

KONGRESS-BERICHT

20.–22. Oktober 2017
Saalfelden



MITEINANDER MEHR BEWEGEN.

ASKÖ 

ASVÖ 

SPORT
UNION 

Durch Mittel aus der Bundessportförderung des Sportministeriums und den Bundes-Sportförderungsfonds unterstützt.



LIEBE KONGRESSTEILNEHMERINNEN, LIEBE LESERINNEN,

vor Ihnen liegt der Kongressbericht 2017. Er enthält die Unterlagen, die uns von den 46 ReferentInnen beim 11. „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 am 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 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 Quasnicka, Geschäftsführer, 1020 Wien, Waschhausgasse 2 / 2. OG, 1020 Wien

Layout und Produktion

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

Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sportförderung.





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.**

Dr. Martin Arnold 7	Monique Gschwendtner 69
A15 B39 Bewegung als niederschwelliges Qualifizierungsangebot für Jugendliche mit Förderbedarf	A11 B35 Aquafit
Mag. Roman Bayer 11	Doris Hartl 72
A22 B45 HIITup!	A10 B34 Spiel & Spaß mit Alltagsmaterialien
Andreas Daxberger BSc BED 17	Sabine Hatz 82
C49 D71 Mobility, Flossing & Faszientraining	A20 B43 POUND
Mag.^a Verena Dobsicek 22	Mag.^a Petra Herbert 84
C61 D83 Training in the Dark	A8 B32 BeBo [®] -Beckenbodentraining praxisnah
Ing. Harald Ederer 27	Waltraud Herschold 89
C55 D77 Selbstverteidigung: Krav Maga	C67 D90 Faszination Faszien
Carrie Ekins MA 31	Harald Höglinger 97
A23 B46 DRUMTASTIC! The Hot Rockin' Drums Alive [®] Workout	C63 D85 Slackline – Abenteuer & Therapie
Ömer Erdogdu 41	Quirin Ilmer BSc 102
A6 B30 Hip Hop Dance – Experimental	A17 B41 Sicheres Longboarden – Pushen, Lenken, Bremsen
Ursula Gatol MA 44	Marjan Jordanovski 105
A16 D84 Neue Kindertanzhits für Kids	A21 B44 deepWORK [®] Basic
Rudolf Gotsmi 61	Gerhard Judmayer 110
C51 D73 Training auf instabilem Untergrund	A24 B47 Das Einmaleins der Ballschule der Ballsportakademie in Verbindung mit Neuromotorischem Lernen



Georg Juen 113 C56 D78 Der Mann und sein Beckenboden	Mag.^a Sandra Leitner 171 C50 D72 European Fitness Badge
Stefan Kaindl BSc 121 A4 B28 Kompetent und Fit im Alltag	Dipl. Soz.-Päd. Janine Lennert 176 A19 B42 Hof- und Straßenspiele
Mag. Mag. (FH) Bernhard Koller 128 A3 B27 Mobility & Schmerz. Wissen, Assessment & Drills	Mag. Daniel Malik 180 C69 D92 Dodgeball / Völkerball & Spielvarianten
Helene Krainer 132 C48 D70 Simplicity – Hatha Yoga Vinyasa Flow	Rene Mihal 196 B40 C62 Breakletics – Fitness meets Breakdance
DI Tina Kretschmer 137 A14 B38 Seilspringen für Leute, die mit Seilen (noch) nichts am Hut haben!	Mag. Johnny Nesslinger 198 A9 B33 Selbstverteidigung: Thaiboxen & Krav Maga
Georg Kysela 145 A18 D86 Indoor Klettern	Verena Robier MBA 202 A7 B31 KONGA® by The Jungle Body®
Gerhard Laister 151 C53 D75 Piloxing® Kennenlerneinheit	Mag.^a Claudia Salcher 207 A1 B25 Qigong
Stefan Lasser 156 C66 D89 Functional Training	MMag.^a Antonia Santner 211 C65 D88 Kort.X – Das koordinative Fitnessprogramm
Barbara Lechner 162 C57 D79 Aqua Jogging, Aqua Core & More	Markus Schauer DO DPO MMSc 217 A13 B37 Haltung & Prävention in Sport und Alltag
	Mag. Peter Scheruga 221 C59 D81 Ultimate Frisbee

Marco Schnabl	228
A5 B29 Body Brain Activity®	
Mag. Michael Schweigerer	232
C52 D74 Spielerische, koordinative Bewegungsideen im Seniorenalter	
Sebastian	237
C54 D76 Der Sessel ist nicht nur zum Sitzen da!	
Verena Steiner	245
C60 D82 Hula Hoop – Hooping macht den Kopf frei	
Julia Wilfinger, MSc	250
C58 D80 Wie bekomme ich Erwachsene in den Sportverein?	
Oliver Wilfling MBA	256
A2 B26 Capoeira für eine bewegte Schule	
Thesi Zak	260
A12 B36 Generationen bewegen	
Mag.^a Irene Zerkhold	264
C64 D87 Rumpf- und Stützkraft für einen gesunden Kinderrücken	
Petra Zöchner	271
C68 D91 STRONG by ZUMBA™	



Dr. Martin Arnold
Sportwissenschaftler
www.amac.at

A15

B39



BEWEGUNG ALS NIEDERSCHWELIGES QUALIFIZIERUNGSANGEBOT FÜR JUGENDLICHE MIT FÖRDERBEDARF

OHNE HANDICAP – EINE ÜBUNGSSAMMLUNG ZUR NIEDERSCHWELIGEN BEWEGUNGSARBEIT

„Mehr eigene Qualifizierung durch ein niederschwelliges Bewegungsangebot“ – heißt das Motto dieser Handreichung für Jugendliche. Bewegungserziehung ist also kein einfaches Training mehr. Jugendliche sollen in ihrer Gesamtentwicklung angeregt werden. Dies geschieht durch entsprechende Impulse zu Eigenaktivität und Kreativität. Dies stärkt, hilft ihnen, damit sie in ihrer veränderlichen Umgebung handlungsfähig bleiben können. Die drei Lernbereiche sind:

- der Wahrnehmungsbereich
- der Bewegungsbereich
- und der emotional-soziale Bereich.

Die drei großen Lernbereiche Wahrnehmung, Bewegung sowie der emotional-soziale Bereich stehen in einer engen und vielfältigen Beziehung zueinander. Die Übungen in diesem Skriptum gehen vor allem auf die drei ersten Bereiche ein. Eine Verbesserung im Wahrnehmungsbereich wird sich immer auch im Bewegungsbereich bemerkbar machen. Genauso haben bewegungsschulende Aufgaben und Übungen auch Auswirkungen auf die Sinneswahrnehmung. Will man jedoch gezielt eine Fähigkeit (einen Bereich) fördern bzw. trainieren, so wird versucht, die anderen Bereiche, soweit dies möglich ist, auszuschalten. Von der Gewichtung her sind alle Gebiete gleich anzusehen.

Ziele im Wahrnehmungsbereich

In diesem Bereich werden vor allem die optischen, akustischen, und taktilen Sinneserfahrungen behandelt. Dazu gehören auch Erfahrungen der Körper- und Raumorientierung. Vor allem hyperaktiven Jugendlichen wird es bei manchen Übungen schwer fallen, sich zu konzentrieren. Die Jugendlichen sollen lernen, motorisch schnell und der Situation entsprechend auf die Reize zu reagieren.

Auch fällt in den Bereich die Entwicklung eines Körperbewusstseins bzw. eine Körperorientierung. Viele Jugendliche, aber auch junge Erwachsene, können mit einfachen Bewegungsbeschreibungen nichts anfangen, da sie ihren Körper nicht kennen und fühlen gelernt haben. Auch wird mit Übungen versucht, die Beherrschung des Zeit- und Raumgefühls zu schulen und zu erlernen.

Ziele im Bewegungsbereich

Der Schwerpunkt liegt hier im Erlernen und Beherrschen von Bewegungsmustern. Dass die Bereiche ineinander verschmelzen, wurde schon erwähnt. Die Jugendlichen sollen ein breites Spektrum an Bewegungserfahrungen machen, um so besser für alle möglichen Situationen gerüstet zu sein, und dadurch auch eigene Wege der Problemlösung finden.

Ziele im emotional-sozialen Bereich

Hierzu gehören Rollenspiele sowie Teamaufgaben. Bei solchen Übungen lernen die Teilnehmer miteinander umzugehen und aufeinander zu reagieren. Man muss lernen, auf die Bedürfnisse, Erwartungen, Wunschvorstellungen und Gefühle anderer Menschen acht zu geben und sie zu respektieren. Gefühlsausdrücke werden in pantomimischen Übungen und Aufgaben dargestellt und erraten. Durch Mannschaftsspiele wird das Teamgefühl, das Einfügen in eine Gruppe geübt und simuliert. Es soll gelernt werden, dass man Konflikte auch ohne Gewalt lösen oder beseitigen kann.

STUNDENBILD

Was muss in einem Stundenbild enthalten sein?

- Schwerpunkt/Ziel
- Alter & Anzahl der Jugendliche
- Materialien einfach
- Struktur und Organisation
- Örtliche Rahmenbedingungen
- Materialliste
- Einteilung 50 min.
- Einleitung – Hauptteil – Schluss
- Besondere Hinweise – ! Achtung auf ...
- Spielvariationen Abweichung
- Reflexion und Feedback
- Plan B

Gut zu wissen wäre über:

- Maßnahmen zur Sicherheit
- Doppelbetreuung regeln
- Art des Förderbedarfs
- Selbstauskunftsfragebogen
- Besachwalterung
- Krankheit
- Medikamente
- Belastbarkeit
- Bewegungsfreundlich
- Kooperativ
- Aggressiv

BEWEGUNG AM ANFANG

■ Wäscheklupperlspiel

Jeder bekommt 3 Wäscheklupperln und gibt sie auf sein T-Shirt. Die anderen Mitspieler versuchen diese Klupperln zu ergattern. Gewonnen hat jener Spieler mit den meisten Klupperln.

Variation: Jeder hat 3 Klupperln am Rücken, diese dürfen von den anderen Mitspielern genommen werden. Geklaute Wäscheklupperln kommen an die Vorderseite des T-Shirts, diese dürfen nicht entwendet werden.

■ Schneckenspiel

Zur Ruhe kommen, ev. zum Abschluss.

Je nach Gruppengröße gibt es 1, 2 oder 3 Schnecken. Diese Schnecken haben die Augen verbunden und viele Klupperln an der Kleidung. Fühlen sich die Schnecken sicher, strecken diese ihre Fühler aus (Körper aufrichten und Hände über Kopf ausstrecken) und kommen aus ihrem Haus. In dieser Zeit dürfen die anderen Jugendliche so leise wie möglich Klupperln entwenden. Sobald sich die Schnecke gestört fühlt, zieht sie die Fühler ein (gebeugte Haltung, Hände zum Körper) und es dürfen keine Klupperln mehr entwendet werden.

WEICHBODEN

■ Mattenrutschen

Einteilen in entweder 2er- oder 4er-Teams, diese stellen sich gegenüber im Turnsaal auf, die Weichbodenmatte liegt in der Mitte des Raums. Jugendliche oder Jugendliche springen in die Matte und versuchen diese zu verrutschen, zuerst 1 Kind, dann 2, 3, 4.



■ Mattensurfen

Je nach Gruppengröße 1 oder 2 Gruppen. Jugendliche stehen rund um die Matte, ein Kind liegt darauf. Die restlichen Jugendlichen heben die Matte an, je nach Alter auf Schulterhöhe oder über Kopf, und auf 3 lassen alle gemeinsam die Matte fallen. Das liegende Kind muss auf gute Körperspannung achten. Variante: Im Stehen wie Surfer.



■ Sandwich

Jugendliche liegen auf dicker Matte, dann zweite Matte darauf, andere Jugendliche können sich darüber rollen. Spiel kann mit ‚Sandwich belegen‘ erweitert werden: Auf das Sandwich legen wir Tomaten, Gurken, Käse und dann das zweite Brötchen darauf.

■ Felsspalte Gletscherspalte

Zwei dicke Matten werden hinter Leiter, Kasten oder Stangen so befestigt, dass die Jugendlichen zuerst raufklettern und dann in die Spalte hinunterrutschen und sich durchzwängen müssen.



KOOPERATIONSSPIELE MIT STÄBEN

Indoor/Outdoor ab 3 Spieler, Material: Stäbe oder Stöcke

Die Stäbe werden wie eine Kooperationsleiter aufgelegt und jeder Farbe eine Bewegung zugeordnet.

Bsp.: Blau = beidbeiniger Sprung, Gelb = Hände klatschen über Kopf, Rot = Hände klatschen in Kniehöhe.



Die Gruppe stellt sich im Kreis auf und stellt die Stäbe seitlich senkrecht auf. Auf Kommando geht jeder einen Schritt weiter und greift nach dem Stab des Vordermannes. Ziel des Spieles ist, eine Runde zu schaffen, ohne dass ein Stab umfällt.

Variation: Verschiedene Kommandos für Richtungsangabe

VERTRAUENSÜBUNGEN

■ Mondschuss

Der Mondfahrer (ein Kind) liegt flach auf dem Boden und wird von den anderen Jugendlichen in den Boden „gedrückt“. Auf Kommando heben die Jugendlichen den Mondfahrer blitzschnell hoch.

■ Vertrauensfall

Alle Jugendlichen stellen sich gegenüber auf und fassen sich an den Händen. Ein Teilnehmer steht auf einer Erhöhung (Kasten, Tisch) und lässt sich auf Kommando, fest wie ein Brett, bäuchlings auf die Hände der Jugendlichen fallen.



FEEDBACK-RUNDE

Für schnelle, effektive Feedback-Runden gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Wichtig dabei ist, sich sowohl Frage- als auch Antwortmöglichkeiten im Vorfeld gut zu überlegen.

1. Ecken einteilen und Jugendliche in die erste (beste) Ecke bzw. vierte (schlechteste) Ecke laufen zu lassen
2. Sitzen – Liegen – Stehen
3. Flipchart mit Zielscheibe
4. Daumen hoch – seitlich – unten

LITERATUR

Karoline Buchberger: Bewegtes und spielerisches Lernen; April 2017; Linz.

Dr. Martin Arnold: Ohne Handicap, 2008, ISBN: 9783200013810.

Kiphard, E.J., 1980, Motopädagogik, Psychomotorische Entwicklungsförderung – Band 1, Verlag Modernes Lernen, Dortmund.

Frostig, M., 1992, Bewegungserziehung. Neue Wege der Heilpädagogik. Ernst Reinhardt Verlag, München.

W. Maier; W. Petsch, 1989, Stundenbilder für vielseitiges Bewegen an Geräten – Band 3, Verleger: W. Maier, Eckental.

S. Redl, Sport in der Schule, 1992, Österr. Bundesverl.

Grosser, Starischka: Das neue Konditionstraining für alle Sportarten. BLV, ISBN 3-405-16741-8.

Dr. Peter Markworth: Sportmedizin 1. Physiologische Grundlagen. Rowohlt, ISBN 3-499-17049-3.

Böckh, Behrens: Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining, Band 2 Rowohlt, ISBN 3-499-19481-3.

Helmut Reichardt: Schon-Gymnastik. BLV, ISBN 3-405-15052-3.

Bildquelle: Karoline Buchberger, PH OÖ, 2017, Linz.



Mag. Roman Bayer

Sportwissenschaftler, Personal Trainer, Euro-Education Master Trainer,
Internationaler Fitness-Presenter

A22

B45

HIITUP!

DAS FUNKTIONELLE HIIT-WORKOUT

High Intensity Intervall Training ist zurzeit aus verschiedensten Gründen sehr populär. Ob im Leistungs- Breiten oder Gesundheitssport, es gibt eine Vielzahl an Studien, die die effektive Wirkung von HIIT belegen. Speziell im Leistungssport, zum Beispiel in der Leichtathletik oder im Bodybuilding, wird schon seit langer Zeit auf dieses Konzept gesetzt. Im Breitensport und Fitnessbereich hat diese Form des Trainings allerdings erst seit kurzem Einzug gehalten. Die meisten bekannten Trainingsmethoden kommen daher auch aus dem Athletentraining und beinhalten komplizierte oder eintönige Formen des Trainings.



WAS IST DER GRUNDGEDANKE VON HIIT?

Der Grundgedanke des HIIT-Trainings basiert auf dem klassischen Intervalltraining. Der tschechische Langstreckenläufer Emil Zátopek, der seine größten Erfolge in den 1940er-50er Jahren feierte, gilt als Begründer des Intervalltrainings. Schon damals verschaffte er sich durch diese Trainingsform enorme Vorteile und war seinen Gegnern, die nach herkömmlichen Methoden trainierten, überlegen.

Das ursprüngliche, klassische Intervalltraining ist also nicht neu – neu ist allerdings die Vielzahl der Studien in diesem Bereich, insbesondere im Breiten- und Gesundheitssport. Jahrzehntlang wurde das Intervalltraining fast ausschließlich im Hochleistungssport eingesetzt und dort auch nur in ausgewählten Sportarten. Wissenschaftliche Studien konnten in den letzten Jahren jedoch zeigen, dass man speziell im Breiten- und Fitnesssport große Trainingserfolge mit der Intervallmethode und insbesondere durch HIIT erzielen kann.

HIIT IST EIN MODERNES INTERVALLTRAINING

Das HIIT besteht grundsätzlich aus Intervallen kurzer, hochintensiver Übungen, die von moderaten Übungseinheiten oder Trainingspausen unterbrochen werden.

HIIT beinhaltet dabei wiederholende, intensive Belastungsphasen mit einer Intensität von 90–100 % der VO₂max und einer Dauer von 30–300 Sek., die durch Erholungsphasen von gleicher, kürzerer oder längerer Dauer und niedrigerer Intensität unterbrochen werden. (Wahl, 2010)

- Ein HIIT besteht aus einem systematischen Wechsel zwischen Belastung und Pause
- Die Belastungsintensität ist submaximal – „all-out“ – supramaximal, die Erholungszeit ist nicht vollständig
- Das Erholungsniveau entspricht je nach Trainingsprotokoll in etwa der Pulsfrequenz nach dem Aufwärmen

ERKLÄRUNGEN WICHTIGER BEGRIFFE

Submaximal

Submaximal bedeutet, der Athlet arbeitet unterhalb des maximal möglichen Aufwands. Die Intensität beträgt dabei bis zu 80 % des maximal Möglichen.

„All-out“

„All-out“ bedeutet, dass der Athlet bis zu seiner absolut maximal möglichen Leistungsgrenze geht.

Supramaximal

Supramaximal bedeutet, der Athlet arbeitet oberhalb des grundsätzlich maximal Möglichen. Die Intensität ist dabei über dem Maximum. (Bergabläufe, Exzentrisches Krafttraining)

Aerob – MIT Sauerstoff

Der Stoffwechsel findet in den Mitochondrien mit Sauerstoff-Überschuss statt.

Anaerob – OHNE Sauerstoff

Der Stoffwechsel findet außerhalb der Mitochondrien mit Sauerstoffmangel statt.

Laktatschwelle (aerob – anaerobe Schwelle)

Die Laktatschwelle ist der Bereich der Belastung im Training, bei der Laktatbildung und Abbau knapp noch im Gleichgewicht stehen bzw. gerade noch genug Sauerstoff für den Stoffwechsel zu Verfügung steht. Der Bereich unterhalb dieser Laktatschwelle wird somit als aerober Bereich bezeichnet, alles darüber nennt man den anaeroben Bereich.

DAS SAUERSTOFFDEFIZIT

Ein sogenanntes „Sauerstoffdefizit“ kann im Körper immer dann entstehen, wenn der Anstieg der Leistung im Training schneller erfolgt und höher ist als der Anstieg der Sauerstoffaufnahme. Zuerst greift der Körper auf Sauerstoffreserven in den Alveolen sowie im Blut zurück. Sind diese erschöpft, greift er zur Energiegewinnung auf Phosphate zurück und bildet in weiterer Folge durch die Glukoseverbrennung Laktat. Die Höhe des Defizits hängt unter anderem von der Belastungsintensität, dem Trainingszustand, der Tagesform etc. ab.

Nach der Trainingseinheit kommt es zu einer verzögerten Abnahme der Sauerstoffaufnahme, die **EPOC** (Excess Postexercise Oxygen Consumption) oder auch Sauerstoffschuld genannt wird. Diese lässt auch Rückschlüsse auf die Höhe des Nachbrenneffekts einer Belastung zu.

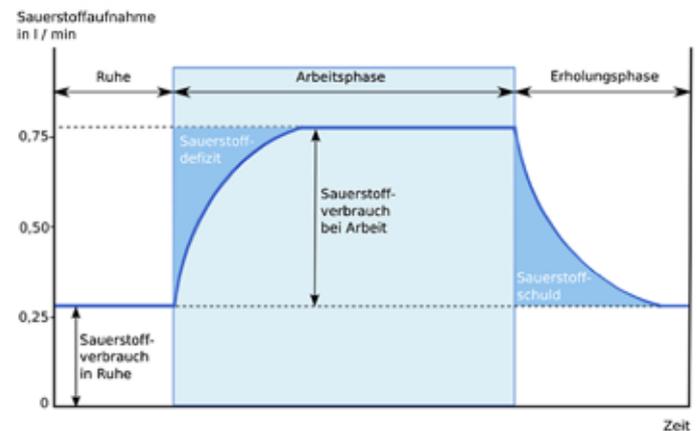
DIE „WORK/REST RATIO“

Die „Work/Rest Ratio“ beschreibt immer das Verhältnis zwischen Belastung und Pause während einer Trainingseinheit. In der Literatur finden sich unterschiedliche Möglichkeiten zu Gestaltung der „Work/Rest Ratio“ (Belastung/Pause Verhältnis) – untenstehend sind einige Beispiele angeführt:

- Work/Rest Ratio 1:1 (1 Min. Belastung / 1 Min. Pause)
- Work/Rest Ratio 2:1 (1 Min. Belastung / 30 Sek. Pause)
- Prinzip der lohnenden Pause (z.B. Puls unter 120 Schläge)

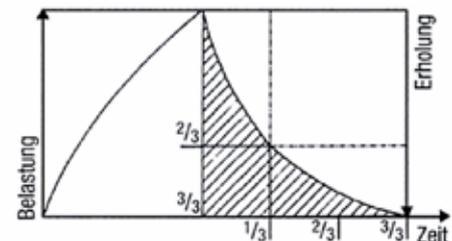
Praktisches Beispiel aus der Leichtathletik:

- 5–10 Min. Aufwärmen
- 7x1 Min. Sprint mit 7x1 Min. schnelles Gehen
= 14 Min. HIIT-Trainingszeit
- Cool Down – 10 Min. Auslaufen



DAS PRINZIP DER „LOHNENDEN PAUSE“

„Wenn eine Pause nur 1/3 oder 2/3 der zur vollständigen Erholung erforderlichen Zeit dauert, so spricht man von einer „lohnenden Pause“. Die „lohnende Pause“ dauert bis zu 2 Minuten, längstens bis der Puls auf 120–130 Schläge/Min. abgesunken ist. Dann erfolgt die nächste Belastung.“ (Friedrich, 2005)



HIIT VS. HVT (HIGH VOLUME TRAINING)

Im Gegensatz zu der bisher weit verbreiteten Meinung, dass nur niedrigintensives umfangsorientiertes Training Anpassungen des oxidativen Stoffwechsels hervorruft, kommt es offensichtlich auch durch hochintensives Training zu Anpassungen des oxidativen Stoffwechsels.

Die Studien, die HIIT mit niedrigintensivem, hochvolumen Training (HVT) verglichen haben, zeigten in nahezu allen Fällen, dass sich kaum Anpassungsunterschiede der Ausdauerleistungsfähigkeit zwischen beiden Interventionen ergaben, teilweise ergaben sich sogar größere Verbesserungen nach HIIT. (Wahl, 2010)

Daraus folgend, lässt sich körperliche Ausdauer ganz und gar nicht nur durch aerobes Training im Grundlagenbereich aufbauen. Belastungen über der anaeroben Schwelle führen nicht nur zu einer Steigerung der Maximalkraft oder Schnelligkeit – auch die Grundlagenausdauer wird durch ein HIIT deutlich verbessert. In vielen Fällen ist die Verbesserung sogar höher als beim herkömmlichen High Volume Training.

Das ist insbesondere deswegen interessant, weil für das HIIT deutlich weniger Zeit benötigt wird. Darüber hinaus macht es zumeist auch mehr Spaß, als stundenlang auf dem Fahrrad-Ergometer zu sitzen.

HOCH EFFEKTIVES ABNEHMEN DURCH HIIT

Unterschiedliche Komponenten führen dazu, dass mit HIIT effektiver Körperfett verbrannt wird als mit HV-Training. Durch den ständigen Wechsel von hochintensiven Belastungen und lohnenden Pausen steigt die Stoffwechselaktivität stark an. Schon während des Trainings steigt der Kalorienverbrauch stark an, und es wird in kurzer Zeit eine große Kalorienmenge verbrannt.

Der Gesamtenergieverbrauch ist mit der HIIT-Methode signifikant höher als beim HVT. Insbesondere der „**Nachbrenneffekt**“, spielt beim HIIT eine deutlich größere Rolle.

DER „NACHBRENNEFFEKT“

Die Menge an Energie, die der Körper nach dem Training benötigt, um den ursprünglichen Zustand wiederherzustellen, differiert stark, abhängig von der vorrausgegangenen Trainingseinheit. Die Länge und vor allem die Intensität eines Trainings spielen dabei eine maßgebliche Rolle.

Ein Körper, der in der Trainingseinheit gefordert wird, geht nicht sofort nach Beendigung des Trainings wieder in den Ruhezustand über. Das heißt, die gesamte Stoffwechselaktivität ist für eine gewisse Zeit nach der Belastung weiter erhöht. Insbesondere hochintensive Belastungen verlängern die Phase erhöhter Aktivität. Das hat mehrere Gründe.

- Erhöhte Anstrengung während der Belastung – dadurch deutlich erhöhter Sauerstoffbedarf
- Größere Unterschiede zwischen Ruhezustand und Belastungsspitze
- Erhöhte Unterscheide der Körperkerntemperatur
- Mehrfacher Wechsel von Be- und Entlastung
- Vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen, wie Adrenalin, Dopamin, ...

HIIT und Hormonausschüttung

Durch HIIT wird im Körper ein deutlich höherer Anpassungsimpuls erzeugt als beim moderaten Ausdauertraining. Daraus entsteht eine höhere Ausschüttung an Hormonen, insbesondere der Stresshormone Adrenalin, Dopamin. Das wiederum hat ebenfalls Auswirkungen auf den Nachbrenneffekt.

Am höchsten ist der Nachbrenneffekt demnach beim einem anstrengenden, intensiven Training, insbesondere bei HIIT. Eine Studie der University of South Australia belegt einen zusätzlichen Kalorienverbrauch von 6–15 % der im Training verbrannten Kalorien. Bei hochintensiven Training können bis zu 20 % möglich sein. Bei klassischen HVT-Training ist dieser Effekt deutlich geringer. Beim Nachbrenneffekt kommt es auf die Intensität des vorausgegangenen Trainings an und nicht auf die Dauer. Speziell der Wechsel zwischen Belastungsintensitäten ist um ein Vielfaches anstrengender für den Körper als ein Training bei konstanter Belastungsintensität. Daher kommt es zu einem erhöhten Sauerstoffdefizit, was wiederum einen deutlich längeren Nachbrenneffekt bedeutet.

Zusammenfassend bedeutet das, dass trotz eines eventuell höheren Energieverbrauchs während einer Stunde moderaten Ausdauertrainings der Gesamtenergieverbrauch bei 30 min. HIIT signifikant höher ist. Dadurch werden insgesamt mehr Kalorien verbrannt, und es kommt demzufolge zu einer erhöhten Fettverbrennung.

Es soll allerdings nicht darum gehen, Grundlagenausdauertraining völlig durch HIIT zu ersetzen. Beide Trainingsformen sollen auch weiterhin Teil eines effektiven Trainings sein.

Positive Effekte und Aspekte von HIIT

- HIIT steigert die Ausdauerfähigkeit effektiver als andere Ausdauermethoden
- HIIT schafft diese Steigerung in kürzerer Zeit
- HIIT verbrennt mehr Kalorien – insbesondere durch den Nachbrenneffekt
- HIIT verbessert max. Sauerstoffaufnahme und verschiebt die Laktatschwelle nach oben
- HIIT führt zu einer erhöhten Hormonausschüttung.

MEHR MUSKELN – ERHÖHTE FETTVERBRENNUNG

Jedes Kilogramm an zusätzlicher Muskelmasse verbrennt jeden Tag und jede Nacht zusätzliche Kalorien – auch in Ruhe. Bei Belastung ist der Anteil noch höher. Das heißt, auch im Sitzen, beim Gehen, Stehen oder beim Schlafen steigt der Kalorienverbrauch – der **Grundumsatz** wird erhöht.

Um effektiv Muskeln aufzubauen, muss mit hohen Intensitäten trainiert werden. Um einen möglichst hohen Kalorienverbrauch zu erzielen, eignen sich besonders funktionelle Ganzkörperbewegungen. So werden viele Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen, und das bedeutet wiederum gesteigerten **Leistungsumsatz**.

Während des Trainings

Bei erhöhter Muskelmasse und gleichem Körpergewicht verbrennt der Körper mehr Kalorien im Training. Der Kalorienverbrauch ist insbesondere hoch, wenn wir mit Ganzkörperübungen trainieren. Je größer der Muskel und die beanspruchte Muskelmasse, desto mehr Energie kann verbrannt werden.

Nach dem Training

Auch nach dem Training braucht der Körper mehr Energie. Einerseits passiert das durch einen erhöhten Grundumsatz, andererseits müssen auch mehr Muskeln versorgt und repariert werden. Das benötigt Energie und steigert den Kalorienverbrauch.

Lange oder kurze HIIT-Intervalle?

Vergleicht man längere HIIT-Intervalle mit höheren Wiederholungszahlen vs. geringer Wiederholungszahlen und kürzere HIIT-Intervalle, zeigen einige Studien, dass sich nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch die maximale Sauerstoffaufnahme mit kürzeren Intervallen signifikant stärker verbesserten. (Rønnestad, 2014)

LITERATUR

- Wahl, Patrick: High Intensity Training (HIT) für die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit im Leistungssport. Deutsche Sporthochschule Köln, 2010
- Wahl, Patrick: High Intensity Training (HIT) für die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit von Normalpersonen und im Präventions- & Rehabilitationsbereich. Springer Verlag, 2010
- Rønnestad, B.R.: Short intervals induce superior training adaptations compared with long intervals in cyclists – An effort-matched approach. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2014
- Stokes: The time course of the human growth hormone response to a 6 s and a 30 s cycle ergometer sprint. J Sports Sci., 2002
- Tremblay, A.: Impact of exercise intensity on body fatness and skeletal muscle metabolism. Metabolism, 1994



Andreas Daxberger BSc BED
Sportphysiotherapeut, Osteopath i. A.

C49

D71



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 ununterbrochenen 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 Organzellen 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 Organzellen 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 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 Bindegewebsschichten 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 ursprünglichen 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 hypertone, 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 physiologische 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 untersuchte Bandscheiben für Rückenschmerzen verantwortlich. Vielmehr sind nicht selten Faszienrestriktionen ursächlich für die Symptome.

Im Prozess des Alterns unterliegt das Bindegewebe einer mitunter physiologischen Veränderungen

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, sich neuerlich zu verletzen erhöht.

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. Huijting (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.



Mag.ª Verena Dobsicek
Sportwissenschaftlerin

C61

D83



TRAINING IN THE DARK

Training des posturalen Systems, zuständig für Körperwahrnehmung und -haltung, der autochthonen Rückenmuskulatur und Sensomotorik durch Fußsensorik- und Stabilitätsübungen im Dunkeln.

Das Auge steht in der Hierarchie unseres posturalen Systems an erster Stelle. Durch Tragen einer verdunkelten Brille bei Haltungs- und Stabilisationsübungen für Rumpf, Beinachsen und Füße als Grundpfeiler unserer Statik trainieren wir ganz automatisch in höchster Qualität unser Gleichgewichtssystem und unsere posturale Kontrolle.

Jeder von uns, der einmal die Verletzung eines Gelenkes oder der Wirbelsäule, oder eines großen Muskels der unteren Extremität erlitten hat, hat in der Therapie die mystischen Worte „tiefe“ Muskulatur“, „autochthone“, (fast geheime) oder „stabilisierende Muskulatur“ vernommen und in unzähligen Übungen versucht, diese Muskelgruppen, die nicht an der Oberfläche, sondern im Inneren des Gelenkes liegen, mit Willenskraft, Hineinspüren und „Tiefenwahrnehmung“ zum Arbeiten zu bringen. Denken Sie nur an den Beckenboden!

Jeder, der einen Schlaganfall erlitten hat, und erst die Bahnung durch den dazugehörigen Nerv erarbeiten musste, weiß, wovon ich spreche. Oft ist es gar nicht möglich, selbst wahrzunehmen, ob der richtige Muskel anspannt, bis der Therapeut die erlösenden Worte spricht: „Ja, du hast den richtigen Muskel aktiviert“.

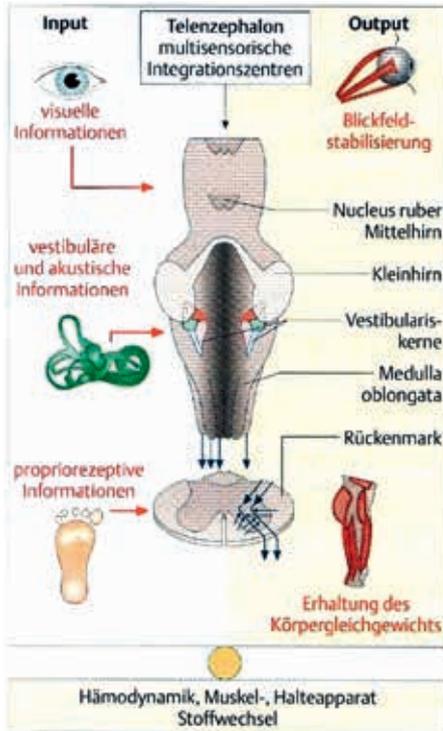
POSTURALE KONTROLLE

Die gute Nachricht bei „Training in the Dark“ ist: All die kleinen tiefliegenden an der Haltung und Stabilisation der Gelenke beteiligten Muskeln sind aktiviert. – Sonst würden Sie umfallen!

Insbesondere werden bei diesen einfachen Steh-, Stand- und Geh-, sowie ganz einfachen Übungen am Pezziball die Fußmuskeln, die stabilisierenden Hüftmuskeln, unter anderem die Beckenbodenmuskulatur, die autochthone Rückenmuskulatur und die kleinen Halsmuskeln trainiert. Das Training des peripheren vestibulären Systems stärkt die posturale Kontrolle, die uns befähigt, aufrecht stehen und gehen zu können, ohne umzufallen. Dazu leisten im Groben drei große Systeme Höchstleistungen.

Das periphere Gleichgewichtsorgan

Das Gleichgewichtsorgan besteht aus den beiden Vorhofsäckchen Utriculus und Sacculus und den drei Bogengängen. **Utriculus und Sacculus, das Lage-Sinnesorgan**, erfasst die lineare Beschleunigung unseres Körpers, nämlich horizontal wie z. B. Bremsen beim Autofahren, und auch die vertikalen Bewegungen wie Liftfahren und die natürliche Erdanziehung und ihre Richtung.



Die 3 Bogengänge – das Dreh-Sinnesorgan, fast senkrecht in den drei Hauptrichtungen stehend, erfasst die kreisförmige Beschleunigung. (z. B. Kopfschütteln, Kopfnicken, und Kippbewegungen des Kopfes zur Seite.¹

Okuläres System und vestibulo-okulärer Reflex

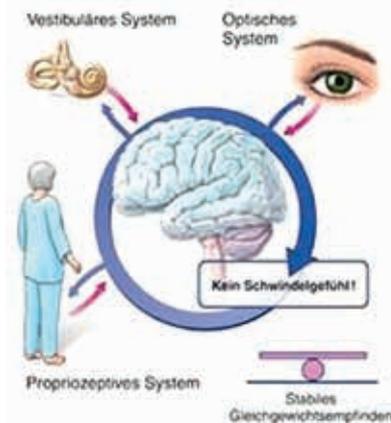
Das okuläre System, das Sehen, ist in der Hierarchie des menschlichen vestibulären Rezeptorsystems an erster Stelle. Präzises Sehen ist nur möglich, wenn das Bild auf der Netzhaut trotz ständiger Bewegung des Kopfes oder der Umgebung konstant bleibt. Dafür sorgt der vestibulo-okuläre Reflex (VOR), der die Bewegung des Kopfes im Raum registriert und unmittelbar eine kompensatorische Augenbewegung (physiologischer Nystagmus) auslöst. Da dieser Reflex in erster Linie vom vestibulären und nicht vom visuellen Input ausgelöst wird, funktioniert er auch bei geschlossenen Augen oder im Dunklen ganz bemerkenswert präzise.¹

Es ist uns im Normalfall kaum bewusst, wie hilflos wir ohne unsere visuelle Wahrnehmung sind. Durch „Training in the Dark“, sollen wir lernen, dass wir uns auf eine effektive zentralnervöse Verarbeitung der von den anderen Rezeptoren kommenden Informationen spontan verlassen können, falls das Sinnesorgan

«Afferenzen des gleichgewichtserhaltenden Systems nach Stoll.³ „Auge“ ausfallen würde. Bei Training in the Dark schalten wir das dominante visuelle System aus, um die anderen beiden trainieren zu können.²

Gleichgewichtsorgan, Augen und Bewegungsapparat arbeiten im Team

Über den Gleichgewichtsnerv, der sich mit dem Hörnerv zum VIII. Hirnnerv verbindet, werden die Sinnesinformationen aus dem peripher-vestibulären System zu entsprechenden Nervenkerne im Hirnstamm (Vestibularkerne) weitergeleitet. Die Informationen aus dem peripher-vestibulären System sind jedoch allein nicht ausreichend, um die komplexe Funktionalität unseres Gleichgewichtssinns sicherzustellen. Deshalb erhalten die Vestibulariskerne zusätzliche Informationen aus der visuellen Wahrnehmung über die Augen (okuläres System) und der Tiefenwahrnehmung des Bewegungsapparats (propriozeptives System). Das propriozeptive System liefert über Rezeptoren in Muskulatur, Sehnen und Gelenken Informationen zur momentanen Gliederstellung, Bewegung, Muskelkoordination, Vibration sowie über Zug- und Druckkräfte. Da das Vestibularorgan selbst nicht unterscheiden kann, ob sich nur der Kopf bewegt, oder aber der Körper insgesamt, bestehen auch zwischen den Muskelspindeln und den Gelenksrezeptoren am Hals einerseits sowie den Vestibulariskernen und den Cerebellum andererseits sehr enge nervale Verschaltungen.



Alle Signale werden außerhalb der bewussten Kontrolle im Hirnstamm verarbeitet. Deshalb können wir die Informationen der einzelnen sensorischen Signale nicht differenzieren. Bei Training in the Dark schalten wir das optische System, das dominante, weg und können ohne bewusste Konzentration effektiv alle afferenten Informationen aus Sehnenspindel, Golgi-Organen, Gelenksrezeptoren, sowie Druckrezeptoren der Haut, und die Signale unseres Gehörs nutzen und verarbeiten lernen.

Rezeptoren der Tiefensensibilität

Für die Propriozeption dienen Rezeptoren, die in den Bewegungsorganen und den umgebenden Weichteilen liegen. Ihre afferenten Impulse ziehen über die Hinterwurzel in das Rückenmark. Bei den Rezeptoren der Propriozeption handelt es sich um Mechanorezeptoren. Im Bereich der Fußsohle sind die Rezeptoren der Haut hinzuzurechnen, da sie für die Propriozeption in diesem Bereich von Bedeutung sind. Zu den eigentlichen Rezeptoren der Tiefensensibilität zählen die Muskelspindeln, Golgi-Sehnenorgan und die Gelenksrezeptoren. Besonders die **hohe Anzahl an Muskelspindeln der kleinen Halsmuskeln** liefern uns Informationen über Lage und Bewegung des Kopfes im Raum.

Die Muskelspindeln liegen eingekapselt und parallel angeordnet in der Arbeitsmuskulatur, vor allem der Streckmuskulatur und der tonischen Muskulatur. In hoher Zahl finden sie sich in Muskeln, die für die Feinmotorik von Bedeutung sind, wie zum Beispiel Augenmuskeln, Finger Muskeln, und vor allem in der Halsmuskulatur. Die Muskelspindel funktioniert als Dehnungsrezeptor zur Messung von Längenänderungen und löst reflektorisch eine Tonuserhöhung in der Arbeitsmuskulatur aus.

Das Golgi-Sehnenorgan

Das Golgi-Sehnenorgan liegt in Serie angeordnet im Übergangsbereich von Muskel und Sehne. Die Aktivierung führt zu einer Hemmung der Arbeitsmuskulatur. Im Unterschied zur Muskelspindel findet die Aktivierung über die Muskelspannung statt, nicht über die Längenänderung.

Gelenksrezeptoren

Es gibt zwei verschiedene Arten in unterschiedlichen Geweben. Aber beide haben die Aufgabe, im Sinne der Propriozeption die Stellung des Körpers und der Körperabschnitte zueinander in Ruhe und bei Bewegung zu erfassen und reflektorisch durch Muskeltonusänderung die Haltung und das Gleichgewicht zu erhalten.

Ruffini-Körperchen liegen in der Haut und in der Kapsel der inneren Organe. Sie finden sich auch in der äußeren Gelenkkapsel, dem Stratum fibrosum. Sie registrieren statische Zustände im Sinne eines Stellungsmelders. Sie erfassen Druck, Scher- und Zugkräfte, wie sie bei der Straffung der Gelenkkapsel entstehen. Sie sind sehr sensibel. Wir brauchen sie bei „Training in the Dark“, um die Position unseres Partners im Raum nachahmen zu können.

Vater-Pacini-Körperchen liegen in der Unterhaut. Daneben sind sie in der äußeren Schicht der Gelenkkapsel sowie im Periost und in den Kreuzbändern am Kniegelenk lokalisiert. Sie registrieren dynamische Zustände, wie Beschleunigung und Vibration. Hierfür reichen kleinste Bewegungen aus, z. B. 0,5 Grad Winkeländerung. Die afferenten Impulse lösen reflektorisch eine Reaktion

der phasischen Muskulatur aus, was einer Steuerung dynamischer Bewegung entspricht. Hinzu kommen die Rezeptoren der Oberflächensensibilität, die an der Propriozeption beteiligt sind, ganz besonders betrifft das die Rezeptoren an der Fußsohle für die Gleichgewichtsregulation in Stand und Gang.⁴

Das Limbische System – Sicherheit und Emotion

Propriozeptive Fähigkeiten sind anatomisch begründet durch das limbische System stark verknüpft mit Gedächtnis und Emotion. Es sollte daher im Sinn jedes Übungsleiters sein, zur vollen Ausschöpfung der Trainierbarkeit der propriozeptiven Fähigkeiten bei „Training in the Dark“, seine Teilnehmer ganz behutsam mit methodisch-didaktischem Aufbau an ihre Grenzen zu führen, ohne sie zu überfordern. Vertrautheit mit einem Partner ist zu schaffen, der den Übenden begleitet und an seiner Seite bleibt, ohne ihn offensichtlich zu unterstützen.⁵

Dieses Training ist für Senioren gleichzusetzen mit Sturzprophylaxe und schafft auf emotional-energetischem Bereich Vertrauen zum eigenen Körper und somit ein ausgesprochen hohes Maß an Selbstvertrauen. Die anatomisch-neurophysiologischen Grundlagen siehe unten (leicht adaptiert).

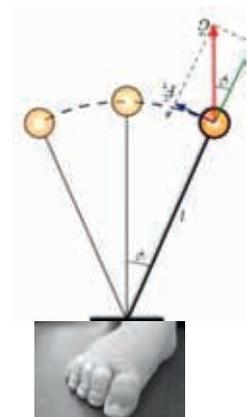
„Schließlich sollte nicht übersehen werden, dass auch der N. vagus (X) in seinen autonomen (parasympathischen) Funktionen in die Konvergenzen des Stammhirns einbezogen wird. Seine Kerngebiete werden ganz wesentlich über absteigende Bahnen aus dem Hypothalamus, der Brücke und der Medulla oblongata beeinflusst. Im Gegenzug nehmen die aufsteigenden Informationen direkten Zugriff auf das limbische System, sie steuern massiv Angst und Unsicherheit. Die vagalen (durch Parasympathikus gesteuerten) Funktionen haben somit einen wesentlichen, verstärkenden Einfluss auf jede Wahrnehmung von Schwindel oder Gleichgewichtsstörung.“²

STATIK UND GANG

Wir können uns den aufrechten Stand wie ein umgekehrtes Pendel mit Achse im Sprunggelenk vorstellen. Das Posturale System erhält die Funktion mit allen Mechanismen des Körpers gegen die Schwerkraft und gegebene weitere äußere Einflüsse.

Der Fuß

Der Fuß, der aus 26 Knochen und 2 Sesambeinen und über 100 Muskeln besteht, trägt nicht nur das gesamte Körpergewicht beim Stehen und ein Vielfaches davon beim Gehen. Ein gesunder trainierter Fuß stellt die Grundstatik für Hüftrotation und Rücken dar. Wir raffen beim „Training in the Dark“ die Fußsohle bei entspannten Zehen hoch.⁶



Beim Stehen und Gehen werden bei „Training in the Dark“ klassische diagnostische Stand- und Gehtests herangezogen, um vorerst abzuklären, ob ein Teilnehmer ein klinisches Bild aufweist, (mehr Beachtung oder Hilfe braucht), oder eine bestimmte



Fallneigung hat, die von seinem Partner vorhergesehen werden sollte. Ziel ist es, mit dem Training im Dunklen bekannte und abgespeicherte Bewegungsmuster neu zu integrieren. Folgende Übungen sind standardmäßig inbegriffen: Freier beidbeiniger Stand, Tandemstand, Tandemgang, Einbeinstand, Blindgang, Romberg, Unterbergischer Tretversuch und Finger-Nasezeigerversuch.¹ Schließlich dient das Training dazu, das Gehen in seine ökonomische Form zu bringen und damit vielen Haltungs- und Alltagsproblemen positiv zu begegnen.⁸ Danach werden bei „Training in the Dark“ Pezzibälle als spezielle Rücken- und Balancetrainingsgeräte eingesetzt. Der Übungsleiter wird mit Fingerspitzengefühl herausfinden, in welche Schwierigkeitsgrade er seine Gruppe führen kann und wie weit sie sich vorwagen, mit instabilen Unterlagen zu üben.

Die Füße, unsere Hände, die den Boden berühren, nehmen Informationen wahr und senden Botschaften, die unsere Haltung, unsere Auswahl bestimmen. Unsere Füße spielen eine wichtige Rolle in der Beziehung zwischen uns und allen Bewegungsformen. Sie erhalten die Flexibilität unserer Hüften, Knie und Fußgelenke. Schließ die Augen und geh!⁸

LITERATUR

- 1 Hennig, Handbuch Schwindel, Grundlagen und Praxis in kommentierten Fallbeispielen, Flörsheim am Main, 2011
- 2 Heinrich I., Waldfahrer F., Vertigo-Kontroverses und Bewährtes, 8. Hennig Symposium, Springer Wien, 2011
- 3 Stoll W., Most E., Tegethoff M., Schwindel und Gleichgewichtsstörungen, Thime, Stuttgart, 2004
- 4 Energetische Osteopathie, Grundlagen, Dr. Michael Strothauer, Bacopa Verlag, Waidern, 2014
- 5 Mommert-Jauch P., Körperwahrnehmung und Schmerzbewältigung im Alltag, Springer, Berlin, 2000
- 6 Schroth C. L., Dreidimensionale Skoliosebehandlung, Atmungs-Orthopädie System Schroth, Urban & Fischer, München, 2007
- 7 Perry J., Ganganalyse, Norm und Pathologie des Gehens, Urban Fischer, München Jena, 2003
- 8 Nia-The Technique, Through Movement we find Health, März 2001



Ing. Harald Ederer

Selbstverteidigungstrainer, Krav Maga Instructor, Self Defence Instructor

C55

D77



SELBSTVERTEIDIGUNG: KRAV MAGA

EINLEITUNG

Krav Maga (hebräisch „Kontaktkampf“) ist keine traditionelle Kampfkunst und auch kein Kampfsport.

Das Ziel der traditionellen Kampfkünste war es und wird es auch immer sein, zuerst immer den größten Feind, nämlich seinem eigenen EGO die volle Aufmerksamkeit zu widmen. Wer diese Weisheit nicht nur verstanden sondern auch verinnerlicht hat, wird einem richtigen Kampf immer zu vermeiden suchen. Deshalb verwendet dieser Begriff auch das Wort KampfKUNST. Zu siegen ohne zu kämpfen ist die beste Art der Selbstverteidigung. Jedoch ist dies in der heutigen schnelllebigen Zeit schwierig zu erlernen, um es schnell und effektiv in einer Gefahrensituation zur Anwendung zu bringen.

Beim Kampfsport ist das Ziel die körperliche Fitness und der sportliche Vergleich mit einem Trainingspartner. Sowohl im Kampfsport und in der Kampfkunst ist die körperliche Fitness eine wesentliche Basis. Im Vergleich zum Kampfsport gibt es bei der Selbstverteidigung keine Regeln. Primäre Ziele sind Kopf und Genitalbereich, welche bei Kampfsportarten verboten sind. In der Selbstverteidigung geht es nicht um Punkte, Pokale oder Medaillen in Wettkämpfen im Ring – es geht NUR um das Überleben an jedem möglichen Ort zu jeder möglichen Zeit.

Krav Maga ist ein modernes Selbstverteidigungssystem aus Israel, das Schlag- und Tritttechniken nutzt, aber auch Griff und Hebel und Bodenkampf beinhaltet. Es hat sich zu einer Zeit entwickelt, in der Wehrpflichtige schnell und effektiv, unabhängig von ihrer körperlichen Konstitution, Selbstverteidigung erlernen mussten.

Die Schlag- und Tritt-Techniken sind im Wesentlichen in allen sinnvollen Systemen sehr ähnlich bis gleich (diese werden auch in unseren Workshops gelehrt). Bei den Befreiungstechniken gibt es Unterschiede hinsichtlich der Zielgruppe (militärischer Bereich, Polizei- und Sicherheitsbereich, Selbstverteidigung von Frauen und Mädchen, etc.).

Wir vermitteln Ihnen im ersten Kursteil die für die Zielgruppe am besten geeigneten Schlagtechniken mit der offenen Hand und einfache Tritttechniken aus dem Krav Maga. Im zweiten Kursteil werden Möglichkeiten zur effizienten Befreiung aus Würge- und Festhaltegriffen gezeigt. Dabei kommen die natürlichen Reflexe als Prinzipien zur Anwendung, die unabhängig von Alter, Geschlecht und Körperbau funktionieren.

In der Folge behandeln wir Möglichkeiten zur Prävention von Gefahrensituationen, gehen verschiedene Varianten zur Reaktion in einer Gefahrensituation ein, und behandeln die rechtlichen Grundlagen.

Der Workshop wurde spezifisch in Bezug auf die wahrscheinlichsten Bedrohungen gegen Kinder und Jugendliche entwickelt, wir trainieren nur die wirksamsten Techniken für schwächere Personen und gehen auf viele Fragestellungen aus dem Umgang mit Gewalt ein.

HISTORISCH-PHILOSOPHISCHER HINTERGRUND VON KRAV MAGA (DARREN Levine 2013)

Die Entstehung von Krav Maga geht auf den im Jahr 1910 in Ungarn geborenen Imrich Lichtenfeld zurück. Er wuchs in Bratislava auf und war als Boxer und Ringer erfolgreich. Von seinem Vater, einem Polizisten, hatte er Jiu-Jitsu-Techniken erlernt. In den 1930er Jahren erprobte und lehrte Lichtenfeld seine Kampfmethodik in den Straßen von Bratislava, wo er sich vor antisemitischen Übergriffen schützen musste. Nach der Flucht durfte er in Palästina einreisen. Er trat einer paramilitärischen Organisation bei und unterrichtete andere Soldaten in den Grundkenntnissen des Nahkampfes.

Nach der Gründung des Staates Israel entwickelte er ein effektives Kampfsystem, das später die Bezeichnung Krav Maga erhielt. Lichtenfeld wurde Cheftrainer für körperliche Fitness und Krav Maga.

Israel musste unverzüglich eine Armee ins Feld schicken, seine Soldaten (Männer und Frauen) mit einem Minimum an Ausbildung und ohne Zeit für Übungen in die Schlacht ziehen. Aus diesem Grund mussten die Nahkampftechniken leicht erlernbar und unter Stress einfach abrufbar sein.

Lichtenfeld beobachtete, wie Körper in Stresssituationen reagieren und nutzte diese instinktiven Reaktionen als Baustein für sein Selbstverteidigungssystem.

Innerhalb des israelischen Militärs existieren verschiedene Nahkampfsysteme. Der allgemeine und offizielle Begriff für alle diese Systeme ist KAPAP („Kampf von Angesicht zu Angesicht“). KAPAP beinhaltet neben dem Kampf mit Messer und Sturmgewehr auch Erste Hilfe, Funk und Sprengstoffkunde, Fremdsprachen und Überlebenstraining. Durch den internationalen Erfolg von Krav Maga inspiriert, begannen auch andere Nahkampfausbilder ihre Systeme an die Erfordernisse von Zivilpersonen anzupassen.

Nach seiner Tätigkeit in der Armee adaptierte Lichtenfeld das militärische Krav Maga für Polizisten und Zivilisten. Dazu wurden die Techniken der nicht militärischen Rechtslage angepasst (Notwehr).

Krav Maga verzichtet auf kunstvolle Ausführung von Techniken. Es baut auf Konzepte der Konfliktlösung, Deeskalation und simpler Selbstverteidigung sowie die entsprechende Taktik. Mit Krav Maga haben auch körperlich schwächere Personen eine realistische Chance, einen Übergriff unbeschadet zu überstehen.

KRAV MAGA IN DER GEGENWART

Nach dem Tod von Imrich Lichtenfeld im Januar 1998 erhoben mehrere seiner Schüler den Anspruch auf den Titel des „legitimen Nachfolgers“ im zivilen Bereich. Daraus haben sich weltweit mehrere Organisationen, Assoziationen und Federationen gebildet. Heute wird Krav Maga weltweit unterrichtet. Dabei muss man je nach Rechtslage zwischen drei Zielgruppen unterscheiden.

- Krav Maga im zivilen Bereich dient zur Selbstverteidigung, zur Deeskalation und als Zusatznutzen für Fitness.
- Krav Maga für den Sicherheitsbereich und der Polizei sind die Schwerpunkte der Ausbildung Deeskalation, Eigenschutz, Einsatztaktik, Personenschutz, Veranstaltungsschutz sowie Abführ- und Kontrolltechniken.
- Die Zielsetzung für den militärischen Einsatz ist die Ausbildung von militärischem Personal in Nahkampfmethoden.

Krav Maga zeichnet sich durch einfache Techniken aus. Natürliche und instinktive Reaktionen werden in der Selbstverteidigung berücksichtigt und sinnvoll eingebunden. Dadurch ist Krav Maga relativ schnell zu erlernen. Krav Maga ist seinem Selbstverständnis nach keine Kampfkunst und kein Sport, sondern ein reines Selbstverteidigungssystem. Es gibt keine Wettkämpfe. Besonders das richtige Reagieren unter Stress mittels Drills und Belastung wird trainiert. Dabei wird der richtigen Taktik in Gefahrensituationen viel Raum eingeräumt. Es geht auch darum, Gefahren frühzeitig zu erkennen und durch geschicktes Verhalten dem Konflikt auszuweichen.

Aufgrund der historischen Entwicklung, des Kampfsport-Hintergrundes vieler Vertreter und der Orientierung nach Prinzipien und weniger nach starren Techniken, sind inzwischen verschiedene Organisationen und Interpretationen des Krav Maga entstanden, die sich teilweise in der Auswahl der Techniken (vor allem bei fortgeschritteneren Programmen) und Trainingsmethoden unterscheiden. Im deutschsprachigen Raum werden mittlerweile unterschiedlichste Krav-Maga-Varianten unterrichtet.

VERMITTELTE TECHNIKEN (an die jeweiligen Gruppencharakteristika anzupassen)

1. Kampfstellung: Stabiler Stand „Ready Position“
2. Stabile Bewegung in der Kampfstellung
3. Trefferflächen
4. Gerade Schläge
5. Aufwärtskick
6. Hammerfaust
7. 360-Grad-Abwehr
8. Knie hinteres Bein
9. Ellbogen hinterer Arm
10. Waffenabwehr
11. Stressdrills
12. Selbstverteidigung: Befreiung aus Festhaltegriffen und Würgegriffen im Stehen, an der Wand und am Boden.
13. Kombination von Befreiung und zur endgültigen Abwehr des Angriffes nötigen Techniken (mit Schlagpolstern).

UNTERSCHIED KAMPFSPORT ZU SELBSTVERTEIDIGUNG UND PRINZIPIEN

Die körperliche Fitness und die Beweglichkeit die man sich im Sport, oder für die Selbstverteidigung im Speziellen im Kampfsport, aneignet, ist für das Bestehen in einer Gefahrensituation ein großer Vorteil.

Der sportliche Vergleich mit anderen Kampfsportlern in Wettkämpfen ist eine gute Möglichkeit, einzelne (erlaubte) Angriffstechniken und Abwehrtechniken mit Sparringpartnern und Schutzrüstung zu testen sowie Distanzen und Timing zu optimieren. Jede Kampfsportart hat unterschiedliche Distanzen und Techniken. Als klassischer moderner Kampfsport nutzt Kickboxen vor allem Hände und Füße auf weitere Distanzen. Im Gegensatz dazu nutzten Judo und Jiu-Jitsu Würfe und Hebel auf enger Distanz.

Um gegen jede mögliche Bedrohung gewappnet zu sein, müsste man zumindest einen Kampfsport aus jeder Distanz über einen längeren Zeitraum trainieren.

Ein realistisches Szenario in einer Gefahrensituation nachzustellen und zu trainieren, ist in einem sportlichen Umfeld schwer möglich. Gegen mehrere, gegebenenfalls bewaffnete Angreifer zu kämpfen, wird in keinem Kampfsport realistisch trainiert.

Selbstverteidigung beginnt bereits mit der Gewaltprävention, mit dem Vermeiden von Konfrontationen und dem Verlassen von gefährlichen Orten. Das richtige Abschätzen von gefährlichen Situationen und das Abschätzen von Absichten des Gegners trägt wesentlich dazu bei, aus einer Gefahrensituation frühzeitig entkommen zu können.

Ist man bereits in einem Konflikt mit einem Angreifer, muss man sich der möglichen Optionen bewusst sein und richtig in einer Gefahrensituation reagieren. Es gibt immer nur drei Varianten, die je nach Situation richtig oder falsch sein können (3F):

- **Freece, Frieren:** Der Aufforderung des Angreifers nachkommen und nichts tun, um zu überleben
- **Flee, Flüchten:** Einen Fluchtweg nutzen und Hilfe holen
- **Fight, Kämpfen:** Aktiv alle vorhandenen Mittel und Techniken zu 100 % einsetzen

Die Macht der Stimme sollte man selbst bei Kindern nicht unterschätzen und aktiv als Mittel zu Selbstverteidigung einsetzen um (3A):

- **Aufmerksamkeit zu erregen** und so Hilfe herbei zu rufen
- **Abschrecken** und den Angreifer, wenn auch nur kurz, in einen Schock zu versetzen
- **Angst überwinden**, um das eigene Selbstbewusstsein zu erhöhen

„SICH ZU WEHREN“ hat nichts mit komplizierter Kampfsporttechnik zu tun!

Man kann die Gefahr durch selbstbewusstes Auftreten abwenden und, falls es notwendig ist, mit einfachen effektiven Techniken abwehren.

LITERATUR

Darren Levine und John Whitmann.: Krav Maga Worldwide. [2013]



Carrie Ekins MA

Doctorate Candidate – TU Chemnitz, Germany

Master's Degree BYU in Physical Education, Dance, Sports Medicine and Secondary Education

A23

B46

DRUMTASTIC! THE HOT ROCKIN' DRUMS ALIVE® WORKOUT



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 Trommelns/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 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 lernen. **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 University.
- 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	Aloha
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	Shoulder Hit 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	Puili Clicks Click Puili's together and raise above head, then lower them again 2x
Verse: 32 4x8	Shoulder Hit 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	Puili Clicks 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	Aloha 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	Floor Beats 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 Repeat in 1's, 1x R, 1x M, 1x L, 1x M (repeat)
Bridge: 16 Drums	Puili Beat raising up and lower down (1x8)
Verse: 32 4x8	Cross Floor Beats 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	Singles
	Touch your head, shoulders, knees and toes.	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	



Ömer Erdogdu
Choreograph, Tänzer

A6

B30



HIP HOP DANCE – EXPERIMENTAL

Der Grundgedanke von Hip Hop lautet „Peace, Unity, Respect and Having Fun“. Mit diesem Vorsatz ist auch diese Kulturbewegung in den 70er-Jahren entstanden.

Hip Hop ist unumstritten die weltweit größte und beliebteste Kulturbewegung und die Bezeichnung für vier Kunstrichtungen, nämlich Graffiti, Rap, Breakdance und DJ'ing, die dem Kunstschaaffenden als Sprachrohr dienen sollen.

Zitat Österreichische Jugendkulturforschung 2004 (öbv verlag):
„Die Hip Hop-Szene ist eine der größten Jugendszenen der Gegenwart.“

Breakdance (Tanzform):

- Entstand in der 2. Hälfte der 70er-Jahre
- Hintergrundmusik: Rap, Hip Hop und Disco-Musik
- Rhythmische Bewegung ließ Spannungen zwischen rivalisierenden Straßengangs, jugendlichen Frust und Übermut abbauen

Graffiti (Writing):

- Malerei oder Parole, bei der mit Sprühdosen karikaturartige Figuren oder farbenstarke Flächen auf Wände, Fassaden, U-Bahnen, Bussen aufgetragen werden
- Markierung des Reviers

DJ'ing:

- Auf zwei Plattenspielern werden parallel Beats und durch Scratchen erzeugte Geräusche abgespielt
- Bei DJ-Battles treten DJs gegeneinander an, um zu ermitteln, wer am besten mit Plattenspieler und Mixern umgehen kann, wobei häufig der ganze Körper in die DJ-Technik einbezogen wird (mit dem Rücken zum Turntable (Plattenteller) scratchen)

MC'ing (Master of Ceremony):

- Akteure stehen auf der Bühne und sollen das Publikum bewegen und unterhalten
- Im Zentrum des MC'ing steht der Rap
- Freestyle: Es müssen spontane Reime gebildet werden (Sprachkompetenz, Ideenreichtum und Spontanität sind gefragt)
- MC-Battle: Man muss zu einem vom DJ vorgegebenen Beat spontan ausgedachte Reime vortragen, wobei mehrere MCs auf der Bühne stehen und sich abwechselnd das Mikrofon reichen

HIP HOP TANZSTILE

1. BREAKDANCE

Top Rocking: beschreibt generell das Tanzen im Stand. Hierbei „bekämpft“ man den Kontrahenten mit (oft provozierender) Gestik.

Footworks: Tanzschritte (Moves) auf dem Boden.

Six-Step – Basis-Schritt für Footworks und damit essenzielles Element für jedes Style Set. Variationen sind die weniger verbreiteten „Four-Steps“ und „Eight-Steps.“

Styles sind Kombinationen aus Footworks und Freezes.

Freezes: Posen, die der Tänzer einnimmt (kurz in der Bewegung verharrt und dabei eine möglichst eindrucksvoll aussehende Figur macht), um seine Abfolge von Tanzschritten (Set) abzuschließen, oder um bestimmte Abschnitte in der Musik zu betonen.

Baby Freeze/Turntable-Position – Der Basis Freeze. Der Tänzer steht dabei horizontal mit einer Hand auf dem Boden. Der Ellbogen der Standhand befindet sich in der Beckengegend.

Air chair – Wie Baby Freeze, nur ist der Ellbogen am Rücken. Wegen des hohen Anspruchs an die Gelenkigkeit einer der schwierigsten und ästhetischsten Freezes.

Air Freezes: Der Air Freeze ist im Prinzip ein Handstand auf einem Arm. Die Körperlage kann dabei variieren. Bspw. kann der Rücken zum Boden zeigen, aber auch zur Seite. Einen Air Freeze, der besonders horizontal gehalten wird, nennt man auch Flag.

Hollowback: Ein Handstand, bei dem versucht wird, die Beine hinter dem Rücken so weit wie möglich zu Boden zu bringen. Anders ausgedrückt: Eine Brücke, wobei die Füße nicht den Boden berühren.

Powermoves: sind die akrobatischen Elemente. Die bekanntesten sind:

Backspin – der erste Powermove überhaupt (vorher existierten nur Top- und Downrocks). Vom Prinzip auch der einfachste. Man dreht sich auf dem Rücken.

Head Spin – das Rotieren auf dem Kopf.

Swipes – man steht auf Händen und Beinen auf dem Boden mit dem Rücken nach unten und springt um seine Körperachse, wobei das Bein, das Schwung holt, den Boden nie berührt.

Airtwist oder Airflare – ist eine volle Umdrehung um die eigene Körperachse. Dabei steht man in einem schrägen Handstand und springt eine Umdrehung in der Luft, um wieder auf den Händen zu landen.

Ninety Niners – ist, wenn man im Handstand auf einer Hand steht und sich auf dieser Hand um die eigene Achse dreht.

Turtle – Der Tänzer befindet sich in der Turntable-Position und rotiert, indem er von Arm zu Arm wechselt.

Windmills – Liegende Drehung um die eigene Achse, während die geöffneten Beine den Boden nicht berühren. Die Drehung erfolgt auf Schultern und oberem Rücken.

Flare – ist die gleiche Bewegung wie Flanken beim Turnen. Die gespreizten Beine umkreisen den sich auf den Händen haltenden Tänzer in geschwungener Weise.

2. LOCKING

Der Tanz ‚Locking‘ entstand Ende der 1960er-Jahre in Los Angeles/Kalifornien. Der Tanz in seiner Ursprungsform wurde von Don Campbell erfunden. Durch zahlreiche Aufführungen im amerikanischen Fernsehen mit seiner Gruppe Campbellockdancers, die ihren Namen im Laufe der Zeit in ‚The Lockers‘ änderten, wurde der Tanz in den USA bekannt. Die Lockers gelten bis heute als größte Referenz des Tanzes und trugen, was das Vokabular des Tanzes betrifft, maßgeblich zu dessen Entwicklung bei. Locking hat ein klar definiertes Bewegungsbild. Das Bewegungsformat schöpfte sein Repertoire hauptsächlich aus den 1960er-Jahre-„socialdances“ der USA. Diese waren unter anderem Funky Chicken, Jerk, Mashed Potato und Sneak.

Der typische Locking-Ausdruck wird als „cool“ oder „comical“ bezeichnet. Typische Locking-Bewegungskombinationen tragen oft Namen aus dem Cartoonbereich, was den Ausdruck und die Intention des Tanzes nochmals unterstreicht. So gibt es Bezeichnungen wie „Skeeter Rabbitt“, „Scooby Doo“, „Tom and Jerry“ und „Uncle Sam“.

3. POPPING/BOOGALOO

Dabei wird die Bewegung „mechanisch“, ähnlich einem Roboter bzw. das Popping (Muskelkontraktion und -entspannung), ausgeführt. Er entwickelte sich in den frühen 1970er-Jahren durch Boogaloo Sam. Weltweit berühmt wurde Popping durch Michael Jackson (Zusammenarbeit mit „Popperrn“). Heute umfasst die Tanzform mehrere Stilrichtungen, Techniken und Tanzrichtungen u. a. Tutting, Roboting, Hitting, Strobing, da der Einfluss auf die Form durch verstärktes Interesse stieg. Die bekannteste Formation, die diese Tanzstile anwendet, sind die Electric Boogaloo. Popping wird wie B-Boying zur Hip-Hop- und Funkkultur getanzt.

4. NEW SCHOOL/NEW STYLE

Da sich alles bei der Lebenseinstellung Hip Hop um Kreativität dreht, änderten sich die Musik und somit auch der Tanz und die Technik mit der Zeit.

So wird im Bereich New Style mit vielen Stilen bzw. vielen Tanzarten experimentiert. Größten Einfluss hatte definitiv King of Pop Michael Jackson mit seinen weltweit bekannten Produktionen.



Ursula Gatol MA

Masterstudium der Psychomotorik, Lehrerin, Kindergartenpädagogin,
Aerobic- & Fitnesstrainerin, Motopädagogin

A16

D84



NEUE KINDERTANZHITS FÜR KIDS

Tanzen, wie es der kindlichen Phantasiewelt entspricht: Kindertänze und Charthits werden mit einfachen Schrittkombinationen choreografiert und mit Hilfe von Masken, Stäben, Stirnbändern, Tüchern, Regenschirmen, ... zu einer Kindertanzvorstellung zusammengesetzt. Tänze und Impulse für die Altersgruppe Kindergarten- und Grundschulkindern stehen im Mittelpunkt dieses Workshops.

