

KONGRESS-BERICHT

21. – 23. Oktober 2016 · Saalfelden



MITEINANDER MEHR BEWEGEN.





LIEBE KONGRESSTEILNEHMERINNEN, LIEBE LESERINNEN,

vor Ihnen liegt der Kongressbericht 2016. Er enthält die Unterlagen, die uns von den 43 ReferentInnen beim 10. „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 sich die jeweiligen ReferentInnen /AutorInnen verantwortlich.
Diese stellen die Meinung der jeweiligen ReferentInnen dar und spiegeln nicht grundsätzlich die Meinung des Herausgebers wieder.

IMPRESSUM

Organisation des Kongresses

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

Gesamtkoordination und für den Inhalt verantwortlich

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

Layout und Produktion

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

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.

Kretschmer, DI Tina 122	Rader Margit 172
A12 D76 Rope Skipping	B31 C54 Sanftes Bewegen
Kysela Georg 127	Salcher, Mag.^a Claudia 178
A15 D80 Indoor Klettern	B28 C50 Qigong
Lechner Barbara 133	Santner, MMag.^a Antonia 181
C56 D75 Aqua-Fitness	C58 D77 KORT.X – Das koordinative Fitnessstraining
Leherbauer Susanne 142	Schnabl Marco 187
A3 D68 Intervalltraining mit und ohne Kleingeräten	A16 D83 Life Kinetik
Maier, Mag.^a Evelyn 146	Schuchlenz Monika 192
B25 C47 Rumpfstabilisation in Training und Therapie	B35 C57 Stretch your limits® mit und ohne Faszien-Tools
Maier Friedrich 152	Schweigerer, Mag. Michael 199
B37 D70 Line Dance	A18 B40 Spielerische, koordinative Bewegungsideen im Seniorenalter
Mihal Rene 157	Sebastian 204
A14 C62 Dance Kids	A19 D84 Balletoning®
Nesslinger, Mag. Johnny 159	Steiner Verena 209
A9 D73 Thaiboxen und Selbstverteidigung	B39 D82 Hula Hoop
Pfeiffermann, DI Guido 162	Walser, Mag.^a Daniela 214
A2 D67 Tretrollersport – Trendsport für Jung und Alt	B32 C55 Yoga – Faszien Yoga – Flexibilitätstraining
Prohaska Mario 166	Weninger Bernd 218
C64 D85 Intermittierende Rumpfkraftigungsformen (nach J. P. Egger)	C45 D66 BaBoom!®
Quarshie Kofi 170	Wilfing Evelin MA 223
B38 D81 Trommel- und Tanzworkshop	A4 B26 Da kommt Bewegung ins Spiel – Tisch- und Brettspiele in Bewegung gebracht



Karin Albrecht

Internat. Referentin, Ausbilderin, Autorin

A1

B23



ANTARA® – VON CORE ZU BAUCH

Der Bauch – ein heißes Thema, das fast niemanden kalt lässt und schon gar keinen Trainer.

Das Bild, wie ein schöner Bauch heute auszusehen hat, ist eine feste Taille und ein sehr flacher Bauch, wenn möglich mit Waschbrettkonturen. Diese Waschbrettkonturen sind vor allem bei Männern sehr gefragt, es gibt aber auch Frauen, die sich für ausgeprägte Bauchmuskeln engagieren.

Es sind jedoch nicht nur ästhetische Ambitionen, welche den Bauchmuskulübungen diese Wichtigkeit geben, sondern auch Gesundheits-Versprechen. Sicherlich erinnern Sie sich an den Claim: „ein starker Bauch schützt die Wirbelsäule“.

Die Motivationen sind berechtigt. Spannend sind die Empfehlungen.

Wie kann ein Rücken geschützt werden, wenn der Mensch über „Crunches“ oder „Sit-ups“ in die Beugung trainiert wird?

Wie soll ein „Crunch“ mit auf den Boden gedrückter Wirbelsäule rückengesund sein?

Entwicklungsgeschichtlich hat es die Bewegung „Crunches“ und „Sit-ups“ nie gegeben.

Der Rumpf, die Bauchmuskulatur hat sich mit anderen Bewegungen entwickelt. Die Rumpfkraft wurde über „Ziehen“, „Klettern“, „Hangeln“, „Stemmen“ oder „Laufen“ usw., sicherlich jedoch nicht mit Aufrollen aus der Rückenlage entwickelt. Ich vertrete diese Haltung seit vielen, vielen Jahren und deshalb hat mich die Information, dass die US Navy und das kanadische Militär die „Sit-ups“ aus Ihrem Training und aus den Tests geworfen hat, extrem gefreut.

Die US Navy schmeißt sie raus, die Sit-ups

Das Trainingsprogramm der kanadischen Militärausbildung, entwickelt in den 1970er-Jahren, wurde überarbeitet und den heutigen Erkenntnissen angepasst. Dabei bezeichnet der Rückenexperte Stuart McGill, Professor für Biomechanik mit dem Schwerpunkt Wirbelsäule der Universität Waterloo, die „Sit-ups“ als ein „veraltetes Missverständnis“.



Die Wirbelsäule in Gefahr

„Wir haben erforscht, wie die Wirbelsäule funktioniert und was sie verletzt. Das ist unser Fundament“, sagt McGill, der seit über 30 Jahren Übungen und Bewegungen erforscht, die die Wirbelsäule belasten und schädigen, z. B. „Sit-ups“. Seine Studienergebnisse decken sich mit den Erkenntnissen anderer Forscher, dass Menschen, die ihren Rücken regelmäßig in die Beugung forcieren, statistisch gesehen häufiger unter Rückenschäden leiden.

Abbildungen und Text mit freundlicher Genehmigung des Haug Verlages Stuttgart aus K. Albrecht: *Intelligentes Bauchmuskultraining* und *Körperhaltung – modernes Rückentraining*, Haug Verlag Stuttgart

„Wir haben bei jedem ‚Sit-up‘ die Kräfte auf die Rückenstrukturen gemessen und sind, zusammen mit dem Nationalen Institut für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin in den Vereinigten Staaten, zu dem Schluss gekommen, dass diese Belastungen über Zeit und Umfang zu Schäden führen. Dabei haben wir vor allem Bandscheibenschädigungen vor Augen.“

Abgesehen von der Gefahr der Verletzungen des unteren Rückens hat man in einer über 2,5-jährigen Analyse herausgefunden, dass „Sit-ups“ für die extremen körperlichen Anforderungen des Militärs keinen Nutzen bringen. Somit wurden die Fitnessstests und das -training überarbeitet und den Erkenntnissen der heutigen Zeit sowie den Anforderungen des Militärs angepasst.

Der Beckenboden

Dabei müssen wir bedenken, dass sich die genannten Forschungsergebnisse auf die Wirbelsäule vorzugsweise männlicher Kandidaten konzentrieren und der Beckenboden unbeachtet bleibt. Verständlicherweise ist der weibliche Beckenboden im Militär kein Thema, was jedoch nichts an der hohen Belastung und schädigenden Wirkung der „Sit-ups“ und der hohen „Crunches“ auf den Beckenboden ändert.

Für mich spielt es keine Rolle, aus welcher Motivation jemand ein Bauchmuskeltraining macht, wichtig ist mir die Rücken- und die Beckenbodengesundheit.

Die Bauchmuskeln werden nach Funktion und Lage unterteilt.

Die tiefste Schicht, der Transversus, ist hauptsächlich für die Rumpfstabilität und die Ausatmung zuständig.

Die mittlere Schicht ist für Rotation und Rotations-Kontrolle zuständig.

Die oberflächliche Schicht, der Rectus abdominis, ist hauptsächlich für Beugung zuständig.

Das heißt, dass zwei Muskelfunktionsschichten gar keine Beugung brauchen, um verbessert und gekräftigt zu werden. Es ist nur der Rectus abdominis, der über Beugung gekräftigt, bzw. gepumpt werden kann.

Antara® arbeitet immer von innen nach außen

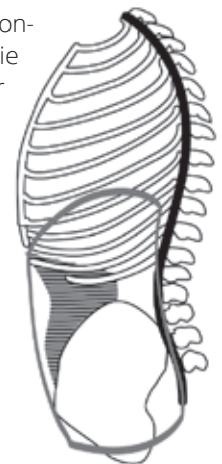
Das bedeutet, dass das Core-System zuerst kommt. Das Core-System besteht aus vier Muskeln, die in Ko-Kontraktion arbeiten, die Multifidi, Anteile Beckenboden, Transversus und Zwerchfell. Für das Bauchtraining (sowie jedes gesunde Training) muss der Beckenboden geschützt werden, indem er nach innen aktiviert wird. Der Transversus zeigt uns, ob LWS und BB geschützt ist, wenn er unter Last konzentrisch arbeitet, und die Multifidi können gut arbeiten, wenn das Becken neutral und eine Lordose stabilisiert wird.

Als nächstes wird die 2. Schicht, die globalen Stabilisatoren, in die Bewegungen integriert.

An die globalen Stabilisatoren kommt man sehr gut mit Rotations-Bewegungen und Übungen zur Ganzkörper-Stabilisations-Übungen heran. Diese Übungen geben einem Bauchmuskeltraining schöne Abwechslung und tolle Kräftigung für den Rücken.

Als 3. Schicht integrieren wir die globalen Beweger

Jetzt kommt der Rectus Abdominis dazu. Der Rectus kann über Last oder Weg optimal gekräftigt werden ...



TRAININGSEMPFEHLUNGEN

Aufbau eines intelligenten Bauchmuskeltrainings

Wer sich nur um die äußere Bauchmuskelschicht kümmert, tut wenig, teils kann es sogar schaden. In diesem Buch wird immer zuerst das tiefe stabilisierende Core-System angesteuert, dann die Übung ausgeführt. Um das global stabilisierende System optimal zu fördern, arbeiten wir mit labilen, dynamischen Unterlagen.

Mehr präzise Stabilisation

Das besondere dieses Aufbaues ist, dass wir wählen können, welche Muskelfunktionsgruppe verbessert werden soll, dass die stabilisierenden Systeme – die lokalen bzw. segmentalen wie die globalen Stabilisatoren – willentlich in die Übungen einbezogen werden können, jedoch nicht müssen.

Empfohlener Übungsaufbau:

Einnehmen einer neutralen Körperhaltung in der Ausgangslage

Ansteuern/Aktivieren der lokalen Stabilisatoren

Ausführen des Bewegung

Übungs-Dauer

Bei Kraft-Ausdauer sprechen wir von aerober Energiebereitstellung der globalen Muskulatur. Es wird eine Spannungs-Dauer von 45–150 Sekunden, teils sogar bis 180 Sekunden bis zur Ermüdung empfohlen.

Für ein submaximales Krafttraining beträgt die empfohlene Spannungsdauer bis zur großen (fast totalen) Ermüdung 25–60 Sekunden. Dies immer unter der Bedingung korrekter Übungsausführung und Atmung.

Diese Empfehlung bezieht sich auf die globale Muskulatur. Bei der lokalen Muskulatur geht es nicht um eine Zeit-Empfehlung, da diese immer „arbeiten“ muss. Die lokale Muskulatur arbeitet aerob in niedriger Intensität, diese soll während der Übung gehalten werden können.

Achtung: Üblicherweise wird die kontrollierte Ansteuerung der lokalen Muskulatur in zu hoher Intensität ausgeführt, was dazu führt, dass die globale Muskulatur die Arbeit übernimmt, was nicht beabsichtigt ist.

Innerhalb der oben genannten Zeit können die Wiederholungen und Choreographien umgesetzt werden.

Wiederholung

- Die Übungen dürfen so oft wiederholt und in unterschiedlichen Geschwindigkeiten ausgeführt werden, bis eine Ermüdung eintritt.
- Pro Muskelgruppe können 1 bis 3 Sets oder 1 bis 3 unterschiedliche Übungen ausgeführt werden.
- Als Steigerung kann der Bewegungsweg halbiert oder gedrittelt werden.
- Als zusätzliche Variante können am Bewegungsende Endkontraktionen ausgeführt werden.
- Um die Durchblutung anzuregen, nach den Endkontraktionen 1–2 Wiederholungen in mittlerem Bewegungs-Tempo im ganzen Bewegungsradius ausführen.
- Mobilisationen zwischen den Sets und nach der Übung fördern die Durchblutung und somit die Erholung.

Atmung

Das Wichtigste ist, Pressatmung zu vermeiden. Pressatmung ist eine Fehlstrategie oder weist auf eine Dysfunktion der stabilisierenden Systeme hin. Pressatmung und Anhalten der Atmung führt zu einer Erhöhung des Blutdruckes und des Druckes im Bauchraum (Beckenboden-Belastung), beides kann gesundheitsschädigend sein. Folgendes gilt es bei der Atmung zu beachten:

- Atmen Sie in der Belastungs-Phase (Spannungs-Erhöhung) aus
- Atmen Sie natürlich
- Bei Endkontraktionen und bei den letzten Wiederholungen kann flach und kurz geatmet werden

Trainingshäufigkeit

Bis das Core System funktioniert, kann das System mehrmals am Tag während 1–2 Minuten angesteuert werden. Die globale Bauch-, Rumpf-Muskulatur kann je nach Trainingsintensität zwei- bis dreimal pro Woche trainiert werden. Ein Maximalkraft-Training soll nur zweimal pro Woche durchgeführt werden.

Fehler

Übungen müssen abgebrochen werden, wenn folgende Fehler auftreten:

- Die Körperposition ist nicht korrekt
- Die Bewegung ist nicht korrekt
- Der Bewegung geht eine Pressatmung voraus
- Während der Übung wird die Atmung angehalten

Gute Technik

Eine gute Trainingstechnik bedeutet, dass die Bewegungen mit dynamisch-stabiler Körperhaltung kontrolliert und harmonisch ausgeführt werden und die Atmung natürlich fließen kann.

Der Kunde entscheidet

Je nach Ziel, Können und Ist-Zustand kann die Bauch-Core-Muskulatur unterschiedlich verbessert werden.

Hier an dieser Konvention in Saalfelden gehe ich nicht auf den Core-Reprint, wie er im Antara®-Training gemacht wird, ein, sondern arbeite als Einstieg mit der Atem-Integration und gehe anschließend in die Last.

Das kann man so machen, wenn die Teilnehmenden nicht bis vor 9 Monaten geboren haben und es keine Rücken-therapie oder gar Post-Reha-Kunden sind.

Ansteuerung des CORE-System – Antara®-Core

Das Ausführen der Übung ist reine Kopfarbeit bzw. eine hohe Konzentrationsleistung – es geht nicht um muskuläre Ermüdung oder Kraftverbesserung, sondern um Ansteuerung, Verbesserung der Koordinations-Kompetenz. Sind unsere Teilnehmer keine Rücken-Post-Reha-Kunden und keine Frauen bis zu 9 Monate nach einer Geburt, können wir mit höherer Anforderung an das Core-System herangehen.

A1

B23

So geht es in erster Linie um Core-Atem-Koordination:
Ausatmen – Transversus konzentrisch



Ausatmen – Transversus konzentrisch – einatmen Bein-Schub 5–10 cm



Und anschließend in die Fersendipps



Ich möchte auf unser Trainingskonzept smartAbs hinweisen:
Alle 3 Monate präsentieren wir auf unserer starOnline Plattform ein neues Programm, 30 Minuten, 4 Trios Bauchmuskel-Übungen ... cool, stimmig, kreativ!
www.star-education.ch

Infos zu Antara®:
www.antara-training.com

Antara®-Ausbildungen gibt es auch in Österreich :)

Aus der eingerichteten 90/90/90 Position mit der Ausatmung in einen Fersendipp.
Varianten: Unterschiedliche Tempi. Zur Entspannung die Beine in die Arme nehmen. Entspannt wird nach 12 Fersendipps oder sobald der Transversus nicht mehr konzentrisch arbeitet. Die ganze Übung zwei bis drei Mal wiederholen.
Steigerung: Fersendipp mit Fersenschub. Das Spielbein leicht außenrotiert in eine intensive Streckung bringen, 2–3 Atemzüge mit Bauchatmung zulassen, zurück nach 90/90/90.

Crunches – starCrunches

Die starCrunches unterscheiden sich von den konventionellen Crunches durch die neutrale Beckenposition. Das Becken bleibt während der unterschiedlichen Bewegungen neutral, die Lordose jedoch kann sich durch die weiterlaufende Bewegung der Brustwirbelsäule leicht verändern, sie flacht **leicht** ab, sie darf jedoch nicht global aufgelöst werden.

starCrunches haben immer einen kleinen Bewegungsweg. Das wichtigste am starCrunch ist, dass der Transversus konzentrisch (nach innen) arbeitet, sodass die Teilnehmer einen flachen Bauch bekommen. Anschließend können die auf dem flachen Bauch liegenden Six-Packs immer noch gepumpt werden.

Vorsicht: Den kleinen Bewegungsweg nicht über einen Zug am Kopf vergrößern. Der Kopf, die Halswirbelsäule soll so neutral wie möglich bleiben.

starCrunch bedeutet also: Becken neutral, Transversus konzentrisch, Bewegungsweg Richtung Beugung klein, Vergrößerung des Bewegungsweges über eine Streckung erlaubt und empfohlen.



Mit der Ausatmung den Oberkörper leicht heben.

Varianten: Diagonale starCrunches, mit dem Brustbein Richtung Knie ziehen. Oben bleiben, aktiv atmen und bei der Ausatmung den Transversus nach innen ziehen.

starCrunches Level II globale Stabilisatoren – globale Beweger

Die folgenden Varianten mit längeren Hebeln und komplexen Bewegungen fordern und fördern mehr globale Kraft.

Als Voraussetzung gilt die konzentrische Arbeit des Transversus.



Die Ferse des Spielbeines kraftvoll wegschieben, starCrunches in unterschiedlichen Tempis wie oben.

A1

B23



Aus der gleichen Ausgangsposition
in diagonale starCrunches
Variationen: 2 Matten



Zusatzlast

Obliquen-Rotation

Aufrechte Haltung, das Becken neutral, die Knie gebeugt, den Oberkörper so weit rotieren wie möglich, um Becken und Beine stabil zu halten, kann im Becken eine angepasste Gegenrotation angesteuert werden, + *Steigerung*:



4-Füßler
lokaler Aufbau – längerer
Hebel – Abduktion
Steigerung: Beine in die
Abduktion wandern
Climber



Mag. Dr. Karl Benesch
Sportwissenschaftler

A17

C61

ÜBUNGEN MIT DER KOORDINATIONSLEITER

Was ist eine Koordinationsleiter, woraus besteht Sie, was muss ich beim Kauf beachten?

Eine Koordinationsleiter ist ein Trainingshilfsmittel, das vorwiegend im Bereich des Koordinationstraining eingesetzt wird. Sie besteht aus zwei oder mehreren Längsbändern sowie mehreren fixen oder verstellbaren Quersprossen.

Koordinationsleitern werden in unterschiedlichen Längen, Breiten und Materialien angeboten.

Ich rate zu einer Mindestbreite von 50 cm, da 40 oder 42 cm breite Leitern für Erwachsene zu schmal sind. Ob fix oder variabel ist Ansichtssache, ich bevorzuge die fixen (nicht verstellbaren) Sprossen, da diese während des Trainings nicht verrutschen können. Sie sollten Ösen oder andere Aussparungen haben, damit man sie in die Erde (mit Zelthaken) stecken und damit gegen Wegrutschen sichern kann. Für den Turnsaal reicht gewöhnliches Klebeband.

Im Internet-Handel finden sich zahlreiche Angebote ab 10 Euro.

Für eine Gruppengröße von 10 – 15 Personen reichen zwei Leitern zu je 6 m (11 Sprossen).

ÜBERGEORDNETES ZIEL: KOORDINATIONSTRAINING

Koordination ist das harmonische Zusammenwirken von Sinnesorganen, peripherem und zentralem Nervensystem sowie der Skelettmuskulatur; sie soll bewirken, dass die Impulse innerhalb eines Bewegungsablaufs zeitlich, stärke- und umfangmäßig aufeinander abgestimmt die entsprechenden Muskeln erreichen

Teilelemente:

kinästhetische Differenzierungsfähigkeit: die Bewegung hinsichtlich Richtung, zeitlicher Abfolge und Kraftaufwand genau zu unterscheiden z. B. Dartwurf

Gleichgewichtsfähigkeit: dynamisch (Sprung über Hürde) – statisch (Handstand)

Orientierungsfähigkeit: z. B. Abschätzen von Entfernungen, Kurveninnenlage bei Radfahren

Reaktionsfähigkeit: Zeit vom Eintreffen eines Signales bis zur Handlung minimieren

Rhythmusfähigkeit: Eigenrhythmus – Fremdrhythmus (Musik mit unterschiedlichen bpm)

Kopplungsfähigkeit: fein abgestimmte Abfolge von Teilkörperbewegungen (Kugelstoß)

Umstellungsfähigkeit: einen Bewegungsvorgang auf Grund geänderter Bedingungen abändern

(siehe dazu Jürgen Weineck, Optimales Training, 14. Auflage S. 537 ff)

METHODISCHE ASPEKTE ZUM TRAINING

1. Vom Einfachen zum Schwierigen –
Beginne immer mit den einfachsten Bewegungsabläufen und steigere dann den Schwierigkeitsgrad.
2. Kein Koordinationstraining im übermüdeten Zustand!
3. Sicherheitsaspekt: fixiere die Leiter am Boden (Klebeband, Zelthering)
4. Achte auf eine bewusste und korrekte Ausführung
5. Steigere kontinuierlich das Tempo, erschwere die Übungen mit Musikeinsatz
6. Kombiniere Lauf – und Sprungvarianten

Wo finde ich ausreichend Übungsgut?

Übungen mit der Koordinationsleiter stehen sowohl in Form von PDF-Dateien, als auch in Form von Videoclips zur Verfügung.

Sowohl als PDF als auch als Video Animation finden Interessierte Übungen unter: <http://www.soccerdrills.de/Warm%20Up%20Training%20Fussball/warm%20up%20seiten/warmup-107.html>

Sehr empfehlen kann ich die nachfolgenden Übungen, die aus folgender Quelle stammen:
www.tv.o.ch/unterricht/koo-leiter-uebungen.pdf

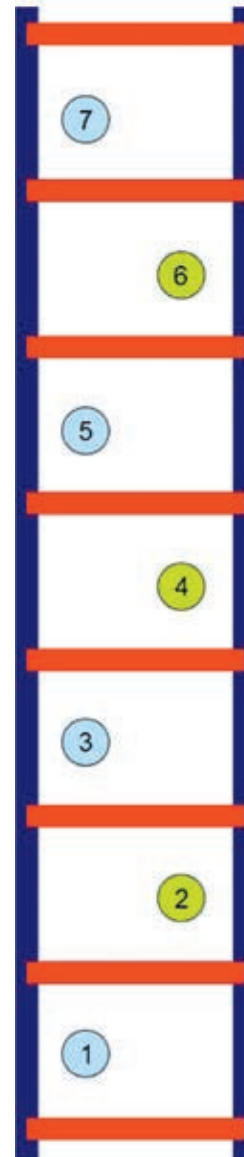
bei allen Abfolgen gilt:

- korrekte Schrittfolge
- hohe Geschwindigkeit

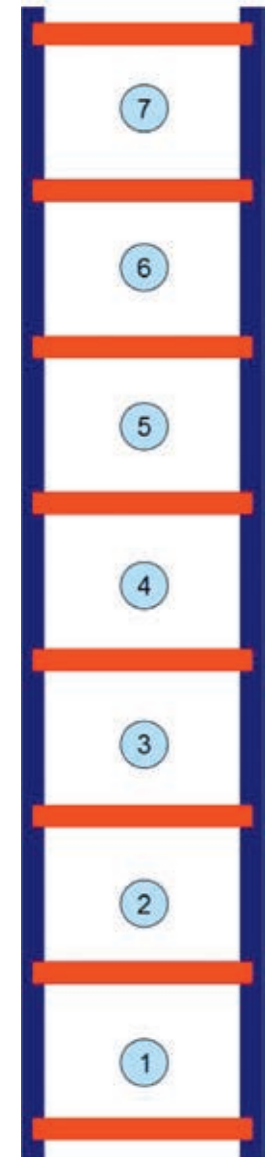
Bei Fehlern in der Schrittfolge muss die Geschwindigkeit angepasst werden.



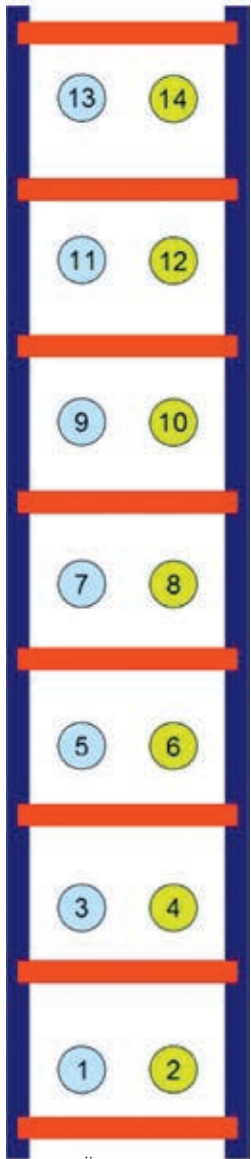
Zahl = Schrittnummer und Fußausrichtung
Übung auch mit rechtem Fuß ausführen
Übung auch rückwärts ausführen



