachtungen der an der Studie beteiligten LehrerInnen und SportwissenschaftlerInnen kam es bei den mit neuen Bewegungsaufgaben geforderten SchülerInnen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und zur Steigerung der Fitness in diesem motorischen Segment.
- **Bewegung in die Klasse:** Die SchülerInnen wurden an den drei Vital4Brain-Tagen 12 Minuten koordinativ herausfordernd bewegt. Diese 12 Minuten sind, im Vergleich zu den 173 Minuten Bewegungszeit der österreichischen Schüler aus der bereits genannten Studie, **7 Prozent** Steigerung der täglichen Bewegungszeit.

Es gibt wissenschaftliche Belege für Zusammenhänge und Wechselwirkungen von Bewegung und Fitness mit Konzentration und Lernen. Mehrere Gründe sprechen laut John Ratey und Eric Hagermann, den Autoren des Buches *Superfaktor Bewegung*, für Bewegung in der Schule und im Unterricht. Erstens optimiert körperliche Betätigung die Voraussetzungen für Lernen durch Verbesserung der Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und Motivation. Zweitens bereitet sie Nervenzellen darauf vor und unterstützt sie, sich miteinander zu verbinden, was die zelluläre Grundlage für die Aufnahme neuer Informationen und damit für Lernen ist. Drittens fördert körperliche Betätigung im Hippocampus, einer der zentralen Hirnstrukturen für Lernen und Gedächtnis, die Entwicklung neuer Nervenzellen aus Stammzellen (vgl. Ratey/Hagermann, 2009, S. 70 ff). Weitere Autoren von Büchern zu den Themen Lernen, Gedächtnis und Hirnforschung, wie Matthias Brand und Hans Markowitzsch, Martin Korte oder Manfred Spitzer, schlagen in die gleiche Kerbe.

Im Zuge der Erweiterung durch Simply Strong wurden die Bewegungsprogramme mit ihren Übungen und Einheiten auch nach Hause in die Arbeitszimmer der SchülerInnen und zu den Eltern gebracht. Um den SchülerInnen und ihren Eltern eine Orientierung zum Einsatz von Vital4Brain zu geben, wurden eine Tabelle zur Individualisierung des Einsatzes und ein Test zur Selbsteinschätzung entwickelt und erstellt.

Tab. 1: Individualisierung des Einsatzes von „Vital4Brain“ aufgrund einer Einschätzung der persönlichen Stärken und Schwächen im Bereich der kognitiven Fähigkeiten mit Rahmenvorgaben zur Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche, der Anzahl der auszuwählenden Übungen und der Dauer der Einheiten. Empfehlenswert ist, Vital4Brain neben (als eigenständige Einheit) und gekoppelt (beide Inhalte in einer Einheit verbinden) zu Vital4Heart in den Wochenplan einzubauen. Dabei sind die in der Schule absolvierten Einheiten zu den Einheiten zu Hause in der Planung aufzurechnen. Die vorgestellte „Schwächen-/Stärkenabschätzung“ mit einer Einteilung in drei Kategorien und den empfohlenen Trainingskennziffern soll bei der Planung des Einsatzes unserer Bewegungsprogramme als Orientierung dienen.

Grundlagentraining für erfolgreiches Lernen mit Vital4Brain				
Kognitive Fähigkeiten und speziell die exekutiven Fähigkeiten als Grundlage für erfolgreiches Lernen		Anzahl der „Vital4Brain“-Einheiten pro Woche, Anzahl der Übungen (Üb.) pro Einheit und Dauer der einzelnen Einheiten		
Nennung im Umfeld „Schule“ wichtiger kognitiver Fähigkeiten als Grundlage für erfolgreiches Lernen	Stärken-/Schwächen-Abschätzung	Grundstufe / Volksschule 6 – 10. Lebensjahr	Sekundarstufe I / Unterstufe 11 – 14. Lebensjahr	Sekundarstufe II / Oberstufe 15 – 18. Lebensjahr
<ul style="list-style-type: none"> <li>Empfindung, Verbindung und Zuordnung akustischer, optischer und taktiler Reize aus der Umwelt (<b>Wahrnehmung</b>)</li> <li>Absichtsvolles Einstellen und Halten der Wahrnehmung auf den gegenwärtigen Moment (<b>Aufmerksamkeit</b>)</li> <li>Lenken der Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt oder Objektbereich (<b>Konzentration</b>)</li> <li>Aufrechterhaltung, Überwachung und Weiterverarbeitung der Information im Arbeitsgedächtnis (<b>Updating</b>) und Merkfähigkeit</li> <li>Ausbildung unwichtiger Information und Zurückhaltung nicht zielführender Reaktionen (<b>Inhibition</b>)</li> <li>Geistig flexibles und zielführendes Wechseln zwischen gestellten Aufgaben (<b>Shifting</b>)</li> <li>Hervorbringen vieler, vielfältiger, neuer und originaler Ideen (<b>Kreativität</b>)</li> </ul>	<p>Bei Abgeschätzten oder gefesteten Schwächen, die kognitiven Fähigkeiten <b>verstärkt entwickeln und aufbauen</b></p> <p>Ausgewogenes Stärken- und Schwächen-Verhältnis, die kognitiven Fähigkeiten <b>entwickeln und ausbauen</b></p> <p>Abgeschätzte oder gefestete Stärken, daher die kognitiven Fähigkeiten <b>weiterentwickeln und darauf bauen</b></p>	<p><b>5 – 7 Einheiten</b> mit 6 bis 8 Üb. über 4 – 8 Min.</p> <p><b>4 – 5 Einheiten</b> mit 6 bis 9 Üb. über 4 – 9 Min.</p> <p><b>2 – 4 Einheiten</b> mit 6 bis 10 Üb. über 4 – 10 Min.</p>	<p><b>4 – 6 Einheiten</b> mit 8 bis 10 Üb. über 6 – 10 Min.</p> <p><b>3 – 4 Einheiten</b> mit 8 bis 11 Üb. über 6 – 11 Min.</p> <p><b>1 – 3 Einheiten</b> mit 8 bis 12 Üb. über 6 – 12 Min.</p>	<p><b>3 – 5 Einheiten</b> mit 10 bis 14 Üb. über 8 – 12 Min.</p> <p><b>2 – 3 Einheiten</b> mit 10 bis 15 Üb. über 8 – 12 Min.</p> <p><b>0 – 2 Einheiten</b> mit 10 bis 15 Üb. über 8 – 12 Min.</p>

Der „Test zur Einschätzung der kognitiven Fähigkeiten als Grundlage für erfolgreiches Lernen in der Schule und zuhause“ wird im Workshop vorgestellt und inhaltlich diskutiert. Es sei dem Verfasser nur gestattet, die Vorbemerkungen und Anmerkungen zum Test sowie exemplarisch zwei Fragen aus dem Test an dieser Stelle vorzustellen:

#### Vorbemerkungen zum Test:

- Es ist die Einschätzung zu wichtigen Fähigkeitsbereichen als Grundlage für erfolgreiches Lernen gefragt. Das kann nur die Selbsteinschätzung der Kinder und Jugendlichen sein. Es ist aber durchaus spannend und aufschlussreich, dass Eltern den Test ihrer Kinder begleiten und nicht wertend beobachten.
- Es wird auch empfohlen, es wird bei jüngeren Kindern sogar notwendig sein, dass die Eltern (oder Lehrer) die Kinder beim Test betreuen, um beim Verständnis zu den Fragestellungen unterstützend beistehen zu können.
- Die Testfragen beziehen sich im ersten Teil auf die für erfolgreiches Lernen wichtigen kognitiven Fähigkeiten, im zweiten Teil auf die Entspannungsfähigkeit.
- Zu beiden Testteilen gibt es getrennte Auswertungen.
- Als Ergebnis geben wir eine grobe Einordnung in drei Lernkategorien an. Entsprechen dieser Einordnung und dem Alter der Getesteten geben wir dann eine Empfehlung zum Einsatz von Vital4Brain und Vital4Heart mit Angabe der Trainingskennziffern. Vorgeschlagene fertige Einheiten und viele Übungen finden Sie auf unserer Webseite.
- Der Test beruht auf Einschätzung der Fähigkeiten, nicht auf einer Messung. Die vorgestellte Testung erhebt nicht den Anspruch auf wissenschaftliche Grundlegung. Es soll eine Anregung sein, Lern- und Prüfungsleistungen umfassend und ganzheitlich zu sehen, zu verstehen und zu bewerten. Es sollte als **erste Stufe** einer – bitte verzeihen Sie die Anleihe aus dem Leistungssport – „**Lern-Leistungsdiagnostik**“ verstanden werden.

Erlauben Sie mir dabei eine weitere beispielhafte Anleihe aus dem Leistungssport:

Eine Fußballspielerin, ein Tennisspieler wird als wichtige Grundlage der Trainingsplanung nicht nur die Wettkampfergebnisse nehmen, sondern die Ergebnisse einer eingehenden Leistungsdiagnostik berücksichtigen. Diese liefert ein Profil der Stärken und Schwächen in den Bereichen der motorischen Fähigkeiten (Kondition mit Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit und Koordination mit Gleichgewicht, Differenzierung, Reaktion, Differenzierung, Orientierung, Bewegungskoppelung,) als Grundlage des Leistungsvollzuges und in Zusammenschau damit das Profil im Bereich der technischen Fertigkeiten (in unserem Fall die Beherrschung der Techniken des Tennisspiels oder des Fußballspiels). Sind die motorischen Grundlagen gut ausgebildet, dann wird die Fußballspielerin schnell und erfolgreich das Annehmen, Passen, Schießen des Balles, das Dribbeln und viele Fußballtechniken mehr lernen. Sind die koordinativen Fähigkeiten nicht gut entwickelt, dann wird unser Tennisspieler nur schwer und langsam lernen, den Ball zu treffen und zielgenau zu retournieren. Dann ist die Trainerin gut beraten, Grundlagentraining ins Programm einzubauen, um das „Tennisspiel-Lernen“ erfolgreicher zu machen und um beim nächsten Match die Leistung auch erfolgreich abrufen zu können.

Mit dem Lernen von Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte und Co. in der Schule und zuhause verhält es sich genauso! Sind die **Grundlagen für das Lernen** gut entwickelt, dann lernt es sich schnell, leicht und erfolgreich. Diese Lerngrundlagen sind neben anderen die **kognitiven Fähigkeiten** wie Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration, Aufrechterhaltung,



Überwachung und Weiterverarbeitung der Lerninformation im Arbeitsgedächtnis (Updating), Ausblendung unwichtiger Information und Zurückhaltung nicht zielführender Reaktionen (Inhibition), geistig flexibles und zielführendes Wechseln zwischen gestellten Aufgaben (Shifting), Hervorbringen vieler, vielfältiger, neuer und originaler Ideen (Kreativität). Dazu gehört dann noch eine gute Entspannungsfähigkeit, um sich auf das richtige Aktivierungsniveau beim Lernen und bei Prüfungen zu bringen. Sind die Lerngrundlagen gut entwickelt – Gratulation! Dann gilt es dieses Niveau zu halten, zu erhöhen und darauf zu bauen. Und: Jetzt gilt es noch zu lernen. Der Lehrerin aufmerksam zuzuhören, die Aufgaben konzentriert zu erledigen, Wiederholungen zu setzen, neue Wege zu versuchen.

Sind die Lerngrundlagen mangelhaft und gibt es spürbare Defizite – nichts verspielt, nur das Richtige tun! Jetzt gilt es, Lerngrundlagentraining neben dem „schulischen“ Lernen ins Programm einzubauen. „Simply Strong“ mit den Bewegungsprogrammen „Vital4Brain“ und „Vital4Heart“ bietet hier einen guten Weg mit passenden Übungen, um Lerngrundlagentraining zu betreiben. Mit den koordinativ herausfordernden Übungen aus Vital4Brain werden auch die kognitiven Fähigkeiten gefordert. Mit den die Wahrnehmung von Umwelt und sich selbst, die Achtsamkeit und Gewahrsamkeit fordernden Übungen aus „Vital4Heart“ wird die Aufmerksamkeit und die Entspannungsfähigkeit gefördert. Wer sich richtig und gut bewegen will, muss auch richtig und gut denken! Dann greifen Prinzipien aus dem Sport und dem Training. Wer und was richtig und wirksam gefordert werden, der und das werden auch gefördert. Richtig geforderte koordinative und kognitive Fähigkeiten werden besser! Und – dann wird Lernen erfolgreich!

Zum Abschluss: Die in den vorigen Texten ausgeführten Überlegungen möchte ich noch mit einer gedanklichen Anleihe aus einer **zeitgemäßen Schule im 21. Jahrhundert** abschließen:

Das Lernen unserer Kinder und Jugendlichen in der Schule und zuhause verstehen alle Beteiligten als großartige Leistung, die beachtet und wertgeschätzt wird. So wie auch die SchülerInnen dahinter beachtet und wertgeschätzt werden. Sie werden achtsam und respektvoll behandelt. Sie, unsere SchülerInnen, werden aber auch gefordert, müssen Anstrengung und Disziplin zeigen, und Fehler werden aufgezeigt und gewertet. Aber Fehler werden klar eingeordnet und dienen als Lernchance, als Wegweiser zum „Bessermachen und Besserwerden“. Es gibt die Sätze, wie „du bist dumm“, „du kannst nichts“, „du bist nichts“, nie, nirgends und von niemandem. Denn diese Aussagen setzen sich tief in der Seele unserer Kinder fest und hinterlassen Narben. Und wenn die Kinder es glauben, dann könnte es sein, dass „sie nichts mehr können wollen“ und dass „sie nichts mehr werden wollen“. Es gibt dann die Sätze, wie „das und jenes war gut bei der letzten Schularbeit, da und dort war dieser und jener Fehler“, oder „Du strengst dich wirklich an, und ich sehe das. Aber deine Lernanstrengungen fruchten aus meiner Sicht nicht, weil da und dort Defizite und Schwächen vorliegen. Arbeite an deine Schwächen und streng dich weiter an“.

Nicht alle lernen in unserer gelingenden Schule gerne und leicht. Aber alle haben Vertrauen in sich und in die LehrerInnen, alle lernen auf ihre Weise, sie kennen ihre Schwächen und Stärken und sie arbeiten mit richtigen Methoden, Inhalten an ihren Schwächen und bauen auf ihre Stärken. Sie lernen erfolgreich!

Auszüge aus den Testfragen:

**Frage 4:** Wie gut gelingt es dir, mehrere Arbeitsaufträge im Kopf zu behalten, die Bearbeitung der Aufträge geistig zu überwachen und bis zu Ergebnissen weiterzubearbeiten (**Arbeitsgedächtnis – Updating**).

Ein Beispiel dafür aus „Vital4Brain, Teil 2“ ist die Übung K6: „Rechen.Spiel“ aus der Einheit „Puppen.Spieler“: Dabei ist gefordert, Kommandos durch Rechenaufgaben richtig mit einer von vier vorgegebene Bewegungsausführungen zu beantworten.

- Sehr gut                       Gut                               Nicht gut                       gar nicht gut

**Frage 5:** Wie gut gelingt es dir, störende Reize, unwichtige Informationen (tratschender Sitznachbar, Zwischenrufe, Berührungen, Geräusche von draußen u.a.) auszublenden und dich bei Störungen zurückzuhalten (ungefragt antworten statt aufzeigen, andere nicht aussprechen lassen u. a.) (**kognitive Hemmung – Inhibition**)?

Ein Beispiel dafür aus „Vital4Brain, Teil 2“ ist die Übung K5: „Zahlen.Spiel“ aus der Einheit „Puppen.Spieler“: Dabei ist gefordert, auf die Kommandos 1, 2, 3 oder 4 mit genau den dazu geforderten Bewegungsausführungen zu antworten. Dabei bist du erfolgreich, wenn du alle Störungen, z. B. die eines Mitschülers, der dich ständig mit Berührungen und Geräuschen ablenkt, ausblendest. Wenn nun noch weitere Zahlen als Kommando genannt werden dürfen, du aber nur auf die vereinbarten antworten darfst, ist auch deine Hemmung von Verhalten gefordert.

- Sehr gut                       Gut                               Nicht gut                       gar nicht gut

**Frage 6:** Wie gut gelingt es dir, zwischen zwei gestellten Aufgaben schnell und richtig zu wechseln (**kognitive Flexibilität – Shifting**)

Ein Beispiel dafür aus „Vital4Brain, Teil 2“ sind die Übungen K7: „Standspiegel“ und K8: „Standimitation“ aus der Einheit „Drei.Spiel“: Dabei ist einmal gefordert, Bewegungen eines Partners wie bei einem Spiegelbild zu beantworten. Bei der nächsten Übung ist die Imitation gefordert, dabei sollen die Bewegungen des dir zugewandten Partners exakt gleich nachgemacht werden, bewegt er seine rechte Hand, bewegst du deine rechte Hand. Wie gut gelingt es dir, zwischen beiden Übungen zu wechseln?

- Sehr gut                       Gut                               Nicht gut                       gar nicht gut

## 4. WORKSHOPTEIL

### Vorschau auf das Bewegungsprogramm „VitalBody“

Und es wird „bewegt“. Jetzt ist Kondition gefragt. Gezeigt und gemacht werden „Bewegte Einheiten“ zur Mobilisation von Kopf bis Fuß, Einheiten und Übungen zur Aktivierung nach langen Sitzphasen, „Bewegte Einheiten“ zur Kräftigung der Beine, rund um die Wirbelsäule, der Schultern und Arme. Dabei geht es darum, bewährte und bekannte Übungen so zu wählen, zu gestalten, dass das zusammengestellte Programm:

**einfach** ist – immer und überall, ohne spezielle Sportkleidung, von Frau und Mann, von Jung und Alt, von Einsteigern bis hin zu den Ambitionierten ausführbar ist

**viel** zu bieten hat – reichhaltiges Übungsrepertoire, um möglichst viele möglichst oft anzusprechen und

**erreichbare** Übungen anbietet – um bei richtiger Wahl der Häufigkeit der Einheiten, passender Wahl der Wiederholungen pro Übung, angepasster Dauer der Bewegungseinheiten nicht zu überfordern, nicht zu verletzen, nicht zu demotivieren, sondern zu wirken, damit gesetzte Ziele erreicht werden.

Schon jetzt bedanke ich mich bei den WorkshopteilnehmerInnen für ihr Kommen!

Werner Schwarz



**Mag. Michael Schweigerer**  
Sportwissenschaftler, Regionaler Gesundheitsmanager



## SPIELERISCHE, KOORDINATIVE BEWEGUNGSIDEEN IM SENIORENALTER

### Was können Sie erwarten?

Jede Menge Lachen, Spaß und Freude! Der praxisnahe Workshop zeigt spielerische Bewegungsideen für das Training der koordinativen Fähigkeiten bei Senioren. Es werden Übungen vorgestellt, deren koordinative Herausforderungen im Bewegungswechsel, in der Koppelung mehrerer einfacher Teilbewegungen oder im Finden von Bewegungsantworten liegen. Derartige koordinative Übungen können das Neuerlernen von Bewegungen oder Spielen und Spielformen sein, die ungewohnte koordinative und geistige Anforderungen an die Mitspielenden stellen.