ROCKABYE BABY

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung

Intro:

Call it love and devotion

Call it a mom's adoration

Foundation

A special bond of creation, hah

For all the single moms out there

Going through frustration

Clean Bandit, Sean-da-Paul, Anne-Marie

Sing, make them hear

Step touch, Arme pumpen auf Schulterhöhe
zum Platz tanzen

1. Strophe: ////

She works the nights, by the water

She's gonna stress, so far away

From her father's daughter

She just wants a life for her baby

All on her own, no one will come

She's got to save him

(Daily struggle)

Tap vor (1x rechts, 1x links, 2x rechts ...)

single, single, double Tap

Ellbogen 1x rechts, 1x links, 2x rechts ... auf Schulterhöhe

A16

D84

2. Strophe: ////

She tells him, „Oh, love, no one's ever gonna hurt you, love
I'm gonna give you all of my love
Nobody matters like you“ (Stay out there, stay out there)

She tells him, „Your life ain't gonna be nothing like my life
You're gonna grow and have a good life
I'm gonna do what I've got to do“ (Stay out there, stay out there)

Refrain: //// ////

So, Rockabye baby, Rockabye
I'm gonna rock you
Rockabye baby, don't you cry
Somebody's got you
Rockabye baby, Rockabye
I'm gonna rock you
Rockabye baby, don't you cry
Rockabye, no

Post-Refrain: ////

Rockabye-rocka-rocka-rocka-bye
(Rockabye, yeah oh oh)
Rockabye-rocka-rocka-rocka-bye

3. Strophe:

Single mama you doing out there
Facing the hard life, without no fear (Yeah)
Just so you know that you really care
Cause any obstacle come you're well prepared (Oh no)

And no mama, you never shed tear
Cause you have to shed things year after year
And you give the youth love beyond compare (Yeah)
You find his school fee and the bus fare (Yeah)

Mmm Marie, the paps' disappear
In the round back can't find him nowhere

Schnelles Tempo:

„Scherenschleifen“ / Step touch
(1x rechts, 1x links, 2x rechts ...)
(Single, single, double Step Touch)

Step touch mit angehobener Ferse
(2x Schritte nach rechts,
1x links vor, 1x rechts seitlich ...)
(Single, single, double Step Touch)

Ferse vor (1x rechts, 1x links, 2x rechts ...)
Arme kreuzen

Lunges (1x rechts, 1x links, 2x rechts ...)
Arme von unten hoch

Lunges (1x rechts, 1x links, 2x rechts ...)
Bizeps – Arme

Lunges (1x rechts, 1x links, 2x rechts ...)
mit Knee-lift

A16

D84

Steadily you work flow, everything you know
You know say you nuh stop the time fi a jear

1. Strophe: ////

Now she got a six-year-old
Trying to keep him warm
Trying to keep out the cold
When he looks in her
He don't know he is safe

2. Strophe: ////

When she says „oh, love, no one's ever gonna hurt you, love
I'm gonna give you all of my love
Nobody matters like you“

Refrain: ////

...

2x Post-Refrain: ////

...

1. Strophe: ////

Now she got a six-year-old

...

2. Strophe: ////

She tells him, „Oh, love, no one's ever gonna hurt you, love
Nobody matters like you“

...

2. Strophe: ////

She tells him, „Oh, love, no one's ever gonna hurt you, love

...

Refrain: //// ////

So, Rockabye baby, Rockabye

...

Post-Refrain:

Rockabye, don't bother cry
Lift up your head, lift it up to the sky (Rockabye)
Rockabye, don't bother cry (Yeah)
Angels surround you, just dry your eye (Yeah)

Arme parallel vor Körper

Tap vor, (1x rechts, 1x links, 2x rechts ...)

single, single, double Tap

eyes Ellbogen 1x rechts, 1x links, 2x rechts ...

Schnelles Tempo: „Scherenschleifen“

Step touch mit angehobener Ferse

Ferse vor (1x rechts, 1x links, 2x rechts ...)

Tap vor, (1x rechts, 1x links, 2x rechts ...)

Schnelles Tempo:

„Scherenschleifen“ / Step touch

Schnelles Tempo:

„Scherenschleifen“ / Step touch

Step touch mit angehobener Ferse

Ferse vor (1x rechts, 1x links, 2x rechts ...)

Post-Refrain:

Rockabye, don't bother cry (No)
 Lift up your head, lift it up to the sky (Oh)
 Rockabye, don't bother cry
 Angels surround you, just dry your eye

„Scherenschleifen“, langsames Tempo

SHAPE OF YOU – ED SHEERAN

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung

The club isn't the best place to find a lover
 So the bar is where I go
 Me and my friends at the table doing
 shots
 Drinking fast and then we talk slow

Come over and start up a conversation
 with just me
 And trust me, I'll give it a chance
 Now take my hand, stop, put Van The
 Man on the jukebox
 And then we start to dance

Say: Boy, let's not talk too much
 Grab on my waist and put that body on me
 Come on now, follow my lead
 Come, come on now, follow my lead

I'm in love
 I'm in love
 I'm in love
 I'm in love shape of dance
 I'm in love
 dance
 I'm in love
 I'm in love in the shape of ...

I'm in love with the shape of you
 We push and pull like a magnet do
 Although my heart is falling too
 I'm in love with your body
 And last night you were in my room
 And now my bedsheets smell like you
 Every day discovering something brand
 new
 I'm in love with your body
 I'm in love with your body
 Every day discovering something brand
 new

I'm in love with the shape of you
 I'm in love
 I'm in love
 I'm in love
 I'm in love shape of dance
 I'm in love
 dance
 I'm in love
 I'm in love in the shape of ...

One week in we let the story begin
 We're going out on our first date
 You and me are thrifty, so go all you

can eat
 Fill up your bag and I fill up a plate
 We talk for hours and hours about the
 sweet and the sour
 And how your family is doing okay
 Leave and get in a taxi, then kiss in the
 backseat
 Tell the driver make the radio play
 Say: Boy, let's not talk too much
 Grab on my waist and put that body on
 me
 Come on now, follow my lead
 Come, come on now, follow my lead
 I'm in love
 I'm in love
 I'm in lo-lo-love
 I'm in love shape of
 dance
 I'm in love
 dance
 I'm in love with the shape of you
 I'm in lo-lo-love
 dance
 I'm in love with the shape of you

I'm in love with the shape of you
 We push and pull like a magnet do
 Although my heart is falling too
 I'm in love with your body
 Dance
 And last night you were in my room
 And now my bedsheets smell like you
 Every day discovering something brand
 new
 Dance
 I'm in love
 I'm in love

Dance

Dance
 I'm in love in the shape of ...

CHILLAX – FARRUKO, KY-MANI MARLEY

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung

You
 Farruko
 Visionary

Cómo te puedo complacer
 Dime te ofrezco algo de beber
 Quizas no te haya dicho esto antes
 Pero es que yo no me atrevo a preguntarte

Como quisiera yo beber contigo
 Y que tu y yo olvidemos que somos
 amigos
 Borrar todo

Tu Chilling, yo Chilling
 Vamos a pasarla bien
 Tu Chilling, yo Chilling

Reggae Music
 Lentamente no sube la nota
 Velas encendidas botella de Champain
 dos copas

No hay quien se resista a tu rico olor
 Yo quiero ver mas allá de tu ropa
 interior

Entonces bailame lento
 Que yo quiero sentir tu cuerpo
 Ya que cerquita yo te tengo
 Ven aprovechemos el momento

Bailame
 Como solo tu lo sabes hacer bebé
 Lúcete
 Yo así mismo fue como yo lo soñé

She sassy
 I could tell my beloved
 That she wants me
 Show me drinking drunk
 So call me papi

No me importa
 Lo que vaya pasar mami mami
 Es que Miss Señorita
 I want explain una cosita
 Dime porque tu eres tan bonita
 Y sweet tu eres una mala

Dices que alguien tu masticas
 Tu me traes dazzled
 Baby you can be ma chicha

Que tienes tu
 Que me gusta a mi
 Me hace sentir
 Bien chilling Baby

Tu me tienes sumergido en un trance
 Solo te pido un chance
 Un ratito contigooo

Entonces bailame lento
 Que yo quiero sentir tu cuerpo
 Ya que cerquita yo te tengo
 Ven aprovechemos el momento
 Bailame
 Como solo tu lo sabes hacer bebé
 Lúcete
 Yo así mismo fue como yo lo soñé

Tu chilling, yo chilling
 Vamos a pasarla bien
 Tu chilling, yo chilling
 Bailame

Yeaah
 Farru
 Mas Flow
 Ky-Mani
 Maestro Marley
 Visionary
 Sharo Torres
 Farru Bailame

DIE KÜCHE GROOV'T

Ordnungsrahmen: Kreis

Material: Kochtöpfe, Kochlöffel

Heut feiern wir 'ne Party, doch keiner hat Musik dabei

Wo ist die Musik denn bloß, wo ist sie bloß hin?

Wir können jetzt zwar singen, doch Singen ohne Groove? Naja
Und tanzen ohne Schlagzeug, das macht einfach keinen Sinn

Wir stehen so in der Küche rum und schauen uns mal so richtig um

Da geht doch was, da wüsst ich was und das macht sicher Spaß
Sicher Spaß

Refrain:

Rattattati rattatata rattattatta ta
All die schönen Töpfe sind zum Trommeln da
Rattattati rattatata rattattatta ta
All die schönen Pfannen sowieso
Die Schränke auf, die Schränke zu, auf und wieder zu
Das scheppert und das rasselt ebenso
Das kli-kla-klappert, das bewegt die Luft
Ich würd sagen: die Küche groov't!

Chor:

Die Küche, die Küche groov't
Dddddd die Küche, die Küche groov't

Die allerbesten Partys, die finden in der Küche statt
Und weil sie heut ein Schlagzeug ist, macht das Riesenspaß
Mit Löffel, Gabel, Messer gibt's den vollen Ram-tam-tam
Jeder groov't so gut er kann
Drum-di-drum-di-drum

Wir stehen so in der Küche rum und schauen uns mal so richtig um
Da geht doch was, da wüsst ich was – und das macht sicher Spaß
Sicher Spaß

HUCKE HUCKE PACK / LINEDANCE

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung

Material: Cowboyhüte

Die Woche, die war hart, doch das Wochenende naht
Endlich Pause, Pause für die Nerven, Pause für das Hirn
Am Wochenende werden wir zum Line Dance gehen
Stiefel und 'n Hut, ne' Jeans wär auch ganz gut
Dann hast du alles was du brauchst
Und weil dein Pferd keinen Zutritt hat
Wird's bei Wasser und Heu vorm Salon geparkt
Doch ohne Pferd macht es keinen Spaß
Hey, da fällt mir doch was ein, ey, da wüsst ich was

Refrain:

Wer clever ist, sich'n Erwachsenen schnappt
Der tanzt heute den Hucke-Hucke-Pack
Ein zweibeiniges Pferd, und es lacht sich auch noch schlapp
Wir tanzen heut den Hucke-Hucke-Pack
Den Hucke-Hucke, den Hucke-Hucke-Pack
Den kennt bald die ganze, ganze Stadt
Keiner will mehr Walzer oder Tango oder Rock
Alle woll'n nur den Hucke-Hucke-Pack

In London und Shanghai, in Paris, in der Türkei
Voll der Wahnsinn
Ob Montag, Dienstag, Mittwoch oder sogar am Donnerstag
Die ganze Welt tanzt den Hucke-Hucke-Pack
In der Schule, im Büro, auf der Straße sowieso
Und sogar unsre Kanzlerin hat man mit der Fußballnationalmannschaft
Den Hucke-Hucke-Pack tanzen sehn ...

HEJA TIKKITIKKI TOMBA

Ordnungsrahmen: Kreis

Material: Indianerfedern als Kopfschmuck

Refrain:

Heja Tikkitikki Tomba
Wir sind Indianer
Indianer sind wunderbar

Wollen tanzen, kein bla bla
Schwingen die Hüfte, weich wie Sahne
Von rechts nach links, total Banane
Heja Tikkitikki Tomba
Wir sind Indianer

Wat tanzen denn Indianer?
Wir zeigen's dir, a Tikki tomba

1. Strophe:

Wir stampfen cool auf der Stelle
Machen mit Händen eine Brille
Dann machen wir 'ne kleine Welle
Stampfen weiter auf der Stelle
Gleich wird's laut, es macht boom
Wir springen hoch, drehn uns einmal rum
Wir sind Indianer, und wir tanzen weiter

Wie tanz ma' denn jetzt weiter?
Wir zeigen's dir, a tikki tomba

2. Strophe:

Wir stellen uns auf ein Bein
Knicken dieses Bein noch ein
Wir nehmen mit den Armen Schwung
Drehn uns schnell einmal um

Gleich wird's laut, es macht boom
Springen hoch, drehn uns einmal rum
Wir sind Indianer, und wir tanzen weiter

Hey, was macht der Häuptling da?
Wir zeigen's dir, a tikki tomba

Wenn er kommt, wird sich verbeugt
Bein auseinander, Knie leicht gebeugt

Der rechte Arm geht vor, Heja
Der Linke macht das auch, Heja

Gleich wird's laut, es macht boom
Springen hoch, drehn uns einmal rum
Wir sind Indianer, und wir tanzen weiter

HÄSCHEN HÜPF

Häschen in der Grube
langweilt sich sehr
Kann sich noch erinnern,
gar nicht lange her
Da gab's im Wald noch Partys,
da steppte hier der Bär
Jetzt halten alle Winterschlaf
und keiner ruft „oh, yeah!“

Armes Häschen, bist du krank,
wenn du nicht mehr hüpfen kannst?
Dann zieh dir diesen Sound hier rein,
der Rest passiert von ganz allein!
Häschen hüpf!

Häschen in der Grube,
fühlt sich so allein
Allein in der Grube,
zieh dir das mal rein
Das ist doch so nicht richtig,
das soll doch so nicht sein
Es grübelt und es grübelt
und es fällt ihm etwas ein!

Das Häschen checkt die Lage
und was der Wald jetzt braucht
Besorgt sich große Boxen,

Plattenspieler auch
Dann weckt es all die andern,
vom Biber bis zum Bär
Die Grube wird zur Disco
und die Tiere schreien „Oh, yeah!“

Nur der Dachs hatte wieder mal
kein' Bock!
Das interessierte hier kein Schwein –
nicht mal das Schwein.
Und alle Tiere stimmen gleich mit ein –
nur nicht der Dachs.
Sie riefen: Häschen! Häschen hüpf!

EIN HASE SASS IM TIEFEN TAL

Ein Hase saß im tiefen Tal –
Singing holly polly doodle all the day,
Übt Segelflug wie Lillienthal –
Singing holly polly doodle all the day.

Refrain:

Farewell, farewell, farewell my fairy fay
I am off to Lousianna
for to see my Susy Anna
Singing holly polly doodle all the day.

Der Apparat steigt in die Luft ...
Der Motor rattert, knallt, pufft.

Bei tausend Metern angelangt ...
Der Kasten plötzlich schaurig schwankt!

Der Hase denkt, das geht famos ...
Nimmt seinen Fallschirm
und springt los

Kurz vor der Landung welche Not ...
Sieht er ein Schild: „Hier Parkverbot!“
Der Hase denkt: „Das macht ja nischt ...
Wenn mich kein Polizist erwischt“

Doch leider war, o Häslein, ach,
Das Auge des Gesetzes wach
Denn kaum gedacht, war's schon passiert,
Ein Schutzmann ihn zur Wache führt

Refrain:

Den armen Hasen sperrt man ein ...
Bei trock'nem Brot und Gänsewein

PLITSCH PLATSCH

A: Oh mein Gott, ich krieg'ne Macke,
Schokoeis auf meiner Jacke
Das sieht blöde aus – geht nicht raus
S: Schnell ein Taschentuch benutzen,
um die Jacke abzututzen
Aber keine Spur – verteilt sich nur
A: Ob es mir wohl etwas nützt,
wenn du Wasser auf mich spritzt?
Es hat keinen Zweck – bleibt ein Fleck
S: Ob es keine Lösung wäre,
käme ich mit einer Schere?
Nee, ich lass es doch –
es gäbe ein Loch.

Ich hab einen Plan und der ist wirklich cool
Ich lass die Jacke an
und springe in den Pool

Refrain:

Plitsch platsch, schüttel die Hand –

das bringt mich um den Verstand
Plitsch platsch, vor und zurück –
das macht mich jetzt echt verrückt
Plitsch platsch, hin und her –
oh mein Gott, das schmiert so sehr
Plitsch platsch, schrubbybedischrapp –
das Schokoeis geht endlich ab

S: Eine Sauerei, ne' große,
Matschepampe an der Hose
Mensch, die steht vor Dreck –
Riesenfleck

A: Mir wird wohl nur übrigbleiben,
ihn mit Blättern abzureiben
Aber ach juchu –
jetzt kommt noch grün dazu!

S: Ich versuche abzuschätzen,
Dreck an Rinde abzuwetzen
Na, das war ja klar –
jetzt ist braun auch da

A: Ich nehm eine Wasserflasche,
die ich zufällig erhasche
Jetzt ist doppelt schlimm –
war Himbeersirup drin

Ich hab einen Plan
und der ist wirklich cool
Ich lass die Hose an
und springe in den Pool

Refrain:

Plitsch platsch, schüttel das Bein –
das muss doch zu schaffen sein
Plitsch platsch, vor und zurück –
das macht mich jetzt echt verrückt
Plitsch platsch, hin und her –

oh mein Gott, das schmiert so sehr
Plitsch platsch, schrubbybedischrapp –
endlich geht die Matschepampe ab

A: Oh mein Gott, ich krieg'ne Macke,
nicht schon wieder Hundekacke
Wie das stinkt am Schuh – Nase zu!

S: Schnell die Rasenkante nutzen,
um die Kacke abzututzen
Mann, das gibt's doch nicht – ekelig!

A: Ob es einem etwas bringt, wenn
man durch die Pfütze springt?
Nee, das reicht noch nicht – widerlich!

S: Vielleicht doch ein Stöckchen nützen,
um die Schuhe abzututzen?
Das macht keinen Spaß –
da klebt noch was

Ich hab einen Plan und der ist wirklich cool
Ich lass die Jacke an
und springe in den Pool

Refrain:

Plitsch platsch, schüttel den Fuß –
weil das doch mal abgeh'n muss!
Plitsch platsch, vor und zurück –
das macht mich jetzt echt verrückt!
Plitsch platsch, hin und her –
oh mein Gott, das stinkt so sehr!
Plitsch platsch, schrubbybedischrapp –
endlich geht die Kacke ab!

Dreck – Fleck – ach du Schreck –
Heckmeck – geht nicht weg
Au wie – Schweinerei – in den Pool –
dann ist's vorbei!

COWBOY

Ordnungsrahmen: Kreis

Intro: //

1. Strophe: ////

Es war einmal ein Cowboy, der Cowboy der hieß Curt,
und weil der Curt ein Cowboy war, hatte er ein Pferd,
und war der Weg auch noch so kurz, Curt ging nie zu Fuß,
es weiß doch jedes Kind, dass ein Cowboy reiten muss.

Refrain: ////

Der Cowboy reitet weiter, reitet weiter, immer weiter
er sitzt auf seinem Pferd, andersrum wär's auch verkehrt
Der Cowboy reitet weiter, reitet weiter, immer weiter
Er sitzt auf seinem Pferd, weil ein Cowboy,
weil ein Cowboy, nicht Auto fährt

2. Strophe: ////

Eines Tages ritt er aber in ein Indianer Lager
Da stand ne schöne Squaw, er hielt an und sagte „Boah!“
„Du musst jetzt bei mir bleiben, du bist so wunderschön“
„An den Materpfahl mit dir!“ „Tut mir leid, ich muss jetzt geh'n.“

Refrain: ////

3. Strophe: ////

Der Cowboy wollte Frieden und nicht nur immer schießen.
Deswegen hatte er keine Pistole und kein Gewehr.
Und wurde Curt der Cowboy dann doch mal überfallen,
dann hob er seinen Popo und ließ es ganz laut knallen.

Refrain: 2x

reiten am Platz, Arme überkreuzt

in Kreisrichtung reiten

Richtungswechsel

Hände einstecken, Wackelbeine zur Kreismitte,

Galopp am Platz

Hände einstecken, Wackelbeine rück

Lasso am Platz

in Kreisrichtung reiten

Richtungswechsel

A RAM – SAM – SAM

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung

Intro / Orientalisch

2x8 Hände falten, Schlangenbewegungen hin und her, Beine geschlossen, in Schlangenbewegung tief- und hochgehen

Strophe

4x8 breiter Stand, single single double Lunges – bounce, Arme locker mitnehmen

Refrain

8 breiter Stand, 3x Schenkel klopfen, 3x klatschen, 3x Woll wickeln, 3x Schenkel klopfen

8 breiter Stand, 3x Schenkel klopfen, 3x klatschen, 3x Woll wickeln, 3x Schenkel klopfen

8 breiter Stand, Arme über den Kopf, Wellenbewegung und zurücklehnen, Woll wickeln, 3x Schenkel klopfen

8 breiter Stand, Arme über den Kopf, Wellenbewegung und zurücklehnen, Woll wickeln, 3x Schenkel klopfen

Strophe

4x8 breiter Stand, single single double Lunges – bounce, Arme locker mitnehmen

Refrain

Wie oben

Orientalisch / wie Intro

1x8 Hände falten, Schlangenbewegungen hin und her, Beine geschlossen, in Schlangenbewegung tief- und hochgehen

Zwischenteil

2x8 Single, single double Tap vor, Arme gegengleich mitnehmen

Strophe

4x8 breiter Stand, single single double Lunges – bounce,
Arme locker mitnehmen

Refrain

A16

D84

RINGELSCHWANZTANZ

Ordnungsrahmen: Kreisformat / Ringelschwanz aus Pfeifenputzer

Intro und Zwischenteil

Arme seitlich abgewinkelt auf Schulterhöhe

Refrain

Kennt ihr das Schwein mit dem Ringelschwanz?
Es kann einen ganz besonderen Tanz!

Denn es wackelt mit dem Po,
springt vor Freude sowieso,

dreht sich dann herum
und macht den Rücken krumm!

Instrumentalteil

Drehung am Platz im Kreis
1 Hand ober Kopf / Ringelschwanz dreht

Arme seitlich abgewinkelt auf Schulterhöhe, im Takt marschieren
Arme einstützen, Fersen im Wechsel

4x Po wackeln
4x am Platz springen

1 Drehung am Platz
Beine abwinkeln, Ellbogen auf Oberschenkel stützen,
Rücken rund machen

RUCKI ZUCKI

Ordnungsrahmen: Kreis / Partnertanz. Partnertanz: Ausfallschritt gegengleich, Hände reichen

Refrain: ////

Rucki Zucki
Rucki Zucki
Rucki Zucki
Das ist der neuste Tanz

Ausfallschritt im Wechsel springen,
Hände gegengleich ziehen

Rucki Zucki
Rucki Zucki
Rucki Zucki
Das ist der neuste Tanz

Instrumental /

Drehung

A16

D84

1. Strophe: ///

Das ist die neue Masche
Die jeder gleich erkennt
Im ganzen Land das Liedchen
Man Rucki Zucki nennt

Wir schütteln unsre Glieder
Und drehn uns dabei um
Das Spielchen
ist nicht dumm

Refrain: ///

Rucki Zucki
Rucki Zucki
Rucki Zucki
Das ist der neuste Tanz

Rucki Zucki
Rucki Zucki
Rucki Zucki
Das ist der neuste Tanz

2. Strophe: ///

Das linke Beinchen vor
Und wieder zurück
Das rechte Beinchen vor
Das ist der ganze Trick

Wir tanzen Rucki Zucki
Und drehn uns dabei um
Das Spielchen
ist nicht dumm

Refrain: ///

Rucki Zucki
Rucki Zucki

beide Arme drehen nach außen

Arme ein stützen, mit Hüfte wackeln

ganzen Körper schütteln
Drehung
ein Finger zeigt „Nein“

Ausfallschritt im Wechsel springen,
Hände gegengleich ziehen

Linkes Bein vor – zurück

Rechtes Bein vor – zurück

Arme ein stützen, mit Hüfte wackeln
Drehung
ein Finger zeigt „Nein“

Ausfallschritt im Wechsel springen,
Hände gegengleich ziehen

A16

D84

Rucki Zucki
Das ist der neuste Tanz

Rucki Zucki
Rucki Zucki
Rucki Zucki
Das ist der neuste Tanz

Refrain: ///

KLEINER SCHMETTERLING

Ordnungsrahmen: Kreis. Material: 2 Chiffon-Tücher pro Kind

Refrain: ///

Ein kleiner Schmetterling fliegt um die große Welt,
er möchte vieles seh'n, denn das Leben ist so schön,
ein kleiner Schmetterling fliegt um die große Welt,
komm, flieg ein kleines Stück mit dem Schmetterling mit.

1. Strophe: ///

Wir fliegen gemeinsam, hinauf auf einen Berg,
hinunter ins Tal, hinauf auf den Berg,
Wir fliegen gemeinsam, hinunter ins Tal,
hinauf auf den Berg mit dem Schmetterling.

Refrain: ///

2. Strophe: ///

Wir fliegen gemeinsam, Slalom durch den Wald,
nach links und nach rechts, nach links und nach rechts,
Wir fliegen gemeinsam, Slalom durch den Wald,
nach links und nach rechts mit dem Schmetterling.

Refrain: ///

3. Strophe: ///



im Kreis fliegen

Richtungswechsel

zu Kreismitte fliegen
Arme und Tücher hoch – tief
zurück zum Platz fliegen
Arme und Tücher hoch – tief

Slalom zu Kreismitte fliegen
Arme und Tücher rechts – links
Slalom zurück zum Platz fliegen
Arme und Tücher rechts – links

A16

D84

Wir fliegen gemeinsam, auf den Regenbogen,
und rutschen hinunter, rutschen hinunter,
Wir fliegen gemeinsam, auf den Regenbogen,
und rutschen hinunter mit dem Schmetterling.

Refrain: ///

4. Strophe: ///

Wir fliegen gemeinsam, rundherum um einen See,
rundherum um einen See, einmal um den See.
Wir fliegen gemeinsam, rundherum um einen See,
rundherum um einen See mit dem Schmetterling.

2x Refrain: /// //

ACH, DU KLEINE SCHNECKE

Ordnungsrahmen: Kreisformat / Innenkreis – Außenkreis

Intro Instrumentalteil 4x8 langsam
Instrumentalteil 4x8 schnell

1. Strophe „Schnecke“/ langsames Tempo

Ach du, ach du, ach du kleine Schnecke,
kommst nicht, kommst nicht,
kommst nicht recht vom Flecke,
du hast eine lange Reise,
kriechst nur zentimeterweise,
ach du, ach du, ach du kleine Schnecke.

2. Strophe „Hase“ / schnelles Tempo

Ach du, ach du, ach du flinker Hase,
liegst gleich, liegst gleich,
liegst gleich auf der Nase,
will dich mal der Jagdhund jagen,
musst du deine Hacken schlagen,
ach du, ach du, ach du flinker Hase.

Arme winken, zur Kreismitte fliegen
Arme und Tücher hoch – tief
Arme winken, zurück zum Platz fliegen
Arme und Tücher hoch-tief

zu Kreismitte fliegen
Im Kreis fliegen
zurück zum Platz fliegen
Im Kreis fliegen

Schnecken: langsames Kriechen
Hasen: schnelles Hoppeln

Schnecken: langsames Kriechen lt. Rhythmus

Hasen: schnelles Hoppeln im Rhythmus

A16

D84

Instrumentalteil schnell 4x8

1. Strophe „Schnecke“/ langsames Tempo

Ach du, ach du, ach du kleine Schnecke,
kommst nicht, kommst nicht,
kommst nicht recht vom Flecke,
du hast eine lange Reise,
kriechst nur zentimeterweise,
ach du, ach du, ach du kleine Schnecke.

2. Strophe „Hase“ / schnelles Tempo

Ach du, ach du, ach du flinker Hase,
liegst gleich, liegst gleich,
liegst gleich auf der Nase,
will dich mal der Jagdhund jagen,
musst du deine Hacken schlagen,
ach du, ach du, ach du flinker Hase

Instrumentalteil schnell 4x8

HOKUSPOKUS FIDIBUS

Ordnungsrahmen: Sitzkreis, dahinter Stehkreis

Partner-Entspannungs- und Tanzgeschichte: Ein Kind ist der Zauberer und sitzt am Boden.
Die Zauberin umtanzt und massiert den Zauberer ...

Refrain nach jeder Strophe:

Hokus, Pokus, Fidibus ...
Der Zauberer hat Hexenschuss ...
Doch seine Frau die Zauberin ...
Die kriegt das wieder hin ...

1. Strophe

Sie legt die Hände auf sein' Kopf ...
Das tut dem Zauberer gut ...
Die Hände von der Zauberin ...
sind wie ein warmer Hut ...

Hacken schlagen

Schnecken: langsames Kriechen lt. Rhythmus

Hasen: schnelles Hoppeln im Rhythmus

Hacken schlagen

Zauberer sitzt am Boden,
Zauberin tanzt im Hopselauf
um sitzenden Zauberer
im Kreis umher und klatscht

die Zauberin legt beide Hände
vorsichtig auf den Kopf des Zauberers

A16

D84

2. Strophe

Sie legt die Hände auf die Ohr'n ...
 Jetzt kann der Zauberer lauschen ...
 Er hört in ihren Händen drin' ...
 Ein Grummeln und ein Rauschen ...

die Zauberin legt beide Hände
 wie eine Muschel an die Ohren des Zauberers,
 Zauberer lauscht

3. Strophe

Sie streichelt ihm die Schultern sanft ...
 Da soll'n ihm Flügel wachsen ...
 Dann braucht er nicht so viel zu geh'n ...
 Hat keine müden Haxen ...
 Refrain / siehe oben

die Zauberin streichelt die Schultern
 und die Arme des Zauberers
 Arme des Zauberers wie Flügel
 auf und ab bewegen

4. Strophe

Sie drückt mit ihren Daumen sacht ...
 Die Wirbelsäule runter ...
 Ganz langsam bis zur Hüfte geht's ...
 Das macht den Zaubrer munter ...

Zauberin drückt mit ihren Daumen
 vorsichtig die Wirbelsäule entlang
 (Muskeln) bis zur Hüfte

5. Strophe

Sie knetet ihm die Hüften durch ...
 Von hinten bis zum Bauch ...
 Der Hexenschuss ist schon fast weg ...
 Jawohl, das soll er auch ...

Zauberin knetet Hüften und Bauch
 des Zauberers

6. Strophe

Sie streichelt ihm die Füße warm ...
 und drückt sie fest und sacht ...
 Der Hexenschuss ist fort ...
 da steht der Zauberer auf und tanzt:

Beine und Füße austreichen
 locker und fest drücken
 Zauberin hilft dem Zauberer
 aufzustehen

7. Strophe

Der Zauberer und die Zauberin ...
 die reichen sich die Hände ...
 und drehen sich im Kreis herum ...
 da fliegen alle Wände ...

Zauberer und Zauberin tanzen
 ausgelassen im Kreis

1, 2, 3 – WIR HAB'N DEN SPASS DABEI

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung

Refrain: ///

1, 2, 3, wir hab'n den Spaß dabei

Und alle auf der **linken** Seite singen weo, weo, weo

1, 2, 3, wir hab'n den Spaß dabei

Und alle auf der **rechten** Seite singen weo, weo, weo

1, 2, 3 zählen, 4x springen, Arme über Kopf
 zur linken Raumseite laufen, singen

1, 2, 3 zählen, 4x springen, Arme über Kopf
 zur rechten Raumseite laufen, singen

1. Strophe: ///

Hier kommt der Donikkl-Zug, tuut, tuut,
 komm steig auch mit ein ...

Zug fährt seitlich, hupen und drehen

Refrain 2x: /// ///

2. Strophe: ///

Donikkl-Zug von links – tuut, tuut

Donikkl-Zug von rechts – tuut, tuut

Donikkl-Zug rundherum – tuut, tuut

Zug fährt links-drehen, rechts-drehen, rundherum ...

Refrain 2x: /// ///

Bridge: Arme über Kopf, klatschen

Refrain 2x: /// ///

LITERATUR

- Bergmann, B., (2006) Lernen durch Tanzen. Ein körperorientierter Lernansatz für Kinder nach Montessori. (2. Auflage). Weinheim, Basel: Beltz.
- Schneider, K. (2004) Alle Kinder tanzen gern: Wie Tanzen Kinder fördert und erfüllt. (1. Auflage). Wiesbaden: Beltz.
- Vogel, C. (2004) Tanz in der Grundschule. Augsburg: Wißner.
- Witoszynski, E., Schindler, G., Schneider, M., (2004). Erziehung durch Musik und Bewegung. (3. Auflage). Wien: öbv&hpt
- Zimmer, R. (2004) Handbuch der Bewegungserziehung: Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis. Freiburg: Herder.
- Zimmer, R. (2006) Handbuch der Psychomotorik: Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern. Freiburg: Herder.
- Gatol, U. (2016) Psychomotorische Förderung des Selbstkonzeptes im Kindesalter durch Tanz. Saarbrücken: AkademikerVerlag.



Rudolf Gotsmi
UEFA-A-Lizenztrainer, Geschäftsführer

C51

D73

TRAINING AUF INSTABLEM UNTERGRUND

Sensomotorisches Training: Kräftig – Dynamisch – Schnell

Modern + hocheffizient, kräftigt + schützt, ökonomisch

WIRKUNG

- Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination
- Tiefenstabilisation
- Verbesserung der Sinneswahrnehmung und Antizipationsfähigkeit
- Neuromuskuläre Koordination (Bewegungspertzeption)
- Ökonomisierung

Prophylaxe im Bereich

- WBS vor Bandscheibenvorfällen durch Ansteuerung der lokalen Stabilisatoren
- WBS vor Wirbelverschiebungen und Wirbelsäulenverkrümmung
- Bänder, Gelenke, Muskeln und Sehnen

Bereiche

Gesamte Muskeln und Muskelgruppen:
Gelenke und Bewegungsapparat

Wozu sensomotorisches Training?

Durch gezieltes Training kann die Verarbeitungsgeschwindigkeit (Meldung vom Körperteil ans Gehirn – Verarbeitung, Befehlsausgabe vom Gehirn an die Muskulatur bis zur Umsetzung im entsprechenden Körperteil) deutlich verbessert werden. Das heißt, es bewirkt eine verbesserte Ansteuerung der Rezeptoren, der Empfang sowie die Verarbeitung von Informationen im zentralen Nervensystem (ZNS) sind ebenfalls von höherer Qualität.

Auch die Eigenwahrnehmung des Körpers wird positiv beeinflusst. Und nicht zuletzt haben Untersuchungen gezeigt, dass durch gezieltes SMT die Verletzungshäufigkeit und -heftigkeit (z. B. das Umknicken im Sprunggelenk) deutlich reduziert werden können.

WISSENSCHAFTLICHE STUDIE ÜBER FitW

Im Rahmen einer Machbarkeits-Studie an der FH Technikum Wien am Institut für „Biomedical, Health & Sports Engineering“ unter der Leitung von FH Prof. Ing. MMag. Dr. Anton Sabo wurde der Gesundheits- und Fitnesswürfel FitW einer Studie mit mehreren Probanden unterzogen. Auch der Vergleich mit dem bekannten Gymnastikball wurde durchgeführt. Mit Hilfe von EMG-Messungen gibt es Aufschlüsse über die Unterschiede im stabilen und instabilen Training mit dem FitW. Mithilfe einer Posturographiemessung jeweils vor und nach einem vierwöchigen Trainingszyklus mit dem FitW konnten Range Of Motion (ROM) und Center Of Pressure Track (COPT)-Verlauf ermittelt und verglichen werden. Unter verschiedenen zusätzlichen Annahmen (COP-Verlauf und korrelierendem Gleichgewicht) wurde damit die posturale Kontrolle und das Gleichgewicht beurteilt.

Verbesserungen durch Training mit dem FitW

- ROM (Bewegungsumfang) = Stabilität
- COPT = zurückgelegter Weg
- RQ (Kopplungs- und Ökonomiefaktor) = Kopplungs- und ökonomischer Faktor

Ergebnis / Eignung des FitW

- für Leistungssport im Spitzensport für Training und der Regeneration
- für Fitness, Breitensport, Freizeitsport, Ergonomie, Prävention und Wellness
- für Therapie in der Rehabilitation im Spital, im Rehab-Zentrum

ZUSAMMENFASSUNG der STUDIE

Folgende Neurophysiologische Verbesserungen konnten erzielt werden:

- Posturale Stabilität
- Vestibularfunktion
- Somatosensorik
- Symmetrisierung der Reflexe im gesamten Muskelsystem
- Rücken- und Bauchmuskeln und der zuständigen Muskelschlingen
- Zentral gesteuerte Bewegungen
- Kopplungsfähigkeiten durch den RQ-Faktor-Harmonie
- Fatige- (Ermüdungs-) Faktor
- Stabilitätsenergieindex und somit der Ökonomie
- Koordinative Fähigkeit für den Spitzensport
- Rehabilitations-Chancen
- Langzeitvorbeugung gegen die Sturzgefahr

Sensomotorisches Training hat **WELTWEIT VORRANGSTELLUNG**. In allen Bereichen stützt sich die „Bewegungs- und Sportwelt“ und die „Rehabilitation“ auf diese Trainingsform.

BESONDERE MERKMALE des Produktes FitW

Die speziellen Effekte dieses innovativen Trainingsgerätes beruhen vor allem darauf, dass viele Übungen, die am Gymnastikball zu schwierig sind und somit von bestimmten Personengruppen nicht durchgeführt werden können, mit dem FitW möglich sind.

Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, durch unterschiedliche Druckverhältnisse im Würfel verschiedene Schwierigkeitsgrade zu erzielen und somit die Stabilität der Kanten unterschiedlich einsetzen zu können.

Beim FitW sind die Anforderungen an die Gleichgewichtsfähigkeit der Anwender daher verschieden ausgeprägt, die Varianz aber sehr groß. Dadurch kann der Würfel sehr unterschiedlich eingesetzt werden.

Die Regelkreise zur Bewegungssteuerung des Menschen können besonders, was die „Symmetrie und die Ökonomie“ anbelangt, signifikant effektiver trainiert werden.

Der Einsatzbereich liegt in vielen Segmenten, wie Spitzen-/Leistungssport, dem ambitioniertem Freizeitsportler und dem gesamten Bereich der Rehabilitation.

ZUSAMMENFASSEND: EIN HOCHEFFIZIENTES PRODUKT mit TRAININGSSPEZIFISCHEM POTENZIAL!

ÜBUNGSBEISPIELE MIT DEM FitW

Nr.	Position	Bereich	Ausführung
1		BAUCH gerade GESÄß HÜFTE	Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form) Hände nach oben strecken (Schultern bleiben in natürlicher Position) Kopf nach oben (Blick nach vorne) Knie abgewinkelt <i>Varianten:</i> <i>Position halten</i> <i>Oberkörper nach vorne rollen und gleichzeitig Füße anziehen</i>
2		BAUCH schräg GESÄß HÜFTE	Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form) Abwechselnd linke Hand zum rechten Fußgelenk und rechte Hand zum linken Fußgelenk (Knie werden abwechselnd gebeugt und gestreckt) <i>Varianten:</i> <i>Theraband verwenden</i>

C51

D73

3		BAUCH schräg GESÄß HÜFTE	Oberkörper aufrecht Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form) Abwechselnd mit linker und rechter Hand mit dem Partner abklatschen Knie abgewinkelt Schulter drehen
4		RÜCKEN GESÄß	Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form) Hände und Füße waagrecht ausstrecken <i>Varianten:</i> <i>Position halten</i> <i>Oberkörper senken und heben</i> <i>Füße senken und heben</i> <i>Oberkörper und Füße senken und heben</i> <i>Linke Hand und rechten Fuß heben und senken</i>
5		HÜFTE GESÄß RÜCKEN	Aufrechte Haltung Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form) Kopf nach oben (Blick nach vorne) <i>Varianten:</i> <i>Position halten</i> <i>Oberkörper und Hände bewegen</i> <i>Theraband verwenden</i> <i>Jonglieren mit Bällen, Stäben etc.</i>
6		HÜFTE GESÄß KREUZBEIN	Aufrechte Haltung Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form) <i>Varianten:</i> <i>Position halten</i> <i>Fuß macht verschiedene Bewegungen wie kreisen, schwingen, beugen und strecken usw.</i> <i>Theraband verwenden</i> <i>Jonglieren mit Bällen, Stäben etc.</i>

C51

D73

7		GANZKÖRPER FUßGELENK WADE KNIE OBERSCHENKEL HÜFTE WIRBELSÄULE	Oberkörper aufrecht Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form) Kopf nach oben Knie leicht abgewinkelt <i>Varianten:</i> <i>Position halten</i> <i>Oberkörper drehen (Kreuzbandprävention)</i> <i>Knie beugen und strecken (Kniebeuge)</i> <i>Fuß macht verschiedene Bewegungen wie kreisen, schwingen, beugen und strecken usw.</i> <i>Theraband verwenden</i> <i>Jonglieren mit Bällen, Stäben etc.</i>
8		OBERSCHENKEL WADE GESÄß	Rückenform beachten (Wirbelsäule ist in natürlicher Form) Hände nach vorne strecken Gesäß nach hinten Knie abgewinkelt <i>Varianten:</i> <i>Position halten</i> <i>Knie beugen und strecken (Kniebeuge)</i> <i>Füßgelenk senken und heben</i>
9		RÜCKEN (Entspannung)	Oberkörper und Kopf auf den Boden legen Gesamten Unterschenkel auf den Würfel legen
10		WIRBELSÄULE BAUCH HÜFTE GESÄß	Oberkörper aufrecht Rückenform beachten / Aufrecht (Wirbelsäule ist in natürlicher Form) Hände nach oben strecken (Schultern bleiben in natürlicher Position) Kopf nach oben (Blick nach vorne) Knie abgewinkelt Position halten

TRAININGSFORMEN

Möglichkeit 1: Ganzkörpertraining

Vorteil: Geringerer Zeitaufwand, da Pausenzeit nur für Positionswechsel verwendet wird

Nr.	Bereich	Dauer	Pause
2	Bauch	20–30 Sekunden	30 Sekunden (für Positionswechsel)
4	Rücken, Gesäß	20–30 Sekunden	30 Sekunden (für Positionswechsel)
5	Hüfte, Gesäß, Rücken	20–30 Sekunden	30 Sekunden (für Positionswechsel)
8	Oberschenkel, Wade, Gesäß	20–30 Sekunden	30 Sekunden (für Positionswechsel)
		6 x WIEDERHOLEN Gesamtdauer ca. 24 Minuten	48–72 Stunden Trainingspause

Möglichkeit 2: Einzelne Muskeln trainieren

Nachteil: Höherer Zeitaufwand, da Pausenzeit zur Regeneration eingehalten werden muss z.B.

Nr.	Bereich	Dauer	Pause
10	Wirbelsäule	20–30 Sekunden	1 Minute
		6 x WIEDERHOLEN Gesamtdauer ca. 9 Minuten	12–24 Stunden Trainingspause

Entspannungsübung – Rücken / Wirbelsäule

Nr.	Bereich	Dauer	Zeitpunkt
9	Rücken / Wirbelsäule	5–20 Minuten	12–24 Stunden nach Krafttraining

Tipps

- Beginnen Sie mit einfachen Übungen und steigern Sie den Schwierigkeitsgrad langsam.
- Starten Sie mit Balance-stabilisierenden Übungen. Erst danach sind Kräftigungsübungen sinnvoll und effizient.
- Sicherheit geht vor: Verwenden Sie den FitW auf weichem Untergrund wie einer Iso-Matte oder einem ebenen Teppich.
- Ziehen Sie die Schuhe vor dem Training auf dem FitW aus. Das schont nicht nur den Würfel, sondern macht die Übungen noch effektiver.
- Bewegungen (bei dynamischer Ausführung) langsam durchführen
- Gehen Sie mit dem FitW nach draußen. Dank des robusten Materials ist der FitW überall einsatzbereit und auch leicht zu reinigen.
- Schwierigkeitsgrad wird über Luftmenge verändert
- Lassen Sie kleine Kinder nur unter Aufsicht mit dem FitW spielen.

VERWENDUNGSBESTIMMUNG NACH ALTERSBEREICHEN

KIND bis 12 Jahre

- Spielen und Spaß haben
- Lernen (Rechnen, Farben)
- Kognitive Fähigkeiten verbessern
- Raumgefühl entwickeln
- Beweglichkeit
- Kräftigung des Bewegungsapparates
- Koordination – Balance – Gleichgewicht
- Aktivierung von Körper und Geist

JUGENDLICHER 13–18 Jahre

- Aktivierung von Körper und Geist
- Beweglichkeit
- Kognitive Fähigkeiten verbessern
- Kräftigung des Bewegungsapparates
- Überwindung der Wachstumsphasen
- Stabilisierung von Körper und Geist
- Schutz vor Bandscheibenvorfällen, Gelenks- und Bänderverletzungen

ERWACHSENER bis 50 Jahre

- Aktivierung von Körper und Geist
- Beweglichkeit erhalten
- Kräftigung und Erhaltung des Bewegungsapparates
- Leistungsaufbau und Erhaltung
- Prävention vor Verletzungen
- Schutz vor Bandscheibenvorfällen, Gelenks- und Bänderverletzungen

ERWACHSENDER ab 50 Jahre

- Aktivierung von Körper und Geist
- Beweglichkeit erhalten
- Kräftigung und Erhaltung des Bewegungsapparates
- Prävention vor Verletzungen durch altersbedingten Leistungsabfall
- Schutz vor Bandscheibenvorfällen, Gelenks- und Bänderverletzungen

C51

D73

VORTEILE DES FitW

- An jedem Ort verwendbar (geringes Gewicht, aufblasbar, Polybeutel für Transport)
- Für jedes Alter sinnvoll verwendbar
- Für Anfänger und für Profis nutzbar (Leistungsstufen und Schwierigkeitsgrad wählbar)
- Pflegeleicht und hygienisch (phthalatfrei)
- Verschiedene Verwendungsmöglichkeiten (Training, Spiel, Freizeit, Urlaub, Sitzmöbel, Kopfpolster etc.)
- GESUND für Körper, Geist und Bewegungsapparat

VIEL Spaß, Gesundheit und Fitness ein LEBEN LANG wünscht



LITERATUR

Bundesamt für Sport (BASPO – Schweiz) <https://www.mobilesport.ch/erwachsenensport/sensomotorisches-training-was-ist-sensomotorik/>



Monique Gschwendtner

Personal Fitnesstrainerin, Dipl. Fitness-Aerobictrainerin

A11

B35



AQUAFIT

POOLNUDELWORKOUT

Aufwärmen (Laufvarianten, Twisten)

Workout (Wechsel zw. Ausdauer-Laufen, Springen, ... und Kraftübungen)

Spiele

Dehnen, Entspannen

ÜBUNGEN MIT EINER LANGEN POOLNUDEL

Schnurspringen



Mittelstellung



Endstellung

Die Acht



Scheibenwischer



Einbeinige Kniebeuge



Ausgangsstellung



Endstellung

VARIANTEN

Kniebeuge

- mit beiden Beinen auf der PN stehen

Seitstütz

- mit einer Hand die PN mittig greifen
- in den Seitstütz ohne Bodenkontakt
- im Kreis radeln

A11

B35

ZWEI LANGE POOLNUDELN

Schere

- jeweils ein Bein auf eine PN
- mittig stehen (wie auf Schi)
- Scherenbewegung

Hocke

- jeweils eine PN mit einer Hand mittig greifen
- Hocksprung
- Arme drücken die PN nach unten, während die Beine hochkommen

Rückenübung

- Jeweils eine Hand auf eine PN
- Mit gestreckten Armen PN nach unten drücken

Pedalfahren

- Jeweils ein Bein auf eine PN (wie auf Schi)
- Radfahrbewegung vorwärts und rückwärts

PARTNERÜBUNGEN

Schere



Ausgangsstellung



Endstellung

Hampelmann



Endstellung Variante A
im Flachwasser



Variante B im Flachwasser

Balanceübung

Eine Person hat die PN vor dem Körper, die andere Person kniet auf der PN und fasst die Enden der PN des Partners. Die vordere Person zieht den Partner.

A11

B35

ÜBUNGEN MIT MEHREREN PERSONEN

Farbenspiel

Alle Teilnehmer radeln sitzend auf einer PN durch das Becken. Bei der Demonstration entsprechender PN werden verschiedene Bewegungsaufgaben vorgegeben. Z. B: Rote PN ... Schnurspringen, blaue PN ... Surfen, grüne PN ... Scheibenwischer.

Schlangenfangen

Jeweils 3–4 Personen, sitzend auf den PN, bilden eine Schlange, indem sie jeweils das hintere Ende der PN des Vordermanns fassen. Die Schlangen versuchen, jeweils das PN-Ende einer anderen Schlange zu fassen.

Kleine Choreographie

Vorlaufen	1-8
Zurücklaufen	1-8
Hocksprung	2x8
Hocksprung vor – rück	2x8
Drehung ohne BK	
Sidestep re – Sidestep li	2x8
Die Acht	2x8
Seitradeln ohne Bodenkontakt re, li	2x8
Trommeln	2x8
Großes Laufen	2x8
Vor- & zurückspringen	2x8
Arme (Brust /Rücken)	2x8
Jumping Jack	1-8
Jumping Jack gedreht	1-8

Ich wünsche euch viel Spaß, eure Monique

LITERATUR

C. Schwark, Fit mit der Aquanudel, Meyer & Meyer Verlag

FOTOS

C. Schwark, Fit mit der Aquanudel



Doris Hartl

VS Lehrerin, stättl. gepr. Fitinstruktorin, Kinder- und Jugendübungsleiterin

A10

B34



SPIEL & SPASS MIT ALLTAGSMATERIALIEN

Für eine harmonische und ganzheitliche Entwicklung bedürfen Kinder vielfältiger, motivierender und abwechslungsreicher Spiel- und Bewegungsanreize. Es ist jedoch nicht immer ein gut ausgestatteter Turnsaal oder Bewegungsraum notwendig, um Kinder in ihrem Bewegungsdrang zu unterstützen und somit Spaß in die Turnstunden bringen. Manchmal genügen 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 ihnen können andere Alltagssituationen leichter bewältigt werden.

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 zur intrinsischen Motivation (= Eigenmotivation), die besser und schneller hilft, sich gründlicher mit etwas zu beschäftigen, zu lernen und abzuspeichern. Sie beruht auf der Neugierde, Unbekanntes zu erforschen und zu verstehen. Sie bedarf aber auch gleichzeitig Sicherheit, Selbstständigkeit und Sinnhaftigkeit einer Spiel- bzw. Übungssituation.

Das Arbeiten mit Alltagsmaterialien verlangt nach klaren Strukturen. Es ist immer eine Gratwanderung zwischen Kreativität und destruktivem Spiel gegeben, daher ist eine hohe Achtsamkeit des/der ÜbungsleiterIn gefordert. Außerdem sollten die Materialien Spiel-, Regel- und Bewegungsveränderungen angepasst werden. Materialien, die beschädigt sind, müssen ausgetauscht werden. Sie brauchen Lagerkapazität.

INHALTE UND ZIELE IM UMGANG MIT ALLTAGSMATERIALIEN

- Durch das Entdecken und Umsetzen verschiedener Handlungsmöglichkeiten wird das Vertrauen in das eigene Können gestärkt. Der Selbstwert wird gehoben.
- Durch die unterschiedlichen Erfahrungen werden die visuellen, taktilen und auditiven Sinne angeregt und gefördert.
- Kinder lernen ihre Körper wahrzunehmen und richtig einzuschätzen.
- Sie erlernen mathematische Strukturen und physikalische Gegebenheiten des Materials kennen. (Gewicht, Größe, Länge, ...)
- Durch die Materialauseinandersetzung werden viele Fähigkeiten, wie Rhythmusgefühl, Orientierungsfähigkeit, Vestibulation, Reaktionsfähigkeit, Differenzierung, Koordination insbesondere Auge-Hand-Koordination, Kraftdosierung & Feinmotorik geschult.

A10

B34

- Indem sie anderen Kindern zuhören, gemeinsam planen und entscheiden, Lösungsstrategien finden und Kompromisse aushandeln, aufeinander Rücksicht nehmen und sich gegenseitig helfen müssen, erwerben die Kinder zusätzlich grundlegende soziale Kompetenzen.
- Jeder darf sich einbringen, dadurch werden Fantasie und Kreativität geweckt und die Kinder herausgefordert, eigene Ideen zu entwickeln.
- Im spielerischen Umgang, im Vergleich und den verschiedenartigsten Möglichkeiten des Zusammensetzens des Materials werden Konzentration, Merkfähigkeit aber auch Sprachverständnis und Wortschatzerweiterung gefördert.

Vorteile: Alltagsmaterialien ...

- sind leicht zu beschaffen
- sind kostengünstig bzw. kostenlos
- sind vielfältig einsetzbar
- bringen Abwechslung in die Turnstunde
- ermöglichen reiche Materialerfahrung
- mit dem Material stellen sich rasch Erfolgserlebnisse ein

Wichtig:

- Das Material muss in einem vertretbaren Zustand sein!
- Kaputtes Material muss ausgetauscht werden!

AUF INS TAKA TUKA LAND

START: SCHWEDEN – Tanz mit Wischwedeln „Hey Pippi Langstrumpf“

Choreographie

16 x Side to side, beide Hände halten Wedel und führen diesen einmal links und einmal rechts senkrecht hoch
 3 x rechts im Seitgalopp > 3 x links Seitgalopp > 3 x rechts (Wedel waagrecht halten und nach rechts mit dem Wedel Seite wechseln) > 3 x links (Wedel mit beiden Händen halten und Regenbogen beschreiben)

Hey Pippi: 4 x ein Bein abwechselnd mit hochgezogenem Bein vorspringen
 (Wedel 4 x waagrecht nach vor schieben und wieder zurückziehen
 4 x das gleiche zurück > Wedel waagrecht gehalten 4 x nach oben schieben
 4 x vor, 4 x zurück, 3 x rechts Seitgalopp > 3 x links Seitgalopp > 3 x rechts >
 3 x links mit Regenbogen)

Haus: Wedel in die rechte Hand, gestreckte Arme bilden über Kopf ein Dach,
 4 x beidbeinig hüpfen > 4 x beidbeinig hüpfen und Hüfte drehen



A10

B34

Äffchen: 4 x beidbeinig hüpfen, Hände deuten „Achselkratzen“ an
 Pferd: 4 x beidbeinig hüpfen, Arme vorstrecken, als würden sie Zügel halten
 Schauen: 4 x hüpfen mit Hüfte drehen > Hände bilden Brille vor den Augen
 Wiederholung > bis Einmaleins: 2 x Grätschsprung, Wedel mit beiden Händen waagrecht nach oben strecken
 16 x Side to side
 Hey Pippi: 4 x vor, 4 x zurück, 4 x vor, 4 x zurück
 16 x Side to side
 Haus, Äffchen, Pferd ...
 Hey Pippi: 4 x vor, 4 x zurück, 4 x vor, 4 x zurück, 4 x vor, 4 x zurück, 4 x vor, 4 x zurück
 Frei bewegen

AUF DIE SCHIFFE

Material: Luftrolle, Wischwedel

Ziele: Koordinationsfähigkeit, Gleichgewicht, Reaktion, Orientierung, Rhythmus, Vertrauen, Konzentrationsfähigkeit

- Um die Luftrollen herumlaufen
- Rolle gemeinsam durch den Raum rollen
- Kinder stehen mit dem Rücken zur Rolle und rollen diese durch den Raum
- Rollen kreuz und quer im Saal verteilen
- Über die Rollen steigen/springen
- Kinder laufen durch den Saal und auf ein Kommando/ Musikstoppspiel setzen sie sich so schnell wie Wischwedel zur Hand nehmen (Ruder)
- Wedel mit beiden Händen umfassen und vertikal hochstrecken
- Rechts und links seitlich wegstrecken
- Wischwedel horizontal mit beiden Händen umfassen und hochstrecken
- Wischwedel hochgestreckt halten und seitlich den Oberkörper neigen
- Oberkörper vorneigen und Wedel nach vor strecken (Abstand zw den Kindern!)
- Oberkörper nach hinten neigen, Arme gestreckt mit dem Wedel in der Hand nach oben halten
- Rudern abwechselnd links und rechts (es geht los... raus auf das Meer)



LANDEPLATZ: ENGLAND – durch die Röhre

Material: Kartonröhren, Riesenmikadostäbe

Ziel: Ausdauer, Kraft, Vestibulation, Geschicklichkeit, Kreativität, Sozialisation, Reaktionsfähigkeit

Aufwärmen

- Röhren sollen im Raum rollend verstreut werden
- Eine Röhre soll mit der Hand durch den Raum gerollt werden

- Alle Röhren, die zu knapp an der Mauer liegen, müssen innerhalb des äußeren viereckigen Begrenzungsfeldes gerollt werden
- Jede Röhre muss aufgestellt werden, 1 Kind (= Rowdy) darf immer wieder umwerfen
- Jetzt sollen alle Röhren nicht zu weit voneinander entfernt stehen
- Von Röhre zu Röhre balancieren
- Türme und Mauern bauen, die übersprungen werden sollen

Hauptteil

- Turmwächter: Kinder bauen aus mehreren Röhren Türme, die sie bewachen, 1 Rowdy kommt und soll die Türme umwerfen (das soll ohne Körperkontakt ablaufen)
- Gruppe soll mehrere Röhren hintereinander am Boden legen und versuchen einzeln drüberzugehen
- In Rückenlage auf den Röhren liegen und sich vor- und rückwärts bewegen



- In Bauchlage über die Röhren drüberrollen
- Auf 4 liegenden Röhren im Vierfüßlerstand stehen können
- Auf 4 stehenden Röhren mit 2 Beinen fix draufstehen und mit den Händen vor- und zurückwandern



- Auf 4 stehenden Röhren (2 Arme, 2 Beine) rücklings stehen versuchen
- 1 Röhre holen/nehmen
- Mit dem Rücken an die Wand stellen, Röhre dazwischen einklemmen > Rückenmassage, indem die Röhre ohne Hände auf- und abgerollt werden soll
- Auf verschiedenen Körperteilen balancieren
- Röhre am Boden am Boden legen, mit dem Fuß an der Breitseite von oben nach unten Schwung geben > Röhre steigt auf
- Dasgleiche an der Längsseite > Röhre schlägt Salto
- Eine zweite Röhre holen, öffnen und Hände in die Röhre stecken
- Sanft andere Kinder berühren
- Vorsichtig miteinander fechten



A10

B34

- So eine weitere Röhre aufnehmen
- Röhre mit den 2 Röhrenhänden halten, loslassen und versuchen zu fangen
- Turm bauen
- Tennisball von einer Röhre in die andere gleiten lassen, ohne dass dieser zu Boden fällt
- Tennisball von einer zur anderen Röhre werfen
- Mit Riesenmikadostäben Röhre durch den Saal treiben
- Röhre mit dem Stab aufnehmen und als Wandersmann/- frau herumlaufen und dann wieder vorsichtig absetzen
- Röhre mit dem Stab nachziehen, ohne sie zu verlieren
- Röhre am Boden stehend mit dem Stab drehen
- Röhre mit dem Stab hochwerfen und fangen
- Der stärkste Mann/ die stärkste Frau der Welt: 2 Röhren, je eine am Ende des Stabes befestigen hochstemmen, im Nacken ablegen und Kniebeugen machen, mit dem Kinn einklemmen und festhalten (Röhren soll nicht runterfallen)
- Stab über 2 Röhren legen und unten durchklettern

Abschluss

- Gemeinschaftsturm bauen



- In den Turm mit dem Rollbrett reinfahren und zerstören
- Fakir: Riesenbett bauen
- Schwebender Fakir: Kinder ziehen immer eine Röhren nach der anderen unter dem liegenden Kind weg, ohne dass dieses auf den Boden fällt. Wer kann auf den wenigsten Röhren schweben.

NÄCHSTER STOPP: SÜDAMERIKA – durch den Dschungel

- Wieder im Reitersitz auf die Schiffe (Luftrolle) setzen, Beine sind am Boden, alle Kinder blicken in Richtung des ÜL und halten ausreichenden Abstand nach vorn und nach hinten, wenn der ÜL ruft: „Achtung, Seegang!“ dann hupsen alle Kinder auf der Luftrolle
- Bei: „Starker Seegang!“ Arme seitlich vom Körper strecken, Beine anwinkeln und hin- und herschaukeln, ohne von der Rolle zu fallen oder die Beine abstellen zu müssen
- Bei: „Ruhige See!“ ziehen alle die Beine gleichzeitig an und halten möglichst lange das Gleichgewicht
- Beine anziehen und auf der Rolle das Gleichgewicht halten, Arme evtl. zur Seite strecken
- Dabei: in die Hände klatschen, auf den Oberschenkel patschen, Zehen berühren, umdrehen zum Hintermann/-frau, winken

- Ein Mitspieler darf den Wurm wackeln, alle anderen versuchen, die Beine trotzdem weg vom Boden zu halten und nicht von der Rolle zu purzeln

Material: lange bunte Kartonrollen, Luftpolster, Sandsäckchen, Kartonröhren oder Dosen

Ziele: Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit, Vestibulation, Schnelligkeit, Koordination, Sozialisation, Körperkontrolle, Achtsamkeit

Aufwärmen

- Stäbe liegen wie Mikadostäbe auf einem Haufen, und die Kinder ziehen behutsam die Stäbe heraus, dabei sollen sich andere Stäbe nicht bewegen, wackelt ein Stab, kommt der nächste dran
- Stäbe im Raum verteilen, Kinder schließen die Augen, ein Stab wird weggenommen, wessen Stab fehlt?
- Stäbe Farbkärtchen zuordnen, welche Gruppe schafft es als erste?
- Durch den Saal laufen, vor einem Graben stoppen und den Graben beidbeinig überhüpfen
- Hopserlauf und Graben mit Schwung überspringen
- In die Gräben auf einem Bein (Beinwechsel) hineinspringen

Hauptteil

- Stäbe mit den Füßen hochheben
- Stäbe in die Kleidung stopfen und als kleine, spielende Affenarten durch den Saal laufen
- Stäbe rauben: Nun anderen versuchen Stäbe aus ihrer Kleidung zu rauben
- 2 Kinder halten zwischen sich 2 Stäbe und bewegen sich mit zuerst gleich- und dann gegengleich schwingenden Armen durch den Raum (vor und rückwärts) und holen je einen Luftpolster (gerade, Schlangenlinien, Spiralen ...)
- Beim Zurücklaufen Luftpolster zwischen den Knien einklemmen und in entgegengesetzte Richtungen schauend durch den Raum fahren
- 2 Stäbe nehmen und auf einen Luftpolster stellen:
- Stab in der Luft schwingen (dabei unterschiedlich schnell bewegen)
- Kniebeugen mit dem Stab und auf dem Luftpolster, ohne dabei vom Luftpolster zu steigen
- 2 Stäbe, je einen in einer Hand und mit getrecktem Arm abwechselnd nach vor- und zurück schwingen
- 1 Stab vor dem Körper nach rechts, den anderen nach links schwingen
- Stäbe gleichzeitig nach vor- und zurückschwingen
- 1 Kind steht mit einem Stab auf einem Polster und dreht sich mit dem Stab auf dem Polster, ohne dabei vom Polster zu steigen
- Kind dreht sich am Polster, hält den Stab mit beiden Händen und bewegt den Stab während Drehens auf und ab
- Das Kind wechselt so auch den Stab von einer Hand in die andere
- Partner zuwenden, einer macht eine Übung vor, der andere führt sie spiegelbildlich aus > Wechsel
- Partner mit den Stäben vom Polster zu schieben versuchen
- Fechtkampf (ohne und mit Körperberührung ... Körperteil, das berührt werden soll, vorher ausmachen)
- Tauziehen und den Partner dabei vom Polster ziehen
- Ein Partner hebt mit 2 Stäben einen Luftpolster hoch und legt ihn auf die 2 Stäbe des Partners



- 2 Stäbe ablegen, 2 Stäbe zu zweit an den Enden halten
- Polster auf den 2 Stäben hin- und herrutschen lassen, ohne dass er runterfällt
- Stäbe am Boden aufstellen und halten, jetzt kippen loslassen, der Nachbar fängt den Stab, so wandern die Stäbe weiter
- Stäbe hintereinander am Boden auflegen auflegen und übersteigen
- Polster unter den Stäben durchschieben und auf einen markierten Punkt auf einen Haufen legen
- 1 Stab in einer Hand, über die Stäbe springen
- Im Hocksprung
- Im Grätschsprung
- Mit einem Bein überspringen (Beinwechsel)
- Einen Stab auslassen und nur in jeden zweiten springen
- Möglichst viele Stäbe auslassen und dabei Riesenschritte über die Stäbe machen
- In Drehbewegungen die Stäbe überspringen
- Stäbe hochheben, schräg am Boden aufstellen > ein Kind krabbelt mit seinen Stäben unten durch und stellt sich am Ende der Reihe an
- Im Krebsgang einen Stab transportierend durchklettern
- Stäbe vor dem Körper halten und in der Höhe variieren ...
Kinder steigen oben drüber und klettern unten durch ...



Abschluss

- Geometrische Figuren bauen: Sandsäckchen zielwerfen
- Kunstwerke bauen
- Stäbe und Säckchen im Saal verteilen und mit geschlossenen Augen die Stäbe (Schlangen) und Säckchen (giftige Käfer) in zwei zentrale Behälter bringen

NÄCHSTER STOPP: AFRIKA

Wieder zu den Rollen (Schiffen)

- Über die Rolle im Reitersitz weiterhopsen
- Entlang hopsen, Beine wegstrecken, hopsen...
- Auf allen Vieren die Rolle entlang krabbeln
- In Bauchlage über die Rolle ziehen
- Über die Rolle gehen
- Alle sitzen und rudern
- Gestreckten Oberkörper nach vor beugen, Vordermann/frau mit den Armen vorsichtig nach vor drücken
- Langsam Oberkörper zurücklegen, Beine bleiben fest am Boden haften

A10

B34



Material: (Holzstäbe), Steine

Ziele: Koordination, Konzentration, Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, Sozialisation

Aufwärmen: Afrikanischer Tanz

Zimbole (Afrika bewegt uns, S. 28)

Hauptteil

- 2 Reihen stehen einander in ca. 1m Abstand gegenüber, auf das Kommando „Salibonani!“ (Guten Tag) begrüßen sich die gegenüberstehenden Kinder mit verschiedenen Körperteilen (Zehen, Finger, Bauch, Schulter, Po ...)
- Klatschspiel: „Salibonani“: Kinder stehen im Kreis, Arme sind seitlich weggestreckt, rechte Handfläche schaut nach unten, linke nach oben: Immer auf „Sa“ wird in die Handfläche des rechten Nachbarn geklatscht, bei Liedwiederholung wechselt die Richtung nach links... es sieht die linke Handfläche nach unten und klatscht in die rechte Handfläche des linken Nachbarn, die rechte Handfläche wird nach oben gedreht und ruhig gehalten.
- Laufspiel: Alle Kinder laufen frei im Saal, ÜL ruft oder zeigt eine Zahl von 1–6, und die Kinder laufen in Gruppen zusammen. Ruft der ÜL z. B. 3, laufen immer 3 Kinder blitzschnell zusammen.
- Dreibeinhüpfen: 3 Kinder stehen Rücken an Rücken zusammen, sodass ein „Dreieck“ entsteht. Jedes Kind hebt das linke Bein und streckt es abgewinkelt nach hinten, dass alle drei Beine ein Dreieck bilden, ohne dabei den Boden zu berühren. Loshüpfen!
- Hindernishüpfkreis: Alle Kinder bilden einen Kreis und gehen nach links im Uhrzeigersinn. Ein Kind beginnt sein linkes Bein zu heben und legt es von außen über die Verbindung seines linken Arms und des rechten Arms seines Nachbarn. Nun kann es nur noch auf dem rechten Bein hüpfen. Dann kommt folgt das nächste Kind, bis alle nur noch auf dem rechten Bein im Kreis hüpfen. Dann beginnt das Ganze mit dem rechten Bein. Danach wird das linke Bein nicht von außen, sondern von innen über die Handfassung gelegt.
- Seilziehen ohne Seil: Kinder auf 2 gleich große Teams aufteilen. Jedes Team bildet eine Reihe. Jedes Kind fasst den vorderen Mitspieler um die Hüfte. Die Teamleader stehen ganz vorne. Sie reichen sich die Hände. Auf ein Kommando des ÜL beginnt das Wettziehen. Das Team, das den gegnerischen Teamleader als erstes über die Trennlinie zieht, hat gewonnen.
- Rhythmisches Steinespiel: Kreisform: Kinder knien und bekommen einen Stein, der bei „go go“ dreimal auf den Boden geklopft wird. Bei „pai wei“ wird der Stein mit der rechten Hand in die linke geöffnete Hand des Nachbarn gelegt. So fließen alle Steine gleichmäßig in die entgegengesetzte Uhrzeigerrichtung.