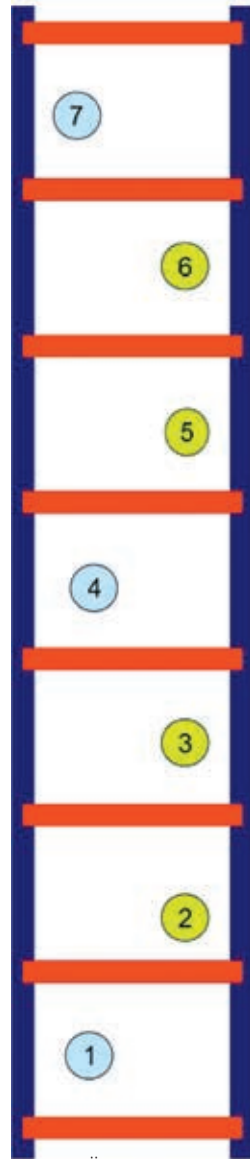
Übung 1



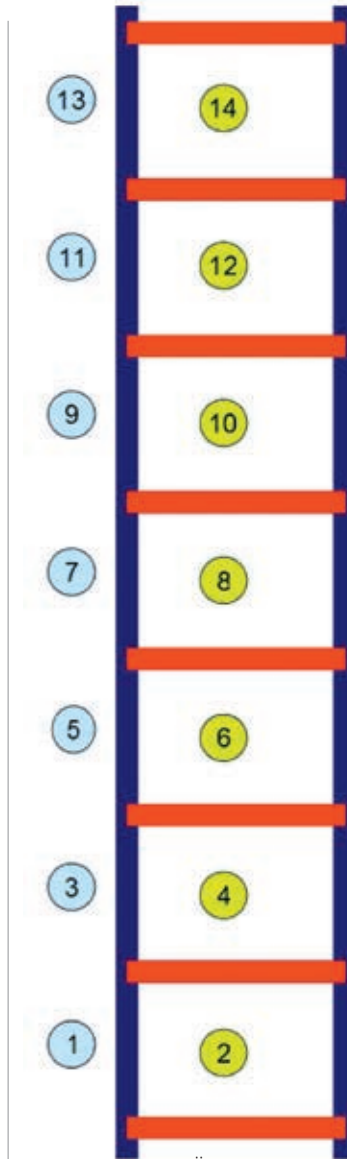
Übung 2



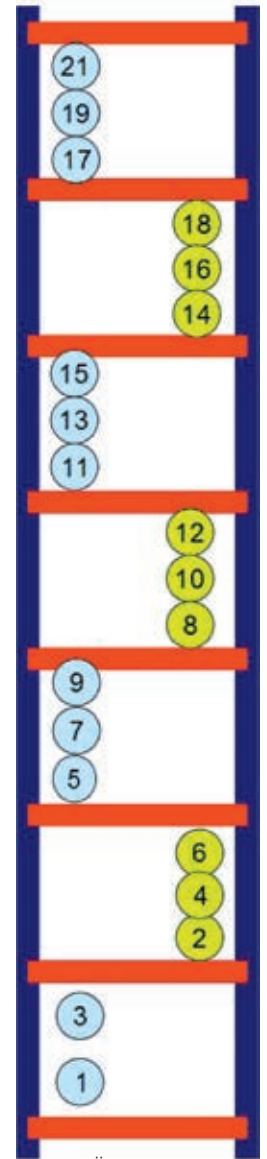
Übung 3



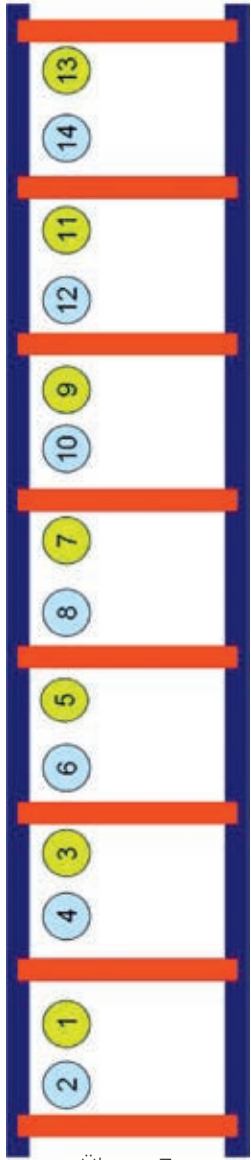
Übung 4



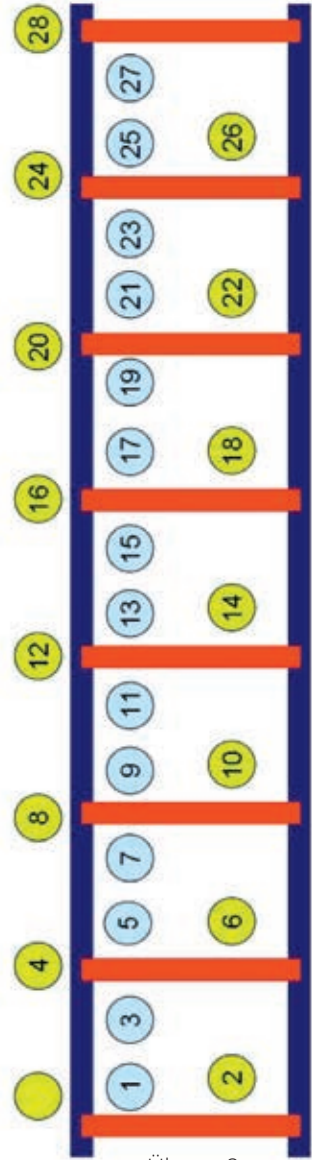
Übung 5



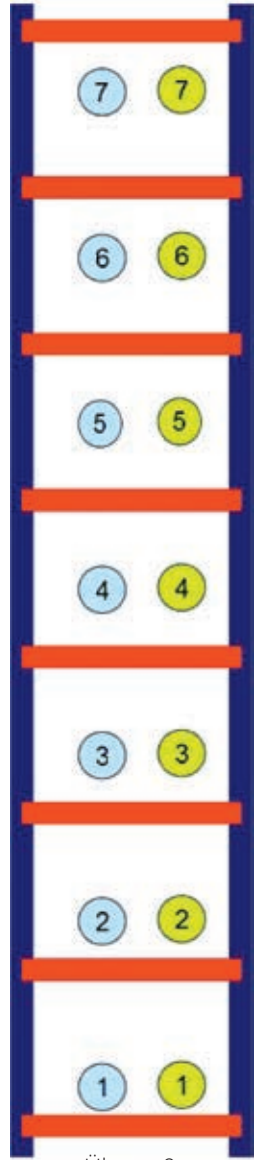
Übung 6



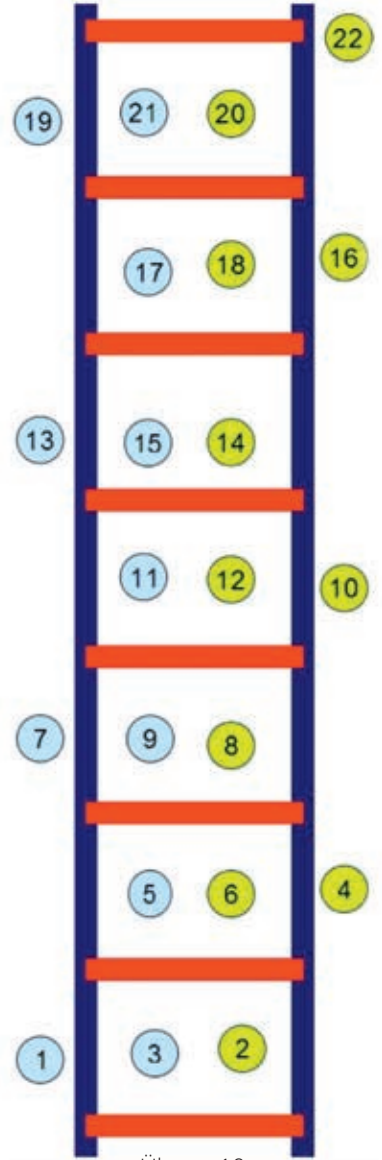
Übung 7



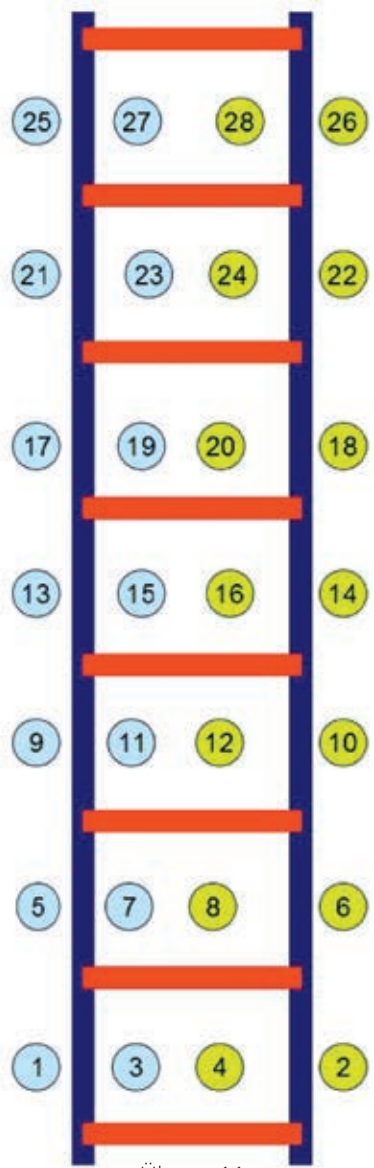
Übung 8



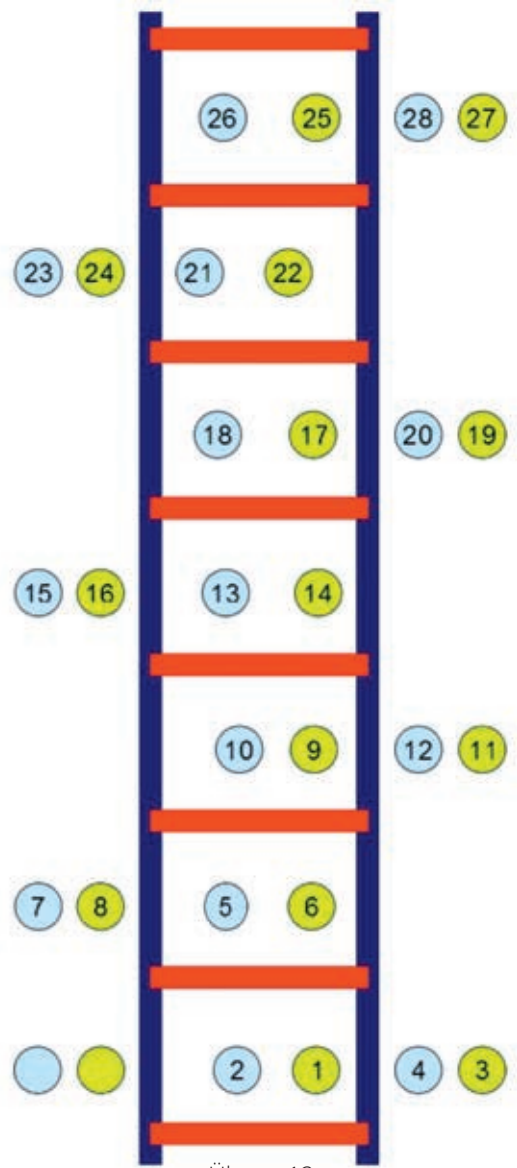
Übung 9



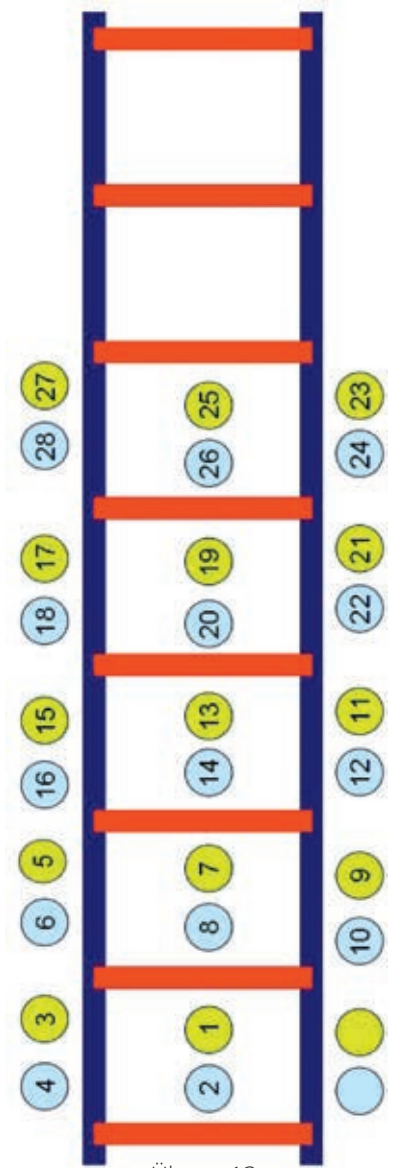
Übung 10



Übung 11



Übung 12



Übung 13

CROSS FIT BLOCK MIT DER KOORDINATIONSLEITER

10 Übungen, Belastung : Erholung = 20 : 20
oder 30 : 10 (Fortgeschrittene)

Übung 1: Burpees – Liegestütz, Hock-Strecksprung

Liegestütz seitlich, Hock-Strecksprung im Feld

Übung 2: Seitstütz links, Hüfte gestreckt,
Bein abspreizen, Ferse hoch,
Zehenspitze zeigt nach unten

Übung 3: Liegestütz mit Wechsel der Felder

Übung 4: Pistols – einbeinige Kniebeuge links

Übung 5: Bankstellung rücklings,

li Bein vorgestreckt, re Bein im Feld,
Hüfte und Arme beugen, strecken

Übung 6: Krähe Statische Position, Handstütz,
Beininnenseite an Ellbogen fixiert

Übung 7: Seitstütz rechts, Hüfte gestreckt,
Bein abspreizen, Ferse hoch,
Zehenspitze zeigt nach unten

Übung 8: Winkelstütz, abwechselnd in das Feld,
raus aus dem Feld stützen

Übung 9: Pistols – einbeinige Kniebeuge rechts

Übung 10: Bankstellung rücklings,
re Bein vorgestreckt, li Bein im Feld,
Hüfte und Arme beugen, strecken

Je Leiter 5 Personen

Zeit pro Serie 6 Min 40 Sekunden,

Serienpause 1 Min 20 Sek

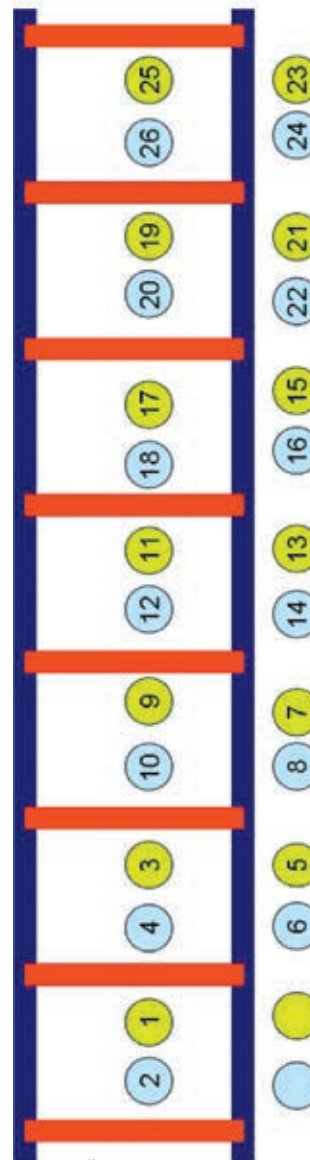
LITERATUR

Weineck Jürgen, optimales Training, 14. Auflage, S. 537 ff

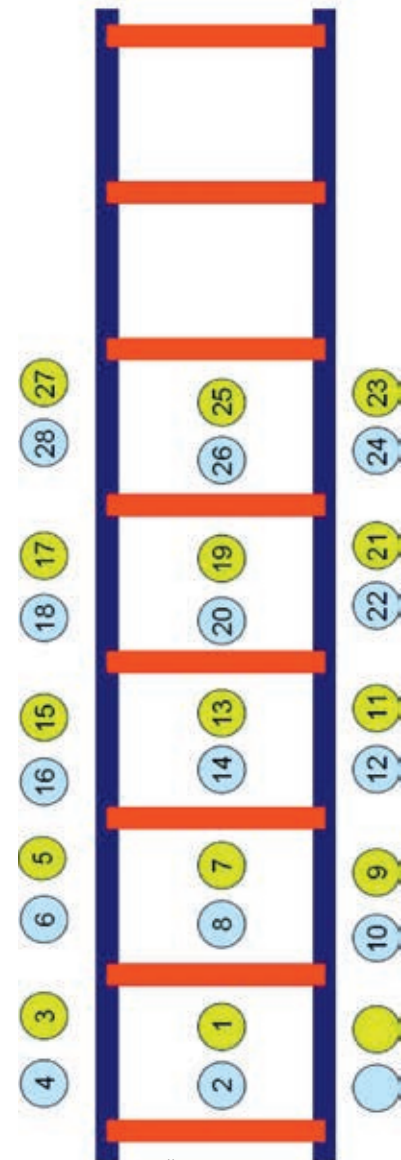
Übungsgut:

www.tvo.ch/unterricht/koo-leiter-uebungen.pdf

<http://www.soccerdrills.de/Warm%20Up%20Training%20Fussball/warm%20up%20seiten/warmup-107.html>



Übung 14



Übung 15



Martin Blas

Personal Trainer, Masseur, Energetiker, Cranio Sacrale Osteopath

C52

D71

AKTIVWORKSHOP KÖRPERBALANCING

Vorstellung Martin Blas: Personal Trainer, Masseur, Energetiker und Student an der IAO (international Association of Osteopathy) Ausbildung in Massage und seine Techniken (Spanien und Wien), Touch for Health (Wien-Baden), Cranio Sacrale Osteopathy (Spanien), Personal Trainer (Wien-Baden), Musikpädagogog (Musik-Uni Wien).

Vorstellung der Teilnehmer: Was hat jeder der Teilnehmer für Erwartungen?

EINFÜHRUNG

Körperbalancing ist eine gezielte Technik, um in kurzer Zeit unseren Körper in einen harmonischen Ausgleichszustand zu bringen indem er sich erholen kann, um wieder aus seiner vollen Kraft zu schöpfen. Dies ist besonders wichtig bei allen Menschen, die Leistung bringen wollen oder müssen. Als Grundlage nehmen wir uns das Craniosacrale System zur Hilfe. Dieser Name ist bekannt aus der Craniosacralen Therapie.

Die Craniosacrale Therapie entwickelte sich aus der klassischen Osteopathie zu einer eigenständigen therapeutischen Methode. Ihre heutige Bedeutung verdankt sie dem amerikanischen Arzt, Chirurgen und Osteopathen Dr. John Upledger. Offen für neue und unbekannte Entwicklungen in der Medizin, stellte er während einer Operation eine pulsierende Bewegung im Bereich des Rückenmarks fest. Diese Beobachtung führte ihn zu intensiven Forschungsarbeiten. Sie basierten unter anderem auf den Erkenntnissen der cranialen Osteopathie von William G. Sutherland und brachten ihn schließlich in den 1970er Jahren zu den Techniken der heutigen Craniosacralen Therapie.

Das Hauptinteresse der Craniosacralen Therapie gilt dem Kopf und der Wirbelsäule. In ihnen pulsiert die Rückenmarksflüssigkeit (Liquor) in einem bestimmten Rhythmus. Minimale sanfte Bewegungen des Therapeuten an den Schädelknochen wirken als heilsamer Reiz auf den Liquor, das Rückenmark und die Nervenbahnen. So werden Blockaden und Spannungszustände gelöst und alle Körperfunktionen harmonisiert.

Von einem subjektiven Gesichtspunkt aus gesehen, haben gesunde Personen, die eine Craniosacrale Therapie erhalten, mehr Energie und sind glücklicher und zufriedener. Es sieht so aus, als würden die Leistungsfähigkeit des Immunsystems vergrößert, die Stressschwelle erhöht, das hormonelle Gleichgewicht gekräftigt und das Gefühl des Wohlbefindens verstärkt.

Daraus sind viele Bestrebungen entstanden, mit einfachen Techniken sich selbst zu behandeln und mit einfachen Übungen auch andere zu einer tiefen Entspannung und Balance zu führen.

ZIEL DES WORKSHOPS

Hier in unserem heutigen Workshop wollen wir versuchen, ein paar Grundinformationen über die Funktion der Craniosacralen Bewegung zu vermitteln.

Mit ein paar Übungen werden wir versuchen, spüren zu lernen. Wie werden versuchen, verschiedene Körperstellen gezielt zu entspannen, um den Craniosacralen Rhythmus zu unterstützen. Wir werden Übungen kennen lernen, die wir alleine und mit Partnern machen können. Wir sollten die Bereitschaft mitbringen in uns hineinzuhören!

Und es soll uns Spaß machen!

KRANIOSAKRALES SYSTEM

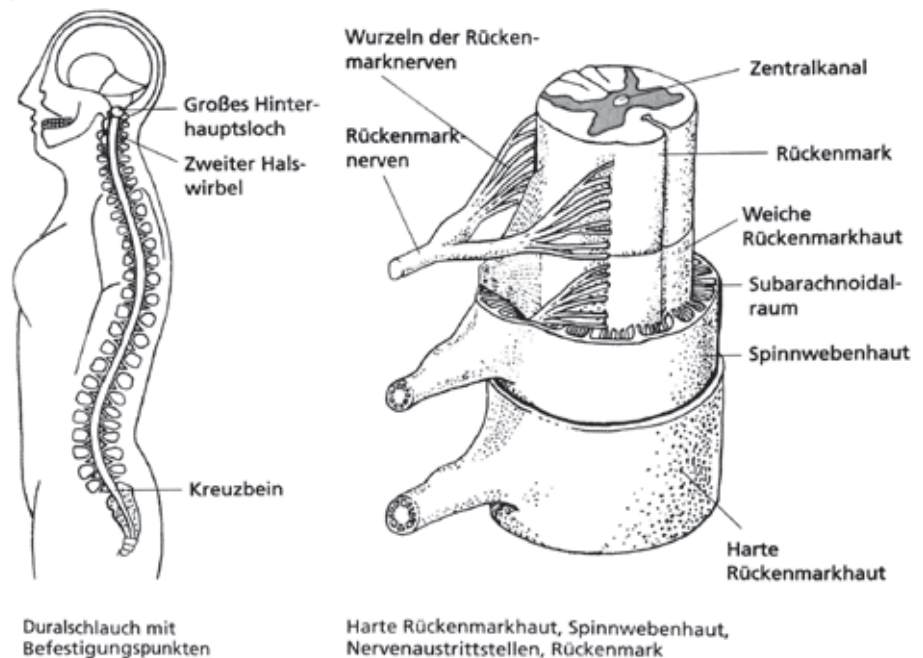
Das kraniosakrale System besteht aus Krania (Schädel), Wirbelsäule, Sakrum (Kreuzbein) und den damit verbundenen Strukturen. Es ist in gewissem Sinne der Kern unseres Seins.

Das Krania besteht aus den Knochen des Schädels und den darin befindlichen Strukturen. Dazu gehört als oberstes Kontrollzentrum das Gehirn mit seiner Denkfähigkeit, das uns hilft, unseren Alltag zu meistern.

Die Wirbelsäule ist zusammengesetzt aus Wirbeln, in denen das Rückenmark liegt, das Meldungen zwischen Körper und Gehirn hin und her sendet.

Zerebrospinalflüssigkeit umspült das Gehirn und das Rückenmark, um sie zu nähren und zu reinigen. Das Gehirn und das Rückenmark sind von einer Stütze aus Bindegewebe, der Dura mater (harte Gehirnhaut) umgeben.

Es gibt Bereiche, in denen die Dura sich nach innen faltet und so verschiedene Bereiche des Gehirns voneinander trennt. Wenn sich irgendwo in diesem System Verdrehungen bilden, ist auch unsere Funktionsfähigkeit „verdreht“. Lassen Sie uns nun die unterschiedlichen Komponenten betrachten und etwas mehr über sie erfahren. Anschließend werden Sie Selbsthilfetechniken lernen, die Ihre kraniosakrale Funktion stärken.



Das Gehirn nimmt ein Bad

Das Gehirn wird von einer speziellen Flüssigkeit genährt und gereinigt, der Zerebrospinalflüssigkeit. Wir nennen sie abgekürzt CSF. Sie entsteht in unserem Gehirn in speziellen Quellbereichen, die Ventrikel heißen. Die Struktur in den Ventrikeln, die die CSF herstellt, wird Plexus choroideus (Adergeflecht) genannt.

Die CSF bewegt sich aufwärts und aus den Ventrikeln heraus, um das Gehirn und das Rückenmark zu baden. Die CSF ist im gesamten kraniosakralen System verteilt. Schließlich wird sie wieder vom Sinus sagittalis superior absorbiert. Wenn ein Absinken des Flüssigkeitsstandes gemeldet wird, veranlaßt das Gehirn den Plexus choroideus, wieder mehr zu produzieren. Das Zu- und Abnehmen der CSF bewirkt den kranialen Rhythmus.

Upledger nennt das kraniosakrale System ein halbgeschlossenes hydraulisches System. Es erhält seine Flüssigkeitsdruck, indem es sich kontinuierlich und im Gleichgewicht leert und wieder füllt.

Der atmende Schädel

Während die CSF das kraniosakrale System im Inneren füllt und leert, kann man im ganzen Körper eine Reaktion spüren, besonders in seinem Kern (central core).

Die Knochen des Kanium sind so beschaffen, dass sie für dieses Füllen und Leeren Raum schaffen können.

Die Knochen greifen in einer wunderbaren und komplexen Beziehung an Nahtstellen ineinander, die Suturæ genannt werden. Die Suturæ verbinden die Knochen, die hier in feinen Bewegungen ineinander- und auseinandergleiten.

Üblicherweise geht man davon aus, dass die Lungen unsere Atmungsorgane sind. Wir stellen hier jedoch ein neues Konzept vor, das mit William Garner Sutherland, dem Vater der kranialen Osteopathie, aufkam: Der Schädel ist zum „Atmen“ geschaffen. Sutherland nannte das subtile, jedochkraftvolle Steigen und Fallen der CSF die „primäre Atmung“. Während die Flüssigkeit ansteigt, weiten sich die Knochenplatten, um der Fülle Raum zu geben. Wenn die Flüssigkeit sinkt, kehren die Knochen in ihre ursprüngliche Stellung zurück.

Der Begriff „primär“ will sagen, dass diese „Atmung“ eine größere Bedeutung als der Lungenatmung zukommt. Diejenigen, die mit dem kraniosakralen System arbeiten, werden die Wichtigkeit dieses Systems für den Körper bestätigen. Es wirkt unmittelbar am Kern unseres Lebensprozesses.

Sich auf den atmenden Schädel einstimmen

Das Steigen und Fallen oder die Expansion und Kontraktion des Schädels kann am besten bei sehr leichter Berührung gefühlt werden. Legen Sie Ihre Fingerspitzen leicht an den Scheitel und die Handflächen auf die Seiten des Schädels. Um Ihre Hände besser zu entspannen, stützen Sie sich an besten mit den Ellenbogen auf einem Tisch ab. Oder Sie legen sich auf den Rücken und versuchen es dann. Gestatten Sie Ihren Händen, an der Oberfläche zu „schwimmen“, und stellen Sie sich darauf ein, dem kranialen Rhythmus zu folgen. Das ist ein subtiler Rhythmus, Atmen Sie ganz ruhig, und erspüren Sie Ihren eigenen Rhythmus. Wenn Sie ihn nicht gleich spüren, entspannen Sie sich, und machen die Hände noch „leichter“.



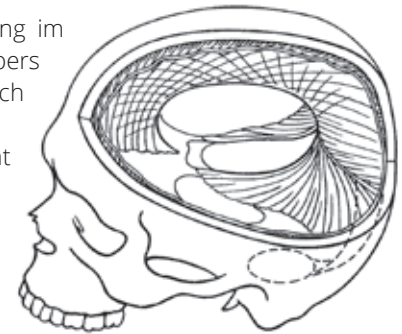
Dies ist für viele von uns eine ganz neue Weise, Zustände zu erspüren. Weniger ist mehr. Ihre eigene Präsenz dabei ist still und unaufdringlich. Entspannen Sie sich – auch wenn Sie den Rhythmus nicht fühlen. Kehren Sie einfach später wieder zu dieser Übung zurück. Seien Sie gewiss, dass Sie irgendwann einmal in der Lage sein werden, sich auf diesen Rhythmus einzustellen und ihn zu erspüren.

Der kraniale Rhythmus hat gewöhnlich sechs bis zwölf Zyklen in der Minute. Ausdehnen und Zusammenziehen ist eine Zyklusphase. Vielleicht spüren Sie auch die Vitalität und die Symmetrie der Bewegung. Ein ausgewogener kranialer Rhythmus ist vital, symmetrisch und hat sechs bis zwölf Zyklen pro Minute.

Wie die Wände einer Kathedrale

Obwohl der kraniale Rhythmus im kraniosakralen System entsteht, kann seine Auswirkung im gesamten Körper wahrgenommen werden. Die von Wasser geprägte Beschaffenheit des Körpers und die miteinander verwobenen Bindegewebe leiten die Impulse weiter. Ein sensibler Mensch kann diesen Rhythmus überall im Körper spüren.

Das Gehirn wird von einem Bindegewebe umschlossen, den Hirnhäuten. Die äußere Schicht oder Dura mater umhüllt die Oberfläche des Schädels. Es gibt zwei innere Schichten, die mit der Dura mater verbunden sind: die Arachnoidea (Spinnwebhaut), die die Konsistenz eines Spinnwebes hat, und die dünne Pia mater (weiche Hirnhaut). Um das Gehirn herum schließen sich die inneren Schichten enger an die Oberfläche des Gehirns, und an bestimmten Stellen falten sie sich nach innen, um spezielle Areale voneinander abzutrennen.



Der „Strickstrumpf“

Das Bindegewebe des kraniosakralen Systems ist wie ein weit fortlaufender Strickstrumpf. Die Hirnhäute bedecken das Gehirn und gehen dann in den Duralsack über, der die Wirbelsäule auskleidet. Vom Duralsack treten Nerven, die von Bindegewebe umschlossen sind, aus jedem Wirbelsäulensegment aus. Diese Nerven ziehen dann in alle Teile des Körpers.

Der Zweck des Bindegewebes ist es, verschiedene Körperteile voneinander zu isolieren und gleitfähig zu machen, sodass sie aneinander gleiten und interagieren können, ohne ihre Eigenständigkeit einzubüßen.

Das Bindegewebe umhüllt alles, wie ein Nylonstrumpf das Bein. Ein Ziehen in einem Teil des Bindegewebes kann an anderen Stellen, die damit in Verbindung stehen, gespürt werden, so wie ein Ziehen in einem Nylonstrumpf auch an einer entfernten Stelle gefühlt werden kann. Die verbindende Struktur leitet den Impuls oder die Verdrehung weiter.

In einem Kurs, der mit der Kraniosakral-Therapie in Zusammenhang stand, erzählte der Lehrer von einem eindrucksvollen Beispiel: Chronische Kopfschmerzen verschwanden, nachdem eine Narbe am kleinen Finger der Person gehandelt („integriert“) wurde.

Die Verbindung der Hirnhaut (Dura mater) – im kraniosakralen System die Nervenummüllung – mit dem gesamten Körper bedeutet auch, dass ein Problem an einer bestimmten Stelle seinen Ursprung ganz woanders haben kann. Ein Trauma durch eine Kopfverletzung kann jede beliebige Körperfunktion beeinträchtigen. Umgekehrt kann jede Verletzung irgendwo im Körper die kraniosakrale Funktion beeinträchtigen.

Die kraniosakrale Pumpe

Wir haben bereits erfahren, dass das Zu- und Abnehmen der CSF ein Steigen und Fallen der Knochenstrukturen des Schädels bewirkt. Die knöchernen Strukturen der Wirbelsäule und des Sakrums bewegen sich auch ganz deutlich im kranialen Rhythmus. Stress ist ein Faktor, der diese Pumpe dämpft. Unser Körper reagiert auf Stress, indem er den „Sehnenschutzreflex“ aktiviert. In dieser Haltung verspannt sich die gesamte Körperrückseite – ähnlich wie bei einer Eidechse, die erstarrt. Das Gehirn aktiviert seine „Reflex“-Zentren, um zu überleben. Paul und Gail Dennison (die Entwickler des Brain-Gym) verwenden zahlreiche Längungsübungen, um die Anspannungen aufzulösen, damit das „denkende“ Vorderhirn wieder in Funktion treten kann. Das verstärkt unser allgemeines Flexibilitätsniveau (mental und physisch) und das Fließen der CSF.

Die kraniosakrale Pumpe, die bei einer Stressreaktion gedämpft wird, kann ebenso durch Knochen- oder Bindegewebsbeeinträchtigungen gedämpft werden, die von alten Traumen oder Versetzungen herrühren. Die verschiedenen Züge und Verdrehungen blockieren die Bewegung.

PRAXIS – ÜBUNGEN

Alle folgenden Übungen werden Ihnen vorgestellt, um Sie zu befähigen, Ihre kraniosakrale Funktion zu verbessern. Diese wird Ihnen dann helfen, Ihr Wohlbefinden im gesamten Körper-Geist-System zu steigern. Für diese Übungen sollten Sie sanft, empfindsam und aufmerksam sein.

Machen Sie alle Übungen so, dass sie sich angenehm und stimmig anfühlen. Wenn sich eine Übung nicht stimmig anfühlt, verändern Sie sie ein wenig, oder machen Sie diese Übung einfach nicht.

Die Kraniosakral-Therapie basiert auf den Selbstkorrekturfähigkeiten des Körpers. Diese werden angeregt, wenn man ruhig und dezent vorgeht. Dem Körper wird Raum und Energie gegeben, seine eigene Balance zu finden.

Kraniosakrale Techniken werden mit einer Berührung begonnen, die einen Druck von fünf Gramm ausübt. Das ist sehr leicht – so wie das Gewicht eines Fünzigcentstückes. Der Körper „führt“ dann die Hände weiter an die Stellen und Positionen, die Entspannung benötigen.

Nutzen Sie dieses Empfinden für alle Übungen. Damit schaffen Sie den Raum und die Energie, die der Körper braucht, um sich selbst auszubalancieren. Sie selbst sollten dabei in einer sanft unterstützenden Haltung präsent sein. Ihre Beharrlichkeit, Ihre Liebe und Ihr Verständnis lassen den Raum entstehen, in dem heilende Veränderung stattfinden wird.

Hören Sie auf sich selbst.

DIE PUMPE ANSTELLEN UND DEN RHYTHMUS NACHAHMEN

Es gibt verschiedene Übungen, die die kraniale Bewegung nachahmen und so das Pumpen fördern. Während der kraniale Rhythmus in die Füllungsphase des Zyklus eintritt, dehnt sich der Kopf aus, und die Arme und Beine drehen sich ein wenig nach außen. Wenn der kraniale Rhythmus in die Leerungsphase des Zyklus übergeht, verengt sich der Kopf, und die Arme und Beine drehen sich ein wenig nach innen.

C52 D71



Scherenschlag im Sitzen

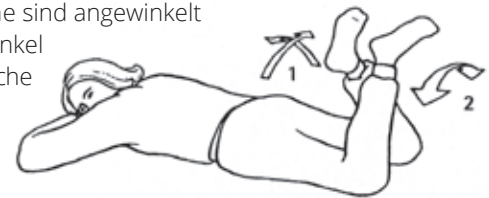
Diese Übung wirkt hervorragend für die Rechts-links-Integration des Gehirns und verstärkt das Pumpen der CSF. Setzen Sie sich auf den Boden, stützen Sie sich auf Ihren Händen ab, oder lehnen Sie sich mit dem Rücken an einen Wand. Die Beine liegen flach und ausgestreckt vor Ihnen auf dem Boden. Gestatten Sie Ihren Beinen, auf „Automatik“ zu schalten und sich sanft nach innen und außen zu drehen.

Halten Sie für einige Minuten einen gleichmäßigen Rhythmus. Schließen Sie nun Ihre Augen, und spüren Sie, was geschieht, während Ihr Körper diesen Schub an Flüssigkeitsbewegung und Energie integriert.

Scherenschlag in Bauchlage

Randolph Stone, der Begründer der Polarity-Therapie, empfahl diese Übung, um die Stirnhöhlen zu klären. Sie wirkt ausgezeichnet für die Rechts-links-Integration des Gehirns und verstärkt den Fluss der CSF.

Legen Sie sich auf den Bauch. Der Kopf liegt auf den verschänkten Armen. Die Beine sind angewinkelt und in einem angenehmen Abstand zueinander, sodass Sie sanft die Unterschenkel nach innen und außen schwingen lassen können. Das ist eine natürliche, rhythmische Bewegung, die sich angenehm anfühlt. Machen Sie das etwa fünf Minuten lang. Halten Sie inne, schließen Sie Ihre Augen, und spüren Sie nach, welche Wirkung der Schub an Flüssigkeitsbewegung und Energiefluss auf Ihren Körper hat.



Wechselschwingen der Beine

Setzen Sie sich mit überschlagenen Beinen auf einen Stuhl. Schwingen Sie rhythmisch mit dem oberen Bein. Wechseln Sie das Bein, um das Gleichgewicht herzustellen. Diese Übung ist hervorragend geeignet, um das Pumpen der CFS zu verstärken.

Kreuzbeinschaukel

Eine der einfachsten Möglichkeiten, die sakrale Bewegung zu befreien, ist, sanft zu schaukeln. Setzen Sie sich, und beugen Sie die Knie so, dass die Füße flach auf dem Boden stehen. Stützen Sie sich rückwärts auf Ihren Händen ab, und schaukeln Sie in kleinen Kreisen oder Achterbewegungen. Sie können die Wirkung auf den angesprochenen Sakrumbereich verändern, indem Sie sich erhöht auf Ihre Fäuste oder tiefer auf die Ellbogen stützen.

Kreuzbeinwiege

Nachdem Sie sich bequem auf den Rücken gelegt haben, stellen Sie Ihre Beine auf, beide Knie sind angewinkelt. Geben Sie das Gewicht Ihres Beckens und Kreuzbeins nach unten ab. Dies ergibt eine Bewegung, die Sie fortsetzen können und langsam, genüsslich in alle Richtungen verändern. Die Hüften können dabei leicht mithelfen.

Beide Knie gemeinsam leicht seitwärts nach rechts und links bewegen. Lassen Sie dabei die angestellten Beine durch Ihr Eigengewicht spielerisch seitwärts kippen.

Beide Knie voneinander weg- und zueinander hinbewegen. Sie stellen die Beine an. Nun lassen Sie jeweils beide Knie seitwärts weich nach aussen sinken und bringen die Knie danach wieder zurück zur Mitte.

C52

D71

Hände flach unter das Kreuzbein legen:

Liegt das Gewicht von Becken und Kreuzbein auf den flachen Händen, entspannt dies Teile der hinteren Muskulatur, insbesondere im seitlichen Bereich des Kreuzbeins, den Iliosacralgelenken (ISG).