Diese Schulung richtet sich an interessierte ÜbungsleiterInnen, die sich mit Bewegung und Sport in der angesprochenen Altersgruppe beschäftigen.

### EINLEITUNG

Durch gut ausgeprägte koordinative Fähigkeiten werden Handlungsspielräume im Alter gewahrt sowie Selbstständigkeit, Selbstsicherheit und Wohlbefinden gesteigert. Zunehmender Bewegungsmangel im Alter führt zu starken Einschränkungen der koordinativen Fähigkeiten. Die daraus resultierende Unsicherheit hat meist noch vermehrte Untätigkeit und damit eine weitere Verkümmern der koordinativen Fähigkeiten zur Folge: Kompetenzverlust, zunehmende Ängstlichkeit bis zur Isolation. Je besser die motorischen Fähigkeiten im Alter noch ausgebildet sind, umso leichter können Alltagsanforderungen ohne fremde Hilfe bewältigt werden.

#### Die Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten im Alter

- Gut ausgeprägte koordinative Fähigkeiten sichern die Stehsicherheit
- Durch die Vermeidung von Fehlbewegungen wird das Unfallrisiko vermindert (Sturzprävention)
- Alltagsfertigkeiten bereiten weniger Probleme, z. B. Ankleiden
- Bessere Bewältigung von überraschenden Situationen, Stolpern etc.
- Besseres Gelingen von Mehrfachhandlungen
- Körperliche Selbstständigkeit, Selbstsicherheit und Wohlbefinden

Da gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten einen wesentlichen Beitrag zur Selbständigkeit und Lebensbewältigung im Alter leisten, wird die Erhaltung und Förderung der koordinativen Fähigkeiten mit zunehmendem Alter unter präventiven Gesichtspunkten wichtig. Aufgrund der lebenslangen Trainierbarkeit der Koordination ist das Koordinationstraining ein wichtiger Aspekt für den Seniorensport.

„Für eine Förderung der Bewegungskoordination durch eine gezielte, entwicklungsgemäße koordinative Beanspruchung ist es nie zu früh und auch niemals zu spät.“ (Neumaier, 1999, S. 225)

Wichtigste Ziele des Koordinationstrainings im Seniorenalter sind die Bewegungsökonomie und Bewegungssicherheit sowie die Sturzprophylaxe. Ein weiterer positiver Nebeneffekt des Koordinations- bzw. Gleichgewichtstrainings sind eine Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination sowie eine erhöhte konzentrierte Leistungsfähigkeit.

In der aktuellen Forschung wurden Hinweise darauf gefunden, dass durch Förderung der koordinativen Fähigkeiten die geistige Aktivität bzw. Funktionsfähigkeit signifikant gesteigert werden kann.

Während der Spiegel an Neurotransmittern durch Ausdauertraining erhöht wird, neue Blutgefäße entstehen, die Wachstumsfaktoren einleiten und zur Zellvermehrung beitragen, sorgen komplexe koordinative Übungen dafür, dass all diese Dinge durch eine Stärkung und Erweiterung der Netzwerke aktiv genutzt werden. Je komplexer die Bewegungen, desto komplexer die synaptischen Verbindungen. Auch wenn diese Schaltkreise durch Bewegung entstehen, können sie von anderen Regionen rekrutiert und zum Denken genutzt werden. (Ratey & Hagermann 2009, S. 73)

Das heißt, dass vor allem durch originelle und gleichzeitig koordinative Übungen das Gehirn gezwungen werden kann, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Derartige koordinative Übungen können das Neuerlernen von Bewegungen oder Spielen und Spielformen sein, die ungewohnte koordinative oder geistige Anforderungen an die Mitspielenden stellen.

Um die Schaltkreise zu verdichten, müssen die koordinativen Aktivitäten herausfordernde Bewegungen sein, damit viele Areale im Gehirn angesprochen und die Synapsen der dortigen Netzwerke aktiviert werden.

### **Wie können viele Gehirnareale mit koordinativen Übungen aktiviert werden?**

Das geschieht erstens dann, wenn das Gehirn auf eine neue, plötzlich von außen kommende Herausforderung mit einer geeigneten Strategie reagieren muss. Das Ziel des Koordinationstrainings ist die Variation. Dabei werden die Anforderungen so verändert, dass ungewohnte Bewegungsaufgaben entstehen. Bewegungsaufgaben können dadurch variiert werden, dass sie hohe Anforderungen an das Informationsaufnahme- und -verarbeitungssystem aus dem optischen, akustischen, taktilen, kinästhetischen und vestibulären Bereich und/oder hohe Gleichgewichtsanforderungen stellen und/oder unter Druckbedingungen wie Präzisions-, Zeit-, Komplexitäts-, Situations- und Belastungsdruck ausgeführt werden müssen.

Ein Trainingsgrundsatz für das Koordinationstraining ist „Wiederholen ohne Wiederholung“. Der Schwerpunkt des Koordinationstrainings liegt daher nicht im Festigen oder Automatisieren von spezifischen Bewegungsprogrammen, sondern in der Entwicklung und Automatisierung von Problemlösungsstrategien.

Weiters erwähnt Horst Lutz im Buch „Life Kinetik, Gehirntraining durch Bewegung“, dass die Herausforderung für das Gehirn bei Bewegungssteuerung verstärkt wird, wenn es neben dem Neuigkeitsaspekt auch Aspekte des Steuerungswechsels, des Wechsels zwischen zyklisch und azyklisch sowie des Wechsels links und rechts, vorn und hinten, hoch und tief gibt (Lutz, 2012).

## BEISPIELÜBUNGEN

Nachfolgend findet sich eine Auswahl von Übungs-Kurzbeschreibungen, deren Funktionen hinsichtlich des Trainings der koordinativen Fähigkeiten im Rahmen des angebotenen Workshops erläutert werden und die gemeinsam erprobt werden sollen. Die angeführten Übungen sind so ausgewählt, dass sie mit möglichst wenig Materialaufwand durchführbar sind und beschränken sich auf einfache Bewegungsmuster (Ball werfen und fangen, Ball prellen, Tücher jonglieren usw.). Der Übungsaufbau erfolgt nach den methodischen Grundsätzen „vom Leichten zum Schweren“, „vom Einfachen zum Zusammengesetzten“.

### Namensball

Im Kreis aufstellen. Jeder Mitspieler wirft den Ball immer zur gleichen Person (in der ersten Runde ev. die Hand heben, wenn der Ball weitergespielt wurde). Wenn das Weiterspielen gut funktioniert, können weitere Bälle hinzugenommen werden. Variationen:

- Den eigenen Namen rufen bei Ballweitergabe
- Den Namen des Fängers rufen bei Ballweitergabe
- Wenn das Zuspiel gut funktioniert – gleiche Übung rückwärts
- Selbe Übung, und gleichzeitig bewegt sich die Gruppe im Uhrzeigersinn
- Wie oben und ein Mal klatschen = Richtungswechsel gehen / zwei Mal klatschen = Richtungswechsel Ball
- Grüner Ball wird vorwärts gespielt, roter Ball rückwärts (gelber Ball kann nach belieben weitergespielt werden).

### Namensspiel

Die TeilnehmerInnen (TN) bilden einen Kreis (max. 10 Personen), und dann wird nach dem Prinzip von „Ich packe meinen Koffer“ gespielt. Jede Person stellt sich mit ihrem Namen vor und stellt vor den Namen ein Eigenschaftswort mit dem gleichen Buchstaben, mit dem der Name beginnt.

Zum Beispiel: Ich bin die blonde Birgit, der motivierende Michi, ...

Durch die Verknüpfung mit den Eigenschaftswörtern oder auch mit einer Bewegung verbessert das Namensspiel die Gedächtnisleistung bei den Namen.

### 1-2-3 mit einem Partner

Die Partner stehen sich gegenüber und zählen abwechselnd 1–2–3–1–2–3... usw.

Die Zahl eins wird durch Klatschen ersetzt, Klatschen–2–3–Klatschen–2–3, dann wird die Zahl drei ersetzt durch Stampfen und dann die Zahl zwei durch Schnipsen.

### **Armstrecker**

Die TN gehen paarweise zusammen und stehen hintereinander. Der Vorderste geht bzw. läuft locker los und der Hintere hinter ihm/ihr nach. Streckt der vordere TN einen Arm zur Seite muss der hintere unter dem Arm durch und einmal rund um den Partner, um wieder hinter ihn/sie zu gelangen. Nach einer gewissen Strecke werden die Rollen getauscht, und danach wird ein Durchgang gestartet, bei dem die TN auf der anderen Seite des ausgestreckten Armes eine Runde um den Mitspieler machen müssen. Nach erneutem Partnertausch wird eine dritte Variante durchgemacht, bei welcher der Vordere mit dem ausgestreckten Arm zusätzlich die Faust ballen kann oder die Hand deutlich offen hält. Faust bedeutet dabei, auf der anderen Seite eine Runde zu machen, und offene Hand auf der Seite, wo die ausgestreckte Hand ist, eine Runde zu laufen.

### **Partnerlauf**

Die TN gehen paarweise zusammen und stellen sich hintereinander auf. Der/die Vordere läuft locker los, der/die Hintere ihm/ihr nach und gibt ihm/ihr durch Klopfzeichen Bewegungskommandos. Auf die rechte Schulter klopfen bedeutet den rechten Arm zu heben, auf die linke Schulter klopfen den linken Arm heben, auf die linke oder rechte Hüftseite klopfen auf der jeweiligen Seite das Knie heben. Nach einer Länge wird gewechselt, und nachdem beide dran waren, werden die Klopfzeichen neu programmiert. Auf die linke oder rechte Schulter berühren, das gegengleiche Knie heben und die linke oder rechte Hüftseite berühren, den gegengleichen Arm gestreckt nach oben führen.

### **Schlangenspiel**

Die TN gehen in Vierergruppen zusammen und bilden eine Schlange. Jeweils der erste in der Gruppe führt die Gruppe durch den Raum.

Folgende Kommandos können nun zum Beispiel festgelegt werden:

Nummer 1, der Erste geht rechts herum nach hinten an das Schlangenende

Nummer 2, der Zweite geht links herum nach hinten an das Schlangenende

Nummer 3, die ganze Schlange ändert die Richtung (Eins wird Vier)

Nummer 4, der letzte in der Schlange sucht sich eine neue Schlange

Es können noch weitere Kommandos hinzugefügt (Farben, Städte u.v.m.) werden oder alle TN müssen noch zusätzliche Übungen durchführen (wie z. B. Hopslerlauf, Anfersen usw.). So kann diese Übung sehr komplex gestaltet werden.

### **Kommando prellen**

Jeder TN hat einen Ball und prellt mit diesem am Stand. Der Trainer gibt Richtungen vor. „Vor“, „zurück“, „links“ oder „rechts“. Die TN laufen und prellen so lange in diese Richtung, bis eine andere Richtung genannt wird. Anschließend werden die Richtungsvorgaben mit Farben gekoppelt. Z. B.: rot bedeutet vor, blau zurück, gelb nach links und grün nach rechts. Die TN müssen nun auf die Farbe, welche der Trainer zeigt, richtig reagieren. Anschließend werden Runde eins und Runde zwei miteinander verbunden, wobei auf das Gesagte umgekehrt reagiert werden muss, auf die Farben aber wie in Runde zwei. D.h. bei „Vor“ zurück, bei „links“ nach rechts, bei rot vor, etc.

## Orientierungs- und Vertrauensübungen

Zu zweit zusammen gehen, und einer führt den anderen mit taktilen Anweisungen durch den Raum. Zum Beispiel: Einmal Schulter klopfen links, sich um 90 Grad nach links drehen und Schulter klopfen rechts, sich um 90 Grad nach rechts drehen. Startknopf ist am Kopf = Gehen, und Anhalteknopf ist zwischen den Schulterblättern.

Variation:

Kommandos ändern, rechts klopfen bedeutet links drehen.

Mit geschlossenen Augen, ...

## Aufwärmen mit dem Luftballon

- den Luftballon nur mit der rechten/linken/abwechselnd Hand vor sich her treiben
- Luftballon mit mehreren Partnern auf Kommando tauschen
- freies Bewegen mit dem Luftballon nur auf verschiedenen Linien
- den Luftballon nur mit dem rechten/linken Zeigefinger (Daumen, etc.) vor sich her treiben
- den Luftballon nur mit der rechten/linken/abwechselnd Schulter vor sich her treiben
- usw.

## LITERATUR

- Beer, G. & Schwarz, A. (2012). Lernen und Bewegung – Schlaglichter auf den aktuellen Forschungsstand. In: Erziehung und Unterricht 1 – 2, S. 87 – 102.
- Jasper, B. M. (2008). Brainfitness. Denken und Bewegen. Aachen: Meyer & Meyer.
- Lutz, H. (2012). Life Kinetik. Gehirntaining durch Bewegung. (3. Aufl.). München: BLV2010.
- Neumaier, A. (1999; 2003). Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining. Grundlagen – Analyse – Methoden. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Nikl, D. & Schwarz, A. (2012). Vital4Brain Programmstruktur und Vital4Brain Übungen. Eigenverlag Schulverein Vital4Brain.
- Ratey, J.R. & Hagermann, E. (2009) Superfaktor Bewegung. Freiburg: VAK.
- Schaller, H.P & Wernz, P. (2008) Koordinationstraining für Senioren: Besser orientieren. Schneller reagieren. Sicherer stehen und gehen. Aachen: Meyer & Meyer.

## INTERNET

- Training der koordinativen Fähigkeiten – ClipCoach 1.([www.clipcoach.at](http://www.clipcoach.at))
- Bewegungskompetenzen & Athletiktraining im Jugendalter – ClipCoach 5/6. ([www.clipcoach.at](http://www.clipcoach.at))
- Bewegungskompetenzen im Seniorenalter – ClipCoach 10. ([www.clipcoach.at](http://www.clipcoach.at))



**Elisabeth Speiser**  
Trainerin

A22

B45

## MAMANET AUSTRIA – CACHIBOL, FAST WIE VOLLEYBALL, NUR EINFACHER

### ALLGEMEINES

#### Mamanet

Frei nach dem Motto: „Every mother/women can“ treffen sich Mütter und Frauen einmal die Woche zum niederschweligen Teamballsport Cachibol, das auch ohne sportliche Vorkenntnisse in jedem Alter schnell erlernt werden kann und sofort Spaß macht. Im internationalen Gender- und Integrationsprojekt Mamanet entstehen Frauennetzwerke, neue Perspektiven für Frauen und Arbeitsplätze.

Mit Mamanet sollen auch Frauen zur gesunden Bewegung gebracht werden, die sonst eher schwer Zugang zum Sport haben. Dies sind z. B. Frauen, die noch nie regelmäßig Sport ausgeübt haben, stark Übergewichtige, Ältere, Alleinerziehende oder Frauen mit Migrationsgeschichte. Genauso sind aber ehemalige Sportlerinnen Zielgruppe, die eher die Kinder zu Freizeitaktivitäten bringen und abholen, als sich für sich selbst Zeit zu nehmen.

Mamanet ist mehr als „nur“ ein gesundes Bewegungsangebot. Es ist ein „Lifestyle“ für die ganze Familie. Das soziale Netzwerk, Wir-Gefühl, der Austausch und die Unterstützung innerhalb der mittlerweile internationalen Mamanet-Familie und im eigenen Team sind genauso wichtig. Jedes Team entscheidet selbst, ob es leistungsorientiert in einer Liga spielen möchte oder nicht.

Wertschätzung und das Wahrnehmen der Mütter/Frauen in ihren Bedürfnissen sowie die Schaffung der nötigen Rahmenbedingungen (z. B.: Kinderbetreuung, Nähe zum Wohnort, passende Uhrzeit) bewirken eine nachhaltige Teilnahme.

Ursprünglich kommt Mamanet aus Israel. Dort spielen es bereits 14.000 Frauen. Seit rund zwei Jahren wird das Konzept von Mamanet „weltweit“ übertragen. Österreich ist ganz vorne mit dabei.

#### Cachibol

Cachibol ist eine Teamsportart und wesentlicher Bestandteil von Mamanet. Die Sportart an sich gibt es unter verschiedenen Namen schon an die 200 Jahre. Für Mamanet wurden die Regeln modernisiert.

Cachibol ist dem Volleyball ähnlich. Der Ball wird aber nicht gebaggert und gepritscht, sondern gefangen und geworfen. Daher ist diese Sportart auch ohne sportliche Vorerfahrung in jedem Alter leicht erlernbar, ein Spiel kommt schnell zustande und macht gleich Spaß! Es kann aber auch auf sportlich sehr hohem Niveau gespielt werden.

Team- und Feldgröße, Netzhöhe und Regeln sind dem Volleyball angeglichen.



Das offizielle Regelwerk ist auf der Mamanet Austria Homepage unter: <https://www.mamanet-austria.at/de/was-ist-mamanet/mamanetcachibol-regeln> zu finden.

Cachibol ist in Südamerika unter Newcomb bekannt und wird in Japan in der MAMASAN-Liga gespielt.

In Österreich werden regional Teams gebildet. Sobald im näheren Umfeld weitere Teams entstehen, kann gegeneinander gespielt werden. So entstehen eigene Ligen für Mütter auf einem unterschiedlichen breiten Leistungsniveauspektrum.

### Der Gender-Aspekt

Die Maßnahmen, wie direktes Ansprechen der Mütter, Minimierung der Einstiegsbarrieren, Schaffung der nötigen Rahmenbedingungen, bewusstes Einsetzen von Frauen in Entscheidungsgremien und TrainerInnenfunktionen, Achtsamkeit im Umgang mit Medien usw., entsprechen den Empfehlungen der EU: Gender Equality in Sport; Proposal for Strategic Actions 2014–2020. So wachsen Frauen an ihren Aufgaben und tragen vorbildhaft zur sozialen Gleichberechtigung und Vorbildwirkung in der Gesellschaft bei.

### Integration

Integration bei Mamanet funktioniert selbstverständlich und ganz nebenbei. So nehmen Frauen, aber auch jugendliche Mädchen bei einigen wöchentlichen Kursen z. B. mittels „Tuwas Passes“ kostenlos teil und findet Mamanet etwa auch in Flüchtlingsheimen wie den Caritas-Grundversorgungshäusern oder Obdach Wien statt.

Ein eigenes Wettkampfteam mit Frauen aus den Flüchtlingsheimen trainiert wöchentlich im Ernst Happel Stadion.