NÄCHSTER AUFENTHALT: FRANKREICH – Ran an die Teller

Zu den Schiffen: Schiffe werden sternförmig platziert: Laufspiel: Nummern verteilen, um die Wette zum eigenen Platz laufen. Wer sitzt als Erster wieder am eigenen Platz

Material: Pappteller, Röhren bzw. Dosen, Strohhalme, Geschenkpapierrollen, Zeitungen, Tennisbälle

Ziel: Geschicklichkeit, Auge-Hand-Koordination, Konzentration, Sozialisation, Ausdauer

Aufwärmen

- Pappschlittschuh: mit unterschiedlichem Tempo gleiten (vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf allen Vieren (4 Teller), mit möglichst wenig Papptellern vorwärts kommen
- Papptellerlanglauf: mit Stäben abstoßen und auf den Tellern dahingleiten
- Drehwurm: Auf 2 Pappteller stellen, Drehungen zu beiden Seiten ausführen, anschließend Augen schließen und drehen, auf nur einem Pappteller stehen und drehen, auf Zehenspitzen stehend drehen
- wie möglich zuzuwerfen, ohne dass ein Teller zu Boden fällt
- Papptellerstraße legen, mit einem Stab mit geschlossenen Augen die Straße entlang gehen



Hauptteil

- Papptellerwurf: ÜL wirft heranlaufenden Kindern Teller hoch zu, Kinder sollen den Teller fangen
- Kinder werfen Pappteller hoch, klatschen hinter dem Rücken in die Hände
- Pappteller hochwerfen und auf einem Körperteil landen lassen (Kopf, flache Hand, kein Rücken, Bauch)
- Alle Kinder werfen gleichzeitig die Pappteller hoch
- 2 Pappteller hochwerfen und fangen
- 2 Kinder stellen sich gegenüber auf und versuchen sich 10 Pappteller gegenseitig so schnell wie möglich zuzuwerfen
- Schubkarre: Ein Kind hat je einen Teller unter seinen Händen, der Partner hält ihn an den Oberschenkeln fest und schiebt ihn vor- bzw. rückwärts
- 2 Kinder stehen auf 2 Tellern und versuchen sich gleichmäßig vor- bzw. rückwärts zu bewegen
- Transporter: Mit Strohalmen Pappteller aufnehmen und transportieren, ohne den Teller zu verlieren > zu einem Kreis zusammenkommen
- Frosch am Brunnenrand: Kind bewegt sich an der Wand entlang, dabei berühren möglichst viele Körperteile die Wand. Berührungspunkte werden mit Papptellern unterlegt und müssen ständig an die Wand gedrückt werden > weiterbewegen, ohne, dass die Teller runterfallen
- Fangnetz: Ball vom Teller wegrollen und mit dem Teller wieder einfangen
- Papptellerfluss: den Pappteller nun dem nächsten Nachbarn im Uhrzeigersinn weiterreichen
- Teller mit Tennisball kombinieren: Tischtennisball auf der Tellermitte liegend durch den Saal transportieren, Ball soll nicht verrollen > 2 Teller und 2 Tennisbälle, Arme auf – und ab, vor- und zurück
- Federball: Ball mit den Tellern hochwerfen und vom Teller wieder in die Luft prellen
- Handball: Bälle mit den Tellern auf den Boden prellen
- Papptelleracht: Auf die Handfläche wird ein Pappteller und auf den Pappteller wird ein Tischtennisball gelegt, das Handgelenk nun seitlich einwärts drehen, so dass die Finger zum Körper zeigen, dann den Teller samt Ball waagrecht unter dem Unterarm durchdrehen. Danach Arm heben und über Kopf wieder zurückdrehen. (Die gesamte Bewegung beschreibt eine 8)
- Partnerspiele: Tischtennis (2 Dosen, 1 Geschenkpapierrolle) > Ball mit dem Teller über das „Netz“ hin- und herspielen



A10

B34



- Zeitungspapierhose: Zu zweit in 2 Öffnungen der Zeitung schlüpfen und Teller samt Ball von einer Saalseite zur anderen transportieren
- Squash: Zu zweit Ball mit den Tellern an die Wand spielen
- Tennis: Ball zu zweit mit und ohne Bodenberührung mit dem Pappteller hin- und herspielen

Abschluss

- Jede Gruppe legt einen Irrweg, die Gegengruppe versucht, so schnell wie möglich zum Teller, der als Endziel bestimmt wurde, gelangen. Wer schafft es als Erster?
- Kreis bilden: Bälle von einem Nachbarn zum nächsten weitergeben, ohne dass der Ball runterrollt
- 2 Reihen bilden: Kinder versuchen, die Tischtennisbälle von einem Teller zum nächsten runterhüpfen zu lassen (Treppe)



LITERATUR

Bierögel Sybille, Sternstunden: Turnen mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten, Ökotopia Verlag, 1. Aufl., Münster 2014

Frank Gerhard, Eckers Bärbel, Erfolgreiche Bewegungsförderung für Kinder, Eine Übungssammlung mit Alltagsgegenständen und Kleingeräten, Limpert Verlag GmbH, Wiebelsheim 2011

Köckenberger Helmut, Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien, 5. Aufl., Borgmann 2005

Lamprecht Johnny, Afrika bewegt uns mit Bewegungsspielen, Spielliedern und Tänzen für Kinder, Ökotopia, Münster 2009
CD ISBN 978-3-86702-085-5

Mertens Michael, Sport & Spiel mit Alltagsmaterialien, Verlag an der Ruhr 2005

Schaffner Karin, Die schönsten Turnstunden für Kinder im Vor- und Grundschulalter, 6. Aufl., Pohl Verlag Celle 2005 Studer Christoph, Mgonzwa Benjamin, Jumbo Afrika, Lieder, Tänze und Spiele, Fidula Boppard am Main 2006

Scherer Hugo, Roth Klaus, Praxisideen, Schriftreihe für Bewegung, Spiel & Sport, Sportspiel, Übungen und Wettkämpfe mit Alltagsmaterialien, Hoffmann 2008

Schuster, Jarau, Rühr dich, spür dich! Bewegungsspiele für 4- bis 10-Jährige, Vertitas Verlag Linz 2003

CD Best. Nr.: 8814

Theis Reiner, Sport, Spiel und Spaß mit Alltagsgegenständen, Verlag Limpert, 2006



Sabine Hatz

Zumba, Yoga, Pound Master Pro, Jumping Fitness, Group Fitness Instructor
www.poundfit.com

A20

B43



POUND

THE BASICS

Pound® ist die erste Cardio Jam Session, inspiriert von der ansteckenden, energiegeladenen und schweißtreibenden Möglichkeit, Rockstar und Drummer zu sein!

Unsere leicht gerichteten Drumsticks nennen wir speziell Ripstix®, sie sind eigens für das Workout angefertigt. Pound® ändert Drummen zu einer unglaublichen neuen Workout-möglichkeit.

Pound® ist für jedes Alter und jedes Level geeignet und bietet die perfekte Atmosphäre loszulassen, seine Batterien aufzuladen, ein gesünderes Leben zu führen und einfach abzurocken!

Erfunden von zwei Drummerinnen aus Los Angeles / USA. Christina Peerenboom und Kirsten Potenza.

Diese beiden revolutionieren die Fitnessbranche mit einem ganz neuen Ansatz.

In nur 45 Minuten kann man bis zu 900 kcal verbrauchen, und das mit Spaß an seinem Körper und der Musik!



Drummen macht nachweislich nicht nur Spaß sondern auch intelligenter. Verschiedenste Universitäten haben viele Studien betrieben, die zu dem Ergebnis führten, dass Drummen und die Arbeit mit der Musik dem Gehirn helfen, Verbindungen wiederherzustellen und die Durchblutung fördern können.

Wir machen uns dies zu nutze, indem wir wichtige Dinge verbinden. Ein Cardioworkout, das uns zum Schwitzen bringt, eine starke Corearbeit, die Liebe zur Musik und zum Drummen.

A20

B43



In der USA verbreitet sich Pound® derzeit wie ein Virus, und jetzt infiziert es die ganze Welt! Sei ein Teil dieser unglaublichen Familie von Fitness Rebels und werde Pound® Pro!

Unter www.poundfit.com findest du alle derzeit aktuellen Trainings in Österreich und Umgebung.



In den gemeinsamen Stunden mit mir erfährst du noch mehr über das Workout und den Spirit, den es mit sich bringt. Außerdem rocken wir in einer Masterclass das Haus. Denn nur so versteht man den vollen Umfang des Inhalts!



Mag.ª Petra Herbert

Lehrerin für Bewegung und Sport, BeBo-Gesundheitstrainerin
www.beckenboden.com

A8

B32

BEBO®-BECKENBODENTRAINING PRAXISNAH

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.

Seit 1996 engagiert sich BeBo®-Gesundheitstraining zum Thema Beckenbodentraining, macht sich für Betroffene stark und setzt sich für die Prävention ein. Vom Beginn in den 50er Jahren bis zum heutigen, von BeBo®-Gesundheitstraining entwickelten, ganzheitlichen und wissenschaftlich fundierten Beckenbodentraining war ein langer Weg. Nur dank jahrelanger Erfahrung, vielen Ausbildungen im In- und Ausland konnte das BeBo® Konzept entstehen.

Das Ziel des BeBo®-Trainings

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.

Das BeBo®-Konzept gliedert das Training in drei Stufen

- Wahrnehmung
- Kräftigen und Loslassen
- Integration der Beckenbodenaktivität in alltägliche Belastungen

Beim Kräftigen arbeiten wir mit unserem Basisprogramm ABC

- A – Becken bewegen in alle Richtungen
- B – Rhythmisch anspannen und loslassen
- C – Dauerspannen

PRAXIS

Erforschen des knöchernen Beckens ...

... im Stehen: Darmbeinschaukeln, Schambein, Sitzbeinhöcker, Kreuzbein und Steißbein

... im Sitzen: Sitzbeinhöcker, Steißbein, Schambein

Äußere Schicht

- Afterschließmuskel langsam und sanft anspannen und loslassen (Bild: Wind zurückhalten)
- Muskulatur unter den Schamlippen anticken, mit dem Schamlippenauge zwinkern.
- Bild Harn zurückhalten
- Reflexzone: Augenpartie

Mittlere Schicht

- Hand unter BB, BB locker und weich in die Hand sinken lassen, Körperöffnungen verschließen; BB weg von der Hand nach innen ziehen > leichte Entlastung auf der Hand
- Gedanklich Sitzbeinknochen zusammenziehen
- Reflexzone: zwischen den Schulterblättern > Regel Nr. 1: Immer gestreckte WS beim Bücken, Niesen, Husten, etc.

Innere Schicht / Wahrnehmungsübungen

- Beckenbewegungen
- Reflexzone: Kieferregion

Übung mit allen drei Muskelschichten

Versuche jetzt alle Muskelschichten zu aktivieren. Die äußere Schicht, indem du die Körperöffnungen verschließt. Die mittlere Schicht, indem du den BB in dich hineinziehst und die Sitzbeinhöcker zueinander ziehst. Nun hast du eine starke Spannung erreicht. Atme weiter! Durch das kraftvolle Hochziehen ist auch die innerste Schicht mit dabei. Bewege mit dieser Spannung dein Becken einmal nach hinten und einmal nach vorne. Loslassen, Pause machen.

Beckenbodenspannung auf der Mattenrolle

Verschiedene Schwung- und Balanceübungen auf der Mattenrolle mit Koordinationsübungen und Beckenbodenspannung.

Theraband-Übungssammlung



Das Theraband ist um die Hände gewickelt, Finger gespreizt und nach hinten gezogen.

Außenrotation im Schultergelenk. Die Ellbogen bleiben dabei im rechten Winkel gebeugt und am Körper angelegt.

BB beim Öffnen der Arme aktivieren.



Hüftbreiter Stand auf dem Theraband, in der Kniebeuge, das Theraband um die Hände gewickelt. Vor dem Körper nun die gestreckten Arme an der Seite hinauf über den Kopf führen (Außenrotation der Arme).

BB beim Heben der Arme aktivieren.



Lat-Ziehen im Stand, Knie beugebereit, das Theraband doppelt fassen, Ausgangsstellung.

Die Arme über Kopf, das Band auf Zug und nun in den Nacken absenken, dabei das Theraband auseinander ziehen. Die Schulterblattspitzen dabei zur Wirbelsäule führen.

BB-Aktivität beim Zug in den Nacken.



Rückenlage, die Beine sind im rechten Winkel angehoben. Das Band liegt von oben über den Schienbeinen (knie nahe). Das Band wird mit den Händen am Boden fixiert. Gegen den Widerstand des Bandes die Knie Richtung Decke heben.

BB beim Heben der Beine aktivieren.



Rückenlage, die Beine wieder im rechten Winkel angehoben, das Band zieht über beide Fersen zu den Händen. Lendenwirbelsäule in die Matte drücken und die Füße kontrolliert vom Rumpf weg und wieder herbewegen.

BB-Aktivität beim Wegschieben der Füße.



Rückenlage, die Beine aufgestellt am Boden, das Band zwischen Boden und Schulterblätter legen und dann um die Hände wickeln. Aus dieser Position die Hände mit dem Band zur Decke schieben und wieder kontrolliert mit den Unterarmen zum Boden absenken.

BB beim Hochdrücken der Arme aktivieren.



Langsitz, das Band über beide Fußsohlen zu den Händen. Die Ellbogen auf Schulterhöhe nach hinten ziehen. Die Schulterblattspitzen dabei zur Wirbelsäule führen.

BB-Aktivierung beim Zurückführen der Arme.

MERKE: Entspannung doppelt so lange wie Anspannung!

- Kiefer öffnen und schließen, seufzen, gähnen, bababa
- Ausstreichen, langweiliges Gesicht, etc.

WIE KANN DAS BECKENBODENTRAINING IN DIE TURNSTUNDE 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, im Turnen entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Folgendes kann und sollte in der Turn-/Gymnastikstunde 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, 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 Instrukto:innen setzen ihren Beckenboden bei solchen Übungen spontan ein, ohne sich des Beckenbodens bewusst zu sein. Doch nicht alle Teilnehmer:innen 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 Aerobicaktionen zu besuchen, in denen gehüpft wird. Jogging, Trampolin springen, Springseilen, Tennis, Squash und Skifahren auf harter Piste sollten genauso unterlassen 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 die 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 Bindegewebsschwäche. Über den Beckenboden können auch Figurprobleme der Oberschenkel, sowie Rückenprobleme angegangen werden. Junge Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollen vor der Schwangerschaft ihren Beckenboden kennenlernen 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!

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).

Wieser C. (2010). Mein Fitnessbuch. Schritt für Schritt fit nach der Schwangerschaft. Zürich (BeBo® Verlag GmbH).

Ausbildung zur Beckenbodenkursleiterin nach dem BeBo® Konzept – Informationen und Anmeldeöglichkeiten unter:

BeBo® Gesundheitstraining, Mag. Julia Wachter, Obermieming 223, 6414 Mieming, Tel. +43 (0)676 9571052, jwachter@beckenboden.com, www.beckenboden.com



Waltraud Herschold

Dipl. Personal Fitness- und Mentaltrainerin, Dipl. Seniorenaktivtrainerin,
Zertifizierte Faszientrainerin, Laufinstructorin

C67

D90

FASZINATION FASZIEN

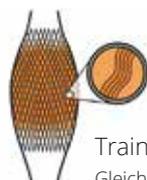
Faszien = alle faserigen Komponenten unseres Bindegewebes, die in einem komplexen Netzwerk durch unseren Körper ziehen. Unser Bindegewebe ist ein komplett integriertes System, das die unmittelbare Umgebung jeder einzelnen Zelle darstellt. Zusätzlich ist es mit freien Nervenendigungen und Mechanosensoren ausgestattet, die Feedback auf mechanische Reize des Körpers geben (Grundstein für unseren Körpersinn). Wegen dieser Kontinuität und der reichlichen Versorgung mit Sinneszellen werden Faszien auch als das größte Sinnesorgan unseres Körpers betrachtet.

Faszien beeinflussen alle Bewegungen, die komplette Muskulatur, die Gelenkmechanik und die Körperhaltung. Es sind nicht nur die Knochen, die dem Menschen Stabilität geben. Das wahre tragende System des Menschen ist das, was die Knochen verbindet: das dreidimensionale Fasernetzwerk des Bindegewebes. Durch die Hauptbestandteile Kollagen (straff) und Elastin (elastisch) sorgt dieses Organ dafür, dass feste Bestandteile nie aufeinandertreffen, sondern zu einem biegsamen, starken Gesamtgerüst werden. Je höher die fasziale Beteiligung an Bewegungen ist, desto besser ist die Ökonomie, Ergonomie und Koordination. Wer fitte Faszien hat, dessen Muskeln, Sehnen und Bänder sind optimal vor Rissen, Zerrungen und Überdehnungen geschützt, denn ein gesundes Bindegewebe funktioniert wie ein elastischer Ganzkörper-Stoßdämpfer. Da Faszien hochgradig anpassungsfähig sind, neigen chronisch überlastete Faszien zu einer „Verkürzung“, um die auf sie einwirkenden Kräfte kompensieren zu können. Während gesunde Faszien eine netzartige oder scherengitterförmige Ausrichtung haben, verlieren nicht benutzte oder pathologische Bereiche diese Struktur – sogenannte Verklebungen, Verfilzungen sind die Folge.

Wenn Faszien verhärten, nimmt die Beweglichkeit des Menschen ab, er wird steif und ungelenkt. Liegen Nervenendigungen in diesem Bereich, kann es zu Beschwerden und Spannungen kommen. Da das kontinuierliche Faszienetz keinen festen Ansatz- und Ursprungspunkt hat, können sich diese Spannungen in weiter entfernte Areale ausbreiten und an anderen Stellen des Körpers zu Störungen führen.



Untrainierte Faszien
Ungleichmäßig, verklebt und unelastisch



Trainierte Faszien
Gleichmäßig strukturiert, locker und elastisch

EIGENSCHAFTEN

- Kontinuität: ununterbrochene Fortsetzung
- Hydratation – Rehydratation: Einbindung von Wasser
- Anpassungsfähigkeit
- Elastizität und Kraftentladung: ähnlich Katapult, sorgen für kräftige und geschmeidige Bewegungen
- Kontraktion: unabhängig von der Muskulatur
- Bewegungs- und Gleitfähigkeit: zwischen Organen und Gewebeschichten
- Schmerzwahrnehmung: durch Schmerzrezeptoren
- Formgebung: Muskulatur
- Reparatur und Umbauvorgänge

Unser Körper funktioniert nicht in einzelnen abgetrennten Strukturen, sondern immer im Ganzen als eine Bewegungseinheit. 2010 wurde ein Konzept der myofaszialen (Einheit von Muskel und Faszie) Verbindungslinien formuliert. Diese durchziehen den Körper und werden myofasziale Ketten genannt.



Rückenlinie
(Fußsohle bis Schädel)



Frontallinie
(Vorderseite Körper)



Seitlinie
(beugen Körper zur Seite)



Spirallinie
(verdrehen Körper)



Armlinien
(sämtliche Aktionen Arme)

INHALTE FASZIEN TRAINING



1. Rollen

Einbindung von Wasser ins Faszien gewebe
 Senkung Muskeltonus
 Lösen von Verklebungen
 Einwirkung auf Muskelverhärtungen

Faszien Rebound



2. Elastisches Federn, Kräftigen

Erhöhung Flexibilität und Elastizität
 Steigerung Belastbarkeit
 Rückgang Verletzungsanfälligkeit
 Bewegungen harmonischer und ökonomischer



3. Dehnen in myofaszialen Ketten

Dehnung ganzer Bewegungseinheiten
 Erhöhung Bewegungsfreiheit
 Eindämmung Schmerzen und Entzündungsprozesse



4. Schulung von Bewegungssinn und Tiefensensibilität

Körperwahrnehmung
 Bewusstmachung Beschwerdebilder zur gezielten Eigenbehandlung

TRAININGSUMSETZUNG

Sinnvoll ist die Integration in bestehende Trainingsprogramme.

Wer die Faszien in seinem Training berücksichtigt, kann durchaus an Flexibilität gewinnen, seinen Bewegungsspielraum erweitern und so eben auch ein verbessertes Zusammenspiel ganzer Bewegungsketten auf Muskel- und Gelenkebene erreichen. Alles Dinge, die für eine Leistungsverbesserung unerlässlich sind.

Die Trainingshäufigkeit ist vom Trainingsziel abhängig: Für mehr Flexibilität ist eher das Rolltempo entscheidend, nicht der Druck. Dieser lässt sich unter anderem dosieren, indem zunächst gegen eine Wand gearbeitet wird, um nicht gleich das ganze Gewicht auf die Rolle geben zu müssen. Ganz langsam, aber dafür täglich, um den Abbau von Collagen zu unterstützen. Zwar fühlt man sich zeitnah deutlich besser, aber bis sich Faszien und Sehnen verändert haben, vergehen 3 bis 6 Monate, bei besonders festen Gelenkkapseln und Bändern kann es auch zwischen 6 und 24 Monaten dauern. Beim Ziel Straffung werden 2x/Woche herzhaft Rollbewegungen, die ans „Wohlwehgefühl“ heranreichen, geraten.

Übungsmöglichkeiten am Ende des Skriptes.

FASZIEN TRAINING IN VERBINDUNG MIT ANDEREN SPORTARTEN AM BEISPIEL LAUFEN & YOGA

FASZIEN TRAINING LAUFEN

Die angeführten Inhalte können ja nach Niveau und Bedürfnis untereinander variiert werden. Angeführt werden sowohl Möglichkeiten VOR und NACH Training, die kombiniert oder einzeln zusammengestellt werden können.

1. Federnde Ganzkörperbewegungen

Vor Training: Federn auf der Stelle / Laufen über kleine Hindernisse / Hopservarianten / dynamisches Lauf ABC ...

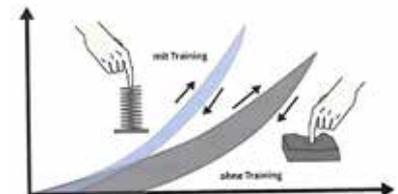
Im Training: 10–15 min laufen, danach 2–3 min Gehpause, je nach Kondition mehrmalige Wiederholungen.

Sinn Gehpausen im Faszientraining: Bindegewebe hat Kriechverhalten, die hydraulischen Fähigkeiten und federnden Eigenschaften gehen verloren (Belastung presst Faszie aus). Abhilfe verschaffen Gehpausen. In dieser Zeit läuft die ausgepresste Flüssigkeit bis zu 90 % in die Faszie zurück. Danach kann die Laufbewegung wiederaufgenommen werden.

Max. 2 x pro Woche!, da Faszie bis zu 48 Stunden braucht, um die kompletten hydraulischen Fähigkeiten wiederaufzubauen. Andererseits wird nach einem Training für bis zu 72 Stunden frisches Kollagen aufgebaut.

Faszientraining ist KEIN Konditionstraining, sondern dient dazu, die elastischen Strukturen/Elemente im Körper aufzubauen, um einen effizienten, belastbaren, dynamischen, kraftsparenden Laufstil aufzubauen.

Durch Faszientraining bauen sich weniger Spannungen und somit weniger Verspannungen und Schmerzen auf. Durch regelmäßiges Training fühlt sich der Körper geschmeidiger an, und einige schwierige Bewegungen gelingen leichter, da die äußeren Kräfte besser auf die myofaszialen Strukturen verteilt werden können. Training ist immer auch Stabilisierung des Bewegungsapparates.



2. Langdehniges Dehnen

Vor Training: Dynamisches Andehnen, um passiven und aktiven Bewegungsapparat auf Training vorzubereiten, Gefäße zu erweitern, dem Körper dadurch mehr Sauerstoff zur Verfügung zu stellen

Nach Training: Entspannung Muskulatur und weiters: siehe Punkt 3. Inhalte Faszientraining

Zeitpunkt: je nach Intensität und eigener Befindlichkeit

3. Rollen

Vor Training: Kurzes Auflockern verspannter Muskelstellen, nicht zu intensiv und lange! Wird in Praxis auch vor Stabilitraining zur Auflockerung durchgeführt.

Nach Training: Durchblutung der Muskulatur, schnellere Regeneration, siehe Punkt 1 Inhalte Faszientraining

Zeitpunkt: am sinnvollsten ist das Training mit der Rolle nach dem Lauftraining, z.B. am Abend nach einer intensiveren Einheit.

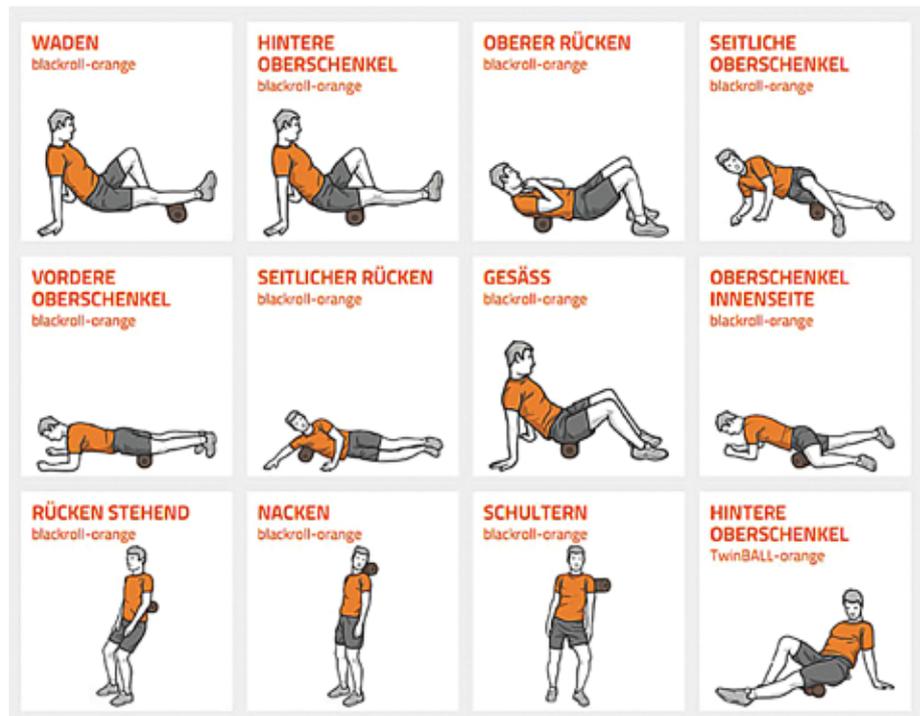
Einsatz etwa alle 2–3 Tage.

Bereiche:

- untere Extremitäten
(Wade / Oberschenkel hinten und vorne / Abduktoren (Oberschenkelaußenseite) / Adduktoren (Oberschenkelinnenseite))
- Gesäß
- Rücken
- Schultern

Die Rolle wird sowohl zur punktuellen Bekämpfung von Muskelverspannungen oder Schmerzen (z.B. Achillessehne) als auch langfristig eingesetzt. Anfangs wird Muskulatur noch empfindlich reagieren. Ein Empfinden der Rolle als „zu hart“ ist zu Beginn der Anwendung durchaus normal. Die Intensität kann mit dem eigenen Körpergewicht reguliert und die Übungen im Liegen, Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.

Erhältlich sind Rollen in verschiedensten „Härtegraden“ und Formen, angepasst an das eigene Niveau und die zu behandelnde Körperregion.



Wichtig bei der **Trainingsplangestaltung**: Auf Bedürfnisse und Ziele der Teilnehmer abstimmen. Faszientraining zeitlich und körperlich gut in das bereits vorhandene Training (Kraft / Herzkreislauf / Koordination) integrieren. Einsatzbeispiele:

Faszienlauf mit Gehpausen (vorab Mobilisation)

Vor Training: Mobilisation Gelenke / Lauf ABC dynamisch / Vordehnen zur Vorbereitung Bewegungsapparat und Aufwärmung Muskulatur / kurzes Abrollen verspannter Muskulatur

Nach Training: Dehnen in Ketten (je nach Intensität und Bedürfnis) / Rolle (zeitlich je nach Intensität des Lauftrainings zur Entspannung und Regeneration)

Rollen auch als separate Einheit zur Lockerung Verspannungen und Selbstmassage.

FASZIENYOGA – FAYO

Eine etwas neuere Möglichkeit ist das gezielte Ansprechen der Faszien durch Faszien-Yoga.

Für die Ausführung der Übungen gibt es anders als beim „normalen“ Yoga keine Idealform, sondern sie kann von Anwender zu Anwender variieren. Das liegt daran, dass bei den Übungen der Körper gerade in die Richtung gedehnt oder gestreckt werden sollte, in der Verspannungen vorliegen. Größere Flexibilität des Bewegungsapparats ermöglicht oft eine stärkere Körper-Auslenkung bei der Ausführung der Übungen.

Faszien-Yoga lindert Schmerzen, schafft Abstand zum stressigen Alltag und bringt Entspannung.

Mit Faszien-Yoga wird die Elastizität bewahrt, Verklebungen und Verfilzungen werden durch das Dehnen in Kombination mit der Rollmassage gelöst. Dabei sprechen die Faszien-Yoga-Übungen nicht nur die oberflächlichen Faszien an, sondern auch das tiefer liegende Bindegewebe, blockierte Energiebahnen werden gut gelöst.

Die Faszien-Yoga-Übungen gehen mit sehr viel Ruhe, Beweglichkeit und Gelassenheit einher. Sie werden sowohl mit als auch ohne Faszienrolle durchgeführt. Das Fayo ist in erster Linie ein Übungssystem, das für die Prävention entwickelt wurde um möglichst lebenslang Schmerzfreiheit und Beweglichkeit im Bewegungsapparat zu erhalten. Es besteht aus Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen, kombiniert mit einer darauf abgestimmten Faszien-Rollmassage.

Werkzeuge des FaYo

Earthflow: die Engpassdehnungen der wichtigsten Engpässe werden effizient aneinandergereiht, Bewegungsmöglichkeiten werden erweitert, es können verschiedenste Trainingsreize gesetzt werden.

SkyFlow: führt die nun möglich gewordenen dreidimensionalen Bewegungswinkel aus, die 100%-Bewegung als Ziel.

FaYo-Rollmassage: dient zur Anregung des gesamten Stoffwechsels, zum Abbau der Verfilzungen sowie zur Entspannung, erhöht die Gleitfähigkeit der Muskeln und Faszien, ist eine Vorbereitung für die Flows.

Übungsbeispiele Faszienketten

■ RÜCKENFASZIE

Mobilisation, Lockern: Rolle, Ball

Von Ferse bis zum Nacken

C67

D90

Dynamisches Federn, Kräftigen:

Nach vorne beugen – mit Armen über Kopf nach oben federn

Variante: Arme zwischen Beinen, dann nach oben bzw. nach re / li vorfallen

Bergsteiger Liegestütz

Strecksprünge

Rolle rückwärts, dann in Brücke

Unterarmstütz in allen Variationen:

Rückenstreckübungen in verschiedenen Varianten

Dehnen in Ketten:

Hund – Yoga

Fersensitz – Handballen aufstellen

■ **FRONTALFASZIE**

Mobilisation, Lockern: Rolle, Ball

Fuß Vorderseite bis Brust

Dynamisches Federn, Kräftigen:

Ausfallschritt nach vorne – dann Knie vorne in Beuge, Arme mitnehmen, dynamisch

Sitz – Beine ausgestreckt nach vorne, von der Matte leicht abheben, Arme vor Körper gebeugt – dann Beine anziehen und

Arme nach vorne ausstrecken ... im Wechsel

Rückenlage – Kopf, Schulter heben, radfahren

Dehnen in Ketten:

Ausfallschritt vorne, Arme gestreckt nach oben

Variante: Arme hinter Kopf / Trizeps Dehnung

Tiefe Schrittstellung, Oberschenkel Richtung Gesäß – Verstärkung: Unterarm drückt gegen aufgestelltes Knie

■ **LATERALFASZIE**

Mobilisation, Lockern: Rolle, Ball

Fuß Außenseite bis unter Schulter

Dynamisches Federn, Kräftigen:

Dynamisches Federn zur Seite

Seitstützvariationen

Stabifunktion: nach vorne springen, auf Ballen landen, *Variante: 1 Bein landen*

Gleichgewichtsübungen in allen Variationen, Beinpendel

Dehnen in Ketten:

Dehnvarianten, gesamter Körper zur Seite

■ SPIRALLINIEN

Mobilisation, Lockern: Rolle, Ball

Achillessehne über Außenseite Bein, Lendenwirbel, Bauch, Nacken

Dynamisches Federn, Kräftigen:

Ausfallschritt, Drehung Oberkörper nach li/re – Arme mitnehmen / *Variante: Arme nach schräg oben strecken*

Gekreuzter Armpendel: rechten Arm nach links oben pendeln und umgekehrt

Variante: in die Kniebeuge gehen / beide Arme mitnehmen

Ausfallschritt, dynamisch nach rechts/ links Richtung Ferse

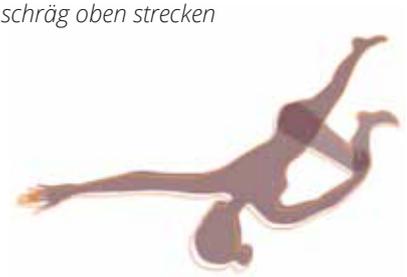
Twist: Arme diagonal zu Knie und Wechsel

Dehnen in Ketten:

Held – Yoga

Unterarmstütz, Vierfüßlerstand: auf Seite aufdrehen

Wirbel-Stretch



■ ARMLINIE

Mobilisation, Lockern: Rolle, Ball

Daumenballen – Arme innen/außen – Brustkorb – oberer Rücken – Nacken

Dynamisches Federn, Kräftigen:

Arme zur Wand, Wandliegestütz

Arme parallel nach vor schwingen / zurück schwingen / Arme vor BK schwingen

Arme gegengleich schwingen

Liegestützvariationen

Übungen mit Handtuch (über Kopf auseinanderziehen, hinter Rücken auseinanderziehen ...)

Alle Übungen, die Arme kräftigen

Dehnen in Ketten:

Brustkorbdehnung in allen Variationen

Schulter-Dehnung in allen Variationen

Gestreckte Arme nach vor – Schulter nach vorne ziehen – Dehnung oberer Rücken und wieder zurück in Ausgangsposition

Langsitz mit gestreckten Beinen, Po vom Boden abheben mit gestreckten Armen



LITERATUR

Dr. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht: FaYo – Das Faszien-Yoga, Die enorme Heilkraft des Bindegewebes nutzen. 27. Juni 2016

Siegbert Tempelhof, Daniel Weiss, Anna Cavellius: Faszientraining – Mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Dynamik, Taschenbuch. 29. September 2015

Klaas Stechmann: Faszien selbst behandeln – Endlich schmerzfrei werden (inkl. DVD), Taschenbuch. 8. Oktober 2015

FASZIEN YOGA BASICS – Ein Grundkurs für mehr Wohlbefinden und Entspannung an jedem Tag. Mit Fokus auf einen starken und entspannten Rücken plus einem strafferen Bindegewebe! Aloka Wunderwald, 2016, Lehrprogramm DVD

Faszien-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport. Robert Schleip und Johanna Bayer, 10. Oktober 2014, Kindle Edition

Faszien-Training + DVD mit 5 Komplettprogrammen: Die SimpleFit-Methode. Susann Hempel, 1. Juli 2016, gebundene Ausgabe

Fit for Fun – Faszien-Yoga – gesünder, beweglicher und schöner werden! Robert Brölloch, 10. Oktober 2015

<http://www.functional-training-magazin.de/faszien-fitness-teil-1/2017>



Harald Höglinger

Trainer Slacklineverband Österreich

C63

D85

SLACKLINE – ABENTEUER & THERAPIE

EINLEITUNG

Schon seit einigen Jahren hat sich der Sport Slacklines in den Parkanlagen Europas als fixer Bestandteil etabliert und ist aus diesen auch nicht mehr wegzudenken. Die Zahl der aktiven Slackliner wächst, immer mehr Bereiche entdecken die Slackline als Trainingsgerät für sich. Diesen Erfolg hat die Sportart nicht zuletzt einer sehr steilen Lernkurve zu verdanken.

Im Gegensatz zum Balancieren auf dem Drahtseil, wo das Seil so straff gespannt ist, dass es sich kaum bewegt, dehnt sich eine Slackline unter der Last des Slackliners (engl. slack: lose, schlaff, entspannt). Sie verhält sich dadurch sehr dynamisch und verlangt ein ständiges aktives Ausgleichen ihrer Eigenbewegung. Der Balancepunkt des Slackliners ist somit sehr tief. Daher ähnelt der optische Eindruck weniger dem aufrechten Hochseilläufer oder Artisten auf dem Stahlseil als vielmehr dem Schlappseilkünstler, dessen Seil sich ebenfalls ständig unter ihm bewegt und der die Balance mit den Beinen ausgleicht.



Slacklines ist das Balancieren auf Kunstfaserbändern. Die Besonderheit beim Slacklining liegt – neben der Verwendung von flachen, elastischen Bändern im Gegensatz zu Stahlseilen, im Zugang. Während Seiltanzen immer von Zirkusartisten praktiziert wurde (ein Zirkusstahlseil ist auch zu teuer für die Allgemeinheit), ist Slacklining ein einfacher Weg zur Selbsterfahrung.

In den späten 70er und frühen 80er Jahren wurde das Slacklining von Kletterern im Yosemite Valley in Kalifornien entdeckt. Die ersten Slacklines waren Bandschlingen, wie sie auch beim Klettern verwendet werden. Diese weichen Schlauchbänder mit 2,5 cm Breite sind einfach zu spannen und angenehm zu gehen. Kletterer nutzten Slacklines als Zeitvertreib und Ausgleichstraining. Die offene und experimentierfreudige Philosophie dieser Kletterer prägt bis heute den Slacklinesport.

DISZIPLINEN

■ Tricklines

Eine der wohl bekanntesten Disziplinen im Slacklinesport ist das „Tricklines“. Ziel ist hier, auf der Slackline zu springen und auch wieder zu landen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Bei dieser Anwendung wird eine 50 mm breite Slackline möglichst straff gespannt, dabei werden Distanzen von 30 m selten überschritten. Durch die hohe Dehnung und Vorspannung erhält die Slackline in dieser Disziplin trampolinartige Eigenschaften. Die Slackliner vollführen dabei Drehungen um alle Körperachsen, Salti und Kombinationen mit Landung auf der Slackline. Ebenso werden mehrere Lines nebeneinander gespannt und es wird von Line zu Line gesprungen.



■ Longlines

Hierbei wird versucht, eine möglichst lange Slackline von Fixpunkt zu Fixpunkt zu bewältigen. Die Schwierigkeiten liegen hier in mehreren Bereichen:

1. Das Eigengewicht der Slackline erfordert ein sehr ruhiges Gehen: es ist schwer, die Line wieder ruhig zu bekommen, wenn sie einmal in Schwingung geraten ist.
2. Die Konzentrationsfähigkeit wird auf eine Dauer-Belastungsprobe gestellt.
3. Spannmechanismus und Rücksicherungen müssen von Profis aufgebaut werden, da extrem hohe Kräfte auftreten, die bei falschem Material beziehungsweise Aufbau zu Materialversagen führen können.
4. Der Materialaufwand steigt in dieser Disziplin schnell sehr stark an, sodass Equipment, mit 20 kg und mehr keine Seltenheit darstellen.

Workshop/Lehrstunde

Die Kursteilnehmer werden das Equipment kennen lernen, das für lange Slacklines mit 100 m oder mehr nötig ist. Außerdem gibt es einige Gefahren, auf die man hinweisen muss. Es gibt nur zwei Möglichkeiten, mit der Dehnung von so langen Bändern umzugehen. Entweder man spannt die Longline in einer Höhe von > 3 m, um dadurch die Spannung möglichst gering zu halten, oder man erhöht die Spannung (manchmal bis zu 15 kN) um sicher zu gehen, in der Mitte der Slackline nicht den Boden zu berühren. Der Spannweg beträgt bei solchen Longlines mehrere Meter. Wenn so ein Band reißt, werden hohe Energien frei. Es besteht die Gefahr von Verbrennungen. In den letzten Jahren hat sich ein Trend zu immer weniger gespannten (sehr hohen) Longlines abgezeichnet; hier werden die Slacklines oft nicht von Anfang an bzw bis zum Ende begangen, um in einer vertretbaren Fallhöhe zu bleiben. Der Vorteil dabei ist einerseits die geringe Spannung, die benötigt wird, um das Band zu spannen, andererseits werden die Schwingungen der Longline zwar größer, jedoch auch viel langsamer. Diese langsamen großen Schwingungen erlauben einen ruhigen, entspannten Laufstil.

Ich werde erklären, worin die besondere Faszination von Longlines besteht. Es geht nicht nur um Durchhaltevermögen oder Kondition durch die Länge. Viel interessanter ist das hohe Eigengewicht der Line. Diese Schwingmasse wird durch die Bewegungen der Slacklinerin aufgeschaukelt. Je mehr Unruhe der Slackliner beim Gehen hat, desto mehr schaukelt

sich das Band auf. Je ruhiger er geht, desto leichter wird es. Longlines sind also ein Mentaltraining: Es ist nötig, sich unter Stress zu beruhigen.

■ Rodeolines

Rodeolines sind Slacklines, die ohne Vorspannung aufgehängt werden. Meist mehrere Meter hoch und komplett schlaff durchhängend. Hier geht es im Gegensatz zum Longlinen nicht um die Distanz, die zurückzulegen ist, sondern rein um die Schwingung in der Mitte der Slackline. An den Rändern sind Rodeolines so steil, dass man sie nicht bis zum Ende laufen kann. Das Gehen auf einer Rodeoline ist so anspruchsvoll, dass schon kurze Rodeolines (15 m) eine geübten Slackliner fordern und somit lange Zeit Freude bereiten. Ein weiterer Grund, wieso diese immer beliebter werden, ist der sehr geringe Materialaufwand: oft reichen zwei Baumschoner und eine Slackline ohne Spannsysteme aus, um eine Rodeoline erfolgreich installieren zu können.

Workshop/Lehrstunde

Gemeinsam mit den Kursteilnehmern wird eine kürzerer (je nach Gegebenheit am Gelände) Rodeoline aufgespannt und auf die Eigenheiten dieser Disziplin eingegangen.

■ Highlines

Highlines sind in einigen Metern bis zu mehreren hundert Metern Höhe angebracht, so dass ein einfaches und gefahrloses Abspringen nicht mehr möglich ist. Hierbei spielt nicht nur die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, eine Rolle, sondern vor allem bei den sehr hohen Lines kommt die psychische Komponente dazu, über einen Abgrund zu laufen. Selten werden Highlines auch ohne Sicherungsschlinge begangen. Beim Bau von Highlines ist Kenntnis der wirkenden Kräfte und die Dimensionierung der Befestigungen essenziell. Bei Materialversagen besteht nicht nur Verletzungs-, sondern auch Absturzgefahr. Deshalb werden die Befestigungen für Highlines redundant ausgelegt, und die Person auf der Line wird durch einen Klettergurt und eine daran befindliche Sicherungsschlinge an einem Kletterseil gesichert, das wiederum unabhängig von der Befestigung der eigentlichen Line befestigt und unter die Line geklebt wird.



Workshop/Lehrstunde

Den Kursteilnehmern wird erklärt, worauf es bei Highlines ankommt. Obwohl es keine vollständige Anleitung zum Highlining gibt, kann man dennoch einige grundlegende Dinge, die jeder Slackliner wissen sollte, definieren. Immer wieder gibt es Leute, die Highlines aufbauen und wenig Ahnung von der Technik haben. Einige Grundtechniken sind für Highliner nötig: Aufstehen ohne Hilfsmittel (Chongo mount, Sitzstart), Aufsteigen an der Leash. Die Kursteilnehmer werden unterschiedliche Arten auf der Slackline aufzustehen probieren. Und bei Interesse kann auch das Hochklettern der Leash (das Sicherungsseil) und das anschließende sich auf die Slackline drehen, geübt werden.

MATERIAL/AUFBAU

■ Bandmaterial

Zum Slacken benötigt man nicht unbedingt viel Material. Das wichtigste Utensil ist natürlich die Slackline selbst. Heute wird meist ein Flachband mit 25 mm Breite verwendet. Manchmal werden auch 30 mm, 35 mm oder 50 mm breite Bänder angeboten.

Workshop/Lehrstunde

Im Workshop werden Standard-Slacklinesets verwendet, wie es sie in jedem Sportgeschäft gibt. Dazu gehören ein Band und eine Ratsche oder ein Flaschenzug, mit der das Band gespannt wird. Dabei gibt es ein paar Dinge zu beachten. Zu Beginn werden Leinen aufgebaut, die nur etwa 50 cm hoch und knappe 5 m lang sind.

Besonderer Wert wird auf den Schutz der Bäume gelegt. Gerade in öffentlichen Parks darf keine Slackline ohne einen Baumschutz (z. B. Teppichstücke), um die Reibung der Rinde zu verhindern und den Druck der auf die Borke wirkt, zu verteilen, aufgebaut werden. Nur so können wir garantieren, dass unsere Slacklines keine Spuren hinterlassen und an den Bäumen kein Schaden entsteht. Auch diese Rücksicht auf die Natur kommt aus dem Klettersport und hat mit Respekt zu tun.

■ Befestigung

Befestigt wird die Line an zwei Fixpunkten (z. B. Bäume, Geländer, Felsen, Bohrhaken). Falls Bäume als Fixpunkte verwendet werden, sollte man zum Schutz der Rinde alte Teppiche, Autofußmatten oder spezielle Kambiumschoner verwenden, indem man sie zwischen die Rinde und den um den Baum gelegten Teil der Befestigung legt. Es gibt verschiedene Möglichkeiten zur Befestigung.

■ Bruchlast

Wichtig in diesem Zusammenhang ist vor allem die Bruchlast aller verwendeten Materialien. Ausschließlich Stahlkarabiner und -schäkel haben eine ausreichende Festigkeit, um die auftretenden Belastungen auf Dauer auszuhalten.

Bei der Verwendung von Aluminiumkarabinern wie z. B. aus dem Klettersport kann es zu Schwingbrüchen kommen. Selbst Karabinerbrüche sind möglich, da bei Bruchlastwerten von 20 kN Belastungen in dieser Größenordnung erreicht werden können.

■ Das erste Aufstehen

Der beste Punkt für die ersten Versuche ist der Bereich bei etwa einem Drittel der Line – also nicht in der Mitte und nicht ganz am Rand. Die Aufgabe ist, einen Fuß auf die Line zu stellen, aufzusteigen und möglichst lange stehen zu bleiben. Anfängerinnen neigen dazu, die Arme zu wenig zu benutzen und eine gebückte Körperhaltung einzunehmen, weil sie auf die Füße schauen. Deshalb ist es ratsam, die Hände hoch zu halten, auf Höhe der Ohren, und mit den Augen einen ruhigen Punkt über der Line zu fixieren, etwa ein Stück Rinde. Dieser Fixpunkt gibt optisch und mental Stabilität, um sich besser an das wackelige Gefühl zu gewöhnen. Diese ersten Versuche bringen eine Gewöhnung an das Wackeln des Bandes.

Die Teilnehmer lernen außerdem das kontrollierte Absteigen von der Line. So finden sie ihren Wohlfühlbereich – so lange sie sich wohlfühlen, können sie balancieren. Bei Unbehagen können sie auf den Boden steigen. Das Balancieren selbst passiert intuitiv. Der Körper muss sich an das Gefühl gewöhnen. Das Ausgleichen passiert viel zu schnell, um es rational zu kontrollieren. Dies ist einer der schönsten Aspekte des Slacklinesports: Anders als bei anderen Sportarten existiert keine Standardbewegung. Slacklinien funktioniert über Intuition und Körperwahrnehmung – zwei Aspekte, die in unserer rationalisierten Gesellschaft üblicherweise zu wenig geschult werden. Hier wirkt Slacklinien als Mentaltraining, weil diese Fähigkeiten aktiviert werden – man beherrscht Dinge, ohne sie zu verstehen.

■ Tricks

Schon bald ist ein wenig Auflockerung nötig. Hier hilft es, erste einfache Tricks zu zeigen. Tricks wie der Kneedrop (quasi eine Kniebeuge auf der Line), ein Sitzstart, Rückwärtsgehen oder auch Umdrehen auf der Line sind nicht schwieriger als das Gehen selbst.

Einige Kursteilnehmer sind üblicherweise nach einer Stunde so weit, diese Tricks auszuführen. Für die anderen sind diese Tricks eine Anregung, sie auf der eigenen Line zu probieren.

Entwicklungsmöglichkeiten: Dies ist ungefähr der Level, der für Anfängerkurse interessant ist. Hier kommen im Wesentlichen alle Gesundheitsaspekte des Slacklinens zum Tragen: Training des Gleichgewichtssinns, Schulung der Körperwahrnehmung, Training der Stützmuskulatur der Wirbelsäule, etc. Abgesehen davon hat sich der Sport in den letzten Jahren aber rasant weiterentwickelt. Der Kurs soll auch ein wenig Einblick geben in die neuesten Entwicklungen – auch als Anreiz.

LITERATUR

Kleindl, R. (2009). Slackline – Die Kunst des modernen Seiltanzens. Aachen: Meyer&Meyer Sportverlag
 Zak, H. (2011). Slackline – Das Praxisbuch. München: BLV Buchverlag
 Kleindl, R. (2009). Risiken beim Slacklinen. bergundsteigen (2)
 Kleindl, R. (2011). Sicherheit beim Highlinen. bergundsteigen (2)

INTERNET

<http://www.slacklineverband.com>, Zugriff: 14.08.2017
<http://www.swiss-slackline.ch>, Zugriff: 14.08.2017
<http://slacklineinternational.org>, Zugriff: 14.08.2017

FOTOS

www.wahlhuetter.net



Quirin Ilmer BSc
Trainer

A17

B41

SICHERES LONGBOARDEN – PUSHEN, LENKEN, BREMSEN

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 unsaubereren 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.



Marjan Jordanovski

Fitnesstrainer, deepWORK, bodyART, Pilates, IRON SYSTEM
www.ifhias.at

A21

B44



deepWORK® Basic

THE HOLISTIC FUNCTIONAL TRAINING



Dieses fantastische, funktionelle Trainingsprogramm, das sogar für den ECA Award 2012 nominiert wurde, gibt es seit Mai 2012 auch in Österreich.

deepWORK™ ist einzigartig, cool, anders und anstrengend.

deepWORK™ ist ein athletisches, holistisches Programm, das den Körper ganzheitlich trainiert. Es ist wie die chinesische Medizin auf fünf Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Dabei unterliegt **deepWORK™** dem Gesetz von Yin und Yang, die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass auf Phasen der Anspannung wieder Entspannung folgt.

Schwungphasen garantieren den entsprechenden Fun-Faktor, bei den kombinierten Kraft-Schwung-Elementen kommen mit Sicherheit auch männliche Group-Fitness-Fans auf ihre Rechnung. Sicher ist

auch: Nach dem Training ist man restlos ausgepowert.

Die Inspiration für einige Übungen waren Techniken aus der dynamischen Meditation, die auch in der Therapie eingesetzt werden. Das Programm ist ideal für alle, die in kurzer Zeit ein knackiges, athletisch-funktionelles Training absolvieren wollen. Man setzt bei **deepWORK™** nur seinen eigenen Körper ein. Die Übungen sind einfach und man kommt schnell in einen Flow, der ausgleichend auf die eigenen Energien wirkt.

Die, die zu wenig Energie haben, werden gestärkt, die, die zu viel Energie haben bzw. gestresst sind, kommen runter.

deepWORK™ – ein Programm von IFHIAS-Institut.



STATEMENT ZU deepWORK™

Prof. Dr. phil. Habil. Dirk Büsch

Mitglied im wissenschaftlichen Beirat des IFHIAS Instituts

Akademisches Profil

- Lehramtsstudium an der Freien Universität in Berlin in den Fächern Sportwissenschaft, Geographie und Betriebswirtschaftslehre, weitere Studienfächer: Erziehungswissenschaften und Psychologie
- Diplom im Fach Sportwissenschaft an der Universität des Saarlandes



- Promotion an der Philosophischen Fakultät der Universität des Saarlandes im Fach Sportwissenschaft mit den Nebenfächern Erziehungswissenschaft und Sportmedizin
- Habilitation am Fachbereich Kulturwissenschaften der Universität Bremen und Zuerkennung der Venia Legendi im Lehr- und Forschungsgebiet Sportwissenschaft

Lehrschwerpunkte

- Bewegungs- und Trainingswissenschaft und Forschungsmethodologie

*„**deepWORK™** stellt für das Gruppentraining in Vereinen, Fitness-Studios, aber auch im Freizeit-, Breiten- und Leistungssport ein außerordentlich attraktives, zielgerichtetes und zugleich effizientes Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen dar. Beim **deepWORK™** werden ausschließlich Ganzkörper-Bewegungen eingesetzt, die an Alltags- sowie sportlichen Bewegungen angelehnt sind. Dabei werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit nicht isoliert, sondern unter Berücksichtigung funktionell-anatomischer Kriterien und bewährter physiotherapeutischer Überlegungen trainiert. Die Bewegungen in **deepWORK™** verlangen dadurch den zeitgleichen koordinierten Einsatz vieler Muskeln und bedingen auch einen außerordentlich hohen Energieverbrauch im Training. Durch die integrative Herangehensweise wird nicht nur die intermuskuläre Koordination der großen Muskelgruppen, sondern durch Halteübungen mit dynamischen Anteilen auch die posturale Muskulatur, d. h. die tiefer liegende, die Gelenke stabilisierende und schützende Muskulatur im Sinne einer verbesserten Bewegungsfunktionalität angesprochen – eben ein echtes „functional training“. Resümierend bleibt festzuhalten, dass **deepWORK™** Leistungsverbesserung und Gesundheitsförderung sowie Körperfettreduktion, Körpergefühl etc. in einem Maße unterstützt, das andere Gruppentrainings-Formate so derzeit nicht bieten.“*

DIES ALLES IST **deepWORK™**-TRAINING ...

- **deepWORK™** ist die Antwort auf den inneren Geist spüren – seine Grenzen zu begegnen und diese vorurteilslos zu betrachten.
- **deepWORK™**-Übungen sind getragen von spezifischem Wissen, Verantwortungsbewusstsein dem Teilnehmer gegenüber und komplexen Bewegungen.
- **deepWORK™**-Bewegungen sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und
- mit Atemübungen kombiniert werden
- Der **deepWORK™**-Teilnehmer trainiert während des Trainings in seinem eigenen Bewegungs- und Atemrhythmus.

Schon im frühen Zeitalter entdeckte man, dass Percussion (Trommeln) – stetige Wiederholungen – und das Loslassen von Bewegungen eine heilende Wirkung haben. In anderen Kulturen zum Beispiel wird dies bis zur Trance zelebriert. Heutzutage gibt es in der Bewegungstherapie bis hin zur Meditation eine Vielzahl an Techniken, die das körperliche und mentale Loslassen in der Bewegung fördern.

Im **deepWORK™**-Training unterstützt die Untermalung von tiefen Rhythmen und tragender Perkussion den Trainierenden und hilft, Kraft aufzubauen, Emotionen freien Lauf zu lassen und über seine persönlichen Grenzen hinauszugehen.

GRUNDLAGEN deepWORK™

Die Bedeutung von Yin und Yang

Das **deepWORK™**-Training erhält seine Intensität aus der Synergie der polaren Kräfte, die im Fernen Osten als Yin und Yang bekannt sind. Ein wichtiger Aspekt aus dem Prinzip Yin und Yang ist, dass das eine ohne das andere nicht existieren kann. Ohne kalt gäbe es keine Definition von warm, ohne hoch gäbe es keine Definition von tief und so weiter. Das Symbol



Yin und Yang stellt zwei stilisierte Fische dar, die permanent in Bewegung sind und einen kleinen Anteil des Gegenpols in sich tragen: den andersfarbigen Punkt. Im übertragenen Sinne könnte die Aussage sein, dass nichts im Leben so beständig ist wie der ewige Wandel.

Der weiße Anteil symbolisiert die Yang-Energie, die immer einen Yin-Anteil, den kleinen schwarzen Punkt, in sich trägt. Im Gegensatz dazu repräsentiert der schwarze Anteil die Yin-Energie, die ohne Yang-Anteil nicht existiert.

Yang steht unter anderem für Aktivität, Wärme, Stärke und damit im Training für Anspannung und Einatmung.

Yin dagegen wird Passivität, Kälte, Ruhe und damit mit Entspannung und Ausatmung in Verbindung gebracht.

Das **deepWORK™**-Training hilft uns, Dysbalancen auszugleichen. Der Trainierende erfährt also eine ausgleichende Wirkung auf Körper, Geist und Seele und gleichzeitig einen energetisierenden Effekt. Alles, was den Menschen umgibt und worüber er sich definiert, spürt, wahrnimmt, entspringt dem Vergleich der zwei entgegengesetzten Kräfte des Yin und Yang.

Folgende Beispiele sollen diesen Ansatz verdeutlichen:

Es gibt Menschen, die grundsätzlich eine höhere Spannkraft im Körper besitzen. Ihre Muskeln sind oft straff und unter Spannung. Ihnen fällt alles, was mit Kraft zu tun hat, leichter als den Menschen, die im Gegensatz zu ihnen zwar gelenkig, aber weniger kraftvoll sind. Eben diesen Personen fallen Dehnpositionen leichter und kräftigende Übungen schwerer.

Das **deepWORK™**-Training ist bewusst zwischen den zwei entgegengesetzten Kräften aufgebaut. Es findet immer ein Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Ausdehnen und Zusammenziehen, Einatmen und Ausatmen, Hoch- und Tiefbewegungen statt. Über diesen Ansatz findet jeder Teilnehmer im Training seine Herausforderung, aber auch seinen Ausgleich.

Wenn die Energie im Körper nicht fließt, sind Körper und Geist verspannt. Dies ist in unserem äußeren Erscheinungsbild sichtbar, denn der Körper ist das Spiegelbild unserer Seele. Das körperliche Befinden beeinflusst unsere geistige Verfassung und unsere seelische Befindlichkeit. Werden Blockaden durch Bewegung gelöst, fühlen wir uns energetisiert und lebensfroh.

YIN	YANG
links	rechts
tief	hoch
einatmen	ausatmen
loslassen	ausdehnen
weiblich	männlich
Körpervorderseite	Körperrückseite
Tag	Nacht
kalt	warm

DIE ATMUNG

Jeder Atemzug versorgt unseren Körper mit Sauerstoff und gibt uns die Energie, die wir brauchen, um die lebenserhaltenden Funktionen, die Vitalfunktionen am Laufen zu halten. Gesteuert werden diese Funktionen über das vegetative Nervensystem, das es unserem Körper ermöglicht, bestimmte Vorgänge automatisch anzupassen und selbst zu regulieren. Dazu gehören Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Verdauung und Stoffwechselfvorgänge. Wir können diese Vorgänge also nicht willentlich beeinflussen.

Es ist jedoch möglich, bestimmte Funktionen, wie etwa die Pulsrate oder den Muskeltonus, also das wechselseitige Kontrahieren der Muskeln, durch die Steigerung körperlicher Aktivitäten, beispielsweise Joggen oder Krafttraining, zu beeinflussen. Das Gegenteil ist der Fall, wenn die Aktivitäten indirekt verringert werden wie etwa beim Ausruhen oder Schlafen.

Eine bewusste Reduzierung wird bei der Tiefenentspannung herbeigeführt: bei autogenem Training, bei Tai Chi oder auch bei der Meditation im Yoga. Die Steuerung findet dabei meist über die Atmung statt. So spielt in zahlreichen fernöstlichen Therapie- und Bewegungsformen die Atmung eine zentrale Rolle.

Im Yoga etwa gibt es die Wissenschaft der reinen Atemübungen, Pranayama genannt, in China kennt man das Qigong, das sowohl von rein mentalen Übungen bis hin zu körperlich-dynamischen Bewegungsabläufen in Kombination mit der Atmung reicht. Regelmäßiges Training mit bewusster Atmung, bei dem das Ein- und Ausatmen entweder gleich lang sind oder Ausatmung bewusst verlängert wird, wirkt sich positiv auf unsere körperliche und mentale Ausgeglichenheit aus.

Würden wir uns im Alltag öfter einmal einen Moment Zeit nehmen, um unsere Aufmerksamkeit auf die eigene Atmung zu lenken, würden sich ungeahnte Möglichkeiten ergeben, um unser Wohlbefinden und unsere Vitalität zu beeinflussen. Mit den Worten von Meister Mantak Chia, dem Gründer von „Healing Tao“ (Heilendes Tao), ausgedrückt: „Die natürliche Atmung wirkt sich förderlich auf die gesamte Gesundheit aus. Sie verbessert die Funktion und Leistungsfähigkeit von Herz, Lunge und anderen Organen und Körpersystemen. Sie fördert unsere emotionale Ausgeglichenheit und versetzt uns in die Lage, Stress und eine negative innere Einstellung in Lebenskraft umzuwandeln, die wir uns in Form von Selbstheilung und Selbstentfaltung zunutze machen können.“

(Aus „Das Tao des Atmens“ von Dennis Lewis)

Atemtechniken

Im **deepWORK™**-Training wird jede Bewegung durch ein Ein- und Ausatmen initiiert. Anfangs wird dieser bestimmte Atemrhythmus mehr Konzentration erfordern. Je routinierter Sie im Training werden, desto einfacher wird Ihnen auch die Atmung fallen und Sie werden sie selbstverständlich in ihr Training und sogar in ihren Alltag einfließen lassen. Genauso wird es auch jemandem ergehen, der relativ untrainiert ist und mit dem Laufen beginnen möchte. Zum einen werden zu Beginn Kondition und Lungenvolumen noch nicht ausreichen, um weite Strecken zu laufen. Man gerät sprichwörtlich schnell außer Atem. Zum anderen wird das Ein- und Ausatmen im Laufrhythmus als anstrengend empfunden werden und verursacht zudem oft Seitenstechen, da der gleichmäßige Takt fehlt. Durch regelmäßiges Training werden Laufrhythmus und Atmung allmählich annähern, und zwar so weit, dass man sich gar nicht mehr auf die Atmung konzentrieren muss, da sie automatisch abläuft. Genauso werden Sie auch die Atmung in das **deepWORK™**-Training integrieren. Dabei ist in allen Bereichen das Prinzip Yin und Yang gut erkennbar. Das Einatmen wird dem Yang, der Aktivität und Ausdehnung, zugeordnet und das Ausatmen dem Yin, der Ruhe und Entspannung.

WAS IST FUNCTIONAL TRAINING?

„Functional Training“ – ein Trend in der Gesundheits- und Fitnessbranche Im Leistungssport schon seit Jahrzehnten angewandt, wenngleich nicht unbedingt unter dem Namen, hat die Fitness- und Gesundheitsbranche „Functional Training“ als neuen Trend für sich entdeckt. „Functional Training“ ist DAS Stichwort und scheint mittlerweile fast jegliche Übung und jeglichen Trainingsaufbau zu rechtfertigen. Nun ist beileibe nicht jeder Trend in der Fitnessbranche dadurch gekennzeichnet, dass er allein aus Gründen der Sinnhaftigkeit promotet wird. Schließlich steckt hinter jedem Trend auch ein Geschäft. So kommt es vor, dass fachlich nicht haltbare Trainingsmethoden oder –geräte mit viel Aufwand zum Trend hochgepusht werden, um damit hinterher ein gutes Geschäft zu machen. Nicht selten wird auch ein sinnvoller Inhalt zum Trend hochgejubelt, dabei jedoch inhaltlich pervertiert, um ihn interessant zu machen und zu halten, größeren Käuferschichten zugänglich zu machen etc.

Was ist „Functional Training“ allgemein?

Functional Training ist zunächst einmal Training, wie der Begriff schon sagt. Ein Training, welches sich um die Funktionen des Körpers kümmert. Im Functional Training werden also Bewegungen geübt und nicht im engeren Sinne die Muskulatur. Diese Bewegungen werden gern „ganzheitlich“, „3D“, „holistisch“, „mehrgelenkig“, „multidimensional“ oder ähnlich benannt und sollen v.a. auch die „Bewegungssoftware“ des Körpers trainieren, also Bewegungen effizienter machen. Diese Bewegungen dienen nicht dem Selbstzweck, sondern haben einen Bezug in die Realität, in das Leben. Im Leistungssport bedeutet das, dass sie angewandt werden, um die Funktion des Körpers dahingehend zu verbessern, dass sich die sportliche Leistung im Wettkampf erhöht. In der Gesundheits- und Fitnessbranche ist das Ziel allerdings i.d.R. nicht die Erhöhung der sportlichen (Wettkampf-) Leistung, sondern die Erhöhung des Fitness- und Gesundheitslevels dahingehend, dass das Leben allgemein, der Alltag, mit größtmöglicher Vitalität, Gesundheit und Freude gestaltet werden kann. Dazu gehören sicherlich auch, anders als im Leistungssport (ausgenommen Bodybuilding), kosmetische Aspekte. Hier gilt allerdings „Form follows Function“, insofern klammern wir die kosmetische Diskussion an dieser Stelle aus. Somit hat sich das Functional Training in der Gesundheits- und Fitnessbranche an der Erhöhung der Lebensqualität im Alltag zu orientieren.

Welche Inhalte sollte Functional Training in der Gesundheits- und Fitnessbranche abdecken?

Wie immer beim Training, sei es nun „functional“ oder nicht, gilt das **S.A.I.D.- Prinzip** – Specific Adaptation to Imposed Demands. Je ähnlicher die geübte Bewegung den Anforderungen im Sport oder im Alltag ist, desto höher sind die Übertragungseffekte. Bei der Auswahl der Übungen für ein Functional Training ist also der Abgleich zu der tatsächlich gewünschten Funktions- und Leistungsverbesserung vorzunehmen. In der Gesundheits- und Fitnessbranche ist der Bezugspunkt also der Alltag mit seinen vielfältigen, interindividuellen Belastungen und Anforderungen.

Die Frage, die sich der Trainer in der Gesundheits- und Fitnessbranche also stellen muss, lautet: „Welche Funktionsverbesserung wird durch diese Übung initiiert, sodass mein Kunde dadurch die im Alltag auf ihn einströmenden Belastungen leichter, gesünder bewältigen kann?“ Diese Belastungen können sowohl ständig wiederkehrende Bewegungen, z.B. auf der Arbeit, sein oder auch außerplanmäßige Situationen, wie das Ausrutschen auf Eis.

deepWORK™ Basic Workshops sind auf www.ifhias.at buchbar.

Bei weiteren Fragen stehen wir dir gerne jederzeit zur Verfügung, Tel: +43 (0) 662 262 006



Gerhard Judmayer

Diplomierter Sportlehrer, Sportpädagoge, Staatlich geprüfter Trainer

A24

B47



DAS EINMALEINS DER BALLSCHULE DER BALLSPORTAKADEMIE IN VERBINDUNG MIT NEUROMOTORISCHEM LERNEN

Bälle sind eines der ältesten Spielgeräte in allen Kulturen der Welt. Sie fordern zum Spielen und Bewegen heraus und sind für Kinder und Erwachsene gleichermaßen faszinierend. Bälle sind eine der motivierendsten Spiel- und Übungsmaterialien. Während frühere Generationen fast jeden Tag mit dem Ball spielten und dadurch die Ballfertigkeiten zur Alltagsmotorik gehörten, fehlen heute sehr oft die elementarsten Erfahrungen im Umgang mit dem Ball.

Durch das Einmaleins der Ballschule, in Verbindung mit dem motorischen Lernen wird versucht, diese Defizite Schritt für Schritt abzubauen, um:

- eine Verbesserung im Bereich der koordinativen Kompetenzen, der sporttechnischen Fertigkeiten und der Kreativität zu erreichen
- eine Steigerung der Wahrnehmungsprozesse zu erreichen und dadurch eine Vergrößerung der Handlungsfähigkeit, eine schnellerer Bewegungsausführung und eine frühere Entscheidungskompetenz möglich zu machen (Selbststeuerung)
- eine Verbesserung der Ökonomisierung der Bewegungen zu erreichen = geringerer energetischer Aufwand
- eine Verbesserung des Bewegungsgefühls zu erreichen
- eine Verbesserung der motorischen Lernfähigkeit zu erreichen
- eine Verbesserung der Bewegungssicherheit zu erreichen (Bewegungsprophylaxe)
- eine Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten zu erreichen

Bewegungskoordination = das Zusammenspiel zwischen Zentralnervensystem und Muskeln in Abhängigkeit von den jeweiligen persönlichen und situativen Bedingungen.

Die *Schulung* der *Ballkoordination* und der *Ballfertigkeiten* ist ein systematischer Lernprozess, der zur Entwicklung allgemein motorischer und später auch spezifischer Bewegungen und Handlungen beiträgt.

INHALTE

In den Einheiten finden zwei Übungsformen Verwendung:

- a. Einzelübungen: Ballhandling-Ballkoordination, Entwicklung des Ballgefühls
- b. Partnerübungen: Anpassung an den Partner notwendig und direkter Vergleich mit diesem
 - Kooperation, Kommunikation
 - Bestimmte Situationen lösen
 - *Anforderungen an komplexe Bewegungsabläufe*, wobei die einzelnen Bewegungselemente räumlich, zeitlich aufeinander abgestimmt werden müssen.
 - *Situationsgerecht Orientieren*, komplexe Bewegungsaufgaben hinsichtlich Raum, Zeit und Partner
 - *Dynamische Gleichgewichtsanforderungen* bei der Lösung von Bewegungsaufgaben
 - *Situationsgemäßes Anwenden* des für Bewegungen typischen Rhythmus
 - *Erwerben von Fähigkeiten und Fertigkeiten* für komplexere Spielformen

Der Inhalt ist auf zwei Leitsätze aufgebaut:

1. *Das Prinzip der Neuartigkeit = Konfrontation mit ungewöhnlichen Bewegungsaufgaben*
2. *Das Prinzip der Vielseitigkeit = Variation*
 - Verwendung verschiedener Bälle (hart, weich, leicht, schwer, groß, klein, eiförmig ...)
 - Anwendung verschiedener Zusatzgeräte (Keulen, Reifen, Stäbe, Luftballons, Hütchen ...)
 - Veränderung der Informationsaufnahme
 - Verschiedene Körperteile einsetzen (einseitig, beidseitig, wechselseitig, seitenverkehrt ...)
 - Die Bewegungsparameter ständig variieren (Bewegungsgeschwindigkeit, Krafteinsatz, unterschiedliche Dynamik, verschiedene Bewegungsrichtungen)
 - Lösen von Zusatzaufgaben (unterschiedliche Ausführungstechniken, kombinieren von Bewegungsaufgaben)

Neuromotorisches Lernen *Bewegung und Lernen*

Bewegung ist der treibende Faktor für das Gehirn

Bewegungsmangel dagegen verkleinert das geistige Entwicklungspotenzial

Bewegung ist der Motor der Gehirnreifung und zugleich ihr Ergebnis

Bei körperlicher Bewegung tun wir etwas für den Aufbau und Kondition des Gehirns, da wir dabei die Bausteine des Lernens im Gehirn anregen.

Indem wir unseren Körper antreiben, treiben wir auch unser Gehirn an. Wenn wir uns nicht bewegen, besteht für das Gehirn auch nicht wirklich eine Notwendigkeit, etwas zu lernen.

Damit unser Gehirn auf ein hohes Leistungsniveau gebracht, gehalten und verbessert werden kann, muss unser Körper hart arbeiten. Das Gehirn reagiert im Grunde wie Muskeln: Sie wachsen durch Beanspruchung und schwinden durch Bewegungsarmut. Die *Neuronen* im Gehirn sind durch „Blätter“ an baumähnlichen Verästelungen miteinander verbunden, und körperliche Bewegung sorgt dafür, dass die Verästelungen wachsen und gedeihen und neue Knospen treiben.

Die Übungen werden in den Einheiten filmisch aufgenommen und den TeilnehmerInnen auf einer Drop Box zum Herunterladen zur Verfügung gestellt.