Es entsteht eine leichte Dehnung des Lendenbereichs und des Duralschlauches. Bewusstes Atmen in das Bauch- und Beckensegment fördert diese Entspannung und gibt Raum.

Verstärkte Dehnung kann man erreichen, indem man sich auf die flachen Fäuste legt oder noch mehr durch aufgestellte Fäuste.

Iliosakralgelenk (ISG) Wiege

Die paarigen Iliosakralgelenke (ISG) sind die Verbindung vom Kreuzbein mit den Beckenschaufeln. Sie sind maßgeblich an unserer Körperhaltung und unserem Gang beteiligt. Die unterschiedlichen Gewebestrukturen des und um das ISG geben einerseits Halt und Stabilität und sollten andererseits bestmögliche Flexibilität ermöglichen. Sie sind stark gefordert, dadurch oft verspannt, blockiert oder sogar entzündet.

Durch die Übung fördern Sie die sanfte Dehnung tief liegender Bänder und Sehnen, ein freies Kreuzbein, einen stärkeren und ausgeglicheneren kraniosakralen Rhythmus und einen geschmeidigeren Gang, Haltung und eine Entlastung der Wirbelsäule.

Sie liegen am Rücken und legen beide Hände großflächig seitlich an Ihre Beckenschaufeln. Der Druck sollte so sein, dass Sie die knöcherne Struktur der seitlichen Beckenschaufel spüren können, (klarer Kontakt) Vertiefen Sie diesen angenehmen Kontakt indem Ihre beiden Hände sich gezielt, möglichst großflächig mit den Knochen verbinden.

Ihre Berührung ist flexibel und weich, Ihre Hände lauschen aufmerksam. Spüren Sie den Raum zwischen Ihren Händen?

Möchte er sich ausdehnen?

Wo fühlt es sich warm oder am wärmsten an? Sind Körperrhythmen wahrzunehmen?

Verändert sich das Gewebe unter Ihren Händen? Wenn ja, wie?

Sie beginnen nun mit beiden Händen gleichzeitig die Beckenschaufeln leicht und gleichmäßig nach innen- oben zu bringen. Der stetige Zug sollte links und rechts gleichmäßig ausgeführt werden. Lassen Sie diesen Druck wirken, solange Sie wollen und sich wohl fühlen. (aber mind. 30 Sek. und länger)

Wenn Sie den Druck langsam auflösen, bleiben Ihre Hände noch eine Weile an der Stelle liegen und lauschen eine Zeit.

Wie fühlt sich der Beckenbereich an, das Kreuzbein, Ihr Iliosakralgelenk?

Nehmen Sie unter Ihren Händen Körperrhythmen wahr?

Ist das der Kraniosakral-Rhythmus? Wenn ja, wie sind seine Qualitäten, wie langsam ist seine Bewegung?

Wie nehmen Sie jetzt Ihren Körper insgesamt wahr?

Zum Schluss können Sie den Kontakt mit der knöchernen Struktur auflösen und weiter spüren.

RUHEPUNKT HERSTELLEN

Im Ruhepunkt nutzt man den Selbstkorrekturprozess des Körpers, um sich selbst zu balancieren. Wir zeigen Ihnen hier ein paar sehr einfache Wege, um Ruhepunkte zu erzeugen.

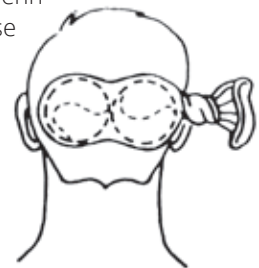
Tennisballwiege

Nehmen Sie zwei Tennisbälle (oder Jonglierbälle) und binden Sie sie fest in eine Socke. Legen Sie diese beiden Tennisbälle unter Ihren Kopf – ungefähr auf halber Höhe des Hinterkopfes.erspüren Sie, ob sich das bequem anfühlt. Wenn nicht, verändern Sie die Position ein wenig. (Wenn es sich weiterhin unangenehm anfühlt, lassen Sie diese Übung aus.)

Warten Sie, bis Sie sich entspannt und bereit fühlen. Oftmals zeigt sich das durch einen tiefen Atemzug. Entfernen Sie nun die Tennisbälle.

Diese Technik simuliert in gewisser Weise das, was die Kraniosakral-Therapeuten CV-4 nennen (Kompression des 4. Ventrikels). Der Einsatz solcher Tandemtennisbälle wird in einem Buch von Upledger (Kraniosacral Therapie) in einem Artikel von James Nelson Riley beschrieben.

Wenn keine Tennisbälle zur Hand sind, können Sie auch Ihre eigenen Fäuste benutzen.



Integration der Ruhepunkte

Legen Sie Ihre Hände symmetrisch auf Ihren eigenen oder auf den Körper einer anderen Person. Sie können sie auf Füße legen, auf die Arme, die Schultern usw.

Während Ihre Hände dort ruhen, stellen Sie sich vor, dass Sie diesen Teil des Körpers sanft umfassen, und folgen Sie ihm, während er sich ganz leicht nach innen dreht. Wenn Sie beim Einwärtsbewegen Widerstand spüren, halten Sie inne und warten, bis es sich so anfühlt, als ob es weicher wird und Ihnen gestattet wird, etwas weiter nach innen zu gehen. An einem bestimmten Punkt werden Sie an eine absolute Grenze kommen, an der Ihnen jedes weitere Eindringen verweigert wird. Das ist der Ruhepunkt. Warten Sie dort so lange, bis der Körper deutlich signalisiert, dass er sich öffnen und symmetrisch bewegen will, bis Sie Entspannung und einen tiefen Atemzug wahrnehmen.

Kranialwiege

Verschränken Sie Ihre Finger so, dass die Handwurzeln ungefähr so weit auseinander sind wie die eben beschriebenen zusammengebundenen Tennisbälle. Legen Sie die verschränkten Hände auf halber Höhe an Ihren Hinterkopf. Benutzen Sie den weichen, fleischigen Bereich am Daumenballen, um die Wiege zu formen. Warten Sie, bis sie sich ganz entspannt fühlen, und lösen Sie dann die Hände mit einem tiefen Atemzug.

Dies kann auch in Partnerarbeit durchgeführt werden. Anstatt die Finger zu verschränken, legen Sie eine Hand in die andere, sodass sich die Daumen berühren. Der Kopf der empfangenden Person wird dann sanft in Ihren Händen gehalten.

In Kontakt bleiben – Sanfte Beckenschaukel

Die Kraniosakral-Therapie bewirkt unter anderem eine Aktivierung des parasympathischen Nervensystems. Einfach ausgedrückt: Sie verhilft uns zu tiefer Entspannung.

Das parasympathische Nervensystem bildet unser Ruhe- und Erholungssystem (während das sympathische Nervensystem unser Kampf-oder Fluchtnervensystem darstellt). In einer Zeit wie der unseren, die so viele Stressfaktoren mit sich bringt, ist es besonders wichtig zu wissen, wie man sich entspannen kann.

Bei dieser Übung nehmen wir Kontakt zu den oberen und unteren Verbindungen des Parasympathikus, dem Kreuzbein- und Steißbein-Bereich und dem Nacken-Hinterhaupt-Bereich auf. Die sanfte Beckenschaukel wirkt sehr beruhigend und setzt Energie frei. Sie hilft uns zu regenerieren und zu assimilieren.



Legen Sie sich zusammengerollt auf die linke Seite. Legen Sie Ihre Hand auf die rechte Hüfte, sodass die Fingerspitzen zum Steißbein ausgerichtet sind. Mit der linken Hand umfassen Sie Ihren Nacken. Schaukeln Sie sanft. Wenn Sie sich in der richtigen Stellung befinden, schaukelt Ihr Körper leicht vor und zurück und bewegt dabei sanft und fast mühelos das obere Bein. Bleiben Sie einige Minuten oder länger in dieser Schaukelbewegung. Ruhen Sie sich danach etwas aus.

Manchmal ist es auch schön, jemandem eine sanfte Beckenschaukel zu geben oder selbst zu erhalten. Die empfangende Person soll sich leicht zusammengerollt auf die linke Seite legen. Legen Sie Ihre Hände auf die rechte Hüfte und den Nacken-Schulter-Bereich der Person. Benutzen Sie deren Hüfte und Schulter zum Wiegen.

Nachdem sie eine Weile so von Ihnen geschaukelt wurde, bewegen Sie Ihre linke Hand zur Schädelbasis und die rechte Hand zum Sakrum und dem unteren Ende des Rückens. Verharren Sie in dieser Position 30 Sekunden oder länger, ohne zu schaukeln.

Variation: Wenn es Ihnen leichtfällt, den kranialen Rhythmus zu erspüren, warten Sie, bis Sie das vertikale Wiegen in Längsrichtung des Körpers wahrnehmen. Folgen Sie wiegend dieser Bewegung, um den kranialen Rhythmus am Ende jeder Zyklusphase anzuregen.

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit, ich hoffe Ihr habt ein paar interessante Eindrücke erhalten.

Bei Fragen und Interesse an Kursen könnt Ihr mich gerne kontaktieren.

Herzlichst, Euer Martin

mblasl@gmx.at

LITERATUR

Alternativ heilen; Kompetenter Rat aus Wissenschaft und Praxis; Christof Jänicke/ Dr. Jörg Grünwald, GU

Auf den Inneren Arzt hören; John E. Upledger; IRISIANA.de

Selbsthilfeübungen zur kranialen Integration; Mary Louise Muller; VAK CONCEPT

Craniosacral Selbstbehandlung; Daniel Agostoni; KÖSEL



Dr. Sophia Bolzano

Bewegungs- und Sportwissenschaftlerin, Motopädagogin, Systemisches Coaching

A7

B29

MUT TUT GUT!

Wirkungsvolle Herausforderungen für Kinder, die Begeisterungstürme entfachen werden und Wachstum und Entwicklung beflügeln. Das wissenschaftlich geprüfte Bewegungskonzept fördert und kräftigt Kinder intensiv und entlastet Lehrpersonen effizient. Anspruchsvoll, spielerisch und sicher. Das „mutige“ Unterrichtsmittel in Form von 99 Bewegungskarten bringt frischen Wind in Turnsaal und Bewegungsraum, fördert die Eigeninitiative und stärkt das Selbstvertrauen.

Kinder können mehr, als man ihnen zutraut. Viel mehr. Sie wollen sich bewegen, riskieren, etwas erleben. Auch im Turnsaal. „Mut tut gut“ – das offene Bewegungskonzept in Form von Bewegungskarten bringt frischen Wind in diesen Raum, fördert die Eigeninitiative und stärkt das Selbstvertrauen und die Selbstständigkeit.

„Nicht vorschreiben, sondern anbieten“ ist die einfache Zauberformel. Bei diesen offenen Bewegungsangeboten, die für den Bewegungsunterricht in Kindergarten, Schule und Verein gedacht sind, stehen freie und erlebnisorientierte Handlungen im Vordergrund und nicht leistungsorientierte Fertigkeiten.

Der Unterricht ist vielfach – und manchmal ist das den PädagogInnen gar nicht bewusst – ausschließlich auf konkurrenzorientiertes Handeln hin ausgerichtet. Oft empfindet man es als störend oder lästig, das Lerntempo zugunsten derer zu reduzieren, die sich nicht so schnell auf eine neue Situation einstellen oder eine neue Technik aneignen können (Redl 1995, 557). „Mut tut gut“ bietet für konkurrenzorientiertes Handeln keinen Platz, im Gegenteil, die Kinder müssen zusammenhalten und sich gegenseitig helfen. Das Lerntempo ist variabel, da bei jeder Station gleichzeitig verschiedene Schwierigkeitsgrade angeboten werden können. So erleben sowohl leistungsstarke als auch -schwache Kinder erlebnisreiche Stunden, das Selbstwertgefühl des Einzelnen wird verbessert. Das Kind kann sich selbst als subjektiv leistungsfähig empfinden und, in dieser Leistungsfähigkeit gefestigt, auch im regulären Turnunterricht mithalten (vgl. Redl 1995, 558).

Die didaktischen Grundsätze – Vielfalt, Bewegungsreichtum, Freude und Partnerschaft – sind durch diese einfache Lehr- und Lernhilfe ebenfalls erfüllt.

FREUDE, LUST UND KREATIVITÄT IN DER SPORT- UND BEWEGUNGSERZIEHUNG

Während vieler Jahrzehnte war der Bewegungsunterricht in den Schulen weitgehend auf bestimmte Lernziele fixiert und hatte stark disziplinierenden Charakter. Das sah in der Praxis so aus, dass als Stundenziel zum Beispiel Handstand auf dem Programm stand. Die gewandteren Kinder übten etwas längst Bekanntes, die eher zurückhaltenden fühlten sich ausgestellt und entmutigt. Seitdem gibt es zum Glück Alternativen. So stellt „Mut tut gut!“ seine Bewegungsstationen dem direktiven Unterricht gegenüber. Mit einer reizvollen Anordnung der Geräte, welche die Kinder zum Mit- und Weiterdenken ermuntert, wird gezeigt, wie in einem offenen Unterricht Freude, Lust und Kreativität zur Regel werden können.

Die Vorteile solchen „Lehrens“ liegen auf der Hand: Jedes Kind kann sich gemäß seinem individuellen Entwicklungsstand stressfrei bewegen. So gibt dieses Unterrichtsmittel den Lehrpersonen einen Leitfaden in die Hand, der sie ermutigen soll, die Selbsttätigkeit und die Eigeninitiative der Kinder zu unterstützen und damit Freude an der Bewegung, Selbsteinschätzung und Selbstbewusstsein zu fördern. Dabei gehen sie vom Standpunkt aus: „Kinder können sehr viel mehr, als die meisten Erwachsenen ihnen zutrauen“. Ziel des Unterrichtsmittels ist es, den PädagogInnen die nötige Sicherheit zu geben und Mut zu machen, ungewohnte und freiere Formen der Gestaltung des Bewegungsunterrichts auszuprobieren. Wer Schlüsselbegriffe der allgemeinen Erziehungsziele des Kindergartens und der Schule wie Selbsttätigkeit, Aufbau von Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, realistische Selbsteinschätzung und Risikoeinschätzung, Eigenverantwortung, Verbesserung der Kontakt- und Kooperationsfähigkeit, Toleranz und Rücksichtnahme, Erweiterung der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten ernst nimmt, der wird im Sport- und Bewegungsunterricht häufig mit offenen Bewegungs- und Spielgelegenheiten arbeiten. Diese ermöglichen es den Kindern vermehrt, selber Akteure ihrer Erziehung zu sein.

ZUSAMMENFASSUNG

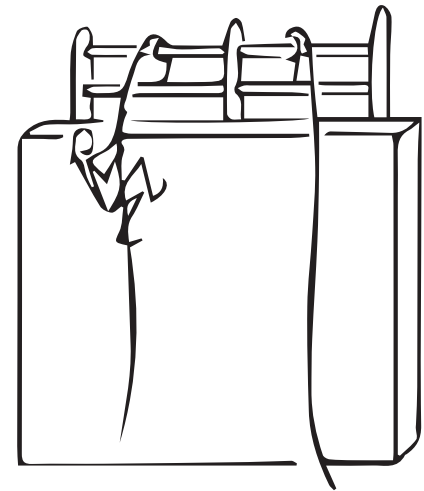
Kinder können mehr, Kinder können viel mehr, als die meisten Erwachsenen ihnen zutrauen – und dies gilt in ausgeprägtem Maße für den Bewegungsbereich. Dieser Tatsache trägt das vorliegende offene Bewegungskonzept ebenso Rechnung, wie es Rücksicht nimmt auf die Bedürfnisse der Kinder und derjenigen Lehrpersonen, die einen offenen, nicht direktiven Bewegungsunterricht anstreben. Schon Jean-Jacques Rousseau schrieb einst: „Glücklich macht nur das frei gewählte Spiel, nicht das vom Erzieher befohlene!“ Und das ist mit ein Ziel von „Mut tut gut“: Reformpädagogik in den Turnsaal zu bringen – Selbstbestimmung, Teamarbeit, Erfindungsgeist statt ständiger Disziplinierungen und blanker Imitation. „Die Kinder mutig sein lassen oder ihnen helfen, mutig zu werden!“ – „Den Kindern vertrauen, ihnen viel zutrauen und sie sich trauen lassen!“ – „Offene Bewegungsangebote als Architekt der Bewegungseinheit schaffen und sich selbst aus dem Mittelpunkt nehmen!“ Dies sind einige der Leitsätze, denen sich Lehrkräfte im Kindergarten, in der Schule und im Verein verpflichtet fühlen, sofern sie nach den Ideen von „Mut tut gut“ unterrichten.

PRAXISBEISPIELE ZUR SCHULUNG DER EIGENVERANTWORTUNG

Kletterwand:

Diese besondere Art, im Turnsaal Klettern zu ermöglichen, ist für Kinder von besonderer Wichtigkeit, ihre Risikokompetenz zu verbessern. Im geschützten Raum dürfen sie sich in größere Höhen wagen, was ihnen in der heutigen Zeit im Garten oder Spielplatz meist untersagt wird.

- Eine Schaumstoffmatte (Weichboden) wird an der Sprossenwand befestigt (ein Weichboden hat meistens an Breit- bzw. Längsseite Tragegriffe, die sich dafür besonders gut eignen), kleine Turnmatten werden vor und/oder unter die Schaumstoffmatte gelegt. Dann ist Steilwandklettern mit Hilfe von herunterhängenden Seilen möglich. Möglich sind auch Variationen am Klettergerüst oder an der Gitterleiter. Zusätzlich können Langbänke an beiden Seiten in die Sprossenwand gehängt werden, damit die Kinder links und rechts nach dem Aufstieg hinunter rutschen können.
- Die Kinder können selbst entscheiden, in welcher Form sie die Kletterwand bewältigen, mit Seil oder ohne, wie hoch und in welcher Zeit, und können so ohne Druck ihre Selbst- und Risikoeinschätzung stärken. Wieder ist die Beherrschung der Knotentechnik elementar, um die Station bestens zu sichern.
- Diese Station dürfen nicht mehr als vier Kinder gleichzeitig benützen, da die Tragegriffe der Matte sonst einreißen könnten. Darauf ist zu achten bzw. werden die Kinder darauf hingewiesen, dass sie nicht hinter die Sprossenwand klettern sollten bzw. am oberen Rand des Weichbodens herumspringen dürfen.
- Die Kletterwand eignet sich für Kinder in Kindergarten und Schule und ist eine absolute Lieblingsstation. Klettern und Ausschau halten gehören zu den Primärbedürfnissen der Kinder.

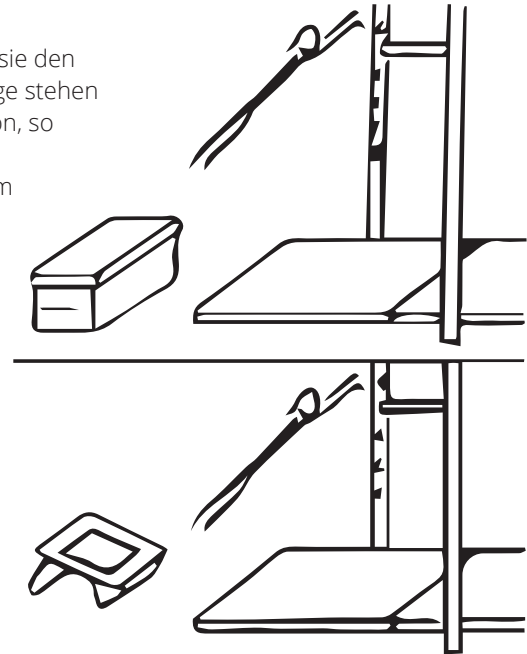


Flughörnchen:

Diese Bewegungsstation dient vor allem dazu, die Kinder wählen zu lassen, welche Distanzen sie überwinden wollen bzw. sich schon zutrauen. Das Hauptaugenmerk liegt hier auf dem „Selber“ – selbst entscheiden dürfen, was möglich ist und was noch nicht.

- Es werden zwei Kastenteile, ein Minitrampolin oder eine Langbank, ein Reck und kleine Turnmatten benötigt. Dabei springen sie an, schwingen und machen dann einen Niedersprung. Für geübte Kinder: Anspringen aus dem Federn auf dem Minitrampolin (Schräge gegen das Reck gerichtet!).

- Ort ist wie bei allen Stationen der Turnsaal. Das Reck wird in den vom Turnsaalausstatter vorgegebenen Bodenhülsen fixiert, die Stange auf die gewünschte Höhe eingestellt. Es können auch zwei Recks nebeneinander aufgebaut werden, mit verschiedenen Höhen. Das Minitrampolin darf für diese Zwecke verwendet werden, da es sich hier um eine reine Absprunghilfe handelt und nicht zu Rotationsbewegungen dient. (www.bewegung.ac.at – Sicherheitserlass 2014).
- Dadurch, dass die Kinder selbst entscheiden können, aus welcher Distanz sie den Sprung wagen, oder vielleicht anfangs einfach nur unterhalb der Reckstange stehen und hinauf greifen, reduziert sich das Risiko auf ein Minimalmaß. Die Station, so wie jede andere auch, wird mit den Kindern besprochen, um auf mögliche Gefahren und Risiken hinweisen zu können. So sind die Kinder aufmerksam und höchst konzentriert bei der Sache.
- Gerade diese Station unterstreicht die Philosophie von Mut tut gut. Die Kinder selbst entscheiden lassen, sie ernst nehmen, sie unterstützen auf ihrem Weg, und nicht von der Lehrperson ausgehende Direktiven, die die Entwicklung der Kinder massiv beschränken können.
Jean Piaget sagt: „Wenn Sie das Kind etwas lehren, so hindern Sie es daran, es selbst zu entdecken. Sie stiften Schaden“. Sich selbst zurücknehmen und die Kontrolle etwas aus der Hand geben, ist für eine Lehrperson meist sehr schwierig. Lässt sich der Erwachsene allerdings auf diese Art zu arbeiten ein, können höchst beglückende Bewegungseinheiten – für Kinder und Erwachsenen – entstehen.



LITERATUR

Baumann, H.; Steidl-Bolzano, S. (2001/2004): Mut tut gut. Offene Bewegungsangebote für den motorischen Basisunterricht. Lenzburg und Wien
 Bolzano, S.: (2015): Mut tut gut. Kinder leicht bewegen. Anspruchsvoll. Spielerisch. Sicher. Mödling
 Redl, S. (Hrsg.) (1989): Sport in der Volksschule, Wien.
 Redl, S.: Leibesübungen. In: WOLF, WILHELM (Hrsg.) (1995): Kommentare zum Lehrplan der Volksschule. Wien
 Weineck, J. (1986): Sportbiologie, Beiträge zur Sportmedizin. Erlangen
 Zimmer, R.; Cicurs, H. (1987): Psychomotorik Neue Ansätze im Sportförderunterricht und Sonderturnen. Schorndorf

INTERNET

www.bmukk.gv.at
 www.bewegung.ac.at
 www.muttutgut.at



Mag.ª (FH) Carina Charvat

Wirbelsäulenfachtrainerin, Pilates Prof. Coach, Aerobic- & Fitnesstrainerin,
Ernährungsberaterin nach TCM

C48

D69

PILATES & FASZIEN

Pilates & Faszientraining – zwei Mega-Trends, die sich hervorragend zu einem effektiven Ganzkörpertraining verbinden lassen! Pilates als Trainingsmethode, die sich durch fließende, kontrollierte Bewegungen und eine spezielle Atmung auszeichnet. Im Mittelpunkt steht die Stärkung der Körpermitte, was nicht nur für einen flachen Bauch sondern auch für eine gesunde, aufrechte Wirbelsäule von großer Bedeutung ist. Faszien sind ein kollagenes Netz, das alle Organe und Muskeln umhüllt und in vielen Bereichen eine wichtige Rolle spielt – bei der muskulären Kraftübertragung, der Körperwahrnehmung, bei vielen Arten von Weichteilschmerzen und auch, wenn es um Beweglichkeit, Schnellkraft und Energieeffizienz geht. Bewegen wir uns, kommen auch die Faszien in Bewegung, und es ist naheliegend und sinnvoll, diese gezielt mitzutrainieren!

WAS SIND FASZIEN?

Faszien, auch Bindegewebe genannt, sind ein **kollagenes Netz, das alle Organe und Muskeln umhüllt, sich durch den ganzen Körper zieht und dem Körper Form und Struktur gibt**. Sie sind das größte Sinnesorgan und das entscheidende Organ für die Körperwahrnehmung – sie melden Informationen über Bewegung, Lage, Spannung, Druck und Schmerzen ans Gehirn und das vegetative Nervensystem.

- Bindegewebe speichert ein Viertel des gesamten Körperwassers,
- es versorgt Zellen und Organe mit Nahrung,
- es reagiert auf Belastungen und passt sich an,
- es erneuert sich ständig, aber langsam (1 Jahr → die Hälfte der Kollagenfasern).
- Mit dem Alter nimmt der Anteil des Wassers im Bindegewebe ab, und die Kollagenfasern verfilzen zunehmend.

DIE MUSKEL-FASZIEN-KETTEN

Myofasziale Zugbahnen ziehen sich durch den ganzen Körper und sollten im Training angesteuert und aktiviert werden, damit die Koordination und geschmeidige Bewegungen trainiert werden. Die Zugbahnen verlaufen über die Länge des Körpers und mehrere Körperteile und Extremitäten:

- **die oberflächliche Rückenlinie** – Füße (Plantarfaszie), Rücken, Nacken, Schädel bis zu den Augenbrauen
- **die oberflächliche Frontallinie** – Zehen, Becken, Bauch, Hals bis zum Kopf

C48

D69

- **zwei Laterallinien** – Außenseite des Fußes, Fußknöchel, seitl. Rumpf bis zum Kopf
- **die Spirallinie** – umhüllt den Körper wie eine Doppelspirale

WARUM FASZIEN TRAINING?

- die elastische Dehnfähigkeit und die Spannkraft verbessern sich
- Schutz vor Verletzungen und Schmerz
- die Regenerationszeit verkürzt sich
- die Muskeln arbeiten effizienter
- die Leistungsfähigkeit steigt
- die Koordination verbessert sich

WAS BEINHALTET FASZIEN TRAINING?

- Formen – Dehnen: umhüllen, polstern, schützen, stützen, Struktur geben
- Bewegen – Federn: Kraft übertragen und speichern, Spannung halten, dehnen
- Versorgen – Beleben: Stoffwechsel, Flüssigkeitstransport, Nahrung zuführen
- Kommunizieren – Spüren: Reize und Informationen empfangen und weiterleiten

PILATES & FASZIEN – ÜBUNGEN

STANDING:

- Füße abrollen mit dem Tennisball
- Schultern kreisen
- Arme schwingen lassen
- Lang strecken
- Hände über dem Kopf verschränken und kreisen
- Hände auf den Brustkorb legen und eine 8er-Schleife machen
- Becken mobilisieren
- Knie mobilisieren
- Fußgelenke mobilisieren
- Oberkörper zur Seite neigen
- Beine schwingen lassen
- Roll Down – Variationen

C48

D69

ON ALL FOURS:

- Downward Facing Dog – Variationen
- Cat Stretch – Wirbelschlange
- Push Ups – federnde Variationen
- Plank mit Rolle
- Jack Rabbit mit Rolle
- Abrollen Vorderseite Oberschenkel

SITTING:

- Spine Twist – Variationen
- Saw – Variationen
- Mermaid – Variationen mit und ohne Rolle
- Spine Stretch – Variationen
- Abrollen Beinrückseite & Gesäß

SIDE LYING:

- Front Kick – Variationen
- Side Plank – Variationen
- Abrollen Innen- & Außenseite Oberschenkel

RELAXATION POSITION:

- Kick In & Out
- Bridging – Variationen
- Scissors
- Lang strecken – zur Seite einrollen

LITERATUR

Das große Pilates-Buch, Michaela Bimbi-Dresp

Das Pilates-Lehrbuch: Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation. Verena Geweniger, Alexander Bohlander

Faszien-Fitness: Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport. Robert Schleip und Johanna Bayer

Faszien in Bewegung, Gunda Smolka, Robert Schleip und Prof. Jürgen Freiwald

Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller, Marcel Merkel und Stefan Kosnik

Faszien in Sport und Alltag, Robert Schleip, Amanda Baker, Susanne Schmidt-Wussow

Faszienstretching: Diagnose, Behandlung, Training. Ann und Chris Frederick

Atlas des menschlichen Faszien-systems, Carla Stecco



Mag. Dr. Klaus Dallermassl
Prof. für Bewegung und Sport

A6

C51

FELDENKRAIS

WER ODER WAS IST „FELDENKRAIS“?

Moshe Feldenkrais (1904–1984) ist der Urheber der nach ihm benannten Lernmethoden „Bewusstheit durch Bewegung“ und „Funktionelle Integration“.

Moshe Feldenkrais wurde in der Ukraine geboren und wanderte 1918 nach Palästina aus, wo er sich für den neu zu gründenden israelischen Staat engagierte. Neben seiner schulischen Ausbildung erlernte und unterrichtete der sehr sportliche junge Mann (Mia Segal) Selbstverteidigungstechniken inklusive Jiu-Jitsu. Während seines Aufenthaltes in Frankreich studierte er Ingenieurwissenschaften und Physik und arbeitete als Forschungsassistent des Nobelpreisträgers Frederic Joliot-Curie. Sein Interesse für Judo führte zu Buchveröffentlichungen über Judotechniken, einem Treffen mit dem Begründer des Judo Jigoro Kano und der Beteiligung an der Gründung der ersten Judovereine in Paris.

Probleme mit einem verletzten Knie brachten ihn dazu, die Grundlagen des Sich-Bewegens analytisch zu studieren, und 1949 veröffentlichte er sein grundlegendes Werk „Body and Mature Behaviour“ (Der Weg zum reifen Selbst, Junfermann, Paderborn 1994).

Darin legt er u.a. die engen Zusammenhänge von Denken, Fühlen, Handeln und Bewegen auf dem damaligen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse dar. Sein Ansatz, über Bewegung auf Arbeitsweise und Strukturen des Gehirns einwirken zu können, findet in den Ergebnissen moderner Hirnforschung erstaunliche Parallelen.

Die von ihm entwickelten und erprobten Methoden gab er ab 1969 in mehreren Ausbildungen an Assistenten/Schüler bzw. zukünftige Ausbilder weiter. Sie sind seither von diesen weiterentwickelt worden, wobei die Grundlagen weitgehend am „Original“ ausgerichtet sind. Kern und immer zu beachtender Ausgangspunkt seiner Arbeit ist die bewusst ausgeführte Bewegung des lernenden Individuums und dessen aktive, aufmerksame und sorgsame Beteiligung an den Übungen – letztendlich Grundlage des (motorischen) Lernens. Auch wenn physische und psychische Aspekte (Denken, Fühlen, Empfinden, Wahrnehmen...) starke Einflüsse darstellen, steht die Bewegung in Raum und Zeit im Vordergrund und ist Ansatzpunkt für mögliche Veränderungen und weiteres Lernen.

Bewusstheit durch Bewegung (Awareness through Movement) wird für Gruppen eingesetzt, wobei die Teilnehmer die Anleitungen des Feldenkraislehrers aufnehmen und in die ihnen gemäßen/möglichen Bewegungsformen umsetzen. Die Übungseinheiten dauern zwischen 40 und 60 Minuten. Sie beginnen mit Aufmerksamkeitsübungen, die den Teilnehmern ein bewusstes Wahrnehmen der aktuellen Befindlichkeit ermöglichen, was in der Folge auch das Wahrnehmen und Erkennen von Veränderungen erleichtert. In der Folge werden verschiedene Bewegungen (meist) langsam und behutsam ausgeführt, um einerseits Gewohnheiten erkennen und andererseits auch die angebotenen Variationen erproben zu können.

Da es sich dabei am Anfang um „einfache“ Bewegungshandlungen, wie Beugen, Strecken, Drehen handelt, die sich eben durch langsame und bewusste Ausführungen deutlich(er) wahrnehmen/erfahren lassen, können durch diese vielfältigen Variationen, auf fast spielerische Weise Einschränkungen erkannt, umgangen oder neue Möglichkeiten entdeckt und in das Bewegungsrepertoire aufgenommen werden.

Äußere Anzeichen für den erfolgreichen Lernprozess können (tiefe) Entspannung (u.U. Nachlassen von Schmerzen), Erweiterung des Bewegungsumfanges, leichte, fließende, geschmeidige Bewegungen ausführung und aufgrund der Verbesserung der koordinativen Abläufe eine Zunahme der (vordergründig motorischen) Leistungsfähigkeit sein.