Für Frauen mit Migrationsgeschichte bieten sich neue Perspektiven, Aufgaben und Arbeitsplätze.

## STATUS IN ÖSTERREICH

Derzeit gibt es 28 wöchentliche Kurse in Wien, Niederösterreich, Burgenland, Kärnten, Steiermark und Vorarlberg. Mit allen drei Sport-Dachverbänden wurden unterschiedliche best practice-Modelle zur Verbreitung erarbeitet und MultiplikatorInnen ausgebildet.

Zahlreiche weitere Termine (Schnuppertrainings, Workshops, Mitmach-Stationen ...) zur Gründung neuer Teams sind bis Ende 2018 bereits fixiert.

Auch eine Struktur für den Wettkampfbetrieb wurde aufgebaut. Bereits 9 Teams spielten in der ersten Saison in drei regionalen Ligen gegeneinander. Die erste nationale Meisterschaft fand im Juni 2018 statt. Weltdachverband ist die CSIT. Weltmeisterschaften finden alle 2 Jahre im Rahmen der CSIT World Games statt.

Derzeit wird Mamanet Austria über das Sportministerium finanziert.

**Mamanet Austria wurde mit dem Frauenpreis der Grünen Meidling, dem BSO Sport Cristall – Frauen Power Award (hinter dem Fußball EM Frauen Nationalteam) und dem Integrationspreis Sport NÖ ausgezeichnet.**

## SPORTLICHES TRAINING (ANFÄNGER)

Teile einer Trainingseinheit zu ca. 90 Minuten:

- Begrüßung
- Aufwärmen ca. 20 Min.
- Ballspezifische Übungen ca. 30 Min.
- Spielen ca. 30 Min.
- Abwärmen/Zusammenfassung ca. 5 Min.

Gestaltung des abwechslungsreichen Programms in Abhängigkeit der trainierenden Spielerinnen und des Niveaus; keine Unterforderung und keine Überforderung.

### AUFWÄRMEN

#### Aufwärmen des Körpers

Das Aufwärmen umfasst ein langsames Eingehen, Einlaufen, eine Mobilisation und Kräftigung sowie eine Laufeinheit, um den Körper wieder auf Touren zu bringen (z. B. Linienläufe, Staffelläufe, Spiele, ...)

- Gehen und Laufen: z. B. um das Feld, das Feld an den Linien ablaufen, laufen mit Ball ...
- Gehen im Kreis und Ball nach hinten werfen, die Hintere muss den Ball der Vorderen fangen. Übung zuerst im Gehen und danach im Laufen

Mobilisation/Kräftigung des ganzen Körpers. Mit der Zeit Integration der Spielerinnen, die Übungen vorschlagen sollen. Somit bekommen sie nach und nach ein Gespür für ihren Körper! Es können auch andere Sportarten wie z. B. Yoga eingebaut und ausprobiert werden.

Danach, um wieder den Körper an Bewegung zu gewöhnen:

- Auf einer Hälfte des Feldes (von der Grundlinie zum Netz und retour) Laufschiene: z. B. langsam laufen und am Fußballen abrollen, Hoppsalauflauf, Kniehebelauflauf – Anhocken, Anfersen, seitliches Laufen (auch in der tiefen Hocke), seitlich Übersteigen, Füße vorne überkreuzen, usw.

Oder auch Spielchen:

- Namen rufen: Spielerinnen dürfen sich nur im Spielfeld bewegen, jede Spielerin bekommt eine Nummer, Ball in der Reihenfolge zuwerfen vorher die Nummer (oder den Namen der Spielerin) laut rufen; Variante: mit mehreren Bällen
- Parteiball: Zwei Teams auf einer Feldseite. Jedes Team versucht, 10 x innerhalb des Teams zu passen, die Fänge laut mitzählen, die anderen müssen stören versuchen und Ball holen/abfangen, danach beginnt das Team von 0 zu zählen

Oder auch Staffelläufe in zwei oder mehr Gruppen: Z. B. Gruppen stehen hinter Grundlinie, Ball gegen die Wand am Ende des Turnsaals rollen, wenn der Ball die Wand berührt hat, darf die Spielerin loslaufen, den Ball holen, der nächsten geben, hinten anstellen usw. Die Gruppe hat gewonnen, die als erste alle Spielerinnen durchhat.

- auch möglich Kräftigung einzubauen:  
z. B. eine Bank: Schritte auf Bank mit rechtem Bein 30 Sek., danach mit linkem Bein 30 Sek., Liegestütz, Trizeps usw.

### Erklären der Basics

- Passen
- Aufbau Angriffswurf
- Service
- Block
- Grundaufstellung/Positionen
- Annahme – Verteidigung
- Weiterdrehen/Punktevergabe

### Aufwärmen mit Ball

Alle Übungen sind in Abhängigkeit von der Anzahl der Teilnehmerinnen möglich:

- Paarweise oder zu mehreren zum Ball (parallel zum Netz) und Ball passen; Variante zu 3., 4., 5., ... mit Nachlaufen innerhalb der Gruppe

Zu zweit:

- A hat Ball und wirft kurz und lang, B muss fangen und gezielt(!) zurückpassen; Variante 1 x lang und zurückpassen, 1 x kurz und zurückpassen
- „Vertrauensübung“: A+B stellen sich gegenüber nahe zusammen. Zuerst mit offenen Augen unten leicht zuwerfen, dann beide mit geschlossenen Augen zuwerfen (aufpassen, nicht zu scharfe Passes und enger zusammengehen)
- in Stabiposition Ball zurollen
- Angriff zuwerfen, zuerst im Stand, dann im Sprung
- eine vorne am Netz, macht 3 Blocksprünge > umdrehen > Verteidigung (10 x dann wechseln)

Zu dritt:

- Eine in der Mitte > sich in der Mitte immer umdrehen und den Ball abwechselnd von den anderen beiden verteidigen
- gegenüber vom Netz, unten durchreichen, dabei zwischen Mittellinie und 3-Meterlinie bewegen (schnelles Vor- und Rücklaufen)
- gegenüber vom Netz und Schere/Stein/Papier > Verliererin muss weglaufen, andere muss sie zu fangen versuchen

### BALLSPEZIFISCHE SPIELFLUSS-ÜBUNGEN

#### Übung Einwerfen:

- Auf beiden Feldern von der Position 4 zur Zuspielerin auf Position 3 passen. Zuspielerin passt zurück, Anlauf, über das Netz werfen (Angriff). Unter dem Netz durch, den Ball holen und am „neuen“ Feld hinten anstellen, von Position 4 zur Zuspielerin auf Position 3 passen ...

Dieselbe Übung mit Aufbau mehrerer Schwierigkeitsstufen:

- nach dem Angriff nicht unter dem Netz durch, sondern auf Position 3 die Zuspielerin ablösen. Die Zuspielerin läuft unter dem Netz durch, holt einen Ball und stellt sich hinten an ...
- nach dem Seitenwechsel (unter dem Netz durch) nicht gleich den Ball holen, sondern auf Position 1 den Angriff fangen (Verteidigung), mit Ball anstellen ...
- nach dem Seitenwechsel (unter dem Netz durch) nicht gleich verteidigen, sondern blocken, dann verteidigen, mit Ball anstellen ...
- selbe Übung aber Zuspiel von der Position 2 auf Position 3 (alles seitenverkehrt)

Diese Aufbauübung eignet sich hervorragend, um das Spielsystem zu erklären. Wer nimmt den ersten Ball (Service) an. Wo kommt der erste Pass hin? Was macht die Zustellerin? Wie viele Ballberührungen sind erlaubt?

### Ball über das Netz, Spielfluss:

- 3 mit 3 auf halbem Feld (Longline und/oder Diagonal) ... gemeinsame Spielflussübung miteinander ... Positionswechsel innerhalb des Teams, nachdem der Ball über das Netz geworfen wurde ... Angriff zuerst aus dem Stand, später aus dem Sprung ... Variante Zusatz Block  
Variante: Übung auch zu 4., 5 ... möglich
- Übung Positionen:  
*fixe Positionen:* hinten (z. B. Positionen: 1., 6., 5.) in der Annahme,  
*wechselnde Positionen:* Angriff auf 2 und 4. Zuspielerin auf 3  
Auf der anderen Seite ist der Rest beim Service  
Übung zuerst langsam erklären und ohne zu wechseln: Service > Annahme > Zuspiel > Angriff  
Dann in Bewegung wechseln: vom Service > Angriff > Zuspiel > nach Zuspiel wechselt Zuspielerin auf andere Seite zu Service (Variante Block) – eventuell nach Block Verteidigung einbauen, auch die annehmenden Spielerinnen können nach einer gewissen Zeit (z. B. 5 Annahmen in den Positionen wechseln)
- Variante „halbes Team“ (4 Spielerinnen auf einer Seite, 2 auf der anderen Serviceseite): vom Service auf andere Feldseite, von 6 auf 5, von 5 auf 4, von 4 auf 3, von 3 auf Block andere Seite, von Block zu Service
- Variante 2 Teams (im Optimalfall je 6 Spielerinnen): beide Teams beginnen am Netz. Coach wirft Ball ein, Aufspiel von 3 (später zusätzlich auch von 2). Nach einiger Zeit Rotation. Beide Seiten langsam durchmachen
- Variante 3 3er Linien. Eine in der Warteposition hinter der Grundlinie, 2te in Verteidigung, 3te am Netz. Je nach Angriff vom Coach > Verteidigungspositionen einnehmen und Gegenangriff aufbauen, danach gleich weiterwechseln  
Zuerst Angriff von 4, dann von 2
- Variante „Lösen vom Netz“:  
Angriff von 4 auf Position 4 od. 5, Aufgabe Pos 4: Lösen vom Netz und Verteidigung, Aufgabe Pos 5: Verteidigung verschieben

- Übung auf einer Feldseite zu 5. Mit 2 Bällen  
Positionen 1, 2, 3, 4, 5  
Positionen 2 und 4 greifen auf 4 oder 5 an. Position 4 und 5 passen zu Position 3. Position 3 muss zu Position 2 oder Position 4 passen/aufspielen
- Sideout-Spielchen:  
3 Teams zu z. B. 5 Spielerinnen; 2 Teams stehen am Feld. Eines serviert, eines in der Annahme. Punkt wird ausgespielt. Team, das einen Fehler gemacht hat muss raus aus dem Feld und warten; servierendes wartendes Team kommt stattdessen hinein; Das Team, das den Punkt gemacht hat bleibt stehen und bekommt einen Punkt für sich; gewonnen hat, wer z. B. 10 Punkte als erstes erreicht hat  
Variante: eine Spielerin bekommt eine Schleife umgehängt; wenn diese Spielerin einen Fehler beim Fangen macht, bekommt das andere Team 2 Punkte.

Fast alle Volleyballübungen sind übertragbar!

## SPIELEN

Mindestens 20 Minuten. 2 Sätze im Optimalfall. Können auch „kurze Sätze“ sein auf weniger Punkte (z. B. 15 Punkte)

Optimalfall: 6 gegen 6

Varianten, falls nicht genügend im Training sind: Feld verkleinern (z. B. 3 Meter Raum ist tabu/out), oder Linien selbst kleben

## WIE GRÜNDE ICH EINE GRUPPE?

Einfach Mamanet Austria unter [office@mamanet.at](mailto:office@mamanet.at) kontaktieren oder anrufen.

Alle Kontakte und Infos auf: [www.mamanet.at](http://www.mamanet.at)

Falls ein wöchentlicher Kurs in der Nähe ist, gerne Coaches kontaktieren und unverbindlich vorbeischaun.

Wir überlegen uns gemeinsam und ganz unkompliziert, wie eine praktische Umsetzung in eurem Umfeld am besten möglich ist, kommen kostenlos zu einem Workshop und Schnuppertraining, bilden euch zur Mamanet Coach aus, begleiten euch und freuen uns, dass ihr ein Teil von Mamanet werdet.

WE ARE MAMANET!

## KONTAKT

Elisabeth Speiser, [speiser@mamanet.at](mailto:speiser@mamanet.at), +43-699-11942346, [www.mamanet.at](http://www.mamanet.at)



**Harald Steinbichler**

Floorball Trainer Swiss Unihockey, Übungsleiter Floorball, Kinder Floorballtrainer Bayern

C58

D81



## FLOORBALL

Schnell, intensiv, einfach und schweißtreibend – das ist Floorball. Diese junge Sportart ist eine Mischung aus Feld- und Eishockey, gepaart mit der Fairness des Basketballs. Kondition und Geschicklichkeit werden gleichermaßen gefördert, ohne dass der Spaß dabei auf der Strecke bleibt. Gespielt wird mit einem leichten Kunststoffschläger und einem Ball. Ziel des Spiels ist es, im mannschaftlichen Zusammenspiel möglichst viele Tore zu schießen. Die Teams bestehen aus Mädchen und Burschen, Frauen und Männern.

### Unterschied Floorball zu Hallenhockey

Oftmals wird Floorball mit Hallenhockey verwechselt. Allerdings sind das zwei recht unterschiedliche Sportarten. Floorball ist gut mit Eishockey im Turnsaal mit wenig körperbetontem Spiel zu beschreiben. Hallenhockey verwendet sehr kurze Schläger, der Floorballspieler hat einen aufrechten Oberkörper. Auch kann man bei Floorball hinter das gegnerische Tor spielen, gleich wie beim Eishockey. Der Spielball unterscheidet sich, und bei Floorball kann man Vorhand und Backhand spielen.

### Floorball: physische Anforderungen

Schnelligkeit: es handelt sich um ein sehr schnelles Spiel, die Feldspieler können jederzeit wechseln (wie beim Eishockey).

Kurze Einsatzzeiten bei hoher Intensität charakterisieren das professionelle Spiel

Explosivität: schnelle Richtungswechsel, kurze und intensive Sprints prägen den Spielablauf

Koordination: eine gute Körperbeherrschung ist für einen guten Floorballspieler Grundvoraussetzung

## EMPFEHLUNGEN ZUR DURCHFÜHRUNG

- für Anfänger empfiehlt es sich, viele Übungen „Ich und der Ball“ durchzuführen. Dadurch sollen die Teilnehmer technische Fähigkeiten und ein Gefühl für Schläger und Ball erlernen.
- Bedacht nehmen, dass die Schlägerschaufel immer in Bodennähe bleibt. Laut Reglement darf die Schaufel nie über Kniehöhe gespielt werden.
- Bei Turnsaalgröße 3 gegen 3 auf kleine Tore ohne Torwart spielen. Minütlichen Spielerwechsel einfordern.
- Darauf achten, dass keine Stockschläge gegen andere Schläger oder Beine der Mitspieler erfolgen. Kinder müssen unbedingt Turnschuhe tragen.

- Die Länge des Schläger sollte zwischen Bauchnabel und Brustbein sein.
- Möglichst viele Ballkontakte (ein Ball pro Kind)

## Übungsvorschläge

[www.swissunihockey.ch](http://www.swissunihockey.ch) – unter Trainings die Altersklassen suchen

[www.youtube.com](http://www.youtube.com) – eher „Unihockey“ Training suchen und Swissunihockey Kanal

<http://unihockeyuebung.blogspot.de/>

### Herr und Hund

2 Spieler mit je einem Ball. Der zweite Spieler folgt dem Ersten und kopiert dessen Bewegungen und Finten nach.

*Variante:*

### Eisenbahn

Jemand ist die Lokomotive und hat 3 Wagen. Die Lokomotive muss aufpassen, dass sie keinen Wagen verliert.

### Stockkünstler

Wer kann auf dem Stock „seitänzeln“? Vorwärts, Rückwärts, Drehungen usw.  
Oder den Stock auf der Hand, Fuss, Nase... balancieren?

Ein Spieler steht vor einer Wand mit dem Rücken zur Gruppe. Alle versuchen sich ihm zu nähern, doch wenn er sich umdreht, müssen alle sofort den Ball stoppen. Wer zuletzt steht muss 5m zurück. Wer kommt dem Zeitungsleser am nächsten?

### Fruchtsalat

Alle Spieler mit Ball ausgerüstet stehen in den 4 Hallenecken. Jede Gruppe wählt einen „Fruchtnamen“. Die 2 vom Trainer aufgerufenen „Früchte“ wechseln möglichst rasch die Ecke. Bei „Fruchtsalat“ wechseln alle Gruppen diagonal die Ecke.

Verschiedene Laufarten: Hüpfen, einbeinig, seitlich, retour...

*Variante: Mit Stock und Ball*

### Vorrat sammeln

Alle Unihockeybälle sind in 2 Kastenelemente in der Hallenmitte verteilt.

Beide Gruppen starten hinter ihrer Grundlinie und versuchen so schnell wie möglich ihr Depot (Reifen) zu füllen. Pro Lauf darf nur ein Ball transportiert werden. Verschiedene Laufarten: Springen, Hüpfen, Einbein, Vierfüßlergang, etc.

### Hindernisgarten mit Zusatzaufgaben (Regeln fortlaufend einfließen lassen)

Möglichst viele unterschiedliche Hindernisse werden in der ganzen Halle verteilt. Was lässt sich mit Stock und Ball an diesen Hindernissen alles anstellen?

- Absitzen
- Stehen bleiben
- Backhand/Forehand
- Vorwärts/rückwärts/seitwärts
- Drehung
- Ball zum Fuss spielen
- Hindernis durchspielen
- Hindernis treffen
- Einfache Slalomformen
- ...



**Markus Strini**

Staatl. Fitness-, Triathlon- und Schwimmtrainer

A18

B41



## FASZIENTRAINING IN THEORIE & PRAXIS

Faszien sind in aller Munde. Sie sind das kollagene Bindegewebe, das sich wie ein Spinnennetz durch unseren Körper zieht. Es umhüllt und verbindet Knochen, Sehnen und Muskeln zu einem zusammenhängenden Ganzen – kein Wunder also, dass die Faszien in der Fitnessbranche zunehmend an Bedeutung gewinnen. Ein intaktes Faszienetz hält unsere Organe an ihrem angestammten Platz, vermeidet schmerzhaft Reibungen der Muskulatur-Hülle, hält Gelenke und Bandscheiben in ihrer Form und schützt die Muskulatur vor Verletzungen. Zudem gibt es unserem Äußeren ein strafferes Erscheinungsbild und lässt uns letztlich auch beweglich bleiben.

### MEHR BEWEGLICHKEIT

Das Prinzip, das Bindegewebe gezielt zu trainieren, ist nicht ganz neu – Sportarten wie Yoga und spezielle Massagetechniken widmen sich schon lange der Geschmeidigkeit und Beweglichkeit des Körpers.

Das Wissen um Faszien hat sich jedoch enorm vergrößert: So weiß man heute, dass in Faszien mehr Gefühls- und Schmerzrezeptoren vorhanden sind, als in unserer Muskulatur. Rückenschmerzen und Verspannungen, sowie Bewegungsschmerz rühren nicht selten von Verklebungen der Faszien her, die einzelne Körperpartien versteifen. Wer viel sitzt und sich im Alltag zu wenig abwechslungsreich bewegt, fördert eine Verkümmern und Verfilzung des so wichtigen Bindegewebes.