LITERATUR

John J. Ratey, Eric Hagermann – Superfaktor Bewegung VAK Verlag GMBH

Peter Hirtz, Arturo Hotz, Gudrun Ludwig, Praxisideen Bewegungsgefühl, Hofmann Verlag

Klaus Roth, Ballschule in der Primarstufe, Hofmann Verlag

Daniela Arnold, Was hat Bewegung mit erfolgreichem Lernen zu tun, Verlag Books on Demand GMBH, Norderstedt



Georg Juen

Staatl. gepr. FIT Instruktor, Beckenboden-Ausbildner nach BeBo® Konzept
www.move-coaches.com

C56

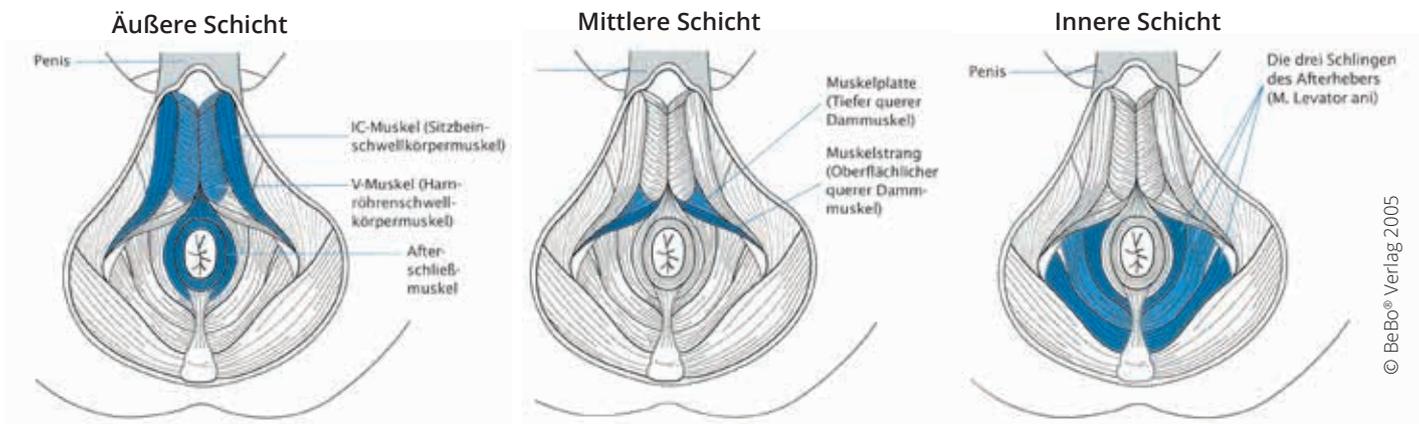
D78



DER MANN UND SEIN BECKENBODEN

Der männliche Beckenboden ist ein komplexes 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 und After) und sichert die Kontinenz, andererseits muss er beim Harnlassen und beim Stuhlgang entspannen und loslassen und spielt zudem eine wichtige Rolle bei Erektion und Ejakulation. Der gesunde Beckenboden ist heute als Schlüssel zu mehr Stabilität, als Kraftzentrum, als spürbare Mitte in aller Munde. Die Muskulatur des Beckenbodens trägt in Verbindung mit lokaler und globaler Muskulatur zur Stabilisierung der Wirbelsäule bei, beeinflusst unsere Haltung positiv und ist dadurch für unser inneres und äußeres Erscheinungsbild mitverantwortlich.



© BeBo® Verlag 2005

DIE 3 SCHICHTEN

Übung mit allen 3 Muskelschichten

„Aktiviere alle 3 Muskelschichten. Die äußere Schicht, indem du die Körperöffnungen verschließt. Die mittlere Schicht, indem du den BB in dich hineinziehst und die Sitzbeinhöcker zueinander ziehst. Nun hast du eine starke Spannung erreicht. Atme weiter! Durch das kraftvolle Hochziehen ist auch die innerste Schicht mit dabei. Bewege mit dieser Spannung dein Becken einmal nach hinten und einmal nach vorne. Loslassen, Pause machen.“

C56

D78

BEBO® TRAINING

Das Ziel des BeBo® Trainings

Der Beckenboden

- ist wach, vital 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

Das BeBo® Konzept gliedert das Training in

- Wahrnehmung und Mobilisieren
- Kräftigen und Loslassen
- Integration der Beckenbodenaktivität in alltägliche Belastungen, Sport und Freizeitaktivitäten

BeBo® Basis-ABC

A Becken in alle Richtungen bewegen

Bild: Mit Scheinwerfern an den Sitzbeinhöckern den Bereich um die Beine ausleuchten



B Rhythmisches Anspannen und Loslassen

- mit After Reiskörner picken und ablegen
- Harnstrahl gedanklich unterbrechen, Schildkröte zieht den Kopf ein
- Penis zum Bauchnabel
- Im Rhythmus Afterschließmuskel und Harnröhrenschließmuskel differenziert ansteuern
- CHCH (wie bei „ich“), Ausatmung = Anspannung

C Anspannen über mehrere Atemzüge (nicht bei Reizblase und angespanntem Beckenboden)

MERKE: Entspannung generell doppelt so lange wie Anspannung!

INTEGRATION DES BECKENBODENTRAININGS IN DIE TURNSTUNDE, IM FREIZEITSPORT UND IM KRAFT- / AUSDAUERTRAINING

Das Beckenbodentraining ist längst nicht mehr aus einem ganzheitlichen Trainingsprogramm wegzudenken, sei dies im Fitnessbereich, Krafraum, Physiotherapie oder Gymnastik. Die Kraft aus der Mitte ist nicht nur ein Werbeslogan! Folgendes kann und sollte in den Sport und in die Turn-/Gymnastikstunde integriert werden.

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. Männer, welche bereits an Inkontinenz leiden oder eine OP hinter sich haben, 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. Viele Instruktor:innen setzen ihren Beckenboden bei solchen Übungen spontan ein, ohne sich des Beckenbodens bewusst zu sein. Doch nicht alle Teilnehmer 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. Männer, die bereits an den Symptomen einer Inkontinenz leiden bzw. eine Prostata-OP hinter sich haben, raten wir im Moment kein Maximalkrafttraining, Bankdrücken usw. zu praktizieren, auch bei Jogging, Trampolinspringen, Seilspringen, Tennis, Squash und Skifahren auf harter Piste sollte pausiert werden. Sinnvoller ist, auf ein Training hinzuweisen, welches die Grundlagenausdauer verbessert (somit auch die Durchblutung des Beckenbodens!), und welches auf Rumpf- und Ganzkörperstabilisatoren abzielt. Denn Voraussetzung für ein solides Beckenbodentraining ist die gute Körperspannung (Haltung).

ÜBUNGEN – ÜBERSICHT

1. Aufwärmen
2. Körperhaltung und Ausstrahlung
3. Wahrnehmung und Mobilisieren im Sitzen sowie Entspannung der 3 Beckenbodenschichten
4. Zusammenhang mit tiefer querer Bauchmuskulatur
5. Abduktoren / Adduktoren
6. Rumpfstabilisation
7. Integration in den Alltag

Hilfsmittel: Hocker, Pezziball, Matte, Theraband, Softball, Klappbox

ÜBUNGEN

1. AUFWÄRMEN

2. KÖRPERHALTUNG UND AUSSTRAHLUNG

3. WAHRNEHMUNG UND MOBILISIEREN IM SITZEN SOWIE ENTSPANNUNG

■ ERFORSCHEN DES KNÖCHERNEN BECKENS ...

... im Sitzen: Sitzbeinhöcker, Steißbein, Schambein

■ ÄUSSERE SCHICHT

Afterschließmuskel langsam und sanft anspannen und loslassen.

Bild: Wind zurückhalten

V-Muskel = Harnröhrenschwellkörpermuskel (M.bulbocavernosus), verläuft v-förmig und legt sich spiralförmig um die Peniswurzel = Damm. Er unterstützt die Erektion und fördert die Entleerung der Harnröhre bei der Miktion und Ejakulation.

Bild: Harnstrahl gedanklich unterbrechen

IC-Muskel = Sitzbeinschwellkörpermuskel (M.ischiocavernosus), verläuft beidseitig vom Sitzbeinhöcker zum Penisschwellkörper. Seine Anspannung zieht den schlaffen Penis nach innen und den erigierten Penis in Richtung Bauchnabel. Auch er hat eine wichtige Funktion während der Erektion.

Bild: Schildkröte, Halm mit Tropfen – zusammenhängende Übung V-Muskel und IC-Muskel

Reflexzone: Augenpartie – innerer Ansatz der Augenbrauen nach außen streichen

■ MITTLERE SCHICHT

Hand unter BB, BB locker und weich in die Hand sinken lassen, Körperöffnungen verschließen; BB weg von der Hand nach innen ziehen → leichte Entlastung auf der Hand

Gedanklich Sitzbeinknochen zusammenziehen

Reflexzone: zwischen den Schulterblättern → Regel Nr. 1: Immer „vorgespante“ Wirbelsäule (aufrechte Haltung) beim Bücken, Niesen, Husten, etc.

■ INNERE SCHICHT

Beckenbewegungen

Reflexzone: Kieferregion – Zunge nach vorne oben drücken

■ ENTSPANNUNG

Kiefer öffnen und schließen, seufzen, gähnen, bababa

Ausstreichen, langweiliges Gesicht, etc.

Atemreise in Rückenlage

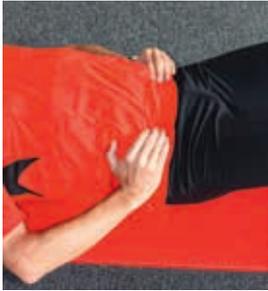
Meereswellen



© BeBo® Verlag 2005

C56 D78

4. ZUSAMMENHANG MIT TIEFER QUERER BAUCHMUSKULATUR



5. ABDUKTOREN / ADDUKTOREN



Abduktoren



Adduktoren



6. RUMPFSTABILISATION



Liegestütz



Seitstütz



C56

D78



Brücke



Diagonalstreckung



Glutaeus-Übung



Rumpfdrehung mit aufgesetzten Beinen



Rumpfdrehung mit angewinkelten Beinen



Rumpfdrehung mit ausgestreckten Beinen



Becken kippen und heben an der Wand



Balance auf Sitzballkissen



Kniewippe



Unterarmstütz – Becken kippen und kreisen



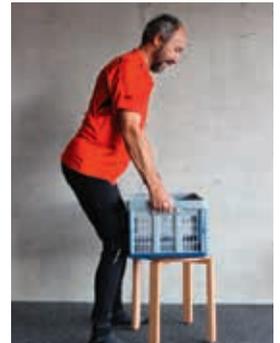
Umkehrübung – Organe bewegen sich weg vom Beckenboden – Entlastung

C56 D78



Becken kippen / heben auf Softball

7. INTEGRATION IN DEN ALLTAG



Setzen / Aufstehen

Heben / Tragen

BECKENBODEN MANN – ALLGEMEINES

WICHTIG!

Neben dem Befolgen der oben erwähnten Maßnahme ist bei Symptomen wie Inkontinenz, erektilen Störungen, Brennen beim Harnlassen oder einem unregelmäßigen schwachen Harnstrahl eine Abklärung beim Arzt unerlässlich.

Die Vorsorgeuntersuchung der Prostata (PSA-Wert) wird ab dem 40. bis 45. Lebensjahr empfohlen. Eine längerfristige Aufzeichnung der PSA – Wertentwicklung ist für eine Früherkennung von großer Bedeutung, denn nicht nur der Wert selbst, sondern die Veränderung des Wertes ist für eine Diagnostik einer möglichen Entzündung oder eines eventuellen Karzinoms wichtig.

Häufig benötigen Männer / Frauen mit Beschwerden eine gezielte Beckenbodenrehabilitation, welche wir in unseren Beckenbodentrainings nicht anbieten können.

Das Wichtigste ist die Prävention, nur so kann der hohen Anzahl der Frauen / Männer mit Beckenbodenbeschwerden entgegen gewirkt werden.

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

Referent Georg ... hat nach seiner Prostata-OP intensiv Beckenbodentraining betrieben und anschließend die Ausbildung zum Staatlich geprüften FIT-Instruktor und BeBo® Beckenboden-Kursleiter absolviert.

In der Kraftkammer, bei Balanceübungen, Musikgymnastik und Ausdauersport hat er die Reaktionen des Beckenbodens sensibel studiert, perfektioniert und kann seine gewonnenen Erfahrungen nun in Workshops an Trainer weiter geben.

Ausbildung zum Beckenbodenkursleiter nach dem BeBo® Konzept

Informationen und Anmeldemöglichkeiten unter:

BeBo® Gesundheitstraining, Mag. Julia Wachter, Obermieming 223, 6414 Mieming

Tel: +43 (0) 676 957 10 52, www.beckenboden.com, bebo-austria@beckenboden.com

LITERATUR

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).

Keller Y. / Krucker J. / Seleger M. (2005). Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte. Ein Wegbegleiter nach dem bewährten BeBo®-Konzept. 5. Aufl age. Zürich (BeBo® Verlag GmbH).

Krucker J. / Seleger M. (2008). BeBo® Training belebt den Alltag. Zürich (BeBo® Verlag GmbH).



Stefan Kaindl BSc

Ergotherapeut, Fit-Instruktor, Fitnesstrainer, Rückentrainer

A4

B28



KOMPETENT UND FIT IM ALLTAG

EINLEITUNG

Kompetent sein ... kompetent in seinem Tun und Handeln zu sein, bedeutet über ausreichend Fertigkeiten, Wissen und Qualifikationen zu verfügen. Dies kann man auf den Beruf, auf das Elternsein, das Ausführen einer Sportart und viele weitere Bereiche oder Tätigkeiten ummünzen. Kompetenz hat mit Ökonomie zu tun. Wenn ich in meinem Alltag kompetent bin, schaffe ich es, sprichwörtlich alles unter einen Hut zu bekommen. Die Arbeit ist erledigt, soziale Kontakte sind gepflegt, Zeit für Bewegung wurde verwendet – mir geht es gut, ich bin gesund.

Fit sein ... Fit, abgeleitet vom Wort Fitness, bedeutet in guter körperlicher Verfassung zu sein, sportlich trainiert zu sein, leistungsfähig und tüchtig zu sein. Im weiteren Sinne heißt es gesund zu sein. Gesundheit ist ein wichtiges Gut und passiert nicht einfach so, sondern ist ein Prozess/ein Zustand, den jeder selbst bestimmen und ändern kann. Es gibt eine Menge Einflussfaktoren, die von außen auf uns einwirken, dennoch haben wir unsere Gesundheit selbst in der Hand.

Bei meiner Arbeit als Ergotherapeut im Fachbereich Gesundheitsförderung kümmere ich mich seit nun fast sechs Jahren um die Gesundheit von Menschen. In unterschiedlichen Settings komme ich mit Menschen zusammen, im privaten als auch im beruflichen Bereich. Aus meinen Beobachtungen weiß ich, dass viele Personen Unterstützung, in Bezug auf das Erhalten oder Verbessern der eigenen Gesundheit benötigen. Es scheint nicht klar zu sein, dass vermehrtes Sitzen ebenso zu Problemen der Bandscheiben führen kann, wie das schwere Tragen von Lasten. Lifte und Autos bringen die Menschheit dazu, wichtige Bewegungsminuten zu verpassen und ebnen den Weg zur Inaktivität und Passivität. Die verschiedenen Körperhaltungen und ihre Tücken begleiten mich jeden Tag, fortschrittliche Maschinen, Kräne und Hebehilfen ersetzen die schweren Arbeiten, aber dennoch kommt es weiterhin zu schwerwiegenden Gesundheitsproblemen.

Aktiv leben! – Bewegung ist die beste Medizin – so der Titel des Buches von Herrn Prof. Dr. Dr. Jürgen Weineck. Ganz nach diesem Titel gestalte ich meine Arbeit und möchte mich dieses Mal weniger um den Rücken, die Haltung und den Ausgleich kümmern sondern grundlegend auf die erschreckenden Hintergründe und Bewegung zur Gesundheitsförderung eingehen.

Hintergründe

Wie in der Einleitung bereits erläutert, entwickelt sich die Arbeitswelt mehr und mehr in Richtung Inaktivität, immer mehr Daten müssen sitzend vor dem Computer eingegeben werden, sitzend statt stehend und geistig angestrengt anstatt körperlich – so verläuft heute vielfach der berufliche Alltag.

Sitzender Beruf – Bewegung gefragt!

Der menschliche Körper ist von seiner Entwicklungsgeschichte her auf Bewegung programmiert. Trotzdem ist für die meisten Menschen unserer Gesellschaft eine überwiegend sitzende Lebensweise typisch. Für stundenlanges ruhiges Sitzen ist der Körper jedoch nicht ausgelegt. Fehlt die Bewegung, die der Körper braucht, beginnt er abzubauen ... heißt es auf der Homepage von gesundheit.gv.at.

In Zeiten wie diesen ist die körperliche Betätigung, sei es als Ausgleich oder um die körperliche Fitness zu erhalten, unabdingbar. Viel hilft nicht immer viel, und weniger ist mehr – so lauten zwei bekannte Sprichwörter. Beim Thema Bewegung sollte man sich in einem Mittelmaß an Dauer und Intensität bewegen. Die österreichische Bewegungsempfehlung sieht 2 ½ Stunden gezielte Bewegung im Ausdauerbereich und 2x pro Woche muskelkräftigende Übungen vor.

Bietet der Arbeitsplatz Zeit und Raum für Bewegung, zählen diese bereits aktiv zu der Bewegungszeit. Im anderen Fall, in dem man am Arbeitsplatz z. B. stehend oder sitzend an eine statische Haltung gebunden ist, ist es noch wichtiger, einen bewegten Ausgleich zu schaffen.

Ein Drittel der erwachsenen Weltbevölkerung ist körperlich inaktiv. Laut einer Studie der britischen Fachzeitschrift „The Lancet“ kostet dieser „Couch-Potato-Lebensstil“ jährlich rund fünf Millionen Menschen das Leben. Drei von zehn Menschen über 15 Jahren bewegten sich nicht ausreichend, bei den 13-bis 15-Jährigen seien es sogar vier von fünf.

Körperlich inaktiv ist der Studie zufolge, wer nicht mindestens fünfmal die Woche einer gemäßigten oder dreimal die Woche einer kräftigen körperlichen Tätigkeit nachgeht. Demnach ist Inaktivität bei Frauen häufiger als bei Männern und nimmt im Alter zu. schrieb die Presse 07/2016.

BEGRIFFSDEFINITIONEN

Alltagskompetenz

Unter Alltagskompetenz versteht man, dass ein Erwachsener die alltäglichen Aufgaben innerhalb seiner Kultur selbständig und unabhängig in einer eigenverantwortlichen Weise erfüllen kann.

Dazu gehört für mich:

- in den zweiten Stock eines Bürogebäudes gehen zu können, ohne oben nach Luft zu ringen oder keinen fließenden Satz mehr sprechen zu können, weil das Herzkreislaufsystem derart überfordert ist
- nach einem Beinahe-Sturz das Gleichgewicht wieder zu erlangen
- einen schweren Gegenstand zu heben und zu tragen, ohne in eine nicht ergonomische Haltung zu fallen, oder aufgrund von Gelenks- oder Muskelschmerzen abzubrechen
- soweit beweglich zu sein, dass ich mich selbst versorgen und reinigen kann
- normalgewichtig zu sein

Inaktivität

Inaktiv ist, wer sich unter der Bewegungsempfehlung von 150 Minuten gezielter Bewegung pro Woche bewegt, das sind in etwa 1/3 der erwachsenen Menschen, 4/5 der Jugendlichen in Österreich. Im Detail bedeutet das: *inaktiv ist definiert als keine über die Basisaktivität hinausgehende Aktivität. Es sind keine positiven Auswirkungen auf die Gesundheit zu erwarten. Körperliche Inaktivität*

stellt längerfristig ein Gesundheitsrisiko dar, lautet es in der österreichischen Empfehlung für gesundheitswirksame Bewegung des Bundesministeriums für Gesundheit in Zusammenarbeit mit Gesundheit Österreich GmbH und Fonds Gesundes Österreich.

Abschwächung

Es gibt sowohl bestimmte Muskeln bzw. Muskelgruppen, die zur Abschwächung neigen, als auch welche, die zur Verkürzung neigen. Zu den zur Abschwächung neigenden Muskeln gehören z.B. die Bauchmuskulatur (m. rectus abdominis, m. obliquus abdominis internus, m. obliquus abdominis externus), der obere Anteil des Dreiköpfigen Oberarmstreckers (m. triceps), die Zwischenschulterblattmuskulatur (mm. rhomboidei), die Gesäßmuskulatur (mm. gluteae), die Schienbeinmuskulatur (m. tibialis anterior) sowie der Deltamuskel (m. deltoideus).

Diese zur Abschwächung neigenden Muskeln sollten gekräftigt werden, um möglichst lange ein ausreichendes Kraftniveau aufrechterhalten zu können bzw. um einem bereits begonnen Kraftverlust entgegenzuwirken, schreibt die Universität von Saarland sehr treffend.

Funktionsverlust

Wenn Muskeln/Muskelgruppen die mindeste Reizschwelle für Muskelerhaltung oder Muskelsteigerung selten bis nie erreichen, kann es passieren, dass sie „verlernen“, wie sie arbeiten sollten, sprich, ihre Funktionen (Bewegungsabläufe) verlernen und es dadurch zu einer erheblichen Einschränkung im Alltag kommt.

Wenn der Deltoideus nicht mehr weiß, in welche Bewegungsrichtung er arbeiten soll, kann das Anziehen eines Pullovers zu einer Herausforderung werden.

Verkürzung

Zu den zur Verkürzung neigenden Muskeln gehören z.B. die Hüftbeugemuskulatur (m. iliopsoas), die Wadenmuskulatur (m. gastrocnemius und m. soleus), die Bein Streck- (m. quadriceps femoris) und Beinbeugemuskulatur (ischicrurale Muskulatur), die Adduktoren, die Muskulatur des unteren Rückens, die Brustmuskulatur (m. pectoralis major) sowie die Muskulatur des Schulter-Hals-Bereichs (m. levator scapulae und der oberer Anteil des m. trapezius).

Diese zur Verkürzung neigenden Muskeln sollten regelmäßig gedehnt werden, um die normale Muskellänge möglichst lange aufrecht zu erhalten bzw. wiederherzustellen. Die Universität von Saarland liefert auch hier die passenden Worte. Hinsichtlich der Alltagskompetenz geht es um die Erhaltung der Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Beweglichkeit steht auch in engem Zusammenhang mit Koordination und Kraft – alles zusammen bietet Sicherheit und Kompetenz im Alltag und Alter.

Verklebung des Bindegewebes

Das Faszien Gewebe findet sich überall in unserem Körper. Es verleiht ihm Form, Stabilität und Flexibilität; es versorgt unsere Zellen mit Nährstoffen und befreit sie von Schadstoffen. Sind die Faszien jedoch verklebt, verhärtet oder verletzt, so kann dies zu diversen Schmerzen führen. Angefangen bei Bauch-, Nacken-, Schulter-, Rücken- und Gelenkschmerzen – bis hin zu Schmerzen, die durch den ganzen Körper wandern. Damit die Faszien stabil und gleichzeitig elastisch bleiben, sind sie auf ausreichende Bewegung angewiesen. Dennoch sollten sie nicht überlastet werden, denn ein Übermaß an Bewegung kann ebenso wie ein Bewegungsmangel dazu führen, dass die Faszien zu verkleben beginnen. In dieser Situation ist ihre Gleitfähigkeit eingeschränkt, was sich wiederum auf unsere Beweglichkeit – und damit

auf unser Wohlbefinden – deutlich auswirkt. Für die Erhaltung ihrer stabilen und gleichzeitig geschmeidigen Struktur sind die Faszien auf adäquate Bewegung angewiesen. Ein Mangel an Bewegung führt dazu, dass sich das Fasziengewebe pathologisch verändert. Es verfilzt, verklebt und verhärtet. Insbesondere Menschen, die einer ausschließlich sitzenden Tätigkeit nachgehen, werden die Veränderung des Gewebes mit der Zeit in Form von Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen zu spüren bekommen. Die Schonhaltung, die jeder Betroffene aufgrund der Schmerzen unbewusst einnimmt, verschlimmert die Situation noch weiter, denn jetzt verursacht die veränderte Haltung an anderer Stelle zusätzlich eine Überbelastung des Fasziengewebes, die sich dann ebenfalls schmerzhaft äußert. Zentrum der Gesundheit, 2017

BELASTUNGEN DES TÄGLICHEN LEBENS

Tatsächlich kommt es täglich zu Belastungen dem Körper gegenüber. Sei es zum Beispiel, zu viel gegessen zu sein oder sich zu wenig bewegt zu haben, beim Heben des Einkaufs nicht auf die Haltung geachtet zu haben. Wir finden in vielen Tätigkeiten Möglichkeiten für Belastungen, und diese begleiten uns beinahe täglich.

Ein Thema ist das Sitzen. Ja, ehrlich gesagt tut es manchmal schon gut, ein wenig zu sitzen, jedoch kann es auf Dauer und mit einer unergonomischen Haltung zu schmerzhaften Problemen kommen. Einerseits natürlich im Bereich der Wirbelsäule, auf der anderen Seite auch im Bereich der Muskulatur, der Sehnen, Bänder und Faszien.

WIRKUNG(EN) UND UMSETZUNG VON BEWEGUNG

Bewegung wirkt ... das alleine sollte als Information reichen, um sich vermehrt und bewusst zu bewegen. Der Körper ist ein Bewegungsapparat und kein Sitzapparat, er lebt von der Aktivität und fordert die auch regelrecht ein. Erfüllt man das soll nicht, äußert er sich in Schmerzen, Unwohlsein oder Niedergeschlagenheit.

Es ist einfacher als man denkt, Bewegung sinnvoll in den Alltag zu integrieren. Die Klassiker, wie Stiegen statt Lift, Fahrrad statt Auto oder eine Station früher auszusteigen, bringen schon wertvolle Bewegungsminuten. Zusätzlich kann man zwischendurch an die aktive, aufrechte Haltung denken, Kniebeugen beim Telefonieren, Venenpumpe unter dem Tisch oder im Stehen, oder ein paar bewusste Schulter- oder Armkreise während einer kurzen Bildschirmpause.

MOTORISCHE GRUNDFÄHIGKEITEN

Kraft

Wird im Alltag gebraucht, um eine Tasche zu tragen, unterschiedlich schwere Gegenstände manuell zu hantieren oder in Form der Kraftausdauer, wenn es darum geht, eine längere Wegstrecke bergauf zu gehen. Selten aber doch kommt die Maximalkraft zum Einsatz, wenn zum Beispiel ein Joghurtglas aufgeschraubt werden muss.

A4

B28

Ausdauer

Liefert im Alltag die sogenannte Fitness oder Leistungsfähigkeit, um ohne Schnaufen ein paar Stiegen zu schaffen, im schnellen Schritt den Bus noch zu erreichen, oder mit dem Fahrrad zum Bahnhof zu kommen. Eine gute Grundlagenausdauer lässt einen auch am Abend noch fit und aktiv sein, um den sonstigen Freizeitaktivitäten nachgehen zu können.

Beweglichkeit

Benötigt man, um sich selbst anziehen zu können, weiter weg gelegene Gegenstände zu erreichen, oder den unabsichtlich fallen gelassenen Stift aufzuheben. Ein gutes Maß an Beweglichkeit hilft allen anderen Grundfähigkeiten und schont zusätzlich die Sehnen, Bänder und Gelenke. Die Muskulatur kann zudem ökonomischer arbeiten.

Koordination

Ist Grundlage für Bewegungslernen und Ökonomie aller ausführenden Muskeln. Eine ausgeprägte Koordination gibt Sicherheit, darum ist sie auch Inhalt bei jedem Sturzprophylaxe Training. Das Zusammenspiel des Zentralen Nervensystems und der Muskulatur ist essenziell. Jede kleine Unterbrechung kann zu Problemen führen, sei es Gangunsicherheit, Schwindel oder schlichtweg Ungeschicktheit.

Zusammenfassend kann man davon ausgehen, dass Alltagskompetenz alle vier Grundfähigkeiten miteinschließt und jeder eine gewisse Gewichtung geschenkt werden muss.

PRAKTISCHE ÜBUNGEN

Bewegung im Alltag

- in Bewegung sein
 - Fahrrad fahren, Stiegen steigen statt Lift fahren
 - Spazieren statt vor dem Fernseher sitzen
 - mit den Kindern raus gehen und Abenteuer erleben (ein bewegtes Vorbild sein)



A4

B28

Bewegung bei einer sitzenden Tätigkeit

■ Mobilisation

- Schulterkreisen nach hinten
- Nacken: Rotation links und rechts



■ Dehnung

- Oberschenkel Rückseite
- Brustmuskulatur (aktive Gegenbewegung)



■ Kräftigung

- Rücken: Neigung ohne Beugen
- Arme: Stütz auf dem Sessel (Trizeps aktivieren)
- Gesäß: Gesäß 1cm über dem Sessel schweben und anspannen



A4

B28

- Entspannung
 - Bildschirmpause einlegen (Akten ordnen oder telefonieren stehend)
 - Augenlider von innen nach außen ausstreichen



Bewegung bei einer manuellen Tätigkeit (zum Beispiel im Garten)

- Dehnung
 - Wadendehnung
 - Brustmuskulatur (passive Dehnung)
- Kräftigung
 - Schulter: Arme seitlich oder vorne heben auf und ab wippen
 - Beine: breite oder schmale Kniebeugen mit aufrechtem Oberkörper



LITERATUR

- Jürgen Weineck und Michael Weineck „Aktiv leben! Bewegung ist die beste Medizin, Südost Verlags Service GmbH, 2012
 „Inaktivität ist genauso gefährlich wie rauchen“ <http://www.springermedizin.at/artikel/29460-inaktivitaet-ist-genauso-gefaehrlich-wie-rauchen>, Springer-Verlag GmbH, 2012
 „Verklebtes Faszienewebe – Ursache vieler Beschwerden“, <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/faszien-ia.html>, Zentrum der Gesundheit, 2017
 „Grundlage der Muskulatur – Abschwächung“, <http://www.uni-saarland.de/einrichtung/hochschulsport/service/pausengymnastik/zur-abschwaechung-neigende-muskulatur.html>, Universität des Saarlandes
 „Grundlage der Muskulatur – Verkürzung“, <http://www.uni-saarland.de/einrichtung/hochschulsport/service/pausengymnastik/zur-verkuerzung-neigende-muskulatur.html>, Universität des Saarlandes
 Bernd Stumpp, „Kondition – die 5 motorischen Grundfähigkeiten“, <https://www.bernd-stumpp.de/kondition/#1483601091463-a81d05c7-ebc0>, 2017
 Sitzender Beruf – Bewegung gefragt!, <https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/sitzender-beruf-bewegung-gefragt.html>, 2014



Mag. Mag. (FH) Bernhard Koller

Sportwissenschaftler, Gesundheitscoach & UNDER ARMOUR Performance Trainer
info@bernhardkoller.at, www.bernhardkoller.at, www.facebook.com/BernhardKoller

A3

B27

MOBILITY & SCHMERZ. WISSEN, ASSESSMENT & DRILLS

Ziel des Arbeitskreises

- Hilfe zur Selbsthilfe und Hilfe für Deine KundInnen.
- Den „richtigen“ Mobility Drill ...
... für den jeweiligen Menschen ...
... im „richtigen“ Moment finden.
- Fundiertes Fachwissen, genaues Testen zur selbständigen Anwendung!

Inhalte des Arbeitskreises

- Definition Mobility
- Mobility & Flexibility
- Joint Mobility
- Assessment Tools
- Mobility & Schmerz
- Gehirn & Nervensystem
- Kontralaterale Gelenkmodulation
- Mobility Drills in der praktischen Anwendung

Stable Joints

Foot
Knee
Low Back
Scapula
Elbow



Mobile Joints

Ankle
Hips
T-Spine
Neck
Shoulder
Wrist

DEFINITION VON MOBILITY

Eine einheitlich anerkannte Definition von Mobility gibt es aktuell nicht. Mobility, übersetzt ins Deutsche, bedeutet „Mobilität“ und bezieht sich mehr auf die Qualität des Mobilseins meist in öffentlichen, sozialen Räumen. Mobility im sportlichen Konnex bedeutet, sich frei – daher dreidimensional – und schmerzfrei bewegen können. Folglich eine Abgrenzung zum „klassischen“ statischen, in der Regel eindimensionalen Stretching. „Klassisches“ Stretching zielt meist auf eine strukturelle Änderung des myofaszialen Systems ab. („Verlängern“ des zu dehnenden Muskels.) Mobility Training beeinflusst primär funktionelle, neuronale Prozesse der Bewegungsoptimierung, und erst sekundär strukturelle. Dennoch findet sich die eine oder andere Dehnmethode im Mobility Training wieder, wie beispielsweise die CRAC Methode. (Contract Agonist, Release Agonist, Antagonist Contract) Dies überrascht nicht, denn im Konzept des Mobility Trainings finden sich unterschiedliche Elemente unterschiedlichster „Disziplinen“ (Dehnen, Faszienforschung, Flossing, Ginastica Natural, Move Nat, Primal Move, Yoga, etc.) wieder.

Mobility Training ist demnach

- ein Konzept mit interdisziplinären Elementen.
- kein (ausschließlich) klassisches Stretching.
- aktives, willkürlich gesteuertes, dreidimensionales Beweglichkeitstraining.

ZIELE DES MOBILITY TRAININGS

Ein Ziel des Mobility Trainings ist die Vergrößerung des aktiven Bewegungsradius (Active Range of Motion; AROM). Diese, sehr oft Wieder-Vergrößerung und Erhöhung des AROM auf das natürliche Maß an ROM, gibt vielen Menschen die Freiheit zurück, sich wieder natürlich und schmerzfrei bewegen zu können. Qualitativ hochwertige Bewegungen, bewusst, fokussiert und konzentriert ausgeführt, bauen bewegungsspezifische Defizite ab. Die Variation der Spannung in der zu bewegendenden Muskulatur und die Geschwindigkeit der Bewegungsausführung sind die zwei entscheidenden Variablen im Mobility Training. Langsam durchgeführte „Mobility Drills“ bahnen diese Bewegung im Gehirn neu an und zielen auf eine verbesserte motorische Kontrolle ab. Funktioniert dieser Drill vom Bewegungsfluss und der Bewegungsqualität her gut, kann man die Geschwindigkeit erhöhen. Die Variable Spannung bezieht sich auf die willkürliche Muskelkontraktion, mit der der Mobility Drill ausgeführt wird. Eine in weiterer Folge höhere Spannung bedeutet eine höhere Rekrutierung der Muskelfasern, was wiederum zu einer Kräftigung des bewegten Muskels führt. Mobility Drills verbessern die neuromuskuläre Ansteuerung und erhöhen dadurch den AROM. Ein (wiedererlangter) erhöhter AROM erlaubt größere, weitere Beschleunigungswege und somit bessere (Kraft-)Leistungen.

Ein weiteres Ziel des Mobility Trainings ist die Verkleinerung des Unterschiedes zwischen AROM und PROM (Passive Range of Motion). Je weiter AROM und PROM auseinanderliegen, umso größer der Bewegungsradius, der nicht mehr willentlich kontrolliert werden kann. Häufig passieren Verletzungen genau in diesem Bereich. Gelingt es diesen Bereich wieder zu minimieren, und dadurch mehr willentliche Kontrolle in die Bewegung zu bringen, umso weniger Verletzungen werden auftreten.

Das dritte große Ziel, schwerpunktmäßig in diesem Arbeitskreis behandelt, lässt sich aus den beiden oben genannten schlussfolgern – Reduktion von (chronischen) Schmerzen. Die häufigsten Schmerzquellen sind Kopf und Gelenkschmerzen, im speziellen Rückenschmerzen, und Schmerzen nach Verletzungen. Hierbei handelt es sich um eine strukturelle Schädigung, die mit einem akuten Schmerz einhergeht. Schmerzen löschen langfristig bestehende Bewegungsmuster und reduzieren die motorische Ansteuerung der Muskeln. Schonhaltungen und veränderte Bewegungsmuster reduzieren die Bewegungsquantität und vor allem die Bewegungsqualität. Ein breit gefächertes Repertoire an Mobility Drills für die schmerzfreien Stellen im Körper verbessert die motorische Kontrolle und die koordinativen Fähigkeiten der verletzten Stelle. (Training der kontralateralen, gesunden Seite; Training distal oder proximal der verletzten Stelle).



Ziele des Mobility Trainings sind

- Vergrößerung des AROM.
- Verkleinerung Unterschied AROM und PROM.
- Reduktion von (chronischen) Schmerzen.

EINSATZMÖGLICHKEITEN



Mobility Training ist eine hervorragende Maßnahme, um Bewegungen zu optimieren, Leistung zu maximieren und vor allem Verletzungen zu reduzieren. Bewegungsspezifische Defizite werden beseitigt, (chronische) Schmerzen reduziert und neuromuskuläre Ansteuerungsprozesse verbessert. Faktoren, die unter anderem unsere allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit bestimmen.

Ein tägliches Einwirken auf diese Faktoren in Form von Mobility Training wird die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern und Schmerzen schneller reduzieren.

Einsatzmöglichkeiten des Mobility Trainings sind

- zur Schmerzreduktion durchaus stündlich.
- in der Trainingseinheit zu Beginn (Cervical, Wrist und Feet Drills) und während der einzelnen Übungen.
- zur Optimierung von Bewegungen und damit zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit täglich im Umfang von rund zehn Minuten.

„NEURO SELF ASSESSMENT“ TESTEN

Die richtige Auswahl der Mobility Drills ist hierbei der entscheidende Faktor. Gerade bei (chronischen) Schmerzen gilt es die richtigen Drills im richtigen Moment für den jeweiligen Menschen zu finden. „Not guessing, just testing“ lautet hier die Devise! Qualität vor Quantität. Dieses Testen zeichnet den Ansatz des Mobility Trainings aus! Mit Hilfe einfacher Muskeltests kann die Effektivität einzelner Mobility Drills ermittelt und kontrolliert werden. Dabei wird der AROM und die Qualität der Ausführung (Bewegungsfluss, Bewegungsgefühl, evtl. Schmerzen) beurteilt. Beispiel: Muskeltest „Toe Touch“ – Mobility Drill „Wrist Circle“ – Re-Test „Toe Touch“. Verändert der „Wrist Circle“ den AROM und die Bewegungsqualität ins Positive, ist dieser Mobility Drill wohl der aktuell effektivste. Kommt es zu keiner Veränderung oder sogar Verschlechterung, ist ein anderer Mobility Drill auf dessen Effektivität zu prüfen.

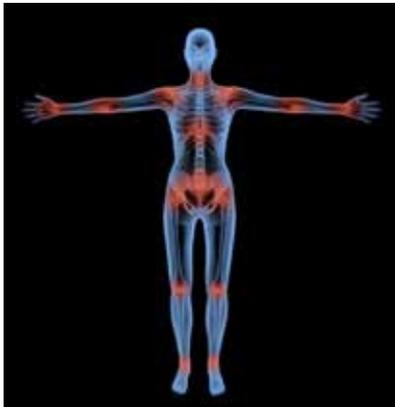
MOBILITY & SCHMERZ

- **KEIN** Fokus auf verletzte Stelle!
- Drills für schmerzfreie Stellen! (proximal, distal, kontralateral! > „kontralaterale Gelenkmodulation“)
- Drill mit bestem Effekt für ZNS!



Bei Schmerzen können Mobility Drills (rund zwei bis drei Drills) durchaus stündlich durchgeführt werden. Dabei ist der Fokus nicht auf die schmerzende Stelle, das schmerzende Gelenk zu legen, sondern auf einen Drill, der den besten Effekt für den ganzen Körper bringt. Beispiel: Rückenschmerzen beim Gehen. Ein Mobility Drill für die Füße kann hier möglicherweise den besten Effekt für das gesamte System erzielen, und somit die Rückenschmerzen lindern. Mobility Drills für die Füße (Feet), Hände/ Handgelenk (Wrist) und die Halswirbelsäule (Cervical) sollten fixer Bestandteil jedes (Mobility) Trainings sein, idealerweise zu Beginn der Einheit, da diese Bereiche über die meisten Propriozeptoren im gesamten Körper verfügen. Eine neuronale Aktivierung dieser fördert die Motorik, verbessert die Bewegungsqualität und überschreibt Schmerzmuster. Weitere

bewegungsspezifische Mobility Drills können zwischen die Übungen und als Abschluss der Trainingseinheit eingebaut werden. Dank dieses (kinesiologischen) Ansatzes bist Du als TrainerIn immer „safe“ unterwegs! Du findest – bei Einhaltung des erarbeiteten Ablaufes – stets den richtigen Drill, der Dir selbst oder Deinem Kunden/ Deiner Kundin gut tut, und sie schnellstmöglich wieder schmerzfrei macht! Ein Ansatz, der Dein Training und das Training Deiner KundInnen absolut verändern wird!



Kontralaterale Gelenkmodulation

- Handgelenk > Sprunggelenk
- Ellbogen > Knie
- Schulter > Hüfte
- HWS > ISG
- BWS > LWS

Mobility Drills in der praktischen Anwendung

- USG & OSG
- Knie- & Hüftgelenk
- LWS & BWS
- Schulter-, Ellbogen- & Handgelenk



LITERATUR

- Cook, G. (2011). Der Perfekte Athlet (1. Aufl.). München: riva.
 Fallis, A. (2013). ACSMs Exercise is medicine. ACSM (Bd. 53).
 Gärtner, D. (2016). Beweglichkeit im Sport, Teil 1: Aktueller Forschungsstand und Grundlagen. Leistungs-Sport, 3, 5–12.
 Starrett, K., & Cordoza, G. (2013). Become a supple leopard (1. Aufl.). USA: Victory Belt Publishing.
 Tsatsouline, P. (2001). Relax into stretch: instant flexibility through mastering muscle tension (1. Aufl.). St. Paul: Dragon Door Publications.



Helene Krainer
Yogalehrerin
www.alpine-yoga.at

C48

D70



SIMPLICITY – HATHA YOGA VINYASA FLOW

UJJAYI ATMUNG

Atem ist das Element Luft, auf der Reise durch das Element Raum.

Die Ujjayi Atmung (klassischste Atemtechnik im Vinyasa Flow Yoga) wird auch der siegreiche Atem, die Atmung mit dem Reibelaut oder Victory Breath genannt.

Praktische Anwendung

Setze dich aufrecht hin, schließe deine Augen. Atme langsam durch die Nase ein und durch den Mund aus. Beim Ausatmen erzeuge ein gehauchtes „Haa“. Wenn du das 4–5 Mal wiederholt hast und dir die Technik gut gelingt, dann versuche auch durch den Mund einige Male einzuatmen und ebenfalls eine Art „Haaa“ zu erzeugen. Stell dir dabei vor, du hauchst deinen Gaumen an, so wie ein Fenster oder ein Brillenglas, dass du putzen möchtest. Auch in der Ausatmung kannst du dir dieses Bild des Hauchens vorstellen. Schließe nun den Mund. Lass deine Kehle in unveränderter Form und erzeuge genau denselben Ton, nun mit geschlossenem Mund. Achte darauf, dass der Ton in der Kehle entsteht und nicht in der Nase. Lasse die Luft hörbar über deinen Kehlkopf fließen. Du kannst dir hier vorstellen, noch immer dieses „Hauchgeräusch“ nachzuahmen. Wenn du ein einengendes Gefühl im Kehlkopf spürst, unterbrich die Ujjayi-Atmung und beginne nochmals über den Mund ein- und ausatmen, um das Geräusch zu erzeugen. Merke dir, von wo das Geräusch herkommt und wie mühelos es mit geöffnetem Mund funktioniert. Du kannst auch



erst einmal bei der Ausatmung die Ujjayi-Technik praktizieren, bis es dir allgemein leichter fällt. Das Geräusch ist hörbar aber nicht zu laut. Wenn du eine Muschel ans Ohr hältst, hörst du ebenfalls dieses sanfte Rauschen. So soll sich dein Atem anhören und anfühlen. Du wirst feststellen, dass die Ausatmung meist länger und kraftvoller ausfällt. Beginne jetzt Deine Einatmung mit der Ausatmung zu balancieren. Balanciere Klang, Qualität und Länge.

Die Ujjayi-Atmung wird in Vinyasa-Stunden dazu verwendet, sich im Fluss der Bewegungen mit der Atmung zu vereinen. Oder noch besser ist hier, wenn die Atmung die Bewegung führt. Die Ujjayi-Atmung ist hier ein guter Begleiter, da du deine Atemzüge verlängerst und sie für dich sanft hörbar machst. Es fällt somit leichter mit den Gedanken beim Körper zu bleiben. Das Geräusch der Ujjayi-Atmung soll dich auch immer wieder in die Gegenwart zurück holen, wenn deine Gedanken überhand nehmen.

Aus physiologischer Sicht

Die Atmung durch die Nase feuchtet die Luft an, temperiert sie und befreit sie von Schmutzpartikeln. Das Ujjayi-Geräusch erzeugt eine leichte Vibration der Bronchien; das Flimmerepithel wird aktiviert; die Luft wird auf diese Weise zusätzlich von Schmutzpartikeln gereinigt. Bei normaler Atmung ist während der Ausatmung der Druck innerhalb der Bronchien nur gering. Ujjayi Pranayama hält auch während der Ausatmung einen gewissen Druck innerhalb der Bronchien aufrecht. Durch diesen wird ein Kollabieren der kleinsten Bronchien verhindert. Die Ausatmung kann so tiefer werden. Es verbleibt weniger Restluft in der Lunge.

Physische Wirkungen

- Erhöhung der Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen
- Reinigung des Blutes
- Gesunderhaltung des Körpers
- Stärkung von Lunge und Herz
- Normalisierung des Blutdrucks
- Harmonisierung des Nervensystems
- Erhöhung der Sauerstoffaufnahme

Psychische Wirkungen

- Lösung von Energieblockaden
- Beseitigung von Stress, Depressionen und Nervosität
- Innere Ausgeglichenheit
- Beruhigung von Gefühlen und Gedanken
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit

Geistige Wirkungen

- Erweiterung des Bewusstseins
- Vertiefung der Meditation

WAS BEDEUTET HATHA YOGA?

Begriffserklärung

Das Wort „Hatha Yoga“ bringt oft Verwirrung mit sich. Heutzutage ist Hatha Yoga der physische Aspekt einer Yogapraxis und ist nicht assoziiert mit einem einzigen speziellen Yogastil. Hatha Yoga wird sehr oft verwendet, um eine Yogaklasse zu beschreiben. Hatha Yoga ist somit der Überbegriff für alle körperlich orientierten Yogastile. Grundsätzlich bedeutet die Begrifflichkeit „Hatha“ die Lenkung, das Erkennen oder Erspüren der männlichen und weiblichen Aspekte im Körper.

Männliche und weibliche Energie

Die männliche Energie wird durch die Form der Sonne symbolisiert (ha) und mit Wärme, Motivation, Schwung, Entschlossenheit, Aktivität und der extrovertierten, den Verstand betonenden Seite des Menschen verbunden. Die weibliche Energie zeigt sich in der Form des Mondes (tha) und wird mit Kühle, Passivität, Fantasie und der gefühlsbetonten, liebevollen und intuitiven Seite des Menschen verbunden. Die Welt besteht zwar aus Dualismen aber alles, was auf den ersten Blick gegensätzlich erscheint, gehört grundsätzlich zusammen zum Balancehalten. Deshalb zielt Hatha Yoga darauf ab, beide Seiten zu vereinen und zu harmonisieren.

Ha: Sonne / tha: Mond

In der Hatha Yoga-Praxis wird die rechte Seite (männliche Seite) mit der weiblichen linken Seite in Einklang gebracht! Disbalancen werden auf der körperlichen, geistigen und auch energetischen Ebene ausgeglichen.

Techniken, um den Ausgleich zu schaffen sind in einer meist 90-minütigen Yogastunde meist Asanas (Yogapositionen), Pranayama (Atemtechniken) und Dhyana (Meditation)!

MODERNES YOGA UND TRADITIONELLES YOGA

Eine immer wieder vorkommende Definition ist das Übersetzten des Wortes Yoga: Das Wort Yoga leitet sich von der Sanskritwurzel „yui“ ab. Übersetzt heißt dieses Wort „anjochen“, „vor ein Gespann spannen“, „zusammenführen“ und „verbinden“.

Im Yoga spannen wir unseren Geist vor den Körper und vor unsere Sinne, um beides zu kontrollieren, statt sie uns kontrollieren zu lassen.

Was hat sich verändert von damals zu heute! Yoga schreibt seit ca. 3500 Jahre Geschichte! Die Aspekte von Yoga hatten damals einen ganz anderen Ansatz als heute. Yoga wurde angewendet, um eher moralische Aspekte und ethische Werte zu lernen sowie dem Göttlichen näher zu kommen. Einige wenige Beispiele sind: Karma Yoga (selbstloses Handeln) oder Bhakti Yoga (Yoga der Hingabe). Yoga hat sich im Laufe der Zeit philosophisch in alle Richtungen ausgebreitet und wurde letztendlich in jeder philosophischen Epoche, mit vielfältigen Lehransätzen wiedergefunden.

Yoga ist erst seit ca. 150 Jahren die bewegte Form, so wie man sie heute kennt und wird auch ständig weiter entwickelt.

Eine neue Trendwelle bringt traditionellere Hatha Yoga-Formen der Yogapraxis wieder ins Licht! Nicht außer Acht gelassen werden dabei die neuesten anatomischen und psychologischen wissenschaftlichen Erkenntnisse! Vor einigen Jahren noch poppten unzählige neue Yogastile hervor. Der Trend geht eindeutig zurück zur klassischen Yogapraxis. Weniger ist mehr!

Schön ist dabei zu sehen, wie die Ideen und Werte des Westens mit den östlich-historischen Yoga-Traditionen verschmelzen und auch die uralten philosophischen Lehrsätze wieder mehr und mehr in den Yogaklassen mit einbezogen werden.

KOSHAS

The Panchamaya Model

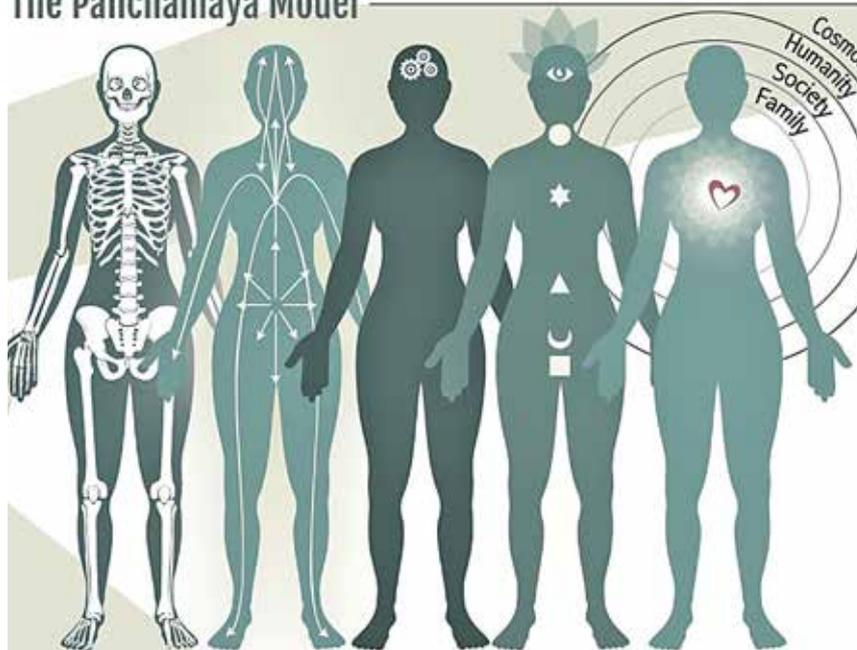


Bild 1: <http://sequencewiz.org/2014/06/11/panchamaya-koshas-model/>

Die 5 Schichten des Körpers werden in der Hatha Yoga-Praxis auch Koshas genannt.

1) Annamaya Kosha = der physische Körper (die Nahrungshülle)

Themen: Bewegungsapparat, Organe, Ernährung, Mund, Verdauung.
Dieses Kosha ist die einzige greifbare Schicht und setzt sich aus 5 Elementen zusammen (Erde, Feuer, Wasser, Luft und Raum)

Stärkung durch:

Asanas (Yogahaltungen), Hygiene, ausgewogene Ernährung, gute Verdauung sowie Ausscheidung, Massagen, genügend gesunden Schlaf, steht in Verbindung mit Hormonen und Nervensystem.



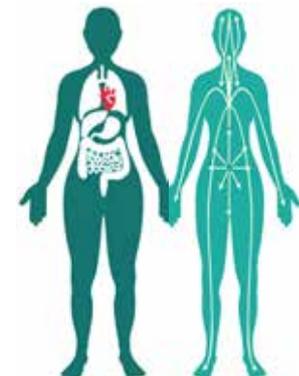
2) Pranamaya Kosha = der Energiekörper (Ur-Energie, Prana)

Themen: Atmung, Energiekontrolle, Regenerationskraft, Energiehaushalt, Schwung, Power, auch als Übergang zum mentalen Körper, zugehörige Organe sind Lunge und Herz.

Dieses Kosha ist die Brücke zwischen Körper und Geist!

Stärkung: Reine pranareiche Luft, nicht rauchen, auch nicht passiv rauchen, Vinyasa Flow Yoga ohne Überanstrengung, wenig reden, Musik, Pranayama (Atemtechniken), Kriyas (Reinigungstechniken). Im Hatha Yoga setzen die meisten Übungen am Energiekörper (2. Schicht) an. Diese Schicht beeinflusst unsere Vitalität. Wie schnell wirst du müde? Hast du den ganzen Tag ausreichend, gleichmäßig viel Energie? Fühlst du dich manchmal aus unerklärlichen Gründen erschöpft? Warum gibt es Tage, wo alles wie am Schnürchen läuft und du vor Vitalität nur so strotzt?

Ist diese Schicht in Balance wird der Körper sowie der Geist automatisch optimal mit Energie versorgt, um physisch sowie psychisch agil, wach und aufnahmefähig zu bleiben.



3) Manomaya Kosha = der Informationskörper oder Emotionskörper



Themen: Sinnesorgane, Wahrnehmung, Augen, Sitz aller Wünsche, Bedürfnisse, Gefühle, Ängste und Erinnerungen.

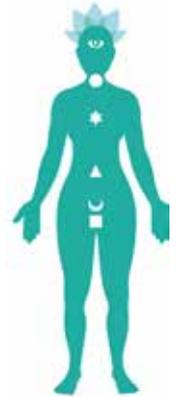
Diese Schicht nimmt Infos über Sinneseindrücke auf & sammelt sie.

Stärkung: harmonische Umgebung im Wohnbereich, Visualisierungen (Farben, Gerüche), Konzentration auf den inneren Lauf, Balance zwischen Aufnahme und Wiedergabe von Eindrücken und Erlebnissen

4) Vijnanamaya Kosha = der Körper der Weisheit, Intelligenz

Themen: Verarbeitung von Eindrücken und Erlebnissen! Diese Schicht ist in der Lage, zu beobachten und die Infos von Manomaya Kosha (3. Schicht) zu unterscheiden, zu analysieren, zu reflektieren und zu interpretieren. *Entscheidungstreffer-Ebene, die zu einem bewussten Handeln führen soll.*

Stärkung: ausgewogene Unterscheidungsfähigkeit zwischen dem, was einem gut tut sowie gesund erhält und dem, was einem gesundheitlich schadet/gefährdet, schulen. Wissen aneignen, Persönlichkeitsinteressen fördern, spirituelle Texte lesen, ethische Werte pflegen, Gelassenheit, Kontemplation/Meditation



5) Anandamaya Kosha = Glückseligkeitskörper

Diese Schicht ist die innerste und subtilste Hülle.

Themen: Hingabe, Liebe zu Gott/dem Höheren Sein, Erkenntnis über die eigene Natur, spirituelle Intuition, Glück, Freude.

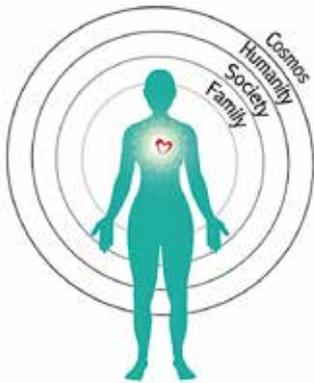
Stärkung: Zeit mit sich allein verbringen, sich der eigenen Natur gewahr sein, Hingabe, Mitgefühl, Einheit mit dem Höheren Sein.

Um den Glückseligkeitskörper zu erforschen ist eine tiefere Ebene des Wissens, der Losgelöstheit und der Hingabe erforderlich. Wir erleben verschiedene Ebenen zu verschiedenen Zeiten. Yoga, Pranayama und Meditation, wenn regelmäßig praktiziert, helfen uns, diese subtilen Schichten in Balance zu bringen und uns freudvoll und neugierig zu erleben.

Indem wir uns unserer verschiedenen Koshas mehr und mehr bewusst werden, gewinnen wir eine tiefere Verbindung zu unserem eigenen „Selbst“, welches sehr oft verborgen ist durch die 5 Störfaktoren des Geistes, oder auch „Wahrnehmungsverzerrer“ genannt, die sich im Laufe der Zeit in unserer mentalen Welt eingenistet haben.

Diese 5 Kleshas (Wahrnehmungsverzerrer) sind:

1. Avidya: Unwissenheit,
2. Asmita: Identifizierung, Ego,
3. Raga: Wunsch,
4. Dvesha: Abneigung,
5. Abhinivesha: Angst





DI Tina Kretschmer

Instruktorin Kinderturnen & Fit allgemein, Motopädagogin, Outdoorpädagogin

A14

B38



SEILSPRINGEN FÜR LEUTE, DIE MIT SEILEN (NOCH) NICHTS AM HUT HABEN!

SPIELE

Zaubergras

Für dieses Spiel benötigt man ein bis zwei Schwimmmudeln, vorzugsweise grün! Je zwei Kinder (gute Feen oder Zauberer) nehmen das Zaubergras an beiden Enden. Je nach Gruppengröße spielen zwei bis drei Kinder die fiesen Kobolde. Diese Kobolde verwandeln durch Berührung andere Kinder in Statuen, die mitten im Wald herumstehen, bis sie wieder erlöst werden. Erlöst werden sie durch die guten Feen und Zauberer mit dem Zaubergras. Gelingt es einer Statue, das Zaubergras beidbeinig zu überspringen, ist der Zauber des Kobolds vorbei!

Variante: Die Feen und Zauberer haben ein in etwa drei bis vier Meter langes Springseil und drehen dieses 1 (2, 3, 4 ...) Mal unter den Füßen durch.

Rundenlaufen mit verschiedenen Aufgaben (beim Aufwärmen)

Allgemein

- 3 Strecksprünge
- die Sprossenwand hochklettern und einen Ball berühren, der auf der obersten Sprosse liegt, dann wieder nach unten klettern
- auf den Boden legen (Bauch, Rücken)
- Hände auf den Boden, beide Füße an die Wand, bis 3 zählen
- Sessel an der Wand, dabei langsam bis 3 zählen
- Planken, dabei 1 x das ABC aufsagen
- eine Breitseite im Spinnengang

Spezifisch

- durch ein Seil laufen, das ich mit einem Helfer oder einem der Kinder drehe
- ein Seil nehmen, am Beginn hinter mich legen, 1 x nur vordrehen und dann (!) beidbeinig überspringen
- das Seil drei Mal vorlegen, beidbeinig überspringen, wieder vorlegen, beidbeinig überspringen
- 5 x über das Seil springen
- 3 x möglichst lautlos über das Seil springen
- einen Hexendreh (beide Griffe in eine Hand und unter den Beinen drehen)
- 3 Hexendreh in Serie

Rundenlaufen durch mehrere Seile

An jeder Turnsaalbreite steht ein Paar mit jeweils einem langen Seil. Alle anderen Kinder laufen Runden, wobei sie versuchen, durch die Seile durchzulaufen, ohne das Seil zu behindern. Als kleine Schwierigkeit bietet sich hier an, das Seil nicht nur mit der Laufrichtung, sondern auch gegen die Laufrichtung zu drehen. Dann müssen die Kinder beim Durchlaufen einen Sprung ansetzen. Ein Kind, das drei Seile in Folge passiert hat, löst einen der Dreher ab.

Achterlaufen

Es gibt zwei Dreher. Mehrere Läufer stellen sich neben einen Dreher und laufen dann schräg durch das Seil zum anderen Dreher, umrunden diesen und laufen schräg durch das Seil wieder zurück. Die zurückgelegte Strecke ergibt einen Achter!

Plakat

Ich hänge ein Plakat an die Wand, das mit dem Namen eines Skills beschriftet ist. Jeder, der den Skill beherrscht, darf sich unterschreiben – eine von mehreren Stationen eines Stationsbetriebes. Eventuell kann bei jedem Namen auch eine Stricherlliste geführt werden ...

Versteinern für Rope Skipper

Dieses Spiel eignet sich auch für sehr kleine Kinder! Es ist eine Variante des üblichen Spiels, eine Variante für Rope Skipper! Es gibt 1–3 Erlöser, die Seilspringen können sollten (bei kleinen Kindern übernehmen diese Rolle Erwachsene) und 1–2 „Versteinerner“. Wer gefangen wird, bleibt „versteinert“ stehen und hebt die Hand, damit er gesehen wird. Der Erlöser läuft dann zum „Versteinerten“. Schafft es der „Versteinerte“ fünf Mal im Seil des Erlösers mitzuspringen, darf er wieder mitspielen.

Varianten:

- jeder Springer hat ein Seil und kann damit zum „Erlöser“ werden!
- ganz einfach: der Erlöser schafft es, das Seil ein Mal unter den Füßen des Versteinerten und seinen eigenen Füßen durchzuziehen – das funktioniert auch schon bei Anfängern nach ein paar Versuchen recht gut!
- der Versteinerte muss sich beim Erlösen einmal um die eigene Achse drehen
- es gibt jeweils Erlöserpaare, die ein etwas längeres Seil drehen, der Versteinerte muss das Seil 1, 2, 3 ... Mal überspringen

Linienfangen für Rope Skipper

Ebenfalls eine Variante des üblichen Spiels! Fänger und Mitspieler dürfen sich nur auf Linien bewegen. Wer gefangen wird, ist aus dem Spiel und kann sich durch 5 Sprünge über das Seil, durch das Laufen durch ein Long Rope, etc. erlösen und darf dann wieder mitspielen! (Gespielt wird in der Hälfte oder 2/3 des Turnsaales, der Rest der Fläche wird für das Erlösen benutzt)

Abschießen

Ebenfalls eine Variante des üblichen Spiels! Wer abgeschossen ist, kann sich durch fünf Sprünge über das Seil, durch das Laufen durch ein Long Rope, etc. erlösen! (Gespielt wird in der Hälfte oder 2/3 des Turnsaales, der Rest der Fläche wird für das Erlösen benutzt.)

1-2-Fänger

Es gibt zwei bis drei Fänger. Das Spielfeld befindet sich in einer Hälfte des Turnsaales. Jeder Fänger muss drei Mitspieler fangen. Zum Ersten sagt er „1“, er ist aus dem Spiel, zum Zweiten sagt er „2“, auch dieser Mitspieler ist dann aus dem Spiel. Zum Dritten sagt er „Fänger“, dieser übernimmt dann die Rolle des Fängers. Der vorherige Fänger wird zum Mitspieler. In der anderen Hälfte des Turnsaales drehe ich mit einem Helfer oder auch einem der Mitspieler (immer wieder austauschen) ein Seil. Wer aus dem Spiel ist, muss durch dieses Seil durchlaufen, ohne berührt zu werden. Gelingt dies, darf er wieder zurück ins Spielfeld und weiter mitspielen! Auch dieses Spiel ist schon für sehr kleine Kinder geeignet!

Staffelläufe

- In Staffelläufe das Seil einbeziehen: Z. B. auf der Mittellinie 10 Mal über das dort liegende Seil springen, am anderen Ende des Turnsaales den dort liegenden Ball an die Wand werfen und wieder fangen, zurücklaufen und abschlagen
- paarweiser Staffellauf: Z.B. ein Paar läuft zur Mittellinie, springt 10 Mal gemeinsam über ein bereitliegendes Seil, läuft ans Ende des Turnsaales, wirft sich auf der hintersten Linie 10 Mal einen Ball zu, läuft zurück und schlägt das nächste Paar ab
- Variante paarweiser Staffellauf: ein Paar läuft an das andere Ende des Turnsaales, holt sich ein dort bereitliegendes Seil, läuft damit zurück, hebt es über die Köpfe aller anderen Mitglieder der eigenen Gruppe, zieht es unter deren Beinen wieder nach vorne und bringt es an den ursprünglichen Platz zurück! Erst dann kehrt das Paar (ohne Seil) wieder zurück und schlägt ab
- wie oben aber umgekehrt!
- wie oben, aber eine Gruppe besteht aus 4 Leuten, anstatt das Seil über die Köpfe zu heben, wird das Seil 1, 2, 3 ... Mal gedreht und dann wieder zurückgebracht...

Freeze

Am Beginn des Spieles werden 4–6 Fänger bestimmt, die Fänger halten ein Seil in der Hand. Gefangen wird, solange die Musik läuft. Wer gefangen wird (Berührung mit der Hand), muss das Seil übernehmen. Das Seil wird nicht geworfen, sondern übergeben!! Stoppe ich die Musik, heißt das „Freeze“: Alle bleiben stehen, wer ein Seil in der Hand hält, bekommt eine kleine Aufgabe!
Aufgaben:

- ein Seil nehmen, am Beginn hinter mich legen, 1 x nur vordrehen und dann (!) beidbeinig überspringen
- das Seil drei Mal vorlegen, beidbeinig überspringen, wieder vorlegen, beidbeinig überspringen
- 5 x über das Seil springen
- 10 Wedelsprünge, Straddles, ... über das Seil
- Hexendreh
- mit der Nasenspitze 5 x das Seil berühren (aus der Bankstellung)
- die Nasenspitze 5 x in Richtung Seil bewegen (aus der Bankstellung, die Knie werden allerdings ein paar Zentimeter vom Boden abgehoben)
- Liegestütz, die Nasenspitze 5 x in Richtung Seil bewegen (und wenn es nur ein paar Zentimeter sind, ist das fürs Erste auch ok!)
- ...

Ein ideales Spiel für Kinder, die noch gar nicht springen können (die ersten Aufgaben), aber auch ideal, um Sprünge zu festigen (die mittleren Aufgaben) oder an der Körperspannung zu arbeiten (man kann hier gar nicht früh genug beginnen, wenn man später vielleicht in den Handstand, in den Liegestütz oder auch im Liegestütz springen will – die letzten Aufgaben)!

Banana

Es gibt eine Musik, bei der gelaufen wird, und weitere 3-4 Musikstücke, die sich gut abheben und die jeweils eine spezielle Aufgabe alleine, mit einem speziellen Partner oder mit einer Gruppe ansagen. Ich wähle für die spezielle Musik meist „Heidi“, „Pinocchio“ und „Biene Maja“.

„Biene Maja“: 10 Mal über das Seil springen

„Pinocchio“: 10 Mal zu zweit springen

„Biene Maja“: das Langseil muss 10 Mal (gültig!) durchlaufen werden

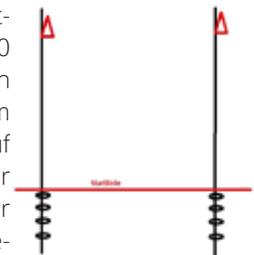
Die Gruppe, das Paar, das Kind, das die Aufgabe zuerst gelöst hat, schreit laut BANANA und erlöst damit alle! > Es wird wieder weitergelaufen (und ich wechsele auf „Laufmusik“)!

Man kann natürlich auch alle Aufgaben für Gruppen/Paare anbieten, dann muss man allerdings darauf achten, dass die Zusammenstellung der Gruppe/des Paares immer variiert.

Am Beginn spiele ich nur ein Musikstück, jedes Kind sucht sich einen Partner/eine Gruppe. Ich wechsele einige Male nur zwischen dieser Musik und der Musik, bei der gelaufen wird! Erst dann stelle ich eine neue Musik vor, eine neue Aufgabe, die nur bei dieser Musik zu lösen ist, und alle suchen sich neue Partner/Gruppe. Wieder wechsele ich nun zwischen diesen beiden Musikstücken und der Musik zum Laufen. Erst wenn das klappt, führe ich wieder eine weitere Musik und neue Partner ein...

Hütchenspiel

Zwei Gruppen zu 4–8 Kindern stehen sich auf zwei Linien gegenüber. Das erste Kind steht auf einer Startlinie im ersten Drittel des Turnsaales. Der Springer, der am weitesten vom Hütchen entfernt ist, muss 10 Mal über das Seil springen. Nach dem 10. Mal ruft er laut „10“. Das ist das Startsignal für den nächsten Springer. Ist der letzte Springer fertig (neben der Startlinie), so läuft dieser quer durch den Turnsaal zum gegnerischen Hütchen und schmeißt es um! Dann läuft er zum eigenen Hütchen, stellt dieses wieder auf (wurde von den Gegnern umgeschmissen) und läuft dann über die Startlinie zurück und stellt sich in der Reihe wieder hinten an! Sobald die Startlinie überschritten ist, darf der hinterste Springer schon wieder starten, der Läufer darf eine Runde rasten! Kommt der Läufer zum gegnerischen Hütchen und der gegnerische Läufer ist schon vor ihm dort, hat die gegnerische Mannschaft gewonnen!



Tic-Tac-Toe

Pro Spielfeld wird benötigt:

- 4 Seile um das Feld zu legen, zusätzlich 2 Einzelseile, für jede Gruppe 1 Seil für die Aufgabe, 6 Becher/Tücher als Spielsteine
- Drei haben immer dieselbe Farbe (z.B.: 3 blaue und 3 rote)
- Die Springer (6–8 pro Feld) werden in zwei Gruppen aufgeteilt

Vor dem Start lege ich auch noch fest, welche Aufgabe zu lösen ist, damit ein Spieler einen Becher/ein Tuch (Spielstein) bekommt – hier eignen sich wieder Aufgaben, wie beim Spiel „Freeze“! Ich lege das Feld, vor jedes Feld lege ich auch die Spielsteine und gleich daneben das Seil für die Aufgabe.

Der Spielablauf: Die zwei Gruppen stellen sich hinter der Startlinie in einer Reihe auf. Die erste Person läuft bis zu ihren Spielsteinen und dem Seil, erledigt dort die erteilte Aufgabe und nimmt sich dann einen der drei Spielsteine. Nun läuft das Kind weiter zum Tic-Tac-Toe Feld. Hier legt es den Spielstein in eines der Felder (dieses darf nicht belegt sein), danach läuft der Springer wieder hinter die Startlinie, und das nächste Kind darf starten. Wenn alle 3 Spielsteine im Tic-Tac-Toe Feld sind, wird immer einer der Spielsteine auf einen neuen Platz gelegt. Dies geschieht so lange, bis 3 Spielsteine einer Farbe in einer Reihe liegen. Diese Gruppe hat das Spiel gewonnen. Die Dauer dieses Spieles kann stark variieren. Es können natürlich mehrere Runden gespielt werden, und es kann auch jedes Mal die Aufgabe geändert werden.