Die Bewegungen können im Liegen, Sitzen, Stehen ... ausgeführt werden und die Lernprozesse auch durch Hilfsmittel (z. B. Therapierollen) gefördert werden.

Verantwortlich für sich (und seine Bewegung) ist immer der Lernende selbst, da es nur ihm allein möglich ist, seine Bewegungen vielschichtig wahrzunehmen, entsprechend zu steuern, Grenzen zu erkennen und respektieren zu lernen. Dies ist oft der erste Schritt, diese Grenzen hinausschieben oder überwinden zu können, d. h. es bietet sich auch die Möglichkeit, herauszufinden/zu lernen, wie er/sie lernt. Ziel dieser Methode ist schließlich auch die Integration der verbesserten feinmotorischen Abläufe in das Bewegungsbild der „Schüler“, in die Alltags- oder auch Leistungsmotorik (Sport, Tanz ...).

Gleiche Absichten verfolgt auch die Methode „Funktionelle Integration“, wobei Feldenkrais unter Funktionen zielgerichtete, absichtsvolle Bewegungshandlungen versteht.

Bei dieser überwiegend nonverbalen Bewegungsanleitung begleitet und führt der Lehrer die Bewegungen des Übenden. Durch sanfte und klare Impulse kann der Feldenkraislehrer auf die individuellen Bedingungen und Bedürfnisse eingehen und in einem „Bewegungsdialog“ den Lernprozess unterstützen. In Deutschland und in der Schweiz ist die Feldenkraismethode als eine Form der physikalischen Therapie anerkannt.

Im Arbeitskreis „Feldenkrais“ sollen unter Bedachnahme auf Wünsche oder Anregungen der Teilnehmer ausgewählte Lektionen durchgeführt werden, wobei auch eine Einführung in die Grundlagen der Arbeit mit „Funktioneller Integration“ angedacht ist.

LITERATUR

Weitere Informationen zu „Feldenkrais“ bieten die Feldenkraisverbände in Österreich und Deutschland auf ihren jeweiligen Internetseiten (www.feldenkrais.at, www.feldenkrais.de)

Alon, Ruthy:

- Besser leben ohne Rückenschmerzen. Bewegen in Einklang mit der Natur. Feldenkrais Lektionen II. III. v. Lilienfeld, Agnes. Uebers. v. Kirschner, Thomas. 1995. 256 S., zahlr. Abb. – 24 x 17 cm. Junfermann
- Leben ohne Rückenschmerzen. Bewegen in Einklang mit der Natur. Feldenkrais Lektionen I. III. v. Lilienfeld, Agnes Uebers. v. Kirschner, Thomas. 1992. Zahlr. Abb. – 24 x 17 cm. Junfermann

Busch, Martin:

- Ericksons Hypnotherapie und Feldenkrais' Bewegungslernen als Wege zur Rekonstruktion individueller Entwicklungschancen. 05/1995. 1 Toncass. 65g. (Toncassetten) Carl-Auer-Systeme

Feldenkrais, Moshé:

- Abenteuer im Dschungel des Gehirns. Der Fall Doris. Uebers. v. Wurm, Franz. 1981. (st 663) Suhrkamp
- Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Uebertr. u. Nachw. v. Wurm, Franz. 1996. 280 S. (st 2638) Suhrkamp
- Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Uebers. v. Wurm, Franz. 1987. 220 S. – 17,5 x 10,5 cm. (st 1440) Suhrkamp
- Die Feldenkrais-Methode in Aktion. Eine ganzheitliche Bewegungslehre. 1990. 248 S. – 14 x 21,5 cm. Junfermann
- Das starke Selbst. Anleitung zur Spontaneität. Aus d. Engl. v. Wurm, Franz. 1992. 307 S. (st 1957) Suhrkamp
- Der Weg zum reifen Selbst. Phaenomen menschlichen Verhaltens. Aus d. Engl. v. Schroeder, Bingfried. Hrsg. v. Schleip, Robert. 1994. 280 S. – 21,5 x 14 cm. Junfermann

Friedmann, Elly D:

- Laban, Alexander, Feldenkrais. Pioniere bewusster Wahrnehmung durch Bewegungserfahrung. Vorw. v. Doll-Teppers, Gudrun. Nachw. v. Petzold, Hilarion. Uebers. v. Hoehr, Hildegard /Kierdorf, Theo. 1989. 137 S., zahlr. Fotos – 21,5 x 14 cm Junfermann

Hanna, Thomas:

- Das Geheimnis gesunder Bewegung – Wesen & Wirkung, Funktionaler Integration. Die Feldenkrais-Methode verstehen lernen. aus dem Amerik. von Muehle, Ulrike. Junfermann, 1994. 198 S. [3] graph. Darst., Literaturverz.

Hoffman, Kaye / Schneider, Maria / Haberzettl, Martin:

- BodyMindManagement in Action. NLP – Body – Trance – Feldenkrais. Vorw. v. Isert, Bernd. 1996. 296 S. – 14 x 21,5 cm. Junfermann

Kirschner, Thomas:

- Geist in Bewegung. Vier Lektionen der Feldenkrais-Methode. 1995. 2 Toncass., Beih. – 21,5 x 14. (Toncassetten) Junfermann.

Klinkenberg, Norbert:

- Feldenkrais-Pädagogik und Körperverhaltenstherapie. Leben lernen 133. 243 Seiten.

Krauss, Jeremy:

- Einfach bewegen. Feldenkrais – der Weg zur Verbesserung von Bewegung und Beweglichkeit. Im Einklang mit dem eigenen Rhythmus leben. 1996. 176 S. – 24 x 17 cm. Junfermann

Leigh, William S:

- Zen-Koerpertherapie. Rolf, Feldenkrais, Tanouye Roshi. Uebers. v. Duffner, T. 2. Aufl. 1997. 188 S. -21,5 x 14 cm. Junfermann

Russell, Roger:

- Die Feldenkrais Methode im Überblick. Beiträge bekannter Feldenkrais-Lehrer mit praktischen Übungen. zahlr. Abb., 14,5 x 21,5 cm., ca. 450 Seiten. Thomas Kaubisch Verlag.

Schleip, Robert:

- Die Feldenkrais Methode. Bewusstsein durch Beruehrung = Ein praktischer Intensivkurs. 1994. 1 Videocass., Laufzeit ca. 55 Min. (Videocassetten) (Ed. Video) Bauer, Hermann

Schwarz, Aljoscha A / Schweppe, Ronald P:

- Feldenkrais easy. 1995. 96 S., farb. Ill. – 21,5 x 14,5 cm. (Humboldt Tb. 962) Humboldt-TB

Shafarman, Steven:

- Die Feldenkrais-Schule. Gesundheit und Wohlbefinden durch bewußtes Bewegen. 1998. 288 S., Heyne

Shelhav, Chava:

- Wahrnehmung durch Bewegung: Feldenkrais-Übungen. Münsterschwarach: Vier Türme-Verlag, 1996, 1 Tonkassette

Soden, Marie Luise von der:

- Reiten nach M. Feldenkrais. Eine moderne Reitlehre. 192 S., zahlr. farb. Abb. – 24 x 17,5 cm. Cadmos/VSB

Strauß, Elfie:

- Lernen und Dialog in der Feldenkrais-Arbeit. Reihe Bewegungslehre und Bewegungsforschung Band 9. 134 Seiten. Prolog Verlag – Verlag für Gesundheits- und Bewegungswissenschaften

Triebel-Thome, Anna:

- Feldenkrais. Bewegung – ein Weg zum Selbst. Einfuehrung in die Methode. 7. Aufl. 1995. 80 S., Fotos – 20 x 16,5 cm. 201g. (GU Ganzheitl. Leben) Graefe u. Unzer

Walterspiel, Beatriz:

- Das Abenteuer der Bewegung. Die Feldenkrais-Methode. Lektionen auf Toncassetten. 1989. 32 S., 2 Toncassetten) Koesel

Wildman, Frank:

- Feldenkrais im Alltag. Uebungen fuer jeden Tag. Aus d. Amerik. v. Milojevic, Vukadin. 1995. 192 S. (Fischer Tb. 12489)

Wilhelm, Rainer:

- Feldenkrais – kurz & praktisch. Hrsg. v. Waelder, Gabriele. 1996. 203 S., 60 Zeichn. – 20,5 x 11,7 cm. 278g. (kurz u. prakt.) Bauer, Hermann

Zemach-Bersin, David / Zemach-Bersin, Kaethe / Reese, Mark:

- Gesundheit und Beweglichkeit. 10 Feldenkrais-Lektionen. Aus d. Amerik. v. Petersen, Karin. 1992. 168 S. Koesel Gb

Zemach-Bersin, David / Reese, Mark:

- Relaxercise – Gesund und beweglich mit Feldenkrais-Uebungen. 1994. 4 Cds, Gesamtlaufzeit 300 Min. (CD) Koesel



Mag.^a Verena Dobsicek
Sportwissenschaften, Heilmasseurin

C65

D86

TRAINING IN THE DARK

Training des posturalen Systems, zuständig für Körperwahrnehmung und -haltung, der autochtonen 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 eine 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“.

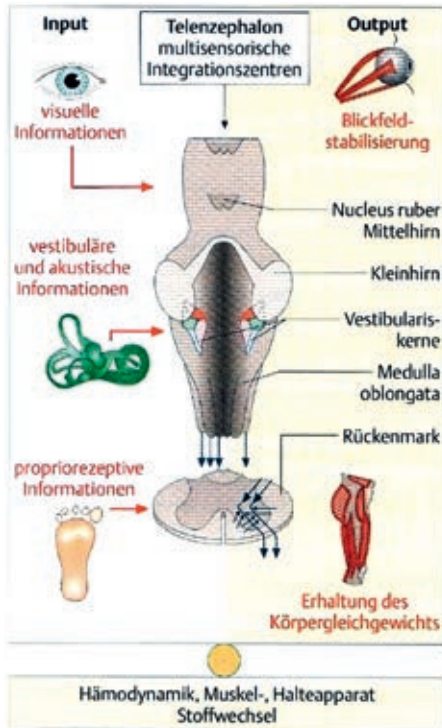
POSTURALE KONTROLLE

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

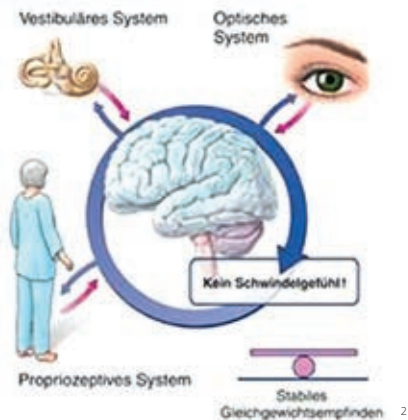
Es ist uns im Normalfall kaum bewusst, wie hilflos wir ohne unsere visuelle Wahrnehmung sind. Durch „Training in the Dark“, sollen wir lernen, dass wir uns auf eine effektive zentralnervöse Verarbeitung der von den anderen Rezeptoren kommenden Informationen spontan verlassen können, falls das Sinnesorgan

« 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 Sehnenspindele, 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 im 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).

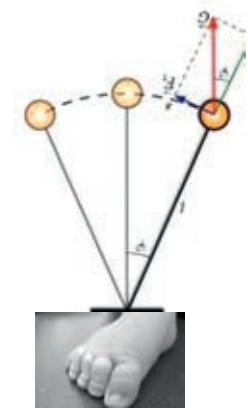
„Schließlich sollte nicht übersehen werden, dass auch der N. vagus (X) in seinen autonomen (parasympathischen) Funktionen in die Konvergenzen des Stammhirns einbezogen wird. Seine Kerngebiete werden ganz wesentlich über absteigende Bahnen aus dem Hypothalamus, der Brücke und der Medulla oblongata beeinflusst. 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 ein 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 du Pathologie des Gehens, Urban Fischer, München Jena, 2003
- 8 Nia-The Technique, Through Movement we find Health, März 2001



Masara Dziruni, B. Sc.

Mr. Move it![®]

Hon. Entrépreneur, Bewegungskünstler, Life Coach

A13

B36



M! CHALLENGE WORKOUT

Was?

Resultate
Ergebnisse

Wie?

TUN
Gewohnheit

Warum?

GGG



»Ich will«

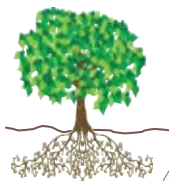
ist lern- und trainierbar!

Arbeitszeit / Freizeit / Auszeit

Ideen / Dienstleistungen / Produkte

JA! YES!

Der Tag kann kommen :-)
Ich bin bereit!



Ernährung
1,6%

Inspiration zur
SelbstM!otivation

98%

Bewegung
1,4%



20%
das Gebäude

M!ovement Challenge Philosophie

Eine **Challenge** anzunehmen spiegelt das Leben wider.
Das ist so alt wie die Menschheit selbst. Nur dadurch kommt man
voran. Das Besondere daran: hast du es einmal geschafft, kannst du
es immer wieder schaffen. **Erfolg durch eine Challenge** ist der Weg des
geringsten Widerstandes, einem Ziel näherzukommen oder dort anzukommen.
Eine Challenge anzunehmen und anzupacken ist die Nonplusultra-Methode,
sich selbst zur Selbstmotivation zu inspirieren.

Die persönliche **Philosophie** ist sehr stark beeinflusst von deinem WISSEN und
deinen ERFAHRUNGEN. Normalerweise entscheidet man sich immer für das Beste;
aber das Beste ist subjektiv und kann auch nur aus Wissens- und Erfahrungswerten resultieren.
Die persönliche Philosophie ist der Hauptentscheidungsfaktor für deinen Lebensweg.
Neugierig?

80%
das Fundament

M!ehr auf www.movement-day.com

© Mr. Move it![®]



Sylvia Edlinger

Dipl. Wellnesscoach, Nia Blackbelt (höchste Stufe), Fascial Fitnesstrainerin, Pilatesrainerin

C59

D78



NIA

WAS IST NIA?

Nia ist eine neue Art, fit und gesund zu sein

Nia ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das mit Elementen aus Kampfsport, Tanz und Entspannungstechniken arbeitet.

Als die beiden Amerikaner Debbie und Carlos Rosas vor 30 Jahren in Kalifornien Nia entwickelten, stand der Wunsch im Mittelpunkt, ein Körpertraining anzubieten, das zwar alle Muskelgruppen anspricht, dabei aber sanft und schonend ist, ohne jeden Drill auskommt – und das gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele wirkt. Es geht beim Nia deshalb immer auch um das Wohlbefinden und um die Freude an der Bewegung.

Anders als bei anderen Fusion-Fitness-Konzepten steht nicht im Vordergrund, möglichst viel Workout in möglichst kurzer Zeit zu packen. Die Mischung von Bewegungsformen beim Nia basiert auf der Idee, viele unterschiedliche Arten von Bewegung spürbar und erlebbar zu machen und damit dem Körper eine gute Balance, Stärke und Schönheit zu geben. Angeboten wird ein Wechsel von Ausdruckskraft und Muskelpower, von Yin und Yang, von festen Choreographien und kurzen Freedance-Einheiten. Jeder Teilnehmer lässt sich dabei vom Lustprinzip leiten, achtet aufs eigene Wohlbefinden und führt die Bewegungen so aus, dass sie heilsam sind und dem Körper gut tun.

Nia ist Vielfalt der Bewegungen – und führt so zu Kraft, Harmonie und Schönheit

Noch mal ein Blick auf alle Elemente, die es in einer einzigen Nia-Stunde zu erleben gibt.

Nia ist Tanz:

Musik und Rhythmus spielen in jeder Stunde eine große Rolle. Elemente aus dem Jazz-Dance bieten Leichtigkeit, Party-Dynamik und Lebensfreude pur, Bewegungen aus dem Modern-Dance spielen mit Gegensätzen, z. B. Fallen und Aufrichten oder Zusammenziehen und Entspannen. Sogenannte Duncan-Dance-Teile bieten ausgelassene, ausdrucksstarke und fast kindliche Tanzbewegungen, sie stärken das Gefühl von Freiheit und Lebenslust.



Nia ist Kampfsport:

Die präzisen, kraftvollen Kicks und Punches aus dem Tae-Kwon-Do geben explosive Power für Muskeln und Seele und helfen, Aggressionen loszuwerden. Die runden Bewegungsformen aus dem Aikido harmonisieren, sind kraftvoll und weich gleichzeitig. Die sehr langsamen Tai-Chi-Bewegungen zentrieren und schaffen eine gute Verbindung zwischen Geist und Körper.

Nia ist Entspannungstechnik:

Übungen aus dem Yoga fördern Konzentration, Dehnung und Entspannung. Verschiedene Bewegungsmuster nach Moshe Feldenkrais und aus der Alexander-Technik geben dem Körper Balance und natürliche Dehnung. Sie werden so angeleitet, dass jeder sofort mitmachen kann.

Die vielfältige Art der Aktivierung führt dich zu deinen eigenen Bewegungs-Vorlieben, gibt aber auch Anregungen, dich in Bereiche, Haltungen und Bewegungsarten vorzuwagen, die du von dir aus eher nicht probieren würdest. So gewinnst du Harmonie in Geist, Körper und Seele. Nach jeder Stunde fühlst du dich im Gleichgewicht.

Was bewirkt Nia?

Wer Nia ausprobiert oder über längere Zeit praktiziert, lässt sich auf eine intensive Erfahrung ein, erforscht und trainiert den eigenen Körper und gibt sich selbst Raum für kreativen Ausdruck, Emotion und Lebensfreude, für Präzision und Power. Dabei hat Nia schon nach wenigen Wochen Training einen Einfluss auf verschiedene Bereiche des Körpers und des Lebens:

- Schon nach kurzer Zeit ein deutlich verbessertes Körpergefühl
- Man spürt mehr Kraft und Beweglichkeit
- Körperliche und geistige Balance stellt sich ein – so schnell bringt einen nichts aus der Ruhe
- Die Teilnehmer bekommen einen trainierten, schlanken Körper
- Die Körperhaltung ändert sich – manchmal hat man das Gefühl, man wäre um 2 cm gewachsen
- Bewegungsabläufe werden harmonischer und anmutiger
- Man kann die beiden Körperhälften besser koordinieren
- Entspannung und Ausgeglichenheit
- Die innere Motivation sich zu bewegen nimmt zu – das Ringen mit dem inneren Schweinehund gibt es nicht mehr
- Man bekommt mehr Ausstrahlung und ist zufriedener mit sich selbst
- Mehr Lebensfreude und mehr Freude an der Bewegung
- Das Gefühl für Rhythmus und Musik wird besser
- Man wird kreativer, spontaner und lebenslustiger
- Wer NIA tanzt, fühlt sich schön und gesund



Nia erleben

Du kannst Nia auf verschiedene Weise erleben und erfahren:

In der Class, also in einer normalen Stunde im Fitness-Club, Dojo oder Tanz-Studio. Du willst es ausprobieren? Auf unserer Datenbank findest du Nia-Teacher in deiner Nähe.

In den Ausbildungs-Wochen. Die Nia-Ausbildung ist für jeden zugänglich, der Lust hat, seine Niapraxis zu vertiefen – man startet mit dem Whitebelt Intensive, der Grundstufe. Danach werden weitere, vertiefende Belts angeboten: Blue, Green, Brown und Black. > <https://nianow.com/white-belt>

Nia-Hometraining. Es gibt mittlerweile verschiedene Angebote von Choreographien und Trainingsstunden als Video-Training. Sie sind für alle gedacht, die keinen Nia-Teacher in Reichweite haben. Und für alle, die auch zu Hause Nia praktizieren und tanzen wollen. > <https://nianow.com/nia-videos>

DER AUFBAU EINER NIA STUNDE

Die 7 Phasen des Nia-Trainings

Die sieben Phasen in Nia bilden gemeinsam den in sich geschlossenen Ablauf einer Nia-Stunde. Jede dieser Phasen hat eine spezifische Aufgabe und bereitet die Grundlage für alles Folgende.

Phase 1: Fokus und Absicht – „Worauf richten wir unsere Aufmerksamkeit?“

Es wird ein Fokus und eine Absicht ausgewählt. Die Absicht dient dazu, das Ziel, welches zu erreichen ist, zu definieren.

Der Fokus beschreibt, worauf die Aufmerksamkeit schwerpunktmäßig gerichtet wird, um dieses Ziel zu erreichen.

Beispiel: „Heute richte ich meinen Fokus auf die Füße, um die Wahrnehmung für Stabilität in meinem Körper zu verbessern.“

In einer Nia-Stunde wird der Nia Teacher diesen Fokus zu Beginn einer Stunde setzen. Jeder hat die Freiheit, diesen Fokus für die eigenen Bedürfnisse anzupassen.

Phase 2: Step in – „Der Raum für das NIA Training wird kreiert“

Ganz bewusst, physisch, geistig, emotional und seelisch bereiten wir uns vor, um in die Stunde einzutreten und uns für die folgenden Bewegungen bereit zu machen. Alles was ablenkt, wird losgelassen. Sie sensorische Wahrnehmung für den Körper bildet den Ausgangspunkt für alle Bewegungen.

Phase 3: Warm up – „Herz, Lunge und die 13 Gelenke auf das Training einstimmen.“

Hier machen wir uns mit der eigenen Körperwahrnehmung vertraut. Ganz bewusst werden die 13 Gelenke aktiviert, um den Energiefluss zu aktivieren. Die Körperwärme wird gesteigert und die Atmung intensiviert. Die Rückmeldungen, die wir von unserem Körper erhalten, nutzen wir, um die eigene Geschwindigkeit, Intensität und Größe der Bewegungen zu wählen.





Phase 4: Get moving –

„Energetisieren der Bewegungen bis zum persönlichen Maximum“

Wir bewegen uns mit gesteigerter Intensität, um Herz, Lunge und Kreislauf zu trainieren. Indem wir die Energien und Geschwindigkeiten variieren, wird das Nervensystem zur höchsten Aktivität angeregt.



Phase 5: Cool Down – „Beruhigen, Harmonisieren, Wieder-Zentrieren“

Wir verlangsamen das Tempo, um uns erneut zu zentrieren und Körper, Geist, Emotionen und Seele zu harmonisieren. Vorbereitung auf die Bewegungen am Boden. Wir hören aufmerksam auf unseren Körper, der genau mitteilt, welche Muskeln und Gelenke mehr Aufmerksamkeit benötigen, um eine ganzheitliche Balance herzustellen.



Phase 6: FloorPlay – „Fitness auf dem Boden“

Wir nutzen Spiel, Schwerkraft, den Boden, Raum, Zeit und die Stimme, um den Körper zu stimulieren und Kraft und Flexibilität zu steigern. Die Wärme und Geschmeidigkeit des Körpers, die jetzt zur Verfügung steht, unterstützt uns zu strecken, zu dehnen und die Gelenke weiter zu öffnen. Knieschützer oder Matten können helfen, um sich noch freier und entspannter zu bewegen.

Phase 7: Step out – „Der Übergang zurück in den Tag“

Wir treten aus der Stunde heraus und in den Tag hinein. Nehmen durch Körperwahrnehmung bewusst wahr, was sich verändert hat und wie die Selbst-Heilung unseren Körper stimuliert hat. Dieser Teil wird absichtsvoll beendet, um bewusst, entspannt und gekräftigt in den Tag oder Abend zu gehen.

„The Nia Technique“ Debbie und Carlos Rossas

MUSIK – BEWEGUNG – MAGIE

Die Musik ist eines der wichtigsten Elemente in Nia, denn durch sie können Emotionen in uns geweckt werden, die wiederum zu dem führen, was wir den persönlichen Ausdruck in der Bewegung nennen. Die Musik in Nia unterliegt keinem Schema, es gibt keine Anforderung an irgendwelche Beats per Minute. Wichtig ist nur, was sie in uns auslösen kann und welche Bewegung sie unterstützen kann. Die Musik reicht von Enigma, über Enya, Santana, Dead Can Dance, George Michael, Medwyn Goodall bis hin zu Angélique Kidjo. (Von ‚esoterischer‘ Musik bis hin zu Hits aus den Hitparaden).

Und wenn wir dann die Musik mit der Bewegung koppeln, die Bewegung zur Musik passt, dann können wir erfahren, was es heißt, Freude in und an der Bewegung zu haben. Dann kreieren wir eine der wichtigsten Triaden (bestehend aus drei Dingen), die wir in Nia kennen:

Music – Movement – Magic

Aus Musik und Bewegung entsteht Magie!

AUSBILDUNG

Es gibt fünf unterschiedliche Nia-Ausbildungsstufen – die aufeinander aufbauenden Belts von weiß bis schwarz folgen dem Modell der Kampfsportarten.

Jeder Belt wird in einem fünf- bis siebentägigen Training absolviert. Dort hast du die Möglichkeit, die Techniken und Prinzipien des Nia zu vertiefen und dir Wissen über Philosophie, Anatomie und Musik anzueignen. Aber nicht nur das: du erlebst immer auch dich selbst und deine eigenen Bewegungsmuster zu intensivieren, wirst fitter und kräftiger, entwickelst die eigenen Fähigkeiten weiter und lernst auf eine ganzheitliche Weise mehr über Nia.

Alles beginnt mit dem „Whitebelt“! Er ist offen für alle. Du kannst hier ohne Vorkenntnisse mitmachen – und gleich intensiv in dein Nia-Erlebnis eintauchen. Wenn du Nia kennenlernen, erleben, vertiefen möchtest, bist du hier also genau richtig und jederzeit herzlich willkommen! Wenn du Nia unterrichten möchtest, ist der „Whitebelt“ die Grundvoraussetzung und Basis. Falls du also Teacher werden willst, kannst du nach den sieben Tagen theoretisch direkt mit eigenen Stunden beginnen.

White Belt

Der Whitebelt ist der erste tiefe Einstieg in Nia, eine Reise, in der du die Freude an der Bewegung entdeckst. In diesen sieben Tagen wirst du mit deinen Sinnen spüren, wie die Nia-Techniken auf dich wirken und was dir persönlich gut tut. Du lernst die Anatomie deines Körpers sowie die Technik von Nia kennen. Diese intensive Erfahrung wird dich innerlich und äußerlich bewegen und dich idealerweise weiterbringen.

Green Belt

Der Greenbelt ist ein zwischengeschalteter Belt, der insbesondere für all diejenigen interessant ist, die selbst unterrichten wollen, denn er legt den Fokus auf das Vermitteln von didaktischer Kompetenz. Hier lernst du, wie du eine Stunde am besten aufbaust, wie du Schrittwechsel und Übungen anleitest, wie du die Dynamik der Stunde aufgreifen und leiten kannst. Als Nia-Teacher gewinnst du durch den Greenbelt an Klarheit und Selbstvertrauen für deine eigenen Nia-Stunden.

Blue Belt

Tanzen ist Ausdruck, Kommunikation und eine intime Begegnung mit dir selbst und anderen. Im Bluebelt erforschst du diese Aspekte von Nia und lernst einen fließenden, interaktiven Kommunikations-Stil – im Tanz und im Leben. Dieser Belt vertieft nicht nur deine Fähigkeiten, Nia zu erleben und zu tanzen, dieser Belt ist auch ein intensives Gruppenerlebnis, du spürst die Verbindung zu dir, zu den anderen Tänzern und zur Welt.

Brown Belt

Der Brownbelt steht ganz im Zeichen der Energie und kann als „Power-Woche“ bezeichnet werden. Er macht deutlich, mit wie viel Prozent deiner Energie du im Leben stehst und zeigt auf, was für Energien du beim Tanzen entwickelst – und noch viel wichtiger: wie du sie konzentrieren, festhalten und wieder loslassen kannst. Der Brownbelt ist für viele eine sehr intensive Erfahrung, da du erlebst, wie du durch Nia-Energie deine persönliche Power wiederfinden oder stärken kannst und dich lebendiger, frischer und stärker fühlst.

Black Belt

Der Blackbelt ist die letzte Stufe und somit die Krönung der Nia Belts. Hier lernst du, wie du Nia, aber auch dein Leben auf allen Ebenen besser meistern kannst. Häufig geht es darum, noch einmal alle Phasen des Lernens zu durchleben und dir bewusst zu werden, wieviel du gelernt und welchen Weg du zurückgelegt hast. Ein tiefes feierliches Erlebnis!



Seit den 90er-Jahren bietet Ann Christiansen regelmäßig das „Nia Intensive Training“ an!

Sie ist eine der wenigen Trainer weltweit. Mit ihrer Vergangenheit als Profi-Schwimmerin – aber auch, weil sie selbst alle Module der Nia-Ausbildung mehrfach durchlaufen hat – ist sie eine Expertin für den Prozess des Lernens und für das Ringen um immer mehr Meisterschaft.

<http://anniann.com/de/nia-ausbildung>



Carrie Ekins, MA

International Presenterin, Autorin, Dipl. Pädagogin, Sport/Tanz/Sportmedizin

A20

B42



DRUMS ALIVE® – FEEL THE BEAT!

Das Original Fitness-Trommel-Programm

Bring Joy

Bringen Sie Freude

Bring Truth

Bringen Sie die Wahrheit

Go Beyond

Weitergehen



Stellen Sie sich folgendes vor:



Da ist ein Zimmer, voll mit Leuten ganz unterschiedlichen Alters; manche sind dick, manche dünn, und jeder ist anders in seinen Fähigkeiten: Einige sind sportlich, andere wiederum nicht, jemand hat vielleicht nur eine Hand, ein anderer sitzt im Rollstuhl, einige haben Militärdienst geleistet und andere den heimtückischen Krebs besiegt. Manche würde man als „alt“ einstufen und andere als besonders „jung“ bezeichnen. Und alle diese Menschen bewegen sich im Einklang der schwungvollen Rhythmen von Drums Alive®! Durch motivierende Musik, mit Drum Sticks, Gymnastikball und mitreißenden Tanzchoreographien gelingt es dem Programm, jedermann tief in seinem Innersten anzusprechen – es entsteht

eine Verbindung von Körper und Geist durch die Musik und den Rhythmus.

Jeder spürt die Leidenschaft, jeder erkennt die freudvolle Beziehung zwischen Musik und der eigenen Seele, man kann die Ausgelassenheit förmlich hören! Jeder einzelne kann seine innere Kreativität in einer Atmosphäre ohne Leistungsdruck ausleben. So wird man den Alltagsstress los, fördert die eigene Schaffenskraft und kann Gefühle ausdrücken – während man gleichzeitig ein fantastisches Workout mitmacht und jede Menge SPASS hat!



Drums Alive® zieht um die Welt – in Vereinen, Fitness-Centern, in Schulen, in Altersheimen – weltweit und auch in ihrer Nähe. Es ist einfach – Drums Alive®!

WER IST CARRIE EKINS?

Die Frau hinter diesem Programm weiß, was Pech bedeutet, aber sie besitzt die seltene Gabe, daraus etwas Positives zu machen, eine freudvolle Erfahrung, aus der auch andere profitieren können, unabhängig von ihren eigenen Fähigkeiten, ihrer Nationalität, dem Alter oder körperlichen Handicaps. Lernen Sie Carrie Ekins kennen.

Als Carrie 1998 das Musical „Lord of the Dance“ sah, war sie so gerührt und gleichermaßen inspiriert, dass sie beschloss, ein Fitness-Programm zu entwickeln, das das Wesen und den Esprit der Keltischen Tänze erfassen und für die Fitnesswelt zugänglich machen sollte. Daraufhin stellte Carrie 1999 die sog. „Riverdance Rhythms“ auf dem deutschen Markt vor und bekam dafür sensationelle Kritiken. Landesweit wurde das Programm im darauffolgenden Jahr in Zeitungen und Magazinen vorgestellt und avancierte zu einem beliebten Event auf zahlreichen Conventions in ganz Europa. 2001 präsentierte Carrie die „Riverdance Rhythms“ dann auf der IDEA World Convention in San Francisco. Doch schon am Tag nach der Convention erlebte Carrie ihren ganz persönlichen Alptraum aus Schmerz und Leid – das Hüftgelenk des Oberschenkels hatte sich in ihr Becken geschoben. Carrie kam zurück nach Deutschland – im Rollstuhl.