### DRÜCKEN, ZIEHEN, FEDERN

Um die Faszien zu mobilisieren, sind spezielle Bewegungsabläufe notwendig: Durch Druck mittels Massagen oder spezielle Faszien-Rollen, Zug (Dehnungen) und federnde Wipp- oder Sprungbewegungen wird das Bindegewebe aktiviert, bleibt gut durchwässert und somit auch ausreichend ernährt. Dass die Faszien gut hydriert sind, ist maßgebend: Denn unser Körper speichert Wasser zu einem großen Teil im Bindegewebe. Je höher also der Wassergehalt, desto geschmeidiger funktioniert unser Körper. Je älter der Mensch wird, desto weniger durchwässert sind die Faszien in der Regel. Während der Körper von bekanntlich sehr flexiblen Neugeborenen aus etwa 80 Prozent Wasser besteht, kommen Menschen im hohen Alter auf nur mehr rund 60 Prozent Wassergehalt.



## TRAINIEREN WIE DIE PROFIS

Im Profi-Sport hat das Faszientraining längst Einzug genommen. Da das Bindegewebe wie ein Stoßdämpfer agiert, kann es vor Muskelverletzungen schützen und so unnötige Schmerzen vermeiden. Wer selbst etwas für seine Faszien tun möchte, hat mittlerweile die Qual der Wahl: Viele Personal Trainer, Fitnessstudios und Reha-Zentren bieten das spezielle Training bereits an. Wer lieber zuhause trainiert, sollte jedoch eine einmalige Einweisung durch einen Trainer oder Physiotherapeuten in Anspruch nehmen, um die Bewegungen richtig zu erlernen.

## EXPERTEN-TIPP

Markus Strini, ehemaliger Triathlonprofi und Extremsportler, ist heute Fitnesstrainer. Er ist besorgt um den Bewegungsmangel, den der Büroalltag mit sich bringt. „Denken Sie daran, was wir einst waren: Jäger und Sammler. Aus dieser Bestimmung heraus hat sich unser heutiger Körper entwickelt, der ein wahres Bewegungswunder ist. Derzeit entwickeln wir uns davon leider wieder weg – zum ‚Homositzicus‘, wenn man so will.“ Dem Körper, so Strini, fehlen durch die Statik, also die konsequente Nicht-Bewegung, die notwendigen Reize zum Aufbau unserer Strukturen. „Stellen sie sich ein Reisfeld vor, wo Menschen das Feld bestellen. Sie stehen mit gestreckten Beinen und gebeugtem Oberkörper Richtung Boden da. In dieser Position arbeiten diese Menschen stundenlang und bringen so Zug auf Ihre Lendenfaszie.“ Durch das viele Sitzen im Alltag fehle heute vielen von uns diese Form von Bewegung gänzlich. Ein gezieltes Training der Faszien sei daher ein guter Ausgleich. Aber auch im Alltag könne man zwischendurch etwas für sein Bindegewebe tun: „Stehen Sie zwischendurch auf und federn Sie aus dem unteren Rücken heraus mit den Händen Richtung Boden und machen sie das, wofür unser Körper einst geschaffen wurde: Bewegung!“ Anbei ein paar Übungsbeispiele aus dem Buch mit dem Titel „**Faszientraining Outdoor**“ von den **Autoren Beatrix Baumgartner und Markus Strini** ... viel Spaß beim Ausprobieren ...

Nimm einen Gymnastikstab und starte los:

### ■ Die „Lass-Deine-Schulterblätter-sich-kennenlernen“-Stabübung

Bei dieser Übung ist die Ausgangsposition eine saubere Kniebeuge. Wenn möglich, gehe auf ca. 90° Winkelstellung Deiner Knie. Der Rücken bleibt sauber gestreckt. Das erreichst Du am besten durch eine Beckenkipfung nach vorne und indem Du mit dem Gesäß weit nach hinten gehst, als ob Du Dich auf einen Sessel setzen möchtest. Nun lehne den Oberkörper mit gestreckter Rückenhaltung nach vorne. Die Hände hängen gerade nach unten und haben den Stab wieder fest und leicht zusammen schiebend in der Hand. Nun ziehe in dieser Position den Stab zur Brust. Beide Ellbogen zeigen weit nach außen, und die Schulterblätter werden dabei zusammengeführt. Die Schulter selbst bleibt dabei in neutraler Position – nicht nach oben heben!

– Trainingstipps: Diese Übung geht neben ihrer mobilisierenden Wirkung auch in Richtung Kräftigung. Daher bitte auch die Aufmerksamkeit auf die Atmung richten. Beim Anziehen des Stabes ausatmen. Für jede Kraftübung hat Gültigkeit, beim Überwinden eines Widerstandes (Konzentrik) ausatmen, beim Nachgeben einatmen (Exzentrik). Zusätzlich könnte man die myofasciale Rückenlinie mittrainieren, wenn man in der Endposition (Stab bei der Brust) nun den Oberkörper hebt und wieder senkt. Achtung dabei in der Hocke bleiben!

### ■ Die „Schmier-alle-Deine-Schaniere-im-Arm-und-Schultergürtel“-Stabübung

Es geht wieder um Mobilisation und somit innere Ernährung von nicht durchbluteten Strukturen wie Gelenkscapseln, Bändern, Knorpeln, man könnte auch Faszien dazu sagen ☺

Im aufrechten Stand wieder den Stab unter leichten Druck bringen, Bauch einziehen, Po anspannen, und nun führe ich langsam den Stab wie einen Satelliten um den Kopf. Zu Beginn ganz langsam, bis ich die Bewegung in richtiger Qualität ausführen kann, danach schnell. Das Ganze dann natürlich auch in die Gegenrichtung. Achte darauf das der Kopf keine Ausweichbewegungen macht.

Eine perfekte Übung zum Aufwärmen für Schulter-lastige Sportarten mit Über-Kopf-Belastungen wie Schwimmen, Hand-Volleyball, Tennis aber auch Gewichte heben u. ä.

### ■ Die „Lerne-Deine-Urposition-kennen“-Stabübung

Wieder stehst Du zu Beginn aufrecht mit aktiviertem Core und den Stab unter Zug in den Händen da. Die Hände allerdings hängend am Körper anliegend. Die Füße leicht über Hüftbreite, und die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen. Nun gehe ich in eine Tiefkniebeuge. Gleichzeitig führe ich unter Druck des Stabes die Hände nach oben. Wenn ich wieder aufstehe, nehme ich die Hände wieder nach unten.

- Trainingstipp: Solltest Du Probleme haben, bei der Tiefkniebeuge das Gleichgewicht zu verlieren und nach hinten fallen, stelle Dich im Gelände so hin, dass Deine Fersen erhöht stehen, z. B. auf eine Wurzel, bergauf, auf eine Borsteinkante oder ähnliches.

### ■ Die „Mach-Deine-Flügel-beweglicher“-Stabübung

Wieder ist die Ausgangsposition im Stehen mit aktivierter Coremuskulatur. Die Hände nach oben über den Kopf gestreckt und den Stab unter leichtem Druck in den Händen. Nun versuche in dieser Position die Schulterblätter so weit wie möglich aktiv nach unten zu ziehen und danach in die Endposition nach oben. Achte darauf, die Hände gestreckt zu lassen. Bei dieser Übung geht es darum, die Schulterblätter zu mobilisieren und die myofaszialen Züge, welche sie bewegen, zu kräftigen und anzusteuern.

- Trainingstipp: Die meisten Schulterblattstabilisatoren sind abgeschwächt und werden wenig mit Bewegung bedient. Vor allem durch langes Sitzen fallen die Schulterblätter nach vorne und haben kaum Spannung nach hinten und unten. Rückenschmerzen im BWS-Bereich sind häufig die Konsequenz daraus. Für „Vielsitzer“ sind diese zwei Übungen ein „must have“. Bedenke auch das es ohne Schulterbeweglichkeit keine Schulterblattbeweglichkeit gibt. Diese zwei Bewegungselemente sind unzertrennlich miteinander verbunden!!

Viele weitere Beispiele gibt es beim Kongress ...

Mehr als 70 Übungsbeispiele zum Thema Faszientraining mit unterschiedlichen Trainingsgeräten, die Sie zum Großteil in der Natur oder in der Stadt vorfinden, sind im Buch „Faszientraining Outdoor“ von den Autoren Beatrix Baumgartner und Markus Strini mit vielen Bildern beschrieben.



**Mag. Yue-Zong Tsai**

Dipl. Sportwissenschaftler, Lehrer für Bewegung und Sport

A19

B42

## NATURAL MOVEMENT – MOVNAT – FIT MIT NATÜRLICHER BEWEGUNG

### WAS IST MOVNAT

„Werde ein Lehrer, bleibe aber immer ein Schüler.“ – Erwan Le Corre (Erfinder von MovNat)

MovNat ist ein Fitness- und Bewegungssystem, das auf die maximale Bandbreite der menschlichen Bewegungsfähigkeiten ausgelegt ist. Das MovNat-System trainiert die körperliche (physische) Kompetenz in Bezug auf die praktische Leistungsfähigkeit.

MovNat zielt auf **Effektivität, Effizienz und Anpassungsfähigkeit** ab.

Fitness wird dabei als physische Kompetenz angesehen, die den Umgang mit Anforderungen aus der aktuellen Situation und Umwelt ermöglicht. Umweltbezogene und situative Anforderungen bilden zusammen einen Kontext, in dem diese physische Kompetenz praktisch realisiert wird.

In einer Fitnesswelt, umgeben von Geräteparks, ausgestattet mit apparativen Kräftigungsmaschinen und einer großen Auswahl an Cardiogeräten, wird immer weniger auf die natürlichen Bewegungen wert gelegt. Fitnessziele lauten: Abnehmen, Muskelaufbau, Definition, mehr Kraft, etc. Und das meistens mit dem Training an Maschinen. Die Bewegungsabläufe sind meist geführt und funktionell wertlos. Der Transfer in den Alltag ist oft schwierig.

In einer Umgebung, wo dem Menschen alles Erdenkliche an Bewegung durch technische und maschinelle Unterstützung genommen wird, schreit der Körper nach mehr Bewegung, um gewisse Grundfunktionen aufzubauen oder aufrechtzuerhalten. Die Bandbreite unserer Alltagsbewegung nimmt ab und ist meist beschränkt auf Sitzen und Stehen.

**Contextual Demands**  
environment and situation create contextual demands



MovNat ist eine Trainingsphilosophie, die die Grundlage für jegliche Bewegung legt. Sie ist die Basis, um die natürliche Funktion aller Gelenke und Bewegungsmuster zu erlernen, erhalten oder wiederzuerlangen.

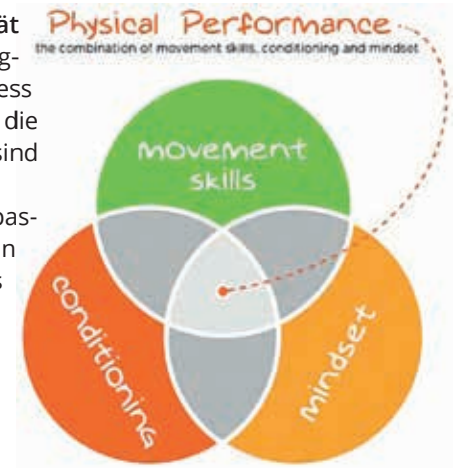
MovNat ist aus diesem Grund für jede Person geeignet, da es individuell angepasst ist.

In Abhängigkeit von der Komplexität finden wir in unserer Umgebung eine Vielzahl an Umwelтанforderungen wieder. Dies sind Variablen wie zum Beispiel die Bodenbeschaffenheit, Oberfläche, Höhe, das Gewicht oder die Witterungsbedingungen. Die Situation, in der wir uns befinden, kann ebenso eine Menge einflussreicher Faktoren

mit sich bringen, wie zum Beispiel Sicherheit oder Gefahr, die Dauer des eingetretenen Ereignisses und die zur Verfügung stehende Zeit, der physische und geistige Zustand einer Person, usw.

Um mit solchen kontextuellen Anforderungen umzugehen, benötigen wir **Effektivität** als Grundlage. Diese kann nur durch physische Kompetenz, d. h. Bewegungsfertigkeiten und Konditionierung realisiert werden. Aus unserer Sichtweise sollte Fitness in erster Linie diese physische Kompetenz schulen. Schließlich benötigt man auch die entsprechende Mentalität (Mindsetting) und ein Bewusstsein für die Situation – dies sind Qualitäten, die durch gezieltes Training ebenfalls entwickelt werden können. Nicht zuletzt erfordert diese physische Kompetenz auch ein hohes Level an Anpassungsfähigkeit. Je besser man sich an die Anforderungen der Umwelt und Situation anpassen kann, desto effektiver wird man. Anpassungsfähigkeit steht somit im Fokus der physischen Kompetenz.

Der Wert der physischen Kompetenz liegt somit in der Fähigkeit, praktisch-physische Aufgaben mit der größten Effektivität und Tüchtigkeit zu lösen und diese unter umfassenden kontextuellen Anforderungen zu realisieren.



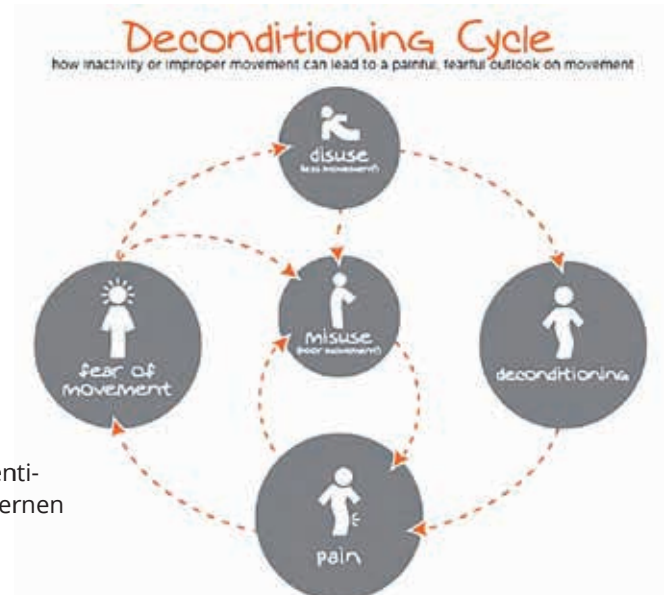
### 3 ZIELE VON MOVNAT

- Wiederentdeckung des natürlichen menschlichen Dranges, sich natürlich zu bewegen
- Entwickelt die menschliche Performance via Effektivität, Effizienz und Adaptierung in Natural Movement
- Lehre Leibeserzieher/Coaches im Bewegungsbereich, um Natural Movement umfassend und intelligent an weitere Menschen weiterzugeben.

### LEBENSSTIL

Gray Cook schrieb einmal: „*Es ist unsere Bestimmung, mit Stärke zu wachsen und anmutig zu altern. Die Wiedererlangung von authentischen Bewegungen ist der Anfang.*“

Wir glauben, dass MovNat eine solche Wiedererlangung von authentischer Bewegung repräsentiert. Im Gegensatz zu den meisten modernen Fitness-Methoden, zwischen deren Auswahl sich ein Individuum



entscheiden kann, ist und bleibt die natürliche Bewegung des Menschen eine biologische Notwendigkeit. In der Tat ist es einfach, sich vorzustellen, welche nachteiligen physischen und mentalen Konsequenzen es hätte, würde ein Tier sich nicht natürlich bewegen. Warum sollte es dann bei uns Menschen anders sein?

Während körperliches Training entscheidend auf die körperliche Fitness und Gesundheit einwirkt, gibt es mehr als nur Bewegung und Training, um mit Stärke zu wachsen und anmutig zu altern. MovNat kann zu einem allgemeinen Lebensstil erweitert werden, der Training, Ernährung, Schlaf und andere bedeutsame biologische Handlungsweisen vereint, die für Fitness, Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensdauer und Glück wichtig sind.

## PRINZIPIEN

### Bewegungsfertigkeiten und Konditionierung

Fitness wird nach dem MovNat-Konzept ausschließlich durch die praktisch-physische Leistungsfähigkeit definiert und praktisch angewendet. Dabei glauben wir fest daran, dass jeder Mensch in seinem Leben physische Kompetenz als Grundlage für diejenigen Situationen braucht, in denen eine effektive körperliche Reaktion oder Anpassung an externe Bedingungen gefordert ist.

Aus unserer Sichtweise gibt es evolutionär verankerte, natürliche Bewegungsfertigkeiten der menschlichen Spezies, deren Praktizieren wir als biologisch und praktisch relevante Art und Weise des körperlichen Trainings sehen.

Wir haben diese natürlichen menschlichen Bewegungsfertigkeiten in 3 getrennte Bereiche klassifiziert:

- Fortbewegung (locomotion)
- Manipulation (manipulation)
- Kämpfen (combat)

13 Movement Skills:

- Gehen, laufen, balancieren, springen, krabbeln, klettern, schwimmen
- Heben, tragen, werfen, fangen
- Schlagen, ringen



MovNat Movement Skills

Letztendlich gibt es für jede einzelne Bewegungsfertigkeit eine Vielzahl an Techniken und Variationen. Je mehr Techniken du meisterst, desto geschickter wirst du.

Konditionierung beinhaltet die physiologischen Anpassungsvorgänge, die es dem Individuum erlauben, diese Fertigkeiten mit einer höheren Leistungsfähigkeit auszuüben. Dabei spielen Qualitäten wie z. B. Kraft, Schnellkraft, Beweglichkeit,

kardio-respiratorische und muskuläre Ausdauer, Koordination, Timing, Balance, Agilität, Schnelligkeit, Regeneration eine Rolle.

Je größer die Ausprägung der Bewegungsfertigkeiten und des Konditionierungs-Levels, desto größer die physische Kompetenz. Je größer die physische Kompetenz, desto größer die Effektivität und Effizienz der praktischen Leistungsfähigkeit.