Feuer, Wasser, Sturm mit Seil

Feuer: 10 easy Jumps und dann auf den Bauch legen.

Wasser: 5 Speed steps und dann auf die Kletterwand

Sturm: 1 Mal Kreuzen und dann zu einer bestimmten Turnsaalwand laufen.

Es wird immer durch den Turnsaal gelaufen (Seil in der Hand). Irgendwann rufe ich ein Kommando in die Menge, und jeder muss die entsprechende Aufgabe meistern.

TIPPS & TRICKS

Tipps für das Erarbeiten des Springens im Langseil

Betreffs Springer

- Springe immer beidbeinig
- Kinder, die immer einbeinig springen, lasse ich zuerst einmal ohne Seil beidbeinig hochspringen.
- Kinder, die immer zur Seite springen und damit nicht im Seil bleiben, lasse ich auch zuerst ohne Seil einfach nur hochspringen und am gleichen Punkt wieder laden (eventuell einen markanten Punkt am Boden aussuchen, damit sich dieses Kind orientieren kann!)
- Stelle dich quer zum Seil, du hörst das Seil, du siehst aber auch den Arm der Dreherin.

Betreffs Dreherin

- Drehe das Seil immer weg vom Springer (es kommt oben dann ohnehin wieder zurück), viele Kinder starten, indem sie das Seil senkrecht nach oben heben, es entfaltet dann nicht einen schönen Bogen und kann nicht gut gedreht und schon gar nicht gut übersprungen werden. Ich habe die besten Erfahrungen mit dem „Wegschwingen“. Stellt man die Kinder z. B. parallel zu einer Wand auf, kann man auch diese Wand als Richtung angeben. Das unterstützt zusätzlich die Vorstellung.
- Mach mit dem ganzen Arm einen großen Bogen.
- Schau immer auf die Füße der Springerin, ziehe das Seil dann durch, wenn die Beine in der Luft sind.

- Leg das Seil sanft auf den Boden, streiche es über den Boden (wenn du es zu Boden knallst, hüpfst es wieder nach oben weg, das wollen wir nicht!
- Wenn sich dein Springer plagt, den richtigen Zeitpunkt zu finden, unterstütze ihn mit einem „Hüpf“-Kommando!
- Wenn sich dein Springer plagt, hoch genug zu springen, bücke dich beim Drehen und ziehe den Griff über den Boden.

Tipps für das Erarbeiten des Springens im Einzelseil

- Springe aus den Sprunggelenken, die Knie beugen sich kaum
- Nach dem Absprung zeigen die Zehenspitzen zum Boden!
- Der richtige Absprung kann schon beim Aufwärmen (ohne Seil!) geübt werden
- Für Kinder, die nicht sofort springen können, empfiehlt es sich, den Bewegungsablauf zu zerlegen – Seil vorlegen, beidbeinig über das Seil springen, Seil vorlegen, beidbeinig...
- Das Seil immer sanft auch den Boden legen und dann unter den Beinen durchziehen (sanft über den Boden gleiten!) – knallt das Seil auf den Boden, springt es nach oben wieder weg und lässt sich nicht drehen
- Leise springen, abfedern, da kann man auch schon beim Aufwärmen entsprechende Übungen einplanen
- Aus dem Handgelenk drehen!
- Zu dem Zeitpunkt, zu dem ich das Seil überspringen möchte, muss der Griff des Seiles immer nach unten zeigen
- Den Griff locker am Ende des Griffes halten

Tipps zur Seillänge

Für die ideale Seillänge kann man keine Faustregel angeben. Die Seillänge hängt von der Körpergröße und vom Können des Springers ab.

Übliche Seillängen sind

- 7 feet = 210 cm ca. 1. / 2. Klasse VS
- 8 feet = 240 cm ca. 3. / 4. Klasse VS, 1. / 2. Klasse NMS oder AHS
- 9 feet = 270 cm Körpergröße ca. 165 cm
- 10 feet = 300 cm wesentlich größer als 165 cm

Die angegebenen Richtwerte gelten für absolute Anfänger, länger sollte das Seil keinesfalls sein, das Seil zwingt das Kind dann nur, die Arme weg vom Körper zu halten!

Je besser der Springer/die Springerin, desto kürzer das Seil. Stimmt das Drehen des Handgelenkes mit dem Rhythmus der Beine genau überein (zu Beginn ist das oft leicht versetzt – die richtige Koordination ist hier eine wahre Gym for Brain Challenge!) und sind die Arme nahe beim Körper, so kann man auch mit wesentlich kürzerem Seil springen. Schwierige Skills gelingen sogar wesentlich besser, weil man nicht ein überlanges, schlecht steuerbares Seilstück zu handeln hat! Ich kann beispielsweise ganz locker mit einem 210 cm langen Seil springen ohne hängen zu bleiben, obwohl mir dieses Seil gerade einmal bis zu den Hüften reicht!

Tipps zur Seilart

Es sollten unbedingt Seile verwendet werden, wo sich das Seil im Griff dreht. Wäscheleinenartige Seile lassen sich schneller drehen. Doppeldurchzüge gelingen rascher. Beaded Ropes sind schwerer und langsamer. Sie machen einen schönen Bogen, auch wenn das Drehen noch nicht so perfekt funktioniert. Ich verwende diese Seile gerne zum Vorzeigen, weil man sie gut sieht, auch bei Showauftritten sind sie wegen der Sichtbarkeit gut geeignet! Anfänger, die keine großen Probleme haben, lasse ich eher mit Speed Ropes (wäscheleinenartig) beginnen, nur wenn sich einzelne Kinder sehr schwer tun, gebe ich ihnen zum Einstieg ein Beaded Rope. Dieses Rope klopft zusätzlich sehr gut hörbar auf den Boden und unterstützt dadurch das Kind beim Erkennen des richtigen Rhythmus!

ERSTE COOLE SKILLS

Immer wieder habe ich bemerkt, dass das Zeigen einiger cooler Skills die Kinder erst so richtig motiviert. Vor allem für Burschen ist Seilspringen oft eine lästige Übung und wird als Mädchenkram abgetan. Sobald ich aber mit meinen Rope Skipper Skills komme oder gar die Double Dutch Seile auspacke, ändert sich das schlagartig!

Im Einzelseil

- Am Arm auf- und wieder abwickeln
- In die Hocke springen, Action, weiterspringen
- Das Krokodil
- Caboose Cross
- Side Swing bzw. beide Griffe in eine Hand und unter einem Bein durchreichen, anschließend wieder weiterspringen
- Der Hexendreh oder auch Grass Cutter
- Hexenleiter – Schuss – Sprung
- ...

Alle diese Skills lassen sich nur schwer mit Worten beschreiben, wir (SPU Rope Skipping Groß-Siegharts) sind aber gerade dabei, viele dieser Skills auf unserem Kanal als Tutorial anzubieten – vielleicht magst du dir dort einmal etwas ansehen – Youtube: Rope Skipping Groß Siegharts.

Im Langseil

- Das Mauselloch – ein Kind springt drei Mal im Seil und schlüpft dann zwischen den gegrätschten Beinen eines Drehers durch und aus dem Seil!
- Das Taxi – die Dreher bewegen sich mit dem Springer von einer Seite des Turnsaals zur anderen
- Der Springer bleibt am Platz, die Dreher drehen sich um den Springer
- Wurlitzer: einer der Dreher darf sich vom Springer etwas wünschen – in die Hände klatschen, den Boden berühren, drehen, ...

- Durch das Seil laufen – mit und gegen das Seil – besonders lustig ist das, wenn die Kinder zwei Gruppen bilden und in beide Richtungen gleichzeitig gelaufen wird – benutzen beide Gruppen die „rechte Spur“ sieht das sogar bei Auftritten ganz effektiv aus!
- Zwei Springer springen gleichzeitig in den Seilen, tauschen eventuell während des Springens die Plätze

Zu zweit im Seil:

- Zwei Kinder stellen sich knapp nebeneinander, nehmen das Seil in die jeweil äußere Hand und versuchen das Seil mit allen 4 Füßen zu überspringen, nachdem sie es nach vor gedreht haben
- Wie oben, aber mehrmals hintereinander
- Ein Kind hat das Seil in der Hand, dreht das Seil nach vorne und beide springen über das Seil
- Wie oben, aber mehrmals hintereinander
- Wie oben, aber das mitspringende Kind dreht sich im Kreis
- ...

Double Dutch lasse ich hier noch aus – Double Dutch ist zwar auch für Anfänger machbar und extrem motivierend, Voraussetzung sind aber zwei sehr gute Dreher, die dem Springer auch gut erklären können, wann der richtige Zeitpunkt ist, um in die Seile zu gehen – eine detaillierte Beschreibung findet man auf www.ropeskipting.cc unter „Downloads“!



Georg Kysela

Übungsleiter Sportklettern, Geschäftsführer Kletterhalle

A18

D86



INDOOR KLETTERN

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 Boulderdecken (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 zwei 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:

- Sitz der Gurt richtig, und ist er ordnungsgemäß verschlossen?
- Ist der Karabiner ordnungsgemäß verschlossen?

Folgende Punkte werden vom Kletterer beim Sicherer überprüft:

- Sitz der Gurt richtig, und ist er ordnungsgemäß verschlossen?
- Ist das Seil richtig im Sicherungsgerät und auch an der richtigen Stelle eingehängt, und ist 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

1. Einheit:	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Begrüßung, Vorstellung ■ Spiele ■ Namen kontrollieren
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hallenvorstellung, Hallenordnung ■ Kletterregeln ■ Materialkunde, Partnercheck üben ■ Topropeklettern ■ Einbinden » Hüft- und Beinschlaufe üben
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung ■ ev. Aufgabenstellung bis zum nächsten Kurstermin ■ Schuhe ausziehen und zusammenräumen
2. Einheit:	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Begrüßung ■ Spiele ■ Namen kontrollieren ■ 5 min. Einklettern an der Boulderwand
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kletterregeln (Auffrischung etc.) ■ Technik » Steigen, Greifen (Boulderraum) ■ Topropeklettern mit Seilschwanz, und beim Klicken auf Gefahren hinweisen und ausprobieren
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung ■ ev. Aufgabenstellung bis zum nächsten Kurstermin ■ Schuhe ausziehen und zusammenräumen
3. Einheit:	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Begrüßung ■ Spiele ■ Namen kontrollieren ■ 5 min. Einklettern an der Boulderwand
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kletterregeln (Auffrischung etc.) ■ Technik » Stabile Position, Steigen, Greifen (Boulderraum) ■ Topropeklettern mit zusätzlichem Vorstiegsseil, welches zu klicken ist und an welchem ebenfalls gesichert wird ■ „kleines“ Sturztraining ins Topropeseil (ca. 0,5 m)

	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung ■ ev. Aufgabenstellung bis zum nächsten Kurstermin ■ Schuhe ausziehen und zusammenräumen
4. Einheit:	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Begrüßung ■ Spiele ■ Namen kontrollieren ■ 5 min. Einklettern an der Boulderwand
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Technik » Stabile Position (Boulderraum + Vorstiegswand) ■ Sicherungsübungen auf dem Boden ■ Vorstiegsklettern (zuerst Toprope klettern)
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung ■ ev. Aufgabenstellung bis zum nächsten Kurstermin ■ Schuhe ausziehen und zusammenräumen
5. Einheit:	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Begrüßung ■ Spiele ■ Namen kontrollieren ■ 5 min. Einklettern an der Boulderwand
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vorsteigsklettern ■ zeitlicher Puffer
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung ■ ev. Aufgabenstellung bis zum nächsten Kurstermin ■ Schuhe ausziehen und zusammenräumen
6. Einheit:	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Begrüßung ■ Spiele ■ Namen kontrollieren ■ 5 min. Einklettern an der Boulderwand
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kinder: Topropeschein + Prüfung ■ Jugendliche: Topropeschein bzw. Indoor + Prüfung ■ Erwachsene: Vorstiegsklettern festigen – Bestätigung
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung ■ ev. Aufgabenstellung bis zum nächsten Kurstermin ■ Schuhe ausziehen und zusammenräumen



Gerhard Laister
Piloxing® Elite Instructor

C53

D75



PILOXING® KENNENLERNEINHEIT

Der Fitness Trend aus Hollywood

Piloxing kombiniert kraftvolle schnelle Box-Bewegungen mit ästhetischen stehenden Pilates-Übungen. Das schweißtreibende Intervall-Training zielt darauf ab, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gründerin Viveca Jensen ist Profi-Tänzerin, Personal und Pilates-Trainerin, Amateur-Boxerin und Inhaberin eines Pilates-Studios in Los Angeles. Piloxing fördert die körperliche und mentale Stärke, das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung.

VORAUSSETZUNGEN ZUM ABHALTEN VON PILOXING EINHEITEN

Piloxing® ist eine eingetragene Marke von Piloxing LLC und wird unter Genehmigung verwendet. Um Piloxing-Kurse abzuhalten ist eine Ausbildung erforderlich, die zurzeit einen Tag dauert. Um die Piloxing-Lizenz laufend aufrecht zu halten, ist die PIA „Piloxing Instructor Association“-Mitgliedschaft vorgesehen.

Die Ausbildung umfasst die folgenden Bereiche

1. Einführung in den modernen, innovativen Denkansatz, Pilates und Boxen in einem Workout zu kombinieren
2. Methode um effektive Piloxing-Einheiten zusammenzustellen
3. Block basierendes Kursformat das sicher, effektiv, einfach zu lernen und einfach zu unterrichten ist
4. Geschichte und Formel von Piloxing
5. Physiologie, Biomechanik und Anatomie Grundlagen in Bezug auf Pilates und Boxen
6. Verletzungsgefahren und -verbeugung in Anbetracht des kombinierten Intervalltrainings bei Verwendung der ca 250g Gewichtshandschuhen
7. Verständnis fördern für die Wichtigkeit der Core-Spannung und Stabilität für die Box- und Pilates-inspirierten Bewegungen
8. Einführung in das Konzept für mehr körperliche und mentale Stärke als Philosophie von Piloxing

Die Termine zur Ausbildung sind unter www.piloxing.com zu finden. Dieser Kennenlernkurs ersetzt in keiner Weise die Ausbildung, sondern soll einen Einblick geben, worin die Stärke von Piloxing liegt und warum und vor allem wie mit diesem Fitness-Konzept erfolgreich Kurse gefüllt werden.

QUALITÄTSSICHERUNGSMERKMALE VON PILOXING

Qualitätssicherung wird immer mehr Thema auch in Groupfitness Programmen. Als „Qualität“ soll hierbei gar nicht bewertet werden ob etwas besonders gut oder nicht so gut ist, sondern es geht vielmehr darum, ob der Gast das bekommt, was er erwartet. Eine Einheit mit einem bestimmten Titel soll dabei ein bestimmtes Programm beinhalten, und auch wenn die Einheit vertreten wird, sollte die Vertretung ein ähnliches Programm abhalten können. Das schafft Sicherheit beim Gast, dass er in der richtigen Einheit steht, und es ist auch für Studio-Besitzer einfacher einzuordnen, wenn der Stundeninhalt einen gewissen vorgegebenem Rahmen folgt.

Um die Qualität eines Programms sicherzustellen, haben viele Programme den kompletten Stundenablauf vorgegeben. Die Trainer haben dabei oftmals die vorgegebene Musik zu verwenden und dazu genaue Angaben, wann welche und wie viele Übungen ausgeführt werden sollen. Hierbei wird die Qualität des Programms hervorragend sichergestellt, allerdings sind die Entfaltungsmöglichkeiten des Trainers enorm eingeschränkt, da dieser lediglich das Programm „runterzubeten“ hat.

Im Gegensatz dazu gibt es Programme ohne jegliche Qualitätssicherung, wo zwar der Trainer dahingehend ausgebildet wird, worin der Schwerpunkt, bzw. das Kennzeichen des Stundenbildes liegt, jedoch keine konkreten Vorgaben über Musik und Übungen vorliegen. Da kann es dann schon mal vorkommen, dass zwei Trainer zwar die gleiche Einheit unterrichten, diese zwei Einheiten aber so unterschiedlich ablaufen, dass Gäste sich wundern, warum die Einheiten den gleichen Titel tragen.

Piloxing kombiniert diese zwei Extreme und bietet eine gesicherte Qualität der Stunde mit hohem Wiedererkennungswert. Die Musikgeschwindigkeit ist vorgegeben, und es gibt für PIA Mitglieder auch regelmäßig kostenlose Piloxing Musik. Es kann für die Piloxing Einheit allerdings auch andere Musik verwendet werden, wenn der Instruktor andere Vorlieben hat.

Die Übungen sind oft als sinnvolle methodische Reihe aneinandergesetzt bzw. wurden nach anderen Kriterien kombiniert und werden jeweils in Form von Blöcken zusammengefasst. Der Stundenablauf sieht vor, dass Box-, Pilates- und Tanz-Blöcke abgewechselt werden. Einige Box- und Pilates-Blöcke sind „Pflichtblöcke“ und müssen in jeder Piloxing-Einheit unterrichtet werden. Die restlichen Blöcke können je nach Vorliebe des Trainers gewählt bzw. ausgetauscht werden.

Durch dieses System wird folgendes sichergestellt

1. Die Einheit hat automatisch immer einen Intervall-Charakter
2. Die Einheit hat hohen Wiedererkennungswert aufgrund der Pflichtblöcke
3. Der Trainer hat Freiheiten und Entfaltungsmöglichkeit und kann angepasst an die Gruppe entscheiden, welche Blöcke angewendet werden

Um die Einheiten abwechslungsreich zu gestalten, gibt es eine Vielfalt an Blöcken, aus denen der Instruktor wählen kann. Die Dauer der einzelnen Übungen und somit auch die Dauer gesamter Blöcke wird vom Trainer individuell an die Gruppe angepasst bestimmt.

TECHNIK EINWEISUNG BOXEN, STEHENDES PILATES

Darauf ist beim Boxen zu achten

- Der Körperschwerpunkt bleibt mittig
- Die Hände bilden eine Faust (Daumen außen!)
- In der Grundposition zeigen die zu Fäusten geballten Handflächen zueinander
- Die Handkante zeigt dabei nach vorne
- Das Handgelenk bleibt immer gerade (bei gebeugtem Handgelenk wäre ein tatsächlicher Aufprall ungünstig)
- Die Arme werden bei den Schlägen kaum gedreht
- Der Blick geht immer dorthin, wohin geboxt wird
- Ähnlich einer Wurfbewegung startet die Boxbewegung mit Rotation der Hüfte
- Spannung in der Körpermitte ist erforderlich, um die Rotation zur Boxbewegung weiterzuführen
- Der Arm darf gestreckt aber nicht überstreckt werden
- Der Arm wird nach der Boxbewegung gleich wieder rasch zurückgeführt (Deckung!)

Darauf ist beim stehenden Pilates zu achten

- Das Standbein ist gebeugt.
- Das Spielbein ist bei vielen Übungen ganz durchgestreckt.
- Der Oberkörper bleibt langgestreckt, durch Körperspannung stabilisiert, nicht überstreckt.
- Der Oberkörper bleibt auch dann aufrecht und stabil, wenn Extremitäten weggeführt werden.
- Bei den Armbewegungen ist darauf zu achten, dass die Schulter unten bleibt.
- Core-Spannung, Powerhouse, Körperspannung bleiben während der Übungen aufrecht.

Intervalltraining

Die Boxblöcke sollen so energiegeladent unterrichtet werden, dass tatsächlich der Puls ordentlich nach oben geht. Während der Piloxing Blöcke werden zwar Körperhaltung, Muskeln und Koordination geschult, der Puls sinkt dabei allerdings wieder ab, da diese Übungen nicht die Herzkreislaufbelastung der Boxübungen aufweisen. Zwischen den Box- und Pilates-Blöcken gibt es zur Auflockerung auch noch Tanz-Blöcke. Die einzelnen Blöcke mit vorgegebenem Ablauf werden nicht nahtlos aneinandergereiht, sondern mit einfachen, vom Trainer frei wählbaren Zwischenbewegungen verbunden. Diese Zwischenbewegungen dienen dazu, den Spaßfaktor und die Konzentrationsfähigkeit hoch zu halten.

PILOXING KENNENLERNEINHEIT

Um das üblicherweise barfuß durchgeführte Intervalltraining tatsächlich zu erfahren, ist der Hauptteil des Piloxing-Arbeitskreises die Piloxing-Einheit. Diese wird so unterrichtet, wie sie auch regelmäßig mit den Kunden abgehalten wird. Sämtliche Zwischenfragen, Details zu den einzelnen Übungen und weitere Block- bzw. Übungsbeispiele werden danach behandelt.

C53

D75

Eine Beispiel-Einheit

Warm Up

- Mobilisation von Hals, Schulter, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule, Sprunggelenk, Hüftgelenk
- Rotation im Oberkörper
- lockere einfache Boxbewegungen ohne Kraft
- Gleichgewichtsübungen zur Aktivierung des Sprunggelenks
- Dynamische Dehnungsübungen / Aktivierungsübungen

Box Block

Jab-Variation, recht umfangreicher Pflichtblock mit klassischen Boxbewegungen.

Pilates Block

Low Low, hierbei werden einerseits Beine gekräftigt, da die Bewegungen beinahe durchgehend im Einbeinstand durchgeführt werden, gleichzeitig wird die Oberkörper-Vorderseite geöffnet und die Rückseite gekräftigt.

Dance Block

Jazzy, einfache Mambo-Chacha-Jazz-Kombination, die zuerst auf einer Seite und dann auf der anderen ausgeführt wird.

Box Block

Hook / Crisscross, Klassischer Box-Seitwärtshaken in langsamen, dann schnellerem Tempo und dann unterbrochen von Scherensprüngen. Als Abschluss nur Scherensprünge.

Pilates Block

Pilates Arm Sequence, Pflichtblock mit Konzentration auf koordinative Armbeugebewegung mit gleichzeitigen Beinbewegungen und Oberkörper-Stabilisierung, Gleichgewichtsübung mit Kräftigung der Oberschenkelvorderseite, danach Kräftigung der Oberkörper- und Beinrückseite mit abschließender Balanceposition.

Dance Block

4 Point, V-Step.

Box Block

Jab Cross / Shuffle, ein Pflichtblock mit abwechselnden diagonalen Jabs und Beinscherensprüngen.

Pilates Block

Corkscrew, Konzentration auf Streckung des Oberkörpers, Balance durch Einbeinstand mit gleichzeitiger Rotation der Brustwirbelsäule.

C53

D75

Dance Block

Fast Feet, Abfolge von Armbewegungen bei immer schneller werdenden Side-Lunches.

Box Block

Rolling Upper Cut, Klassischer Box-Aufwärtshaken, erst beidseitig, dann einseitig und dann rollende Uppercuts zu einer Seite.

Pilates Block

Standing Side Crunch, Pflichtblock mit Focus auf Rumpfmuskulatur an der Seite.

Bodenteil

Je nach Räumlichkeit kann bei Kennenlerneinheiten der Bodenteil auch als obsolet angesehen werden und wegfallen.

Falls Bodenteil auch ausgeführt wird:

- Half Push-Up Straight Leg Lift, eine Liegestützvariation
- Piloxing Butt, tolle Übung für die Gesäßmuskulatur
- Piloxing Plank, Bankstütz mit aufgerichtetem Becken
- „V“ Reach, Bauchübung
- Cooldown & Stretch
- Dehnungsübungen im Liegen und danach im Stehen: Beinrückseite, Rotation der BWS, Beinvorderseite, Rückenstrecker, Oberkörper öffnen, Nacken.

Abschluss

Sleek – Sexy – Powerful Posen

AKTUELLE INFORMATION ZU PILOXING AUSBILDUNGEN

Piloxing Programme

- Piloxing SSP
- Piloxing Knockout
- Piloxing Barre

Ausbildungen

Sind unter www.piloxing.com zu finden.

Piloxing Store

Aktuelle Piloxing-Artikel sind unter www.piloxing-store.com zu finden.

Der European Store hat seinen Sitz in Österreich, weshalb Lieferungen hier besonders schnell möglich sind.



Stefan Lasser

Personal Trainer, Fitness Trainer
www.rockyourbody.at

C66

D89



FUNCTIONAL TRAINING

BEDEUTUNG VON FUNCTIONAL TRAINING

Funktionelles Training ist ein zweckmäßiges Training und kein sportartspezifisches Training, dieser Begriff wird von vielen Trainern und Athleten oft falsch verstanden.

Durch Funktionelles Training kann eine sportartübergreifende Trainingsform geschaffen werden. Die Funktion spiegelt sich in allen Sportarten wider, weshalb dadurch Gemeinsamkeiten und Zusammenhänge geschaffen werden. Bei Funktionellem Training wird daher nicht auf die Unterschiede verschiedener Sportarten geachtet.

Viele Sportarten beinhalten die Grundbewegungsformen wie Springen, Laufen und Seitwärtsbewegungen, alle Ballsportarten benötigen zum Beispiel Schnellkraft und können daher auf die gleiche Weise trainiert werden. Darüber hinaus benötigen Tennisspieler und Golfer eine extrem hohe Rumpfkraft.

Die wichtigste Annahme bei dem Begriff „Functional Training“ ist, dass Funktionelles Training komplexe Bewegungen und nicht nur isolierte Muskeln trainiert.

Ein traditionelles Krafttraining mit Geräten beschreibt in keiner Weise ein funktionelles Training, da die Stabilisation durch das Gerät und nicht vom Sportler ausgeführt wird. Bei einem Krafttraining mit Geräten wird das Gewicht auf einer geführten Bahn bewegt, das ist natürlich nicht funktionell. Im praktischen Vergleich hat der Sportler bei fast allen Sportarten selbst für Stabilität im Bewegungsablauf zu sorgen.

Eine Schulung der Propriozeption (Eigenwahrnehmung der Muskeln, Sehnen und Gelenke) muss trainiert und Muskeln durch gezielte Stabilisationsübungen sukzessive aufgebaut werden, da sich der Sportler sonst im Wettkampf beziehungsweise beim Training einer erhöhten Verletzungsgefahr aussetzt.

Ein traditionelles Krafttraining an Geräten beschränkt sich nur auf ein Gelenk, bei all unseren alltäglichen Bewegungen oder Sportarten benötigen wir jedoch mehr als ein Gelenk. Aus diesem Grund beinhalten Übungen des Funktionellen Trainings weitgehend komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

„Bewegungen, die nur einen einzigen Muskel isoliert beanspruchen, sind als unfunktionell zu bezeichnen. Funktionelle Bewegungsformen integrieren immer mehrere Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig.“

(Gambetta und Gray 2002, Paragraph 13)

Durch ein Funktionelles Training wird eine Steigerung von Kraft und Balance entwickelt, welche der Athlet in zahlreichen Wettkampf- sowie Trainingssituationen benötigt.

Trainer und Betreuer wollen verletzungsfreie Athleten, darum gilt es die Verletzungsprophylaxe durch die spezifische Kraft eines Athleten zu stärken. Das funktionelle Training hat genau dieses Ziel, die Steigerung dieser spezifischen Kraft, welche den Athleten in solch extremen Belastungssituationen vor Verletzungen schützt.

„Functional Training“ besteht überwiegend aus Übungen, bei denen der Sportler mit beiden Beinen am Boden steht und nicht von einem Gerät (Kraftgerät) unterstützt wird. Es geht um die Lehre, sein eigenes Körpergewicht zu halten und in verschiedenen Stellungen zu stabilisieren beziehungsweise auszubalancieren. Die Übungen verbessern die Kraft, Schnelligkeit, Balance und Stabilität der Athleten und mindern damit die Verletzungsanfälligkeit.

*Funktionelle Trainingsprogramme versetzen den Athleten gewollt in eine instabile Lage.
Der Sportler muss reagieren und mit gezielten Bewegungen Stabilität wiederaufbauen“*

(Gambetta und Gray, 2002, Paragraph 8)

Für fortgeschrittene Sportler fügt man neue Schwierigkeitsgrade hinzu, wie verschiedene Untergründe, Oberflächen (Eis, Gras, Schnee) oder das Anheben von einem Bein. Dies sind unvorhersehbare Störfaktoren, welche der Sportler ausgleichen muss. Der Athlet soll erlernen, sein Körpergewicht in verschiedenen Bewegungsabläufen zu stabilisieren und auszubalancieren.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE

In den 1990er Jahren hat der Physiotherapeut Gary Gray ein Erklärungsmodell für Bewegungsabläufe eingeführt, in dem er von Bewegungsketten spricht. Dabei stützt man sich nicht mehr auf die Begriffe der Beugung und Streckung, Adduktion und Abduktion, sondern betrachtet die Muskelfunktionen als kinetische Kettenreaktion. Bei dem Konzept der kinetischen Kettenreaktion werden alle Bewegungen beteiligter Gelenke und Muskeln beschrieben. Hier geht es um das Zusammenspiel von Gelenken und Muskeln sowie darum, diese eine komplexe Bewegung auszuführen.

Das Training mit funktionellem Aspekt

Die Hauptaufgabe vieler Muskelgruppen im Körper ist die Stabilisation. Diese stabilisierende Aufgabe wurde in der Vergangenheit oft in den Hintergrund gestellt. Da stellt sich die Frage:

Wie sollen wir eine optimale Kraftübertragung garantieren, wenn wir den Knotenpunkt (Gelenk) nicht stabil halten können?

Die Hauptmuskelgruppen, welche ein stabilisierendes Training benötigen:

1. Tiefe Bauchmuskulatur
2. Hüftabduktoren und Hüftrotatoren
3. Schulterstabilisatoren

(Ist in der Praxis sportartspezifisch anzupassen und zu optimieren)

Diese Muskelgruppen können durchaus isoliert trainiert werden, um eine bessere Funktion zu erzielen.

„Innovation durch Isolation (isolation for innervation)“

Mark Verstegen

Ein weiterer Punkt des Funktionellen Trainings ist den Sportler auf Fehlbelastungen sowie Fehlpositionen, welche im Wettkampf entstehen können, vorzubereiten.

Hier kommt es zum Einsatz von Zusatzgewichten wie Kurzhanteln oder Gewichtsgürteln, während die Wirbelsäule gebeugt ist und die Füße nicht anatomisch günstig gerade stehen. Beim Absolvieren solcher Übungen möchte man den Sportler auf die Situationen im Wettkampf vorbereiten.

Achtung! Hier sollte der Trainer abschätze, inwieweit solche Übungen, Bewegungen im sportlichen Alltag des Athleten vorkommen und, ob diese wirklich mit Zusatzgewichten im Krafraum trainiert werden sollen.

Klar ist der Standpunkt, dass wir im Krafraum keine Risiken eingehen, nur weil bestimmte Bewegungen in einer Sportart häufig vorkommen.

Beispiel: Bei einem Maximalkrafttraining gefährden wir auf keinen Fall die Gesundheit des Athleten, indem wir eine realitätsnahe Körperhaltung einnehmen (runder Rücken). Bei einem Kraftausdauer-Training kann durchaus vorkommen, dass der Athlet zum Beispiel seinen Rücken beugt und somit eine schädigende Körperhaltung einnimmt.

Hier rät der Physiotherapeut Mike Clark von der National Academy of Sports Medicine, bei Übungen, bei denen sich der Athlet nach vorne lehnt oder seine Wirbelsäule beugt, nicht mehr als zehn Prozent des eigenen Körpergewichtes aufzulegen. (Bei sehr schweren Sportlern ist es ebenso ratsam, etwas weniger Gewicht zu nehmen.)

> Wichtig ist hier die Kompetenz der Trainerinnen und Trainer

Für das Verstehen des Funktionellen Trainings ist es wichtig, dass wir die Sportart des Athleten verstehen und darüber nachdenken, welche Bewegungsmuster und Bewegungsabläufe hier wichtig sind. Das Training soll dazu dienen, Bewegungsabläufe zu verbessern und nicht bloße Kraft aufzubauen.

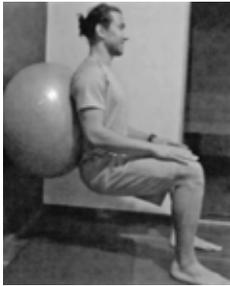
Wenn der Sportler den Einsatz von Krafttraining ablehnt, weil er den Sinn für die leistungsfördernde Komponente für seine Sportart nicht nachvollziehen kann, dann liegt hier die Aufgabe beim Trainer, Wissen zu vermitteln und aufzuklären. Es muss ein Trainingsprogramm entwickelt werden, welches die Sportler spezifisch auf die Anforderungen ihrer Sportart vorbereitet. Folgende Übungen müssen ausgeführt werden, die die Muskeln genau so trainieren, wie sie im sportlichen Alltag benötigt werden.

DAS IST DAS ZIEL DES FUNKTIONELLEN TRAININGS.

Beispiele zum Funktionellen Training

1. Moderne und hoch technische Fitnessgeräte werden ersetzt durch Gymnastikbälle, Medizinbälle, Gymnastikmatten, Bänke und Seile.
2. Eindimensionale Übungen in einer statischen, durch Maschinen fixierten Position werden durch komplexe Bewegungsübungen ersetzt, bei denen der Athlet selbst seinen Körper stabilisiert
3. Statt einer einfachen Belastungsdifferenzierung durch eine Veränderung des Widerstandes von Maschinen ist eine individuellere Betreuung und Einschätzung des Athleten sowie eine genau Differenzierung durch veränderte, abgestufte und angepasste Trainingsübungen gefragt.

ÜBUNGSKATALOG

Übung	Notizen	Übung	Notizen
			
			
			
			

C66 D89

Übung	Notizen	Übung	Notizen
			
			
			
			

C66

D89



Übung	Notizen	Übung	Notizen
			
			



Barbara Lechner

Trainerin in der Erwachsenenbildung, Rückentrainerin, Instruktoren,
Indian Balance® Master Trainerin

C57

D79



AQUA JOGGING, AQUA CORE & MORE

Ein Mangel an Bewegungsreizen lässt immer wieder neue Aktivitätsmöglichkeiten und Bewegungsformen entstehen. Das Element Wasser ermöglicht durch seine besonderen Eigenschaften eine sehr große Bewegungsvielfalt.

Der Auftrieb ist die charakteristische gewichtsreduzierende Eigenschaft, die das Gefühl der Schwerelosigkeit erzeugt. Dem gegenüber steht der Widerstand, den das Wasser Bewegungen entgegensetzt. Durch das stufenlose Dosieren der Bewegungsgeschwindigkeit und des Bewegungsumfangs ist ein Arbeiten in allen Leistungsstufen möglich. Schon lange werden diese Eigenschaften in der Therapie genutzt. In Österreich gilt das Trainieren im Wasser als Geheimtipp.

Wohlbefinden und Entspannung ist ein weiterer Aspekt, warum sich Menschen gerne im Wasser aufhalten. Theoretische Grundlagen und praktisches Arbeiten werden das nötige Wissen für das selbständige Arbeiten im Wasser vermitteln.

Ich hoffe, den gleichen Enthusiasmus weitergeben zu können, mit dem ich seit Jahren in der Aqua Fitness tätig bin. Die Erfahrung zeigt: Wer einmal positive Erfahrungen mit der Bewegung im Wasser gemacht hat, möchte am liebsten nur noch dort üben und trainieren. In diesem Sinne wünsche ich viel Erfolg und vor allem viel Freude an der Arbeit im und mit dem Wasser!

Barbara Lechner



AQUA JOGGING

Aqua Jogging bietet eine Möglichkeit, sehr gelenkschonend Muskulatur aufzubauen, Haltungsschwäche vorzubeugen, den (Fett-)Stoffwechsel anzukurbeln, das Bindegewebe zu stärken und nicht zuletzt Ausdauer zu trainieren. Das Körpergewicht der eingetauchten Körperteile wird um ca. 90 % reduziert. Bei stark übergewichtigen Personen ist das Aqua Jogging ohne Bodenkontakt sehr beliebt.

Im Therapiebereich erfreut sich Aqua Jogging seit den 1970er Jahren besonderer Beliebtheit. Glenn McWaters (ehemaliger Leichtathletiktrainer der US-Marines) kehrte aus dem Vietnamkrieg mit einer Fußgelenksverletzung zurück. Die einzige Trainingsmöglichkeit sah er im Wasser. Er entwickelte die sogenannte „Wet Vest“ eine Auftriebshilfe aus Neopren, die soviel Auftriebsunterstützung gab, Laufbewegungen im Wasser durchzuführen, ohne dabei Bodenkontakt zu haben. Damit hat das Aqua Jogging Einzug in den Therapiebereich genommen und wurde als optimales Reha-Training entdeckt.



Foto: www.bild-hauer.at

Mary Decker trainierte kurz vor den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles nur noch im Tiefwasser, da sie an einer Achillessehnenentzündung litt. Ihr Olympischer Rekord über 3000 m ließ nun auch diese Trainingsform und damit den Vorläufer des „Aqua Belt“ die „Wet Vest“ in den Leistungssport einziehen. 1991 konnte Dieter Baumann (einer der erfolgreichsten deutschen Langstreckenläufer) mit seinen Achillessehnenproblemen nur noch im Wasser seine Sprints, Tempo- und Dauerläufe trainieren. 1992 wurde er in Barcelona Olympiasieger im 5000 m-Lauf.

Nun ebnete sich der Weg des Aqua Joggen in den Fitness Bereich auch in Deutschland. Zu dieser Zeit wurde für die Sportartikelbranche Aqua Fitness wirtschaftlich interessant. Das Aqua Fitness Ausbildungsprogramm von Mary Sanders wurde von Speedo übernommen. Die Aufgabe von Mary Sanders war es, Aqua Fitness weltweit bekannt zu machen. Ab 1991 wurden erste Aqua Fitness-Ausbildungen in mehr als 30 Ländern weltweit durchgeführt. Unter anderem wurde eine große Anzahl an Aqua Fitness-TrainerInnen nach dem „Speedo Aqua Fitness System®“ von Mary Sanders in Deutschland und einige in Österreich ausgebildet.

Als Pionierin der Aqua Fitness in Deutschland und Österreich ist Margot Zeitvogel zu erwähnen. Sie hat bereits 1979 als Gymnastiklehrerin spezielle Wassergymnastik angeboten. 1982 kam ihr „Z-Aquatrainig“ auf den Markt und hielt Einzug als Trainingsmethode im Hochleistungssport bei Ski- und Biathlon-Athleten sowie Kampfsportlern.

AQUA JOGGING IN DER PRAXIS

Verwende immer eine **Auftriebshilfe** (Aqua Belt, Beinschwimmer, Pool Noodle, etc.). Die **Intensität** auf der BORG-Skala (subjektives Anstrengungsempfinden zwischen 6 und 20) sollte 11 bis 13 sein – und man noch gut sprechen können.

Aqua Jogging bietet ein sehr effektives **Ausdauertraining** für Sportanfänger. Belastungen können im Wasser länger und intensiver gestaltet werden als an Land. Kürzere Pausen – da Unterkühlungsgefahr!

Maximale **Belastungsdauer** (auch für trainierte Sportler) maximal eine Stunde!

Die Belastungsveränderung erfolgt über die verschiedenen Laufstile bzw. die Bewegungsfrequenz.

Um einen Erfolg zu erzielen, muss mindestens dreimal pro Woche ein Ausdauertraining durchgeführt werden.

Um das Leistungsniveau zu halten, sind zwei Trainingseinheiten pro Woche erforderlich.

LAUFMETHODEN

Ausdauertraining (ohne Pause für ca. 20–35 Minuten vgl. Weineck 1190a)

■ Dauermethode

■ **Intervallmethode** (mit lohnender Pause = Puls sinkt nicht zu stark ab) für Anfänger die **Extensive Intervallmethode** wählen (ca. 60 % der Maximalbelastung und 10 – 30 Wiederholungen und ca. 30 Sek. Pause – mit einer etwas längeren Serienpause

Ein Kilometer Jogging an Land entspricht ca. 5–6 Minuten Aqua Jogging



Foto: www.bild-hauer.at

LAUFSTILE

Schrittlauf	<i>Herz/Kreislauf</i>	„Stell dir vor, du schießt einen Ball unter Wasser weg.“
Schreitlauf	<i>Beinmuskulatur</i>	„Stell dir vor, du läufst über ein hohes Hindernis.“
Kniehebelauf	<i>Herz/Kreislauf</i>	„Stell dir vor, du läufst eine Treppe hinauf und nimmst zwei Stufen auf einmal.“
Robo-Jogg	<i>Kniemuskulatur</i>	„Stell dir vor, du läufst wie ein Roboter.“

Nordic Aqua Sports™ bringt Nordische Sportarten, wie Nordic Walking und klassischen Langlauf durch den Einsatz der eigens dafür entwickelten Nordic Aqua Handles™ in den Aqua Fitness-Bereich. Der strömungsdynamisch geformte Trichter erzeugt bei der Armrückführung höheren, bei der Vorschwungphase nur geringen Wasserwiderstand. So ist dieser Bewegungsablauf fast identisch mit der Nordic Walking-Armtechnik an Land durchführbar.



Foto: www.ergofit.at

Einsatzmöglichkeiten mit den Nordic Aqua Handles™

Im Flachwasser:

- Verschiedene Nordic Walking-Gang-, Lauf- und Sprungtechniken, zahlreiche Aqua Fitness-Übungen
- Das Gangtempo lässt sich im Flachwasser durch einen höheren Krafteinsatz der Arme gut steigern

Im Tiefwasser:

- klassische Langlauf-Diagonaltechnik
- Bei Nordic Aqua Jogging im Tiefwasser ist eine sehr hohe Bewegungsfrequenz, d.h. ein intensives Ausdauer- sowie Kraftausdauertraining für die Armmuskulatur möglich.

Wirkungen – Effekte:

- Selektives Ausdauer- und auch Kraftausdauertraining für den gesamten Körper möglich.
- Optimales Koordinations- bzw. Techniktraining der richtigen Nordic Walking-Arm- und Handtechnik, da die Bewegung im Wasser langsam und durch den Wasserwiderstand besonders kontrolliert durchgeführt werden kann.
- Gezieltes Krafttraining der rumpfstabilisierenden Muskulatur (Bauch, Rücken, Schultergürtel, Beckenboden) möglich, da die spezielle Trichterform bei entsprechendem Einsatz einen hohen Wasserwiderstand erzeugt.
- Das ständig wiederholende Zugreifen beim simulierten Stockeinsatz kräftigt die Unterarmmuskulatur intensiv. Dadurch beugt man Sehnenansatzreizungen wie Tennisarm, Golferarm etc. schon im Vorfeld vor, da deren Entstehung neben einer Fehlbelastung häufig auf einer zu schwachen Muskulatur beruht.
- Die diagonale Armtechnik im Wasser ist ein ideales sanftes Mobilisationstraining bei Bewegungseinschränkungen (Blockierung) in der Brustwirbelsäule, der Schulterblätter sowie bei verminderter Schulterbeweglichkeit.
- Propriozeptives Krafttraining für die stabilisierende Muskulatur der Hand- und ganz besonders der Schultergelenke.



Foto: www.park-igls.at/gesundheitsblog/de/nordic-aqua-walking/

- In der Rehabilitation nach Sportverletzungen z. B. bei Langläufern bzw. Skitourengängen ist das Technik-, Kraft- und Ausdauertraining für den Oberkörper bereits in der Frühphase der Wiederherstellung durchführbar, wenn der Stützapparat noch kein normales Training zulässt.
- Nordic Aqua Sports beinhalten wohltuende, harmonische Ganzkörperbewegungen, welche zur Aktivität anregen und einfach Spaß machen.

Beachte bei Bewegung im Wasser die Auswirkungen auf

- **Herzschlagfrequenz** (im Wasser um ca. 10–15 Schläge/min geringer)
- **Energiestoffwechsel** (Erhöhung um 20% – 100 % in Ruhe – zusätzliche Erhöhung unter Bewegung)
- **Muskeleinsatz** (Isokinetische Belastungsform – höhere Kraftbelastung als an Land)
- **Gelenkentlastung** (10 % des Körpergewichtes der eingetauchten Körperteile)
- **Haut** (Hydrostatischer Druck – oberflächliche Massagewirkung)
- **Gefäßsystem** (Gefäßtraining)

DIE PHYSIKALISCHEN EIGENSCHAFTEN DES WASSERS UND DEREN WIRKUNG AUF DEN MENSCHLICHEN ORGANISMUS

(Details siehe Fit Sport Österreich Kongress Bericht 2016 Seite 133ff)

Der Hydrostatische Druck

Das spezifische Gewicht des Wassers ist wesentlich höher als das der Luft. Daher ist auch der Druck, den das Wasser auf den menschlichen Körper ausübt, bedeutend größer als der Luftdruck. Dieser sogenannte hydrostatische Druck nimmt mit der Wassertiefe um 0,1 bar pro Meter zu (Unterschied Flach / Tiefwasser!)

Der Auftrieb

Das archimedische Prinzip zeigt, dass jeder Körper, der teilweise oder ganz von Flüssigkeit umgeben ist, eine aufwärts gerichtete Kraft, den AUFTRIEB erfährt. Jeder Körper verdrängt genau die Wassermenge, die gleich seiner Masse ist. Man unterscheidet zwei Arten des Auftriebs:

- Der statische Auftrieb: Er wirkt immer und treibt den Körper zur Wasseroberfläche. Er wird maßgeblich vom Körperfettanteil beeinflusst – je mehr Fett, desto leichter!
- Der dynamische Auftrieb: Er wirkt zusätzlich auf einen Körper, der sich in Bewegung befindet und ist abhängig von Anstellwinkel und -fläche, aber auch der Form des Körpers (Vergleiche: Strömungslehre, Bernoulli-Prinzip!).

Der Wasserwiderstand

Der Widerstand bewirkt, dass jede Aktion, die man im Wasser setzt, eine Gegenaktion zur Folge hat: „Actio est Reactio“ (Newton).

Die Trägheit

Durch die hohe Dichte des Wassers müssen beim Bewegen im Wasser Kräfte zur Überwindung der Trägheit eingesetzt werden – Zeitverzögerung – ist wesentlich höher, als an Land.

Der Tauchreflex in Verbindung mit Bewegung im Wasser

Absinken der Pulsfrequenz beim Eintauchen im Wasser.

Zu Beachten:

Das Training mit Kindern und Jugendlichen ist keine bloße „Verkleinerung“ eines Trainings mit Erwachsenen.

- Das Training sollte optimal und nicht maximal angelegt sein (60 % bis max.70 % der Maximalbelastung)
- Kinder haben ein noch unterentwickeltes Herz-Kreislaufsystem. Das Programm sollte darauf abgestimmt sein und keinen unnötigen physischen oder biomechanischen Stress hervorrufen.

Der Wärmehaushalt des Körpers im Wasser

Primär gibt der Körper an Land Wärme über Strahlung und Verdunstung ab.

Wassertemperatur: 27°C–30°C (für intensive Bewegung)

Merke

- Je höher die Wassertemperatur, desto weniger aktive Bewegung – außer „Entspannungs-Techniken“
- Kollapsgefahr bei zu warmem Wasser (über 30°C)
- Muskelkrämpfe bei zu kaltem Wasser (unter 27°C)

Wassertiefe und Temperatur

Flachwasser

- Der Wasserspiegel reicht bis ca. Brusthöhe
- Übliche Wassertemperatur von 28°C bis maximal 30°C
- Die Dauer einer Aquagymnastik kann hier bis zu einer Stunde sein.
- Menschen mit Herz-Kreislaufproblemen Aufenthaltsdauer maximal 30 – 40 min (in Ausnahmefällen bis zu einer Stunde).

Tiefwasser

- Beim senkrechten Schweben hat man keinen Bodenkontakt
- Sportbecken eignen sich am besten
- Wassertemperatur eher kühl, ca. 23°C bis 26°C ist – Bewegung daher intensiviert
- Aufenthaltsdauer maximal eine Stunde.

Merke

- Je intensiver die Bewegung desto niedriger die Wassertemperatur!
- Je höher die Wassertemperatur, desto größer die Herz-Kreislaufprobleme!

- Badetemperaturen von 34°C aufwärts sind nach Gelenkersatzoperationen bis zu einem halben Jahr lang absolut ungeeignet!
- Während eines akuten Entzündungszustandes (Entzündung könnte sich ausweiten) keine Wassergymnastik!

Problematik vieler Hotelbäder: Sie haben zumeist eine Wassertiefe, in der man gut schwimmen und meistens gerade noch stehen kann (kein Bademeister erforderlich). Das heißt, es ist eigentlich kein echtes Flach- aber auch noch kein Tiefwasser. Zumeist ist die Wassertemperatur um die 28°C, man muss also sowohl Übungen als auch deren Intensität modifizieren.

ALLGEMEINE ZIELE IN DER AQUA FITNESS

KRAFT aufbauen – gegen den Wasserwiderstand arbeiten

- Stabilisationsübungen
- Kräftigungsübungen
- Koordinationsübungen

ENTLASTUNG der Gelenke – Auftrieb nutzen

- Bewegungsübungen
- Koordinationsübungen
- Gleichgewichtsübungen
- Entspannungsübungen

SPASS!

ALLGEMEINE HINWEISE IN DER AQUA FITNESS

Der tägliche Wasserbedarf (in Liter) : Körpergewicht x 4 : 100
(Bei sportlicher oder Körperlicher Betätigung erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf!)

Vorab nach Beschwerden und eventuellen Erkrankungen erkundigen

Für Senioren

- Längeres Warm up
- Viel Balance- und Koordinationsübungen
- Klare visuelle und verbale Zeichen
- Dosiertes Kraft- und Ausdauertraining
- Pausen zulassen
- Körperliche und geistige Fitness erhalten

Kontraindikationen

- Herz-Kreislaufprobleme*)
- Akute Infektionserkrankungen
- Haut- und Pilzkrankungen
- Offene Wunden und Narben
- Harn- und Stuhlinkontinenz
- Relevante venöse Insuffizienz
- Hydrophobie

*) Ausnahme: Nach Absprache des Arztes und Vorlage eines Belastungs-EKGs, Trainingskontrolle mittels Herzfrequenzmesser Bewegungen nach dem SPEEDO® System (Details siehe Fit Sport Österreich Kongress Bericht 2016 Seite 139 ff.).

Basisbewegungen Flachwasser

- Gehen
- Joggen (Laufen)
- Kicken
- Schaukeln (Rocking)
- Hüpfen
- Scheren

Basisbewegungen Tiefwasser

- Jogging
- Kicken
- Pendeln
- Scheren
- Radfahrbewegung

Intensitätsregulierung mit Hilfe von Händen und Mitts

- Schneiden
- Fausten
- Schaufeln*
- Fächern*

*Beim Training ohne Mitts vertauscht, da Wasser zwischen den Fingern fließt

Intensitätssteigerung (siehe S.W.E.A.T.-Formel nach dem SPEEDO® System)

- Erhöhung der Geschwindigkeit (Speed)
- Arbeitsposition (Working Position)
- Vergrößerung des Hebels/Oberfläche (Enlarging)
- Bewegung im 3-Dimensionalen Raum (Around the Body)
- Arbeiten in der Fortbewegung (Traveling)

Körperhaltung

- Neutrale Position (Wasserspiegel bis Schulterhöhe)
- Suspended (schwebend im Wasser)
- Rebound (mindestens bis zum Nabel aus dem Wasser)

Trainiere im Wasser – sei fit an Land!

AQUA CORE & MORE – DOUBLE FIT & FUN

Ein schwebendes Wechselspiel zwischen Ober- und Unterkörper. Erlebe ein intensives Krafttraining mit 2 PN (Pool Noodles).

■ Aufwärmen

Spür den Auftrieb

Black & Gold *Sam Sparro* 3:31
Jogging

■ Herz-Kreislauf

Let Me Think About It mit 2 Sticks *Ida Corr* 3:41
Radfahren in Bauch-, Rückenlage
Kniehebelauf, Stick unter die Kniekehle
Schere vorwärts, seitwärts und seitlings

■ Schwerpunkt Arme und Schultern

All Summer Long mit 2 Pool Noodles *Kid Rock* 4:57
Beine anhocken und tiefdrücken
Arme innen und außen kreisen

■ Schwerpunkt Beine und Gesäß

Low mit 2 Pool Noodles *Flo Rida* 3:51
Surfen mit beiden Pool Noodles
„Joggen“ – Schere – Hampelmann

■ Schwerpunkt Bauchmuskulatur

Mercy mit 2 Pool Noodles *Duffy* 3:40
Lieg im Liegestuhl
Bein re/li über die PN legen re/li
Bein re/li über die PN legen re/mitte/li
Beide Beine über die PN legen re/li

■ Schwerpunkt Rückenmuskulatur

Spotlight mit 2 Pool Noodles *Jennifer Hudson* 4:10
Stütz auf die PN
Beine anziehen/strecken vor/rück
Beine re/li seitlich anziehen/strecken
Beine anwinkeln und strecken-vorwärts
Beine vorstrecken – Rückenlage
Beine zurückstrecken – Bauchlage

C57

D79

- **Schwerpunkt Brustmuskulatur, Arme** mit 2 Pool Noodles
Give it 2 Me *Madonna* 4:48
Reite auf den beiden Arme rudern vor/rück
 Beine hängen lassen Arme cross/vor/rück
 Arme kreisen von außen nach innen – von innen nach außen
- **Schwerpunkt Rückenmuskulatur** mit 2 Pool Noodles
Dangerous *Akon* 4:12
Stütz auf die PN – Langsitz
 Grätsche – Schere
- **Schwerpunkt Oberkörper, Arme** mit 2 Pool Noodles
Under my Skin *Sarah Connor* 3:08
Stütz auf die PN – Bauchlage Arme tiefdrücken
 Bein anhocken/strecken Arme offen/schließen
 Arme Schere
- **Stretching** mit 2 Pool Noodles
Apologize *Timbaland* 3:04
- **Abschlussaktivierung** mit 2 Pool Noodles
The Sound of San Francisco *Global Deejays* 5:40
Surfe
 Steh auf einer PN an der anderen festhalten
 Paddle mit der PN

LITERATUR

AQUA JOGGING, Birkner/Roschinsky, Meyer & Meyer Verlag
 DAS AQUANUDEL Workout-Buch, Shimizu/Tachikawa, Meyer & Meyer Verlag
 AQUAFITNESS, Mimi Rodriguez Adami, DK Verlag
 AQUAFITNESS, Silke Amthor, Südwest Verlag
 AQUAJOGGING, Wilke/Fessler/Hoef-Blex, Limpert Verlag
 FIT MIT DER AQUANUDEL, Claudia Schwark, Meyer & Meyer Verlag
 AQUATRaining – The complete waterpower workout book, Huey/Forster, Meyer & Meyer Verlag; 1997
 AQUA WALKING, Michiaki Ono, Dehag Verlag
 AQUAFITNESS in der Schwangerschaft, Sandra Eberlein, Meyer & Meyer Verlag
 The scientific and clinical application of elastic resistance Phillip Page/Todd S. Ellenbecker Human Kinetics, 2003, ISBN 0736036881, 9780736036887
 Handbuch „13. AQUAtic Fitness Convention“ in Karlsruhe 2009
 Handbuch „8. Aqua-Festival“, Aqua Medical Akademie, Berlin 2010
 Handbuch „15. Aqua-Festival“, Aqua Medical Akademie, Berlin 2017



Mag.ª Sandra Leitner

Sportwissenschaftlerin, Personal Trainer, Ernährungsberaterin

C50

D72



EUROPEAN FITNESS BADGE

HINTERGRUND

Das Europäische Fitness-Abzeichen (European Fitness Badge (EFB)) bewertet die Fitness einer Person mit Hilfe der Messung des aktuellen gesundheitsorientierten Fitnessstatus. Dabei können drei Fitnesslevel erreicht werden: BASIC, ADVANCED, APPROVED. Ein gesundheitsfördernder Fitnessstatus spiegelt Fitness als physische Gesundheitsressource wider, die systematisch durch Aktivität beeinflusst werden kann. Mit dieser Definition basiert Fitness auf den Dimensionen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Zusätzlich sind Körperkonstitution und -haltung im EFB integriert.

Das EFB ist auch ein effektives Instrument für Sportverbände und -vereine sowie für Gesundheitsorganisationen, um das Bewusstsein der erwachsenen europäischen Bevölkerung hinsichtlich der Bedeutung eines gesundheitsorientierten Fitnessstatus zu erhöhen. Deswegen hilft das EFB dabei,

- Personen zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren und zu unterstützen;
- mehr Personen zu Training, Sport und Bewegung zu bringen, zu integrieren und zu binden.

Der Reiz einer Auszeichnung für einen Fitnessstatus motiviert zur Teilnahme an einem Fitness-Test. Mit einem kurzen Feedback oder einer detaillierten Beratung kann das Bewusstsein zur verbesserten Fitness bzw. zum Erhalt der Fitness und Gesundheit gestärkt werden.

Das EFB und seine drei Level basieren auf zwei Testprofilen

- Testprofil 1 (TP1): Basic – elementare Fitness – besonders für Anfänger
- Testprofil 2 (TP2): Advanced und Approved – durchschnittliche und überdurchschnittliche Fitness – besonders für körperlich aktive Erwachsene

Beide Testprofile

- sind wissenschaftlich fundiert und praktisch angelegt.
- beinhalten die gesundheitsbezogenen motorischen Dimensionen Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität.
- sind motivierend und herausfordernd.
- setzen keine speziellen motorischen Fähigkeiten voraus.
- liefern Informationen über körperliche Stärken und Schwächen.
- bieten die Chance, Schwächen mit Training zu kompensieren.

Zielgruppen

Zielgruppe 1: Elementare Fitness (Basic)

Inaktive Personen, bzw. Personen, die nicht regelmäßig aktiv sind: Diese Personen sind nicht an anstrengende körperliche Aktivität gewöhnt. Sie sind oft übergewichtig oder sogar adipös, mit oft zusätzlichen körperlichen Beschwerden. Ein Fitnessstest für diese Gruppe kann deshalb nur sehr niedrige Anforderungen stellen und muss sich von einem Test für die Zielgruppen 2 und 3 gravierend unterscheiden.

Zielgruppe 2: Durchschnittliche Fitness (Advanced)

Personen, die mit einer regelmäßigen körperlichen Aktivität innerhalb des letzten Jahres begonnen haben oder deren Aktivitätsverhalten schwankend ist: Diese Erwachsenen sind zwar an körperliche Aktivität gewöhnt und sind auch prinzipiell motiviert, aktiv zu sein, sehen jedoch für sich Barrieren (keine Zeit, familiäre oder berufliche Belange, ...), die eine regelmäßige körperliche Aktivität verhindern.

Zielgruppe 3: Überdurchschnittliche Fitness (Approved)

Personen, die seit mehr als 12 Monaten regelmäßige körperliche Aktivität aufrechterhalten.

BESCHREIBUNG DES EUROPÄISCHEN FITNESS-ABZEICHENS

Testprofil 1

Das Testprofil 1 ist dazu konzipiert, die elementare Fitness zu testen. Die Testaufgaben orientieren sich an einfachen alltagsnahen Funktionen und werden qualitativ in drei Stufen bewertet. Es geht hier nicht darum, besondere Leistungen zu erzielen. Die erfolgreiche Absolvierung von Testprofil 1 erlaubt es jedoch, an Sportkursen mit geringen Anforderungen teilzunehmen. Falls das Fitnesslevel zur Erfüllung dieser Basis-Funktionen nicht hoch genug ist, muss die Person in besondere gesundheitsfördernde Kurse und Programme integriert werden, die sich stark an den individuellen Voraussetzungen der Testperson wie z.B. Übergewicht orientieren. Mit Testprofil 1 können Testpersonen das Europäische Fitness Abzeichen Level 1 «Basic» erreichen.

Überblick der Testaufgaben von Testprofil 1

AUSDAUER: Step Test und Non-Exercise Test

KRAFT: Unterarmstütz, Einbeinaufstehen und Liegestütze

KOORDINATION: Einbeinstand und Hampelmann

BEWEGLICHKEIT: Sit & Reach

Zusätzlich beinhaltet das Testprofil einen Fragebogen zur Aktivität und Messungen zur Körperkonstitution und Körperhaltung.

Testprofil 2

Testprofil 2 (TP2) ist leistungsorientiert, das heißt, es sollen möglichst gute Testergebnisse erzielt werden. Die Referenzwerte sind alters- und geschlechtsspezifisch. Die Bewertung erfolgt in 5 Stufen, von «weit unterdurchschnittlich» bis «weit überdurchschnittlich». TP2 richtet sich an körperlich aktive Personen. Aufgrund des höheren Niveaus ist die Bewertung in diesem Profil präziser. Die Bewertung orientiert sich an Alter und Geschlecht der Testperson. Dies bedeutet, dass das Ergebnis jedes Tests mit den Ergebnissen der Referenzgruppe der Allgemeinbevölkerung verglichen wird.

Überblick der Testaufgaben von Testprofil 2

AUSDAUER: Step Test oder Walking

KRAFT: (mind. 2 von 3) Unterarmstütz, Jump & Reach, Liegestütze

KOORDINATION: Flamingo Balance und Rückwärtsgehen

BEWEGLICHKEIT: Sit & Reach

Auch hier sind ein Fragebogen zur Aktivität und Messungen der Körperkonstitution und Körperhaltung vorgesehen.

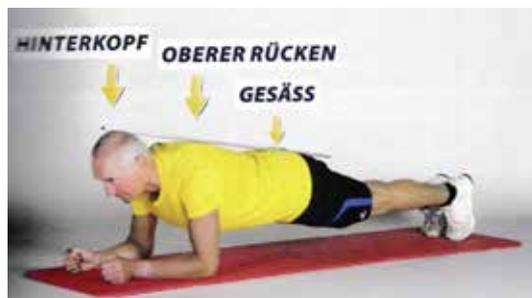
AUSDAUER: Der dänische Step Test

Der dänische Step Test ist eine sichere und gut machbare Methode, die maximale Sauerstoffaufnahme zu ermitteln. Der Test besteht aus einer stufenweise ansteigenden Übung, in der ein Step genutzt wird sowie ein Computerprogramm, welches das Tempo vorgibt. Die Testperson folgt dem Tempo so lang wie möglich. Die Maximaldauer beträgt 6 Minuten.



2 km Walking Test

Der 2 km Walking Test wurde 1993 entwickelt. Die Testperson muss eine flache 2 km lange Strecke in der Walking Technik so schnell wie möglich bestreiten.

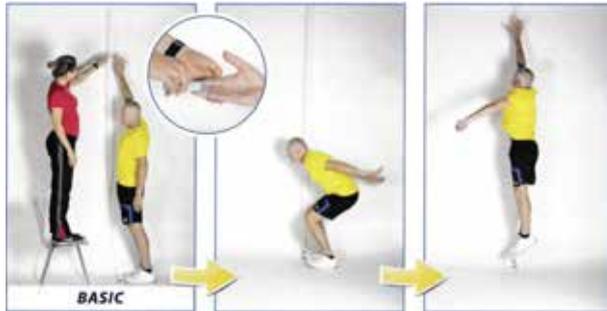


KRAFT: Unterarmstütz (Plank Test)

Der Unterarmstütz misst die Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur, die eine wichtige Rolle bei der Bewältigung des alltäglichen Lebens spielt. Dieser statische Test kann gut als Alternative zu den traditionellen Bauchübungen wie dem Curl-up gesehen werden. Bewertet wird die maximale Zeit, in der die Testperson die korrekte Position halten kann (max. 4 Minuten).

C50

D72

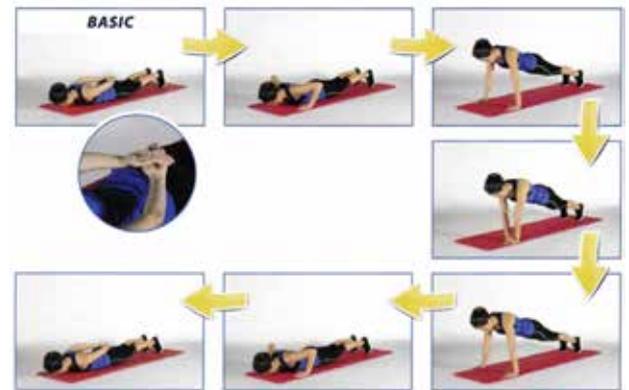


Jump & Reach

Der Jump & Reach Test ist ein international anerkannter Sport-Motorik-Individualtest zur Messung der Explosionskraft der unteren Extremitäten (Sprungkraft). Der Jump & Reach Test hat einen hohen Anwendungsbereich von Kindern zu Erwachsenen. Zudem existieren viele Untersuchungen zur Prüfung der Gütekriterien.

Liegestütz (modifizierte Version)

Der Liegestütz-Test ist ein Sport-Motorik-Individualtest zur Messung der Kraftausdauer des Rumpfes und der Arme. Es existieren zahlreiche Versionen des Liegestütz-Tests. Dabei unterscheiden sich die Varianten in der Ausführung und Dauer der Testdurchführung. Die hier verwendete Version basiert auf einem Vorschlag von Tittlbach, Kob, Woll und Bös (2015).



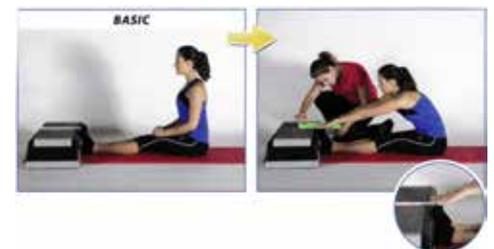
KOORDINATION: Flamingo Balance (Einbeinstand auf schmalem Steg)

Bei diesem Test wird die Koordination unter Präzisionsdruck gemessen. Dabei wird die Anzahl an Fehlern innerhalb von 60 Sekunden gemessen. Die Maximalzahl an Fehlern (Fuß berührt den Boden oder das andere Bein) liegt bei 30.



BEWEGLICHKEIT: Sit & Reach

Der Sit & Reach Test bewertet die Flexibilität der unteren Extremität. Die Distanz zwischen Sohlenniveau und Fingerspitzen in cm wird gemessen. Reichen die Finger nicht über die Füße, ergibt sich ein negativer Wert.



DIE ONLINE-DATENPLATTFORM

Die Online-Datenplattform ist ein Tool zur computergestützten Auswertung des EFB. Zugang hat jeder Testleiter, der das EFB mit einer Gruppe von Testpersonen durchführen möchte und die Berechtigung hat, die Auszeichnung zu verleihen.

Die Online-Datenplattform funktioniert wie ein Taschenrechner und Datensammler. Im Hintergrund der Kalkulation stehen jene Normen und Kalkulationsregeln, die festlegen, wer das Abzeichen erhält und welches Level erreicht wurde. Da die Daten auch für weitere wissenschaftliche Berechnungen und zur Erstellung neuer Normen genutzt werden, ist die genaue Messung durch richtige Eingaben stets sicherzustellen.

BERATUNG NACH DEM TEST

Das EFB gibt ein detailliertes Feedback über den individuellen Fitnessstatus.

Eine effektive Beratung kann dabei helfen,

- über den eigenen Fitnessstatus aufzuklären und dabei das Wissen über die Gesundheitseffekte von Fitnesstraining weiter zu entwickeln.
- über die Möglichkeit nachzudenken, ein aktives Leben zu beginnen, bzw. aktiver zu werden oder eine Übungsgruppe zu finden, um seine Fitness zu verbessern.

Beratungsschritte sind u. a. das Kennenlernen der Testperson, die Reflexion der Ergebnisse, Entwicklung von Zielen, sowie einen eventuellen Handlungsplan zu erstellen. Wenn möglich, sollte die Beratung mit einem individuellen Plan der Testperson enden sowie konkreten Entscheidungen, wie etwa den Eintritt in einen Sportverein.

LITERATUR

K. Bös, W. Brehm, K. Klemm, M. Schreck, P. Pauly: European Fitness Badge – Handbuch für Übungsleiter. Frankfurt am Main. 2017



Dipl. Soz.-Päd. Janine Lennert
Diplomierte Sozialpädagogin

A19

B42

HOF- UND STRASSENSPIELE

Spiele mit Murmeln, Straßenkreide und Federball – alter Hut? Weit gefehlt! Diese traditionellen und teilweise zu Unrecht in Vergessenheit geratenen Kinderspiele spielen Kinder auch heute noch mit großer Begeisterung in Wohnanlagen und Schulhöfen, auf Gehwegen, aber auch in Flüchtlingsunterkünften. Das Seminar frischt die Sammlung alter Spiele für den pädagogischen Alltagsgebrauch ganz praktisch wieder auf – kommt, spielt mit!

Warum eine „Spiellandschaft Stadt“?

Spiellandschaft Stadt ist ein in München tätiger eingetragener, gemeinnütziger Verein, der vom Jugendamt der Landeshauptstadt getragen wird, und es sich zum Ziel gesetzt hat, die gesamte Stadt als Spiellandschaft zu erschließen. Kinder im Alter von 5–14 Jahren sowie ihre Familien stehen im Interesse des Vereins, der in erster Linie die Arbeitsgemeinschaft Spiellandschaft Stadt unterstützt – einen offenen Kooperationsverbund verschiedener Träger und Organisationen in München.

Der Verein fördert reale und digitale Spiel- und Aktionsräume für Kinder im gesamten Stadtgebiet, um Kindern neue Erfahrungen und Bildungsanlässe zu ermöglichen. Kinder sollen in ihrer Lebenswirklichkeit vielfältige Erlebnisse mit sich und anderen machen – im Umgang mit Stadt, Natur und Kultur. Durch thematische Spielaktionen – im Spielhaus, auf dem Spielgelände oder mit dem Spielbus in Grünanlagen, Schulhöfen, auf öffentlichen Plätzen, in Flüchtlingsunterkünften usw. – werden den Kindern auf spielerische Art und Weise Schlüsselkompetenzen vermittelt. Als Fachleute in Sachen Spiel ist es außerdem Ziel des Vereins, vorhandenes Wissen und Informationen an Kinder, Jugendliche und Erwachsene weiterzugeben.

Unser Verständnis von Spiel

- Spiel ist die aktive Aneignung der Umwelt und gibt Orientierung für ein selbstgestaltetes Leben für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.
- Spiel ist die Kultur der Kinder: Im Spiel drücken sie ihre Beziehung zur Welt aus. Im Spiel setzen sich Kinder gestaltend mit der Umwelt auseinander.
- Spiel ist ein grundsätzliches und unentbehrliches Element für die ganzheitliche Entwicklung und fördert Toleranz und Handlungsfähigkeit.
- Spiel hat eine nicht zu unterschätzende präventive Bedeutung für die kindliche Entwicklung.
- Spiel macht Spaß und bringt Lebensfreude.