Jeder der Carrie nur halbwegs kennt, weiß, dass „einen Gang runterschalten“ für sie nicht in Frage kommt. Schon im Alter von 30 Jahren hatten ihr die Ärzte – aufgrund von Osteoarthritis in der linken Hüfte sowie einem frühen Stadium von Hüftdysplasie – dazu geraten, sich körperlich zu schonen. Doch jeder Rückschlag, jede Verletzung und darauffolgende Operationen stärkten sie für das neue Abenteuer. Es war ein anstrengender Weg, aber sie nutzte solch schwierigen Lebensphasen, um für andere etwas Sinnvolles und Nützlichendes zu schaffen, außerdem waren es Bausteine für ihr eigenes Heilen und ihre Größe. Drums Alive® folgte auf eine Zeit mit vielen Schmerzen, Frustration und Beschwernis, aber es hat mit seiner rhythmischen Freude und Bewegung doch – oder vielleicht auch gerade deswegen – tausende Menschen weltweit berührt.



UNSERE SCHWERPUNKTE

- Sportunterricht, allgemeine Fitness sowie Implementierung musischer und rhythmischer Konzepte (**Vorschule – Mittelstufe**)
- Den Zusammenhang von Lernen mittels Bewegung und Rhythmus verstehen
- Beziehungen mithilfe kinästhetischer und akustischer Erfahrungen erforschen
- Kritisches Denkvermögen des Schülers verbessern
- Das Geheimnis von Trommeln und Hirnforschung ergründen
- Bewegung und Rhythmus in den gesamten Lehrplan integrieren

Ein preisgekröntes Programm

Drums Alive® und Carrie Ekins sind mittlerweile bei den weltweit führenden Fitness-, Wellness- und Musik-Verbänden bekannt und geachtet; sie erobern weiter neue Märkte in Schulen und therapeutischen Einrichtungen.

Einige der Auszeichnungen:

- International Dance Exercise Association (IDEA) Program Director of the Year
- East Coast Alliance – Most Creative Program
- East Coast Alliance – Best International Presenter of the Year
- REMO TEAM



DIE GESCHICHTE VON DRUMS ALIVE®



2001 – Eine freudige Entdeckung – Die Drums Alive®-Geschichte ist eine, die aus der Not heraus geboren wurde. Carrie Ekins, MA, die Schöpferin des Programms, erlitt im Jahr 2001 eine schwerwiegende Hüftverletzung. Die darauf folgende Rehabilitationsphase war ein langwieriger Prozess, doch weil Carrie durch und durch Leistungssportlerin und Fitness-Profi ist, entschloss sie sich, die zermürend lange Zeit der Erholung mit etwas Spaß zu würzen. Also begann sie, auf Schachteln zu trommeln. Dieses Trommeln zeigte völlig unerwartete und positive Auswirkungen – auf körperlicher wie geistiger Ebene. Sie untersuchte, warum es diese Effekte gab und fand heraus, dass das Gehirn hierbei eine wesentliche Rolle spielt. Laut ersten Untersuchungen, durchgeführt von „Health Rhythms“, hilft Trommeln dem Gehirn, verbesserte Alpha-Wellen zu erzeugen und rechte und linke Gehirnhälfte zu synchronisieren. Dieses Synchronisieren wiederum unterstützt die Heilungsfähigkeit des Körpers auf mehreren Ebenen – daher die Euphorie. Carries Entdeckung brachte sie dazu, Drums Alive® zu entwickeln, um auf diese Art und Weise die Vorteile, die sie während ihres eigenen Heilungsprozesses erfahren hatte, an andere Menschen weitergeben zu können.

Seit der Einführung im Jahr 2001 wurde Drums Alive® in zahlreichen Ländern der Welt vorgestellt, darunter etwa Australien, Brazil, Chile, China und Hong Kong, Deutschland, Dominikanische Republik, El Salvador, Großbritannien, Guatemala, Israel, Italien, Japan, Kanada, Korea, Kuwait, Malaysia, Mexiko, Niederlande, Neuseeland, Österreich, Polen, Puerto Rico, Russland, Saudi Arabien, Schweiz, Slowenien, Spanien, Taiwan, Thailand Tschechien und die USA.

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/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 und University of Gloucester, mit dem Namen „Clem Burke Drumming Project“.



Darin wurden weltweit zum ersten Mal Untersuchungen zu den körperlichen Anforderungen des Trommelns/Percussionspielens 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.



Die Teams von Drums Alive® und Drum Beat arbeiten darauf hin, die positiven Effekte, die die einfache Sprache aus Trommeln, kombiniert mit Bewegung, in sich birgt, zu strukturieren und der Gesellschaft zugänglich zu machen. Drums Alive®, der erste Fitnesstrend, der Trommeln und Bewegung mittels eines multi-modularen Ansatzes verbindet, bildet eine der wichtigsten Maßnahmen dieser Studie für die praktische Anwendbarkeit und den ganzheitlichen Ansatz. Drum Beat untersucht und wendet alle Aspekte des Trommelns in einem fachübergreifenden Projekt an, um der Gesellschaft, bezogen auf körperliche und geistige Gesundheit, soziale Herausforderungen, kulturübergreifende Gesichtspunkte, Musik und Erziehung, zu dienen.

UNSER VERSPRECHEN

Wir versprechen, Ihnen ein wissenschaftlich fundiertes Programm anzubieten, das in allen Lebensabschnitten die physische, kinästhetische, emotionale und geistige Gesundheit fördert und Sie das Leben genießen lässt.

UNSERE INSPIRATION

Carrie würde sagen, dass ihre Mutter die größte Inspiration sowie die treibende Kraft hinter diesem Programm ist, denn sie ist eine ganz außergewöhnliche und großartige Frau. Stets förderte sie die Kreativität ihrer Kinder, und schon in ganz jungen Jahren haben die Kinder (und es waren insgesamt 6 davon!) eigenhändig Trommeln gebastelt. Sie hielt sie dazu an, mit



Rhythmen und Bewegungen zu experimentieren (und Carrie fand es immer spannend, zum Rhythmus von Mamas Trommel zu tanzen). Diese Inspiration hat ihr den Anstoß dazu gegeben, „Drums Alive®“ zu entwickeln – ein Programm, das verschiedene gesundheitliche Aspekte sowie Wellness-Komponenten beinhaltet und vereint – auf physischer, mentaler, emotionaler und sozialer Ebene. „Drums Alive®“ verbindet Trommelrhythmen mit Bewegungsleidenschaft. Es

lässt Kreativität und Ausdruck zu und macht die Teilnehmer enorm fit, doch am allerwichtigsten ist: Es macht jede Menge Spaß!



UNSERE VISION

Unser Ziel ist es, im Leben der Menschen und der Gesellschaft etwas zu bewegen – etwas zu verändern – indem wir jedem einzelnen die Leidenschaft zum Führen eines positiven und gesunden Lebensstils vermitteln.

Wir haben ein wissenschaftlich fundiertes Gesamtkonzept geschaffen, um Menschen in allen Lebenslagen gerecht werden zu können, und wir stützen uns auf Forschungsergebnisse, um diese Lebensphasen besser einschätzen zu können.

Wir bieten ein kulturell vielfältiges Programm an, in dem gegenseitiger Respekt und Wertschätzung sowie das Verständnis für JEDERMANN gepflegt werden.

Wir vermitteln unseren Kursteilnehmern Freude am Leben mit einem Programm, das in allen Lebensabschnitten die physische, sozial-kinästhetische, emotionale und geistige Gesundheit fördert.

Wir verstehen
Wir sind leidenschaftlich
Wir sind vielfältig
Wir inspirieren
Wir entwickeln
Wir schaffen etwas
Wir feiern



Ömer Erdogdu
Choreograph / Tänzer

B41

C63

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 4 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 Campbelllockdancers, 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.



Mario Filzi
Jonglierpädagoge, Coach

A22

B44



KOORDINATIONSÜBUNGEN UND JONGLIERSPIELE MIT TÜCHERN UND BÄLLEN

GRUNDSÄTZLICHES

Bewegungskompetenzen sind in jungen Jahren natürlicherweise vorhanden. Sie zu entfalten und zu entwickeln, ist von großer Bedeutung. Ähnlich dem Erlernen eines Musikinstruments, das die Fähigkeit vermittelt, in vielen Lebenslagen bereichernd zu wirken, ist die Freude an der Bewegung eine Quelle der Vitalität.

Ausreichende körperliche Betätigung ist (ebenso wie gesunde Ernährung) eine Voraussetzung für körperliches Wohlbefinden und Gesundheit. Ebenso ist bekannt, dass auch mentale Entlastung (Stressabbau) ein wichtiges Element von sportlicher Betätigung sein kann. (Mehr über Jonglieren und Gesundheit findet sich weiter unten im Text.)

Bewegung und Sport in Kindergärten und Schulen

Wie kann man Kindern auch außerhalb des Sportunterrichts Gelegenheit zur körperlichen Betätigung anbieten? Welche Spiele und Sportarten sind geeignet, das soziale Verhalten zu fördern?

Antworten aus der Sicht der Jonglierpädagogik

Jonglieren produziert in der Regel keine VerliererInnen, kann fast überall durchgeführt werden und ist für alle Niveaus attraktiv. Der Aufbau der Übungen ist kleinstufig, so sind ständig für jede und jeden die entsprechenden Herausforderungen gegeben. Die Übungsvielfalt ist enorm, und neben Einzelübungen gibt es viele Formen der Übungen und Spiele, die zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden können. Und vor allem ist das Fehler-Machen nicht nur erlaubt, sondern eine Voraussetzung für den Fortschritt. Durch das Erlernen der Jonglierkunst wird eine positive Fehlerkultur erlebt!

Im Kindergarten und in den ersten Volksschulklassen sind in erster Linie Koordinationsübungen mit Jongliertüchern von Bedeutung. Dabei werden nicht nur Überkreuzbewegungen (die liegende Acht), sondern Augen-Handkoordination, Balance und allgemeine Geschicklichkeit spielerisch trainiert.

Jonglieren in Kindergarten und Volksschulen ist ein wichtiger Beitrag, um die Lust an der Bewegung zu fördern und sollte nicht auf den Bereich Turnen und Sport reduziert werden. Gerade wenn die Konzentration im Unterricht abnimmt, kann eine kurze Jonglierpause müde Geister wieder munter machen!

ÜBUNGEN MIT JONGLIERTÜCHERN

■ Ein Tuch/alle Übungen mit beiden Händen

Vorbereitung

Das Tuch wird mittig gegriffen. Dabei ist es nicht wichtig wo genau man das Tuch zu fassen bekommt, solange man nicht das Tuch an einem Zipfel erwischt. Die Handhaltung beim Jonglieren mit Tüchern ist generell so, dass der Handrücken nach oben weist.

Das „Werfen“

Das Tuch wird im Gegensatz zu allen anderen Requisiten, wie Bälle, Keulen, Ringe etc., nicht geworfen, sondern mit der Hand möglichst weit nach oben gezogen. Wichtig: Das Loslassen erfolgt mit einer Aufwärtsbewegung aus dem Handgelenk!

Das „Krallen“

Das Fangen eines Objektes von oben wird beim Jonglieren „Krallen“ genannt.

Säule mit einem Tuch

Das Tuch wird möglichst hoch geworfen (senkrecht hochgezogen) und von oben wieder gefangen.

Säule mit einem Tuch, spät gefangen

Das Tuch wird möglichst hoch geworfen (senkrecht hochgezogen) und erst kurz vor dem Boden von oben wieder gefangen.

Tuch mit Fuß fangen

Das fallende Tuch wird mit dem Fuß aufgefangen. Kurze Balance auf einem Bein

Überkreuz nach hinten werfen

Das Tuch wird von der rechten Hand über die linke Schulter nach hinten geworfen. Mit dem linken Unterschenkel oder der Ferse wird das Tuch dann aufgefangen. Neben der Balance ist auch schon sehr viel Koordinationsvermögen gefragt.

Die „Kaskade-Acht“

Das Tuch wird immer von unten schräg nach oben, dann nach außen und wieder nach unten geführt. Das Tuch beschreibt die Bahn einer liegenden Acht, die sich in einer vertikalen Ebene (Wandebene) befindet (Kaskade-Acht).

Die „Kaskade-Acht“ mit 2 Händen

Wir halten ein Tuch vor die Brust. Die zweite Hand kommt von oben und schwingt das Tuch in einer kreisförmigen Bahn nach außen um es bei der Endposition vor der Brust in die erste Hand zu übergeben, die nun die gleiche Bewegung auf der anderen Seite vollführt. Jetzt ziehen wir das Tuch in einer Achterschleife vor uns durch die Luft, wobei immer auf Höhe der Brust der Wechsel von einer Hand in die andere erfolgt.

Die „Kaskade-Acht“ mit 2 Händen überkreuz

Um die Übung komplexer zu machen, kann auch die rechte Hand den linken Kreis und die linke den rechten Kreis schwingen

Ein Tuch jonglieren

Wir ziehen das Tuch schräg von unten nach oben, lassen es los, und die andere Hand krallt das Tuch beim Fallen. Nach dem Fangen zieht die Hand das Tuch nach unten und dann nach innen, um die nächste schräge Wurfbewegung zu beginnen. Nun wird ein Tuch jongliert. Dabei ist zu beachten, dass das Tuch in der Wandebene verbleibt.

Ein Tuch jonglieren und klatschen

Rechts wirft – klatschen – links fängt, links wirft – klatschen – rechts fängt

■ Zwei Tücher

Vorbereitung

Bei diesen Übungen verwenden wir unterschiedlich gefärbte Tücher. Die Farben helfen uns, das Muster zu verstehen und Fehler in der Motorik zu begreifen.

Zwei Tücher werfen – langsam

Zuerst wählt man ein Tuch, mit dem man immer die Übung beginnt. Dann wirft man die Tücher schön überkreuz weg, ohne sie jedoch zu fangen. Dabei achtet man auf die richtige Wurfhöhe und sagt laut die Tuchfarben beim Abwurf. Da man immer mit der selben Farbe beginnt und die Tücher überkreuz geworfen werden, beginnt einmal die eine, dann die andere Hand mit dem Abwurf.

Zwei Tücher werfen – schnell

Das zweite Tuch wird abgeworfen, sobald das erste am höchsten Punkt seiner Bahn angelangt ist.

Zwei Tücher jonglieren mit PartnerIn

Person A steht Person B gegenüber. A wirft und B fängt die geworfenen Tücher am höchsten Punkt und hält sie dort, bis A sie aus Bs Händen nimmt. A sagt sowohl beim Abwurf als auch beim „Fangen“ die Farbe des jeweiligen Tuches. Dadurch wird der motorische Ablauf nach Belieben verlangsamt, und es kann ganz langsam geübt werden. Schräg werfen! Die Hand, welche als zweites wirft, fängt als erste.

Zwei Tücher jonglieren

Die Hand, welche als zweite wirft, muss als erste fangen! Sowohl beim Abwurf als auch beim Fangen werden die Tuchfarben genannt. Wurfrhythmus ist gleich Fangrhythmus. Mantra: Werfen – werfen – fangen – fangen

Zwei Tücher aus einer Hand

Um mit drei Tüchern zu jonglieren, muss man mit zwei in einer Hand beginnen. Damit der Abwurf klapp, kann man wie folgt vorgehen. Das eine Tuch wird nur mit Ring- und kleinem Finger in der Handfläche gehalten. Daumen, Zeige- und Mittelfinger halten nun das andere Tuch. Letzteres wird als erstes geworfen.

■ Drei Tücher (Kaskade)

Drei Tücher abwerfen

Zuerst werden wieder die Tücher nur geworfen ohne zu fangen. Man kann ganz langsam beginnen und achtet dabei auf die konstante Wurfhöhe. Man beschleunigt die Abwurfgeschwindigkeit, bis wieder der Zeitpunkt des Abwurfs mit dem Erreichen des höchsten Punktes des vorangegangenen Tuchs übereinstimmt. Auch mit der nicht-dominanten Hand beginnen!

Drei Tücher zu zweit jonglieren

Zwei Personen stehen Schulter an Schulter. Es werden nun gemeinsam 3 Tücher jongliert. Dazu werden die „Außenhände“ verwendet, die „Innenhände“ lässt man am besten hinter dem Rücken. Hinweis: Das Jongliermuster ist breiter als bei der Solojonglage! Den Rhythmus laut mit-sagen „Hepp und hepp und ...“

„Zeitlupenkaskade“ zu zweit

Person A steht Person B gegenüber. B fängt die von A schräg geworfenen Tücher am höchsten Punkt und hält sie dort, bis A sie aus Bs Händen nimmt.

Kaskade mit Tüchern

Am Anfang kann es hilfreich sein, die Übung verbal zu unterstützen. Beim ersten Abwurf sagt man „Start“. (Diese Hand wirft nur) Bei allen weiteren Abwürfen fängt anschließend diese Hand auch. Das kann man mit „Werfen – Fangen“ verbal begleiten. Sobald sich der Rhythmus des Musters einstellt wird es leichter. Wichtig: Immer unter dem fallenden Tuch schräg hochwerfen!

■ Drei Tücher (Variation 1/Rückwärtskaskade)

Die Tücher werden von außen hoch in die Mitte geworfen. Es ist der gleiche Rhythmus wie bei der Kaskade. Diesmal wird aber immer über das fallende Tuch geworfen.

■ Drei Tücher (Variation 2/Säulen)

Säulen – Vorübung 1

Ein Tuch wird als „Krawatte“ in den Halsausschnitt des T-Shirts gesteckt. Die beiden anderen synchron senkrecht nach oben („Säulen“) geworfen. Dabei ist der Abstand der Tücher mindestens schulterbreit.

Säulen – Vorübung 2

Ein Tuch wird als „Krawatte“ in den Halsausschnitt des T-Shirts gesteckt. Die beiden anderen werden synchron als Säulen geworfen. Zwischen den Würfeln wird geklatscht.

Säulen – Krawattenstart

Säulen mit Krawatte und Klatschen. Statt des 3. Mals Klatschen wird die „Krawatte“ genommen und in der Mitte (zwischen den beiden in der Luft befindlichen Tüchern senkrecht hochgeworfen. Nun soll dieser Rhythmus beibehalten werden.

Säulen, normaler Start

Es startet, wie immer, die Hand welche 2 Tücher hält. Das erste wird senkrecht – vor der Körpermitte – geworfen. Sobald dieses den höchsten Punkt erreicht hat, werden die beiden äußeren Tücher geworfen. Nun soll dieser Rhythmus beibehalten werden.

Säulen mit wechselnden Händen

Das mittlere Tuch kann mit beiden Händen gleichzeitig, nur mit der linken, nur mit der rechten Hand oder abwechselnd links – rechts gefangen werden.

Säulen mit Wechsel der Außentücher

Wenn das mittlere Tuch oben ist, werden die beiden äußeren Tücher nach oben auf die andere Seite geworfen. Achtung: Unterschiedliche Ebenen!

Säulen mit Wechsel zweier Tücher

Wenn das einzeln geworfene Tuch oben ist, werden die beiden anderen Tücher auf eine Seite geführt und dort parallel und synchron geworfen.

■ Übergänge

Von der Kaskade zu den Säulen

Aus der Jonglage wird ein Tuch möglichst hoch senkrecht vor dem Körper geworfen. Wenn dieses den höchsten Punkt erreicht hat, werden synchron die beiden äußeren Säulen geworfen. Achtung: Rhythmuswechsel!

Von den Säulen zu der Kaskade

Wenn das mittlere Tuch am höchsten Punkt ankommt, wird mit einer Hand ein Tuch schräg unter dem mittleren Tuch durch geworfen. Weiter mit schrägen Würfeln unter dem fallenden Tuch.

Von den Säulen zu der Einwärts-Kaskade

Wenn das mittlere Tuch am höchsten Punkt ankommt, wird mit einer Hand ein Tuch von außen über das fallende mittlere Tuch geworfen. Weiter mit Würfeln von außen immer über das fallenden Tuch.

Von der Kaskade zur Einwärts-Kaskade (und retour)

Ohne Rhythmuswechsel! Einfach von den schrägen Würfeln unter dem fallenden Tuch zu Würfeln von weiter außen über das fallende Tuch wechseln.

Wechsel zurück: Ebenso, nur umgekehrt.

■ Dreiball-Partnerübungen

Säulen-Wanderung – Vorübung

2 Personen stehen einander gegenüber. Person A hat in jeder Hand einen Ball. Während A mit der linken eine Säule wirft, übergibt die rechte zeitgleich den Ball in die linke Hand von B: Wichtig: Beide Bälle kommen gleichzeitig an!

Säulen-Wanderung

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

Das Stricken – Vorübung 1

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

Das Stricken – Vorübung 2

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

Dann macht B die Übung.

Das Stricken

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

JONGLIEREN UND GESUNDHEIT

Allgemeine Aspekte

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

Physische Aspekte

Augen-Hand-Koordination, Anregen bzw. Regulieren des Blutdrucks, Schulung des peripheren Sehens, Kondition stärkend, aktive Entspannung, stärkt das Körpergefühl, Verbesserung der Grob- und Feinmotorik, regt das Gehirn an (Überkreuzbewegung) und fördert die Produktion von Dopamin (Prophylaxe betreffend Stress, Burnout und Depression).

Mentale Aspekte

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

Jonglieren lehrt Blockaden zu überwinden und bringt persönliche Erfolgserlebnisse, fördert die intrinsische Motivation und bedingt geradezu Beachtung (ein menschliches Grundbedürfnis, hängt auch mit der Produktion von Dopamin bzw. Serotonin zusammen), macht das „Flow-Erlebnis“ erfahrbar, fördert das Rhythmusgefühl, schafft positive Referenzerlebnisse (ich kann das schaffen!), lehrt Geduld mit sich, aber auch mit anderen, ist ungefährlich und aggressionsfrei (Ausnahme: Keulen-Combat) ...

Jonglieren ist eine Metapher für Lernen an sich, für Koordination und Geschicklichkeit. Die Schulung der Reflexe, der Augen-Hand-Koordination und des peripheren Sehens sind in vielen Situationen (z.B. Straßenverkehr) von Vorteil. Besonders wichtig scheint mir aber die Möglichkeit, mittels der Jonglage jederzeit in die Gegenwärtigkeit (das Hier und Jetzt) zu gelangen.

Zwischen wichtigen Terminen einfach einmal 5 Minuten drei Bälle zu jonglieren, kann sehr stressabbauend wirken. Das kommt daher, dass beim Jonglier-Training das ganze Bewusstsein im Hier und Jetzt fokussiert ist. Einerseits muss analytisch vorgegangen werden (die Fehler korrigieren/linke Hemisphäre), andererseits funktioniert das Muster (der Trick) erst, wenn die Rhythmik stimmt und man nicht mehr denken muss (rechte Hemisphäre). Erst wenn der Rhythmus der Jonglage stimmt, kommt es auch zu den berühmten „Flow-Erlebnis“.

Beide Hälften des Großhirns, aber auch das Kleinhirn, werden beim Jonglieren angeregt und das wirkt schon nach kurzer Zeit sowohl vitalisierend als auch harmonisierend, vor allem dann, wenn man besonders verstandesintensive Tätigkeit ausübt. Wertvoll für den Schulalltag: Wenn die Konzentration nachlässt, einfach mit den Kindern kurz jonglieren! Das kann man mit Tüchern oder auch Beanbags machen. Die Kinder brauchen dazu nur aufzustehen, und es kann schon losgehen. Jonglieren sollte in den Schulen auch als aktive Pause und in der Nachmittagsbetreuung seinen Platz haben.

Die Neurowissenschaft bringt immer mehr neue, spannende Hinweise bezüglich der Zusammenhänge von Bewegung und Lernen, der Bildung von neuronalen Netzwerken und der Produktion von Neurotransmittern. Aber auch wenn man diese Entwicklungen nicht verfolgt: Jede und jeder kann ganz einfach durch die Praxis erfahren, wie Jonglieren wirkt. Achtung: Suchtgefahr!

Im (Arbeits)-alltag zwischendurch zu jonglieren, ist kein großes Problem. Drei Bälle passen ja in jede Schreibtischschublade. Eher ist es schon eine Herausforderung sich vor den Kollegen als Jongleur zu outen. Aber gerade darin liegt ja eine weitere Stärke dieses Hobbys: Es fördert sozialen Kontakt und auch pädagogisches Geschick! Wenn man es selbst kann, wird man diese Fähigkeit auch gerne weiter geben und wird so vom Lernenden zum Lehrenden.

Der größte Vorteil ist aber: Diese gesunde, kreative Bewegungsform macht unheimlich viel Spaß!

Jonglieren als „Aktive Pause“

Gerade bei intellektueller Tätigkeit im Sitzen ist eine Jonglierpause besonders wertvoll. Beim Jonglieren steht man aufrecht, der Blick ist eher nach oben gerichtet, und der Blutkreislauf wird angeregt. Wenn man am Leistungslimit übt (an einem neuen Trick), werden alle anderen Gedanken verdrängt. Man befindet sich ganz im Hier & Jetzt, und damit ist auch kein Stress mehr möglich.

Nach einer kurzen Jonglierpause kann man gar nicht anders als sich gut zu fühlen. Der Kopf wird dadurch wieder frei und aufnahmebereit.

Gehirn und Jonglier-Flow

Wie allgemein bekannt ist, besteht das menschliche Großhirn aus einer linken und einer rechten Gehirnhälfte (Hemisphäre), die für unterschiedliche Informationen verantwortlich sind.

Sie arbeiten komplementär, also sich gegenseitig ergänzend. Vereinfacht gesagt ist der Hauptunterschied zwischen diesen beiden Gehirnhälften der, dass die linke die Sprache verarbeitet (aufnimmt und produziert), während die rechte für Bilder und Analogien (Gleichnisse und Vergleiche) zuständig ist.

Hier ein stark vereinfachter Überblick der Hemisphären:

Digital (links)

verbal
Sprache
Ratio/Logik
Regeln/Gesetz
Analyse/Detail
Wissenschaft
linear, Schritt für Schritt
Zeit

Analog (rechts)

nonverbal
Körpersprache
Intuition/Gefühl
Kreativität
Synthese/Überblick
Kunst
ganzheitlich
Raum

Beide Gehirnhälften sind für die Steuerung und die Koordination der gegenüberliegenden Körperhälften (Überkreuz-Koordination) verantwortlich.

Anmerkung: Wie oben schon erwähnt, ist dies ein sehr stark vereinfachter Überblick.

Es gibt nicht nur große geschlechtsspezifische Unterschiede – bei Frauen ist der Balken (Corpus Callosum) relativ zur Gehirngröße dicker, und die Hemisphären arbeiten mehr zusammen – es sind natürlich die einzelnen Zuordnungen sehr plakativ.

Z.B. wird Musik oft der rechten Hemisphäre zugeordnet. Die Sache ist aber komplizierter:

Töne werden in beiden Gehirnhälften verarbeitet, wobei die linke Hemisphäre mehr die einzelnen Tonelemente verarbeitet und die rechte sich mehr mit der Melodie befasst. Übung kann das aber durchaus verändern, denn bei Musikern ist das anders. Da zeigt die linke Hälfte die größere Aktivität – sowohl bei der Verarbeitung von Tonfolgen wie auch bei komplexen musikalischen Strukturen. Bei der Verarbeitung von Rhythmus (auch ein Element der Musik) ist die Sachlage wieder ganz anders, aber noch unzureichend erforscht. (Herschkowitz)

Die neurobiologische Verankerung von eigenen Erfahrungen als Metakompetenzen (Gerald Hüther/Neurodidaktik S.104)

Neben dem in der Schule erworbenen Wissen sind folgende Kompetenzen wichtig, um Herausforderungen annehmen und meistern zu können:

- vorausschauend denken und handeln (strategische Kompetenz)
- komplexe Probleme durchschauen (Problemlösungskompetenz)
- Folgen des eigenen Handelns abzuschätzen (Handlungskompetenz)
- Motivation und Konzentrationsfähigkeit
- Fehler und Fehlentwicklungen erkennen und korrigieren
- sich bei der Lösung von Aufgaben nicht von aufkommenden anderen Bedürfnissen überwältigen zu lassen (Frustrationstoleranz, Impulskontrolle)

*Diese Metakompetenzen werden durch Lernprozesse gewonnen, die auf Erfahrung beruhen. Verankert sind sie im Präfrontalen Kortex. Dieser bildet sich am langsamsten von allen Hirnregionen aus und ist in hohem Maß abhängig vom sozialen Umfeld, in dem ein Kind aufwächst. **Alle diese Kompetenzen werden beim Jonglieren geübt!***

Kleinhirn – Balance – Sprache

Entwicklungsgeschichtlich und funktionell sind Gehör- und Gleichgewichtssinn eng miteinander verbunden. Im Innenohr ist das „statische Organ“, ein Gesamtorgan zur Bestimmung der Lage im Schwerfeld der Erde, lokalisiert.

Feinste Verbindungsstrukturen zwischen Kleinhirn und Gleichgewichtsorgan weisen auf die intensiven Wechselbeziehungen hin. Mit Hilfe des Kleinhirns – sofern es intakt ist – werden wir zu einer fließenden Bewegung befähigt, zu feinerem Ausbalancieren der Haltung im Felde der Gravitation ebenso wie zum fließenden Sprechen.

Balanceübungen sind daher nicht nur geeignet, die sprachliche Entwicklung zu fördern, sondern sie entsprechen auch dem natürlichen Spieltrieb der Kinder. Alle ursprünglichen Kinderspiele sind „Spiele mit der Schwerkraft“, so auch Balancieren, Federn, Springen, Schaukeln und Schwingen, Werfen und Fangen, Klettern, Drehen, Hängen etc.

Der Flow – *Myhali Csikszentmyhali* beschreibt das „Flow-Erlebnis“:

Das Aufgehen in einer Tätigkeit, die durch die im Tun selbst erfahrene Freude motiviert wird.

Dieses selbstbelohnende Verhalten steigert Selbstvertrauen und Zufriedenheit.

Voraussetzung für das Flow-Erlebnis ist eine entsprechend strukturierte Aktivität, die unseren Fähigkeiten entspricht. Die Herausforderung soll das Übertreffen unserer bisherigen Grenzen erlauben. Die Aktivität muss Handlungsmöglichkeiten in einem Bereich jenseits von Angst und Langeweile bieten.

Diese Voraussetzungen sind beim Jonglieren gegeben, da es im Gegensatz zu den meisten Sport- und Spielarten keinen Gegner gibt. Man fordert nur sich selbst heraus, und das ist nicht mit Angst verbunden.

Beim Jonglieren ist es auch leicht, eine Übung zu finden, die – als passender nächster Schritt – eine kleine neue Herausforderung darstellt:

Niemand wird nach dem Erlernen der Dreiballjonglage als nächstes mit fünf Keulen üben!

Zusammenfassend kann man folgende Bedingungen zum Erleben des Flow nennen:

1. Man muss sich wirklich auf den Lernprozess einlassen.
2. Es muss die Herausforderung bieten, Grenzen des Könnens zu überwinden.
3. Keine Angst und keine Langeweile
4. Belohnung durch die Tätigkeit selbst
5. Unmittelbares Feedback

Das Flow-Erlebnis selbst ist nach Csikszentmihalyi durch das Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein gekennzeichnet.

Ohne die totale Hingabe, ohne das selbstvergessene Aufgehen im Tun, ist es völlig unmöglich, an der Grenze des eigenen Könnens zu jonglieren!



Mag. (FH) Gregor Fink
Sportmanager, Unternehmensberater

C53

D72



HERZSPORTLER – WIE KANN ICH DIE HERZGESUNDHEIT IM VEREIN VERBESSERN?

Prävention und Herzgesundheit im Sport für Athleten und Vereine

Der plötzliche Herztod im Sport kann verhindert werden, indem Sportler aus Risikogruppen, auch junge, scheinbar gesunde Athleten, mit präventiven Maßnahmen geschützt und zudem selbst zur Lebensrettung befähigt werden.

Stopp dem plötzlichen Herztod im Sport ist keine Utopie!

HERZSPORTLER BEWEGEN SICH GESUND UND RETTEN LEBEN

Gesetzliche Regelungen zur (Herz-)Gesundheit im Sport fehlen leider gänzlich. Athleten und Vereine sind in Bezug auf lebensbedrohliche Herzattacken im Sport ungeschützt. Mit rund 15.000 Fällen ist der plötzliche Herztod (PHT) außerhalb medizinischer Einrichtungen die häufigste Todesursache in Österreich. Viel zu oft sind dabei junge, scheinbar gesunde Sportler betroffen. Der PHT kann vermieden werden. Auf welche Zeichen soll ich achten, und was kann ich im Notfall tun? Im Gegensatz zu Italien gibt es in Österreich keine verpflichtenden Vorsorgeuntersuchungen für Teilnehmer an Sportbewerben. Wie schütze ich daher meine Athleten und Funktionäre im Verein oder in meinem persönlichen Umfeld? Wie kann ich mich selbst und meinen Verein herzsicherer machen? Fundiertes Wissen über das Risiko des PHT, Präventionsmaßnahmen und herzgesunde Bewegung und Sport machen aus Athleten Herzsportler.