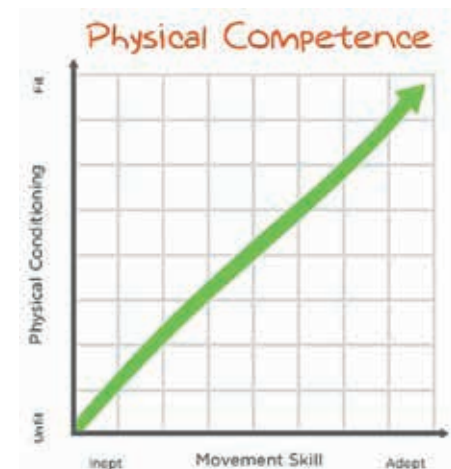
## ALLGEMEINE LEISTUNGSBEREITSCHAFT (GENERAL PHYSICAL PREPAREDNESS, GPP) UND PHYSISCHE KOMPETENZ

In der Fitnessindustrie ist es sehr verbreitet, Konditionierung und Bewegungsfertigkeiten getrennt voneinander zu betrachten, während die Konditionierung oft in den Vordergrund gestellt wird. Oftmals wird beim Fitnesstraining der Fokus stark auf Konditionierung gelegt, während das Üben und Entwickeln von Bewegungsfertigkeiten nur beiläufig, wenn überhaupt, eine Rolle spielt. Es ist eine großartige Sache, fit zu sein, aber bist du in deinen Bewegungen auch geschickt?

Aus der Sicht von MovNat bedeutet die Entwicklung von physischer Kompetenz keine Trennung von Konditionierung und Bewegungsfertigkeiten, sondern beide Qualitäten werden vereint. Dies hängt nicht nur damit zusammen, dass jede dieser Teilkompetenzen unabdingbar sind, sie stehen sogar in engem Zusammenhang. Dies führt uns zu einer zweifachen Betrachtungsweise:

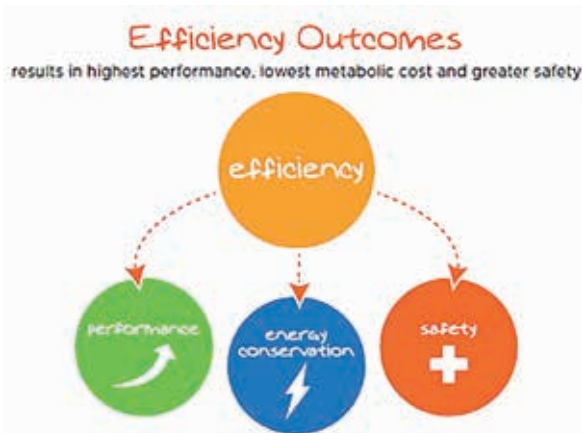
- Die umfangreichste Konditionierung wird am besten durch das Praktizieren von progressiv-komplizierteren Bewegungsfertigkeiten erreicht.
- Je umfangreicher die Bewegungsfertigkeiten und das technische Leistungsniveau, desto effektiver wird die Konditionierung.

Aus unserer Erfahrung heraus sehen wir, dass die Ausprägung von allgemeiner Kondition nicht automatisch die Aneignung und das Können von Bewegungsfertigkeiten nach sich zieht, während das Training von qualitativ hochwertigen Bewegungen und Fertigkeiten nicht automatisch eine umfangreiche und anwendbare Konditionierung der körperlichen Leistungsfähigkeit garantiert. Das Hervorheben von Konditionstraining auf der Grundlage von Bewegungsdefiziten (z. B. Dysfunktionen) ist deshalb als fehlerhaft anzusehen, da die physische Kompetenz dadurch verstärkt einseitig ausgebildet wird. Kraft oder Konditionierung können ohne die entsprechende qualitative Ausprägung von Bewegungsfertigkeiten als biomechanische und neuromuskuläre Grundlage das Verletzungsrisiko erhöhen.



Falls du also durch dein Training eine Steigerung deiner allgemeinen praktischen Leistungsfähigkeit anstrebst, wäre ein klassisches „GPP“-Programm (General Physical Preparedness, allgemeine Leistungsbereitschaft) nicht der optimale Ansatz. Die erhöhte Konditionierung durch dieses Training in Form von z. B. Kraftausdauer oder kardiorespiratorischer Leistungsfähigkeit wirkt sich nicht zwangsweise in einer besseren physischen Kompetenz aus, mit komplexen kontextuellen Anforderungen effizient umzugehen.

Ohne den Einsatz von Bewegungsfertigkeiten, Technik und Effizienz geht Energie verloren, die Sicherheit ist nicht garantiert, und die körperliche Handlung, die du ausführst, ist an sich ineffektiv. Im Gegensatz dazu wirkt sich Bewegungseffizienz automatisch in einer erhöhten Leistung aus, Energie wird ökonomischer genutzt, und Sicherheit beim Praktizieren ist gewährleistet.



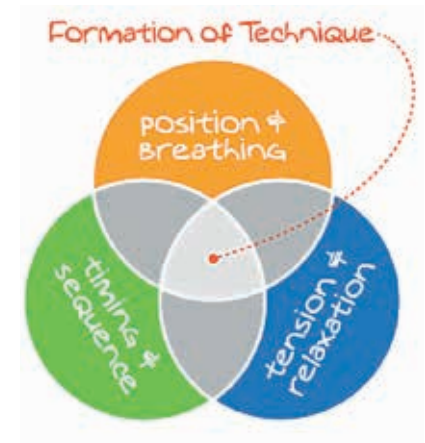
Effizienz innerhalb von Bewegungen herzustellen bezieht sich auf das achtsame Anwenden von Prinzipien der Bewegungseffizienz, wie zum Beispiel das Zunutzemachen der Schwerkraft durch das Verlagern des Körpergewichts, sowie spezielleren Techniken.

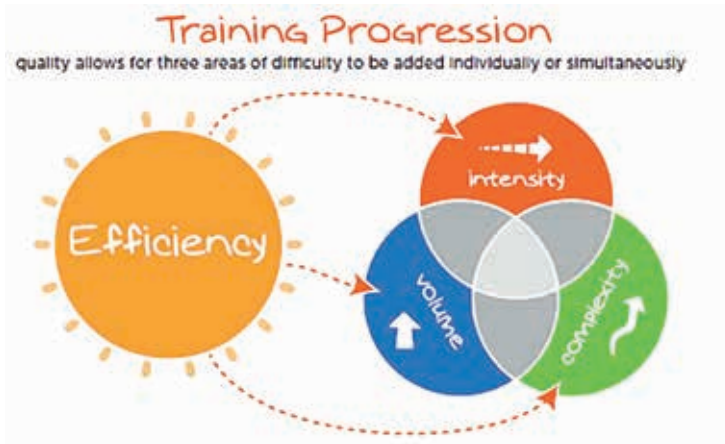
Solche Techniken sind Bewegungsmuster, die nicht nur auf eine effektive Leistung abzielen, sondern durch Effizienz Energie sparen und Bewegungssicherheit schaffen. Das Ausbilden von richtiger Technik wird durch die gekonnte Beeinflussung von Körperhaltung, Atmung, Bewegungsabfolge und Timing, sowie durch einen angemessenen Umgang mit Spannung und Entspannung erreicht.

Diese Erkenntnisse zeigen, warum Bewegungsfertigkeiten und Technik in unserer Hierarchie an erster Stelle

stehen. Wir werden nicht nur die Effektivität unserer physischen Handlungen hinterfragen, sondern vorwiegend auch die Effizienz der Bewegungen. Höhere Level an Konditionierung werden durch das progressive Üben dieser Skills erreicht, während die Intensität, das Volumen und die Komplexität stetig gesteigert werden, unter der Voraussetzung, dass die Bewegungsqualität nicht nachlässt.

Eine spezifische Trainingsplanung, die auf die Ausprägung einer bestimmten Qualität ausgerichtet ist, wie zum Beispiel der Energiebereitstellung, wird sicher auch Übungen enthalten, die in einer hohen Intensität auszuführen sind und das metabolische System fordern. Dennoch legen wir selbst bei weniger technischen Bewegungen großen Wert auf qualitativ hochwertige Ausführung und geringe Energieverschwendung.





Letztlich wird qualitativ hochwertige Bewegung durch das achtsame Praktizieren gelernter Techniken erreicht. Unbewusste Kompetenz, d. h. die Fähigkeit, effiziente Bewegungen auszuführen, ohne darüber nachzudenken, ist das höchste Ziel.

Bevor wir dieses Ziel erreichen können, müssen wir zunächst über unsere Einschränkung oder Unfähigkeit in einer Bewegung Bescheid wissen, bevor wir Skills und Techniken lernen, die uns effizienter und effektiver machen. Achtsamkeit ist dabei die grundlegendste Qualität, um größte Erfolge zu erreichen.

## DAS TRAINING

MovNat wird anfangs im First Contact in Kleingruppen (bis zu 6 Personen) vermittelt. Danach steigt man in das Gruppentraining ein. Eine Stunde besteht aus einer Aufwärmsequenz, einem Hauptteil, der sich mit einer Hauptbewegung beschäftigt. Am Ende folgt eine MovNat Combo, bestehend aus 3–5 Bewegungstechniken, die zusammengesetzt werden.

MOD = Movement of the day: Ist eine Übungssequenz



## Trainingsplanung

Trainingsplanung ist eine Schlüsselkomponente im MovNat-System. Obwohl es einige Anwender von MovNat gibt, die unsere Skills und Techniken einzeln praktizieren, ohne einem speziellen Programm zu folgen oder ihren Fortschritt zu dokumentieren, ist diese zufällige Anwendungsform nicht die effektivste. MovNat-Periodisierung ist gekennzeichnet durch die gezielte Manipulation von Variabilität und Vielfalt der zu übenden Bewegungsmuster, um nachhaltige Effektivität und Effizienz zu garantieren.

Das Ziel ist, nahezu alle natürlichen Bewegungsformen des Menschen in gleichem Maße auszuprägen, in einer Art und Weise, die für jeden Übenden nachhaltig und sicher ist. Daher muss die Trainingsplanung progressiv und individualisiert sein, um größte Effektivität sicherzustellen. Individuelle Ziele und Defizite bestimmen somit den Kern des Trainingsprogramms.



## Die 10 MovNat-Prinzipien

Wir haben 10 grundlegende Prinzipien erstellt, die die philosophische Basis des MovNat-Systems formen:



### Evolutionär

Die praktizierten Bewegungsfähigkeiten haben aus evolutionärer Sicht einen natürlichen Ursprung.



### Instinktiv

Die praktizierten Bewegungsfähigkeiten sind größtenteils instinktiv. Wir lernen Techniken, um unsere Geschicklichkeit zu verbessern und Skills zu entwickeln, aber niemand fängt ganz von vorn an.



### Universal

Unsere Bewegungsfähigkeiten betreffen jeden Menschen, unabhängig von seiner Herkunft, dem Geschlecht oder Alter.



### Praktisch

Die praktizierten Bewegungsfähigkeiten haben direkten Anwendungsbezug zu sowohl einfachen als auch schwierigen Situationen im Alltag, die eine körperliche Leistungsfähigkeit erfordern.



### Lebenswichtig

Die praktizierten Bewegungsfähigkeiten sind in Notfällen von Bedeutung und tragen zur Sicherheit bei.



### Adaptiv

Die praktizierten Bewegungsfähigkeiten und körperlichen Handlungen müssen Anpassungsfähigkeit an die kontextuellen Anforderungen wie der Umwelt oder der Situation herstellen.



### Unspezifisch

Alle Bewegungsfähigkeiten, die geübt werden, zielen auf die Entwicklung eines breiten Repertoires an Bewegungsfertigkeiten und einen hohen Konditionierungslevel ab.



### Effizient

Die Bewegungsfähigkeiten werden mit hoher Geschicklichkeit praktiziert, z.B. mit effizienter Technik, was sich in einer höheren Leistungsfähigkeit, einer ökonomischen Energieverwertung und Sicherheit auswirkt.



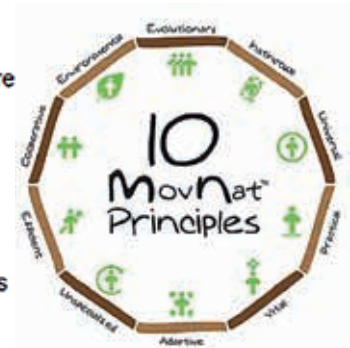
### Kooperativ

Die Bewegungsfähigkeiten können in Zusammenarbeit von zwei oder mehreren Individuen ausgeführt werden, um körperliche Aufgaben zu realisieren, die ein Mensch allein nicht ausführen kann. Ebenfalls können manche Bewegungen allein praktiziert werden, die aber der Unterstützung anderer Menschen dienen.



### Ökologisch

Die Bewegungsfähigkeiten werden regelmäßig draußen geübt, um gesundheitliche Effekte zu maximieren und das Wohlbefinden und die Verbindung zur Natur zu erhöhen.





### Danelly Valero

Physiotherapeutin, Fitness Trainerin, Group Fitness Trainerin, Presenter

danelly@valero.io | facebook.com/zumbaberlin | instagram.com/danelly.valero | www.danelly.fashion



## COLOMBIAN RYTHMS

*Die kulturellen Merkmale des kolumbianischen Volks sind gewöhnlich fröhlich und farbenfroh und treten bei Festivals und Karnevals zu Tage, bei denen Musik eine wichtige Rolle übernimmt.*

### Agenda

Untere Agenda gibt die Struktur des Workshops wieder. Die Dauer der einzelnen Blöcke können je nach Gruppendynamik jedoch leicht abweichen.

Dauer	Erläuterung
5 Minuten	Willkommensgruß
35 Minuten	Warm Up / Tanzeinführung
30 Minuten	Break Down CUMBIA
5 Minuten	Pause
30 Minuten	Break Down MAPALÉ
15 Minuten	Cool down / Networking



## CUMBIA

Die Cumbia vermischt vielschichtige Rhythmusstrukturen afrikanischen Ursprungs mit spanisch beeinflussten Melodien und lyrischen Formen.

Der Name leitet sich von cumbé her, einem populären afrikanischen Kreis-Tanz aus der Region von Batá in Guinea. Dabei bedeutet „cum“ Trommel und „ia“ sich bewegen, sich schütteln. In der Kolonialzeit brachten ihn Sklaven mit nach Kolumbien. Ausgehend von der Atlantikküste, wo diese sich konzentrierten, verbreitete er sich ab Mitte des 20. Jahrhunderts als Volkstanz. Im Laufe der Zeit vermischte sich der Cumbé mit indianischen und spanischen Elementen und wandelte sich so in die Cumbia, die paarweise getanzt wird.

For questions or suggestions contact me at [danelly@valero.io](mailto:danelly@valero.io)

A2

D71

### Break Down

GENRE	CUMBIA		
SONG PART	BLOCK	CHOREOGRAPHY	NOTES
INTRO	0:00	Cumbia basic (front & back step)	
CHORUS	A 00:17	Cumbia back step R & L	
VERSE 1	B 00:34	Machete step	
VERSE 2	C 00:50	Cumbia basic step forwards + single leg backwards	
VERSE 3	D 01:09	Cumbia side	
CHORUS	A 01:17	Cumbia back step R & L + arms	
VERSE 1	B 01:34	Machete step + arms	
VERSE 2	C 01:51	Cumbia basic step forwards + single leg backwards	
VERSE 3	D 02:09	Cumbia side	
BRIDGE	F 02:17	Cross-over	
VERSE 4	G 02:27	Cumbia-mambo	
VERSE 5	H 02:35	Cumbia-mambo single + single leg	
INTRO 2	02:50	Cumbia basic (front & back step)	
CHORUS	A 03:08	Cumbia back step R & L + arms	
BRIDGE	F 03:25	Cross-over + arms	
VERSE 4	G 03:33	Cumbia-mambo	
VERSE 5	H 03:41	Cumbia-mambo single + single leg	

## MAPALÉ

Der Mapale ist ein ausdrucksstarker Tanz, welcher auf der Feier der Fischer nach der Arbeit getanzt wurde. Sie feierten den Tag und den guten Fang. Es wird angenommen, dass die Bewegungen so stark wie das Wackeln des Fisches namens „Mapalé“ wirkten, wenn er aus dem Wasser gezogen wurde.

Mapalé ist ein Tanz der kolumbianischen Karibikküste, der aus dem Einfluss von afrikanischen Sklaven entstanden ist. Dieser energetische und sinnliche Tanz drückt die Bewegung die Freude der Tänzer aus. Wichtig dabei ist die rhythmische schnelle Bewegung der Hände, Hüften und Arme. Die Musik, die ebenfalls einen schnellen Rhythmus hat, wird mit Trommeln und der Gouache gespielt, obwohl es heutzutage nicht unüblich ist, eine Klarinette mit einfließen zu lassen.

### Break Down

GENRE	Mapalé		
SONG PART	BLOCK	CHOREOGRAPHY	NOTES
INTRO	00:00	Shaking	
VERSE 1	A 00:16	Side-to-side + hips	
CHORUS	B 00:34	Double-step touch 2 x + single step touch 4 x	
VERSE 2	C 00:58	Mapalé front & back + Hips side-to-side	
CHORUS	B 01:12	Double-step touch 2 x + single step touch 4 x + arms	
VERSE 2	C 01:35	Mapalé front & back + Hips side-to-side + arms	
CHORUS	B 01:51	Double-step touch forwards 2 x + single step touch backwards 4 x + arms	
VERSE 2	C 02:12	Mapalé front & back + Hips side-to-side + arms + rotation	
CHORUS	B 02:29	Double-step touch forwards 2 x + single step touch backwards 4 x + arms	

*Thanks for your interest in our culture and music! Have fun!*



**Dhr. Koen Vercauteren**  
Sportsinstructor

A21

D90

## LEDSREACT – BEWEGUNG FÜR DIE ZUKUNFT ODER DIE ZUKUNFT DER BEWEGUNG?

### 1. BIOGRAPHY

Military, athlete/athlete, inventor and creative spirit who entered the business world with "Ledsreact". Of course, this business is linked to the sport in which we ourselves have developed a product that gives more fun and opportunities in sport. During this session we will start working with the "Device Direction", but first I want to inform you about the digital evolutions in sport or sport of the future.

### 2. DIGITAL EVOLUTIONS

Children have been brought up in a digital way or are still dealing with it on a daily basis. They therefore take a completely different view of this from ourselves and view this future in a positive way. So we can't stop this digital evolution anymore, so we take a better look at it in a positive way. I would like to compare this with the digital or technological evolution in the medical world, which has already brought us many positive things.

#### 2.0 Some interesting digital evolutions that put more people on the move!



##### 2.1 Ledfloors

- Create new exercises with the led floors.
- For example change the shape of a basketball field.
- Let people who never move move with games.

##### 2.2 Soccerball with sensors

- Fine-tuning your techniques.
- Get feedback with the app.
- Get tips and guidance.





### 2.3 Smartwatches

- Reach the target off 10000 steps each day.
- Track the sleep pattern.
- Exploring new locations to reach your targets of health/steps.



### 2.4 Apps like Pokémon GO

- More than 750 million downloads.
- In 2016 more than 8.7 billion kilometers.
- People who never walk hike for miles to catch a pokemon.



### 2.5 Sensor in shoes

- Impact on the body while running.
- How to improve your running style to prevent injuries.
- Distance tracking

## 3. DIGITAL TOOL "DIRECTION"

Direction is a tool that combines perfectly digital with movement or sport.