Warum Hof- und Straßenspiele?

Das Projekt „Hof- und Straßenspiele“ wurde in München vor einigen Jahren von „Spiellandschaft Stadt“ e.V. entwickelt. Seitdem werden Bausteine aus dem Projekt immer wieder erfolgreich in verschiedenen Settings umgesetzt. Grundgedanke der Hof- und Straßenspiele ist es, mögliche Spielräume wie Hinterhöfe, Schulhöfe, Spielstraßen, verkehrsberuhigte Zonen, Gehwege oder Parkplätze wieder als Spielräume zurückzuerobern und den Kindern Spiele zu vermitteln, die sich auf den meist geteerten Flächen ideal umsetzen lassen. Dabei wird auf traditionelles Spielmaterial wie Straßenkreide, Murmeln, Springseil oder (Feder-) Ball zurückgegriffen, damit die Kinder die Spiele auch weiterspielen können, wenn die SpielbusbetreuerInnen nicht mehr vor Ort sind. Der Rückgriff auf traditionelle Spiele erlaubt auch, Erwachsene, Senioren und Menschen mit unterschiedlichen kulturellem Hintergrund zum Mitspiel einzuladen: sie erinnern sich gerne an Spiele aus der Kinderzeit oder aus ihrem Land und vermitteln diese auch gerne weiter.

Praktisch bedeutet dies, dass ein Spielbusteam mit zwei bis drei BetreuerInnen die entsprechenden Spielorte aufsucht, um dort mit den Kindern einfache Spielgeräte herzustellen und verschiedenste Spiele anzuleiten. Weitere Projektbausteine der Hof- und Straßenspiele sind u. a.: eine große Murrenbahn, Spielgerätekwerkstätten wie Murmeln bemalen, Straßenkreide selbst herstellen, Papierfrisbees, Indiakas oder Feuervögel basteln und Springseile selbst drehen.

Zum Inhalt des Seminars

Nach einem kurzen Überblick über den Hintergrund des Projekts spielen die Teilnehmenden verschiedenste Spiele aus dem Repertoire der Hof- und Straßenspiele. Dabei werden auch Tipps zum Umgang mit dem Material und zum Spielleiterverhalten vermittelt. Den Abschluss bildet eine kleine Werkstatt, in der die Teilnehmenden verschiedene eigene Spielgeräte herstellen. Im Folgenden werden beispielhaft zwei Spiele beschrieben, die im Seminar angespielt werden, sowie die Bauanleitung für ein Indiaka.

Spiel mit Straßenkreide – Die Meisterspringer

Vorbereitung: Eine Schnecke mit insgesamt 2–3 m Durchmesser wird auf den Boden gemalt und mit dicken Zwischenlinien in Felder unterteilt, die mindestens so groß sein sollten, wie der Fuß des größten Mitspielers lang ist.

Spiel: Der erste Spieler hüpfert auf einem Bein die Schneckenfelder entlang, wobei er nicht die Zwischenlinien betreten darf. Im Mittelfeld legt er eine kurze Pause auf beiden Beinen ein, dann geht es auf dem anderen Bein hüpfend zurück. Nach einem fehlerfreien Durchgang darf der erfolgreiche Spieler eines der Schneckenfelder mit seinem Zeichen oder seiner Farbe anmalen. Dieses Feld darf nur noch von diesem Spieler betreten werden, die folgenden Spieler müssen es überspringen. Das Pausefeld in der Mitte darf allerdings nicht von einem einzelnen Spieler besetzt werden. Macht ein Spieler einen Fehler (auf eine Linie / ein besetztes Feld springen / zwischendrin beide Füße absetzen / beim Zurückhüpfen nicht das Bein wechseln ...), darf er kein Feld für sich markieren, und der nächste Spieler versucht sein Glück.

So kommen alle nacheinander dran, wobei das Hüpfen ohne Fehler immer schwieriger wird: schließlich ist es gar nicht so einfach, alle eigenen Felder zu treffen oder nicht versehentlich in die der anderen zu hüpfen! Sind alle Felder vergeben, darf jeder Spieler noch einmal vorführen, wie er „seine“ Felder durchhüpfert. Der Spieler mit den meisten Feldern ist der Meisterspringer und darf die nächste Schnecke für den nächsten Durchgang malen.

Variante: Nach jedem erfolgreich gehüpften Durchgang darf ein Feld gekennzeichnet werden, dass dann von keinem der Mitspieler mehr betreten werden darf (bis auf das Mittelfeld). Gemeinsames Ziel dabei ist es, in so wenigen Durchgängen wie möglich alle Felder zu besetzen. Als Abschluss dürfen alle Mitspieler einmal den wagemutigen Sprung vom Start ins Mittelfeld und zurück ausprobieren.

Spiel mit Murmeln: Bewegte Murrelbahn

Murmeln üben auf Kinder nach wie vor eine große Faszination aus. Das folgende Spiel setzt die klassische Murrelbahn in ein bewegtes Spiel um, das Geschicklichkeit, Koordination und Kooperation gleichsam fördert und dabei noch viel Spaß bereitet.

Materialien: 2–3 Murmeln, Kantenschoner aus Pappe in etwa 1 m Länge (1 Stück pro Mitspielendem)

Kantenschoner aus Pappe werden verwendet, um zum Beispiel Möbel beim Transport vor Beschädigungen zu schützen. Sie sind günstig käuflich erhältlich im Papier- und Verpackungsfachhandel. Alternativ sind auch Plastikregenrinnen aus dem Baumarkt einsetzbar.

Spiel im Kreis: Die Mitspielenden stellen sich im Kreis auf. Alle bekommen einen Kantenschoner in die Hand. Ihre Aufgabe ist nun, eine Murmel im Kreis über diese Bahn aus Kantenschonern laufen zu lassen, möglichst ohne dass sie herunterfällt. Dabei bleibt die Murrelbahn beweglich, das heißt, durch Heben und Senken der Bahnteile wird die Murmel schneller oder langsamer. Die Spielenden achten aufeinander, alle gemeinsam sind für Erfolg oder Misserfolg verantwortlich. Wenn die ersten Rundläufe gut gemeistert wurden, kann eine zweite oder dritte Murmel ins Spiel kommen, oder es wird die Laufrichtung gewechselt. Zusätzlich kann der Schwierigkeitsgrad gesteigert werden, indem die Spielenden den Kreis und somit den Abstand zwischen den Bahnteilen vergrößern – so ist immer mehr Aufmerksamkeit gefragt.

Eine Variante mit mehr körperlicher Bewegung geht so: Die Mitspielenden stellen sich mit den Bahnteilen nebeneinander in eine Reihe. Zunächst wird einmal eine Murmel vom ersten zum letzten Spielenden durchgerollt, um zu sehen, ob die Reihe funktioniert. Dann wird den Spielenden ein Zielpunkt genannt, zu dem sich das ganze Team samt Murmel bewegen soll (dieser darf gerne weit entfernt sein). Die Bewegung dahin entsteht, indem die Spielenden, sobald die Murmel über ihr Bahnteil gelaufen ist, schnell ans Ende der Bahnreihe laufen, um dort wieder anzuschließen. Auch hier sind wieder Geschicklichkeit, Koordination und Rücksicht gefragt, Hektik und zu große Eile führen nur zum ständigen Verlust der Murmel und möglichem Frust. Weitere Herausforderungen können kurvige Strecken sein, die es so zu meistern gilt, oder Hindernisse, die zu überwinden sind.

Wichtig bei allen Varianten: Die Betonung liegt auf der Kooperation und dem Ziel, dass die Murmel möglichst wenig zu Boden fällt. Es zählt nicht die Schnelligkeit, sondern die Aufmerksamkeit, um auch schwächere Spielende miteinzubeziehen, um so gemeinsam Erfolg zu haben.

Bastelanleitung Indiaka

Selbst gebastelte Indiakas laden zu Spielen allein, zu zweit oder auch in der Gruppe ein. Der Indiaka fliegt wie ein Federball und landet immer mit der Gummischeibe nach unten. Er eignet sich für verschiedenste Wurfspiele wie auch für Balancierspiele.

Material:

- 1 runde Scheibe aus schwerem Gummi (Durchmesser ca. 4 cm, Dicke 3– 4 mm)
(Ab bestimmten Mengen bestellbar im Gummifachhandel als eigener Zuschnitt)
- 1 Dachpappen-Nagel (breiter Kopf, Länge ca. 2 cm)
- ca. 2 cm Aquariumsschlauch
- 3 bunte Federn
- ca. 2 cm Gewebeklebeband, 1 cm breit
- Werkzeug: 1 Schere, 1 kleiner Hammer, 1 kleines Holzbrett zum Unterlegen beim Hämmern

Herstellung:

1. Der Nagel muss komplett durch die Mitte der Gummischeibe gedrückt werden. Da dies für Kinder meist zu mühsam ist, dürfen sie den Nagel so weit mit einem kleinen Hammer in die Gummischeibe einschlagen, bis die Nagelspitze auf der anderen Seite ein wenig „rausguckt“ (bitte Holzbrett unterlegen). Dann geht es leichter, den Nagel durch die Gummischeibe zu drücken.
2. Den Schlauch auf den Nagel stecken und knapp über dem Nagelende abschneiden. Das Schlauchstück wieder vom Nagel abnehmen.
3. Drei möglichst gleich große Federn aussuchen. So sortieren, dass die unteren Enden gemeinsam eine Spitze bilden und alle drei Federn gleichzeitig in das Schlauchstück schieben, so dass sie ganz leicht aus dem anderen Schlauchende herauschauen.
4. Das Schlauchstück mit den Federn auf den Nagel schieben.
5. Auf die Unterseite der Gummischeibe (und damit auf den Nagelkopf) ein Stück Gewebeklebeband kleben.

Mehr Spiele und die Bauanleitung zu weiteren kleinen Spielgeräten sind im Handout zusammengefasst, das im Workshop verteilt wurde. Für Nachfragen dazu bitte direkt an die Referentin wenden.

ZUR REFERENTIN

Diplom Sozialpädagogin, Qualifikation Mobile Spielanimation, hauptamtliche Projektleiterin für spiel- und kulturpädagogische Projekte bei Spiellandschaft Stadt e.V. – Fachgebiet mobile Spielanimation, Mitglied im Beirat des Bündnisses „Recht auf Spiel“ (www.recht-auf-spiel.de) Aktives Mitglied in der BAG Spielmobiler e.V. (www.spielmobile.de), Lehrtätigkeit an der Hochschule München/Fachbereich Angewandte Sozialwissenschaften

KONTAKT

Janine Lennert, Spiellandschaft Stadt e.V. Albrechtstr. 37, 80636 München, Deutschland
Tel. +49 0 89 183335, Fax: +49 0 89 12799668, E-Mail: lennert@spiellandschaft.de, www.spielmobile.de
Mehr Informationen zur Bundesarbeitsgemeinschaft der Spielmobiler: www.spielmobile.de



Mag. Daniel Malik

Lehrer für Bewegung und Sport, Dodgeball Austria Präsident
www.dodgeball.at

C69

D92



DODGEBALL / VÖLKERBALL & SPIELVARIANTEN

DODGEBALL VS. VÖLKERBALL

Dodgeball und Völkerball gehören zu der großen Gruppe der Abwurfspiele. In den USA und England hat sich Dodgeball als das Abwurfspiel in den Schulen etabliert. In Europa wird es Völkerball, Trefbal (Niederlande) oder Kanonball (Norwegen) genannt. Völkerball ist in den USA als Prisonball (Gefängnisball) bekannt. In der DDR wurde es lange Zeit Zweifelderball genannt und war kurz nach dem Krieg aufgrund seiner kriegerischen Spielphilosophie verboten.

In den letzten Jahren hat sich aus dem Abwurfspiel, das vor allem in Volksschulen sehr beliebt ist, ein Wettkampfsport entwickelt. Der Film „Dodgeball voll auf die Nüsse“ führte in den USA zu einer Art Wiedergeburt und ließ zahlreiche regionale sowie nationale Ligen entstehen. Mittlerweile werden in Dodgeball Europa- und Weltmeisterschaften ausgetragen.

UNTERSCHIEDE VÖLKERBALL VS. DODGEBALL

Dodgeball ist dem Völkerball sehr ähnlich – nur wird mit mehr Bällen, weniger SpielerInnen (6 SpielerInnen) gespielt und ganz wichtig: Es gibt kein „Freigeist/Himmel/Gefängnis Feld“. Völkerball wird üblicherweise durch komplette Elimination (alle Spieler sind abgeworfen) entschieden. Bei Dodgeball wird mit einem Zeitlimit gespielt.

VÖLKERBALL/DODGEBALL SKILLS

■ Reaktionsschnelligkeit & Schnelligkeit

Dodgeball ist ein Spiel, das vor allem durch Reaktions- & Entscheidungsschnelligkeit gewonnen wird. Neben der Antrittsschnelligkeit (Opening Rush, Konter, Rückwärtslaufen) gilt es vor allem, in Bruchteilen einer Sekunde auszuweichen oder eine schnelle Entscheidung zu treffen – welchem Ball muss ich ausweichen, welchen Ball kann ich fangen. Wichtige Übungsformen sind daher Pendelläufe, Koordinationsleiter, Reaktionsspiele sowie Hindernisläufe.



■ **Wurfkraft / Geschwindigkeit / Zielgenauigkeit**

Eine zweite wichtige Komponente im Dodgeball-Sport ist das „Werfen“. Dabei unterscheiden wir zahlreiche Wurfarten. Der im Dodgeball am häufigsten verwendete Wurf, der Schlagwurf, kann durch zwei verschiedene Übungen trainiert werden:

1. Zur Steigerung der Wurfkraft bieten sich Partnerübungen mit dem Medizinball an.
2. Die Zielgenauigkeit kann durch Zielwurfübungen trainiert werden.

■ **Ausdauer**

Auch die Ausdauer ist beim Dodgeball ein wichtiges Thema. Spielbegegnungen können bis zu 20 Minuten dauern (offizielle internationale Turniere). Dabei werden Liniensprints, reaktionsschnelle Bewegungen und permanente Würfe zu einem wahren Ausdauerakt.

VÖLKERBALL

Equipment: 1–2 Bälle, Volleyballfeld

Gespielt wird auf zwei gleich großen Spielfeldern, die durch eine Mittellinie geteilt sind. Pro Team geht ein(e) SpielerIn in das „Freigeistfeld/Himmel/Gefängnis“ (hinter die Grundlinie des gegnerischen Feldes). Das Spielfeld ist üblicherweise 18x9 Meter (Volleyballfeld) groß.

Jedes Team versucht aus ihrem Spielfeld heraus, gegnerische SpielerInnen abzuwerfen. Wer abgeworfen ist, muss hinter das Spielfeld der gegnerischen Partei und kann von dort aus ebenfalls versuchen, gegnerische SpielerInnen abzuwerfen. Wer den Ball fangen kann, behält sein Leben. Die Partei, die zuerst keine SpielerIn mehr im Feld hat, verliert.

VÖLKERBALL-VARIANTEN

Auf Zeit: Zeitlimit üblicherweise 3–5 Minuten. Wer mehr SpielerInnen im Hauptfeld hat, gewinnt.

Mit Leben: Der Freigeist hat z. B. 2/3 Leben. Jede/r SpielerIn hat 2–3 Leben.

MIT REGELERWEITERUNGEN

Bodenauf: Man kann nur durch „Bodenauf“-Bälle abgeworfen werden.

Völkerball aktiviert

Es darf nur von der Grundlinie aus, d. h. von der Linie jenseits des gegnerischen Spielfeldes, abgeworfen werden. So haben diejenigen, die abgeworfen sind, eine größere Chance, wieder ins Spiel zu kommen. Niemand darf zweimal hintereinander werfen.

Besondere Würfe

Nur ausgewählte Wurfarten dürfen verwendet werden:

- Ball über Kopf
- Mit beiden Händen vor der Brust (Basketballwurf)
- Als Unterarmwurf
- Mit dem „schwachen“ Wurfarm

Völkerball verkehrt herum

Nur zwei SpielerInnen pro Team befinden sich auf dem Feld. Alle anderen SpielerInnen stehen um das gegnerische Feld und müssen sich durch Abwerfen befreien. Wer eine(n) GegnerIn abgeworfen hat, wird zum Feldspieler. Feldspieler dürfen selbst keine GegnerInnen abwerfen. Sie dienen lediglich als Zuspieler für andere Mitspieler, denen es noch nicht gelungen ist, sich zu befreien. Das Team, das zuerst komplett auf dem Feld ist, hat gewonnen.

Reaktionsball

Es spielen zwei Teams auf dem Volleyballfeld gegeneinander. Die Mittellinie des Feldes trennt beide Gruppen voneinander. Drei „Freispieler“ pro Team stellen sich hinter die gegnerischen Auslinien (je Auslinie ein „Freispieler“).

Die SpielerInnen beider Teams versuchen sich gegenseitig abzuwerfen. Ein(e) SpielerIn ist aber nur dann abgeworfen, wenn der Ball nach Berühren des Spielers über eine der Begrenzungslinien rollt (inklusive Mittellinie). Jeder kann sich also selbst „retten“ oder von einem/r MitspielerIn „gerettet“ werden. Verlässt also der Ball das eigene Spielfeld, ist man abgeworfen und muss sich hinter die gegnerischen Feldlinien stellen. Von hier aus kann man sich „freiwerfen“, indem man eine(n) GegnerIn regelgerecht abwirft.

Hinweis: Bei dieser Variante des Völkerballspiels trauen sich die SchülerInnen eher den Ball zu fangen, denn nach einem Fangfehler können sie ja noch gerettet werden.

Mit Freilaufen

Ein(e) abgeworfene(r) SpielerIn kann sich jederzeit befreien, indem sie/er von der generischen Grundlinie aus so schnell wie möglich durch das Feld der Gegenmannschaft läuft, ohne von einem/r SpielerIn mit der Hand abgeschlagen zu werden.

Alternativen: Über eine seitlich stehende Langbank oder eine Mattenbahn in der Mitte des Spielfeldes freilaufen (Der Reiz an dieser Spielvariante liegt darin, dass wurfschwache SpielerInnen nicht benachteiligt werden und voll im Spielgeschehen eingebunden bleiben. Schnell werden die Schüler „Bankwächter“ abstellen, die zwar einerseits versuchen zu „blockieren“, andererseits jedoch ein leichtes Ziel abgeben.

Zu empfehlen ist das Spiel mit zwei Softbällen.

MIT HINDERNISSEN

Deckungsvölkerball

Equipment: 1–2 Bälle, 2 Kästen

In der Mitte jedes Feldes wird ein Kasten aufgestellt, hinter dem sich die Spieler verstecken können.

Königs- bzw. Königinnen-Völkerball

In der Mitte beider Spielfelder steht jeweils ein vierteiliger Kasten (das Schloss des Königs bzw. der Königin). Auf dem Kasten sitzt ein/e SpielerIn – der/die KöniglIn – der/die vom Team bestimmt wird. Der/die KöniglIn beschützt sein Volk, indem er/sie geworfene Bälle fängt oder entschärft. Erst wenn alle MitspielerInnen des eigenen Teams getroffen sind, verlässt der König/die Königin sein/ihr Schloss und kämpft noch mit zwei Leben als Letzte(r) des Teams weiter.

Mattenvölkerball/Das Schiff geht unter

Equipment: 1–3 Bälle, 2 Weichböden

Jedes Team stellt ein Weichboden Matte (Schiff) in seinem Spielfeld auf. Diese muss über den gesamten Spielverlauf hinweg von den SchülerInnen aufrecht gehalten werden. Vor oder hinter der Matte können sich die SpielerInnen auch verstecken. Das Spiel ist beendet, wenn das Schiff untergeht (wenn die Matte umfällt).

Kegelvölkerball

Equipment: 1–3 Bälle, 1 Kegel/SpielerIn

Wie die Grundform. Jede(r) SpielerIn (außer SpielerInnen im Himmel) müssen einen Kegel, den sie irgendwo im Innenfeld aufstellen, beschützen. Kann ein Kegel umgeschossen werden (oder er fällt durch der/die BeschützerIn), so muss die/ der BeschützerIn in den Himmel. Wer im Himmel ist und einen Kegel abschießt, darf wieder zurück ins Innenfeld. Diese Spielform ist nur interessant, wenn mit mind. zwei Bällen gespielt wird! Der/die BeschützerIn kann bei dieser Variante nicht abgeworfen werden!

Mit Rollen/Aufgaben

Es werden unterschiedliche Rollen verteilt.

König & Hofnarr

Equipment: 1–3 Bälle

Jedes Team bestimmt im Geheimen einen König und einen Hofnarren. Nur der Spielleiter wird über die Wahl informiert. Wird während des Spiels der König getroffen, ist das Spiel zu Ende. Der Hofnarr kann nicht abgeworfen werden. Er beschützt (Schutzschild) die anderen MitspielerInnen und vor allem den König.

Joker

Equipment: 1–3 Bälle

Jedes Team hat einen „Joker“, das heißt eine(n) durch ein Spielband gekennzeichnete(n) SpielerIn. Diese(r) SpielerIn bleibt immer im Feld. Er/ sie kann aus dem gegnerischen Feld nicht abgeworfen werden, das heißt, er/ sie kann so die eigenen Feldspieler vor dem Abgeworfenwerden schützen. Wird er/sie jedoch von draußen (Himmel) abgeworfen, so dürfen alle Teammitglieder des Werfers/der Werferin wieder in ihr Feld. Andere FeldspielerInnen, die getroffen werden, müssen nach draußen. Wirft jemand einen „einfachen“ Gegner ab, so darf er allein wieder ins Feld.

Anmerkung: Diese Spielvariante ist besonders bewegungsintensiv, allerdings ist ein Spielende kaum möglich.

Mit Fitnessübungen / Laufen

Equipment: 1–3 Bälle

Übungen: Jede(r) abgeworfene SpielerIn muss das Feld verlassen, eine Übung erledigen (z. B. 10 Liegestütz, Kniebeugen) und darf sich dann aus dem eigenen Freigeistfeld wieder freierwerfen.

Laufen: Abgeworfene SpielerInnen müssen um das gesamte Spielfeld (also auch vom Gegner) Runden laufen und dürfen sich aus dem eigenen Freigeistfeld freierwerfen, sofern sie einen Ball ergattern.

Mit unterschiedlichen Wurfgeräten

Dodgebees: Das sind sehr leichte Frisbee Scheiben (Discs), die sich perfekt zum Abschießen eignen (siehe Dodgebees).

EMPFEHLUNGEN ZUR DURCHFÜHRUNG

- Wenn möglich, nur mit Softbällen (Elefantenhaut) bzw. Weich-/Stoffbällen spielen (Unfallgefahr)
- Wer den Ball hat, wirft selbst und gibt ihn nicht an eine(n) MitspielerIn weiter (alle Kinder sollen sich im Ballwerfen verbessern)
- Kopftreffer zählen nicht als Treffer (Ausnahme: SpielerIn duckt sich)
- Die Regeln werden dem Leistungsvermögen angepasst. Die Teamstärke sollte gleich sein.

SPIELE ZUM ANFANGEN (Altersgruppe 6–10 Jahre)

Spiele im Kreis

- Die Schüler bilden einen Kreis. Der Ball wird einem Schüler zugeworfen. Kann er den Ball fangen, darf er ihn weiter passen. Lässt er den Ball fallen, so muss er sich auf den Boden setzen.
- Die Schüler werden in zwei Gruppen/Teams geteilt und bilden einen großen/äußeren Kreis und einen kleinen/inneren Kreis. Die Schülergruppe im inneren Kreis darf sich frei bewegen. Die äußere Gruppe versucht nun, die Spieler in der Gruppe abzuschießen. Wird ein(e) SpielerIn getroffen, so muss er/sie in den äußeren Kreis. Das Spiel dauert so lange, bis nur noch ein(e) SpielerIn übrig bleibt.

DODGEBALL

Fun Dodgeball / 3 Ball Dodgeball (Schulcup-Regeln)

Equipment: 3 Bälle

Die Gruppe wird in zwei Teams zu sechs SpielerInnen aufgeteilt. Jedes Team bekommt eine Turnsaalhälfte (Volleyballfeld, ca. 9 x 9 Meter) zugeteilt, die beiden Hälften werden durch eine „Center Zone“ (60–80 cm) separiert. Die drei Bälle werden entlang der Mittellinie aufgelegt und die SpielerInnen müssen alle hinter eine bestimmte Linie oder bis zur hinteren Wand. Auf ein Signal laufen die SpielerInnen los, um die Bälle als erste zu erwischen. Das Spiel beginnt nach einem zweiten Pfiff. Wird ein/e SpielerIn abgeworfen, scheidet er/sie aus. Wird der Ball gefangen, scheidet der/die WerferIn aus und ein(e) bereits abgeworfene(r) MitspielerIn darf wieder zurück in das Spiel (in der Reihenfolge des Abwurfs). Man kann einen ankommenden Ball mit einem Ball abblocken. Ein abgeblockter Ball kann keinen Schaden mehr anrichten. Sobald der Ball den Boden oder die Wand berührt, gilt er als ungültig. Das Team, das nach Ablauf der Zeit noch mehr SpielerInnen im Feld hat, gewinnt (3–4 Min.).

15 Einfache Regeln (3 Bälle, Fun-Bewerbe, Schulcup)

1. *Fairplay:* Dodgeball funktioniert nur mit Fairplay. Der Spirit-Gedanke steht über allem. Da auf Grund der Geschwindigkeit des Spiels sowie der Anzahl der Bälle, nicht alles von den Schiedsrichtern gesehen werden kann, gilt: Fair spielen und das Schiedsrichterteam nach bestem Wissen und Gewissen unterstützen!
2. *Spielaufbau:* Es wird 6 gegen 6 auf einem rechteckigen Spielfeld, das in zwei Hälften geteilt wird, gespielt. In der Mitte befindet sich eine neutrale Zone (Center Zone). Es gibt drei Spielbälle (kann variieren). Spielfeldgröße: max. 17 m Länge, 8–9 m Breite, Center Zone: 60–100 cm.
3. *Spieleröffnung (Opening Rush):* Die drei Spielbälle liegen zu Spielbeginn in der Mitte des Feldes – in der Center Zone. Die 6 SpielerInnen des Teams stehen am hinteren Ende ihrer Spielfeldhälfte und berühren mit 1 Hand die Rückwand. Sollte ohne Rückwand gespielt werden, stehen sie hinter der Grundlinie. Auf Pfiff des Schiedsrichters laufen 3 SpielerInnen pro Team los und versuchen die Bälle zu erobern. Nach erfolgreicher Eroberung und Verteilung der Bälle startet das eigentliche Spiel mit einem erneuten Pfiff.
4. *Ziel des Spiels:* Ziel ist es, nach Ablauf der vorgegebenen Spielzeit (meistens 4 Minuten) mehr SpielerInnen im Spielfeld zu haben, als das gegnerische Team. Dies erreicht man durch Eliminieren von GegenspielerInnen. Im Optimalfall schafft man alle gegnerischen SpielerInnen abzuwerfen. In diesem Fall endet das Spiel vorzeitig.
5. *Eliminieren:* Es gibt drei Arten, eine(n) SpielerIn zu eliminieren:
 - Durch das Abschließen eines/ einer GegenspielerIn. Der/ die getroffene SpielerIn muss das Spielfeld verlassen.
 - Durch Fangen eines geworfenen Balles. Der/ die SpielerIn, der/ die den Ball geworfen hat, muss das Spielfeld verlassen.
 - Durch beidbeinige Übertritte oder Übertritte mit anderen Körperteilen (Hand, Gesäß, Brust, Kopf ...) über sämtliche Spielfeldbegrenzungen (Seitenlinie, Center-Zone-Linie, Grundlinie)
6. *Fangen:* Zusätzlich zu der Tatsache, dass durch Fangen eines Balles der Werfer „raus muss“, kommt ein(e) bereits eliminierte(r) SpielerIn des Fängerteams wieder zurück aufs Feld.
7. *Abschießen:* Ein(e) SpielerIn ist abgeschossen, wenn er/ sie von einem geworfenen Ball des gegnerischen Teams getroffen wird und der Ball danach den Boden, die Wand, etc. berührt.

8. *Retten*: Man kann seinen MitspielerInnen retten, indem man, wenn diese(r) abgeschossen wurde, den Ball fängt, bevor er den Boden, die Wand, etc. berührt.
9. *Blocken*: Hält man einen Ball zur Verteidigung in Händen, so kann man einen herankommenden Ball damit abblocken und ist somit nicht abgeschossen. Sollte man jedoch den Blockball dabei aus den Händen verlieren, so gilt das als Abschuss.
10. *„Fischen“*: Das „Fischen“ ist in die Center Zone hinein und über die Seitenlinien hinaus erlaubt, jedoch nicht im gegnerischen Spielfeld.
11. *Rollen*: Der Ball darf nur dann in das gegnerische Spielfeld gerollt werden, wenn man nicht in Zugzwang ist.
12. *Zugzwang*: Damit das Spiel kontinuierlich läuft und Zeitspiel unterbunden wird, gibt es eine Zugzwang-Regel. Wenn man unter Zugzwang ist, muss man innerhalb von 10 Sekunden zumindest so viele Bälle werfen, sodass man nicht mehr unter Zugzwang steht. Man ist im Zugzwang, wenn man:
 - mehr SpielerInnen auf dem Spielfeld hat als das gegnerische Team und mehr Bälle besitzt.
 - gleich viele SpielerInnen auf dem Spielfeld hat wie das gegnerische Team und mehr Bälle besitzt.
13. *30-Sekunden-Regel*: Sollte bei einem Team nur noch 1 SpielerIn übrig sein, so starten separat 30 Sekunden. Sollte es der/ die SpielerIn schaffen, innerhalb dieser 30 Sekunden nicht eliminiert zu werden, so kommt automatisch ein(e) weitere(r) SpielerIn dieses Teams zurück aufs Spielfeld.
Für den/ die SpielerIn, der/die alleine ist, gilt in dieser Zeit ein Sonder-Zugzwang: Ist er/sie im Besitz von 3 Bällen, muss er/ sie innerhalb von 10 Sekunden 2 Bälle zum Gegner spielen (Rollen oder Werfen). Ist er/sie im Besitz von 2 Bällen, so muss er/sie 1 Ball hinüberspielen (Rollen oder Werfen).
14. *Sudden Death*: Sollte ein Spiel nach Ablauf der Spielzeit unentschieden stehen, wird es nach einem erneuten Startpfiff mit der verbleibenden Anzahl an SpielerInnen bis zur ersten Eliminierung weitergespielt, egal ob durch Abschuss, Fangen oder Regelmissachtung (z.B. Übertritt). Es gibt jedoch Turnierformate, in denen Unentschieden erlaubt sind.
15. *Übertritte*:
 - Einbeinige Übertritte: Diese führen dazu, dass die Spielaktion nicht gültig ist (z. B. Übertritt beim Wurfversuch) und führen zu Ballverlust.
 - Beidbeinige Übertritte + Übertritte mit sämtlichen anderen Körperteilen (Hände, Brust, Gesäß, etc.): diese führen dazu, dass man (zusätzlich zur Ungültigkeit der Spielaktion) eliminiert wird und das Spielfeld verlassen muss.

5 Ball Dodgeball / Amerikanisches Dodgeball / WDA Regelwerk: <http://dodgeball.at/wda-regulativ-weltmeisterschaften/>
(Wird aktuell bei Europameisterschaften und Weltmeisterschaften gespielt)

DODGEBALL VARIANTEN

Kooperatives Dodgeball

Equipment: 3 Bälle

Kooperatives Dodgeball wird nach den selben Regeln wie traditionelles Dodgeball gespielt, mit einer Ausnahme: Wird ein(e) SpielerIn getroffen, wechselt er/sie einfach in das andere Team. Somit sind alle SpielerInnen immer am Spielfeld und keiner muss jemals raus. Wird ein Ball gefangen, muss der Werfer das Team wechseln.

Progressives Dodgeball

Equipment: mehrere Bälle, drei unterteilte Spielbereiche (durch 2 parallele Linien markiert), farbige „Dressen“

Alle SpielerInnen werden auf drei Teams aufgeteilt, am besten mit verschiedenen farbigen Dressen. Das Spiel wird in drei Perioden mit jeweils 3–5 Minuten unterteilt. Nach jeder Periode geht jedes Team in das benachbarte Spielfeld, so dass jedes Team einmal in jedem Bereich gespielt hat. Gespielt wird nicht nach dem Eliminationsprinzip, sondern pro Treffer bekommt man einen Punkt. Das Team, das am Ende des Spiels die meisten Punkte hat, gewinnt.

SpielerInnen, die nicht mitspielen, sind entweder SchiedsrichterInnen oder holen die Bälle, die aus dem Spielfeld rollen.

Dodgebowl

Equipment: 4–6 Bälle, 8 Bowlingpins (Kegel)

Die SpielerInnen werden in zwei Teams aufgeteilt. Die Mittellinie teilt das Spielfeld in zwei Hälften – die Spielfeldlinien dürfen nicht übertreten werden. Jedes Team erhält 4 Pins, die jeweils im gleichen Abstand von der Mittellinie in einer Linie aufgestellt werden. Ziel des Spieles ist es, entweder alle Pins umzuschießen, oder alle SpielerInnen rauszuwerfen. Wird ein Ball gefangen, so ist der Werfer nicht draußen, jedoch darf ein(e) SpielerIn aus dem Team der FängerIn, der/ die schon abgeworfen wurde, wieder ins Spiel. Rollen des Balles ist erlaubt.

Doktor und Spion

Equipment: 2–3 Bälle, 1 weißer Ball

Die SpielerInnen werden in zwei Teams aufgeteilt. Jedes Team wählt einen Doktor und einen Spion. Das Spiel beginnt und die Teams versuchen sich gegenseitig abzuschließen. Wird man getroffen, muss man an die Seitenlinie und der Doktor kann einen durch Zuwerfen des weißen Balles zurück ins Spiel holen. Der weiße Ball darf nicht in der eigenen Hälfte gehalten werden. Der Spielleiter kann jederzeit „Spion – zehn Sekunden“ rufen und langsam von zehn rückwärts zählen. Der jeweils gewählte Spion darf mit einem Ball die Mittellinie überqueren und Gegner abschließen. Der Spion muss jedoch innerhalb der 10 Sekunden wieder in der eigenen Hälfte sein, sonst sind alle, in der Zeit vom Spion getroffenen SpielerInnen, wieder im Spiel. Das Team, das als erstes alle Gegner ins Aus geschossen hat, gewinnt.

Der Herr der Ringe

Equipment: 2–3 Bälle, Gummiring

Die SpielerInnen werden in zwei Teams aufgeteilt. Diese stellen sich in einer Reihe gegenüber voneinander am jeweiligen Ende der Halle auf und zählen laut durch. In der Mitte wird der Ring platziert und die Bälle rund herum. Der Trainer ruft zwei- drei Nummern und diese versuchen so schnell wie möglich den Ring zu erreichen und diesen zum eigenen Team zu bringen. Die SpielerInnen des anderen Teams versuchen den Ringträger mit den Bällen zu treffen. Ist der Ringträger getroffen, muss er/ sie den Ring fallen lassen und entweder einen Ball in die Hand bekommen oder hinter die Linie zurück, um wieder im Spiel zu sein. Der liegende Ring kann von jedem Mitspieler aufgehoben werden. Erreicht ein(e) SpielerIn die Linie seines/ ihres Teams mit dem Ring, dann bringt das einen Punkt. Die SpielerInnen hinter der Linie dürfen die Bälle mit den Füßen zurück ins Spielfeld befördern.

Rattenrennen

Equipment: mehrere Softbälle, ein Matchball

Team A stellt sich in einer Reihe auf, und das andere Team versammelt sich auf einer Seite der Halle. Ein(e) SpielerIn von Team A schnappt sich den Ball und versucht den Ball zur anderen Seite des Courts zu bringen und zurück zum Startpunkt. Die SpielerInnen von Team B versuchen diese(n) SpielerIn mit den Softbällen zu treffen. Ist der/die SpielerIn getroffen, so muss er/sie sich an die Seite setzen und den Matchball in die Höhe halten, sofort startet der/die nächste Spieler/in aus Team A und versucht den Ball weiter in Richtung der anderen Seite und zurück zu bringen. Nachdem alle SpielerInnen von Team A getroffen wurden, schaut man, wie oft sie den Matchball hin und her gebracht haben und die Seiten werden gewechselt.

Sanitärerball oder Krankenhausspiel

Equipment: 4-6 Bälle

Beide Teams sind nur durch die Mittellinie getrennt. Wie beim gewöhnlichen Dodgeball, kann der Ball gefangen werden. Wer getroffen wurde, muss sich auf der Stelle hinlegen und wird von den eigenen MitspielerInnen (Sanitätern) hinter die hintere Spielfeldlinie transportiert (Krankenhaus). Dort wird er/ sie „gesund“ und kann sofort wieder mitspielen. Die SanitärerInnen dürfen beim Transportieren nicht abgeworfen werden, wenn sie zu viert den/ die Getroffene(n) transportieren.

Das Spiel findet normalerweise kein Ende, macht den Kindern aber enormen Spaß.

Variante 1: Auch die SanitärerInnen können beim Transportieren abgeworfen werden, wenn weniger als 4 SanitärerInnen den/ die Abgeschossene(n) transportieren.

Variante 2: die SanitärerInnen können immer beim Transport abgeworfen werden.

VÖLKERBALL- / DODGEBALLÄHNLICHE SPIELFORMEN

Pantherball

Equipment: mind. 2-10 Bälle (Empfehlung: 5 Bälle, 2 Weichböden, Turnmatten, eventuell Kästen, Basketballkörbe)

Zwei Teams versuchen sich mit fünf Bällen abzuwerfen. Wer abgeworfen wurde, setzt sich auf die Bank seitlich neben dem Spielfeld. Je früher man abgeworfen wurde, desto näher sitzt man an der Mittellinie. Die Weichböden und die kleinen Matten (siehe Abbildung) bilden einen Steg, den jeder betreten darf. Die entscheidende Matte ist die vordere Matte in der jeweiligen gegnerischen Hälfte. Denn nur hier darf man auf den Korb werfen. Trifft man in den Korb, sind alle eigenen Bankspieler wieder im Spiel. Trifft man nur das Brett (erschwerende Variante: Das kleine Rechteck des Bretts), darf derjenige, der am längsten auf der Bank gewartet hat, wieder hinein. Man darf selber auf dem gesamten Steg abwerfen, kann dort aber auch recht leicht abgeworfen werden. Man darf den Gegner auf



dem Steg auch mit dem Ball abtupfen, so dass der Ballbesitz nicht verloren geht. Das Team, bei dem zuerst 7 Spieler auf der Bank sitzen, verliert (Variante: alle abgeworfen hat, gewinnt). Das Spiel ist durch den Steg „actionreich“ und kann gut variiert werden. So kann z.B. auch ein Bankspieler abwerfen, wenn er das Glück hat, den Ball im Sitzen zu bekommen. Oder man lässt die SchülerInnen von überall auf das Brett werfen, nicht nur von der vorderen Matte. Man kann auch auf dem mittleren Weichboden (je nach Alter) einen nicht zu hohen Mattenberg bauen.

Völkerball mit 4 Gruppen (4-Felder-Ball)

Equipment: 1–3 Bälle/Team, Markierungsbänder

Gespielt wird wie beim normalen Völkerball, nur dieses Mal auf 4 Feldern mit 4 Teams. Die Spielfläche wird geviertelt, die Trennungslinien können mit Matten gekennzeichnet werden, nicht mit Bänken. Es bietet sich natürlich an, bereits vorhandene Bodenmarkierungen zu verwenden. Es können 1–3 weiche Bälle pro Team verwendet werden. Jede(r) SpielerIn darf alle aus den anderen drei Gruppen abwerfen. Die abgeworfene Person geht in die Gruppe, die ihn/ sie abgeworfen hat. Das Spiel wird auf Zeit gespielt oder endet, wenn ein Feld „leer“ ist, das heißt, wenn dieses Team über keine SpielerInnen mehr verfügt.

Alternative 1: Die Spieler, die abgeworfen wurden, setzen sich auf den Boden an die Wand. Wird ein Ball von einem Teammitglied gefangen, so darf der/ die erste SpielerIn, de/ die abgeschossen wurde, wieder hinein. Wird ein Team aus einem Viertel komplett vertrieben/ „eliminiert“, so scheidet dieses Team aus und jedes feldangrenzende Team darf das freie Feld ebenfalls betreten.

Wichtig: Sollte der Spielfluss stehen, bietet sich eine „forcetoact“ Regel an. z.B. das Team mit mehr Bällen, oder mehr SpielerInnen muss einen Ball/Bälle werfen. Jeder Ball darf max. 5 Sekunden gehalten werden usw.

Insel-Völkerball

Equipment: 1–5 Bälle, Turnmatten, Markierungsbänder

Die Sporthalle in der Mitte teilen. In jeder Hälfte werden gleich viele Turnmatten (= Inseln) ausgelegt. Die freien SpielerInnen bewegen sich zwischen den Matten auf ihrer Hälfte. Wenn sie abgeworfen sind, gehen sie in die gegnerische Hälfte auf eine Insel und können sich von dort wieder befreien.

Es ist sinnvoll, mit mehreren Bällen zu spielen. Viel Action!

Kann auch mit einer großen Gruppe (z. B. zwei Klassen) in einer Dreifachturnhalle gespielt werden.

Alternative: Gespielt wird in der ganzen Halle. Es werden 3 Teams gebildet. Jede Gruppe nimmt sich eine Turnmatte und legt sie dort ab, wo sie meint, dass es für den Spielverlauf günstig ist. Alle drei Teams spielen gegeneinander. Jedes Team soll sich nun die Bälle so intelligent zuwerfen, dass sie die gegnerischen SpielerInnen abwerfen können. Jede(r) SpielerIn, der/ die abgeworfen wurde, muss sich auf seine „Insel“ zurückziehen (Turnmatte). Von hier aus kann man sich aber wieder befreien, indem man eine(n) gegnerische(n) SpielerIn mit dem Ball abwirft. Gespielt wird solange, bis ein Team alle anderen SpielerInnen auf die „Inseln“ verbannt hat.

Hinweis: Man kann auch auf Zeit spielen. Die Gruppe, die am Ende die wenigsten SpielerInnen auf der eigenen „Insel“ hat, ist Sieger. Sollte die Halle zu groß sein, so kann man auch in einem abgegrenzten Spielfeld (z. B. Basketballfeld) spielen. Es können auch zwei „Inseln“ (Turnmatten) pro Team aufgelegt werden.

Counterstrike

Equipment: 8–20 Bälle (je nach Gruppengröße), Turnmatten, Kästen, Weichböden, Markierungsbänder

Es wird im gesamten Turnsaal gespielt. 4 Teams werden gebildet und mit Markierungsschleifen gekennzeichnet. Die Teams dürfen sich zunächst aus Matten, Kästen und Bänken eine Homebase (ein Lager, am besten in der Ecke) bauen. Gespielt wird mit 10–20 Bällen – mit dem Ball in der Hand, man darf sich frei bewegen. Auf Pfiff geht es darum, alle gegnerischen SpielerInnen abzuwerfen. Allianzen dürfen gebildet werden.

Variante 1: Wer zuerst alle abgeworfen hat, gewinnt. Die abgeworfenen SpielerInnen setzen sich seitlich an die Wand. Wird ein Ball gefangen, so darf ein bereits abgeworfene/r SpielerIn wieder zurück ins Spiel.

Variante 2: Mit Schleifen (Capture the flag). Jedes Team besitzt eine Schleife (diese muss klar ersichtlich an der Homebase befestigt werden) Das Team, das zuerst alle Schleifen in seinen Besitz bringt, gewinnt.



Capture the flag Dodgeball

Equipment: 2–3 Bälle, Kästen (Hindernisse) flags (Markierungsband)

Es spielen zwei Teams gegeneinander. Die Halle wird in zwei gleich große Hälften geteilt. In die hinteren Ecken jedes Feldes wird je 1 Matte (Gefängnis/Leo) platziert. Gespielt wird mit 2–3 Bällen. Am Ende jedes Feldes wird eine flag platziert (z. B. Markierungsband). Nun haben die SpielerInnen die Möglichkeit, wie beim klassischen Capture the flag, alle GegnerInnen, die in die eigene Spielfeldhälfte laufen, um die Flag zu stehlen, durch Abschlagen zu fangen (ins Gefängnis zu befördern) oder auch den/ die GegnerIn aus dem eigenen Feld mit einem Ball abzuwerfen (auch abgeworfene GegnerInnen müssen in das Gefängnis). Aus dem Gefängnis darf man sich „freiwerfen“ oder von einem Mitspieler befreit werden (Ein SpielerIn darf jeweils immer nur eine/ SpielerIn befreien). Man darf jedoch keinen Angriff auf die flag starten. Das Team, welches die gegnerische flag stehlen kann und in die eigene Spielhälfte bringt, gewinnt das Spiel.

Mattenball

Equipment: 1 Ball, 2 Matten

Zwei Teams spielen gegeneinander. Die Spieler eines Teams passen sich den Ball untereinander zu und versuchen, einen eigenen Mitspieler auf der Matte (die nicht verlassen werden darf) anzuspielen. Immer, wenn der/ die MattenspielerIn den Ball

korrekt gefangen hat und ihn danach an einen anderen MitspielerIn zurückgepasst hat, gibt es einen Punkt. Wird der Ball vom gegnerischen Mannschaft unter Kontrolle gebracht, so versucht diese ihrerseits mit geschickten Pässen, möglichst viele Punkte zu erzielen.

Variante: Die Matte darf erst beim Zuspiel betreten werden.

Hinter feindlichen Linien / Treibball

Equipment: ein großer Ball (je größer, desto einfacher), mehrere normale Bälle, zwei etwas kleinere Bälle

Der große Ball wird in der Mitte der Halle platziert. Die Teams stehen in ihrer Hälfte hinter einer vorab festgelegten Linie, während des gesamten Spieles darf diese Linie nicht überschritten werden. Nach dem Startsignal versuchen beiden Teams mit den normalen Bällen den großen Ball zu treffen, mit dem Ziel, den Ball hinter die Grundlinie des Gegners zu bewegen. Ein/e SpielerIn wird bestimmt und darf Bälle wieder zurück zum eigenen Team befördern.

Variante: Jedes Team erhält ein „Extrawürstl“, der/die SpielerIn, der/ die diesen Ball hält, darf sich frei in der Halle bewegen und von überall werfen, kann aber auch von den gegnerischen SpielerInnen abgeworfen und somit an die Seitenlinie befördert werden. (SpielerInnen an der Seitenlinie dürfen weiter mit normalen Bällen ihr Team unterstützen). Überquert der Ball die vorher abgemachte Grundlinie eines Teams, ist das Spiel vorbei.

360° Treibball

Equipment: 1–2 große Bälle, 12–24 kleine Bälle.

Die SpielerInnen werden in 6 Teams aufgeteilt, und stellen sich rund um das z. B. Volleyballfeld. Jedes Team bekommt eine „Länge des Volleyballfeldes“ (9 Meter) und muss diese Linie mit Bällen verteidigen. Die 1–2 großen Bälle werden in die Mitte gelegt und die 12–24 kleinen Bälle werden an die Teams gleich verteilt. Rollt ein Ball über eine Linie, so bekommt das Team einen Minuspunkt (z. B. Markierungsschleife). Jede/r SpielerIn darf die Bälle holen, eine Berührung des großen Balles wird ebenfalls mit einem Minuspunkt bestraft.

Variante: SpielerInnen können im Hauptfeld abgeworfen werden, und scheiden entweder aus oder müssen z. B. Runden laufen.

Paintball

Equipment: 4–8 Bälle, 2 weiße Bälle („Verbandskasten“), 3 Matten

Die SpielerInnen werden in zwei Teams aufgeteilt. Beide Teams stellen sich einander gegenüber an der letzten Linie des Turnsaales zueinander auf. Die drei Matten werden im Turnsaal verteilt, diese sind Sicherheitszonen, in denen man nicht abgeschossen werden darf.

Das Ziel des Spieles ist, so schnell wie möglich als gesamtes Team hinter die gegenüberliegende Endlinie (Startlinie des Gegners) zu laufen. Das Team, das dieses Ziel zuerst erreicht, hat gewonnen. Nach dem Startsignal beginnen nun die SpielerInnen in Richtung der anderen Seite zu laufen und können sich währenddessen abschießen. Wird ein/e Spieler/in getroffen, muss er/sie sich hinsetzen und warten, bis ihm/ihr einer der weißen Bälle (Verbandskasten) zugeworfen wird – danach darf er/sie sich wieder bewegen. Die weißen Bälle dürfen nicht dazu verwendet werden, den Gegner abzuschießen.

AUFWÄRMSPIELE / SCHLUSS-SPIELE

Fangenspielen mit Ball

Equipment: 1–2 Bälle

Ein bis drei Fänger werden bestimmt. Der/die SpielerIn mit einem Ball in der Hand kann nicht gefangen werden. Die SpielerInnen dürfen sich frei bewegen, mit dem Ball in der Hand darf gelaufen werden. Wer gefangen wurde, setzt sich hin und kann durch einen zugespielten Ball wiederbelebt werden.

Abwerfen mit Übungen

Equipment: 2–4 Bälle (je nach Gruppengröße)

Gespielt wird mit zwei bis vier Bällen. Wer abgeworfen wird, muss eine vorgegebene Übung machen. (Z. B. dreimal Liegestütz, Hampelmann usw.)

Merkball/ Killerball

Equipment: 1 Ball / 5 SpielerInnen

Bei diesem Spiel verteilen sich alle SpielerInnen im Spielfeld, jeder kann jeden abwerfen. Das Spiel wird eröffnet, indem der Spielleiter einen Ball in das Feld rollt. Wer den Ball erwischt, beginnt mit dem Abwerfen. Wer getroffen wird, muss vom Spielfeld und darf erst dann wieder hinein, sobald der/diejenige, der ihn abgeworfen hat, selbst getroffen wurde. Wer den Ball fängt oder vom Boden aufhebt, setzt das Abwerfen fort.

Parteiball mit Punktwertung

Equipment: 5–15 in einer Partei, 1 Ball

Zwei zahlenmäßig gleich starke Teams versuchen sich möglichst lange den Ball zuzuwerfen. Die Gegenpartei will dies verhindern. Jeder gefangene Ball zählt einen Punkt. Ein bis zwei Spielleiter zählen die erreichten Punkte laut mit. Gespielt wird nach Handballregeln. Bei Fouls gibt es einen Freiwurf und einen Gutpunkt für das ballbesitzende Team. Hat ein Team zwölf Ballkontakte erreicht, ohne dass die gegnerische Partei den Ball berührt (dann geht das Zählen wieder bei 0 an) oder gar zurückerkämpft hat, so erhält das Team einen Gewinnpunkt und das Spiel beginnt von vorne.

Handball-Squash

Equipment: 1 Ball

Die Klasse wird in zwei Teams eingeteilt, die nach Handballregeln gegeneinander spielen. Ein Punkt kann aber nur dann erzielt werden, wenn der Ball zuerst den Boden, dann die Wand und zuletzt wieder den Boden berührt. Das gegnerische Team hat die Aufgabe, den Ball vor dem letzten Bodenkontakt zu fangen. Der Ball muss aber innerhalb des Spielfeldes den Boden berühren, damit es einen Punkt gibt.

Lauf um die Wette

Equipment: 4–6 weiche Bälle

Die SpielerInnen werden in zwei Teams aufgeteilt, ein Werferteam und ein Läuferteam. In der Mitte der Halle werden im Abstand von 10–12 Metern zwei Linien parallel zueinander gezogen, zwischen diesen Linien muss das Läuferteam hin und her laufen. Das Werferteam steht hinter den Linien und versucht die Läufer abzuschließen. Für jeden Treffer gibt es einen Punkt für das Werferteam, für jeden gefangenen Ball gibt es zwei Punkte für das Läuferteam. Das Läuferteam läuft zweimal hin und her – dann ist Wechsel. Am Ende gewinnt das Team mit der höheren Punktzahl.

Variante: SpielerInnen, die getroffen wurden, müssen an die Startlinie zurück.

Tempel des Schreckens / Spießrutenlauf

Equipment: 8–12 Bälle, 15 Bohnensäcke oder Medizinbälle, Markierungsbänder (oder ähnliches)

Die gesamte Turnhalle bildet das Spielfeld. Die Endlinien des Basketballfeldes fungieren als Sicherheitszone. Alle SpielerInnen werden in vier Teams aufgeteilt. Jedes Team erhält die Chance, einmal Indiana Jones zu sein. Das Team, das als erste die Herausforderung annimmt, stellt sich in der Sicherheitszone 1 auf. In der Sicherheitszone 2 auf der anderen Seite der Turnhalle, werden die Bohnensäcke/Medizinbälle/Markierungsbänder verteilt. Die anderen Teams verteilen sich entlang der Seitenlinie und bekommen die Bälle. Nun müssen die SpielerInnen versuchen, die gegenüberliegende Sicherheitszone 2 zu erreichen, ohne getroffen zu werden. Wird man getroffen, so muss man zurück zu Sicherheitslinie 1 und darf von neuem loslaufen. Erreicht ein/e Spieler/in, ohne getroffen zu werden, die gegenüberliegende Sicherheitszone 2 (hier darf man sich max. 5–10 Sekunden ausruhen), so darf er/sie sich einen Bohnensack schnappen und versuchen, wieder in die ursprüngliche Sicherheitszone 1 zu gelangen. Wird er/sie dabei getroffen, lässt er/ sie den Bohnensack fallen und muss in die Sicherheitszone 1 zurückkehren. Jede/r Mitspieler/in darf einen Sack aufheben, und versuchen, den Sack in die eigene Zone zurück zu bringen. Jedes Team hat 3–4 Minuten Zeit, in die Haut Indiana Jones' zu schlüpfen und möglichst viele Bohnensäcke zu retten. Bälle, die in der Laufzone liegen, dürfen nicht geholt werden, können aber von anderen Bällen getroffen werden, um wieder über die Seitenlinien zu den Werfern zurück zu gelangen.

Tipp: zur Titelmusik von Indiana Jones (5:25 min) oder Super Mario Theme (3:38 min) macht es noch mehr Spaß.

Teamabwerfen

Equipment: 1–3 Bälle

Zwei Teams müssen versuchen, sich gegenseitig abzuwerfen. Das Spiel wird in der ganzen Halle ohne Feldeinteilung gespielt. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Wer abgeworfen wurde, setzt sich seitlich hin. Wenn ein/e MitspielerIn eine(n) GegnerIn abwirft, darf ein(e) abgeworfene/r SpielerIn wieder mitspielen. Ist nur noch ein/e SpielerIn übrig, darf er/sie mit dem Ball laufen.

Variante: Wenn ein Ball gefangen wird, darf ein/e MitspielerIn wieder rein.

Brettball

Equipment: 1–2 Bälle

Zwei Teams spielen gegeneinander auf einem Basketballfeld. Jedes Team versucht durch geschicktes Zuspiel, den Ball gegen das gegnerische Basketballbrett zu werfen. Fällt der abprallende Ball auf den Boden, hat das Team einen Punkt erzielt.

Wird jedoch der Ball von einem Spieler des gegnerischen Teams gefangen, bevor er zu Boden fällt, so gibt es keinen Punkt und das Spiel geht sofort weiter. Nach einem Punktgewinn erhält das gegnerische Team den Ball und bringt ihn hinter der eigenen Grundlinie ins Spiel.

Alternative: Ein Punkt kann nur erzielt werden, wenn der abspringende Ball vom eigenen Teammitglied gefangen wird.

Schmetterball

Equipment: 1 Ball, Markierungsbänder

Es werden zwei Teams gebildet. Aufgabe: Die Kinder versuchen, einen Ball (Softball, Dodgeball, Volleyball) mit der Hand in das gegnerische Tor zu spielen.

Anmerkungen: Der Ball darf nur mit der offenen Hand gespielt werden.

Der Ball darf vom gleichen Kind maximal zweimal hintereinander gespielt werden.

Berührt der Ball einen anderen Körperteil außer der Hand, scheidet das betreffende Kind für diesen Durchgang aus und stellt sich am Spielfeldrand zur Wand.

Ein Punkt kann durch ein Tor erzielt werden oder indem alle gegnerischen Spieler aus dem Spiel ausscheiden.

Nach einem Tor dürfen wieder alle das Spielfeld betreten.

Staffelspiele

Staffel 1

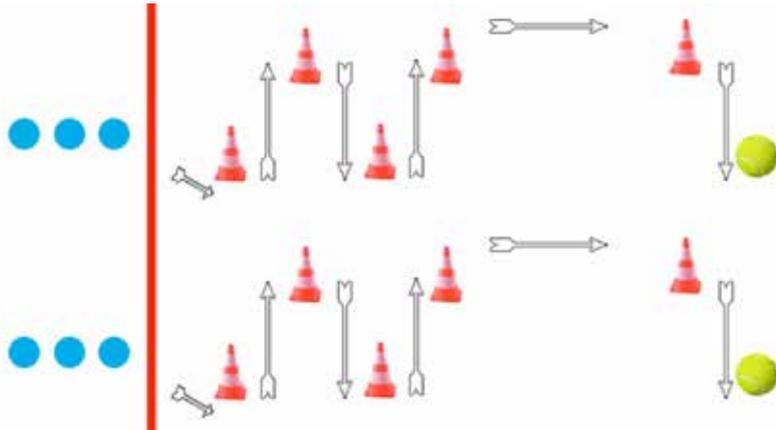
Mit dem Ball: SpielerInnen bilden eine Reihe, der Ball muss nach hinten gereicht werden. Durch die Beine, über Kopf, seitlich am Körper links/rechts. Der letzte SpielerIn muss mit dem Ball nach vorne laufen.

Staffel 2

SpieleInnen bilden eine Reihe über die Längsseite des Turnsaales – nach dem Startzeichen wird der Ball schnell bis zum/ zur letzten SpielerIn weiter gepasst – der/ die letzte SpielerIn macht einen weiten Pass zurück zur Startwerferin.

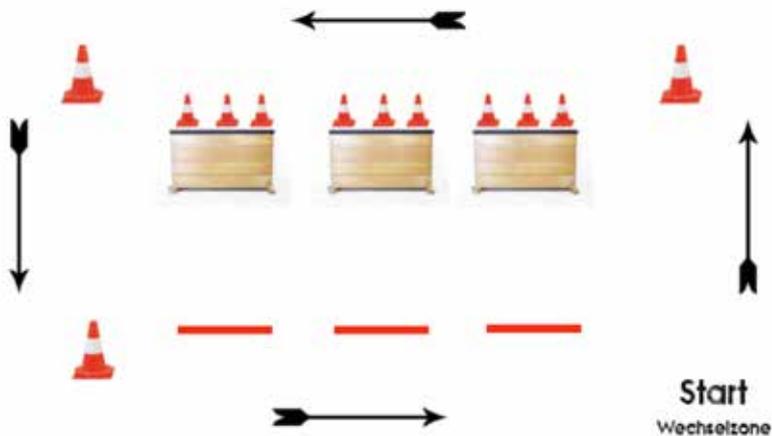
C69

D92



Pendelläufe

Variationen aus Sprint, Zickzack-Läufen, Sprungübungen (über Hürden) und Wurf-/Zielwurf-Übungen.



Hallen-Biathlon

Equipment: 1–3 Bälle pro Team, Kasten / Langbänke / Markierungshütchen
Drei Teams (können auch mehr oder weniger sein) starten als Staffel in der Wechselzone. Auf Pfiff wird eine Runde bis zu der jeweiligen Wurfstation gelaufen. Pro nicht getroffener Hütchen muss eine Strafrunde / Strafübung (z. B. 5 x Liegestütz) gemacht werden.

QUELLEN

<http://www.dodgeball.at>

<http://www.sportunterricht.ch>

<http://www.die-schnelle-sportstunde.de>



Rene Mihal

Choreograph, Ausbildner für diverse Groupfitnesskonzepte
www.breakletics.com

B40

C62



BREAKLETICS – FITNESS MEETS BREAKDANCE

WAS IST BREAKLETICS?

Breakletics ist ein funktionales Training, welches Fitness mit Breakdancing verbindet. Breakletics trainiert Kraft, Koordination, Flexibilität und Körperspannung. Das Training wird zu HipHop, Funk oder Breakbeats gemacht und soll einen aufregenden Mix aus Fitness und Tanzen bieten. Die Breakletics Übungen sind in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden geteilt, die aufeinander aufbauen. Daher ist für jedes Fitnesslevel etwas mit dabei. Auf diese Weise können Personen mit unterschiedlichsten Fitnesslevels optimal gefordert werden. Darüber hinaus soll dies auch eine langfristige Motivation gewährleisten.

WIE IST EINE BL-SESSION AUFGEBAUT?

Möglichkeit I: Session mit vier Exercises

10.00 min	Warm Up
3.24 min	Exercise 1
3.24 min	Exercise 2
3.53 min	2er Routine
2.00 min	Pause
3.24 min	Exercise 3
3.24 min	Exercise 4
3.53 min	2er Routine
2.00 min	Pause
3.53 min	4er Routine
15.00 min	Stretching

Möglichkeit II: Session mit drei Exercises

10.00 min	Warm Up
3.24 min	Exercise 1
3.24 min	Exercise 2
3.53 min	2er Routine
2.00 min	Pause
3.24 min	Exercise 3
3.53 min	3er Routine
2.00 min	Pause
3.53 min	3er Routine
15.00 min	Stretching
15.00 min	Stretching

Routines

Bei den BREAKLETICS® Routines handelt es sich um eine Abfolge und Zusammenstellung aus den einzeln erlernten Exercises, die aneinander gereiht werden. Es gibt nur vier zu erlernende Übergänge. Die Zusammenstellung eigener Routines ist im Kurs nicht erlaubt und erfolgt in einer separaten Ausbildung. Es muss die von uns vorgegebene Reihenfolge der Exercises und Routines eingehalten werden.

BREAKLETICS Toprocks

BREAKLETICS® Toprocks sind dynamische funktionelle Übungen. Sie sind sehr tänzerisch und bestehen meist aus zwei wesentlichen Elementen: Einem aus der Fitness Übung und einem aus dem Breakdance bekannten Tanzschritt. Alle tänzerischen Exercises haben mehrere Schwierigkeitsgrade und verschiedene Variationen wie Richtungswechsel, das Ändern der Armbewegungen und das Ändern der Körperhöhen.

- Basic Step Squat
- Cross Step
- African Bounce
- Kick Ball Squat
- Happy Feet Squat

BREAKLETICS Footworks

BREAKLETICS® Footworks sind durch die Footworks aus dem Breakdance inspiriert, das sind Bewegungen auf dem Boden, bei denen oftmals die Füße und Hände gleichzeitig den Boden berühren. Die Bewegungen sind bei BREAKLETICS® so konzipiert, dass sie möglichst einfach zu erlernen sind. Hier wurde besonders auf den gesundheitlichen Aspekt Wert gelegt. Form und Ausführung sind so gewählt, dass die Belastung der Gelenke auf ein Minimum reduziert wird. Trotzdem entstehen dynamische und abwechslungsreiche Übungen, bei denen der ganze Körper samt Muskulatur in Bewegung ist.

- Two Step Footwork
- Footjabs
- Kick In
- Swipe Step
- Reverse Two Step

BREAKLETICS Powermoves

Durch gezielte Körperschwerpunktverlagerung ermöglichen BREAKLETICS® Pushups, Muskeln wie den Trizeps und die Brust zu trainieren. Die Teilnehmer müssen nicht, wie bei herkömmlichen Pushups das Gewicht des ganzen Oberkörpers tragen und bewältigen. Somit vermitteln wir auch schwächeren Teilnehmern Spaß an den Liegestützen und ermöglichen ihnen die Muskeln, die später für eine richtige Liegestütze relevant sind, aufzubauen. Durch unsere koordinativen Bewegungen innerhalb der Liegestütze trainieren wir zudem wichtige Muskelgruppen und schaffen es durch leichte Körperrotationen und Bewegungen, Muskeln, die man sonst beim normalen Ganzkörpertraining nicht erreicht, zu trainieren.

- Two Step Pushups
- Side to Side Pushups
- Bottom Up
- Windmill Pushups

BREAKLETICS Crunches

Es werden zwar bei all unseren Exercises die Bauchmuskeln trainiert, doch bei den BREAKLETICS® Crunches liegt der Schwerpunkt nochmals ganz besonders auf der Bauchmuskulatur. Unsere Crunches trainieren zudem auch die Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit sowie die koordinativen Fähigkeiten!

- Side to Side Crunches
- Cross Crunches



Mag. Johnny Nesslinger

Sportwissenschaftler, Sportmanager, Krav Maga Instruktor,
Ausbildung am National Muay Thai Institute in Bangkok/Thailand

A9

B33



SELBSTVERTEIDIGUNG: THAIBOXEN & KRAV MAGA

EINLEITUNG (© Johnny Nesslinger)

Thaiboxen (Muay Thai) ist der Nationalsport Thailands, und seine Techniken gelten weltweit als die **effizientesten Kampftechniken**. Bei Vollkontakt-Wettkämpfen, wo verschiedene Kampfsportarten zusammen kommen, wie etwa K1 und MMA, sieht man im Stand-Up-Bereich (also solange man steht) praktisch nur mehr Muay Thai Techniken; am und in Richtung Boden dann Ringen und BJJ (Brazilian Jiu Jitsu).

Beim Thaiboxen sind an Techniken mit den Armen alle Boxtechniken sowie verschiedene Varianten des Schlagens mit dem Ellbogen erlaubt, mit den Beinen neben den aus anderen Kampfsportarten bekannten Tritt-Techniken auch Low-Kicks und Kniestöße.

Während grundsätzlich alle Kampfsportarten positive Effekte auf die Fitness, das Selbstvertrauen und die Fähigkeit zur Selbstverteidigung haben, sind sie eben doch „nur“ Sportarten (bei denen es definitiv große Unterschiede hinsichtlich der Effektivität gibt). Selbstverteidigungs-Systeme wie Krav Maga wurden hingegen gezielt für die effiziente Verteidigung im Notfall entwickelt und führen hier zu einem schnelleren Erfolg. Die Schlag- und Tritt-Techniken sind im Wesentlichen in allen sinnvollen Systemen sehr ähnlich bis gleich (diese werden auch in unseren Workshops gelehrt). Bei den Befreiungstechniken gibt es Unterschiede hinsichtlich der Zielgruppe (Militärischer Bereich, Polizei- und Sicherheitsbereich, Selbstverteidigung von Frauen und Mädchen, etc.)

Wir vermitteln Ihnen im 1. Kursteil die für die Zielgruppe am besten geeigneten Techniken aus dem Thaiboxen und Krav Maga sowie die Bewegungsprinzipien (Hüftarbeit, etc.), welche die Grundlage für alle kraftvollen Techniken sind. Im 2. Kursteil werden – auf diesen und anderen Techniken aus verschiedenen Systemen basierende – Möglichkeiten zur effizienten Verteidigung und Befreiung aus gefährlichen Situationen im Notfall gezeigt. Dabei kommen grundlegende anatomische und biomechanische Prinzipien zur Anwendung, die unabhängig von Alter, Geschlecht und Körperbau funktionieren.

In der Folge behandeln wir Möglichkeiten zur Prävention von Gefahrensituationen, gehen verschiedene Szenarien durch und auf die rechtlichen Grundlagen ein. Hat jemand bereits Erfahrungen mit Kampfsport gemacht? Wir werden auf die wichtigsten Unterschiede in der Technikausführung bei den einzelnen Techniken eingehen.

Weiters beschäftigen wir uns mit der richtigen Handhabung von Pfeffersprays und anderen Verteidigungsmöglichkeiten sowie den rechtlichen Rahmenbedingungen dazu.

Der Workshop wurde spezifisch gegen die wahrscheinlichsten Bedrohungen von Frauen und Mädchen entwickelt, wir trainieren nur die wirksamsten Techniken und gehen auf viele Fragestellungen aus verschiedenen Lebensbereichen ein. Daher kann dieser Kurs nur von Frauen und Mädchen gebucht werden!

Muay bedeutet „*schlagen, stoßen*“ (WEINMANN 1991). Nach REBAC (1985) kann der Bekanntheitsgrad des Thaiboxens mit dem des europäischen Fußballs und des amerikanischen Rugby verglichen werden.

HISTORISCH-PHILOSOPHISCHER HINTERGRUND VON MUAY THAI (Weinmann 1991, Rebac 1985)

Die Entstehung des Thai-Boxens steht in Zusammenhang mit der Völkerwanderung des Stammes der *Thai* („*die Freien*“) im 12. und 13. Jahrhundert a.d. aus den südchinesischen Provinzen Jiangxi, Sichuan und Hubei in das Gebiet des heutigen Thailand. Die Bedrängung durch die Mongolen aus dem Norden, und damit die Völkerwanderung, war im 13. Jahrhundert besonders stark.

So besagt nach REBAC (1985) eine Theorie, Muay Thai sei aus dem chinesischen Wushu entstanden, habe aber später wesentliche Änderungen erfahren. Diese Vermutung findet sich auch bei WEINMANN (1991). Letzterer berichtet weiters von einer Verflechtung der Kriegskünste *Fan dab* (*Fechten mit zwei Schwertern*), Speerkampf, und Kampftechniken ohne Waffen in der kombinierten Kampfkunst *Maya* (*Kriegskunst*) zur Zeit der Völkerwanderung.

REBAC (1985) hält allerdings die zweite Theorie, nach der sich das Thai-Boxen im Laufe der ständigen Kämpfe mit den benachbarten Burmesen, Khmer und Vietnamesen entwickelte, für wahrscheinlicher.

Obwohl in China im 12. und 13. Jahrhundert noch nicht von komplexen **Kampfsystemen**, die sich erst im Laufe der Ming-Zeit entwickelten, gesprochen werden kann, waren doch personen- und technikgebundene Stile bereits vorhanden. Es ist also zu vermuten, dass sich zumindest einige chinesische Wurzeln im Muay Thai finden.