Gesundheitsfördernde Effekte und Risiken im Sport

Der positive Nutzen eines regelmäßigen körperlichen Trainings ist in unzähligen Studien untersucht und bestätigt worden und dadurch heutzutage unbestritten. Die gesundheitsfördernden Effekte sind dabei sehr vielseitig: Neben einer Zunahme der allgemeinen Lebenserwartung können Herz-Kreislaufkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Knochenschwund und sogar gewisse bösartige Tumorerkrankungen deutlich reduziert werden. Zudem hat Sport nachgewiesenermaßen einen positiven Einfluss auf unsere Psyche, und im Alter werden Stürze und Pflegebedürftigkeit vermindert. „Man lebt also durch regelmäßigen Sport nicht nur länger sondern auch besser“. Dieses Bewusstsein und das Wissen um Risiken, die der Sport für den eigenen Körper mitunter hervorbringt, und der Maßnahmen zu deren Vermeidung machen einen Athleten zum einem/r HerzsportlerIn, der/der/die sich um die eigene Gesundheit und im Speziellen um seine/ihre Herzsicherheit im Leben sorgt und sich mit Selbstachtung vor dem eigenen Leben und dem der Mitmenschen besser, sorgfältiger und gesünder bewegt und auf Notfälle im Sport vorbereitet ist.



Denn neben den positiven Effekten, die der Sport und Bewegung mit sich bringen, werden wir andererseits immer wieder erschüttert von Meldungen über plötzliche Todesfälle junger, in der Öffentlichkeit stehender, scheinbar gesunder Sportler, die an einem plötzlichen Herztod versterben. Oftmals direkt auf dem Sportplatz. Und diese tragischen Ereignisse sind nur die Spitze des Eisbergs: Herztodesfälle bei Amateur- bzw. sogenannten „Hobbysportlern“ sind viel häufiger und werden infolge fehlender Medienpräsenz massiv unterschätzt. Fast jeder Mensch kennt in seinem Umfeld oder Bekanntenkreis einen dieser tragischen Fälle.

Die positiven Effekte auf die Gesundheit überwiegen die Risiken eines regelmäßigen Trainings bei Weitem. Aber: Der entscheidende Faktor für „herzgesunden“ Sport ist eine optimale und individuelle Vorbereitung für jeden Sporttreibenden. Und dies nicht nur im Sinne eines angepassten körperlichen Trainings, sondern insbesondere im Hinblick auf ein Screening einer möglicherweise zugrunde liegenden Herz-Kreislaufkrankung, die das Risiko eines plötzlichen, durch Sport ausgelösten Herztodes massiv erhöhen kann.

Die Heartbeat Foundation will aufzeigen, wie durch gezielte Vorsorgeuntersuchungen, diese fatalen Ereignisse in den allermeisten Fällen verhindert werden könnten. Auch wenn

in den Vorsorgeuntersuchungen eine potenziell gefährliche Erkrankung diagnostiziert werden konnte, bedeutet dies praktisch nie das Ende aller sportlichen Aktivitäten: Ein maßgeschneidertes Sport- und Trainingsprogramm kann meistens weiterhin „herzgesunden“ Sport ermöglichen. Herzsportler zu sein, heißt nicht nur für Patienten, vernünftigen, gesunden Sport betreiben zu können, sondern auch für den an sich gesunden Menschen, sich bewusst mit den positiven Effekten und Risiken seines Sporttreibens auseinanderzusetzen und sich selbst durch regelmäßige Wiederbelebungstrainings als Lebensretter zu befähigen, zum Schutz für andere Athleten.

Ein Leben vor einem plötzlichen Herztod zu retten, bedarf einer vollkommen funktionierenden Rettungskette, in der ein Ersthelfer vor Ort richtig reagiert, hilft und sofort mit Wiederbelebungsmaßnahmen beginnt.

Die Steigerung der Aufmerksamkeit für die Problematik des PHT hat auch Auswirkungen auf das Bewusstsein für die Bedeutung von Erste-Hilfe-Maßnahmen der allgemeinen Bevölkerung. Neben der Prävention des plötzlichen Herztods im Sport stehen wir auch für eine Erhöhung der Laienreanimationsrate v.a. in Österreich. Wenn man die durchschnittliche Zeitspanne kennt, die zwischen der Alarmierung des Rettungsdienstes und dem Eintreffen vergeht, dann ist man sich der Notwendigkeit des eigenen Tuns bewusst. Nach nur 3 Minuten weist ein Mensch im Falle eines Herzstillstandes erste irreversible Schädigungen des Gehirns auf, weshalb es unbedingt notwendig ist, innerhalb dieser Zeit mit Erste-Hilfe-Maßnahmen zu beginnen, um ein Leben retten zu können. Rettungskräfte und auch Notärzte kommen in der Regel zu spät zum Unfallort, weshalb der Laienretter auch als das wichtigste und stärkste Glied der Rettungskette angesehen wird. Nur 17 % der Menschen greifen im Notfall ein und retten dabei mit Wiederbelebnungsmaßnahmen Leben. Eine traurige Zahl im Vergleich zu den Laienreanimationsraten in Ländern wie Dänemark oder Schweden. Vor allem, wenn wir Kinder und Jugendliche das Einmaleins der Reanimation früh und regelmäßig lehren, werden wir in der Notfallvorsorge flächendeckend erfolgreicher sein. Wie schon immer, gilt nach wie vor aber für jeden Menschen, sobald ein regloser Mensch vor uns liegt: Ansprechen und lebensrettende Sofortmaßnahmen beginnen. Jeder kann es. Man kann nichts falsch machen! Just do it. Nur nichts tun, wäre falsch! ^[12]

Die Heartbeat Foundation tritt für eine Zukunft ein, in der es keinen plötzlichen Herztod im Sport gibt. Mit Herzsicherheitsprojekte können wir Leben im Sport retten. Wir suchen dazu Menschen, die im Umfeld von Vereinen Verantwortung übernehmen wollen und als Herzsportler mit uns lokale Herzsicherheitsprojekte für Vereine und Sportstätten organisieren.

Der plötzliche Herztod im Sport

Der sportassoziierte PHT ist ein seltenes, jedoch sehr tragisches Ereignis, welches in der Öffentlichkeit mit großer Betroffenheit wahrgenommen wird. Ein gewisses Unverständnis resultiert aus der Tatsache, dass Sportler als das gesündeste Segment der Bevölkerung angesehen werden und körperliche Aktivität im Allgemeinen mit einer Reduktion der Risiken einer Herzkreislauferkrankung oder gar Tod assoziiert ist. Obwohl die Vorkommnisse bei Sportlern mit ca. 1–3 Fällen pro 100.000 Athleten pro Jahr das Risiko relativ gering erscheinen lassen, ist der PHT auch eine nicht zu unterschätzende Gefahr für die Bevölkerung im Allgemeinen und sogar die häufigste Todesursache außerhalb des Krankenhauses. Eine Beobachtungsstudie aus Norditalien legt nahe, dass Sportler im Vergleich zu Nichtsportlern ein dreifach erhöhtes Risiko haben, einen PHT zu erleiden ^[1]. Allerdings konnte dies in einem größeren Register von U.S. College Athleten nicht bestätigt werden ^[2].

Ursächlich für den PHT sind meist belastungsabhängige, ventrikuläre Tachyarrhythmien bei zugrundeliegender Herzerkrankung. Bei Athleten unter 35 Jahren dominieren angeborene Herzkrankheiten wie die hypertrophe Kardiomyopathie (HCM), arrhythmogene rechtsventrikuläre Kardiomyopathie (ARVC), Koronaranomalien oder Ionenkanalerkrankungen (z. B. Long-QT). Daneben ist die Myokarditis (Herzmuskelentzündung) eine häufig unterschätzte Ursache ^[1, 2, 4]. Bei Sportlern über 35 Jahren dominiert die koronare Herzkrankheit. Gewisse „Stop-and-go“-Sportarten mit hohen Intensitätsspitzen wie Fußball, Basketball, aber auch Radfahren, Triathlon und Kraftsportarten haben ein erhöhtes Risiko für einen PHT. Wettkampforientierte (kompetitive) Sportler, welche an die persönlichen physischen Grenzen gehen, haben ein signifikant höheres Risiko, im Gegensatz zu den Freizeitsportlern, welche sich eher moderater physischer Belastung aussetzen. Zudem haben Männer im Vergleich zu Frauen ein deutlich erhöhtes Risiko, beim Sport einen PHT zu erleiden ^[3].

Präventive Maßnahmen, wie eine Analyse der Herzstromkurve (EKG-Screening), werden aktuell kontrovers diskutiert, da bisher nur eine kleine Beobachtungsstudie aus Norditalien einen möglichen Nutzen zeigen konnte^[1]. Im Jahre 1998 hat die Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin (SGSM) die ersten offiziellen Empfehlungen zur Prävention des PHT bei jungen Sportlern veröffentlicht. Aktuell empfiehlt die SGSM allen kompetitiven Sportlern und insbesondere den Kaderathleten ab dem 14. Lebensjahr, ein- bis zweijährlich sportärztliche Untersuchungen inkl. Ruhe-EKG bis zur Aufgabe der Wettkampftätigkeit durchzuführen. Vorbildlich haben einige, vor allem größere nationale Sportverbände, wie etwa der Eishockey- oder Fußballverband, der Radsport- und Skiverband, eigene adaptierte Empfehlungen für ihre professionellen Athleten formuliert. Für Einzel- und Freizeitsportler existiert zum aktuellen Zeitpunkt in der Schweiz, wie in den meisten anderen Staaten, keine flächendeckende Screening-Empfehlung. Da PHT regionale Unterschiede zeigen und bezüglich zugrundeliegender Herzerkrankung, Sportart, Ethnizität und Geschlecht variieren, erscheinen nationale Register sinnvoll, um eine risikobasierte Screening-Strategie zu entwickeln.^[11]

NOTFALLVORSORGE FÜR ATHLETEN UND VEREINE AN SPORTSTÄTTEN

Nur wenige einfache Schritte – die jeder Mensch beherrschen kann – sind notwendig, um als Laie die Überlebenswahrscheinlichkeit bis zum Eintreffen von professionellen Rettungskräften oder Notärzten signifikant (< 70 %) erhöhen zu können. Die Leitlinien zur Reanimation sind in den Guidelines des ERC (European Resuscitation Council) von 2015 neu geregelt und können in der Fibel zum PHT im Sport nachgeschlagen werden.

Überleben eines Herzstillstandes erfordert eine funktionierende Rettungskette

Wenn Unfälle passieren, ist Hilfe Pflicht. Die ersten Punkte der sogenannten Rettungskette heißen rasches Erkennen und Ruf um Hilfe sowie rascher Beginn der Reanimation. Diese bestimmen maßgeblich den Erfolg der weiteren Behandlung durch professionelle Rettungsmannschaften. Die Kombination von Herzdruckmassagen und Beatmung – bzw. ohne Beatmung für jene Helfer, die sich dies nicht zutrauen oder nicht machen wollen – ist unerlässlich. Studien haben ergeben, dass durch die Steigerung der Laienreanimationsrate und eine Verbesserung der Qualität lebensrettender Basismaßnahmen allein in Europa bis zu 100.000 Leben pro Jahr gerettet werden könnten. Lebensrettende Sofortmaßnahmen bzw. Reanimation im Notfall sollen unverzüglich gestartet werden, sobald ein Mensch bewusstlos ist. Wie man ein Leben im Sport retten kann, haben die Fearleaders Vorbildlich im Schulungsfilm der Heartbeat Foundation vorgezeigt.



Der Defibrillator als Hilfsmittel

Bereits zu Beginn des 21. Jahrhunderts empfahl die American Heart Association (AHA), dass in allen Gesundheits- und Sportstätten



automatische externe Defibrillatoren (kurz Defi oder AED) zur Verfügung stehen und dass Betreiber von Fitnesscentern mit Rettungsstellen in der näheren Umgebung zusammenarbeiten sollten. Auch die Heartbeat Foundation fordert eine verpflichtende Positionierung von Defis an hochfrequentierten Sportstätten von Vereinen oder im öffentlichen Raum.

Das Letzte, was sich die Heartbeat Foundation wünscht, ist, dass Menschen wiederbelebt werden müssen.

47 % aller Herzstillstände werden beobachtet, aber nur in 17 % der Fälle greifen Anwesende helfend ein. Wichtig ist, dass Laienreanimation angewandt wird, und dass ein Defibrillator als zusätzliches Instrument vorhanden ist. Der Einsatz

eines Defibrillators erhöht durch einen frühestmöglichen Stromtherapieeinsatz die Überlebenschance um bis zu 70 %. Auch durch dieses Hilfsmittel kann der Sport herzsicherer gemacht werden.

PRÄVENTION UND SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNGEN

Sportmedizinische Gesundheitsuntersuchung als Empfehlung für Athleten

Die Durchführung einer leistungsdiagnostischen Untersuchung eröffnet dem Untersucher einerseits die Möglichkeit, die Leistungsfähigkeit des Sportlers im Vergleich zu Gleichaltrigen einzuschätzen, optimale Trainingsbereiche anzugeben und zusätzliche Trainingseffekte bei Folgeuntersuchungen dokumentieren zu können. Die Heartbeat Foundation empfiehlt vor allem allen Sparteinsteigern und wettkampforientierten nicht-professionellen Sportlern regelmäßige (mindestens 1–2 Jahre) sportmedizinische Untersuchungen, die bei allen Mitgliedern der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention durchgeführt werden können. Die (meist) geförderten Kosten für Basis-Untersuchungen variieren für Mitglieder von Sportvereinen zwischen EUR 70 und den Normalpreisen von rund EUR 130.

Die sportärztliche Gesundheitsuntersuchung dient aber auch der Erkennung latenter oder vorhandener Erkrankungen, die gerade bei sportlicher Betätigung eine Gefährdung darstellen könnten. Dem Sporttreibenden wird in einer sportmedizinischen Gesundheitsuntersuchung somit neben Hinweisen für eine optimale Ausübung von Sport und körperlicher Aktivität auch eine fundierte Grundlage für herzgesunde Bewegung und Sport mitgegeben.

Sportspezifische Ursachen und Fakten zum plötzlichen Herztod

Gewisse, meist azyklische, Sportarten oder auch „Stop-and-Go“-Sportarten mit hohen Intensitätsspitzen wie Fußball, Basketball, aber auch Radfahren, Triathlon und Kraftsportarten bergen ein erhöhtes Risiko für einen PHT. Kompetitive Sportler, welche an die persönlichen physischen Grenzen gehen, haben ein signifikant höheres Risiko, im Gegensatz zu den Freizeitsportlern, welche sich eher moderater physischer Belastung aussetzen.

Durch ein standardisiertes Herz-Kreislauf-Screening können im Vorfeld viele potenzielle Ursachen erkannt und rechtzeitig behandelt werden, was zu einer Reduktion plötzlicher Herztodesfälle führen würde. Aus verschiedenen Gründen (u. a. unterschiedliche Kostenstrukturen einzelner Länder sowie regional abweichende Verteilungsmuster kardialer Erkrankungen) gibt es bislang keinen internationalen Konsens der verschiedenen Fachgesellschaften für ein einheitliches ärztliches Screening. In Italien wurde 1982 ein nationales Programm eingeführt, das für alle Wettkampfsportler eine obligate kardiovaskuläre Tauglichkeitsuntersuchung (Herz-Kreislauf-Erkrankungen) beinhaltet, bestehend aus persönlicher und familiärer Anamnese, körperlicher Untersuchung und einem 12-Kanal-EKG.

Es konnte dabei gezeigt werden, dass auch bei völlig gesunden Herzen während einer körperlichen Belastung, und auch noch Stunden danach, das Risiko für einen PHT leichtgradig erhöht ist. Wie eingangs erwähnt, ist dieses Risiko jedoch in keinerlei Verhältnis mit den vielen positiven Eigenschaften von körperlichem Training zu setzen – es kann quasi akzeptiert werden. Deutlich erhöht wird das Risiko jedoch bei ungenügender Vorbereitung auf eine plötzliche exzessive Belastung, aber vor allem beim Vorliegen einer potenziell gefährlichen Herzerkrankung.

Die Analyse dieser zugrundeliegenden Erkrankungen bei PHT ist abhängig vom Alter der Sport treibenden Person: Bei jungen Sportlern, im Alter unter 25–35 Jahren, liegt praktisch immer eine angeborene Erkrankung der Herzmuskulatur, des Herzreizeleitungssystems, der Herzkranzgefäße oder des Bindegewebes der großen Blutgefäße vor (vgl. Abbildung 1). Bei älteren Sportlern, im Alter über 30–35 Jahren, hingegen liegt die Ursache in über 80 % der Fälle in einem durch eine Arterienverkalkung bedingten Herzinfarkt. Diese Unterscheidung ist wichtig, da sie die Inhalte der Vorsorgeuntersuchungen beeinflusst.

Gewisse Herz-Todesfälle im Sport betreffen leider auch grundsätzlich gesunde Herzen, bei welchen (z. B. Rahmen eines viralen Infektes) der Herzmuskel akut befallen wird und dies in der Vorsorgeuntersuchung verpasst werden kann. Es empfiehlt sich also dringend, bei Infektionen auf Sport zu verzichten und eine genügend lange Rekonvaleszenz einzuplanen. Das gilt insbesondere beim Vorliegen von Fieber.

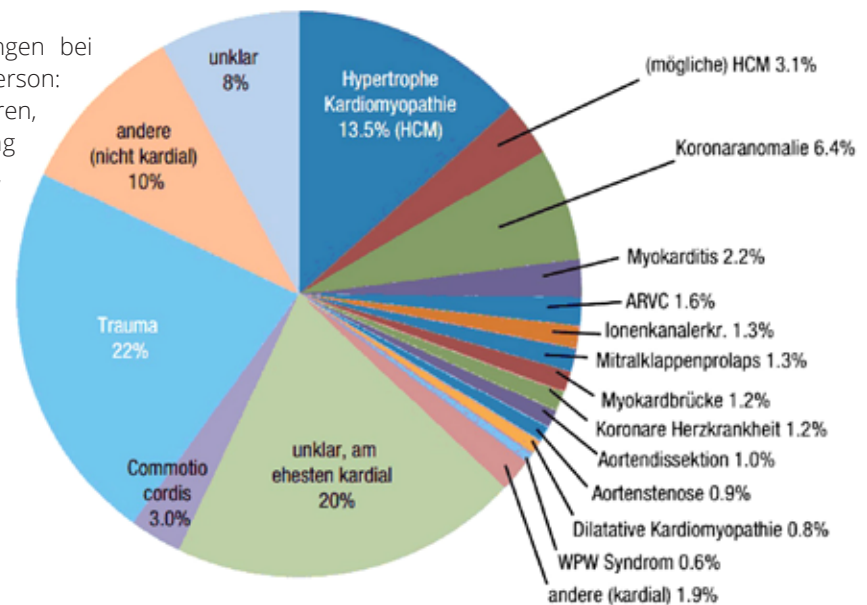


Abb.1: Ursachen des plötzlichen Herztodes bei jungen Sportlern (adaptiert nach Maron, et al. Sudden deaths in young competitive athletes: Analysis of 1866 deaths in the US, 1980–2006. Circulation 2009;119:1085–1092)

Auch eine sogenannte „Commotio cordis“ betrifft gesunde Herzen und kann somit nicht durch ein Screening verhindert werden: Trifft in einer empfindlichen Phase der Herzerregung ein gezielter, harter Schlag von außen auf die Herzregion (z. B. im Kampfsport oder durch einen harten Gegenstand), kann es zu einem spontanen Herzstillstand kommen. In einem solchen Fall sind natürlich lebensrettende Maßnahmen (unter anderem mittels Herzmassage und externen Defibrillators/„AED“) von besonders wichtiger Bedeutung.

Verhütung des PHT beim Sport durch verbesserte Information

Die Kenntnis von Risikofaktoren stellt ein bedeutsames Präventionspotenzial dar. Wie, zum Beispiel, das Wissen um kurze Checklisten, die auch durch nicht medizinisch geschulte Trainer, Übungsleiter und Funktionäre eingesetzt werden können. Dazu muss die Beachtung von generellen Anzeichen zu einer Anpassung des individuellen Sportverhaltens führen.

Diese 4 Tatsachen sollten Herzsportler kennen ^[5]:

- 1) Männer und ältere Personen ab ca. 40 Jahren sind wesentlich mehr gefährdet als Frauen und jüngere Personen.
- 2) Das Eintreten eines PHT ist anstrengungsabhängig, und dies um so ausgeprägter, je ungewohnter die sportliche Anstrengung ist.
- 3) Fieber und Infekte bilden eine absolute Kontraindikation für Sporttreiben, nicht nur für Wettkämpfe, sondern auch für das Training.
- 4) Unter der Belastung auftretende, ungewohnte Symptome (z. B. unklare Brustschmerzen, Schwindel, Bewusstseinsverlust) oder eine vorbestehende generelle «Indisponiertheit» sollten unbedingt respektiert werden.

Vorsorgeuntersuchungen bei jungen Athleten (12 bis 25–35 Jahre)

Mit einem einfachen Vorsorgekonzept können bei jungen Sportlern mehr als 90 % der plötzlichen Herztodesfälle im Sport verhindert werden. Dieses Basis-Screening besteht aus 3 Teilen. Zusätzliche Untersuchungen sind nur bei abnormalen Befunden erforderlich.

- Erster Bestandteil des Screenings ist eine kurze Befragung des Sportlers (sog. Anamnese) anhand eines einfachen Fragebogens zur Selbstevaluation, sogenannte PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire)
- Des Weiteren erfolgt eine gezielte körperliche Untersuchung. Diese beinhaltet vor allem ein Abhören des Herzens und der Lunge, eine Blutdruckmessung und kurze allgemeine körperliche Untersuchung (u. a. im Hinblick auf Bindegeweberkrankungen).

Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?

Hatten Sie in letzter Zeit Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung (Anstrengung)?

Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?

Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?

Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?

Ist Ihnen jemals von einem Arzt ein Medikament wegen zu hohem Blutdrucks oder wegen eines Herzproblems verschrieben worden?

Kennen Sie irgendeinen Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?

Könnten Sie eine oder mehrere Fragen mit JA beantworten, sollten Sie, bevor Sie sportlich aktiv werden oder bereits bestehende Aktivitäten fortsetzen, Ihren Arzt aufsuchen, sich untersuchen und beraten lassen.

- Die Aufzeichnung einer Herz-Stromkurve (sog. Elektrokardiogramm) ist der wichtigste Teil der Untersuchung und absolut entscheidend für eine genaue Beurteilung der Risikosituation.

Das komplette Basis-Screening dauert nur knapp 20 Minuten und ermöglicht es dem erfahrenen Sportkardiologen, eine sehr sichere Entscheidung bezüglich allfälliger weiterer Abklärung oder des Ausschließens einer Herzkrankheit zu fällen. Die Untersuchung wird ab einem Alter von 12–14 Jahren empfohlen und sollte in regelmäßigem Abstand von 1–2 Jahren wiederholt werden.

Vorsorgeuntersuchungen bei älteren Athleten (>25–35 Jahre)

Die Ursache für einen PHT beim Sporttreiben älterer Sportler ist in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle ein Herzinfarkt, welchem eine Verkalkung der Herzkranzarterien zugrunde liegt. Diese Verkalkungen sind wesentlich von den sogenannten Lifestyle-Erkrankungen des Herz-Kreislaufs bzw. kardiovaskulären Risikofaktoren abhängig (u.a. Bluthochdruck, Nikotinkonsum, Übergewicht, Diabetes mellitus/Zuckererkrankung, Fettstoffwechselstörungen, familiär gehäufte Herzinfarkte oder Schlaganfälle, Bewegungsarmut, Stress). Es gilt also auch unabhängig vom Screening einen „herzgesunden“ Lebensstil zu verfolgen.

Die Erkennung einer kritischen Verkalkung der Herzkranzarterien mittels einfacher Methoden, wie sie beim Screening der jungen Sportler zum Tragen kommen, ist bei älteren Sportlern leider nur in begrenztem Maße möglich. Trotzdem wird als Grundlage natürlich ebenfalls das bewährte Basis-Screening durchgeführt (Anamnese, körperliche Untersuchung, Elektrokardiogramm). Zusätzlich muss nun aber das Risiko für eine Arterienverkalkung abgeschätzt werden. Dies erfolgt mittels etablierter „Risk Scores“, in welche die oben erwähnten Risikofaktoren einfließen. Es braucht also zusätzlich eine Blutentnahme zur Bestimmung der Blutzucker- und Cholesterinwerte. Liegt ein mittelgradiger oder gar hoher Risikoscore vor, erfolgt eine Weiterabklärung mittels eines Belastungstests (Radergometer oder Laufband) und gegebenenfalls eine Herzkatheteruntersuchung. Bei niedrigem Risikoscore oder unauffälligem Belastungstest (und normalem Basis-Screening) sind keine weiteren Abklärungen mehr nötig.

DIE HEARTBEAT FOUNDATION UNTERSTÜTZT HERZSPORTLER

Mission Herzsicherheit im Sport

Stopp dem plötzlichen Herztod im Sport. Eine Aufforderung, die zugleich Mission für die Arbeit des gemeinnützigen Vereins ist. Die Hilfsorganisation liebt den Sport und jeden Athleten, weshalb sie zum Schutz aller Athleten gegen die heimtückische Todesursache PHT optimale Präventionsmaßnahmen, Notfallvorsorge und auch Begleitung bei der Rehabilitation nach einem überlebten PHT zum Ziel hat.

Sport nach überlebtem Herzstillstand oder überstandener Herzerkrankung:

Die (nur fast) unglaubliche #heartbeatstory von Caroline Machaczek gibt der Heartbeat Foundation recht. Man kann einen Herzstillstand mit einer schnellen Reanimation überleben und wieder gesund Leben. Ein Leben nach einem Herzstillstand ist nicht nur lebenswert, sondern es ist für Sportler auch möglich weiterhin Sport zu treiben.

Caro Machaczek
 2009 wurde Caroline wenige Meter vor dem Ziel des Frauenlaufes in Wien von Sanitätern nach einem Herzstillstand das Leben gerettet. Einige Jahre später nahm Caro, mittlerweile als Vorstandsmitglied der HeartbeatFoundation, an ihrem ersten Marathon in Wien teil.
 #HeartbeatStory



In den allerseltensten Fällen bedeutet die Diagnose einer Herzerkrankung das Ende jeglicher sportlicher Betätigung. Ganz im Gegenteil – ein angepasstes, regelmäßiges körperliches Training ist wichtiger Bestandteil der meisten Herzerkrankungen. Mit einer sportmedizinisch-wissenschaftlichen Begleitung sollte eine individuelle, auf die Erkrankung aber auch die Eigenschaften des betroffenen Individuums abgestimmte Trainingsempfehlung ausgearbeitet und regelmäßig überprüft werden.

LITERATUR

Heartbeat. Leben retten helfen – Gregor Fink und Egon Theiner. 1. Auflage, 2015. Erschienen im egoth Verlag.
Die Sportkardiologie, Prof. Dr. Josef Niebauer, 2015. Erschienen im Springer-Verlag.

REFERENZEN & LINKS

- [1] Corrado D, Basso C, Pavei A, Michieli P, Schiavon M, Thiene G. Trends in sudden cardiovascular death in young competitive athletes after implementation of a preparticipation screening program. *JAMA* 2006;296:1593-601.
- [2] Maron BJ, Haas TS, Murphy CJ, Ahluwalia A, Rutten-Ramos S. Incidence and causes of sudden death in U.S. College athletes. *J Am Coll Cardiol* 2014; Doi 10.1016/j.jacc.2014.01.041.
- [3] Harmon KG, Asif IM, Klossner D, Drezner JA. Incidence of sudden cardiac death in national collegiate athletic association athletes. *Circulation* 2011;119:1594-600.
- [4] Maron BJ, Doerer JJ, Haas TS, Tierney DM, Mueller FO. Sudden deaths in young competitive athletes: Analysis of 1866 deaths in the United States, 1980-2006. *Circulation* 2009;119:1085-92.
- [5] B. Marti, Magglingen; B. Villiger, Davos; M. Hintermann, Solothurn; R. Lerch. Stellungnahme der Schweizerischen Gesellschaft für Sportmedizin vom 26. September 1997 in Genf. Plötzlicher Herztod beim Sport: sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen und Präventionsmassnahmen, aus Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» 46 (2), 83–85, 1998
- [6] Dagmar I. Keller. Kardiale Screening-Untersuchungen beim Kompetitiv- und Gelegenheits-Athleten, Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» 59 (2), 79 – 82, 2011
- [7] Brian Hainline, MD,^a Jonathan A. Drezner, MD,^b Aaron Baggish, MD,^c Kimberly G. Harmon, MD, Michael S. Emery, MD,^d Robert J. Myerburg, MD,^e Eduardo Sanchez, MD, MPH,^f Silvana Molossi, MD, PHD,^g John T. Parsons, PHD, ATC,^a Paul D. Thompson, MDh. Intersociation Consensus Statement on Cardiovascular Care of College Student-Athletes. *JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY*, 2016
- [8] Beat Villiger, Max Hintermann, Stefan Goerre, Christian Schmied. Der plötzliche Herztod beim jungen Wettkampfsportler: Empfehlungen für sinnvolle und effektive Vorsorgeuntersuchungen. Task Force «Prevention Sudden Death in Elite Sport» SGSM/SSMS 2010
- [9] Udo Pollmer, Susanne Warmuth, Gunter Frank: „Lexikon der Fitness-Irrtümer: Missverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Aerobic bis Zerrung“ Seite 77 – 80 PIPER 2003
- [10] Karin Billea, David Figueirasb, Patrick Schamasch, Lukas Kappenbergerc, Joel I. Brennerc, Folkert J. Meijboomc and Erik J. Meijbooma. Sudden cardiac death in athletes: the Lausanne Recommendations. A. Divisions of Pediatric Cardiology and Cardiology, University Hospital of Lausanne, Lausanne and B. Institute of Sport Sciences, University of Lausanne, Lausanne and cMembers of the ad hoc Working Group on Sudden Death in Athletes of the Medical Committee of the International Olympic Committee, Lausanne, Switzerland. Received 23 March 2006 Accepted 15 June 2006
- [11] Kjetil Sunde. Sudden cardiac arrest during sports. Department of Anaesthesiology, Division of Emergencies and Critical Care, Oslo University Hospital, Oslo, Norway, *European Heart Journal* (2013) 34, 3596–3598
- [12] Dan L. Isbye, Lars S. Rasmussen, Charlotte Ringsted and Freddy K. Lippert, Disseminating Cardiopulmonary Resuscitation Training by Distributing 35 000 Personal Manikins Among School Children, Published American Heart Association, 2007;116:1380-1385.

Österreichische Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention <http://www.sportmedizin-gesellschaft.at>



Petra Göpfert

Natur- und Umweltpädagogin, Gesundheits- und Wellnesstrainerin

A11

B34

OUTDOOR – NATUR ERLEBEN, ENTDECKEN, ERFAHREN UND GENIESSEN

Begegnungen in und mit der Natur. Kindgerecht und mit viel Spaß werden wir diese und ihre Schätze aufspüren und be-greifen.

Ein ganz besonderer Waldbewohner lädt uns zum Aufenthalt in der Natur ein.

Gemeinsam gestalten wir ein rhythmisches Natur-Konzert, dem wir gleichzeitig lauschen.

Kraftvoll tanken wir Energie im Kreis mit einfachen Übungen, die leicht in die Praxis umsetzbar sind.

Erlebnis- und Konzentrationsspiele, kombiniert mit Wissen über Pflanzen und Tiere,

Team- und Reaktionsspiele vermitteln Freude am Bewegen in Wald und Flur.

Mit unseren Sinnen nehmen wir Eigenschaften der Naturschätze wahr und stellen mal den Wald auf den Kopf.