### 3.1 How it works

When a person comes near the cone, he will have to react quickly on the signal that pops up. A signal might be in front, back, left, right or green, red, yellow or blue. Combine a color with a exercise or direction you have to follow. Play games, train condition, train the reaction speed or just have fun with Direction.

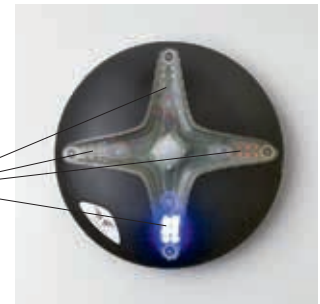


The users of Direction can be found in the following target groups:

- Schools
- Sports services
- Gyms
- Football
- Basketball
- Hockey
- Badminton
- Tennis
- Physical therapie
- ...

4 Colors:  
Red, green,  
yellow and blue

Push to select a  
color or a direction



### 3.2 Way of use:

**Use the giving direction:** Let the players react on the directions to train their reaction speed and reversibility. See exercise 3

**Use the colors:** Link players, exercises or areas to a color and add dynamics to the exercises. See exercise 4

**Combine directions and colors:** Get the maximum out of direction by combining colors and directions. See exercise 5

**Train the cognitive skills:** For example; take the opposite direction of the signal to activate the thinking process. See exercise 6

**Fun and teamspirit:** The multiple ways of training with direction create a sportive way of recreation. See exercise 7

### THE FOLLOWING EXERCISES ARE BASIC EXERCISES TO SHOW THE WAY OF USE!

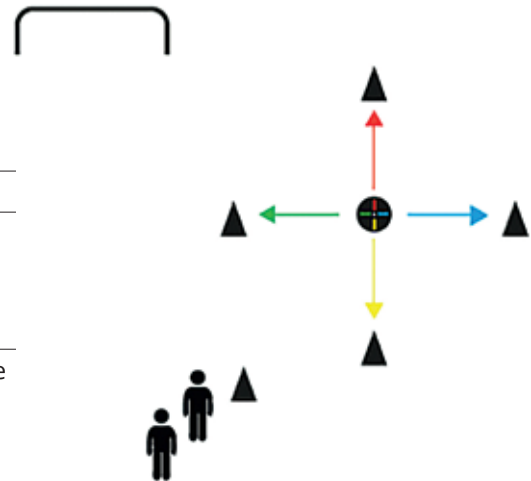
TRUE THE WORKSHOP WE FOCUS ON THE GAME AND FUN FACTOR SO NOT SPORTSPECIFIC LIKE FOOTBALL.

SEND US AN EMAIL TO CONTACT@LEDSREACT IF YOU WANT TO RECEIVE THESE EXERCISES.

#### ■ EXERCISE 1: REACTION SPEED / TRAINING OF CO-ORDINATION

*This exercise creates more ball feeling whereby faster reactions and co-ordination are important.*

Discipline	All ball sports most appropriate for football and handball
Target group	All ages
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Minimum 1 Direction</li> <li>■ Minimum 1 gate</li> <li>■ 5 Cones in neutral colors</li> <li>■ 1 Ball</li> </ul>
Description	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Put direction at about 15 m (left or right) from the gate</li> <li>2. On direction, all directions are switched on</li> <li>3. 4 cones are in a square around direction</li> <li>4. 1 "start" cone is away from the square</li> <li>5. The player starts at the cone, he sees a direction and has to run with the ball to the cone. Once he is at the cone, he can aim the ball into the gate.</li> </ol>
Variant	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cognitive training by following the opposite direction</li> <li>■ Let the players turn 1x around the cone</li> <li>■ Put different materials (speed ladder) between direction and the cone</li> <li>■ Work with colored zones instead of following the direction</li> <li>■ Put a keeper in the gate, he only spots at the last moment from where the player pops up</li> </ul>



■ EXERCISE 2: CONDITION CAPABILITY, REACTION SPEED

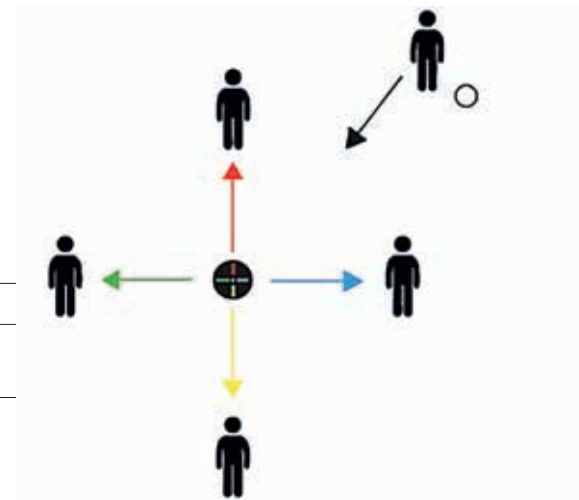
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 Direction</li> <li>■ For 1 team (4 players maximum)</li> <li>■ 4 Cones different colors</li> </ul>
Description	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Put the cones around direction (intensity according the distance between direction and cones)</li> <li>2. Players stand around and close to direction to start</li> <li>3. Touch as quickly as possible the cone with the color that direction indicates and return to your position near direction to get to the next color</li> </ol>
Variant	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Put the cones on one line opposite direction</li> </ul>



■ EXERCISE 3: PRE WORKOUT

*This warming-up exercise is excellent to get used to the speed and signals of the direction device.*

Discipline	All ball sports (foot-, basket- and volleyball)
Target group	All ages
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 direction per group of 5-players</li> <li>■ 1 Ball</li> </ul>

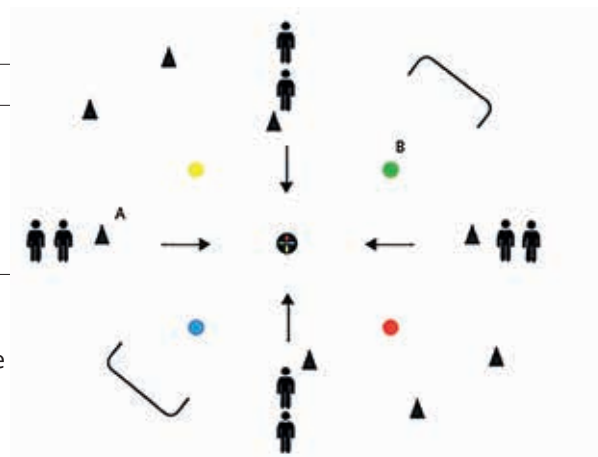




Description	<ol style="list-style-type: none"> <li>Put direction in the middle of a large space (radius of 6 meters)</li> <li>At the end of each of the 4 directions, a player is waiting for a signal</li> <li>Another player (A) who is outside the zone, enters it with a ball. He receives a signal from direction and passes the ball into that direction towards player (B). Player (B) leaves when player (A) is near him.</li> </ol>
Variant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Speed up the passes and starts</li> <li>Cognitive exercises: in opposite direction</li> <li>Work with colors instead of directions</li> <li>Put different material on the field</li> <li>Only the player who is running looks at the direction. The others stand with their back to the device. Player (A) has to shout the name of the player his is approaching (= communication)</li> </ul>

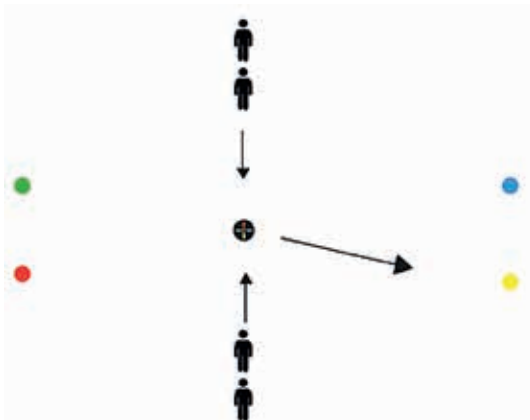
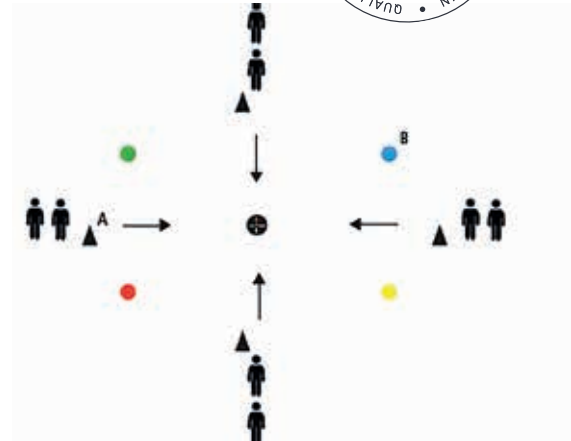
**EXERCISE 4: FOOTBALL EXERCISE TO TRAIN REACTION SPEED AND COORDINATION. IMPROVEMENT OF BALL SKILLS AND CORE COMPETENCIES**

Discipline	Football trainings and camps
Target group	Specific exercise for football
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Direction</li> <li>2 Balls per team</li> <li>2 Small gates</li> <li>8 Cones = 2 cones in each color (red, green, yellow and blue)</li> </ul>
Description	<ol style="list-style-type: none"> <li>Form 2 teams</li> <li>Direction lays down on the ground and all signals are switched on. At the end of the left and at the end of the right direction is a gate. At the end of the other directions, there are 2 cones, forming a gate</li> <li>The balls lay in front of the goals. At the start signal, 1 player of each team starts to run. They follow the direction by running through the colored portals or the score on goal.</li> </ol>
Variant	<ul style="list-style-type: none"> <li>Work with hoops, the players throw their object in the hoop</li> <li>The players stand in multiple rows, so they can start faster</li> <li>Put different objects on the route</li> </ul>



■ EXERCISE 5: INCREASED CHALLENGE BY DIRECTION + COLOR

<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 Direction</li> <li>■ 4 White cones (of neutral colors)</li> <li>■ 4 Cones different colors</li> </ul>
<b>Description</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Make groups of even numbers</li> <li>2. Let the players run to Direction, they remember direction and color</li> <li>3. Run first towards the indicated direction, around the cone (A). Then run to the cone with the right color (B)</li> </ol>
<b>Variant</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ First color, then direction</li> <li>■ With ball</li> </ul>



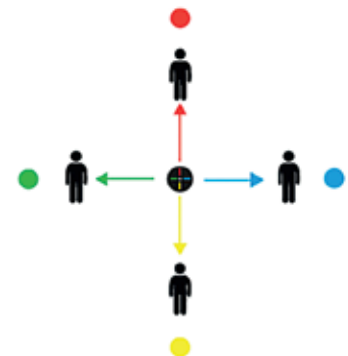
■ EXERCISE 6: COGNITIVE TRAINING

<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 Direction</li> <li>■ 1 White cone / team</li> <li>■ 4 Colored (green, red, yellow and blue) cones or hoops (2 pcs on every side of Direction)</li> </ul>
<b>Description</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. All players start at the same time towards direction</li> <li>2. As soon as they get a color, they run towards the cone with the correct color</li> <li>3. As the colored cone is either on the left side or on the right side form Direction, the players have to react quickly before starting their movement</li> </ol>
<b>Variant</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Run in the opposite direction</li> <li>■ With ball</li> </ul>

■ EXERCISE 7: GENERAL WORK-OUT

*With this game, the skills of the sporters will be trained (experience and understanding of space, co-ordination). And the most important: it's fun!!*

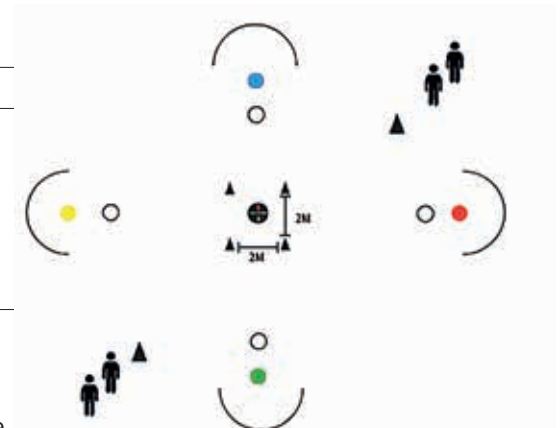
<b>Discipline</b>	Not specific
<b>Target group</b>	All ages
<b>Material</b>	■ 1 Direction per team of 4 to 8 players



Description	<ol style="list-style-type: none"> <li>Put down direction in the middle of a large space (radius of 6 m)</li> <li>At the end of the 4 directions, one player is waiting for a signal</li> <li>At the signal of the trainer, the 4 players run together towards the direction. The player who receives the signal on the device has to be tapped by the other players but he runs back to his startzone as quickly as possible</li> </ol>
Variant	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Increase or decrease the distance to the device</li> <li>■ The players can lay or sit on the ground, close their eyes, lay on their back, ...</li> <li>■ The players get specific command</li> <li>■ The opposite direction has to be tapped</li> <li>■ Put other materials in the field</li> <li>■ The player has to run to another area when he receives the signal</li> <li>■ Work with colors instead of directions (the player has to remember the color of his start signal)</li> </ul>

■ EXERCISE 8: OUTDOOR USE

Discipline	Ball sports
Target group	All ages
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1 Direction</li> <li>■ 4 Balls</li> <li>■ 4 Small gates</li> <li>■ 4 Neutral cones</li> <li>■ 4 White cones</li> <li>■ 4 Colored cones (green, red, yellow and blue)</li> </ul>
Description	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Player per team runs towards direction</li> <li>They only react on the signal when they enter the zone of 2M X 2M</li> <li>Players run as fast as they can towards the ball near the right colored cone and try to score</li> </ol>





**Mag. Bakk. Peter Vogl, MSc**  
Sportwissenschaftler, Trainer

C52

D75



## TEAMENTWICKLUNG FÜR SPORTGRUPPEN – KOOPERATIVE SPIELE, ÜBUNGEN UND METHODEN IM TURNSAAL

### Abstract

Teamentwicklung ist eine sinnvolle Maßnahme von Trainerinnen und Trainern, um die Leistung in Sportgruppen zu steigern. Durch einfach zu organisierende Interventionen in Form von Übungen oder Spielen und passende reflexive Aufarbeitung und Auswertung des Handelns im Anschluss können Zusammenhalt und Kooperation im Team gefördert werden. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden sozial kompetentes Handeln in Aktion. Durch erlebnisorientierte Bewegungshandlungen werden herausfordernde Aufgaben an die Gruppe gestellt, welche diese selbstständig und ohne Anleitung von Trainerseite zu lösen versucht.

### Introduction

Im Sport sollte niemand darauf verzichten, Ressourcen in die Teamentwicklung zu investieren. Es gibt unzählige Beispiele, welche zeigen, dass nicht nur die Einzelleistungen der Athleten und Athletinnen entscheidend für den Erfolg oder Misserfolg einer Mannschaft sind, sondern vielmehr die Form der Zusammenarbeit, des Einsatzes füreinander und das Teamklima. Hierzu gibt es unzählige Beispiele im Sport, wie zum Beispiel der Meisterschaftsgewinn des englischen Fußballteams Leicester City in der Saison 2015/16, und dergleichen mehr.

Spitzenleistungen sind jedoch kein Geschenk des Himmels, sondern das Resultat gemeinsamer Anstrengungen eines gut eingespielten Teams. Somit erscheint es sinnvoll, als Trainer/in Methoden zu kennen, welche zur Entwicklung von Teams beitragen und einen positiven Beitrag zum Klima im Team leisten können. Auch die Identifikation mit der Gruppe kann zur Zunahme der individuellen Leistung unter Wettkampfbedingungen führen.

### Begriffsexplikation

Der Begriff Team kommt aus dem Altenglischen und bedeutet dort so viel wie Familie oder Gespann. Der Anglizismus steht für den soziologischen Begriff „soziale Gruppe“. Das Leben findet in Gruppen statt: Gruppen steuern spezifischen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung bei, führen zur Ausformung des Ichs und zur Anpassung an die jeweiligen gesellschaftlichen Verhältnisse (Majce-Egger, 1999). Es gibt acht Gruppen (Majce-Egger, 1999), denen wir im Verlauf unseres Lebens angehören – Familie, Kindergarten, Schule, Gruppen des anderen Geschlechts, Arbeits- und Freizeitgruppen. Die Auseinandersetzung mit Theorie & Praxis von Gruppen ist somit entscheidend für erfolgreiches Leiten und Führen von Sportgruppen.

Die wissenschaftliche Beschäftigung mit dem Phänomen Gruppe beginnt jedoch vergleichsweise spät mit dem Beginn des 20. Jahrhunderts (Majce-Egger, 1999) und wurde geprägt von Kurt Lewin (1890–1947) und dem für viele Jahre seines Lebens in Bad Vöslau (Niederösterreich) lebenden Jacob Levy Moreno (1889–1974).

*„Eine Gruppe besteht aus zumindest drei Personen, die ein (schwaches) Wir-Gefühl verbindet, in direkter Interaktion stehen, ein gemeinsames Ziel verfolgen und von der Umgebung als Gruppe wahrgenommen und behandelt werden.“* (Wegge, 2004, S. 16)

Es zeigt sich bei dieser Definition, dass es eine gewisse Abhängigkeit in der Zielerreichung der einzelnen Mitglieder gibt, welche meist nur durch wechselseitige Kommunikation zu erreichen ist. In Gruppen existieren Erwartungen an die einzelnen Mitglieder, wie diese sich in spezifischen Situationen verhalten sollen. Die Summe dieser Erwartungen bezeichnet man als soziale Rollen. In gut funktionierenden Gruppen herrscht Rollenklarheit. Muster und Abläufe, die in einer Gruppe von Menschen vor sich gehen (innere Kräfte), bezeichnet man als Gruppendynamik. Die Kette aufeinander folgender Schritte, welche die Entwicklung einer Gruppe beschreiben (Rahmenbedingungen), heißt Gruppenprozess.

## ZIELE VON TEAMENTWICKLUNG

Folgende Auflistung von Zielen beschreibt die Vielfalt von Ansätzen und Möglichkeiten in der Teamentwicklung:

- Verbesserung des Rollenverständnisses
- Verbesserung der Kommunikation
- Stärkung der gegenseitigen Unterstützung
- Klares Verständnis der ablaufenden Gruppenprozesse
- Wege zur Problembehandlung auf der Sach- und Beziehungsebene
- Entwicklung der Fähigkeiten, Konflikte positiv zu nutzen
- Stärkung der Identifikation mit der Gruppe
- Stärkung des Bewusstseins, aufeinander angewiesen zu sein
- Entwicklung geteilter mentaler Modelle
- Entwicklung von sozialen Kompetenzen

## GRUPPENEFFEKTE

Es gibt Phänome in Gruppen, die dazu führen können, dass die Leistung geringer wird (Wegge, 2004):

**„Ringelmann-Effekt“:**

Je größer eine Gruppe ist, desto weniger schöpft sie ihr Leistungspotenzial aus. Die individuellen Beiträge der einzelnen Gruppenmitglieder sinken. Diese Abnahme kann mit Motivationsverlust und mangelnder Koordination erklärt werden. Deshalb können hervorragende Koordination und Motivation ein, auf dem „Papier“ schlechteres, Team zum Sieg führen. Genauso wie zwei gute Einzelspielerinnen im Tennis noch lange kein gutes Doppel sind.