Im Thai-Boxen kennt man zahlreiche Legenden von unbesiegbaren Kämpfern und von Thronfolgestreitigkeiten, die durch Thaibox-Kämpfe entschieden wurden. 1560 wurde Muay Thai das erste Mal in einem historischen Dokument erwähnt: der thailändische Prinz *Naresuon* kämpfte mehrere Stunden mit dem burmesischen Thronfolger, der schließlich den Tod fand. Ohne Anführer wagte das an sich überlegene Heer keinen Angriff mehr. Nach WEINMANN (1991) fand dieser Kampf 1592 statt, und der als „*schwarzer Prinz*“ bezeichnete spätere König Naresuan der Große erschlug den Burmesen mit einem einzigen Schwerthieb. Hier ist anzumerken, dass dem Thaiboxen ähnliche, aber weniger bekannte Kampfkünste auch in anderen asiatischen Ländern wie Burma, Laos und Kambodscha betrieben werden (REBAC 1985).

Seine Glanzzeit erlebte Muay Thai Anfang des 18. Jahrhunderts unter König *Pra-Chao-Sua*, einem Meister der Kampfkunst, der als „der Tiger“ bekannt war und angeblich auch selbst maskiert und heimlich an Turnieren teilnahm. Die Turniere waren durch das Fehlen von Gewichtsklassen und Runden sowie nur wenigen unerlaubten Kampftechniken sehr hart. Die Kämpfer waren barfuss, als Tiefschutz dienten Kokosnussschalen und die Hände waren mit Hanf- oder Baumwollbandagen umwickelt. Die Kampfkunst wurde als vormilitärische Ausbildung an Schulen gelehrt.

Ähnlich wie auf Okinawa wurden von Bauern Kampftechniken mit landwirtschaftlichen Geräten entwickelt, die man *Krabi Krabong* nannte. Im *Chai Yut* („der Weg zum Sieg“) wurden die meisten klassischen thailändischen Kampfkünste zusammengefasst. Den buddhistischen Traditionen folgend wurde auch auf Atem- und Meditationstechniken Wert gelegt.

Nach dem zweiten Weltkrieg wurde die alte Kampfkunst vor allem durch Regeländerungen zu einem attraktiven, publikumswirksamen Kampfsport.

STILE, BEWEGUNGSPRINZIPIEN UND TECHNIKEN (Weinmann 1991, Rebac 1985)

In Thailand existiert eine große Zahl an Muay-Thai-Schulen, deren Techniken sich teilweise leicht voneinander unterscheiden.

Die Kämpfer tragen Boxhandschuhe und kämpfen barfuss. Zum Technikrepertoire gehören Faust- und Ellbogenstöße, Fuß- und Schienbeintritte, Kniestöße sowie das Clinchen. Im Gegensatz zu vielen anderen Kampfsportarten werden die Schläge ohne Abstoppen mit voller Kraft durchgezogen. Formen (= genau festgelegte Abfolgen von Bewegungen) gibt es beim Thaiboxen nicht. Im Training wird zur Vermeidung von Verletzungen beim Sparring eine Schutzausrüstung getragen. Neben dem Sparring hat vor allem das Sandsacktraining besondere Bedeutung.

Der Wettkampf beginnt mit der Eröffnungszeremonie *Vai Kru* („Vertreibung der Angst aus dem Körper“), wo jeder Kämpfer unter Musikbegleitung zuerst Verbeugungen und dann langsame, tanzähnliche Bewegungen durchführt, die aber Bewegungen aus dem Muay Thai symbolisieren und der Konzentration dienen. Dann nehmen die Boxer ihre *Mong Kon* (Stirnbänder) ab, die Teil der Tradition sind. Der eigentliche Wettkampf dauert fünf Runden zu je drei Minuten Kampfzeit. Drei angezählte K.O. in einer Runde beenden den Wettkampf.

VERMITTELTE TECHNIKEN (an die jeweiligen Gruppencharakteristika anzupassen) (© Johnny Nesslinger)

1. Kampfstellung
2. Bewegung in der Kampfstellung
3. Trefferflächen
4. Jab, Cross



5. Aufwärtskick
6. Hammerfaust
7. Knie hinteres Bein
8. Ellbogen hinterer Arm
9. Front Kick hinteres Bein und vorderes Bein auf Knie / Oberschenkel
10. Block Haken / Ohrfeige
11. Ohne richtige Hüftarbeit sind die Techniken im Selbstverteidigungsteil kraftlos!
12. Selbstverteidigung: Befreiung aus Würgegriffen und Festhaltegriffen im Stehen, an der Wand und am Boden.
13. Pfefferspray und andere Verteidigungsmöglichkeiten
14. Kombination von Befreiung und zur endgültigen Abwehr des Angriffes nötigen Techniken (mit Schlagpolstern).

UNTERSCHIED THAIBOXEN ALS SPORT UND SELBSTVERTEIDIGUNG (© Johnny Nesslinger)

Beim Thaiboxen im Verein trainiert man miteinander und versucht, die Techniken gemeinsam zu lernen und sich gegenseitig zu helfen. Nur wenn auch die anderen besser werden, kann man sich selbst dauerhaft verbessern. Die erlernten Techniken dürfen nur im Verein und bei Wettkämpfen (unter Einhaltung der Regeln, mit Schutzausrüstung und Anwesenheit eines Schiedsrichters) angewendet werden. Wenn man stärker ist oder mehr kann als andere, sollte man dies zur Verteidigung von Schwächeren und nicht zum Terrorisieren anderer Menschen einsetzen. Wer die im Verein erlernten Techniken für Schlägereien (Schulhof, Lokale, etc.) verwendet, muss mit rechtlichen Konsequenzen rechnen und wird aus dem Verein ausgeschlossen. Vereine, in denen Anfänger „verdroschen“ werden, sind zu meiden, das bringt nichts, man sollte langsam an den Sport herangeführt werden!

In einer Notfallsituation auf der Straße geht es dagegen darum, Gefahr für Leib und Leben effizient abzuwehren. Eine Notfallsituation ist NICHT eine Rangelie am Schulhof oder eine Situation mit einem Betrunkenen, der „stänkert“. Wann immer man eine Konfrontation vermeiden kann (also ungefährdet und sicher den Ort verlassen und sich sofort an einen sicheren Ort begeben), sollte man dies auch tun.

Im tatsächlichen Notfall werden alle Techniken mit 100 % Einsatz angewendet, um den/die Angreifer abzuwehren. NIEMALS passiv bleiben, IMMER Kampfstellung einnehmen, schreien, sich mit aller Kraft verteidigen! Viele Angreifer sind ohnehin feige und lassen bei Gegenwehr vom Opfer ab, sobald es sich nicht wie ein „typisches Opfer“ verhält. Durch ein selbstbewusstes Auftreten und die Vermeidung gefährlicher Orte und Situationen lassen sich viele Angriffe schon von vornherein vermeiden. Notwehr ist rechtlich abgedeckt, und Verletzungen des Gegners sind besser als eigene. „Das Recht braucht dem Unrecht nicht zu weichen“.

LITERATUR

- REBAC, Z.: Thai-Boxen...der Vollkontakt- Kampfsport aus Asien. Berlin 1985.
WEINMANN, W.: Das Kampfsport Lexikon von Aikido bis Zen. Berlin 1991.



Verena Robier MBA

The Jungle Body® Master Trainerin & Instructor,
ISSA-zertifizierte Personal Fitnesstrainerin und Fitness Nutrition Expertin, International Presenter

A7

B31



KONGA® BY THE JUNGLE BODY®

WIE ALLES BEGANN ...

The Jungle Body® wurde 2010 in Australien gegründet. Unsere Mission? Einfache, ergebnisorientierte und durch und durch mitreißende Workouts mit einer Fusion aus verschiedensten Styles und Bewegungen zu kreieren, um Körper und Geist kontinuierlich neu herauszufordern und Erwartungen nicht nur zu erfüllen, sondern zu übertreffen: Einfache Bewegungsfolgen, motivierende Musik und ein Training, das Erfolge und Ergebnisse liefert! Heute gibt es die Programme von The Jungle Body® in 16 Ländern, und sie überzeugen mit ihrer Einzigartigkeit jede Woche hunderte Trainer und tausende Teilnehmer auf der ganzen Welt!

DAFÜR STEHEN WIR

The Jungle Body® hat einen klaren Fokus: Großartige Fitness-Programme zu liefern, die dem gesamten Körper immer neue Impulse liefern und der Crew aus Trainern und Teilnehmern immer Neues bieten – mit neuen Choreographien, Übungen, Beats und Styles. Das beste dabei? Aus unserer Sicht ist das ganz klar der positive mentale und physische Impact, den wir bei Trainern und Teilnehmern beobachten dürfen – es gibt kein größeres Lob für unsere Arbeit!

Jeden Tag lebt unser globales Team unsere Vision und haucht unserer Philosophie Leben ein. Unsere Crew arbeitet stets hart daran, die besten Choreographien und Ressourcen für die Trainer zu kreieren, um ihnen dabei zu helfen, die beste Form ihrer selbst zu sein.

Das Resultat? Unsere Programme haben die Power, Leben zu bereichern, Karrieren zu ermöglichen und die Welt ein Stückchen gesünder, fitter und glücklicher zu machen!

UNSERE PHILOSOPHIE

- Wir liefern der Welt kontinuierlich einzigartige und ergebnisorientierte Workouts mit einfachen Bewegungsfolgen.
- Wir freuen uns über den positiven mentalen und physischen Einfluss bei allen, die Teil von The Jungle Body® sind. Bei uns ist jeder willkommen! Wir halten zusammen!
- Wir liefern immer wieder Innovationen und neue Challenges in unserem Workout-Programm, um den immer neuen Anforderungen des Marktes und unseren Teilnehmern zu entsprechen.



A7

B31

- Wir freuen uns über eine Community von Trainern, die bereit sind, einander zu helfen, zu inspirieren und anzuspornen, um die beste Version ihrer selbst zu werden und Teilnehmer in jeder einzelnen Stunde zu begeistern.

WAS MACHT UNS ANDERS?

- Die Choreographie wird speziell dafür entwickelt, dass sie leicht verständlich ist und man leicht einsteigen und mitmachen kann
- Jede Bewegung sorgt für Veränderung im Körper für ultimative Ergebnisse
- Jedes Monat gibt es ein Release mit neuen Choreographien, so dass die Programme von The Jungle Body® abwechslungsreich und aufregend für jeden Teilnehmer bleiben
- Die Jungle Body® Formel macht das Unterrichten, Begeistern und Performen einfach
- Es gibt eine große Bandbreite an Bewegungen und Musik in jeder einzelnen Einheit
- Alle Trainer, Clubs und Studios erhalten rund um die Uhr Support



UNSERE PROGRAMME IM ÜBERBLICK

KONGA®: THE ULTIMATE ALL-IN-1

Ein High Intensity, Easy-to-follow Kraft-Ausdauerworkout, dessen Bewegungen von Dance, Boxen, Cardio und Pilates inspiriert sind und so richtig mitreißen!

VYPA®: HARDCORE TRAINING

Eine herausfordernde Fusion aus Cardio, Boxen, Plyometrie, Tabata, Toning und Kickboxen bei höchster Intensität. Hier geht es so richtig zur Sache bei 110% Einsatz!

BURN!®: DAS KURZHANTEL-PROGRAMM

Ein Ganzkörper-Toning-Programm, das mit Dance-Einfluss und Kurzhanteln für einen straffen, schön definierten Körper sorgt und dabei den Körper von Kopf bis Fuß fordert.

TYGA®: DANCE POWER FÜR ALLE

Einfach zu folgendes Bewegungen, jede Menge Cardio und Hip Hop-, Dancehall-, Afro- und Ragga-Moves definieren dieses einzigartige Dance-Workout mit Partyfeeling!

JAGUA®: SCULPT, TIGHTEN & TONE

Ein Programm, das den gesamten Körper strafft, dehnt, stärkt und transformiert und von Ballett, Dance und Yoga und Pilates inspiriert ist. Hier liegt der Fokus auf der Tiefenmuskulatur.

UNSERE WORKOUTS IM DETAIL

KONGA®

KONGA® ist eine leicht verständliche High-Intensity-Fusion aus Boxen, Cardio, Dance und Toning – choreographiert zu den allerheißesten Beats aller Zeiten. KONGA® ist ein wildes und mitreißendes Workout, das den ganzen Körper strafft, formt und neu definiert, während es ganz nebenbei für einen richtigen Endorphinrausch sorgt.



Freu dich mit uns auf Squats, Burpees, Shake-Spaß und Schweiß in Strömen, während großartige Tunes für jede Menge Glücksgefühle sorgen. Es ist ein großartiges Workout, das bei niedriger Komplexität und hoher Intensität wirklich alles vereint und dank Variationen für alle Altersklassen und Fitnesslevels passend ist. KONGA® ist dein Happy Place! KONGA® bietet außerdem ein Kids-Programm und ein Low-Impact-Programm.

JAGUA®

Bei JAGUA® werden unsere Körper transformiert und gänzlich neu definiert, inspiriert durch Pilates-, Ballett-, Tanz-, Hip Hop-, Stretch- und Yogaübungen – alles choreographiert zu Hip Hop, Pop, Afro und Old School Musik wie etwa Hits von Beyoncé oder Michael Jackson.



JAGUA® hilft dabei, Flexibilität, Muskelkraft, Muskeltonus und Ausdauer in den Beinen, in der Bauchregion, in den Armen, im Hüft- und Rückenbereich aufzubauen und zielt darauf ab, einen schlanken, starken und durchtrainierten Körper in musikalischer Umgebung zu schaffen und damit für eine nachhaltige Verbesserung des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens zu sorgen.

BURN®

BURN!® ist ein einzigartiges, zu Musik choreografiertes Hantelworkout. Mit 1,5–2 kg Kurzhanteln und tanzinspirierten Bewegungen schafft BURN!® einen gänzlich neuen Muskeltonus in Oberkörper und Rumpf!

A7

B31

<p>DARUM GEHTS</p> <p>GANZKÖRPERTRAINING MIT KURZHANTELN UND DANCE MOVES</p>	<p>VERBAUCH</p> <p>ca 400 KALORIEN</p>	<p>KEY FACTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • NIEDRIGE KOMPLEXITÄT • MITTLERE INTENSITÄT • FÜR ALLE FITNESS LEVELS 	<p>MUSIK</p> <ul style="list-style-type: none"> • AFRO • HIP HOP • TOP 40 • KLASSIKER
---	--	--	--

Der Fokus liegt hier auf funktionellen Übungen und vielen Wiederholungen, wobei Fett verbrannt, Kraft aufgebaut und schlanke, starke Muskeln geformt werden. Anstatt von Krafttraining in einer langweiligen Umgebung bringt BURN!® mit tanzinspirierten Moves den nötigen Pepp in klassische Übungen. Dieses Programm ist das perfekte Add-on zu den anderen Programmen!

VYPA®

VYPA® ist ein Hardcore, hochintensives Intervall-Workout, das auf eine nachhaltige Senkung des Körperfetts, tiefgreifende Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit und eine umfassende Neudefinition des gesamten Körpers abzielt.

<p>DARUM GEHTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • CARDIO & BOXEN • PLYOMETRIE • KICKBOXEN • BODENÜBUNGEN 	<p>VERBAUCH</p> <p>ca 800 KALORIEN</p>	<p>KEY FACTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • NIEDRIGE KOMPLEXITÄT • EXTREM HOHE INTENSITÄT • FÜR MEDIUM - HIGH FITNESS LEVELS 	<p>MUSIK</p> <ul style="list-style-type: none"> • ELECTRONIC • DUBSTEP • HIP HOP • AFRO
---	--	--	--

Inspiziert von Tabata, Boxen, Martial Arts, Capoeira, Plyometrie und sportspezifischem Training sind alle Tracks auf Maximum Intensität mit kurzen Erholungsphasen ausgelegt. Beim konstanten Wechsel zwischen aeroben und anaeroben Intervallen wird durch Electronic, Dubstep und Hip Hop Musik der richtige Beat gesetzt. Freu dich auf Box-Action, Jumps, Squats und Burpees bis du am Limit bist!

TYGA®

TYGA® ist das welterste Hip Hop, Dancehall, Ragga und Afro-basierte Fitness Workout, das einfache Schrittfolgen mit erprobten Fitnesskonzepten kombiniert und dabei für mehr Ausdauer und Ganzkörperdefinition sorgt. Bei TYGA® gibt es die aktuellsten und besten R'n'B, Hip Hop, Rap, Dancehall, Afro und Ragga Tracks aus der ganzen Welt.

<p>DARUM GEHTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • HIP HOP • AFRO • DANCEHALL • CARDIO & TONING 	<p>VERBAUCH</p> <p>ca 600 KALORIEN</p>	<p>KEY FACTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • MITTLERE KOMPLEXITÄT • MITTLERE INTENSITÄT • FÜR ALLE FITNESS LEVELS 	<p>MUSIK</p> <ul style="list-style-type: none"> • RAP • HIP HOP • RnB & DANCEHALL • AFRO & RAGGA
---	--	--	---

Nur keine Angst: TYGA® ist für Männer und Frauen aller Altersklassen geeignet und erfordert keine Tanz- oder Fitnesserfahrung!

A7

B31

SO WIRST DU TEIL UNSERER TRAINER-COMMUNITY

- Trainer können sich durch lokale Ausbildungen, aber auch E-Training von daheim aus qualifizieren, unsere lizenzierten Programme zu unterrichten
- Trainer erhalten monatlich zehn Choreographien pro Programm und bekommen Zugriff auf Hunderte von bestehenden Videos aus unserer Datenbank!
- Trainer erhalten rund um die Uhr Support!
- Marketing und Business-Support gehören zum Basispaket für alle Trainer
- Trainer dürfen die Programme überall auf der Welt unterrichten – ohne Einschränkungen
- Ausbildungs- und Lizenzkosten beginnen bei AUD \$ 249,- sowie AUD \$ 27,50 monatlich

SO BRINGST DU UNSERE WORKOUTS IN DEIN STUDIO

- Die Programme von The Jungle Body können in Fitnessstudios, Vereinen und anderen Institutionen angeboten werden
- The Jungle Body unterstützt interessierte Einrichtungen bei der Trainersuche. Trainer solcher Einrichtungen können sich durch die Ausbildung aber auch einfach selbst qualifizieren.
- Jede Art von Einrichtung kann einen Jungle Body Workshop organisieren und anbieten. Im Gegenzug gibt es Folgendes:
 - Kostenloses Training im Wert von AUD \$ 249,-
 - 20 % Ermäßigung auf alle Trainingskurse
 - Jungle Body Marketing Material
 - Social Media Promotions der Einrichtung

SO WIRST DU TEIL UNSERER JUNGLE BODY CREW

- Die Programme von The Jungle Body gibt es weltweit in 16 Ländern.
- In Österreich werden sie derzeit von The Jungle Body Austria, sowie vielen weiteren lizenzierten Trainern angeboten.
- Alle Infos zu Stunden, Ausbildungen, und allem weiteren gibt es auf www.thejunglebody.at und gerne auch gerne via E-Mail – info@thejunglebody.at.





Mag.ª Claudia Salcher

Lehramt Bewegung und Sport, Qigonglehrerin, Masseurin

A1

B25



QIGONG

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Sie dienen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper. Sie fördern emotionale und mentale Stabilität und geben sofortiges Wohlbefinden.

WAS IST QIGONG

Qigong ist eine traditionelle chinesische Methode der Gesundheits- und Lebenspflege. Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und beinhaltet neben Übungen in Bewegung auch Übungen in Stille sowie geistige Schulung (Mediation).

Die weichen, langsamen Bewegungen können auf sanfte Weise Blockaden lösen und die Lebensenergie (Qi) zum Fließen bringen. Dadurch kommen Körper, Geist und Seele in Einklang. Gesundheit und Wohlbefinden hängen vom freien Fluss des Qi ab! Qigong bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem unseres Körpers und ergänzt medizinische Behandlungen durch eine Stärkung der Selbstheilungskräfte.

Es gibt zahlreiche unterschiedliche Übungssysteme, die sich zum Teil sehr stark unterscheiden. Aber alle Übungen haben unabhängig von Form, Methodik und Herkunft diese Komponenten gemeinsam:

- Hinführung zu einer korrekten Körperhaltung
- Regulierung der Atmung
- Beruhigung des Geistes

Alle drei Komponenten gemeinsam verhelfen uns zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit.

Übersetzt bedeutet Qigong die Arbeit an und mit der (eigenen) Lebensenergie bis hin zur Meisterschaft. Es geht darum, diese Energie zu spüren, zu lenken und zu leiten sowie Blockaden zu lösen, um in Harmonie zu kommen.

RESHENFA (ÜBUNGEN ZUM AUFWÄRMEN)

■ Den Mühlstein drehen

Zuerst eine Handfläche kreisen, dann beide abwechselnd (ev. auch im Gehen). Die Füße stehen schulterbreit, die Zehen zeigen leicht nach außen. Die rechte Hand in Höhe der Taille mit der Handfläche nach unten zeigend. Nun die rechte Hand kreisförmig im Uhrzeigersinn bewegen. Nach rund zehn Kreisen die Richtung ändern. Danach die Seite wechseln. Diese Übung harmonisiert Yin und Yang.

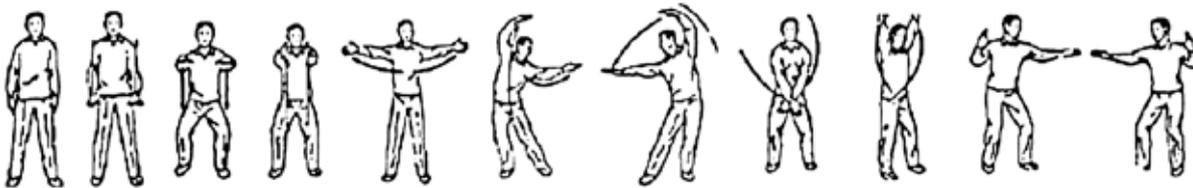
■ Qi holen (Dantien öffnen und schließen)

Arme auseinander- und zusammenführen. Die Füße stehen dabei wieder schulterbreit. Die Hände sind in etwa unterhalb vom Nabel und schauen mit den Handflächen nach unten. Die Hände werden nun auseinander gezogen und gegen einen gedachten Widerstand zusammengedrückt. Dies geschieht unter Berücksichtigung der Atmung.

■ Qigong-Stand

Schulterbreit stehen und Aufmerksamkeit in den Körper und in den Stand lenken. Verwurzeln nach unten, öffnen nach oben und eine harmonische Körperposition einnehmen in Achtsamkeit.

HAUPTÜBUNGEN: SHIBASHI



Die Idee und die Anfänge dieser Taiji-Qigong Form gehen bis in die 1950er-Jahre zurück, wurden jedoch erst in den 1970er-Jahren von LIN HOU SHENG zu der in dieser Übungsanleitung gezeigten Reihenfolge sinnvoll zusammengestellt. Lin Hou Shengs Ziel war es, aus der vorhandenen, enorm großen Vielfalt an Übungen ein relativ leicht zu erlernendes System zu entwickeln, welches der Allgemeinheit einen guten Einstieg in die chinesischen Kampfkunst- und Gesundheitssysteme ermöglicht. Der Tradition gemäß brauchte man sonst oft viele Jahre des Übens und der Disziplin, um einen tieferen Einblick in diverse Übungsreihen zu erhalten. So entstand das Taiji-Qigong-Shibashi (Shibashi = 18 Bewegungen), welches die Prinzipien des Qigong (innere Energiearbeit) und des Taiji (im Ursprung eine innere Kampfkunst) kombiniert.

Ziel der Übungen ist es, den Körper zu mobilisieren, das Qi (Lebenskraft) zu stärken und Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Sie sollen Krankheiten vorbeugen bzw. bei einer Erkrankung den Heilungsprozess positiv beeinflussen und ganz allgemein zu einer höheren Lebensqualität führen.

Außerdem ist das Taiji-Qigong eine ideale Basis für das Erlernen komplexerer Taijiquan- und Qigong-Übungssysteme.

Tipps zum erfolgreichen Üben

- Der Atem führt die Bewegung. Z. B. Einatmen / Steigen; Ausatmen / Sinken.
- Die Bewegungen werden langsam, entspannt und fließend ausgeführt.
- Suche die Ruhe in der Bewegung und die Bewegung in der Ruhe.
- Lass Deinen Geist zur Ruhe kommen und sei im HIER und JETZT.

Abkürzungen

A = Ausführung

W = Wirkung

PA = Positive Affirmation

■ Eröffnungsposition

A Füße schulterbreit auseinander stellen, Arme locker hängen lassen, Knie leicht beugen, Steißbein sinken lassen, Rücken gerade halten, Körper an der Mittelachse aufrichten.

Die Hände auf den Bauch legen und 3 Mal tief in den Bauch ein- und ausatmen. Dann zur natürlichen Bauchatmung übergehen. Hände sinken lassen und einen Moment in dieser Position sammeln.

W Der Atem sinkt in den Unterbauch und stärkt das Dantian.

PA Eine tiefe innere Ruhe breitet sich in mir aus. Ich bin ganz im HIER und JETZT.

■ 1. Übung – Das Qi wecken, die Atmung regulieren

A Schulterbreit entspannt stehen, Knie und Brustbein lösen, Steißbein sinken lassen. Scheitelpunkt heben, Schultern lösen und wurzeln (Füße sinken in die Erde). Einatmend die Arme entspannt bis in Schulterhöhe anheben, dabei vom Scheitelpunkt her aufrichten. In Schulterhöhe in der Reihenfolge: Schulter, Ellebogen, Hände lösen und vor dem Körper hinunterführen. Dabei vom Dampfpunkt (Hui Yin) her sinken.

6 Mal wiederholen.

W Das Qi wird geweckt und beginnt die Meridiane zu aktivieren. Qi- und Blutkreislauf werden harmonisiert. Die Übung wirkt beruhigend bei Bluthochdruck, heilend bei Erkrankungen des Herzens und der Leber und kräftigend bei Infektionskrankheiten.

PA Ich sammle frisches Qi und gebe verbrauchtes Qi durch die Füße in die Erde ab.

■ 2. Übung – Das Herz öffnen und den Brustkorb weiten

A Ma-Bu-Position, einatmend die Arme bis in Schulterhöhe heben, dabei vom Scheitelpunkt (Baihui) her wachsen. In Schulterhöhe die Arme seitwärts führen, bis sie parallel zu den Schultern sind. Ausatmend die Schultern und Arme entspannen, das Becken sinken lassen und die Arme nach vorne führen.

Arme über die Ellenbogen wieder senken dabei vom Hui Yin her sinken.

6 Mal wiederholen.

A1

B25

- W** Günstig bei Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Atembeklemmungen, Asthma, Druckgefühl in der Brust
- PA** Ich stehe am Meer und betrachte in klarer frischer Luft einen Sonnenaufgang. Ich öffne mein Herz für diese wohlthuenden Energien und lasse sie durch meinen Körper strömen.
- **3. Übung – Den Regenbogen schwenken**
- A** Aus der Ma-Bu-Position, Arme seitwärts bis über den Kopf heben, Handinnenflächen zeigen zueinander. Zuerst die linke Ferse zur Mitte ziehen um den linken Fuß etwas herauszudrehen und den linken Arm bis auf Schulterhöhe senken. Die rechte Hand gleichzeitig zum Scheitelpunkt führen und etwas auf das rechte Bein sinken lassen. Blickrichtung in die linke Hand. Von der linken Position zurück zur Mitte, dabei die Arme und Beine sanft strecken und direkt weiter zur rechten Seite. Der Körper wird nicht gebeugt, sondern bleibt gerade.
3 Mal auf jeder Seite wiederholen.
- W** Schulter, Rücken und Taille werden gestärkt. Regulierende Wirkung auf Lymphe, stärkend für die Nieren.
- PA** Ich visualisiere einen Regenbogen zwischen meinen Händen und sehe das Ende des Regenbogens in meiner Hand. Ich behalte den Schatz am Ende des Regenbogens, meinen (Lebens-) Weg im Blick.
- **4. Übung – Die Wolken teilen**
- A** Vor dem Unterbauch die Hände kreuzen (auf die gekreuzten Hände schauen) und bis vor das Gesicht anheben. Die Arme vor dem Gesicht zur Seite öffnen, dabei die Handflächen nach vorne drehen. In einem weiten Bogen die Arme seitlich hinunter führen. Dabei die Beine senken, Steißbein sinken lassen, Knie lockern.
6 Mal wiederholen.
- W** Stärkend für Schultern und Schultergelenke, entspannend bei Herz- und Asthmabeschwerden.
- PA** Ich teile die Wolken, die meinen Blick auf das Wesentliche versperrten und schaue nun klar und frei.
- **5. Übung – Den Affen vertreiben**
- A** Aus der Ma-Bu-Position die linke Hand bis vor das Brustbein heben, Handfläche nach oben, den rechten Arm vom Becken nach hinten bogenförmig heben, bis die Hand in Höhe des rechten Ohrs angekommen ist, Schulter lockern. Die linke Hand bis zu den unteren Rippenbögen zurückziehen, dabei mit der rechten Hand nach vorne stoßen.
3 Mal auf jeder Seite wiederholen.
- W** Stärkend für Schulter und Schultergelenke sowie für Hand- und Ellbogengelenke. Gut bei Atemwegserkrankungen, Bronchitis, Asthma.
- PA** Meine Gedanken kommen von Mal zu Mal mehr zu Ruhe.
(Der Affe steht für die immer aktiven und unruhigen Gedanken – also das Alltagsgeplapper des Geistes. Ich biete dem Affen mit der vorderen Hand etwas an, sodass seine Neugierde geweckt ist, dann schiebe ich ihn mit der hinteren Hand von mir fort.)

Ich wünsche Dir viel Freude beim Üben!



MMag.ª Antonia Santner

Sportwissenschaftlerin, Instruktorin, Übungsleiterin
www.kortx.info, info@kortx.info

C65

D88



KORT.X – DAS KOORDINATIVE FITNESSPROGRAMM

In den letzten fünf Jahren wurde 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 vorzulegen. 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 / 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:

Die körperliche Fitness und Kontrolle verbessert 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 und 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, dann 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)

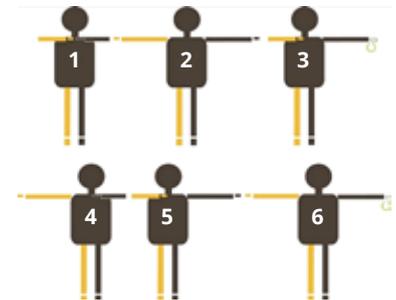
Mobilisieren der Gelenksstrukturen

- 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.

C65

D88

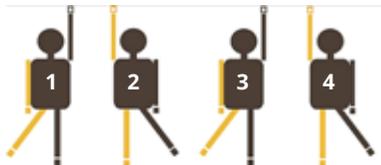
- Lockeres Laufen mit Fokusübung
- Arme versetzt um einen Schritt



- 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)

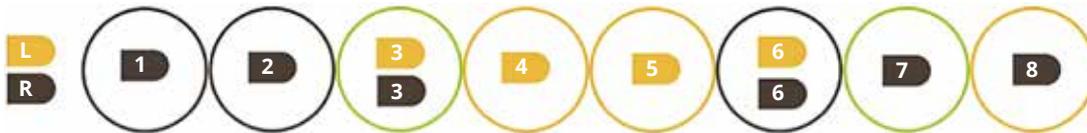


C65 D88

- Je 2 Runden rückwärts (über die rechte Schulter schauen, über die linke Schulter schauen)



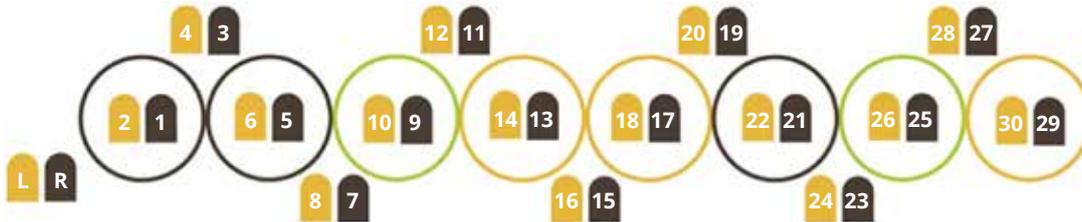
- Einsatz der Reifenfarben (2 Reihen vorwärts, 1 Reihe rückwärts und dann nochmal 1 Runde vorwärts)



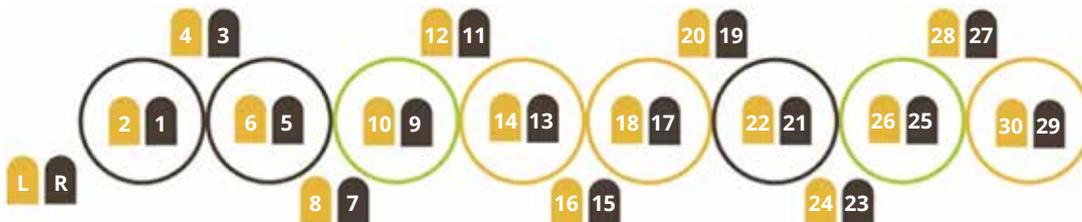
- Danach die Arme dazu geben:
 - Braun = Arme zur Seite
 - Orange = Auf Oberschenkel klopfen
 - Grün = Arme gerade nach vor strecken und überkreuzen



- 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.

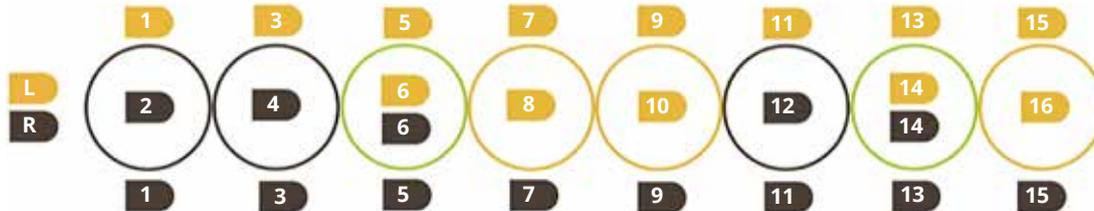


Informationen, weitere Übungsvariationen unter Fortbildungsmöglichkeiten unter www.kortx.info und www.facebook.com/kortx.info.
Ich freue mich, wenn ihr mir ein „Gefällt mir“ gebt – Danke!

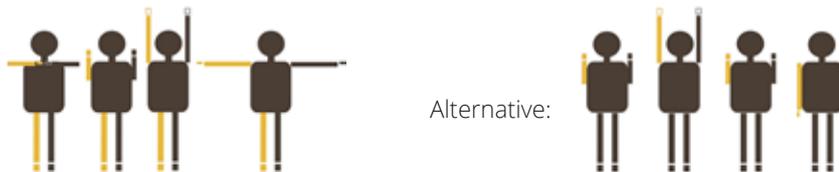
C65

D88

- 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.



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 und 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.



Markus Schauer DO DPO MMSc

Osteopath, Ernährungswissenschaftler, Sport- und Kinderosteopath,
Mentaltrainer, Trainer Sportklettern

A13

B37

HALTUNG & PRÄVENTION IN SPORT UND ALLTAG

THERAPEUTISCHES KLETTERN – KLETTERN ALS GESUNDHEITLICHER ANSATZ

Geschichte

- Klettern gehört schon seit jeher zu den angewandten Fortbewegungsformen
- 800–400 v. Chr.: Rabenfels – als Beweis wurden Tonscherben gefunden
- 1864 Geburtsstunde des Kletterns in der Sächsischen Schweiz durch Schandauer Turner am Falkenstein, Höhe 381m
- Sächsische Schweiz (Elbsandsteingebirge)
- Yosemite Valley (USA)
- Rotpunkt-Gedanke durch Kurt Albert (1974)
- Verschiedene Stilrichtungen und zunehmender Leistungsgedanke!!!
- Anfang der 80er-Jahre erste Wettkämpfe
- 1983 erste Route im 10 Grad Jerry Moffat
- 1991 erste Route im 11 Grad Wolfgang Güllich (Action Directe)
- 2008 9b = 12. Grad Chris Sharma (Jumbo Love)
- 1998 erster Weltcup im Bouldern
- 2007 Gründung des IFSC (International Federation of Sport Climbing)
- 12.02.2012 offizielle Anerkennung IOC
- Olympische Spiele 2020 short list

Therapeutisches Klettern

- **Fachbereiche:** Orthopädie, Neurologie, Rehabilitation, Ergotherapie, Physiotherapie, Erlebnispädagogik und Psychotherapie
- Ende der 80er-, Anfang der 90er-Jahre fanden die ersten Versuche statt, das Klettern in Therapieformen zu integrieren (K. Riedlsperger / J. Unterweger, A. C. Kowald 2011)
- In erster Linie ist das einzelnen Menschen zu verdanken! Durch persönliches Engagement wurde dies der Social Community zugänglich gemacht. (A. C. Kowald 2011)

Therapeutische Ansätze

- Im Bereich der Motorik: Physiotherapie/MTT
- Im Bereich der Wahrnehmung: Ergotherapie, Physiotherapie und Psychologie & Erlebnispädagogik

- Therapeutisches Klettern an künstlichen Wänden gibt es seit ca. 15 Jahren
- Einige Pioniere sind Dirk Scharler, Norbert Doll & Alfred Mollenhauer aus Deutschland
- Alexis Zajetz, Matthias Krick: Pfiffikus Therapiehaus Linz
- Gründung des ersten therapeutischen Kletterzentrums in NÖ
- Studienzweig an der UMIT in Hall in Tirol bis 2015

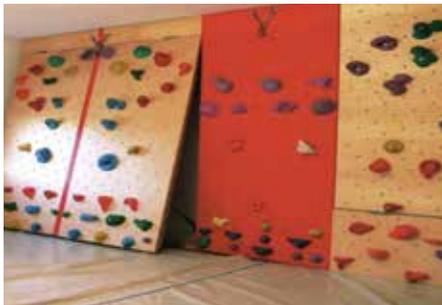
Ausbildungen

- Verschiedene Kurse, die jedoch nur zwei Tage dauern und vorwiegend den Bereich Physiotherapie abdecken
- ITK (Institut für therapeutisches Klettern)
- Physiotherapie, Ergotherapie, Psychotherapie und Erlebnispädagogik

Ein Blick in die Zukunft

- Standardisierte Ausbildung
- Forschungsarbeit
- Validierung
- Qualitätssicherung
- Kongress

WAS IST EIN HALTUNGSBEFUND?



Therapeutische Kletterwand Beispiel

Bedeutung der Körperhaltung

Da der menschliche Körper ständig der Schwerkraft unterliegt, muss der aufrechte Körper seine Gewichtskraft im Gleichgewicht halten. Wird diese aus dem Lot gebracht, führt das zu einer veränderten statischen Belastung des Körpers. Durch steuernde neurophysiologische Prozesse muss die Körperhaltung an diese vertikale Kraft ständig im Sinne des Gesamtkörpergleichgewichts mit möglichst minimalem Energieverbrauch angepasst werden. Zur optimalen Umsetzung sind dazu Informationen von den verschiedenen Proprio-, Intero- und Exterozeptoren nötig. Die Funktionalität des gesamten Nervensystems ist dazu von größter Bedeutung. Bezogen auf eine Bewegung wird die Situation noch komplexer. Je uneingeschränkter das Zusammenspiel der myofascialen Kraftketten ist, desto geringer ist der Energieaufwand für

den Körper. Kommt es nun zu Dysfunktionen in einem Bereich des Körpers, können die Kraftketten nicht optimal genutzt werden. Sie können sogar unphysiologisch sein. Dies führt wiederum zu Dysbalancen – auch bezogen auf den Stoffwechsel. Strukturelle Überbelastungen und im schlimmsten Falle strukturelle Defekte sind die Folge, denn „*Struktur und Funktion stehen in ständiger Wechselwirkung*“. Im Stand, Sitzen und in der Bewegung geht es für den Körper also immer um den permanenten Ausgleich eines kontrollierten Ungleichgewichts.

METHODOLOGIE

Anamnese

Die Anamnese hat einen äußerst wichtigen Anteil am diagnostischen Untersuchungsgang. Der Patient kennt seine Schmerzsymptomatik gut und gibt im Rahmen der Eigenanamnese mit seinen Worten die Informationen zu seinem Beschwerdebild wieder. Konzentriertes Zuhören und gezieltes Nachfragen sind in dieser Situation wichtige Aufgaben des Therapeuten. Er muss die erhaltenen Informationen in pathophysiologische Zusammenhänge bringen und einordnen können. Nach der Anamnese darf aber noch keine Diagnose feststehen!

Inspektion

Die Inspektion beginnt mit dem ersten persönlichen Kontakt des Patienten. Das Gangbild, der Händedruck, die Sitzhaltung – all das sind Informationen, die der Therapeut registriert. Vitalität, Gemütsverfassung, Leidensdruck und Auffälligkeiten des Patienten sind weitere wichtige Hinweise für die Patienteneinschätzung. Der Patient wird von hinten, von vorne und von beiden Seiten inspiziert. Ideal ist eine Haltungsskizze, um Auffälligkeiten zu dokumentieren. Zur weiteren Inspektion gehört auch noch das Listening im Stehen und im Sitzen, dies ergibt den Übergang zur Untersuchung.

Klinische Untersuchung

Das Ergebnis der Inspektion wird registriert und im weiteren Untersuchungsverlauf berücksichtigt. Das Listening im Stehen legt fest, ob es sich eher um ein parietales (muskuläres, Wirbelsäulen-) oder ein viscerales (Bauch, das Becken betreffend organisches) Problem handelt. Danach wird das Untersuchungsschema ausgewählt und immer genauer bzw. lokaler untersucht. Die Struktur, die sich als dominante Dysfunktion zeigt, wird benannt und lokal differenziert untersucht. Sollten sich mehrere Dysfunktionen zeigen, wird versucht, die primäre Dysfunktion zu erkennen und ebenso die wichtigsten Schaltstellen zu definieren.

Diagnosestellung

Anhand der gesammelten Befunde wird nun eine Diagnose erstellt, die differenzialdiagnostisch abgesichert sein muss. Sollten keine zusätzlichen Befunde (Blutbefunde, Röntgen) erforderlich sein, kann nun zur Behandlung übergegangen werden.

Behandlung bzw. Überweisung zum Facharzt

Die Behandlung basiert auf den in der Anamnese, Inspektion und Untersuchung gefundenen Ergebnissen!

HALTUNGSTYPEN

Welche Haltungstypen gibt es?

- Unterscheidung in
 - a) Posteriorer Typ (Schwerkraftlinie nach posterior verlagert)
 - b) Normaler (zentraler) Typ (SKL ist im Lot)
 - c) Anteriorer Typ (SKL ist nach anterior verlagert)

- Weite Unterscheidung:
 - a) Flachrücken, hier sind die natürlichen Krümmungen weitgehend aufgehoben
 - b) Rundrücken, die Krümmung der Brustwirbelsäule ist verstärkt
 - c) Hohlrundrücken, alle natürlichen Krümmungen sind verstärkt

ZUR VERKÜRZUNG NEIGENDE MUSKELN

... sind tendenziell Muskeln, die die Haltung unterstützen: M. sternocleidomastoideus • M. levator scapulae • M. trapezius, Pars descendens • M. pectoralis major • M. erector spinae, M. quadratum lumborum • M. iliopsoas • M. piriformis • M. rectus femoris • Adduktorengruppe OS • M. gastrocnemius, M. soleus • Flexoren der oberen Extremität für Hand und Finger.

Zentralsehne: Dies ist eine fasziale bindegewebige Struktur, die vom Perineum (Diaphragma Pelvis, urogenitale) über das Peritoneum weiter zum Diaphragma abdominale über Pericard und Mediastinum bis zum Ansatz an die Schädelbasis (Tuberculum pharyngeum) reicht.

Strukturen mit vielfältigen Korrespondenzen: Mm. Scaleni • Diaphragma cervicothoracale • Diaphragma abdominale • Fascia thoracolumbale • Pelvitrochantäre Muskulatur • Meningeale Fascienkette.

DIE WICHTIGSTEN ZONEN DER BEWEGUNGSÜBERTRAGUNG

Ihnen gemeinsam ist die starke Abhängigkeit ihrer Bewegung vom statischen Druck, der durch das Eigengewicht entsteht. (Richter & Hebgen 2011, Seite 97) • Atlas • Os sacrum (Becken) • Talus.

Ist eine der Strukturen in Dysfunktion, kann die Kraftenergie nicht optimal weitergeleitet werden. Die Folgen sind reduzierte Mobilität, eingeschränkte Beweglichkeit, und daraus resultiert eine unphysiologische Belastung der benachbarten Strukturen und dadurch weitere Dysfunktionen.

PHILOSOPHISCHE BETRACHTUNG

„Der Körper ist eine funktionelle Einheit.“

„Der Körper ist im Stande, sich selbst zu regulieren, zu heilen und gesund zu erhalten.“

„Struktur und Funktion beeinflussen einander gegenseitig.“

„Lege deinen Fokus auf den Menschen und nicht auf die Krankheit oder deren Symptome.“

PRAXIS!



Mag. Peter Scheruga

Lehrer für Bewegung und Sport, Ultimate Frisbee Instruktor,
Sportdirektor u. Ausbildungsreferent ÖFSV

C59

D81



ULTIMATE FRISBEE

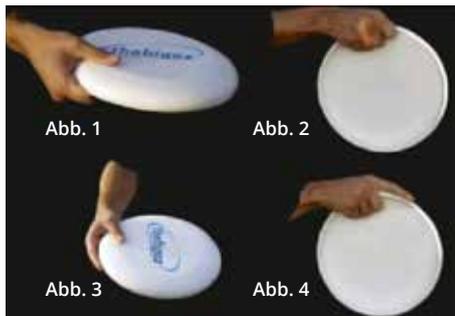
Aus Gründen der Übersichtlichkeit und des leichteren Verständnisses wurde im vorliegenden Lehrbehelf bei den Formulierungen die „männliche“ Form gewählt. Es sind damit allerdings Frauen und Herren gleichermaßen angesprochen!

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 Wurfziel. 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 wird 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 schwingt 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 wird 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 voran geht. Während dessen „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 3 m 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 3 m 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: www.frisbeesportverband.de/sportarten/ultimate.html?start=1)

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 à 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. Auswechselln

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 m Zone wird mit Hütchen markiert = Hot Box

- Zwei Teams (je 2 bis 3 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 einem Reifen abgelegt werden kann (Punkt) – nimmt die Scheibe, die drinnen gelegen ist und versucht, diese in einem 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 nach 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 – ...

Ist eine spielerische Variante für ein intermediäres Krafttraining.



Marco Schnabl

Body Brain Activity Initiator/Trainer

A5

B29



BODY BRAIN ACTIVITY®

LASST UNS GEMEINSAM DIE MENSCHEN BEWEGEN



Erklärung Body Brain Activity

Body Brain Activity ist ein spannendes und unterhaltsames Trainingsprogramm für Kopf und Körper, das dir jede Menge Spaß, Abwechslung und einen enormen Vorteil in allen verschiedenen Lebensbereichen bringt. Wir setzen mit lustigen Bewegungsspielen neue Reize, um dem Gehirn die Möglichkeit zu geben, neue Verbindungen, sogenannte Synapsen zu bilden. Durch die Bildung unzähliger neuer Verbindungen haben wir die Möglichkeit, eine enorme Leistungssteigerung zu erzielen.

Dopamin und Body Brain Activity

Bestimmt kennst du das Gefühl, von einer anderen Person gelobt zu werden oder das Gefühl, wenn du im Sport- oder Berufsleben etwas Einzigartiges vollbringst. Denn genau dann wird auch der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet, der uns bei der Steuerung körperlicher und geistiger Bewegungen unterstützt, verantwortlich für Feinmotorik, Körperbewegung und Mut ist und uns als Kamerad für Lebensfreude, Konzentration und Lernen zur Seite steht. Genau diesen Kameraden namens Dopamin stellen wir uns bei Body Brain Activity stets an unsere Seite, um den größtmöglichen Nutzen zur Leistungssteigerung in den verschiedensten Bereichen zu erzielen.

Das Ziel

Da sich die Menschen immer mehr von ihrem Ursprung der Bewegung entfernen und sich in die hochmoderne technische Welt begeben, haben wir uns für das Motto „Lasst uns gemeinsam die Menschen bewegen“ entschieden. Wir bringen mit unseren verschiedensten Angeboten Kinder, Erwachsene und Senioren wieder zu mehr Bewegung. Denn ein Mensch, der dreidimensional denkt, sollte sich auch regelmäßig dreidimensional bewegen.

Wir sind davon überzeugt, dass durch gezielte regelmäßige Bewegung der Mensch ein enormes Potenzial entfaltet und dadurch die zahlreichen Herausforderungen auf unserem Planeten Erde um ein Vielfaches leichter meistert.

Die Hauptbausteine

- Moderne Lehre der Motorik
- Neurowissenschaft und Glücksforschung
- Optimale Wahrnehmungsverarbeitung
- Akustische Auffassungsgabe
- Kognitionswissenschaft

DIE TRAININGSBEREICHE

Koordinativer Bereich

Im koordinativen Bereich beschäftigen wir uns mit dem Zusammenspiel der feinmotorischen und grobmotorischen Bewegung. Aus Neurowissenschaft und Glücksforschung ist bekannt, dass diese eine wichtige Rolle in der Entwicklung und Leistungsfähigkeit des Menschen in allen Lebensbereichen spielt.

Z. B. ist bei Kindern durch die Verbesserung der Feinmotorik eine enorme Leistungssteigerung in Mathematik möglich.

Visueller Bereich

Im visuellen Bereich beschäftigen wir uns mit den Augen und der Wahrnehmung. Da der Mensch den größten Teil seiner Umwelt über die Augen wahrnimmt und danach handelt, passieren auch die meisten Fehler der Handlungen, durch fehlinterpretierte Wahrnehmung und dadurch abweichende unbewusste Handlung in den verschiedensten Bereichen.

Z. B. durch unbewusste Wahrnehmungseinschränkung oder unbewusste Augenfehlstellung wird ein Sturz oder Unfall um ein Vielfaches begünstigt.

Kognitiver Bereich

Im kognitiven Bereich wird die Informationsverarbeitung, Konzentration, Aufmerksamkeit und das räumliche Denken trainiert. Z. B. ältere Personen, die schon leichte Einbußen in diesen Funktionen haben, profitieren davon.

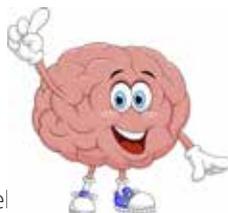
Der Trainingsumfang

Dadurch, dass wir in unserem Training die Bewegungsabläufe nicht automatisieren, und das Gehirn auch die nötige Zeit zur Verarbeitung der neuen Reize braucht, reicht eine Stunde in der Woche völlig aus. Es spielt auch keine Rolle, ob man die 60 Minuten am Stück oder in aufgeteilter Form unter der Woche durchführt.

WIRKUNGEN DES TRAININGS

Vorteile Kinder, Schüler und Studenten

- Bessere Konzentration
- Leichteres und schnelleres Lernen
- Verbesserung der Schulnoten
- Verbesserung der Gesundheit
- Lernen eigenständig zu denken und zu handeln



Wirkungen Erwachsene und Senioren

- Stärkung der mentalen Fähigkeiten
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Bessere Schlafqualität
- Verbesserung der Gesundheit
- Demenzvorsorge

A5

B29

Vorteile Sportler

- Bessere Konzentration
- Verbesserte Augen-Hand- und Augen-Bein-Koordination
- Steigerung der Ausdauer
- Niedrigere Verletzungsgefahr
- Stärkung der Gleichgewichtsfähigkeit

Vorteile Unternehmer

- Burnout-Vorsorge
- Weniger Krankenstände
- Kreativere Mitarbeiter
- Leistungsfähigere Mitarbeiter
- Besseres Firmenklima

UNSER ANGEBOT

Wir bieten dir viele verschiedene Möglichkeiten, Body Brain Activity zu nutzen:

1. Kurse

In unseren Body Brain Activity-Kursen bieten wir verschiedenste Varianten an. Du kannst zwischen einem 10-wöchigen, 6-monatigen oder 12-monatigen Kurs wählen. Es findet jeweils eine Stunde Body Brain Activity-Training in der Woche statt. Im Kurs gehen wir speziell auf die verschiedensten Themen der Teilnehmer ein und erzielen mit den unterhaltsamen Bewegungsspielen eine stetige Leistungssteigerung und gesundheitliche Vorsorge für die Teilnehmer. Spaß, Spannung und Spiel wie auch sensationelle Erfolgserlebnisse ziehen sich wie ein roter Faden durch unsere Kurse.

Hier ein Beispiel unserer Angebote für Kinderkurse:

10-Wochen-Kurs	6-Monats-Paket	12-Monats-Paket
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Laufzeit: 10 Stunden ✓ Eine Stunde pro Woche ✓ Eine Stunde = 60 Minuten ✓ Fächerunabhängig ✓ Zertifizierter Trainer 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Laufzeit: 24 Stunden ✓ Eine Stunde pro Woche ✓ Eine Stunde = 60 Minuten ✓ Fächerunabhängig ✓ Zertifizierter Trainer ✓ Einsteigen jederzeit möglich, spätestens bis Ende Januar des Jahres 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Laufzeit: 44 Stunden ✓ Eine Stunde pro Woche ✓ Eine Stunde = 60 Minuten ✓ Fächerunabhängig ✓ Zertifizierter Trainer ✓ Einsteigen jederzeit möglich ✓ Inkl. Workshop „Besser leben“ ✓ Inkl. Workshop „Besser lernen“ ✓ Bestes Preis-Leistungsverhältnis ✓ Inkl. Sommerkurse





2. Trainerausbildung

Mit der zweitägigen Ausbildung zum Body Brain Activity-Trainer hast du die Möglichkeit, das umfangreiche Wissen, die modernen Techniken und die einmaligen Methoden von Body Brain Activity zu erlernen und selber als Body Brain Activity-Trainer aktiv zu werden. Mit der Ausbildung zum Body Brain Activity-Trainer kannst du einen wichtigen Schritt in eine vielversprechende Zukunft machen. Gemeinsam werden wir Menschen dazu motivieren und bewegen, aus ihrem Leben mehr zu machen.

Alleine werden wir das nicht schaffen!

Nur gemeinsam können wir diese Aufgabe lösen und freuen uns, wenn du mit dabei bist und als Body Brain Activity-Trainer andere Menschen trainierst und begeisterst.



3. Body Brain Activity-Club

Der BBA-Club verbindet Online mit der REALEN Welt

Das alles erwartet dich im BBA-Club!

- Schritt-für-Schritt-Anleitung
- Zugang zu den zweiwöchigen Lernvideos
- Du kannst dir viel Geld für Nachhilfe ersparen
- Wir bieten dir eine Vielfalt für Online & Offline
- Du erhältst kostenfreien Zugang zu Webinaren
- Du erhältst Preisvorteile auf fast alle unsere Produkte
- Du wirst jede Menge Spaß mit deinen Liebsten haben
- Du hast kostenfreien Zugang zu den BBA Live-Seminaren
- Die Videos sind auf alle Geräten (Handy, Laptop usw.) abrufbar
- Du erhältst die neusten Informationen aus der Gehirnforschung
- Du kannst zu Hause, draußen, im Hotel, im Urlaub, einfach überall trainieren





Mag. Michael Schweigerer
Sportwissenschaftler

C52

D74



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 der Koordinationstrainings ist die Variation. Dabei werden die Anforderungen so verändert, dass ungewohnte Bewegungsaufgaben entstehen. Bewegungsaufgaben können dadurch variiert werden, dass 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 fordert „Wiederholen ohne Wiederholung“. Der Schwerpunkt des Koordinationstrainings liegt 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 in Hinblick 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“.

Begrüßungs-Einklatschen und Namen lernen

Die TN laufen kreuz und quer durch die Halle und klatschen mit der rechten Hand ein, wenn sie den Weg eines Anderen kreuzen und sagen ihren Namen. Nach kurzer Zeit wird das Einklatschen mit der rechten Hand zusätzlich mit der linken Hand erweitert. Danach kommt ein Klatscher mit beiden Händen vor der Brust hinzu und etwas später ein eigener Klatscher vor der Brust. Danach wird die Klatschabfolge mit abwechselndem Berühren der rechten und linken Fußinnenseite mit demselben Körperteil des Partners erweitert. Danach wird das Begrüßungsmuster immer wieder wiederholt und die Profis können versuchen, es so schnell wie möglich zu machen.

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 unten den 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 Richtungsangaben 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 wird 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

Kreuz und quer passen

Die TN gehen paarweise mit jeweils einem Säckchen, Ball o. ä. zusammen. Die Aufgabe besteht darin, sich den Ball zuzupassen und dabei kreuz und quer durch die Halle zu laufen. Nach einer gewissen Zeit wird diese Aufgabe um eine Regel erweitert. Jedes Mal wenn der Weg eines anderen Paares durchkreuzt wird, werden schnell die Partner getauscht. D.h. der ballführende des Paares A und der nicht-ballführende des Paares B bilden ein neues Paar sowie der ballführende des Paares B und der nicht-ballführende des Paares A.

Balltanz

Zwei Partner stehen einander gegenüber, wobei ein Partner das Sandsäckchen in der Hand hält. Der Partner sagt „links“ oder „rechts“ und wirft das Säckchen dem Partner gegenüber zu.

Dieser fängt das Säckchen mit der angesagten Hand auf.

- Nun fängt der Partner mit der angesagten Hand und stellt gleichzeitig das zugehörige Bein mit einem kleinen Schritt nach vorne. Dann wird wieder das Bein zurück gestellt und er wirft dem Gegenüber das Säckchen mit Ansage der Fanghand zu.
- Beim Fangen wird gleichzeitig das gegenüberliegende Bein mit einem kleinen Schritt nach vorne bewegt.
- Der linken und rechten Hand werden Zahlen zugeordnet. Nach Aussage einer der beiden Zahlen muss nun mit der entsprechenden Hand gefangen werden und gleichzeitig das gegenüberliegende Bein mit einem kleinen Schritt nach vorne gestellt werden.
- Gleiche Übung wie oben mit Rechenaufgaben. Ergebnisse mit geraden Zahlen mit der linken Hand und Ergebnisse mit ungeraden Zahlen mit der rechten Hand fangen.
Ein Beispiel: $5 + 7 = 12$ (linke Hand fängt); $7 - 2 = 5$ (fangen mit rechter Hand).

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. Gehirntraining 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)
- Bewegungskompetenzen & Athletiktraining im Jugendalter – ClipCoach 5/6. (www.clipcoach.at)
- Bewegungskompetenzen im Seniorenalter – ClipCoach 10. (www.clipcoach.at)



Sebastian
Sänger, Tänzer, Choreograph

C54

D76

DER SESSEL IST NICHT NUR ZUM SITZEN DA!

Sessलगymnastik war gestern – heute tanzen wir mit dem Sessel!
Zuerst die Sicherheit: Bitte achten Sie vor Beginn darauf, dass die vorhandenen Sessel der Choreographie entsprechend sicher sind. Bei Kindern und Jugendlichen werden wir von den Sesseln runterspringen und die SeniorInnen brauchen stabile Sessel – eventuell mit Lehne! Deshalb gestalten Sie den Tanz nach Stabilität der Sessel!

Alle drei Zielgruppen (Erwachsene und Jugendliche; Kinder; SeniorInnen) können mit den Schritt-Affirmationen arbeiten, die wir hier bildlich mit Erklärungen haben. Die Bilder sind mit drei Kindern aufgenommen, aber die Erklärungen passen zu jeder Zielgruppe.

Ein besonderes „Danke“ möchte ich an die drei Models Raffaella, Katharina und Valentina aussprechen.



Ariana Grande: „SIDE TO SIDE“ – hier können wir alternativ die Sessel Lehne an Lehne stellen.



C54 D76

Choreo-Notes Ariana Grande: „SIDE TO SIDE“

1 – 8! ! INTRO!
 1 – 8!
 ----- 13"
 1 – 8! ! STROPHE!
 1 – 8! !
 1 – 8! ! STROPHE!
 1 – 8!
 ----- 36"
 1 – 8! ! BRIDGE!
 1 – 8! ! !
 ----- 49"
 1 – 8! ! REFRAIN!
 1 – 8! ! !
 1 – 8! ! REFRAIN beat!
 1 – 8
 ----- 1'13"

1 – 8! ! STROPHE!
 1 – 8! ! !
 1 – 8! ! STROPHE!
 1 – 8
 ----- 1'38"
 1 – 8!
 1 – 8! ! BRIDGE!
 1 – 2!
 ----- 1'52"
 1 – 8! ! REFRAIN beat!
 1 – 8! ! !
 1 – 8! ! REFRAIN beat!
 1 – 8
 ----- 2'17"
 1 – 8! ! NICKI!
 1 – 8! !

Spezielles zur Zielgruppe Kinder

Mit dem Beginn der Schulzeit bis zum Ende erhöht sich die Zeit, die die Kinder auf dem Sessel – sitzend verbringen. Was aber kann man mit diesem wunderbaren Instrument noch machen? Tanzen, Akrobatik und Spiele. Fünf Minuten im Unterricht oder in einer ganzen Tanz-Einheit. Der Sessel als Showact oder als Bewegungsinstrument. Wir bauen unsere Choreos in Bausteinen auf. Die Profis unter den Tänzern werden die Bausteine gut verwenden können, um eigene Choreos zu erstellen. Aber diese Bausteine sind auch für Diejenigen geeignet, deren Schwerpunkt nicht das Tanzen ist, aber trotzdem mit Rhythmus arbeiten möchten.

Mit diesen Affirmationen ist es leicht, die einzelnen Bewegungen auszuführen und – unter Beachtung des Taktes und des Liedaufbaues – geschickt zu einer kompletten Choreographie mit einem eigenen Musikstück zusammensetzen.

DIE SONNE

Die ausgestreckten Arme machen einen großen Kreis, beginnend über dem Kopf und seitlich runter zum Körper. Die Beine sind im Stehen ausgestreckt und geöffnet.



DER BAUM – OHNE WIND

Wie die Sonne, Beine sind nun geschlossen.



DER BAUM – MIT WIND

Wie der „Baum ohne Wind“, nur dass man in den Knien gebeugt ist und sich mit ihnen hin und her/links und rechts im Rhythmus bewegt.



DIE SCHLANGE

Die Beine sind geöffnet, die Knie gebeugt, die Hände auf den Knien. Man tut so, als ob man sitzt (oder man sitzt) und dann bewegt sich der Kopf links und rechts. Der Körper folgt dem Kopf in einer Schlangenlinie.



DIE SPINNE

Rechten Arm nach oben strecken, linken Arm nach hinten unten, diagonal linkes und rechtes Bein vorne wie Spinnenbeine wegstrecken.



C54 D76

DIE TOILETTE

Die Beine sind geöffnet, die ausgestreckten Arme bewegt man seitlich von ausgestreckt über dem Kopf und geschlossen tief auf die Knie, linker Arm auf dem linken Knie, rechter Arm auf dem rechten Knie. Alternativ: beide Arme auf dem gleichen Knie.



DIE INSEL

Beide Füße stehen auf einer Insel. Man steigt mit dem rechten Fuß seitlich rechts ins Wasser und wieder auf die Insel zurück. Man steigt mit dem linken Fuß links seitlich ins Wasser und wieder auf die Insel zurück. Variante: vorne mit dem rechten Fuß ins Wasser – wieder auf die Insel, vorne mit dem linken Fuß ins Wasser – wieder auf die Insel zurück.



DIE LUFTBALLONS

Beine sind geöffnet, man dreht sich seitlich und beide Arme mit den Fäusten nach oben auf die gleiche Seite, als ob man einen Luftballon platzen möchte. Alternativ: Arme Seite unten.



DAS LASSO

Beine sind geöffnet, der Arm (einer oder beide) ist ausgestreckt über dem Kopf, sodass man mit der Hand einen Kreis schreibt, als ob man ein Lasso werfen würde.

Am – auf – rund um den Sessel



DER SCHRANK

Beine geschlossen, Arme vorne ausstrecken. Wir öffnen mit beiden Händen vorne die beiden Schranktüren und treten mit einem Bein nach vorne, als ob wir in den Schrank steigen. Wir schließen die Türen wieder (Arme wieder vorne zusammen) und steigen mit dem Bein wieder zurück.



HIP HOP

Rechte Ferse tippt vor den linken Fuß und retour, linke Ferse tippt vor den rechten Fuß und wieder retour. „Jojo Mama“-Zeichen mit den Fingern für Größere.



C54

D76



BALLETT

Schlittschuhlaufen mit ausgestreckten Armen in der Diagonale,
Slide links = linker Arm oben, rechter tief,
Slide rechts = rechter Arm oben, linker tief.

DIE DUSCHE

Arme seitlich vom Körper im Kreis über den Kopf,
dann die Hände und Finger vor dem Körper runtergleiten lassen
wie Wasser, das herunterrinnt.



DAS WASSER SCHAUFELN – WILD

Die Beine sind ausgestreckt oder ein bisschen gebeugt, die
Arme schwingen rechts und links, die Hände als ob wir Wasser
von einer Seite zur anderen schaufeln, Bewegung schnell.

DIE WELLEN – SANFT

Wie die „Wasser schaufeln wild“-Bewegung langsam.
Kombinationsmöglichkeit: schnell – schnell – langsam.

DER LASER

Hinter dem Sessel, in Paaren oder mehrere hintereinander. Der Hintere geht mit den Armen nach
vor, als ob man den Vorderen umarmen würde und geht mit den Armen in der Position tief und
wieder hoch – als ob man den Vorderen scannen würde.



C54 D76

DAS RIESENRAD

Beine geschlossen, Ferse schiebt links-rechts-links. Während die Ferse schiebt, schwingen die Arme von vorne nach hinten. Am Ende von li-re-li bleiben die Beine und der rechte Arm (dies ist jetzt die offene Körperseite) schreibt einen großen Kreis – wie ein Riesenrad – **schwieriger**.



NUTELLA

Beine geöffnet, beide Arme gebeugt, linke Handfläche schaut nach links, Handfläche oben (Brot). Nun schmirt die rechte Hand das Nutella auf das Brot. Andere Seite wiederholen. Variante: single-single; single-single-double; double-double.



ARMBEWEGUNG WOLLE AUFWICKELN ODER FAHRRAD FAHREN

Arme locker, Hände kurbeln, jede in eine andere Richtung.



C54

D76



Zielgruppe SeniorInnen – in jedem Alter kann getanzt werden! Hier achten wir auf langsames Aufstehen und sicheres Hinsetzen. Das Draufsteigen auf den Sessel weglassen! Die Musik ist der Generation angepasst, und auch Gegenstände dürfen zusätzlich verwendet werden.



Zum Zeitpunkt der Erstellung des Manuals standen die Lieder noch nicht fest, aber die getanzten Choreographien werden in den Arbeitskreisen gefilmt und den TeilnehmerInnen zur Verfügung gestellt. Wenn Sie nicht im Arbeitskreis waren, können Sie die Choreographien (NUR zum eigenen Gebrauch!) anfordern unter monika@bleibinform.at.



Verena Steiner

Bekleidungsgestalterin, Zertifizierte Hula Hoop-Trainerin

C60

D82

HULA HOOP – HOOPING MACHT DEN KOPF FREI

HULA HOOP UNTERRICHTEN

Beim Hula Hoop findet ein vierteiliger Lernprozess statt:

1. Man sieht, was alles möglich ist und erhält Wissen.
2. Man versteht die Technik und probiert die Tricks, aber sie funktionieren noch nicht.
3. Man versteht die Technik, kann die Tricks ausführen, aber man ist dabei noch sehr konzentriert.
4. Man kann die Tricks – ohne darüber nachzudenken – ausführen.

Als Hoop-Trainer werden wir die meisten Tricks, die wir zeigen, schon abgespeichert haben. Aber als effektiver und guter Trainer müssen wir über den vierten Punkt hinaus.

Wir müssen reflektieren und analysieren: Wie geben wir den bestmöglichen Unterricht, der klar und einfach gehalten ist?

Hula Hoop hat sehr viel mit Gehirnsynapsen zutun. Es ist aufbauend, und die meisten Tricks funktionieren nicht auf Anhieb.

Man muss zuerst verstehen, welchen Körperteil man einsetzen muss und dann dem Gehirn dies vermitteln.

WIE ANALYSIERT MAN TRICKS?

- Suche dir einen Trick aus, den du gerne unterrichten willst und gehe ihn ein paar Mal in Gedanken durch.
- Versuche nun mit deinem Hoop und geschlossenen Augen, den Trick langsam auszuführen und gib Acht, wo er deinen Körper berührt.
- Jetzt führe den Trick nochmals aus und konzentriere dich auf Folgendes: Wann ist dein Hoop vor deinem Körper, hinter dir, berührt er dich, wo sind deine Finger, deine Füße, dein Hals, ist dein Daumen oben oder unten, hebst du den Hoop fest oder locker, bewegst du deinen Körper oder stehst du?
- Nun erkläre laut, was du machst mit möglichst vielen Details, z. B.: ich starte mit meinem Hoop in der rechten Hand, Handfläche schaut nach oben, locker heben.
- Jetzt überlege dir, welche Probleme deine Schüler haben könnten. Versuche den Trick vielleicht mal auf deiner schlechten Seite, um zu sehen, wo die Schwierigkeiten liegen (Probleme: Dreh dich mehr mit deinem Körper, Gib deinen Arm schneller nach oben, usw. ...)
- Übe nun, den Trick zu unterrichten und übe alle Möglichkeiten. Mit deiner rechten Hand, mit deiner linken Hand, mit dem Uhrzeigersinn, gegen den Uhrzeigersinn.

Dieses Verfahren, die Tricks in Einzelteile zu zerlegen, wird nach der Zeit natürlicher und einfacher. Je öfter du unterrichtest, desto sauberer und einfacher werden deine Erklärungen.

Nachdem du weißt, wie man einen Trick analysiert, geht es ans Erklären im Unterricht.