Nützliche Tipps für den Outdoor-Aufenthalt mit Kindern fließen selbstverständlich in den Workshop ein.

Bäume inspirieren zu Geschichten, deshalb werden wir zum Abschluss in die Zauberwelt der Bäume eintauchen.

Ich packe meinen Rucksack

Nützliche Utensilien, die man bei einem Aufenthalt in der Natur dabei haben sollte:

- Zeckenschutz / Zeckenzange
- Flasche Wasser
- robuste einfache Sitzkissen (aus alten Isomatten aus der Turnhalle zugeschnitten)
- Erste-Hilfe-Set
- Taschenmesser / Survivalmesser
- eventuell Gartenschere
- Waldwichtel (der besondere Waldbewohner)
- Waldregeln (auf Packpapier geschrieben als Schriftrolle an Stöckchen)
- Lupenläser / Becherlupen
- Mülltüte
- Schirm / Sonnenschutz / Sonnencreme / Mütze
- Handy
- je nach Thema die zusätzlichen Materialien



Ausrüstung (auch als Informationszettel vorab für die Teilnehmenden):

- wettergemäße Kleidung (Zwiebelsystem)
- festes Schuhwerk
- Kopfbedeckung
- kleiner Rucksack mit gutem Tragekomfort
- Schirm / Sonnenschutz / Sonnencreme / Mütze
- Flasche Wasser
- „Waldbrotzeit“ (Brot / Rohkost / Banane / Apfel)

Bevor es losgeht, gilt es den „besonderen“ **Waldbewohner** und auch die wichtige **„Schriftrolle“ mit den Waldregeln** zu finden.



Waldregeln:

- nur bis Sichtweite von den Erwachsenen entfernen
- keinen Müll hinterlassen
- keine frischen Zweige abreißen oder abschneiden
- keine Pflanzen und Blätter pflücken
- keine Beeren, Kräuter und Pilze essen (unter 1 m Höhe)
- bei einem vereinbarten Signal versammeln
- leise sein, nicht schreien
- auf den Wegen bleiben (wenn möglich)
- keine spitzen Sachen mit sich herumtragen
- zu Hause nach Zecken absuchen

Einstimmung für die Sinne mit einem kleinen **Waldkonzert**. Es könnte zu Beginn oder auch zwischendurch eingebaut werden. Eine konzentrierte Wahrnehmungsübung zum Lauschen einerseits und gleichzeitig eine Aktivität in der Gruppe mit dem Ziel, entweder gemeinsam einen Rhythmus zu finden, oder die unterschiedlichsten Rhythmen hören, Impulse aufnehmen, abgeben. Materialien: was man in der Natur vorfindet: Steine, Stöcke, Herbstblätter.

Wir lassen den **Flugzapfen** im Kreis fliegen. Kennenlernen der Namen, Reaktion, Konzentration, Spaß. Es können zusätzliche Flugelemente eingesetzt werden.

Energie im Kreis weitergeben mit Lauten wie „Sch“, „tscha“ (zischen), erweitern mit Klatschen, Stampfen ..., zusätzliche Ideen: Richtungswechsel, quer durch den Kreis ... auch bei diesem Spiel der Spaß an erster Stelle.

Beim **Partnerspiel: „Eins, zwei, drei“** geht es wiederum um Spaß, Konzentration, Reaktion, Gehirnjogging, kann beliebig erweitert werden.

Regeln: zu zweit im Wechsel von eins bis drei zählen, nach einer Runde den Spielpartner wechseln, und es kommt eine neue Aufgabe hinzu: die „eins“ wird ersetzt durch Klatschen ..., weitere Aktionen einbauen und die Zahlen zwei und drei ersetzen.

Wir erfinden **Spiele am Seile-Kreis**. Reaktion, Spaß, Teamarbeit, Konzentration und Kreativität sind gefordert.

Naturmaterialien suchen, fühlen, Eigenschaften bestimmen und damit **Natur-Memory** spielen.

Eine Gruppe sucht Naturgegenstände und legt sie zwischen zwei weiße Tücher. Das Tuch wird dann 30 Sekunden aufgedeckt, die zweite Gruppe versucht, sich diese Naturschätze zu merken und sucht das passende Memory-Teil dazu.

Den Wald auf den Kopf stellen – mit einem ganz einfachen Hilfsmittel – dieses möchte ich an dieser Stelle nicht verraten. Die Teilnehmer reagieren jedenfalls mit Ahs und Ohs beim Ausprobieren und Experimentieren. Die Natur aus einer anderen Perspektive zu entdecken, sorgt für überraschende Momente und unvergessliche Augenblicke.

Fledermaus und Motte

Wie sucht und fängt die Fledermaus ihre Beute? Sie orientiert sich mit Ultraschallrufen. Im Spiel schaut es etwas anders aus. Der Fledermaus werden die Augen verbunden. Mal schauen ob sie hungrig nach Hause geht.

Schlaue Krähen und weiße Eulen

Zwei Gruppen stehen sich gegenüber. Es werden Aussagen vorgegeben über die Pflanzen-, Baum- oder Tierwelt. Ist die Aussage richtig, fangen die weißen Eulen die schlaunen Krähen. Ist die Aussage falsch, fangen die schlaunen Krähen die weißen Eulen. Die gefangenen Teilnehmer wechseln zur jeweiligen Gruppe.

Der Baumstamm als Turngerät: auf einem Baumstamm balancieren, hüpfen, die Personen sortieren nach verschiedenen Kriterien, telefonieren ... und Bäumchen wechsel dich.

Einem Baum begegnen. Ein Partner führt dich mit verbundenen Augen zu einen Baum, damit du ihn kennen lernen kannst beim Umfassen, Fühlen und Ertasten. Wirst du ihn vom Ausgangspunkt aus wieder finden?

Die blinde Karawane zieht durch die Natur, an einem festgemachten Seil nach bestimmten Kriterien.

Die kleine Baumgeschichte – Die Maus und die Kiefer

Vor langer, langer Zeit lebte in einem großen Wald eine kleine Maus. Wie alle Mäuse war sie immer auf der Suche nach Futter. Die ganze Nacht schon hatte sie auf der Suche nach Futter den Wald durchquert und wäre einmal fast von einer Eule gefressen worden. So eine Suche ist sehr gefährlich. Obwohl sie sich sehr viel Mühe gab, hatte sie bis jetzt nur eine Walderdbeere und einen kleinen Käfer fressen können.

Der Tag war schon angebrochen, und der Wald um sie herum fing an aufzuwachen. Die ersten Vögel zwitscherten, und auch die Sonne lugte zwischen den Blättern hindurch. Immer weiter bewegte sich die Maus durch den Wald, und langsam fingen auch die Bäume um sie herum an, andere zu werden. Sie ging weiter, bis sie zu einem Waldstück kam, in dem nur Bäume standen, die sie niemals zuvor gesehen hatte. Unten am Stamm war die Rinde rau, aber oben in der Baumkrone war die Rinde sehr glatt und hell. Der Baum hatte Nadeln, und diese Nadeln waren immer in Bündeln zusammen an den Ästen befestigt. Auch die Zapfen der Bäume sahen anders aus, als die kleine Maus es bisher kannte. Sie waren nicht länglich, sondern eher eckig. So sehr war die Maus in das Betrachten der unbekanntenen Bäume vertieft, dass sie gar nicht die Gefahr bemerkte, die sich von hinten an sie anschlich. Ein Fuchs hatte die Maus bemerkt und freute sich schon sehr auf einen kleinen Mittagsimbiss. Leise schlich er sich an, bis die Maus in seiner Reichweite war. Ein großer Sprung, und schon war er über der Maus. „Hab ich dich!“ brüllte er, als er die kleine Maus in seinen Krallen hatte.

Die Maus war zu Tode erschrocken. Zwar hatte sie den Schatten bemerkt, doch sie hatte nicht genug Zeit gehabt, um zu entweichen. Jetzt war sie in der Falle! In ihrer Verzweiflung brüllte sie so laut sie konnte: „Halt! Dann verschone ich dich!“

Verdutzt schaute der Fuchs die kleine Maus an. So etwas war ihm noch nie passiert. Eigentlich wollte er die Maus sofort fressen, doch nun war er neugierig geworden.

„Was willst du kleine Maus mir schon antun? Es ist Mittag, es ist heiß und ich habe Hunger. Sprich, wie willst du mir weh tun?“

Die kleine Maus konnte ihr Glück kaum fassen! Sie war noch nicht gefressen worden. Jetzt galt es Zeit zu schinden, bis ihr eine Idee zur Flucht einfiel. „Glaubst du, ich bin alleine hier im großen Wald unterwegs? Ich habe mich mit den Raben hier im Wald befreundet, und überall um dich herum sitzen sie in den Ästen. Wehe dir, wenn du mir etwas antust. Sie würden dir deine Augen auspicken und dich an ihre Jungen verfüttern!“

Der Fuchs, der die Raben im Wald kannte, wurde nun doch etwas unruhig. Raben waren keine leichten Gegner für ihn, und ihre Schnäbel waren scharf und hart. Plötzlich knackte es über ihm im Baum! Da! Wieder und wieder knackte es über ihm, und nun glaubte er der Maus die Geschichte, ließ sie frei und lief so schnell er konnte in seinen Fuchsbau.

Die Maus war auch von dem Knacken überrascht worden. Am liebsten wäre sie genau wie der Fuchs weggelaufen. Irgendwie kam ihr aber das Knackgeräusch komisch vor. So hörte sich doch kein Vogel an, der auf dem Baum herum lief! Und da! Jetzt kam das Knacken sogar von einem Stamm auf dem Boden! Vorsichtig und leise, wie es nur eine Maus kann, schlich sich die kleine Maus an das Geräusch hinter dem Baum heran an. Langsam schaute sie um den Stamm, und was sie dort sah, ließ sie in lautes Gelächter fallen.

Dort lag einer der Zapfen. Von ihm kam das Knacken, denn er fing an, sich zu öffnen. Im Inneren konnte die Maus lauter kleine Samen erkennen. Endlich gab es mehr als genug zu fressen für sie!

Die Maus ließ sich in diesem Wald nieder und gründete eine Familie mit einer anderen Maus, die ebenfalls dort lebte. Gemeinsam hatten sie und alle ihre Nachkommen immer genug zu fressen, und auch die Füchse trauten sich nie wieder in den Kiefernwald hinein. Und immer, wenn es warm war, hörte sie die Kiefernzapfen knacken ...

Quelle: Kinder Naturerlebnis Grabau – Kiefer: Die kleine Baumgeschichte
<http://www.kinder-naturerlebnis-grabau.de/forsthaus/layer-2/kiefer/die-kleine-baumgeschichte/>



Abschlusspiel: mit der Murbelbahn gemeinsam eine Aufgabe zur versteckten „Schatzkiste“ bewältigen. Kommunikation, Teamarbeit, Konzentration, Reaktion und Spaß am Spiel sind gefragt.

Auszüge aus der **Flow Learning-Methode von Joseph Cornell**, dem Natur-Erlebnis-Pädagogen aus den USA, wir hören und praktizieren Auszüge.

Die Flow Learning-Methode gliedert sich in vier Bereiche, für diese stehen Tiere.

Der Fischotter steht für Begeisterung wecken – er tollt den ganzen Tag herum und ist das einzige Tier, das auch in der ausgewachsenen Lebensphase ununterbrochen spielt. Er verkörpert die überschwängliche Ausgelassenheit der Natur. Ohne Begeisterung kann es keine wirklich bedeutende Naturerfahrung geben.

Die Krähe steht für konzentriert wahrnehmen – Sie ist ein waches und intelligentes Geschöpf, das scharfäugig alles beobachtet was um es herum passiert. Lernen hängt auch von konzentrierter Aufmerksamkeit ab.

Die Bären stehen für selbst und unmittelbar erfahren – sie sind von Natur aus neugierig, ihr einzelgängerisches ruhiges Temperament macht sie zu einem perfekten Symbol für die direkte Erfahrung.

Delfine stehen für: Andere an deinen Erfahrungen teilhaben lassen – sie sind altruistische, gesellig lebende Tiere. Sie arbeiten zusammen und sorgen füreinander und scheinen sich auch anderer Lebensformen bewusst zu sein. Viele Geschichten erzählen davon, wie Menschen von Delfinen gerettet worden sind.

... und was ist noch zu sagen?

Erlebnisse können fröhlich und energievoll sein oder auch in ruhiger Atmosphäre stattfinden.

Bei den Wahrnehmungsübungen wird immer wieder mal ein Sinn „ausgeschaltet“, um mit einem anderen Sinn intensiver wahrnehmen zu können.

Deine Begeisterung zur Natur soll ansteckend werden und andere begeistern. Der Funke soll überspringen. Deine Begeisterung kann ein großes Kapital in deiner Arbeit sein.

Da heute viele Kinder meist nicht mehr alleine in der Natur unterwegs sind, möchte ich vor allem Multiplikatoren (ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen, ErzieherInnen, Tagesmütter, LehrerInnen) für die Natur begeistern, damit sie eigene Naturerlebnisse weiter geben und damit einen „Tropfen auf den heißen Stein“ bewirken, um die Wertschätzung der Natur wieder mehr in den Vordergrund zu rücken.

Wie sagte Häuptling Seattle:

„Die Erde gehört nicht dem Menschen. Der Mensch gehört der Erde.“

Viel Spaß und Freude mit Natur- und Erlebnisspielen im herrlichen
„Outdoor-Bewegungs- und Entspannungs-Studio“ vor der Haustüre!

LITERATUR

Meine Quellen und Literatur-Empfehlungen:

Mit Cornell die Natur erleben, Der Sammelband, Verlag an der Ruhr, ISBN 978-3-8346-0076-9

Spiel, Spaß und Verstehen, 72 Naturerfahrungsspiele, JDAV, DAV, Referat für Natur- und Umweltschutz

Unsere Natur erforschen und erleben ... mit dem JAKO-O, Natur-Spaß-Buch für die ganze Familie,
www.jako-o.de, D-96475 Bad Rodach, Bestell-Nr. 655 239

Walderlebnisspiele, Verlag an der Ruhr 1997, ISBN 3-86072-294-8 (Buchmappe)

Mein Naturführer (Pflanzen und Tiere), ISBN 3-85001-714-1

KOSMOSnaturklassiker Was blüht denn da? Der Fotoband, Dietmar Aichele

Passende Geschichten sind gut im Internet zu finden (siehe Baumgeschichte mit Quellenangabe)





Monique Gschwendtner

Personal Fitnesstrainerin, Aquafit-Trainerin

A10

B33

AQUAFITNESS INTERVALL

Allgemeines

Das Training im Wasser hat viele positive Aspekte

- Gelenkschonendes Training
- Psychisches und physisches Wohlbefinden
- Muskeln werden gleichzeitig gekräftigt, gedehnt und gelockert
- Gleichgewichts- und Koordinationstraining
- Massageeffekt
- Hoher Kalorienverbrauch
- Kaum Unfall- und Verletzungsgefahr
- Herz-/ Kreislauftraining
- Für jeden Fitnesslevel und jedes Alter geeignet

Wir arbeiten mit dem Element Wasser und seinen Eigenschaften.

AUFTRIEB / WASSERDICHTHE

Jeder Körper, der sich im Wasser befindet, erfährt eine Auftriebskraft. Sie ist abhängig von der Dichte des Körpers.

- Erweiterte Bewegungsmöglichkeit, reduzierte Verletzungsgefahr, ...

WASSERWIDERSTAND

Der Reibungswiderstand ist nahezu 800-mal größer als an Land. Je schneller man sich fortbewegt, desto größer ist der Widerstand.

- Reibungswiderstand
- Formwiderstand
- Wellenwiderstand
- Turbulenzen
- Wirbelwiderstand

A10

B33

Vorteile:

- Massage, Förderung der Durchblutung, Kräftigung der Muskulatur, ...

WASSERDRUCK

Er wirkt gleichmäßig von allen Seiten auf den Körper und vergrößert sich mit zunehmender Tiefe.

- Kräftigung der Atemmuskulatur, Verbesserung des Blutrückstroms zum Herzen, Aktivierung des Lymphsystems ...

WASSESTEMPERATUR

Die Wärmeleitfähigkeit des Wassers ist ca. 25-mal größer als die der Luft.

- Steigerung des Energieverbrauchs ...

TRÄGHEIT

Im Wasser muss höhere Kraft erbracht werden, um einen Körper in Bewegung zu bringen, ihn zu stoppen und ihn in eine andere Richtung zu bringen.

INTERVALL

In unserer Einheit arbeiten wir mit einem ständigen Wechsel zwischen Belastung und „Erholung“ (aktive Pause).

Die Intervalle können verschieden aufgebaut sein

... nach Belastungsintensität

... nach Belastungsdauer

Intensive:

30 sek / 1,5 min

1,5 min / 3 min

2 min / 4 min

Beispiele:

- Jumping Jack / Jogging
- Hocke vor / rück ohne BK / Sidestep
- Schere Katapult / „Auf auf, zu zu“

A10

B33

Extensive:

3 min / 1 min

2 min / 1 min

3 min / 3 min

Beispiele:

- Jogging (vorwärts / rückwärts) / Jogging ½ Tempo
- Schere unten / „Arm u. Bein lang und klein“
- Side Steps / Bein auf und zu (Abduktoren / Adduktoren)

Auch „spielen“ wir mit Intervallen aus Ausdauerübungen und Kraftübungen mit Kleingeräten wie Poolnudeln lang und kurz, Schwimmbrettern, Exerballs, ...

Vorteile einer Intervall- Einheit:

- hoher Kalorienverbrauch
- bessere Herzvolumenarbeit
- größere Ermüdungstoleranz
- leichtere Überwindung des „inneren Schweinehunds“
- gutes Herz-/Kreislauftraining

AQUAFIT INTERVALL EINHEIT

Warm up

- Jogging
- Schulterkercisen
- Arme vor / rück
- Arme auf / zu (Schulterhöhe)
- Jogging im Kreis

Hauptteil

- | | |
|---|------------------------------|
| ■ vorwärts / rückwärts Jogging + Sprint | – Brust / Rücken (PN lang) |
| ■ Jumping Jack + Jack unten | – Bauch (PN lang) |
| ■ Hocksprünge + Buckelpiste | – Trizeps (PN lang od. kurz) |
| ■ Schere unten + Schere Katapult | – Po / Beine (PN lang) |
| ■ Joggingvarianten | – Bauch / Rücken (PN Kurz) |

A10

B33

Warm down

- Jogging im Kreis
- Twist
- Acht (Arme)
- Verdrehen
- Vor / Rück (Arme)
- Arme offen halten
- Bein nach vorne, Fuß kreisen
- Bein nach hinten lang, Ferse Richtung Gesäß
- Liegende Acht (Hüftmobilisation)
- Nacken

Ich wünsche euch viel Spaß im Wasser!
Freue mich auf euch!

LITERATUR

Dr. Thomas Wessinghage, Markus Ryffel, Valentin Belz: Aquafit – Schonendes Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit



Mag. Martin Hackauf

Sportwissenschaftler, Outdoortrainer, Dipl. Kindergartenpädagogin

B24

C46

SPORT STACKING

THEORETISCHER INPUT

Sport Stacking ist ein Geschicklichkeitssport, bei dem 12 spezielle Becher zu unterschiedlichen Pyramiden fehlerfrei und so schnell wie möglich auf- und wieder abgebaut werden. Dabei stehen neben dem Spaß am Spiel, die Koordinations-, sowie die Konzentrationsfähigkeit im Mittelpunkt. Das Becherstapeln kann in Einzelformen, Partnerübungen und Gruppenformen umgesetzt werden und bietet für jedes Leistungsniveau Entwicklungschancen.

Sport Stacking wird in Schulen, in Form des bewegten Lernens, sowie im Wettkampfbereich, um Entwicklungsbarrieren zu durchbrechen, bis hin ins hohe Alter als Alzheimerprophylaxe eingesetzt.

Sport Stacking ist außerdem ein Gehirntraining, das nicht nur jede Menge Spaß macht, sondern auch einen überaus nützlichen Nebeneffekt hat: Durch das Arbeiten mit beiden Händen und Überkreuzen der Körpermitte werden beiden Gehirnhälften aktiviert und trainiert. Es werden neue Synapsen gebildet und vorhandene ausgebaut und gestärkt. Diese Nervenbahnen helfen uns im Alltag bei jeder Bewegung und beim Erlernen neuer Fähigkeiten und Inhalte. Die Technik des Sport Stacking lässt sich mit dem Klavierspielen vergleichen und verschafft bei regelmäßigem Üben auf spielerische Weise eine verbesserte Lernvoraussetzung für Schule, Beruf und Alltag.

Einige Faktoren, die Sport Stacking pädagogischen Wert zusprechen:

- Es verbessert die bilaterale Verknüpfung beider Gehirnhälften.
- Es fördert die Auge-Hand-Koordination.
- Es schult die beidhändige Koordination.
- Es fördert die Konzentration.
- Es fördert die Reaktion.
- Es fördert Teamfähigkeit und Durchhaltevermögen.
- Es bietet Erfolgserlebnisse für jeden Fitnessgrad und jedes Alter.
- Es bietet jede Menge Abwechslung, Spaß und Faszination.

Jeder Mensch lernt am besten durch und mit Bewegung. Das beginnt bei Babys bei den ersten Greifversuchen, beim Krabbeln, Rollen und mit den ersten Schritten. Je mehr Erfahrungen und Eindrücke ein Mensch sammelt, desto mehr Verknüpfungen können im Gehirn entstehen und sich entwickeln. Diese befähigen wiederum zu neuen komplexeren Bewegungen und Handlungsfähigkeiten.

SPIELFORMEN

1. Katz und Maus

Zwei Tische werden aneinander gereiht, sodass zwei Spieler einander gegenüberstehen.

Auf Kommando beginnen beide Spieler eine vorher festgelegte Folge (3-3-3 oder 3-6-3) auf- und wieder abzustapeln. Sobald ein Spieler seine Folge abgebaut hat, rennt er so schnell wie möglich um den Tisch herum und versucht, den anderen Spieler an der Schulter zu berühren, bevor dieser ebenfalls seine Folge beendet hat und um den Tisch läuft.

Wird der Mitspieler nicht erwischt, wird auf der anderen Tischseite wieder der Ablauf gestapelt. Das Spiel endet nach einer vorher festgelegten Anzahl von Gewinnpunkten, danach Partnertausch.

Das Spiel kann sehr gut in Dreiergruppen durchgeführt werden. Zwei spielen gegeneinander, der dritte Spieler ist der Schiedsrichter.

2. Farbenlauf

Die Mannschaften werden nach Farben eingeteilt. Die Gruppe „Rot“ sammelt alle roten Steine, die Gruppe „Grün“ alle grünen Steine usw.

Alle Steine liegen umgedreht (die Farbe nach unten) auf einem Tisch in der Mitte.

Alle Stacker starten gleichzeitig, nach einer Stackingaufgabe (z. B.: 3-3-3) darf man einen Stein umdrehen. Ist es ein Stein mit der passenden Farbe, darf er mitgenommen werden und in den Gruppentopf geworfen werden. Ist es eine falsche Farbe, wird er wieder umgedreht.

Sieger ist jenes Team, das nach einer bestimmten Zeit die meisten Steine mit der eigenen Farbe gesammelt hat.

3. Richtig/Falsch

Dieses Spiel eignet sich gut für den Mathematikunterricht.

Die Kinder im Raum werden in zwei Gruppen geteilt. In die Gruppen „Richtig“ und „Falsch“. Die PädagogIn gibt eine Rechenaufgabe mit Lösung vor. Je nachdem ob das Ergebnis richtig oder falsch ist, muss die passende Gruppe ihre Stackingaufgabe lösen.

4. Platzwechseldoppel

Zwei Stacker agieren gemeinsam als Doppel, d. h. einer darf nur die linke, der Andere nur die rechte Hand benutzen. Gestackt wird die Folge 3-6-3 oder Cycle.

Wie schnell ist das Doppel?

Wie schnell sind beide, wenn sie zusätzlich nach einem Durchgang die Seite tauschen und somit auch die jeweils andere Hand benutzen müssen?

Auch das „Katz und Maus“-Spiel ist in der Doppelvariante möglich!

B24

C46

5. Tischduell

Alle Stacker im Raum starten gleichzeitig auf Kommando. Jeweils zwei Stacker starten gegeneinander an einem Tisch, der schnellere der Beiden darf einen Tisch weiter gehen und dort zum nächsten Duell antreten.

Wer als erster eine Runde an allen Tischen geschafft hat, hat gewonnen.

6. Pyramide

Die Tische werden so angeordnet, dass in der hinteren Reihe z. B. vier Tische stehen, in der nächsten Reihe drei, in der nächsten zwei und zuletzt ein Tisch.

Auf Kommando beginnen alle Stacker in der hinteren Reihe, eine vereinbarte Folge auf- und abzubauen. Sobald ein Teilnehmer fertig ist, nimmt er seine Becher, läuft eine Reihe weiter nach vorne und versucht, dort einen freien Tisch zu ergattern. Einer scheidet aus und stellt sich wieder hinten an der Warteschlange an.

Nun starten in der hinteren Reihe vier neue Stacker zusätzlich zu den Dreien, die einen Tisch weiter stehen.

Von diesen Dreien erreichen die zwei Schnellsten das Finale. Der Sieger erhält einen Punkt, und die Siegerzeit (auf Matte und mit Timer gemessen) wird als Richtwert notiert.

7. Wer baut den höchsten Turm

Auf diese Aufforderung hin versucht jeder Teilnehmer, mit seinen 12 Bechern einen Turm zu bauen, der so hoch wie möglich ist und stehen bleibt.

Wer kann diesen Turm auch wieder zurückbauen, ohne dass ein Becher herunter fällt?

8. Puzzle Staffel

Die Kinder starten in Staffelform. Jeder kann sich aussuchen, was er machen möchte. Bei 3-6-3 oder bei 6-6 kann er ein Puzzleteil mitnehmen und beim Cycle 3 Teile.

Die anderen Mannschaftsmitglieder die nicht laufen, können das Puzzle zusammen bauen.

9. Pyramidenklau

Die Kinder laufen in die gegnerische Hälfte, tragen eine Pyramide ab und bauen sie in der eigenen Hälfte wieder auf.

Pyramidenklau ist ein Endlosspiel und wird einfach irgendwann abgebrochen. Wenn man es mit Musik spielt, ist das Spielende bei Musikstopp, dann müssen alle die Hände von den Bechern wegnehmen, und die Pyramiden können gezählt werden.

10. Rummi Cup

Jede gezogene Farbe bedeutet eine Aufgabe (Rot 3-3-3, Schwarz 3-6-3, Gelb 6-6, Blau 1-10-1).

Die Kärtchen werden nach der Aufgabenerfüllung in die Mannschaftsbank gelegt, wenn die Kärtchen verbraucht sind, wird gezählt.

WETTKAMPFDISZIPLINEN UND SPIELREGELN

■ Wettkampfdisziplinen Einzel

Die erste Wettkampfdisziplin ist der 3-3-3 Stack. Es werden 3 nebeneinander stehende 3er- Pyramiden von einer Seite auf- und anschließend von der gleichen Seite wieder abgebaut.

Die nächste Disziplin ist der 3-6-3 Stapel. Der mittlere 6er-Stapel erfordert eine neue Technik und gewisse Geschicklichkeit beim Loslassen und Stapeln der Becher.

Die Königsdisziplin bildet nun der CYCLE, eine Abfolge von 3-6-3, 6-6 und 1-10-1. Diese fordert dem Gehirn und der Auge-Hand-Koordination einiges ab.

Diese Disziplinen können einzeln (Individual Timed Competition) oder in Form einer Kombinationswertung aller drei Grunddisziplinen (Individual All-Around) absolviert werden.

■ Wettkampfdisziplin Doppel

Die zu stackende Grunddisziplin ist der CYCLE, für Spezial Stackers ist es der 3-6-3. Ein/e StackerIn übernimmt jeweils die rechte oder linke Hand, der/die andere StackerIn die andere (Doubles Timed Competition).

■ Wettkampfdisziplin Staffel

Bei Staffelwettkämpfen werden Zeit-Staffeln (Timed 3-6-3 Relay Competition) und Head-to-Head-Turnierstaffeln (Head-to-Head Relay Competition) unterschieden.

Bei der Zeitstaffel stacken 4 TeilnehmerInnen eines Staffel-Teams nacheinander die vorgegebene Stapelfolge (Grunddisziplin 3-6-3). Der/die StartläuferIn löst den Timer an der StackMat aus, der/die letzte StackerIn stoppt die Zeit nach seinem/ihrem Durchgang. Wird ein Fehler nicht sofort oder falsch korrigiert, stoppt der/die SchiedsrichterIn den Durchgang.

Bei der Head-to-Head-Turnierstaffel treten zwei Teams gleichzeitig gegeneinander an.

Das Match gewinnt, wer zuerst zwei von drei Läufen für sich entscheidet. Nach jedem Lauf wechseln die Teams ihre Plätze. Die Bewertung der Durchgänge erfolgt über das Zählen von Strafpunkten (siehe auch Regelbuch der WSSA). Der/die SchiedsrichterIn zählt die Strafpunkte und zeigt deren Anzahl mit seinen/ihren Fingern an. Strafpunkte werden für jeden Regelverstoß und für die langsamere Zeit vergeben. Je nach Vorgabe des Organisators scheidet ein Team nach einem oder zwei verlorenen Matches aus. Die GegnerInnen werden mit Hilfe des Turnierplanes zugewiesen. Am Schluss treffen sich die beiden erfolgreichsten Teams zur Finausscheidung.

■ Altersklassen WSSA

Die StackerInnen werden für die Wertung in vorgegebene Altersklassen unterteilt. Für kleinere Turniere können die Altersklassen auch zusammengefasst werden. Beim Zeitwettkampf Einzel muss jede/r StackerIn in seiner/ihrer Altersklasse antreten. Die Zugehörigkeit der Altersklasse richtet sich nach dem Alter am Tag des Wettkampfes. Bei mehrtägigen Wettkämpfen richtet sich die Altersklasse nach dem Alter am letzten Tag des Wettkampfes.

Ein Doppel muss in der Altersklasse starten, der der/die ältere StackerIn angehört. Pro Turnier darf nur an einem Doppel teilgenommen werden, die StackerInnen dürfen aber zusätzlich noch in einer Eltern/Kind-Mannschaft teilnehmen. Ein Elternteil darf zudem in mehreren Eltern/Kind-Mannschaften innerhalb der Familie teilnehmen.

Bei einer Staffelmannschaft entscheidet das Alter des/der ältesten StackerIn über die Einteilung. Ein/e StackerIn darf nur in einer Mannschaft pro Veranstaltung teilnehmen.

An größeren Turnieren gibt es auch unabhängige Wettbewerbe für behinderte Sportlerinnen und Sportler. Neben den Altersklassen werden sie auch nach ihrem Behinderungsgrad eingeteilt, welcher an der 3-6-3 Zeit ermittelt wird. Wer eine Zeit unter 16 Sekunden schafft, gehört zum Level 1, wer darüber liegt, zählt zum Level 2.

FUMBLES (PATZER)

Dieser Ausdruck wird benutzt, wenn während des Auf- bzw. Abbauens Patzer passieren, also z. B. Becher herunterfallen. Dabei sind zwei Dinge zu beachten:

- Fehler sofort korrigieren
- Beim Aufbau: Angefangenen Stapel zurückbauen -> Fehler bei voriger Pyramide korrigieren -> dann erst weiterstapeln
- Beim Abbau: Einfach weiter abbauen und laufend korrigieren. Die Becher müssen erst vor dem Zeitstopp wieder ordnungsgemäß auf der Stacking-Oberfläche stehen.
- Nie aufgeben, den Versuch immer zu Ende führen.

Die 4 Arten von Fumbles

Tipper		Ein oder mehrere Becher fallen auf den Tisch oder zu Boden.
Slider		Ein oder mehrere hochgestapelte Becher rutschen wieder auf den unteren Becher zurück.
Toppler		Ein ganzer Becherstapel fällt nach dem Abbau auf die Seite.
Slanter		Ein Becher bleibt beim Aufbau schräg auf dem Absatz des unteren Bechers „verkeilt“ stehen. Ein oder mehrere Becher bleiben beim Abbau schräg auf dem Becherstapel „verkeilt“ stehen.