### „Soziales Faulenzen“ („social loafing“):

Der infolge von Motivationsverlusten reduzierte individuelle Einsatz in einer Gruppe wird als soziales Faulenzen bezeichnet. Dieses tritt auf, wenn Teammitglieder glauben, ihre individuellen Leistungen können von anderen (Trainer, Zuschauer oder Teammitglieder) nicht identifiziert und bewertet werden. In großen Teams ist nicht nur die Wahrscheinlichkeit des sozialen Faulenzens größer, sondern auch die Zufriedenheit des Einzelnen geringer, da der individuelle Beitrag leichter untergehen kann (individueller Einsatz vs. Teamergebnis), es zu Verantwortlichkeitsdiffusion kommt und Belohnungen für Einzelleistungen oft ausbleiben.

### „Trittbrettfahren“ („free riding“):

Dieser Effekt ist an den Gedanken gekoppelt, dass es auf den individuellen Beitrag an der Gruppenleistung nicht ankommt. Im Unterschied zum „social loafing“ tritt dieser Effekt auch auf, wenn Unterschiede bewertbar und sichtbar sind. Die bewusste „Tarnung“ in der Gruppe führt zu weniger individueller Leistung. Oder der Gedanke, „die Streber machen's eh!“, verleitet die Teilnehmer dazu, die Arbeit denjenigen zu überlassen, denen das Ergebnis wichtig ist. Personen, die so handeln erwarten, dass auch ohne ihre eigene Leistung das Gruppenziel erreicht wird.

### Nicht länger der Dumme sein wollen („sucker effect“):

Der „sucker effect“ ist eine Reaktion auf das Trittbrettfahrer-Verhalten. Eine Person reduziert ihre Anstrengungen, wenn sie der Meinung ist, dass andere Gruppenmitglieder sich zu wenig für das gemeinsame Ziel einsetzen, obwohl sie die entsprechenden Fähigkeiten hätten. Der Satz, „*Ich bin ja nicht der Trottel ...*“, wird hierbei von den Teilnehmenden gedacht.

Im Gegensatz dazu, sind auch Prozesse, die eine Leistungssteigerung in Gruppen fördern, bekannt (Wegge, 2004):

### „Mere presence“-Effekt:

Allein, wenn andere Personen anwesend sind, kann es zu einer Motivationsförderung kommen. Das kann auch damit zusammenhängen, dass sich Menschen, wenn sie beobachtet werden, nicht gerne blamieren.

### „Köhler“-Effekt:

Dieser Motivationsgewinn im Gruppenkontext entsteht durch Ansteckungs- oder Aufschaukeleffekte bei der unmittelbaren Kooperation. Dadurch leisten die einzelnen Personen der Gruppe mehr.

### „Social compensation“-Effekt:

Bei diesem Effekt opfern sich Einzelne für eine schlechte Gruppe auf.

### „Social labouring“-Effekt:

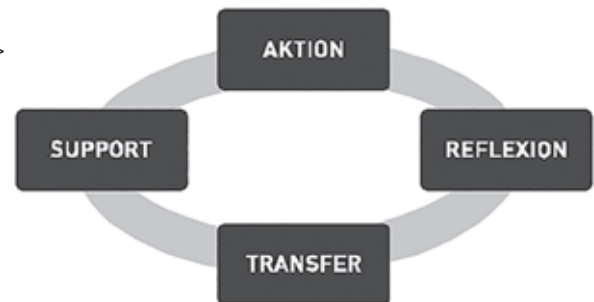
„*Wir tun das für uns und sind besser als andere.*“ Dieses Phänomen äußert sich im Wunsch der Mitglieder einer Gruppe, mit anderen Mitgliedern in Kontakt zu sein, sowie in der Bereitschaft, mit aller Anstrengung zur Erreichung der Ziele beizutragen.

## DER LERNPROZESS

Teamentwicklung bedeutet, dass ein Team einen Lernprozess durchläuft, der von der Trainerseite begleitet und moderiert werden muss. Nach einer Übung (AKTION) müssen Erkenntnisse besprochen und reflektiert werden (REFLEXION). Im Anschluss sollten Maßnahmen für die Umsetzung in den Trainingsalltag getroffen werden (TRANSFER). Das bedeutet, die aus der Reflexion erhobenen Erkenntnisse in konkrete Handlung für die Zukunft zu übersetzen. Abschließend sollten die Veränderungen sinnvoll begleitet und unterstützt (SUPPORT) werden, damit die neuen Verhaltensweisen erprobt und langfristig erhalten werden können.

Abbildung 1: Der Lernprozess in der Erlebnispädagogik (Gass, 1995) >

Diese Grafik verdeutlicht und vereinfacht den Lernprozess in der Entwicklung von Teams. Sie kann Trainerinnen und Trainern zur praktischen Durchführung von „Teambuilding-Trainings“ helfen.



## ÜBUNGEN

Anbei eine kurze Auflistung von Übungen, die im Turnsaal einfach durchgeführt werden können und Teams den Rahmen für Entwicklung bieten.

### „TURNSAAL-SWING“

Diese für den Turnsaal entwickelte Methode eignet sich optimal, um Teams zu fördern.

#### Methodenbeschreibung

Im Turnsaal werden die Seile ausgezogen. Es wird nur ein Seil benützt. Ein Weichboden wird vor dem Seil positioniert, damit der Abstand so groß ist, dass man das Seil nicht erreichen kann. Je nach Größe der Gruppe werden so viele Reifen, wie es Personen in der Gruppe gibt, hinter das Seil gelegt.

Ziel ist es, dass die gesamte Gruppe vom Startpunkt auf dem Weichboden in die Zielreifen kommt. Es darf nur eine Person in einem Reifen stehen. Berührt eine Person den Boden, muss das gesamte Team zurück zur Startposition. Das Team hat 45 Minuten Zeit und unendlich viele Versuche. Es darf nicht gesprungen und keine Personen geopfert werden.

#### Material

- Ein Seil im Turnsaal
- Weichboden
- Reifen

### *Sicherheitsregeln*

- Keine dynamischen Bewegungen (Sprünge, usw.)
- Personen dürfen nicht geopfert werden.
- STOP-Regel

### *Metaphorische Einleitung*

„Ihr seid ein Forscherteam und seid auf einer Mission im Dschungel. Wenn ihr die Liane erreicht, dann könnt ihr euch auf die Rettungsplattform schwingen und somit das Ziel erreichen und den Auftrag schaffen. Es darf niemand zurückgelassen werden, um die Aufgabe erfolgreich zu absolvieren.“

### **NAMENSSPIEL: NAMENSBALL UND SCHNELLER BALL**

Laut Gilsdorf und Kistner (1996) eignet sich das Spiel „Namensball“ dazu, effektiv und schnell die Namen der Teilnehmer/innen in einer neuen Gruppe zu lernen. Zusätzlich schafft es eine lockere und angstfreie Atmosphäre und eignet sich daher auch besonders in der Anfangsphase eines Trainings. Die Zusatzübung des „schnellen Balls“ lässt die Gruppe auf spielerische Art Veränderungen und Verfeinerungen von Strategien erarbeiten. Durch Zusammenarbeit kann am Ende der Ball in einer Zeit weitergegeben werden, die am Anfang nicht für möglich gehalten wurde.

### *Methodenbeschreibung:*

Die Gruppe steht im Kreis, und ein Ball wird von Teilnehmer/in zu Teilnehmer/in geworfen. Jede Person muss sich merken, von wem sie den Ball bekommen hat und an wen sie ihn weiterspielt. Bei der ersten Runde ist es hilfreich, wenn sich die Person, die den Ball gehabt hat, die Arme verschränkt, damit sie nicht noch einmal angespielt wird. Wenn sich die Teilnehmer/innen noch nicht gut kennen, besteht die Möglichkeit, den Namen jener Person laut zu sagen, welcher der Ball zugespielt wird. So können die Namen spielerisch gelernt werden. Am Ende einer Runde muss der Ball wieder zur ersten Person zurückkommen. Nun hat der Ball eine bestimmte Route, welche in weiterer Folge mit mehreren Bällen nacheinander durchgespielt werden kann.

### *Variation*

Man kann auch für jeden Ball eine eigene Route wählen. Dabei ist es wichtig, dass die Bälle unterschiedliche Farben haben. Des Weiteren kann die Reihenfolge umgedreht werden, sodass die erste Person den Ball zu jener schießt, von der sie ihn bisher erhalten hat. Bei der Übung „schneller Ball“ kann die Gruppe nach ihrer Selbsteinschätzung gefragt werden, wie lange sie glaubt, für einen Durchlauf zu brauchen und die Zeit dann gestoppt werden. In weiterer Folge kann nachgefragt werden, ob eine Temposteigerung noch möglich ist – vielleicht mit einer neuen Taktik?

### *Material*

- Unterschiedliche Bälle in Form und Farbe
- Stoppuhr



## AUFSTELLUNGEN

Als weitere geeignete Methode für die Anfangsphase sind laut Reiners (2007) Aufstellungen geeignet, da diese als erste Orientierung in der Gruppe dienen. Die Aufstellungen wurden besonders in der Anfangsphase des Trainings eingesetzt, um in einer einfachen Form die Werte und Muster der einzelnen teilnehmenden Personen kennenzulernen.

### *Methodenbeschreibung*

#### ■ *Variante Barometer/Polaritäten-Aufstellen:*

Mit einem Seil wird eine Linie am Boden aufgelegt. Der/die Trainer/in stellt nun eine Frage, und die Teilnehmer/innen sollen sich je nach Zustimmung zuordnen, wobei am Ende der einen Linie „ich stimme 100 % zu“ ist, und auf der anderen Seite „dem stimme ich gar nicht zu“. Danach kann der/die Trainer/in Rückfragen an einzelne Personen stellen. Am Beginn der Übung können ganz einfache Aussagen getätigt werden, um sich besser kennen zu lernen, wie zum Beispiel „Der Sommer ist angenehmer als der Winter“. In weiterer Folge können auch provokantere Hypothesen aufgestellt werden. Des Weiteren können auch die Teilnehmenden selber Fragen stellen, um so mehr über Ihre Teamkameraden in Erfahrung zu bringen.

#### ■ *Variante soziographische Aufstellung:*

Bei dieser Art von Aufstellung wird der gesamte Turnsaal genutzt. Nun wird der Raum zum Beispiel in Himmelsrichtungen eingeteilt und Fragen werden gestellt, wie zum Beispiel:

- Wo bin ich geboren?
- Wo lebe ich zur Zeit?

#### ■ *Variante Aufstellungen ohne sprechen:*

Eine Reihe von Bänken oder ein einfaches Seil werden als Linie vorbereitet. Die Teilnehmer/innen haben nun die Aufgabe, sich - ohne verbalen Austausch - in einer „richtigen“ Reihenfolge aufzustellen. Benutzt man Bänke, auf denen die Teilnehmer/innen stehen, gibt es zusätzlich die Auflage, dass keine Person von dieser steigen darf.

### *Material*

- Bänke oder Seil

## MOONBASE

Die Übung Moonbase eignet sich dazu, um sichtbar zu machen, wie eine Gruppe Problemlösungsstrategien entwickelt, Kommunikationsschwierigkeiten überwindet und unter Zeitdruck zusammenarbeitet.

### *Methodenbeschreibung:*

In einer Ecke des Turnsaals ist eine „Moonbase“ eingerichtet, also z. B. ein Kreis, in dem die Gruppe gut Platz hat. Sie wird durch ein Seil eingegrenzt. Die „Sauerstofftanks“ werden erst auf den zweiten Blick sichtbar versteckt: Diese „Sauerstofftanks“ müssen für die Gruppe erreichbar sein, wenn sie sich an den Händen fassen, oder auch anders in Körperkontakt bleibt. Als Richtmaß für die maximale Entfernung nimmt man ca. 2-2,20 m / Person Abstand an.

Die Gruppe steht in einem abgegrenzten Feld, der sogenannten „Moonbase“. Dazu gelten folgende Regeln: Die Gruppe darf immer nur einen Sauerstofftank bergen und hat pro Versuch nur 40 Sekunden (je nach Gruppengröße etwas mehr oder weniger) Zeit, bzw. kann als schwere Variante mit „Luft anhalten“ gespielt werden. Eine kurze Planungsphase von etwa 10 Minuten soll der Gruppe darüber hinaus zugestanden werden. Die Gruppe muss während der Bergearbeit immer den Kontakt zur „Moonbase“ – der Sauerstoffversorgung – halten. Dieser ist nur dann gegeben, wenn der Körperkontakt zwischen den Teilnehmer/innen auch während der Bergung nicht abreißt.

### *Metaphorische Einleitung*

„Ihr befindet euch in einem Raumschiff auf dem Mond. Der Sauerstoff an Bord wird knapp. Ihr habt jedoch die Chance, Sauerstofftanks, welche im Weltall herumschwirren, zu bergen. Wichtig dabei ist jedoch, dass ihr den Kontakt zu eurem Raumschiff nie verliert. Des Weiteren könnt ihr leider nicht länger als 40 Sekunden außerhalb eures Raumschiffs überleben ...“

### *Sicherheitsregeln*

Der Zug für Personen, die in der Mitte der Gruppe stehen, kann sehr groß werden. Achtung bei Übermotivation der teilnehmenden Personen. Besonders wenn die Zeit knapp wird beim Zurückkommen zur Moonbase, ist Vorsicht geboten, damit niemand überrannt wird.

### *Material*

- Material, das Sauerstofftanks verkörpert; zum Beispiel Bälle
- Seil, das die Moonbase begrenzt
- Stoppuhr

### **ZOLLSTAB / MAGIC STICK**

Der Zollstab (oder auch Zauberstab genannt) zeigt folgende Themengebiete auf:

- „Präzision
- Gruppenziel
- Verantwortlichkeiten
- Führen“

(Amesberger et al., 2005, S. 23)

Ziel dieser Übung ist es, den Umgang mit dem Scheitern zu „erproben“; erleben lassen, dass dies „normal“ ist und auch energiegebend sein kann. Es kann auch der Frage nachgegangen werden, was ein „Scheitern“ für die gesamte Gruppe bedeutet und wie es sich auf das Klassenklima auswirkt.

### *Methodenbeschreibung*

Die Teilnehmer/innen stellen sich in zwei Schulter-Reihen eng aneinander und einander gegenüber auf und strecken ihre Hände zur Mitte, wobei sie jeweils den Zeigefinger einer Hand ausstrecken (Fingerballen nach oben) und die anderen Finger

zur Faust ballen. Nun bekommen sie einen Stab auf ihre Zeigefingerkuppen gelegt, wobei ihre Aufgabe ist, diesen – ohne ihn zusätzlich zu berühren oder festzuhalten – auf den Boden zu legen. Wichtig ist, dass jede Person zu jeder Zeit Kontakt (mit den Fingerkuppen) zum Stab hat.

### *Sicherheitsregeln*

Diese Übung bedarf keiner speziellen Sicherheitshinweise. Achtung: emotional anspruchsvoll!

### *Material*

- Lawinsonde oder ein leichter langer Stab; zum Beispiel ein Zollstab.

### LITERATUR

- Amesberger et al. (2006). *Arbeitsunterlage zum Seminar Gruppenprozesse wahrnehmen und gestalten (IOA)*. Wien: Postgraduate Center.
- Gass, M. A., (1995). *Metaphorisches Lernen in therapeutisch orientierten erlebnispädagogischen Programmen*. (Übersetzt von Schad, Nico). *Erleben und Lernen, Jahrgang (1&2)*, 25-30.
- Gilsdorf, R. & Kistner, G. (2006). *Kooperative Abenteuerspiele 1. Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung (15. Aufl.)*. Seelze: Erhard Friedrich Verlag GmbH.
- Majce – Egger, M (HG.). (1999). *Gruppentherapie und Gruppendynamik – Dynamische Gruppenpsychotherapie*. Wien: Facultas-Univ.-Verlag.
- Reiners, A. (2004). *Praktische Erlebnispädagogik. Neue Sammlung motivierender Interaktionsspiele (7. Aufl.)*. Augsburg: Ziel.
- Reiners, A. (2007). *Praktische Erlebnispädagogik 2. Neue Sammlung handlungsorientierter Übungen für Seminar und Training – Band 2 (2. Aufl.)*. Augsburg: Ziel.
- Wegge, J. (2004). *Führung von Arbeitsgruppen*. Göttingen: Hogrefe.



**Renate Weixler**

Dipl. Fitness- und Personaltrainerin, Dipl. Entspannungs- und Pilatetrainerin

A6

B29



## PILATES IM FLOW

### Das neue lebendige Pilates im Flow

Rhythmische Übungsabfolgen, aufgebaut als Kombination von Standing Pilates und kraftvollen dynamische Bodenübungen. Die Übergänge sind fließend, ohne Pausen, zu trendiger Musik. Durch die effektiven Übungen schleust man ohne Stress Kraft in den Körper, ohne ihn auszupowern.

Voraussetzung > Pilates-Erfahrung

Im Workshop lernen Sie Wege kennen, um

- sich aufzuwärmen
- Ihre tiefliegende Muskulatur um Becken, Bauch und Rücken zu trainieren
- dadurch Ihre Wirbelsäule und den Bewegungsapparat zu entlasten
- gezielt die Aufmerksamkeit in den Körper zu lenken, um Verspannungen und Blockaden zu lösen
- mit Kraft, Dehnung und Balance die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und die Körperhaltung zu verbessern
- die beanspruchten Muskeln zu dehnen und sich zu entspannen
- und das Erlernte im Alltag anzuwenden.

Fließende Bewegungen statt knallharter Übungen – Pilates zählt auch deshalb zu den beliebtesten Trainingsmethoden überhaupt, weil es den Körper auf sanfte Weise formt. Mit dem neuen Programm „Pilates im Flow“ wurde ein außergewöhnlich kraftvolles Training entwickelt, das zu mehr Dynamik, Geschmeidigkeit und Power verhilft – und zusätzlich die Fettverbrennung ankurbelt.

### INTENSIV FORMEN UND STRAFFEN

Die fordernden Power Flows richten sich an fortgeschrittene Pilates-Fans und an sportliche Menschen, die einen intensiven Einstieg in das effektive Ganzkörpertraining suchen. Dank der dynamisch fließenden Übungen werden Beweglichkeit, Haltung, Kraftausdauer und Körperbewusstsein verbessert.

Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf der tiefliegenden Muskulatur der Körpermitte. Diesen Bereich trainiert das Pilates-Workout besonders, da er für die Stabilität des gesamten Körpers und für eine aufrechte Körperhaltung sorgt.

Die intensiven Power-Flows sorgen für:

- noch mehr Beweglichkeit und Kraftausdauer
- Grazie und Anmut – einen schlankeren, strafferen Körper
- Harmonie von Atem und Bewegung

Der Erfolg der „Pilates Power Flows“ beruht auf einem achtsamen und bewussten Ausführen der Übungen. Die Qualität der Bewegung steht im Vordergrund – und nicht eine möglichst große Wiederholungszahl. Dass die einzelnen Übungen nahtlos ineinander übergehen, steigert die Intensität und verbessert die koordinativen Fähigkeiten.

Damit das Training seine volle Wirksamkeit entfalten kann, kommt es auch auf richtige Atemtechnik an. Denn nur wenn Bewegung und Atmung optimal harmonisieren, können die „Pilates Power Flows“ wirklich ganzheitlich wirken: Sie trainieren nicht nur den Körper, sondern haben auch eine mentale Dimension – Anspannung und Entspannung gehen Hand in Hand.

Hier einige wichtige Infos zur Erklärung für Pilates-Kurse, -Workshops und -Fortbildungen:

## PILATES ALLGEMEIN

### Haltung

Haltungsfehler, Verspannungen sorgen für hohen Blutdruck, schädigen Herz.

Eine schlechte Haltung ist die neutrale Verbindung zw. Nackenmuskeln und einem Teil des Gehirnstammes – Gehirnstamm = Schaltzentrale, diese reguliert Herzschlag und Blutdruck. Die Schaltzentrale veranlasst, die Herzschlaganzahl zu erhöhen. Dabei verändern sich Blutdruck und Herzschlag.

**Powerhouse** ist zwischen Brustkorb und Becken, die zentrale Achse bildet die Wirbelsäule.

Bei jeder Übung wird das Powerhouse aktiviert – Becken- und Bauchmuskeln werden angespannt.

**Transversus Abdominis** ist der quere und tiefste Bauchmuskel; unser Kraftgürtel, der die Organe, den Rücken und die Seite schützt, da er an der Lendenwirbelsäule ansetzt und die Taille umspannt. Diesen Muskel spürt man kaum, außer beim Niesen Husten und Lachen.

**Beckenboden** ist muskulärer Abschluss des Rumpfes und bildet die Fundament-Platte für das Powerhouse. Der Beckenboden spannt sich horizontal zwischen Schambein, Sitzknochen und Steißbein. Er besteht aus zwei Muskelplatten. Die Leistungsfähigkeit des Beckens ist sehr hoch, Hauptaufgabe ist das Stützen und Tragen der inneren Organe. Große Leistung das Verschießen und Loslassen oder Öffnen zu gegebener Zeit. Diese Muskelgruppe ist durch schweres Tragen, Heben, hormonelle Veränderungen oft sehr geschwächt.

Das Becken ist das Bewegungszentrum, und der Beckenboden ist die Quelle der Lebensenergie.

## Aktivierung des Powerhouses

Die Aktivierung erfolgt durch das Einsinken-Lassen des Nabels zur Wirbelsäule.

Das heißt, die Bauchdecke wird nach innen in Richtung Wirbelsäule gezogen, ohne dass sich die Beckenstellung verändert. Dabei werden vor allem der quer verlaufende und die schrägen Bauchmuskeln aktiviert. Weiters wird der Nabel auch nach oben in Richtung Schultern gezogen, um die Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren.

## Zielgruppe

Pilates ist eine Trainingsform, die eine breite Zielgruppe anspricht. Es ist für jedes Alter, Geschlecht und jeden Fitnesslevel geeignet, da es verschiedene Schwierigkeitsvarianten gibt. Physiotherapeuten, Krankengymnasten und Hochleistungssportler nutzen die Vorzüge der Pilates-Methode genauso wie Freizeitsportler.

## Wirkung

Bei anderen Sportarten werden die großen und oberflächlichen Muskelgruppen trainiert – bei Pilates die innerste Muskulatur. Durch die bewusste Atmung werden Muskelketten aktiviert, die sonst im Verborgenen bleiben. Pilates stärkt den Organismus, die Muskeln werden in die Länge gekräftigt, keine Muskelverkürzungen mehr. Bindegewebsverletzungen können behoben werden. Muskeln werden gleichzeitig gedehnt und gekräftigt – Beschwerden dadurch vorgebeugt oder geheilt. Straffer geschmeidiger Körper, aufrechte lockere Haltung, graziöse Bewegungen, Stärkung von Lendenwirbelsäule und Rücken, Sauerstoffversorgung wird verbessert, Harmonie von Körper, Geist und Seele. Mehr Ausstrahlung, Selbstbewusstsein und Lebensfreude.

## Visualisierungen zum leichteren Verständnis für die Pilates-Technik

### ■ ABBA (Pop Gruppe)

- A Ausatmen
- B Beckenboden
- B Bauchnabel
- A Aktivieren

### ■ zur Haltung

- Die Schultern sind die Feinde von den Ohren, der Bauchnabel ist der Freund der Wirbelsäule
- Wirbelsäule lange machen, denk dir, am Scheitel zieht dich jemand an einer Schnur hoch,
- oder Du hast eine Krone auf deinem Kopf, die darf nicht runterfallen.
- Halswirbelsäule ist immer Verlängerung der Brustwirbelsäule.

### ■ Bauchlage

- Unter eurem Bauch krabbelt eine Ameise oder ein Marienkäferl, das darf nicht zerdrückt werden
- oder eine Perle in den Bauchnabel einsperren.

### ■ Seitlage

- Zwischen Taille und Boden liegt eine Praline, die darfst du nicht zerdrücken,
- Taille hochheben, schöne Linie des Körpers

### ■ Rückenlage neutrale Position

- Zwischen Lendenwirbelsäule und Boden ist ein kleines Luftloch, natürliche Krümmung der Wirbelsäule beibehalten

## 1. DIE SECHS PRINZIPIEN VON PILATES

Die traditionelle Pilates-Methode basiert auf den sechs Prinzipien: Konzentration, Bewegungskontrolle, Zentrierung, Bewegungsfluss, Atmung und Präzision, die in jeder Übung ihre Anwendung finden.

### 1.1 Konzentration

Auf Übungen konzentrieren – mit den Gedanken dabei sein.

Die Konzentration auf das Wesentliche stellt in der heutigen Zeit einen sehr wichtigen Faktor dar und kann ein sehr einfaches und wirksames Element sein, um Körper und Geist in Verbindung zu bringen. Vor allem, wenn man mit Bildern im Kopf arbeitet, werden die Muskeln unbewusst aktiviert.

### 1.2 Bewegungskontrolle

Kontrolle über Körper und Geist ist gefordert. Übungen kontrolliert ausführen.

Der Begriff lässt sich nicht mit Körperbeherrschung gleichsetzen, vielmehr wird die Kontrolle über Körper und Geist gefordert. Jede Bewegung sollte mental genau geplant und kontrolliert durchgeführt werden.

### 1.3 Zentrierung

Das im Kapitel 3.1. beschriebene Powerhouse wird hier angesprochen. Der Ursprung jeder Pilates-Übung beginnt mit der Aktivierung des Zentrums, von dem aus die Bewegungen kontrolliert und koordiniert werden sollen.

### 1.4 Bewegungsfluss

Die fließenden Bewegungen unterscheiden die Pilates-Methode von anderen Trainingsmethoden. Sie folgen dem natürlichen Bewegungsablauf im Alltag, bei dem sich eine Bewegung an die andere reiht und nicht isoliert ausgeführt wird.

### 1.5 Atmung

Joseph Pilates war der Ansicht, dass viele Menschen nie richtig atmen, da sie vor allem den oberen Brustkorb benutzen und somit eine sehr flache Atmung haben. Richtiges Atmen gilt als wesentlicher Faktor für einen natürlichen Stoffwechsel. Sehr entscheidend dabei ist, immer restlos auszuatmen, denn das reinigt die Lungen und stimuliert den Stoffwechsel. Es werden Kohlendioxid und andere Abfallprodukte aus den Muskeln und dem Zellstoffwechsel abgegeben. Das Einatmen

übernimmt der Organismus weitgehend selbst. Wie auch in der westlichen Gymnastik üblich, wird in der Vorbereitungsphase eingeatmet, während in der Belastung durch den Mund ausgeatmet wird. Der Kreislauf wird durch die richtige Atmung angekurbelt. Durch die vermehrte Zufuhr von Sauerstoff können Muskeln effizienter arbeiten, und die Nährstoffversorgung der Bänder, Sehnen und Gelenke wird unterstützt.

### 1.6 Präzision

Durch konzentriertes und präzises Ausführen der Übungen verstärkt sich die Wirkung. Es geht nicht um die Anzahl der Wiederholungen, sondern um das Bewusstsein und die Qualität der Ausführung, die zudem durch die Arbeit mit Vorstellungen von Bildern stark verbessert werden kann.

## 2. GESCHICHTLICHER HINTERGRUND

Der Begründer der heute so erfolgreichen Trainingsmethode, Joseph Hubertus Pilates, wurde 1880 in der Nähe von Düsseldorf geboren. Er kam als kränkliches Kind zur Welt, war für sein Alter viel zu klein und litt unter Asthma und Bronchitis. Er hatte jedoch einen sehr starken Willen, wollte seine körperliche Konstitution verbessern und begann zu trainieren. Er übte die unterschiedlichsten Sportarten wie Boxen, Schwimmen, Turnen, Tauchen, Skifahren und auch Yoga aus, worauf sich seine Verfassung so sehr verbesserte, dass er mit 14 Jahren als Modell für Anatomietafeln eingesetzt wurde.

### Trainer und Krankenpfleger

1912 wanderte er nach England aus, um dort als Boxer und Akrobat zu arbeiten. Später war er für Scotland Yard als Selbstverteidigungslehrer tätig. Als der 1. Weltkrieg ausbrach, steckte man Pilates, der als Staatsfeind betrachtet wurde, in ein Internierungslager. Als Krankenpfleger wandte er später sein erworbenes Wissen an und experimentierte mit selbst gebauten Vorrichtungen, die er an Krankenbetten befestigte. Seine Methode war sehr erfolgreich, und seine Patienten erfreuten sich in sehr kurzer Zeit guter Gesundheit. Diese so entstandenen Modelle waren die Prototypen der heutigen Geräte.

## 3. DIE PILATES METHODE

Pilates ist ein Körpertrainingssystem, dessen Basis auf dem natürlichen Zustand des menschlichen Körpers beruht: dem Körper in Bewegung. Pilates ist eine Kunstform, ähnlich wie das Ballett, die regelmäßiges Üben erfordert, um Vollendung zu erreichen. Pilates ist Naturwissenschaft. Es ist eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis zum Ende Ihres Lebens Bestand haben. Das alles ist Pilates – aber nichts davon erfasst Pilates in seiner ganzen Dimension.

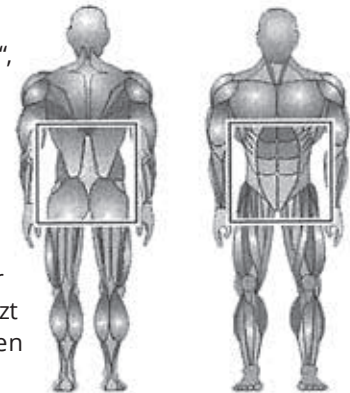
Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das gleichmäßig fließende, von einem stabilen Zentrum ausgehende Bewegungen und ruhig ausgeführte Übungen zur Entspannung, Dehnung und Muskelkonditionierung kombiniert (Mayr, 2004, S. 9). Man kann es auch als Wechselspiel aus Dehnung und gleichzeitiger Kräftigung der Muskulatur sehen.



Es werden Elemente aus Yoga, der Akrobatik, dem Ballett und Stretching miteinander verbunden. Das aus über 500 verschiedenen Übungen bestehende Programm versucht isolierte Bewegungen zu vermeiden, um muskulären Dysbalancen entgegenzuwirken.

### 3.1 Das Powerhouse

Joseph Pilates nannte die Körpermitte zwischen Brustkorb und Becken das „Powerhouse“, dessen zentrale Achse die Wirbelsäule bildet. Dieser sogenannte „Kraftgürtel“ wird bei jeder Pilatesübung aktiviert und während der Übung gehalten, indem vor allem die Beckenbodenmuskulatur und die tiefe Bauchmuskulatur angespannt werden.



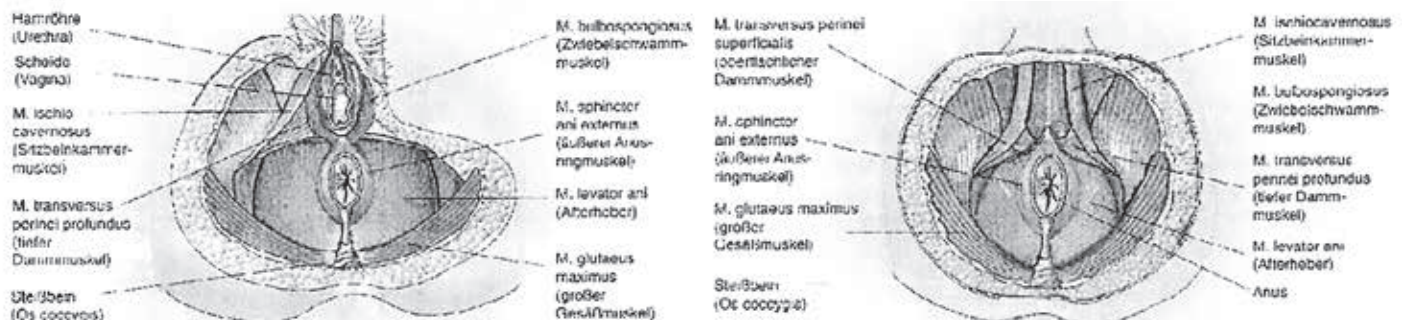
#### Transversus abdominis – querliegender Bauchmuskel

Dieser Bauchmuskel ist der tiefste und verläuft quer über den Bauch von der 7.–12. Rippe. Der querliegende Bauchmuskel schmiegt sich um die Körpermitte wie ein Kraftgürtel. Er schützt die inneren Organe, den Rücken und die Seite, da er an der Lendenwirbelsäule ansetzt und die Taille umspannt. Dieser Muskel ist meist untrainiert, man spürt ihn beim Lachen, Niesen und Husten (Mayr, 2004, S.25).

#### Beckenbodenmuskulatur

Der Beckenboden ist der muskuläre Abschluss des Rumpfes nach unten und bildet die Fundamentplatte für das Powerhouse. Der Beckenboden spannt sich horizontal zwischen Schambein, Sitzknochen und Steißbein. Er wird aus zwei Muskelplatten gebildet, dem Diaphragma pelvis und dem Diaphragma urogenitale.

Die Leistungsfähigkeit dieser Muskulatur ist sehr hoch, wenn man bedenkt, dass seine Hauptaufgaben das Tragen und Stützen der inneren Organe sowie das Verschließen sind. Zu gegebener Zeit muss er jedoch auch loslassen, öffnen und nachgeben können.



Diese Muskelgruppe ist oft sehr abgeschwächt. Gründe dafür sind Übergewicht, allgemeine Bindegewebsschwäche, mangelnder Gebrauch, ständiges Tragen und Heben von schweren Lasten, hormonelle Veränderungen und Schädigungen durch Geburt.

### 3.2 Die Aktivierung des Powerhouse

Die Aktivierung erfolgt durch das Einsinken-Lassen des Nabels zur Wirbelsäule. Das heißt, der Bauchnabel wird nach innen und oben gezogen, ohne dass sich die Beckenstellung verändert. Dabei werden vor allem der quer verlaufende und die schrägen Bauchmuskeln aktiviert.

### 3.3 Wirkung von Pilates

- straffer geschmeidiger Körper
- aufrechte, lockere Haltung
- graziöse Bewegung
- Stärkung der Lendenwirbelsäule, Linderung von Rückenbeschwerden
- Entlastung der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur
- Aufbau der Beckenbodenmuskulatur
- Linderung bei Stuhl- und Harninkontinenz
- Vorbeugung gegen Osteoporose
- verbesserte Beweglichkeit und mehr Kraft
- stärkere Durchblutung
- bessere Versorgung der Zellen mit Sauerstoff
- verbessertes Koordinationsvermögen und Körperbewusstsein
- mehr Leichtigkeit in der Bewegung
- erhöhte psychische und physische Ausdauer
- Harmonie von Körper, Geist und Seele
- mehr Gelassenheit im Alltag
- positive Ausstrahlung
- mehr Selbstbewusstsein und Lebensfreude

(Schmidt, 2002, S.8)

### 3.4 Haltungsscheck

Vor dem Beginn des Pilates-Trainings bzw. vor jeder Einzelübung sollte kurz ein Haltungsscheck durchgeführt werden, der folgende Punkte genau betrachtet:

- Neutrale Wirbelsäule:  
Doppelte S-Krümmung der Wirbelsäule von der Seite betrachtet

A6

B29

- **Neutrales Becken:**  
Die beiden Beckenkammknochen und der Schambeinknochen befinden sich auf einer Ebene.
- **Tiefe Schultern:**  
Schultern sollen nicht angehoben sein, sondern nach unten Richtung Taille gezogen werden.
- **Lockerer Nacken:**  
Dabei soll das Kinn Richtung Brust gezogen werden
- **Spannung im Brustkorb lösen**
- **Nabel nach innen ziehen:**  
Zur Aktivierung des Powerhouses wird der Nabel ein- und hochgezogen.
- **Fußstellung:**  
Das Gewicht wird gleichmäßig auf den Fußsohlen verteilt. Füße sollen nicht nach außen oder innen gedreht sein.
- **Gelenke nicht überstrecken:**  
Vor allem Knie- und Ellbogengelenke
- **Wirbel für Wirbel:**  
Bei Auf- und Abwärtsbewegungen der Wirbelsäule, bei denen ein Wirbel nach dem anderen den Boden berührt bzw. sich von ihm löst.



+ - WEIGHTCHECKERS





# KONGRESS-BERICHT 2018

**FIT SPORT AUSTRIA GMBH**

Mag. Werner Quasnicka, Geschäftsführer  
Waschhausgasse 2 / 2. OG, 1020 Wien  
[www.fitsportaustria.at](http://www.fitsportaustria.at)

 **Bundesministerium**  
Öffentlicher Dienst  
und Sport

**AUSTRIAN SPORTS**  
Bundes-Sport GmbH 

Durch Mittel aus der Bundes-Sportförderung des Bundesministeriums für Öffentlichen Dienst und Sport und der Bundes-Sport GmbH unterstützt.

**MITEINANDER MEHR BEWEGEN.**

**ASKÖ** 

**ASVO** 

**SPORT**  
Union 