ERKLÄREN IM UNTERRICHT

- Mündliche Erklärung
- Vorzeigen mit normaler Geschwindigkeit
- Jetzt zeigst du langsam alle Schritte theoretisch und praktisch vor (achte darauf, dass niemand am Hoopen ist)
- Zeig es nochmal, diesmal mit dem Rücken zur Klasse
- Nun motiviere die Klasse, damit ihr es gemeinsam macht
- Wenn es ein Off-Body-Move ist, sollte es jeder zuerst mit seiner starken Hand versuchen
- Gehe umher und schau nach, wer Hilfe oder Tipps braucht
- Frag alle, ob sie noch Zeit/Hilfe brauchen, oder ob ihr zum nächsten Trick übergehen sollt

Stunde planen

- Überleg dir, wie lange du deine Stunde halten willst und schreib es nieder
- Schreib dir auf, welche Tricks du zeigen willst (was du gelernt hast, Youtube, Workshops)
- Überlege dir, wie lange du brauchst, um einen Trick zu erklären
- Schreib dir deinen Stundenplan auf. Vergiss nicht das Warm-Up und Cool-Down

TIPPS

Es ist sehr wichtig, alle Tricks immer auf beiden Seiten zu lernen. Gib Acht, welche Seite die dominante deiner Schüler ist, damit du den Trick auf dieser Seite vorzeigen kannst und sie es schneller lernen. Danach auch die nicht-dominante Seite üben. Wie oben schon beschrieben, dauert es bei manchen Tricks einfach länger, bis Körper und Kopf zusammen spielen. Wichtig ist, dass die Schüler die richtige Technik erlernt haben und dann darauf aufbauen und üben.

Besonders Geschickten könnt ihr Spezial-Aufgaben geben:

- Auf der anderen Seite üben
- Tricks zusammenfügen, die man schon gelernt hat, und eine Sequenz erstellen
- Andere Trick-Variationen zeigen

Wenn jemand langsam lernt und die Tricks einfach nicht versteht: Verzweifelt nicht und sagt ihm, dass es dauert. Alleine schon beim Versuch beginnen die Muskeln sich an die Technik zu erinnern und es wird bei jedem Mal leichter. Sucht eure Musik passend aus. Vielleicht etwas mit wenig Gesang, da dies verwirrend sein kann.

KINDER UNTERRICHTEN

Wenn man Kinder unterrichtet, ist es sehr wichtig, dass die Stunde Spaß macht, aber auch strukturiert ist. Bei Kindern ist mit einer viel kürzeren Aufmerksamkeitsspanne zu rechnen als bei Erwachsenen. Natürlich kommt es dabei darauf an, wie alt die Kinder sind. Schau einfach, dass alle Kinder in der Gruppe eine gute Zeit und Spaß haben.

Regeln

Bevor ich den Unterricht starte, erkläre ich den Kindern zwei Regeln, die jeder beachten soll:

1. Wenn ich meinen Hula Hoop in die Luft halte, soll sich jeder niedersetzen und zuhören. Dies kann man sehr spielerisch gestalten, dann haben die Kinder auch Spaß daran, sich so schnell wie möglich in ihren Hoop zu setzen.
2. Bevor du mit deinem Reifen spielst, soll jeder darauf achten, niemanden mit seinem Hoop zu treffen. Die meisten Kinder sind immer übermotiviert und beachten ihr Umfeld wenig. Mach ihnen klar, dass sie aufeinander aufpassen sollen.

VERSCHIEDENE ALTERSGRUPPEN UNTERRICHTEN

4 Jahre und jünger

Die Aufmerksamkeit wird bei so kleinen Kindern sehr kurz sein, darum schau, dass du deine Stunde sehr bunt gestaltest. Die meisten werden es nicht schaffen, den Reifen um die Hüfte schwingen zu lassen. Spielt deshalb viele Spiele, benützt beispielsweise den Reifen als Autolenkrad oder der Reifen stellt einen Spiegel dar und ihr macht verschiedene Gesichtsausdrücke (glücklich, traurig, wütend, aufgeregt).

5–6 Jahre

Hier kannst du den Kindern zeigen, wie man den Hoop um die Hüfte, den Hals und die Arme kreisen lässt. Die Aufmerksamkeit ist hier immer noch sehr kurz – darum schau, dass du auch genügend Spiele einbaust.

7–8 Jahre

Jetzt kannst du den Kindern Basic-Tricks zeigen und auch ein paar verbinden. Macht Spiele, bei denen ihr mit dem Hoop umherläuft und bildet zum Schluss einen Kreis, in dem jeder einen Trick vorzeigen kann.

9 Jahre und älter

Mit 9 Jahren können Kinder schon die meisten Erwachsenen-Anfänger-Tricks lernen. Du kannst kleine Choreos machen und Spiele komplizierter gestalten.

MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNG

Erwachsene oder Kinder mit einer Behinderung zu unterrichten, kann eine wunderschöne Erfahrung sein, aber man braucht eine andere Herangehensweise als bei einer „normalen“ Klasse. Zuerst musst du deine Gruppe kennenlernen (Erwachsene oder Kinder? Sind sie blind, taub, haben sie Lernschwierigkeiten oder körperliche Einschränkungen? Ist es eine gemischte Gruppe?) Dann kannst du dir eine Struktur überlegen: Zum Beispiel eine Gruppe querschnittgelähmter Erwachsener im Rollstuhl macht es vielleicht Spaß, Isolations zu lernen, Lassos, Throws und andere Oberkörper-Tricks, wobei andererseits eine Gruppe mit Lernschwierigkeiten mehr daran interessiert ist, lustige und alberne Spiele zu spielen. Es gibt viele Ressourcen online, die man erkunden kann. Und hab keine Angst, viele verschiedene Dinge in einer Klasse auszuprobieren.

SENIOREN

Viele ältere Menschen erinnern sich noch an die erste Hoop-Welle in den 1950er-Jahren und es ist nicht sehr schwierig, diese Gruppe davon zu überzeugen, wieder anfangen zu hoopen. Hooping kann eine nicht allzu anstrengende Sportart sein und ein gutes Gedächtnistraining, was sehr wichtig ist, je älter wir werden.

Vergewissere dich, dass du:

- sanfte Aufwärmübungen und Cool-Downs machst.
- die Moves langsam erklärst und geduldig dabei bleibst.
- einfache Moves zeigst – zum Beispiel, statt in den Hoop zu springen, steigst du einfach rein.
- leichte Hoops für die Hände machst – vermeide es, den Hoop zu lange an einer Stelle des Körpers zu schwingen, vor allem bei den Händen und um den Hals.
- Pausen machst und immer wieder ein wenig stretcht.
- Musik wählst, die dem Alter deiner Gruppe entspricht.

FITNESS

Die gesundheitlichen Vorteile des Hoopens zieht viele Menschen in Hula-Hoop-Kurse, vor allem die, die ihre Muskeln trainieren wollen. Wenn du planst, Fitness-Klassen zu unterrichten, bedenke Folgendes:

- Aufwärmen und Stretchen mit dem Hoop.
- Verwende schwerere Hoops für das Waist-Hooping.
- Konzentriere dich auf einfache Moves, die den Puls beschleunigen – Bauchkreisen in beide Richtungen, Gehen/Stepping mit dem Hoop, schräg hoopen, ...
- Leite deine Gruppe wie eine Aerobic-Klasse, zeige Schritte, wo der Hoop entweder am Körper ist oder als Gewicht benützt wird.
- Überlege dir, wie andere Formen des Fitness-Sports in die Hooping-Klasse integriert werden können, z. B. Hoop-Pilates, Hoop-Yoga, etc.
- Schau, dass du eine spezielle Fitness-Ausbildung erwirbst, zum Beispiel „Bewegung zur Musik“.

WARM-UPS UND COOL-DOWNS

Waist-Hooping, tanzen und herumgehen sind gute Möglichkeiten, den Körper warm zu bekommen.

Ich würde empfehlen, am Anfang der Stunde ein paar Stretches einzubauen. Je nachdem, was für einen Körperteil ihr am meisten beanspruchen werdet, könnt ihr darauf euer Augenmerk legen.

Arbeitet am besten von oben nach unten – von Kopf bis Fuß.

Hals: Langsam hin- und herschauen, auf und ab, Schultern bleiben aktiv nach unten gezogen.

Schultern: Macht große Schulterkreise oder schwingt die Arme nach oben und unten. Wichtig dabei ist, dass die Schüler kein Hohlkreuz bilden.

Brust: Diese sollte man bewusst aufwärmen, wenn man mit dem Brusthooping beginnt. Als Vorübung ist es schon ab der ersten Stunde zu empfehlen, einfache Kreise (Isolationen) zu machen.

Hüfte: Kleine und große Hüftkreise machen.

Füße: Geht leicht in die Knie und gebt eure Hände darauf. Nun fangt ihr an zu kreisen. Hebt euer Bein und kreist es in der Luft.

Hände: Bewegt eure Hände im Kreis, schütteln, Wasser spritzen oder greifen.



Julia Wilfinger, MSc

Fachreferentin für Gesundheit, Ernährungswissenschaftlerin

C58

D80



WIE BEKOMME ICH ERWACHSENE IN DEN SPORTVEREIN?

© Raxpixel.com/Shutterstock.com



In Österreich verfügen 70 % der Bevölkerung über kein ausreichendes Aktivitätsniveau. Nach näherer Auseinandersetzung mit der Thematik stellt sich die Frage nach den Gründen der Menschen, die unzureichend körperlich aktiv sind. Diese Begründungen sind eng verbunden mit subjektiv wahrgenommenen Barrieren (= Faktoren die Personen an regelmäßiger körperlicher Aktivität hindern) für körperliche Aktivität. Subjektive Begründungen für das Nicht-Sporttreiben bei Erwachsenen gibt es unzählige. Diese können in „*persönliche Barrieren*“, „*interpersonelle Barrieren*“ und „*umweltbezogene Barrieren*“ gegliedert werden. Der Themenkreis „*persönliche Barrieren*“ ist eingegliedert in eine soziale Struktur, die „*interpersonelle Barrieren*“, und agiert in seiner Umwelt mit „*umweltbezogene Barrieren*“, wie die folgende Abbildung zeigt.

PERSÖNLICHE BARRIEREN

Vereinsbindung per se stellt eine Barriere dar. Die Leute haben Angst sich zu etwas zu verpflichten und nicht mehr aus dieser Verantwortung zu kommen.

Barriere-Management

- Potenziellen Vereinsmitgliedern zwei Schnuppertermine anbieten und erst nach diesen bezüglich einer Mitgliedschaft fragen.
- Den potenziellen Vereinsmitgliedern kommunizieren, dass sie die Mitgliedschaft nach jedem Semester bzw. Jahr verlängern oder diese ohne Konsequenzen beenden können.
- Mitgliedschaft attraktiv vermarkten und aufzeigen, was der Verein leistet. Den Mitgliedern den Mehrwert darstellen, z. B. Versicherung.

Persönliche Barrieren

Vereinsbindung, Zeit- und Motivationsmangel, äußeres Erscheinungsbild und Gesundheitszustand, Mangel an Wissen, Kosten.

Interpersonelle Barrieren

Familiäre Verantwortung, fehlender Trainingspartner und Mangel an Unterstützung, kulturelle Besonderheiten.

Umweltbezogene Barrieren

Distanz zur Sportstätte, Mangel an Programmen, Wetter.

Barrieren für körperliche Aktivität, eingeteilt in einem sozial und ökologischen Rahmen.

Zeit- und Motivationsmangel sind Grund Nummer 1 schlechthin, um keinen Sport zu treiben. Arbeitszeiten, -belastung sowie Verantwortung gegenüber der Familie oder pflegebedürftigen Menschen werden als Hindernisse genannt.

Barriere-Management

- Zeitmangel hat immer mit Prioritätensetzung zu tun. Den TeilnehmerInnen klarmachen, dass auch TopmanagerInnen Zeit finden, jeden Morgen joggen zu gehen trotz hoher Arbeitsbelastung. Wenn Bewegung eine persönliche Bedeutung hat und freudebringend ist, kann man diese auch im Alltag integrieren.
- Potenzielle Vereinsmitglieder per SMS oder Anruf an das ausgemachte Schnuppertraining erinnern. Gratis Schnuppertrainings lässt man ohne diese Erinnerung und Aufforderung oft sausen.
- Aktive Vereinsmitglieder an das Training erinnern bzw. dazu auffordern, es regelmäßig zu besuchen. Dies kann per SMS, Vereinsapp passieren oder am Ende der letzten Stunde. So wird ein sozialer Druck aufgebaut und die Leute fühlen sich verpflichtet, an der Einheit teilzunehmen.
- Den Vereinsmitgliedern vorschlagen, die Trainingseinheiten auf dem Nachhauseweg einzubauen. Entlastung durch Kleiderspinde, damit die TeilnehmerInnen ihr Trainingsgewand nicht den ganzen Tag herumtragen müssen, führt auch zu einem regelmäßigen Besuch im Sportverein.
- Den Vereinsmitgliedern vorschlagen, mit einem Kollegen, Freund, Trainingspartner gemeinsam die Einheit zu besuchen – so ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sie auch tatsächlich im Verein erscheinen. Dies gilt natürlich auch für den selbst organisierten Sport (Nordic-Walking-Gruppen oder Laufgruppen). **Aktion im Verein: „Komm mit einem Freund und ihr könnt beide das angefangene Semester kostenlos besuchen!“**
- Den Vereinsmitgliedern und speziell den potenziellen, die zum Schnuppern kommen, die gesundheitsbezogenen Effekte und den Spaß an der Bewegung in der Gruppe erklären.
- Belohnungssystem einführen: Vereinsmitglieder, die 20-mal die Vereinseinheit besucht haben oder jene drei Mitglieder, die am öftesten in der Einheit waren, bekommen ein Gratis-Vereins-T-Shirt oder den nächsten Semesterbetrag vergünstigt.
- Selbsttests mit den Vereinsmitgliedern durchführen, besonders wichtig bei Einsteigern, damit eine Verbesserung ersichtlich wird und die Mitglieder motiviert am Training dranbleiben.
- Ziele mit den Vereinsmitgliedern festlegen und dokumentieren. Bei der Zielerreichung entsprechende Wertschätzung entgegenbringen.
- Flexible Gestaltungsmöglichkeiten:
 - Kurskarte gilt für das gesamte Vereinsprogramm.
 - Man bezahlt eine bestimmte Anzahl von Einheiten für einen bestimmten Zeitraum – kann auch vom Semester abweichen.

Äußeres Erscheinungsbild und Gesundheitszustand ist für Menschen ein Hindernis, um ausreichend körperlich aktiv zu sein. Personen mit körperlichen Einschränkungen oder einem geringen Selbstbild empfinden den eigenen Körper als peinlich und dessen Unfähigkeit, sich zu bewegen, als Hindernis. Besonders Menschen mit Übergewicht und Adipositas berichten über ein gehemmtes und befangenes Gefühl sowie Scham aufgrund ihrer Körpergröße. Wenn eine Trainingsgruppe ausschließlich aus normalgewichtigen Personen besteht, wollen Menschen mit Übergewicht nicht als „der Schwerste“ dastehen und meiden

die Partizipation. Ein schlechter Gesundheitszustand per se stellt auch schon eine Barriere dar. Beispiele dafür sind: Diabetes, Übergewicht, Adipositas, kardiovaskuläre Erkrankungen, Depressionen, Rückenschmerzen, Lungenerkrankungen oder Rheuma. Auch die Angst vor Verletzungen oder Muskelschmerzen stellen eine Barriere dar.

Barriere-Management

- Geschlechterspezifische Bewegungsangebote schaffen und diese dementsprechend bewerben.
- Auf homogene Gruppen mit ähnlichem Leistungsniveau sowie ähnlichen körperlichen und gesundheitsbezogenen Voraussetzungen achten und dementsprechend bewerben.
- Bewegungsangebot auf der Homepage oder im gedruckten Vereinsprogramm genau beschreiben. Die Leute sollen wissen, worauf sie sich „einlassen“. Mit Bildern arbeiten und klar kommunizieren, für welche Zielgruppe dieser Kurs geeignet ist.
- Selbsttests anbieten, um den richtigen Kurs zu finden. So können Leute selber herausfinden, ob die Ansprüche für sie passen und haben keine Bedenken, dass sie den Anforderungen nicht entsprechen.
- Ziele mit den Vereinsmitgliedern festlegen und Handlungsplan besprechen. Was will die Person wann erreichen und welche Verhaltensänderung ist dafür notwendig.
Beispiel: Besuch im Sportverein, Übungen im Alltag usw.
- Selbsttest wiederholen, um den Fortschritt zu zeigen und so die Motivation der Vereinsmitglieder zu steigern.
Oft sind es nur kleine Fortschritte, diese sollte man aber herausstreichen und wertschätzen.
- Bei Einsteigern die Intensität, Dauer und Häufigkeit am Beginn des Semesters bzw. beim Einstieg nicht zu hoch ansetzen, damit die Freude nicht verloren geht.
- Besonders Einsteigern klarmachen, dass das Training einen Muskelkater mit sich bringen kann. Die geschulten und kompetenten TrainerInnen achten auf die richtige Durchführung der Übungen, und somit sind Verletzungen sehr unwahrscheinlich.



© AfricaStudio/Shutterstock.com

Mangel an Wissen um die Dauer und Intensität von gesundheitswirksamer körperlicher Aktivität und die richtige Handhabung von Trainingsgeräten. Die subjektive Wahrnehmung, sich ausreichend körperlich zu bewegen, obwohl man die Mindestkriterien für gesundheitsfördernde körperliche Aktivität nicht erfüllt, ist weit verbreitet.

Barriere-Management

- Zu Semesterstart einen Tag der offenen Turnsaaltür anbieten. So bekommen potenzielle Vereinsmitglieder einen ersten Eindruck vom Verein und auch von den Vereinsmitgliedern. Auch andere Veranstaltungen der Gemeinde können genutzt werden, um den Verein vorzustellen.

- Selbsttests für potenzielle Vereinsmitglieder anbieten, um sie für den richtigen Kurs (Anfänger, Fortgeschrittener) einzustufen.
- Homepage ansprechend gestalten und aktuell halten. Bewegungsprogramme verständlich beschreiben und mit Bildern arbeiten.
- Kostenlose Schnuppertrainings für potenzielle Vereinsmitglieder anbieten.
- Den Vereinsmitgliedern Übungen, Trainingsgeräte oder Sportarten zeigen und erklären, damit sie auch selbstständig aktiv sein können.

Kosten von lokalen Bewegungsangeboten sind für viele Menschen zu hoch.

Barriere-Management

- Den Vereinsmitgliedern und solchen, die es noch werden wollen, aufzeigen, was im Vereinsbeitrag enthalten ist. Wenn man die Kosten (Ausgaben, Einnahmen) klar aufschlüsselt, merkt man schnell, dass der Beitrag sehr gering ist.
- Aliquoter Kursbeitrag für Quereinsteiger oder gratis bzw. nur Mitgliedsbeitrag, wenn das Semester nur mehr wenige Wochen hat.
- Nicht der gesamte Semesterbeitrag wird bezahlt, sondern ein bestimmter Zeitraum bzw. eine gewisse Anzahl von Einheiten für eine flexiblere Gestaltung!
- Eine hohe Teilnahme am Bewegungsprogramm belohnen. Wenn ich 20 Mal im Kurs war, bekomme ich im nächsten Semester 20 % des Kursbeitrags erstattet. Oder kleine Geschenke wie ein Vereins-T-Shirt.
- Menschen sind bereit Geld auszugeben, wenn sie merken, wie gut ihnen das Training tut, bzw. wenn der Spaßfaktor gegeben ist.

INTERPERSONELLE BARRIEREN

Verantwortung der Familie gegenüber kann die Motivation, sich zu bewegen, herabsetzen.

Barriere-Management

- Kompetente Kinderbetreuung im Verein oder in der Nähe des Vereins anbieten bzw. organisieren. So können die Eltern die Vereinseinheit besuchen, und ihre Kinder sind gut versorgt.
- Sportkinderbetreuung zeitgleich mit den Kursen der Eltern anbieten, Parallelangebote für Eltern und Kinder, das Hinbringen bzw. Umziehen und das Abholen der Kinder muss sich zeitlich für die Eltern ausgeben.



© Alliance/Shutterstock.com

- Unterschiedliche Kurszeiten anbieten. In der Früh und am Vormittag sind die Kinder in der Schule bzw. im Kindergarten. Am Abend kann sich der Partner um die Kinder kümmern.
- Vereinsaktivitäten für die ganze Familie anbieten, um mit neuen Zielgruppen in Kontakt zu kommen.

Ein fehlender Trainingspartner oder Mangel an Unterstützung können verhindern, Bewegung nachhaltig in seinen Alltag zu integrieren. Das kann von „Mein Mann kümmert sich nicht um die Kinder, damit ich mich bewegen kann“ über missbilligende Fragen wie „Warum gehst/joggst du überhaupt? Was willst du denn verlieren?“ führen. Von dieser Barriere sind vor allem Menschen in einem inaktiven Umfeld betroffen.

Barriere-Management

- Verein per se verhindert diese Barriere.
 - Gruppendynamische Prozesse in den Vordergrund stellen und den Leuten erklären, dass man im Verein nie alleine ist.
 - Buddy-System im Verein etablieren. Neue Vereinsmitglieder werden von schon aktiven Mitgliedern betreut und somit miteinander vernetzt.
 - Die aktiven Mitglieder darauf hinweisen, dass sie auch Bekannte/Freunde zum Training mitbringen können.
- Aktion im Verein: „Komm mit einem Freund und hol dir dein Gratis-Vereins-T-Shirt.“**
- Aktivitäten außerhalb des Vereins planen, um den Gruppenzusammenhalt zu fördern.
 - Die TrainerIn kann auch die Position des Trainingspartners einnehmen. Um einen Mitgliederrückgang durch eine Stilllegung der Trainertätigkeit zu verhindern, lohnt sich eine ordentliche Übergabe. Die neue TrainerIn wird vorgestellt und von der „alten“ TrainerIn eingeführt. So kann jede TeilnehmerIn entscheiden, ob ihr/ihm die neue TrainerIn zusagt.
 - Fahrgemeinschaften zum und vom Verein anbieten bzw. koordinieren.

Kulturelle Besonderheiten wie zum Beispiel der Fastenmonat Ramadan der Muslime können körperliche Aktivität behindern. Für muslimische Frauen ist ein Mangel an geschlechtsspezifischen Kursen eine Barriere, um sich in der Gruppe zu bewegen.

Barriere-Management

- Für Männergruppen einen männlichen Trainer einsetzen, für Frauengruppen eine Trainerin einsetzen.
- Wenn mehrere Vereinsmitglieder eine andere Sprache sprechen, eine TrainerIn mit Fremdsprachkenntnissen in dieser Einheit einsetzen.
- Multiplier einsetzen, um Menschen mit ähnlichen kulturellen Wurzeln zu vernetzen.

UMWELTBEZOGENE BARRIEREN

Distanz zur Sportstätte darf nicht zu groß sein, durchschnittlich werden 26 Minuten Anfahrtszeit zur Sportstätte in Kauf genommen.

Barriere-Management

- Für nicht mobile Menschen und solche ohne Auto bzw. Führerschein Fahrgemeinschaften oder Sammeltaxis vom Verein anbieten.

Mangel an Programmen, die den eigenen Fähigkeiten entsprechen. Dies betrifft vor allem jene Personen, die an bestimmten Krankheiten leiden (Beispiel: Diabetes mellitus 2, COPD) bzw. nach der Genesung (Beispiel: Schlaganfall). Mangel an Programmen, die den eigenen Vorlieben entsprechen, ist eine weitere Barriere.

Barriere-Management

- Homogene Vereins-Gruppen schaffen und das Leistungsniveau entsprechend anpassen. Unter- bzw. Überforderung in der Vereinseinheit sollte vermieden werden.
- Den Vereinsmitgliedern mitteilen, dass die TrainerInnen sehr gut ausgebildet sind und Übungen durchführen, die gesundheitsfördernd, nicht aber zu intensiv sind.
- Auf der Homepage oder im gedruckten Vereinsprogramm den Inhalt der Einheiten genau beschreiben und mit Fotos versehen. Die aktiven Vereinsmitglieder können auch dargestellt werden, damit man ein Gefühl bekommt, wer an dieser Einheit teilnimmt (Datenschutz berücksichtigen!).

Wetterbedingungen wie Hitze, Kälte, Regen oder Wind können eine Barriere für das nicht-körperliche Aktiv-sein darstellen. Besonders Menschen, die nicht regelmäßig körperlich aktiv sind, nennen diese Barriere.

Barriere-Management

- Bewegungsangebote im Freien anbieten. Oft ist nur wenig Equipment nötig, um die Einheit im Park durchzuführen.
- Bei schlechten Wetterverhältnissen Fahrgemeinschaften anbieten bzw. koordinieren.





Oliver Wilfling MBA

Trainer

www.capoeiravorarlberg.com, office@capoeiravorarlberg.com

A2

B26



CAPOEIRA FÜR EINE BEWEGTE SCHULE

MOVE YOUR LIFE

Seit geraumer Zeit begegnen uns immer mehr Schlagzeilen wie ADHS, Bewegungsmangel, Übergewicht, Depression, aber auch Rassismus, etc. Die Capoeira als bewegte Schule soll präventiv wirken und jedem Individuum die Möglichkeit geben, sich selbst entfalten und kennenlernen zu können. Es ist eine Ergänzung zu unserem Bildungssystem, das die Kinder auf praktische Weise aufs Leben vorbereitet, unter Beibehaltung der individuellen Werte. Das Konzept ist frei von Leistungsdruck, Ausgrenzung, Rassismus und monotonem Denken und ein praktisches Beispiel dafür, wie Kinder und Jugendliche sich kreativ entwickeln können.



Ziel ist die Vermittlung von Werten, die auf spielerisch einfache und deutliche Weise vermittelt werden. Durch das offene klare Spiel und durch die Aktivität der psychosozialen Integration unterstützt Capoeira auf exzellente Weise jedes Kind. Sie reflektiert Situationen aus dem Alltag und untermauert diese mit Musik, Spiel und Kampfkunst. Die Einbeziehung von Körper, Geist und Intellekt fördert das innere Wachstum und das Eingehen auf den Mitspieler, hilft Ängste zu überwinden und Körper und Seele zu stärken. Capoeira ist ein hervorragendes Beispiel dafür, wie Kindern, Jugendlichen und auch Erwachsenen eine enorme innere Kraft gegeben und dabei gleichzeitig auf spielerische Art und Weise Werte vermittelt werden können.

DIE VIER ASPEKTE DER CAPOEIRA

Mental

- Gedächtnistraining
- Logisch analytisches und kreatives Denken verbinden
- Konzentrationsfähigkeit
- Sich selbst und seine Fähigkeiten kennenlernen

Emotional

- Lernen, seinen Gefühlen Ausdruck zu geben
- Konfliktfähigkeit
- Emotionale Stabilität
- Gewaltprävention
- Empathie



Physisch

- Verbesserung der motorischen Fähigkeiten
- Stärkung des gesamten Körpers (Herz-Kreislaufsystem, Bewegungsapparat, Flexibilität)
- Körperwahrnehmung

Kulturell / Sozial

- Vermittlung von Werten unter Beibehaltung der eigenen Kultur/Persönlichkeit
- Werte und Tradition
- Neues kennenlernen
- Sich selbst begegnen
- Sinnfindung
- Sich selbst ausdrücken
- Sozialer Zugang



DIE ELEMENTE DER CAPOEIRA

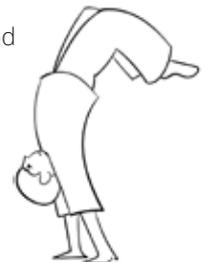
Capoeira hat sehr viele Elemente, die vor allem Kinder und Jugendliche ansprechen. Ebenso sind der pädagogische Aspekt und die vielen Zugangselemente von Musik, Akrobatik, Selbstverteidigung und Tanz, die miteinander verschmelzen, bemerkenswert.

Jetzt kostenlos Capoeira zu Hause erleben > www.onlinecapoeira.com



■ AKROBATIK

Die akrobatische Seite ist wohl die, die am meisten auffällt. Verrenkungen, Handstände und verschiedenste Kombinationen mit Tritten können manchen Zuschauer davor abschrecken Capoeira auszuprobieren. Aber keine Angst: Die Methode macht es, und wie man an die Dinge herangeht. **Es ist, wie wenn man ein Haus baut – man fängt zuerst mit dem Keller an und nicht mit dem Dach.** Die Kinder bekommen mittels Capoeira eine Grundlage, die aufbauend und für jeden erreichbar ist. Egal, ob für Anfänger oder Fortgeschrittene und jeder körperlichen Verfassung angepasst – für alle ist etwas dabei.



A2

B26



■ MUSIK

Die Musik in der Capoeira ist wie das Herz im Körper.

Durch die Musik wird die Capoeira erst zu dem, was sie ist. Für jeden Praktizierenden ist sie nicht wegzudenken. Capoeira ist die einzige Kampfsportart, die Musik als Element hat. Die musikalische Erziehung in der Capoeira ist ein großer Bestandteil, vor allem weil die Texte und Begriffe auf portugiesisch sind. Spielerisch und in einfacher Weise können die Begriffe mittels Musik vermittelt werden.

■ SELBSTVERTEIDIGUNG

Sinn des Capoeiraspiels ist es, mit dem Gegenüber ein harmonisches Miteinander zu gestalten und ihn nicht absichtlich zu verletzen. Durch gezielte Übungen werden Reflexe trainiert, die man auch bei ungeahnten Situationen im Spiel sowie im Leben anwenden kann, um auf Unvorhergesehenes zu reagieren. Schlichtweg zu sagen, dass alles geradlinig läuft, wäre unsinnig. Die Kinder und Jugendlichen auf Gefahren vorzubereiten ist das Ziel der Kampfsportart Capoeira, die auch als Selbstverteidigung genutzt werden kann.



Interessant ist auch, dass man den Tritten und Angriffen ausweicht und sie nicht blockiert ...



■ TANZ

Tanzen oder sich in Form von Tanz auszudrücken ist in unserer Gesellschaft nicht so üblich wie in anderen Kulturen.

Dabei kann Tanzen sehr befreiend und entspannend wirken. Das Tanzelement in der Capoeira kam schon ganz früh in der Entstehung der Capoeira als wichtiger Bestandteil zum Einsatz, indem sich die Sklaven dadurch ausdrückten und sogar schützten. Der wichtigste Schritt ist die „Ginga“ die als Wiegeschritt angesehen werden kann. Die „Ginga“ ist der Grundschritt und bedeutet auf Deutsch soviel wie Körpersprache.



„Gute Erziehung braucht Liebe zu Kindern und Vorbilder mit Charakter.“

PRAXIS

Die folgenden Spiele etc. sind ein Teil unserer Arbeit mit Kindern in Kindergärten, Schulen und im Verein. Die Spiele sollen einen Leitfaden bilden und sind in unzähligen Formen anwendbar. Was bei den einen funktioniert, klappt bei den anderen gar nicht. Das ist leider so – probieren geht über studieren. Alle Spiele passen nicht in ein Stundenbild und sollten mehrmals hintereinander wiederholt werden, bevor man zur nächsten Übung geht.

Die meisten Spiele werden mit Live Musik begleitet, weil damit automatisch das Rhythmusgefühl gefördert wird. Die Spiele können aber genauso mit einem anderen Instrument oder Abspielgerät gemacht werden. Altersbeschränkungen gibt es nicht wirklich, weil die Übungen an die Situation angepasst werden können. Schon im Kindergartenalter ist es möglich, mit fast allen Übungen zu spielen.

Auf unseren sozialen Kanälen findet ihr dazu eine Menge Videos und vieles mehr. Viel Spaß damit!

■ DIE TRAINER

Mestre HaYu und Instrutor Lêlê > www.youtube.com/watch?v=yrKgfKJnQIQ

Kinder gesund bewegen > www.youtube.com/watch?v=3VSotjXHTXs

■ AUFWÄRMEN

Funktionelle Gymnastik > www.youtube.com/watch?v=4o8l2eyNg-s

■ SPIELE

Umarmen: Es ist in unserer Kultur nicht üblich, jemanden einfach so zu umarmen, Kinder sind da schon unvoreingenommener. *Ziel:* Kontakt zu anderen, Toleranz, Miteinander, Ängste abbauen.

> www.facebook.com/IdealCapoeira.Europa/videos/vb.179350392082706/1666254423392288/?type=2&theater

Hexentanz: Eine Capoeira-Version vom klassischen Hexentanz. *Ziel:* Reaktion, Schnelligkeit, Konzentration.

> www.youtube.com/watch?v=MM4xifz4MeU&=&t=4s

■ CAPOEIRA BASICS

Grundbewegungen zum Selbermachen (Videokurs) > www.onlinecapoeira.com

Handstand > www.youtube.com/watch?v=gCjtRT_m1Pg

Rad > www.youtube.com/watch?v=RXAVuG8RGlo

Überschlag > www.youtube.com/watch?v=_cONzLM_qmQ

Rad ohne Hände > www.youtube.com/watch?v=iPSqVrsgFq0

KONTAKT

Ideal Capoeira Europa, Tel: +43 650 421 7807, Mail: office@capoeiravorarlberg.com, Web: www.capoeiravorarlberg.com

INTERNET

Was ist Capoeira? > www.youtube.com/watch?v=1-YwrlxytGw



Thesi Zak

Kindergarten- & Hortpädagogin, Praxis- & Didaktiklehrerin,
Fachsupervisorin, Motopädagogin, Motogeragogin

A12

B36



GENERATIONEN BEWEGEN

GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH PSYCHOMOTORISCHE ENTWICKLUNGSBEGLEITUNG FÜR JUNG UND ALT (von Thesi Zak und Mag.^a Veronika Pinter Theiss)

Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG setzte von September 2014 bis Dezember 2016 das Projekt: „Generationen bewegen – Gesundheitsförderung durch psychomotorische Entwicklungsbegleitung für Jung und Alt“ in Zusammenarbeit mit dem Aktionskreis Motopädagogik Österreich – AKMÖ um.

TeilnehmerInnen der praktischen Intervention waren 3- bis 6-jährige **Kindergartenkinder** und **SeniorInnen aus Betreuungseinrichtungen für ältere Menschen** mit einem Durchschnittsalter von 86 Jahren. Das Projekt wurde in der Rolloutphase an acht Standorten in Wien durchgeführt und von einem Evaluationsteam der Fachhochschule FH Campus Wien, der Ferdinand Porsche Fern-Fachhochschule und der Medizinischen Universität Wien wissenschaftlich begleitet.

Ziel von „Generationen bewegen“ war es, junge und ältere Menschen gemeinsam über freudvolle, spielerische, kreative und erfolgreiche Bewegungserfahrungen in ihrer individuellen Entwicklung zu begleiten und zu unterstützen. Zusätzlich sollten positive **Begegnungen auf Augenhöhe** von Jung und Alt über das Medium Bewegung ermöglicht werden. Durch vielfältige Körper-, Material- und Sozialerfahrungen sollte das Selbstbewusstsein jeder Person gestärkt werden. Die über Eigentätigkeit erlebbare Reaktion sollte **Gefühle des Wohlbefindens** ermöglichen und damit einen gesundheitsrelevanten Beitrag leisten.

Die praktischen Einheiten basierten auf dem Konzept der **psychomotorischen Entwicklungsbegleitung**. Prinzipien der Motopädagogik (psychomotorischen Entwicklungsbegleitung von Kindern) und der Motogeragogik (psychomotorischen Entwicklungsbegleitung von älteren Menschen) wurden dabei gleichermaßen berücksichtigt.

Die Teams – bestehend aus je einer Motopädagogin und einer Motogeragogin – schufen Situationen, in denen Kinder und ältere Menschen die Gelegenheit zur praktischen Auseinandersetzungen mit sich selbst, den Dingen der Welt und den Mitmenschen bekamen. Dies geschah in Form von offenen Aufgabenstellungen, zu lösenden Problemen und Spielen aller Art.

Eine der Herausforderungen von „Generationen bewegen“ war es, Inhalte, Aufgabenstellungen und Spiele so auszuwählen, dass sie einerseits für beide Generationen gleichermaßen interessant, herausfordernd und attraktiv waren. Denn es sollten weder die Kinder von den älteren Menschen belehrt werden, noch die älteren Menschen von den Kindern unterhalten werden, sondern die Gestaltung eines echten Miteinanders war das Ziel jeder Bewegungseinheit.

Andererseits sollten die Angebote gleichermaßen für Mädchen und Buben sowie Frauen und Männer passend sein und berücksichtigen, dass die TeilnehmerInnen aus verschiedenen Kulturen und Ethnien kamen.

Jede intergenerative Bewegungseinheit dauert 60 Minuten und hatte einen ritualisierten Ablauf, der sich am Phasenmodell von Passolt/Pinter-Theiss (2003) orientierte.

Mehr **Information zum Projekt** enthält die Broschüre „Generationen bewegen“ Impulse für die Praxis, die über die WiG oder den AKMÖ bezogen werden kann.

Einen bewegten Einblick ermöglicht der Dokumentarfilm des ORF, der in der Sendung „Bewusst gesund – das Magazin“ am 4. Juni 2016 ausgestrahlt wurde.

THEORIE

Leitideen intergenerativer Bewegungseinheiten (ppt)

- Die Gruppengröße ist entscheidend für ein Gelingen dieses Angebotes (max. sieben Kinder und acht SeniorInnen).
- Begegnungen finden immer in Begleitung einer Bezugsperson für die SeniorInnen und einer Bezugsperson für die Kinder statt.
- Bei der Planung der gemeinsamen Aktivitäten werden immer die Bedürfnisse und Interessen beider Generationen berücksichtigt.
- Entscheidungen werden immer gemeinsam getroffen. Die Gefühle der SeniorInnen und der Kinder werden gleichermaßen respektiert.
- Die GruppenleiterInnen ermöglichen Situationen, in denen SeniorInnen und Kinder einander gegenseitig wahrnehmen, achten, schätzen und helfen können und fördern somit eine gegenseitige Unterstützung der Generationen
- Förderung der Autonomie: BetreuerInnen begleiten und unterstützen die Eigentätigkeit von Kindern und SeniorInnen, stehen aber zu jeder Zeit als kompetente AnsprechpartnerInnen zur Verfügung.
- Rücksichtnahme auf die Interessen, Beziehungen und Tagesverfassungen der TeilnehmerInnen.
Besonders wichtig ist dieser Aspekt in Hinblick auf die Arbeit mit Menschen mit Demenzerkrankung, deren Tagesverfassung großen Einfluss auf den Verlauf von Begegnungen und Aktivitäten hat.

PRAXIS

Sensibilisierung für die beiden Dialoggruppen „Jung“ und „Alt“

- In Bewegung: aufstehen und niedersetzen
- Sprachlich: mit dem Spiel „Dalli Dalli“

Psychomotorische Einheit

Materialkombination Haargummis und XXL-Strohhalme

Begrüßung

Lied nach der Melodie von „Bruder Jakob“:

„Guten Morgen, guten Morgen, wir sind da, wir sind da.
Woll'n uns heut bewegen, miteinander spielen,
du und ich, du und ich / Sie und ich, ich und Sie.“

Ballwerfen und Namen nennen.

Extensives Spiel

Zu einem vorgegebenen Rhythmus in Bewegung kommen.

Die MG/MP bereitet aus mehreren Strohhalmen, die mit Haargummis zusammengebunden sind, Schlägel vor. Mit diesen klopft sie unterschiedliche Tempi und Rhythmen auf eine harte Unterlage, die möglichst gut tönt. Die TN haben die Aufgabe, sich exakt zu den Klängen zu bewegen und in den Stopps unterschiedliche Aufgaben zu lösen.

Intensive Phase

Auftrag: „Bitte probieren Sie aus/probiert aus, was euch einfällt, was man mit Haargummis und XXL-Strohhalmen alles machen kann.“

Gemeinsames Spiel „Haargummiparcours“

Im ersten Durchgang positionieren sich die Erwachsenen als Hindernisse im Raum. Jedes Kind hat die Aufgabe einen Haargummi mit Hilfe eines Strohhalms durch und um die lebendigen Hindernisse zu bewegen.

Im zweiten Durchgang werden die Rollen getauscht und die Kinder positionieren sich im Raum (hier ist es auch möglich, dass sie ganz ungewöhnliche Haltungen einnehmen).

Entspannung

Mit Strohhalmschlägel abgeklopft werden

Die TN gehen paarweise zusammen. Eine Person klopft der anderen vorsichtig den Rücken ab. Die MG/MP sagt den Wechsel an.

Reflexion

„Wir sind am Ende der Stunde angekommen, und jetzt gibt es noch Zeit, über unsere Stunde zu sprechen. Wer möchte etwas erzählen?“

Verabschiedung

Alle sitzen im Kreis und reichen einander die Hände. Wir sprechen gemeinsam:

„Auf Wiedersehn, auf Wiedersehn, gemeinsam hatten wir es schön!“

Kinder verabschieden sich von den Erwachsenen und verlassen als erstes den Raum.

LITERATUR

Hübel U., Friesenbichler K., Pinter-Theiss V., Zak T., Stamm T., Mosor E., Waldherr K. (2016): Generationen bewegen. Impulse für die Praxis. Wien: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH.

Passolt M., Pinter-Theiss V. (2013): Ich habe eine Idee... Psychomotorische Praxis planen, gestalten und reflektieren. Dortmund: verlag modernes lernen.

Pinter-Theiss V., Steiner-Schätz M., Lukesch B., Schätz T., Theiss C. (2014): Ich tue, ich kann, ich bin – Psychomotorische Entwicklungsbegleitung in Theorie und Praxis. Graz: edition vaLeo.

Pinter-Theiss V., Zak T. (2015): Curriculum: Projekt „Generationen bewegen – Gesundheitsförderung durch Psychomotorische Entwicklungsbegleitung für Jung und Alt“. Unveröffentlichtes Curriculum der praktischen Intervention. Wien: Aktionskreis Motopädagogik Österreich.

INTERNET

www.akmoe.at – Aktionskreis Motopädagogik Österreich

www.wig.or.at, www.valeo.at – vaLeo – Psychomotorische Entwicklungsbegleitung GmbH:

Weiterbildungen in ganz Österreich: Zusatzqualifikation Motopädagogik, Zusatzqualifikation Motogeragogik, Zusatzqualifikation Intergenerativer Kompetenz

www.veronika.pinter-theiss.com

www.demenz-bewegen.org



Mag.ª Irene Zerkhold

Sportwissenschaftlerin, Dipl. Schmerztherapeutin, Rückentrainerin

C64

D87



RUMPF- UND STÜTZKRAFT FÜR EINEN GESUNDEN KINDERRÜCKEN

Vierzig bis sechzig Prozent aller Schulkinder und bereits zwanzig Prozent der Kindergartenkinder weisen Haltungsschwächen auf. Ein großes Defizit ist aufgrund mangelnder Bewegung die Rumpf- und Stützkraft, die jedoch für unsere „aufrechte Körperhaltung“ notwendig ist. Fehlende Rumpfkraft belastet unseren passiven Bewegungsapparat, insbesondere die Wirbelsäule und macht sich später, oft in Kombination mit zu viel Körpergewicht, durch Kreuzschmerzen bemerkbar.

INHALTE DES ARBEITSKREISES

- Abwechslungsreiche Übungen und Spielformen zur Verbesserung der Stützkraft und der Körperspannung ohne großem Aufwand und mit wenig Material.
- Einfache, spielerische, kindgerechte Vermittlung von rückengerechter, ergonomischer Körperhaltung und Kräftigungsübungen der dafür notwendigen haltungsrelevanten Muskulatur.

FANGSPIELE

Verkehrschao

Material: eine Matte, 2 Springschnüre, 2 Rollbretter, Teppichfliesen

Ein Weichboden oder eine normale Matte liegt in der Mitte, das ist die Werkstatt; zwei Pannenfahrer haben Abschleppseile (Springschnüre) und warten an der Seite.

Alle Kinder fahren mit ihren Autos (auf allen vieren Teppichfliese mit den Händen weiterschieben) durch den Turnsaal, ein „LKW“ oder „Verkehrsröwdy“ am Rollbrett ist der Fänger (Bauchlage auf den Rollbrettern); wer angefangen ist (mit der Hand berührt wird), setzt sich auf seine Teppichfliese und kann durch den Abschleppdienst mit der Springschnur in die Werkstatt gezogen werden; Auto ist sofort repariert und er kann gleich wieder mitspielen.

Variante Rettungsdienst/Sanitäter: Weichboden entspricht dem Krankenhaus; jeweils zwei Sanitäter transportieren mit einem Badetuch als Krankentrage die Verletzten ins Krankenhaus.

Krötenwanderung und Tierschützer

Material: 2 Rollbretter, 2 Badetücher

Alle Kinder sind Kröten, die auf das Kommando „Seitenwechsel!“ froschhüpfend versuchen, von einer Turnsaalseite „über die Straße“ zur anderen Seite zu kommen, dazwischen sind Autos (zwei Fänger in Bauchlage auf Rollbrettern). Kröten, die angefahren sind, sind zum Glück nur verletzt, bleiben am Boden sitzen und werden von einem Tierschützer mit dem Handtuch ziehend zurück in den Teich gebracht (Matte oder bestimmte Zone).

Als Vorbereitung vor diesem Spiel sind folgende Übungen möglich:

- Als Kaulquappen am Boden liegend von einer auf die andere Turnsaalseite bewegen

Mehrere Varianten:

- Beine und Oberkörper auch bewegen (schlängeln)
- Beine bleiben ruhig, Fingerspitzen zeigen nach vorne, weiter ziehen
- Wie oben, Fingerspitzen zeigen nach hinten zu den Zehen, weiter schieben
- Dann als Kröten von einer Seite auf die andere hüpfen, dann obiges Spiel

Spinnennetz

Material: 1 Weichboden (wenn nicht vorhanden, eine normale Turnmatte), Teppichfliesen

Ein Spinnennetz (Weichboden) liegt in der Turnsaalmitte und wird von einer Spinne bewacht, alle anderen Kinder (die Fliegen) haben ein Bein auf der Teppichfliese, müssen auf Kommando von einer Turnsaalseite zur anderen „skaten“ und mit der Hand die Matte berühren. Dabei können sie von der Spinne berührt und somit ins Netz geholt werden. Dieses Kind kommt dann als zweite Spinne dazu ... bei ca. fünf Spinnen Neustart des Spieles mit einer neuen Spinne!

Weitere Übungen mit der Teppichfliese:

- Einbeinig twisten
- Füße auf der Fliese, Hände fest am Boden, Beine herziehen und wegschieben, ...
- Wie oben, aber die Beine mal nach rechts, mal nach links schieben, ...
- Füße auf der Fliese und wie beim Häschenhüpfen weiterbewegen
- Füße auf der Fliese, Beine bleiben gestreckt, mit den Händen weitermarschieren

Fangspiel mit Erlösen im Liegestütztunnel

Laufspiel mit zwei Fängern: Wer gefangen ist, läuft zu einer beliebigen Matte, geht in Liegestützposition (*Variante:* Liegestütz rücklings) und wird mittels Durchkriechen erlöst. Nur ein Kind pro Matte!

Variante: Erst wenn zwei Kinder auf einer Matte nebeneinander stützen, darf erlöst werden.

MUSIK – REAKTION – STÜTZSPIELE

Während die Musik läuft, laufen alle Kinder durch den Turnsaal, bei Musikstopp verschiedene Aufgaben:

Halloween

Fledermaus, Spinne und Würmer

- Fledermaus: zur Wand laufen, dann mit den Füßen an der Wand entlang raufsteigen (wie eine Fledermaus kopfüber „hängen“)
- Spinne: im Spinnengang zur Wand und auf die Sprossenwand
- Regenwurm: am Boden zur nächsten Matte („Lacke“) ziehen

Winterwetter

bei Musikstopp z. B.

- Schnee: zu 2. 3. 4. ... eine Schneeflocke (Liegestützzstern) bilden, Füße in der Mitte zusammen
- Kälte: eingefroren (evtl. einbeinig) stehen bleiben
- Schneegestöber oder Lawine: toben, trampeln
- Sonne: der Schnee schmilzt, auf eine Matte legen, entspannen, die warme Sonne genießen

April, April, der macht, was er will

mit Farbkärtchen

- Grün: Sturm! Irgendwo fest anhalten
- Blau: Regen! Unter der Matte Unterschlupf suchen, darunterkriechen
- Schwarz: Gewitter! Toben, trampeln
- Gelb: Sonne! Einen Partner am Rücken einschmieren

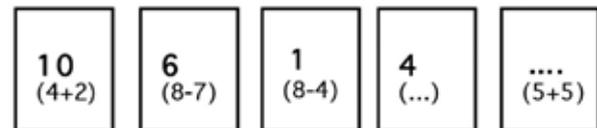
Tierfütterung (auch für Kindergartenkinder)

Stoffgemüse und Obst bzw. Zettel mit Gemüse werden in den Turnsaalecken aufgehängt

- Karotte > Hase hoppelt auf allen Vieren
- Brot > Pferd, Pferdegalopp
- Fisch oder Erdbeeren > Bär läuft auf allen Vieren
- Blattsalat/Brokkoli > Schnecke kriecht am Boden

Zahlenlauf

Material: beliebig viele Zahlzetteln vorbereiten, jeweils mit einer einfachen Rechnung und dem Ergebnis der Rechnung des vorherigen Zettels (alle zusammen müssen eine geschlossene Rechenkette ergeben), jede Zahl darf nur einmal vorkommen, z. B. >



Die Zettel werden dann beliebig im Turnsaal (in dem schon die Geräte aufgestellt sind) verteilt aufgehängt und sollen paarweise oder in kleinen Gruppen der Reihe nach abgelaufen werden; jedes Paar beginnt bei einer anderen Anfangszahl. Bei den Zahlenzettel sind auch Zettel mit Übungen dabei, die dann in der richtigen Anzahl ausgeführt werden sollen, z. B. bei 3 hängt der Zettel „Liegestütz“, d. h. es werden drei Liegestütze gemacht, dann gerechnet und weitergelaufen, ...

Stütz-Hang-Körperspannungs-Zirkel in Gruppen zu Dritt

1. Hang an der Sprossenwand (A), den Ball zwischen den Beinen abwechselnd zu B und C zurückschießen (bzw. zwischen den Füßen einklemmen und zuwerfen)
2. Faultier: Langbank in Sprossenwand einhängen, von unten anhängen wie ein Faultier, z. B. fünfmal Arme anziehen bzw. Bank umklettern
3. Ringe in Knöchelhöhe: Füße in Ringe einhängen, in der Liegestützposition mit den Händen nach vorne gehen, fünf Schleifen, oder Tücher holen, langsam wieder zurückgehen: bei schlechter Spannung Beine bis zur Leiste „einfädeln“
4. Slalomfahren mit dem Rollbrett: A steht mit geschlossenen Augen in Körperspannung so ruhig wie möglich auf dem Brett, B und C führen ihn am Körper oder an den ausgestreckten Armen um Hütchen herum (auch mit Turnstab in der Mitte möglich, A hält sich am Turnstab fest)
5. Lokomotive: zwei Rollbretter; A vorne, Hände am Boden, Füße am Brett; B in der Mitte, Hände am vorderen, Füße am hinteren Brett; C hinten, Hände am Brett, Füße am Boden. Bestimmte Strecke absolvieren.
6. Zwei zusammengebundene Springschnüre an der Sprossenwand anbinden, in Bauchlage auf dem Handtuch liegend zur Wand ziehen (verschiedene Möglichkeiten: Sitzend, kniend, stehend möglich), A und B um die Wette, C gibt Startkommando, dann wechseln
7. Reissäckchen (oder Medizinbälle) in Krabbenstellung durch kleinen Parcours transportieren
8. Mit den Füßen auf einer Turnrolle gemeinsam im Liegestütz die Rolle weiterrollen oder Füße am Pezziball, Hände am Boden, vorgehen, Beine anwinkeln, ... weiterwandern.
9. Floßfahren: eine Turnmatte, viele Badenudeln darunter, letzte Badenudel nach vorne weiterrollen, ...

ÜBUNGEN IM SITZEN (z. B. Pezziball)

Im Sitzen (Zahnradmodell)

- Füße auf ganze Fußsohle
- Fersen vor den Knien
- Knie unter der Hüfte
- Beine leicht gegrätscht
- Brustkorb nach vorne oben heben
- Schultern hängen locker nach unten

PICKERL am Brustbein

- Aufrecht sitzen, als hätte man eine Medaille gewonnen, die man herzeigen möchte
- „Scheinwerfer am Brustbein“:
Vorstellung: Es ist dunkel, nur am Brustbein ist ein Licht und ihr wollt sehen, was hinter euch ist! (Mobilisation BWS)
- Marionettenspieler: Kinder sind die Marionetten, ich bin der Marionettenspieler – wenn ich am Faden ziehe, gehen die Marionetten nach oben, ...
- „Raketenstart“: Aus dem aufrechten Sitz (am Pezziball mit Federn, am Sessel evtl. ein Bein unter die Sitzfläche) Oberkörper vom Becken aus nach vorne neigen, Rakete in Position bringen, nach dem Countdown „5-4-3-2-1-Start“ aufstehen (Oberkörper bleibt aufrecht und geht nach vorne oben)
- nach vorne gestreckte Arme: eine Handfläche schiebt weit nach vorne, dann die andere (Mobil. BWS)
- Wie oben, nur den gestreckten Arm nach oben schieben
- Im aufrechten Sitz: abwechselnd einen Oberschenkel länger machen (Mobil. LWS)

Turnstab

- Stab hinten anlegen, Oberkörper pendelt vor und zurück, ohne dass die drei Punkte den Kontakt verlieren
- Am Rücken anlegen, sodass der Stab Kreuzbein, Schulterblattmitte und Hinterkopf berührt und dann fortbewegen, bücken und aufrichten, ohne den Kontakt zu verlieren
- „Rückwärts paddeln“: Turnstab ganz außen fassen und wie beim Paddeln zuerst vorwärts, dann rückwärts paddeln, nach hinten kreisen (Mobil. BWS)
- „Gewichtheber“: Stab wie ein Gewichtheber nach oben stemmen
- Bankstellung: Turnstab an den drei Kontaktpunkten auf den Rücken legen
- Knie vom Boden abheben, ohne dass die drei Kontaktpunkte verloren gehen
- „Katzenbuckel“ Stab hat nur mehr in der Mitte Kontakt – „Pferderücken“ drei Punkte sind wieder am Stab

Luftballons oder Overbälle

- Alle Kinder bilden eine Wirbelsäule mit den Luftballons (oder Overbälle) als Bandscheiben und den Kindern als Wirbelkörper
- Gemeinsam fortbewegen, ohne dass die Bandscheiben platzen oder verloren gehen
- Luftballons zw. zwei Kinderrücken einklemmen, Arme nach oben strecken und gemeinsam bewegen (gehen ww, rw, sw, drehen)
- Alle Ballons in der Luft halten, einbeinig springen, Ballons so hoch wie möglich anstupfen

Übungen im Kreis

- „Förderband“: Alle Kinder sitzen im Kreis mit Blick auf den Rücken des Vorderen – ein Ball wird über Kopf nach hinten weitergegeben, zuerst im Fersensitz, dann im Kniestand,
- dann bewusst, ohne Hüftknick, und ohne sich im Kreuz nach hinten durchzubiegen
- Blick in die Kreismitte: Weitergabe des Balles seitl. über Kopf
- Bauchlage: alle Kinder liegen im Kreis, Arme und Oberkörper ein wenig anheben, Ball im Kreis weitergeben

- Alle Kinder bilden in Liegestützstellung einen Kreis: Ball weitergeben
- Wie oben, Ball unterm Bauch durchreichen
- Wie oben, in Krabbenstellung (Bankstellung rücklings) Ball unterm Po weitergeben
- Wie oben, Ball mit den Füßen weiterrollen

ÜBUNGEN IN GRUPPEN ca. zu fünft auf einer Turnmatte

- Alle stützen im Liegestützkreis, mit den Händen auf der Matte, der erste läuft um die Matte herum, über die Beine drüber, auf den eigenen Platz, dann der nächste, ...
- Wie oben, mit gegrätschten Beinen
- im Unterarmstütz, Liegestütz rücklings, ...
- Alle bewegen sich aus dem Liegestütz, wie ein Propeller:
Liegestütz – Seitstütz – Liegestütz rl – Seitstütz – Liegestütz ... im Kreis um die Matte weiter

ÜBUNGEN AM BODEN AUF DER MATTE

Mobilisation

- „Strecken wie eine Katze“: Aus der Bankstellung, Knie unter der Hüfte, mit den Armen so weit wie möglich nach vorne rutschen, Oberkörper lang machen,
- Rutschhaltungstest zur Feststellung von Morbus Scheuermann:
Kniestand: Oberschenkel senkrecht, Arme weit nach vorne strecken, Brustkorb nach unten
WBS soll leicht nach unten gekrümmt sein, Arme und Rumpf zumindest 180°
- Wie oben, in gestreckter Position nach links und rechts unter dem Arm durchschauen
- Bankstellung: Katze will sich selbst in den Schwanz beißen (seitl. Mobil.)
- „Spiegelblick“: aus der Bankstellung einen Arm heben in die Handfläche schauen (unser Spiegel) und unterm Stützarm durchschieben, Blick bleibt in die Handfläche, dann wieder zurück und den Ellbogen auf der anderen Seite nach oben heben, Blick bleibt immer noch in den Spiegel, Becken bleibt stabil (BWS Mobil.)
- „Aufgehende Sonne“: aus der Embryostellung (Seitenlage mit angewinkelten Beinen), beide Arme zur Seite strecken, der untere Arm bleibt am Boden liegen, die Knie bleiben übereinander, dann den oberen Arm nach oben heben, die Handfläche ist die aufgehende Sonne, der wir nachschauen, die Sonne geht auf, zu Mittag steht sie in der Höhe und am Abend geht sie wieder unter; Mobilisation in der BWS, Beine müssen fixiert bleiben

Kräftigung

- „Katzentanz“: Bankstellung, Arme drücken wechselweise in den Boden
- „Waage“: aus der Bankstellung diagonal Bein und Arm strecken (auch auf Weichboden)
- „Scheibenwischer“: aus der Bankstellung ein Bein seidl. nach vor und rückwärts bewegen
- „Bahnschranken“: Bankstellung rücklings, Bahnschranken offen = ein Bein nach oben heben
- „Baumstamm“: aus dem seidl. Liegestütz kommen Äste dazu (Arm hochheben)
- Wie oben, bei Wind bleibt der Stamm ruhig, aber die Äste bewegen sich hin und her
- „Superman“: aus der Bauchlage einen Arm nach vorne, einen seidl. am Körper entlang nach hinten strecken, Arme wechseln
- „Salamander“: gegengleiches Weiterschlingeln mit Armen und Beinen
- „Schlange“: Bauchlage, Beine bleiben gestreckt und mit dem Körper weiterschlingeln
- „Schlange“: Bauchlage, Beine bleiben gestreckt, mit den Armen weiterziehen
- Schlangenvariante: Fingerspitzen zeigen nach hinten, mit den Armen weiterschieben

PAARWEISE ÜBUNGEN

Zeiteinstellung

Jedes Paar hat einen Reifen, die Füße sind im Reifen drinnen, ein Kind (das Größere) bildet den Minutenzeiger, das Kleinere den Stundenzeiger. Beim Erzählen einer „Geschichte“ müssen beide die jeweilige Uhr nachstellen.

Tagesablauf-Beispiel:

*Von Vorarlberg bis hin nach Wien
um ca. 8 Uhr ist Schulbeginn.
Und ist die Schule auch gar nicht weit,
so ist es trotzdem für Jeden mal Zeit
in der Früh das Haus zu verlassen,
um das Läuten um 10 vor 8 nicht zu verpassen!
Bei Manchen kräht schon um 5 Uhr der Hahn!
Ganz klar, dass man da nicht mehr schlafen kann!
Bei Anderen läutet erst um 7 Uhr der Wecker.
10 Minuten später gibt's Frühstück, ganz lecker.*

*Um 20 vor 10 gibt's gesunde Jause,
um $\frac{3}{4}$ 11 dann die nächste Pause.
Um 12.30 haben die Volksschüler aus,
und eine halbe Stunde später sind alle zu Haus.
Nach der Aufgabe um 4, geht's in froher Runde
zum Sportverein oder in die Flötenstunde.
So vergeht ein Tag im Nu,
erst um 8 Uhr kommen dann alle zur Ruh.
Um Mitternacht schläft wirklich jedes Kind
und erholt sich, bis der nächste Tag beginnt!*



Petra Zöchner

Fitsportinstructorin, Dipl. Entspannungstrainerin, ZUMBA-, STRONG by ZUMBA- und ZUMBAatomic Trainierin, Piloxing- und BOKWAtainerin, Kindergarten- und Hortpädagogin

C68

D91



STRONG BY ZUMBA™

WAS IST STRONG BY ZUMBA™?

STRONG by ZUMBA™ ist die Revolution für ZUMBA® Workouts. Kraftvolle, lebendige Rhythmen begleiten hochintensives Cardio- und Muskelkrafttraining, bei dem man einen Gang höher schalten kann. Hierbei handelt es sich um Eigengewichtstraining mit zunehmendem Widerstand, Plyometrie, Rumpf- und Funktionstraining und das alles in einem dynamischen, zielgerichteten Kurs, der jedes Mal deinen ganzen Körper herausfordert.

STRONG by ZUMBA™ nutzt die bewährte hochintensive Intervalltrainingsmethode **HIIT** – **Hoch Intensives Intervall Training**. Mit einer ordentlichen Portion ZUMBA wird daraus **HITZ** – **Hoch Intensives Tempo Training** im ZUMBA Stil.

Mit Tempo und kraftvollen Beats trainierst du die Leistung, Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit deiner Muskulatur und deines Herz-Kreislaufsystems.

An wen richtet sich STRONG by ZUMBA™?

Dieser Kurs wurde für TeilnehmerInnen entwickelt, die intensiver trainieren möchten, den Nutzen des Workouts maximieren und echte Ergebnisse sehen wollen. Einfache Tanzschritte stehen zwar auch auf dem Programm, STRONG by ZUMBA™ ist jedoch ein sportlicheres Trainingsprogramm für alle, die sich gerne bewegen, aber ungern an einer ganzen Tanzstunde teilnehmen wollen. STRONG by ZUMBA™ setzt auf die Intervallmethode. Das bedeutet, dass hochintensive Moves, wie z. B. hohe Knie, Burpees, Jumping Jacks usw. während des gesamten Trainings mit weniger intensiven Moves, wie z. B. Ausfallschritten, Jump Rope, Squats usw. abgewechselt werden. So ist STRONG by ZUMBA™ auch für weniger fitte TeilnehmerInnen geeignet. Gleichzeitig kann das Programm aber auch ein unglaublich energiegeladenes Workout liefern, bei dem auch durchtrainierte TeilnehmerInnen an ihre Grenzen kommen und sich selbst immer wieder übertreffen können. Ein Vorteil des Kursaufbaus besteht darin, dass du als Trainer das Workout an deine Kunden anpassen kannst, indem du die entsprechenden Übungen auswählst. So sollte fast jeder an einem Kurs teilnehmen und ihn erfolgreich durchlaufen können.

Inwiefern ergänzt STRONG by ZUMBA™ andere Trainingsprogramme?

Das STRONG by ZUMBA™ Programm zielt darauf ab, den Körper zu definieren sowie alle Fitness-Aspekte, wie Kraft, Ausdauer, Cardio-Stärke, Beweglichkeit und Gleichgewicht und noch vieles mehr, zu verbessern. Dies mit mitreißender Musik und viel Spaß. Das Hauptziel ist es, stärker und fitter zu werden und ist, anders als andere ZUMBA® Programme nicht für jeden Tag geeignet. Wie bei jedem anderen Krafttrainingseinheiten sollte man auf jeden Fall mindestens einen aktiven Erholungstag einlegen. Diese Pause kann mit sanftem Ausdauertraining oder einem anderen ZUMBA® Programm gestaltet werden.

WIE WIRD NUN EINE STRONG BY ZUMBA™ STUNDE AUFGEBAUT?

Ein Kurs dauert ca. 55–60 Minuten und besteht aus Warm-Up, vier Hauptsegmenten, den sogenannten Quadranten und einem Cool-Down. Nach jedem Quadranten folgt eine kurze aktive Pause, um sich aufzuladen. Diese nennt sich Recharge, welche mit kleinen einfachen Tanzschritten gestaltet ist und für die TeilnehmerInnen auch als Trinkpause genutzt werden kann.

Aufbau einer Stunde

Warm-Up	7–10 Minuten	3. Quadrant: <i>Push your Limits</i>	8–12 Minuten
1. Quadrant: <i>Zünden</i>	8–12 Minuten	Aufladen: <i>Recharge</i>	30–90 Sekunden
Aufladen: <i>Recharge</i>	30–90 Sekunden	4. Quadrant: <i>Floorplay</i>	8–12 Minuten
2. Quadrant: <i>Hochfeuern</i>	8–12 Minuten	Aufladen: <i>Recharge</i>	30–90 Sekunden
Aufladen: <i>Recharge</i>	30–90 Sekunden	Cool-Down	4–6 Minuten

Jeder Quadrant enthält drei auf die Übungen abgestimmte Songs, die die Intensität und das Intervall bestimmen. Somit ergibt sich, dass die Musik im ersten Quadranten langsamer ist als im dritten. Selbst zu den Bodenübungen gibt es speziell angepasste Songs – sie machen daher die sonst eher eintönigen Bauch- und Coreübungen zu einem lustigen und mitreißendem Training. Nach jedem Quadranten senkt sich die Herzfrequenz wie beim Intervalltraining üblich mittels Recharge. Hier wird zur chilligen Musik mit einfachen Tanzschritten aufgeladen. Aber auch in jedem einzelnen Quadranten sind immer wieder Sequenzen, die einen durchatmen lassen. So ergibt sich ein ständiges Auf und Ab der Leistungskurve und lässt dieses hochintensive Training als angenehm und durchführbar empfinden.

Ein wichtiger Indikator zur Überprüfung des zu erreichenden Zieles in jedem Quadranten ist die Atmung.

- Im 1. Quadranten – Zünden – natürliche bis leicht erschwerte Atmung,
- Im 2. Quadranten – Hochfeuern – leicht erschwerte bis schwere Atmung,
- Im 3. Quadranten – Push your limits – atemlos bis außer Atem.

Zusammensetzung der Intensität eines STRONG BY ZUMBA™ Kurses

Stell dir den Kurs als eine Pyramide vor, bei der das Muskelkrafttraining die Basis bildet. Mit Eigengewichtsübungen sowie Rumpf- und Stabilisationsübungen ist dieser Teil als mittelschwer einzustufen.

Das Cardiotraining wird für den Intervallverlauf eingebaut, für die aktive Erholung zwischendurch und als aerobes Training oben drauf gesetzt. Dieser Teil kann als mittelschwer bis schwer eingestuft werden.

Hochintensives Tempo-Training nach ZUMBA-HIITZ bildet den nächsten kleinen Teil darüber. Hier ist eine Mischung aus Cardiotraining und Muskelkrafttraining mit hoher Intensität aber auch aktive Erholung mit dabei. Dieser Teil ist schwer bis sehr schwer. Die Spitze der Pyramide bildet das Tanzen, welches in diesem Trainingsprogramm nur zum Aufladen verwendet wird. Es ist leicht aber trotzdem aktiv.

Tanzen ist im neuen STRONG by ZUMBA™ Programm nur mit einem etwa 10–15%igen Anteil integriert. Cardio- und Muskelkrafttraining bilden den Rest des Kurses und machen je nach Kondition deiner TeilnehmerInnen 40 bis 50 % aus.

WAS SIND NUN DIE VORTEILE EINES STRONG BY ZUMBA™ PROGRAMMS?

Die Vorteile von hochintensiven Workouts ist in vielen Studien erforscht und dokumentiert worden. HIT- bzw. HIIT-Workouts können die physiologische Wirkung des Trainings verbessern, mehr Kalorien verbrennen und eventuell den Nachbrennwert sogar steigern. Dies unabhängig von Alter, Geschlecht und Kondition des Trainierenden. Auch weitere gesundheitliche Vorteile werden effektiver und in kürzerer Zeit als in Steady-State-Programmen gesteigert.

ZUMBA® möchte diese Trainingsvorteile nicht nur den Elite-Sportlern vorbehalten und hat deshalb das STRONG by ZUMBA™ Programm entwickelt. So können auch Anfänger in den Genuss des hoch intensiven Intervalltrainings kommen.

Wichtig dabei ist aber, die eigene physiologische Gesundheit im Vorfeld abzuklären!

Welche physiologischen Vorteile entwickeln sich bei diesem Training?

Es verbessert sich ...

- die Ausdauer des Herz-Kreislaufsystems
- die Sauerstoffaufnahme und das Schlagvolumen schneller als bei Steady-State-Programmen
- die Größe und Menge der Mitochondrien zur höheren Energiefreisetzung
- die Muskelausdauer, der Muskeltonus und die Muskeldefinition im Allgemeinen
- der Muskelfaseraufbau und die Muskelfasereffizienz
- der Fettabbau und die Gewichtskontrolle
- die Knochendichte
- die intrinsische Zugfestigkeit von Bindegewebe zur Verbesserung der Gelenkfestigkeit
- die funktionelle Rumpfkraft
- die Gelenkmobilität
- das Gleichgewicht
- die Koordination und Beweglichkeit

Durch regelmäßiges Training hat jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin ein großes Spektrum an Vorteilen, die das Risiko von Zivilisationskrankheiten senken.

Das STRONG by ZUMBA™ Programm ist ein Produkt der Firma ZUMBA® und wurde mit führenden Fitnessexperten entwickelt. Die Musik ist wie bei den anderen ZUMBA® Programmen ein sehr wichtiger Teil des Kurses und wird in diesem speziellen Programm auf die Workout-Choreographien komponiert und abgestimmt. Somit entstand ein exklusives, mitreißendes, schweißtreibendes Trainingsprogramm, bei dem Spaß und Freude an der Bewegung hoch angeschrieben steht.

Um dieses Training unterrichten zu können, gibt es eine spezielle Ausbildung, die von der Firma ZUMBA® angeboten wird.

Kurse in deiner Nähe findest du unter www.zumba.com.

Die Choreographien und die Musik bekommt man nach der absolvierten Ausbildung monatlich zugesandt. So kann man sich selbst ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm für die jeweilige Kundengruppe zusammenstellen.

(Aus dem STRONG by ZUMBA™ Trainer-Ausbildungshandbuch)

Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sportförderung



Österreichisches
Umweltzeichen
Green Meetings



KONGRESS-BERICHT

FIT SPORT AUSTRIA GMBH

Mag. Werner Quasnicka, Geschäftsführer
Waschhausgasse 2 / 2. OG, 1020 Wien
www.fitsportaustria.at

MITEINANDER MEHR BEWEGEN.

ASKÖ 

ASVÖ 

**SPORT
union** 