Fehlerliste WSSA – Zeitwettkampf Einzel und Doppel

Wenn ein/e StackerIn bei einem Wertungsversuch einen Stapelfehler macht, wird der Versuch als ungültig bewertet. Die Fehlerarten sind mit einem Schlüsselcode definiert.



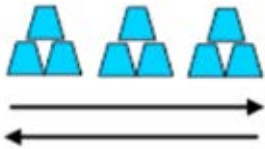
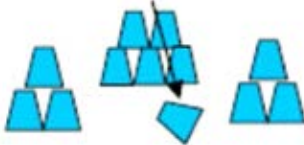
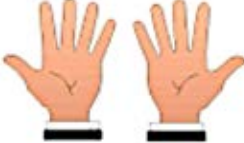

S1		Unerlaubte Handhaltung bei Start und Stopp Fehler: Kontakt hinter Handgelenk Becherkontakt bei Timerstart und/oder -stopp (Erste Hand am Timer vor Stoppen ist erlaubt)
S2		Verlassen der StackMat Fehler: Becher vollständig außerhalb der StackMat
S3		Fehler bei der Stapelfolge Fehler: Aufbau von Links, Abbau von rechts Zusätzliche Fehler beim Doppel: Benutzung der zweiten Hand eines/r StackerIn Stapel nur von einem/r StackerIn bearbeitet (Ausnahme: Übergang beim Cycle von 3-6-3 zu 6-6 und Abbau des letzten 3er-Stapels)
S4		Patzer nicht korrekt korrigiert Tipper (einzelne Becher fallen runter) Slider (Becher fallen ineinander) Topper (ganze Becherstapel fallen um) 2 Sorten von Slanter (Becher verbleiben schräg auf unteren)
S5		Hände an 2 Stapeln gleichzeitig Ausnahmen: Beim Abbauen Patzer korrigieren (vor Zeitstopp) Beim Abbauen: Hand am Stapel lassen, sobald fertig abgebaut ist, darf andere Hand weiterarbeiten Übergangsphasen Cycle
S6		Falsche Zeitnahme Fehler: Zeitstopp, bevor die komplette Abfolge beendet ist Zeit wird korrekt gestoppt, aber danach fällt noch ein Stapel um

Abb. 2

Ergänzende Fehlerliste WSSA (Scratch Key) – Zeitwettkampf Staffel 3-6-3

S7		<p>Fehlstart</p> <p>Fehler: Startende/r StackerIn Übertritt oder fehlender Bodenkontakt beider Füße beim Handschlag Vergessener Handschlag Handschlag während Berührung der Becher</p>
S8		<p>Fußfehler</p> <p>Fehler: Fuß eines/r StackerIn berührt oder übertritt die Mittellinie</p>
S9		<p>Becher übertreten Mittellinie</p> <p>Fehler: Becher berühren oder übertreten während Stapelabfolge oder Patzern die Mittellinie (auf Tisch oder Boden)</p>
S10		<p>Fremde Hilfe bei runtergefallenen Bechern</p> <p>Patzer dürfen nur von dem/der StackerIn selbst korrigiert werden</p>

Viel Spaß beim Stacken!!

LITERATUR / QUELLEN

www.speedstacks.de www.speedstacks.at www.speedstacks.com <http://www.thewssa.com/>

Speed Stacks Basiskurs Austria 09 – Leitfaden zur Durchführung von Sportstacking

Workshops (Zusammenstellung: Angela Herger, Speed Stacks Schweiz 2009)

Sportstacking Leitfaden für Schiedsrichter WSSA (Zusammenstellung: Angela Herger, Speed Stacks Schweiz Ahe 2009)

Übungssammlung Sport Stacking: Heike Schnoor, Sylvia Rudolf (erhältlich bei speedstacks.de) ASVÖ Sport Stacking Workshop Unterlagen



MMag.ª Petra Herbert

Lehrerin für Bewegung & Sport, BeBo®-Gesundheitstrainerin

A8

B30

BEBO® BECKENBODENTRAINING

BECKENBODENTRAINING NACH DEM BEBO® KONZEPT

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 ist:

Der Beckenboden

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

Das BeBo® Konzept gliedert das Training in 3 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
- Muskulatur unter den Schamlippen anticken, mit dem Schamlippenauge zwinkern
- Muskelhaltekreuz
- Der Distanz zwischen Schambein und Steißbein bewusst werden, feine Antick- und Zwinkerbewegungen
- 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 3 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.

MERKE: Entspannung doppelt so lange wie Anspannung!

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

BASIS-ABC

A) Becken in alle Richtungen bewegen

Mit Scheinwerfern an den Sitzbeinhöckern den Bereich um die Beine ausleuchten

B) Rhythmisches Anspannen und Loslassen

- mit After Reiskörner picken
- Flügelschlag Schmetterling
- Perlen mit Harnröhrenschließmuskel aufnehmen und ablegen
- Lift
- CHCH (wie bei „ich“), Ausatmung = Anspannung

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

Entspannung: Atemreise in Rückenlage, Meereswellen

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, der Ab- und Adduktoren und der Rückenmuskulatur sollte der Beckenboden immer mit angespannt werden. Lektionen wie „Bauch, Beine, Po“ und „Rückenturnen“ ohne Aktivierung des Beckenbodens sind nur begrenzt wirksam. Viele Instruktor: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 „Öffnung 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. Bei Jogging, Trampolinspringen, Seilspringen, Tennis, Squash und Skifahren auf harter Piste sollte genauso pausiert werden. Sinnvoller ist, auf ein Training hinzuweisen, welches die Grundlagenausdauer verbessert (somit auch die Durchblutung des Beckenbodens!) und welches die Haltemuskulatur stärkt. Denn Voraussetzung für ein solides Beckenbodentraining ist die gute Körperhaltung.
5. Damit wir überhaupt wissen, ob 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 kennen lernen und kräftigen. Frauen, die mit einem guten Beckenboden in die Schwangerschaft gehen, haben später nachweisbar weniger Beckenbodenbeschwerden.

Wichtig:

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

Das Wichtigste ist die **Prävention**, nur so kann die erschreckend hohe Anzahl der Frauen mit Beckenbodenbeschwerden verringert 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 Anmelde-möglichkeiten unter: BeBo® Gesundheitstraining, Mag.^a Julia Wachter, Obermieming 223, 6414 Mieming, Tel. +43 (0)676 957 10 52, jwachter@beckenboden.com, www.beckenboden.com



Quirin Ilmer B. Sc.
Trainer, Übungsleiter

C60

D79

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 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 ein 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 vorderst mit leichtem Druck am Asphalt mitgeschleift. Schleift der Fuß schön mit, so kann der Druck nach und nach erhöht werden, bis man zum Stillstand kommt.

Wichtig ist dabei, dass der Fuß wirklich schleift und keine schrittartigen Abbremsbewegungen macht. Insbesondere kleine Kinder haben oft Schwierigkeiten mit der Dosierung des Drucks.

Lenken (Gewichtsverlagerung)

Das Kurvenfahren erfolgt durch Verlagerung des Gewichts auf die Toe- bzw. Heelside-Kante. Bei Anfängern sollte man mit Hütchen oder Kreide Kurven vorgeben, denn ungeübte Fahrer neigen dazu, eine Kurve öfters anzusetzen und so einen leicht unsauberen Schwung zu fahren. Durch das Üben der Kurven bekommen Anfänger immer ein besseres Gefühl für das Material und gewinnen an Sicherheit. Achtung auf Fußstellung und Ausrichtung des Oberkörpers – je eher beide Füße quer zum Board und die Schultern parallel zum Board stehen, desto leichter fällt das Lenken in beide Richtungen.

WO DARF MAN EIGENTLICH MIT EINEM LONGBOARD FAHREN?

Das Fahren auf der öffentlichen Straße ist natürlich verboten. Erlaubt ist Longboarden auf dem Fahrradweg, in einer Wohn- und Spielstraße, Skateparks sowie auf dem Gehsteig und in Fußgängerzonen in Schrittgeschwindigkeit. Ausüben kann man das Longboarden besonders gut bei Veranstaltungen, bei denen die Straße gesperrt und gesichert ist.

Das Longboard ist rechtlich gesehen ein Spielzeug, daher wird das Fahren auf der Straße als „Spielen auf der Straße“ geahndet und hat eine Geldstrafe zu Folge.

Cruisen

Das gemütliche, chillige Fahren zum Einkaufszentrum, in die Schule oder einfach nur um zu entspannen. Cruisen ist mit jedem Brett möglich, am meisten Spaß hat man allerdings mit flexiblen Boards, weil diese beim Kurvenfahren dir ein lebendigeres Fahrgefühl vermitteln.

Dancing

Wie der Name schon ahnen lässt, geht es beim Dancen um Bewegungskombinationen auf dem Board. Merkmale sind besonders laufende bzw. drehende Bewegungen auf dem Brett während der Fahrt. Hierfür empfiehlt es sich auf größere Longboards zurück zu greifen, da man auf diesen mehr Standfläche für seine Bewegungen hat.

Downhill

Downhill ist die schnellste Disziplin beim Longboarden. Dabei geht es hauptsächlich darum, als schnellster eine Bergstraße hinunter zu fahren. Diese Disziplin sollte aber nur bei gesicherter Strecke und genügend Schutzkleidung ausgeübt werden, denn dabei können von Profis Geschwindigkeiten von 100 km/h erreicht werden.



Georg Juen

Staatl. gepr. FIT Instruktor, Beckenboden-Ausbildner nach BeBo® Konzept

A5

B27

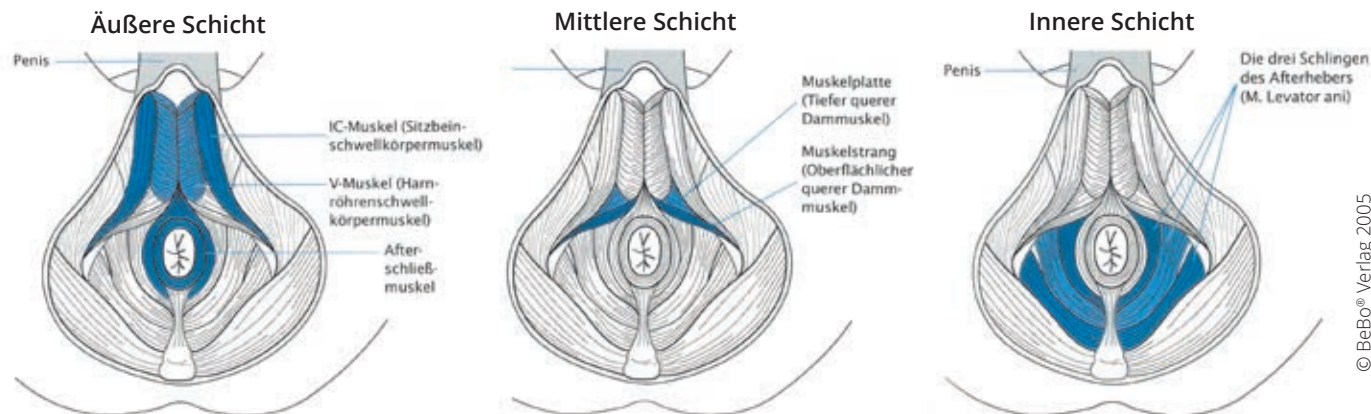


BECKENBODENTRAINING MANN

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.“

A5

B27

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 Instruktoren/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 = Harnröhenschwellkörpermuskel (M.bulbocavernosus), verläuft v-förmig und legt sich spiralförmig um die Penismur = 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

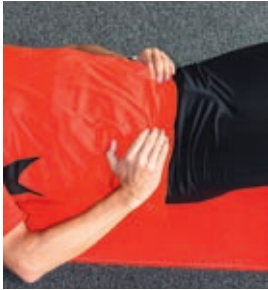


© BeBo® Verlag 2005

A5

B27

4. ZUSAMMENHANG MIT TIEFER QUERER BAUCHMUSKULATUR



5. ABDUKTOREN / ADDUKTOREN



Abduktoren



Adduktoren



6. RUMPFSTABILISATION



Liegestütz



Seitstütz



A5

B27



Brücke



Diagonalstreckung



Glutæus-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

A5 B27



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 B. Sc.

Ergotherapeut, Fitness-Instruktor, Rückentrainer

C49

D74

DER BEWEGTE ARBEITSPLATZ – MEHR ALS NUR AUSGLEICH

Inhalte

- Der sitzende Arbeitsplatz – Definition sowie Vor- und Nachteile
- Belastungen und Fehlhaltungen
- Haltung, Abschwächung, Verspannung und Verkürzung
- Ergonomie am Arbeitsplatz – Verhalten und Verhältnisse
- Bewegter Ausgleich und gezielte Übungen – kurz und effektiv

Aufbau / Zeitplan

- 35 % Theorie – 45 Minuten (sitzend, stehend, bewegt)
- 65 % Praxis – 75 Minuten (bewegt im Sitzen, Stehen und Gehen)

Zielgruppe

- Jugendliche / Erwachsene / Frühsenioren, Anfänger als auch Fortgeschrittene (keine Vorkenntnisse erforderlich)
- Viele praktische Übungen und theoretische Inhalte

INTRO

Der bewegte Arbeitsplatz spielt in der Welt der Büroarbeitsplätze und Bluthochdruckpatienten eine wesentliche Rolle. Die Anzahl der Büroarbeitsplätze nimmt stetig zu und die damit verbundenen Krankheiten wie Hypertonie und Bewegungsmangel ebenso. Die aktuelle Zahl der Mortalität ist auf dies zurückzuführen, und es heißt nicht umsonst „Wer lange sitzt, ist früher tot“. Die Versicherungsträger sind dabei, betriebliche Gesundheitsförderung zu forcieren und in Projekte aller Art zu investieren. Das Thema kann von vielen Seiten angepackt werden – in diesem Fall geht es um einen ganzheitlichen Blick auf das Thema Bewegung am Arbeitsplatz – im Besonderen am Büroarbeitsplatz, da hier der Bewegungsmangel am stärksten vorherrschend ist. Die Begriffe Bewegungsmangel und Ergonomie werden diskutiert und Lösungsvorschläge sowie Tipps und Tricks für das Entgegenwirken aufgezeigt.

„Auch am Arbeitsplatz können Sie sich gesund erhalten und dies ohne zusätzlichen Zeitaufwand! Treffen Sie einfache ergonomische Maßnahmen und Bewegungsmuster, die Sie in den Arbeitsalltag integrieren.“

Die richtige Haltung und die Achtsamkeit auf Ihren Körper sollten ebenso am Arbeitsplatz zur Routine werden. Nur mit einem optimalen ergonomischen Arbeitsplatz, einer individuell angepassten Sitzfläche und der richtigen Körperhaltung arbeiten sie ergebnisorientiert. Sie können dadurch markant Ihre persönliche Arbeitsqualität und Wohlbefinden verbessern.“ Gesund und Glücklich, 2015.

Ziel dieses Arbeitskreises soll es sein, jeder Person ein gewisses Rüstzeug mitzugeben, um ein wenig mehr auf sich, seinen Arbeitsplatz, seine Haltung und das bewusste gesundheitsfördernde Verhalten zu achten.

DER BÜROARBEITSPLATZ

*„Der **Büroarbeitsplatz** ist ein Arbeitsplatz, an dem Informationen erzeugt, bearbeitet und ausgewertet, empfangen und weitergeleitet werden. In erster Linie sind das Planungs-, Entwicklungs-, Projekt-, Beratungs-, Leitungs-, Verwaltungs- oder Kommunikationstätigkeiten und diese Aufgaben unterstützende Funktionen.*

In Analogie zur Fertigung wird der Büroarbeitsplatz auch als „Werkbank des Kopfarbeiters“ bezeichnet.

Die zentralen Arbeitsmittel am Büroarbeitsplatz sind Arbeitstisch, Stuhl, Dokumente, Schreibgerät, Telefon, Bildschirm, Tastatur und Maus. In der Regel ist heute jeder Büroarbeitsplatz auch ein Bildschirmarbeitsplatz.“ BfGA, 2012

Kopfarbeit steht definitiv im Vordergrund, und für Pausen, im Speziellen aktive Pausen, ist meist kaum Zeit. Zahlreiche Krankheiten resultieren aus dem Bewegungsmangel am sitzenden Arbeitsplatz und führen in einen Teufelskreis von Inaktivität, Trägheit und Krankheit.

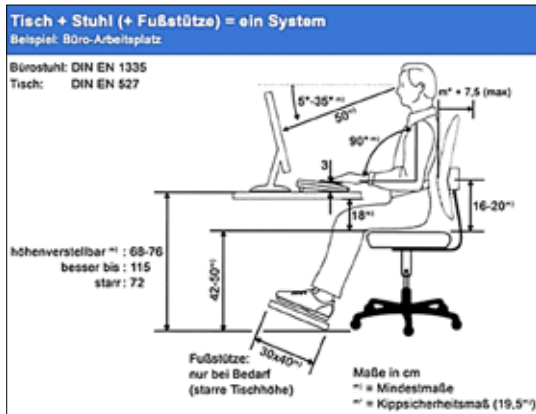
„Der menschliche Körper ist von seiner Entwicklungsgeschichte her auf Bewegung programmiert. Trotzdem ist für die meisten Menschen unserer Gesellschaft eine überwiegend sitzende Lebensweise typisch. Für stundenlanges ruhiges Sitzen ist der Körper jedoch nicht ausgelegt. Fehlt die Bewegung, die der Körper braucht, beginnt er abzubauen.“ Gesundheit.gv.at, 2014

- Das Herzkreislaufsystem verarmt und kann nicht mehr die ursprüngliche Leistung erbringen
- Muskeln verkürzen, verspannen und schwächen in vielen Regionen ab
- Der gesamte Stoffwechsel arbeitet unökonomisch, und die Verdauung ist eingeschränkt

DAS SITZEN

Auch langes Sitzen bzw. eine schlechte Sitzhaltung kann den Körper stark belasten. Mögliche Folgen sind z. B.:

- Die Durchblutung der Muskulatur wird eingeschränkt, und es kann zu Muskelverspannungen kommen.
- Die Bauchmuskulatur wird schwächer, und es kann sich eine Rundrückenhaltung bilden.
- Eine Rundrückenhaltung belastet die Bandscheiben ungleichmäßig und beeinträchtigt deren Versorgung mit Nährstoffen.



Bewegungsmangel in Verbindung mit einseitigen Belastungen durch vorwiegend sitzende Tätigkeiten spielt eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von Rückenschmerzen und anderen chronischen Krankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes.

Wirbelsäulenbeschwerden sind das häufigste chronische Gesundheitsproblem der Österreicherinnen und Österreicher. Rund 2,3 Millionen Menschen im Alter von über 15 Jahren sind laut der Österreichischen Gesundheitsbefragung 2006/2007 der Statistik Austria davon betroffen. *Gesundheit.gv.at, 2014*

Die beste Sitzhaltung ist die, in der man gerade nicht sitzt!

Abbildung 1: Beispiel Büroarbeitsplatz, baua.de

BEWEGUNGSMANGEL UND FEHLHALTUNGEN

Das Thema Bewegungsmangel ist allgegenwärtig. Sieht man sich die Statistik der Todesfälle bzw. der Todesursachen in Österreich an, ist eines schnell klar, die ÖsterreicherInnen bewegen sich zu wenig: häufigste Todesursache sind Herz-Kreislauferkrankungen. Natürlich sind nicht alle, aber ein großer Teil davon, auf mangelnde Bewegung zurückzuführen. 33.137 Todesfälle durch Herz-Kreislauferkrankungen im Jahr 2014, ca. 43 % aller Todesfälle in Österreich. Sprich, unsere Ausgangslage ist nicht gerade die Beste, es herrscht Handlungsbedarf. Die Institution „Fit Für Österreich“ hat eine eigene Charta aufgestellt, um dem Bewegungsmangel den Kampf anzusagen.

Ein Ausschnitt wörtlich:

„Körperliche Aktivität ist eine der wichtigsten Gesundheitsdeterminanten. Regelmäßige Bewegung unterstützt und fördert die Gesundheit, wirkt präventiv gegen gesundheitliche Risikofaktoren und fördert einen aktiven Lebensstil.“

Der „Fonds Gesundes Österreich“ verteilt fleißig Broschüren mit dem Plakat der Bewegungsempfehlung für Österreich. Dabei handelt es sich um eine

Empfehlung, die auf die Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit eingeht. 150 Minuten Bewegung bei mittlerer Intensität oder 75 Minuten bei höherer Intensität und dazu zweimal pro Woche muskelkräftigende Übungen. Jedoch geht man davon aus,

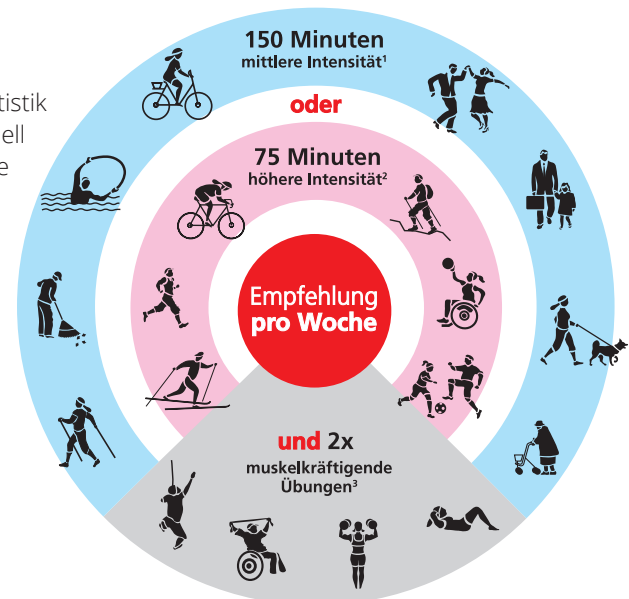


Abbildung 2: Bewegungsempfehlung, gesundheit.gv.at

dass die Person kerngesund ist. Liegen gesundheitliche Probleme vor, muss das Programm natürlich angepasst werden und z. B. gezielte, den Rücken stärkende Übungen durchgeführt werden.

Geht es um Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit, sollte man eine gewisse Trainingsschwelle überschreiten und die Minuten der Bewegung auf 300 mittlerer oder 150 höherer Intensität verdoppeln.

Bewegungsbeispiele erkennt man an der Grafik, von Tanzen und Gartenarbeit als Ausgleich und Bewegung über Walken und Wassergymnastik bis hin zu Bergwandern und Ballsportarten.

Zur Kräftigung kann von Training mit dem eigenen Körpergewicht bis zu Training an Geräten oder Klettern eine breite Palette an Kraftanstrengungen durchgeführt werden. Für den Alltag optimal sind Übungen, die mehrere Bewegungskomponenten auf einmal schulen und somit einen multidimensionalen Nutzen für den Übenden haben.

Grundlegend sollte man sich die Frage stellen, wodurch entsteht unser moderner Bewegungsmangel und warum entwickelt er sich so dermaßen schnell in die negative, krankmachende Richtung? Krankheiten entstehen, die es früher kaum gab.

Onlineshopping, Autos, Aufzug, Rolltreppen sind nur ein paar von vielen sogenannten „Erleichterungen“ des modernen, schnellen Lebens. Die Kehrseite wird leider zu wenig betrachtet und die Auswirkungen auf unser Leben, das Gesundheitssystem und die Versorgung durch Bewegungsmangel erkrankter Personen oftmals vergessen.

Kleinigkeiten helfen, den Alltag bewegter zu gestalten und das Risiko für z. B. Bluthochdruck oder Diabetes um einen großen Prozentsatz (bis zu 20 %) zu minimieren.

Aktuell ist es sehr modern, Schrittzähler zu verwenden. Diese helfen, die Bewegung messbar zu machen, erinnern zum Teil, wenn man noch zu wenig Aktivität absolviert hat und motivieren vielleicht auch noch, abends eine kleine Runde spazieren zu gehen, um auf sein persönliches Soll zu kommen. Der durchschnittliche Büroangestellte geht 1500 bis 3000 Schritte pro Tag. Die gesundheitsorientierte Empfehlung liegt bei 10.000 pro Tag. Eine amerikanische Studie fand heraus, dass bereits ab 8.000 Schritte gesundheitsfördernde Prozesse eingeleitet werden. Ziel sollte es also von jedem sein, zumindest die 8.000 zu schaffen. Auch Schwimmen und Radfahren können als Bewegung genommen werden. 30 Minuten moderat Radfahren ist mit 3.000 Schritten vergleichbar und 30 Minuten Schwimmen mit ca. 5.500 Schritten. Im Optimalfall findet man auch im Alltag Zeit für kurze Bewegungen, Ausgleichübungen und Aktivität, denn dann summieren sich die Schritte gegen Abend und man erreicht das Tagesziel noch einfacher.

Ein weiteres wichtiges Thema rund um den Arbeitsplatz sind Fehlhaltungen. Sie treten überall auf, wo längere Zeit in derselben Position verharren muss. Laut einer Studie von Melvyn Hillsdon von der University of Exeter macht es keinen Unterschied, ob am Arbeitsplatz gestanden oder gesessen wird. *„Jede ruhende Position, in der der Energieverbrauch gering ist, könnte schädlich für die Gesundheit sein, sei es Sitzen oder Stehen.“*, sagt Hillsdon.

Fehlhaltungen treten bei beiden statischen Positionen auf. Ein dynamischer Wechsel aus Steh- und Sitzarbeit ist von Vorteil, aber wirklich Verbesserung hinsichtlich der Gesundheit am Arbeitsplatz bringt nur Bewegung, sprich Gehen oder das Durchführen von Übungen. Die wichtige, tiefliegende Stütz- und Haltemuskulatur ist dem Großteil der Bevölkerung weder bekannt noch in einem geringen Maße vorhanden. Rundrückenbildung, Beckenschub, Überhang oder Hohlrundrücken sind nur ein paar der

möglichen Fehlbildungen der Wirbelsäule. Zumeist führt es zu einem Auflösen der natürlichen Lendenlordose und dadurch zu einer vermehrten Belastung der Bandscheiben, im weiteren Verlauf zu Schädigungen der Nerven, und von Parästhesien über Lumbalsyndrom bis hin zum klassischen Bandscheibenvorfall ist alles möglich. Jetzt gilt es einen ganzheitlichen Weg zu finden, dagegen vorzugehen. Im Folgenden Kapitel werden mögliche Ansatzpunkte zum bewegten Arbeitsplatz beschrieben.



DIE HALTUNG

„Die konstante Suche nach der Balance“ (H. D. Kempf)

Aufrechter Stand definiert sich nach den folgenden Punkten:

- 3 Punkte Belastung
- Funktionelle Fußdivergenz
- Knie- und Hüftgelenk neutral
- Brustbein nach vorne-oben gehoben
- Schultern ruhen locker
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Abbildung 3: Haltung

Bei der korrekten Haltung, unabhängig ob im Sitzen oder Stehen kommt es nicht ausschließlich auf die korrekte Form an – denn jede Wirbelsäule ist individuell und anders – sondern darauf, wie gut die Stütz- und Haltemuskulatur eingesetzt wird. Es gilt ein sogenanntes „passives“ Sitzen zu vermeiden, wobei die Belastungen in den Bändern, Sehnen und knöchernen Strukturen zu finden sind und ein „aktives“ Sitzen zu forcieren. Bei letzterem liefern die aktiven Muskelstrukturen die nötige Stabilität und vermeiden Schädigungen oder Verletzungen der passiven Strukturen.

Leider passiert es nur zu häufig, dass man seine aktive Haltung verlässt und aus Gemütlichkeit oder „weil es anstrengend und ungewohnt ist“ in die passive Haltung zurückfällt.

Als Konsequenz führt es zu Abschwächungen, Verspannungen und Verkürzungen verschiedener Muskelgruppen.

Zur Abschwächung neigende Muskulatur sind die Beinmuskulatur, vor allem die Vorderseite (M. quadriceps femoris), die Gesäßmuskulatur (M. gluteus maximus), die Bauch- (M. rectus abdominis und M. obliquus externus abdominis) sowie die Rückenmuskulatur (M. latissimus dorsi), welche für eine stabile Körpermitte essenziell wären aber durch viel Sitzen und Inaktivität an Spannung verlieren.

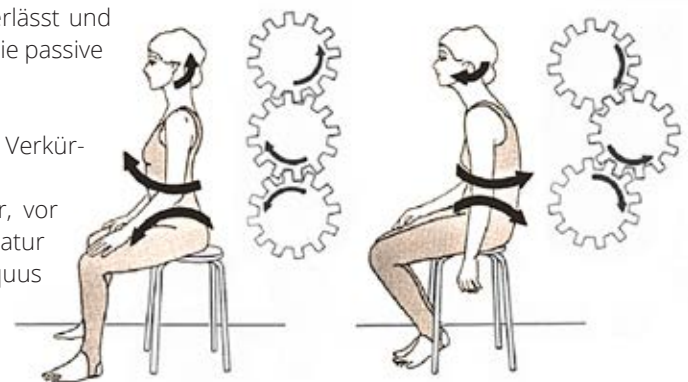


Abbildung 4: Zahnradmodell der Haltung

Zur Verspannung neigende Muskulatur liegt im Schulter-Nackebereich (M. trapezius, M. sternocleidomastoideus), welcher durch z. B. eine falsche Kopfhaltung, aufgrund einer weiterlaufenden Bewegung einer schlechten Rückenhaltung, zu dem typischen „versteiften Nacken“ führen kann.

Zur Verkürzung neigende Muskulatur beinhaltet alle Muskeln, die im Sitzen von unserer natürlichen Stehhaltung abweichen. Beginnend beim Hüftbeuger (M. iliopsoas), über die Oberschenkelrückseite (M. biceps femoris) bis hin zur Brustmuskulatur (Mm. pectoralis), welche durch die meist vorgebeugte und innenrotierte Computer-Arbeitshaltung nur verkürzen kann.

ERGONOMIE

Hauptaugenmerke liegen auf der Benutzerfreundlichkeit, Verbesserung des Arbeitsplatzes und der Arbeitsorganisation (Schnittstelle Mensch-Maschine) sowie dem Entgegenwirken der Belastungsfaktoren des täglichen (Arbeits-)Lebens.

Verhaltensergonomie

bezeichnet das gesundheitsgerechte Verhalten des Einzelnen:

- rückschonendes Gehen, Stehen, Heben, Tragen, Sitzen
- Wechsel zwischen Sitz- und Steharbeit
- Physiologische Körperhaltung bei Haushaltsbelastungen
- Pausengestaltung
- Entlastungsstellungen

Mit den Hauptzielen, die Leistungsfähigkeit zu steigern, Ermüdung zu reduzieren, Schädigungen zu vermeiden und eigene Ressourcen zu stärken.

Verhältnisergonomie

Neben dem richtigen **Verhalten** am Arbeitsplatz bestimmt noch ein weiterer entscheidender Faktor die Leistungsfähigkeit eines Arbeitnehmers: Das ergonomische Arbeitsumfeld.

Dieses setzt sich zusammen aus den Räumen, dem Inventar, den Lichtverhältnissen, der Luftzufuhr, dem Lärm von außen und innen und der Wahl der Arbeitswerkzeuge.

Dabei ist nicht nur die Ergonomie am Arbeitsplatz zu betrachten, sondern auch die ergonomisch optimale Umgebung im „Restleben“, also Haus und Wohnung, Hobby, Sport etc. Wenn der Schlafplatz kein Erholungsort ist und das Hobby Fehlbelastungen der Arbeit nicht ausgleicht, sondern noch verstärkt, greift jede Ergonomie in der Arbeit zu kurz.

Im folgenden Abschnitt wird im Detail auf verhaltensergonomische Ratschläge eingegangen. Was ist der passende Ausgleich, welche Wirkungen hat regelmäßige Bewegung und welche Übungen sind optimal?

AUSGLEICH, BEWEGUNG UND ÜBUNGEN

Ausgleich, was bedeutet Ausgleich? Ausgeglichenheit heißt, dass Körper und Geist im Einklang sind. Ohne gezielte Bewegung und Übungen im Alltag kann man diesen Zustand kaum erreichen. Im letzten Kapitel widmen wir uns dem Thema Ausgleichsübungen und gezielter, den Belastungsfaktoren des täglichen Lebens entgegenwirkender, Bewegung. Es geht um Fitness, Gesundheit und die Fähigkeit, den Anforderungen des täglichen Lebens gewachsen zu sein, es gilt die Psyche als auch den Körper zu stärken.

Sie sollten Entspannungs- und Körperkräftigungsübungen in den Alltag einbauen, um die eigene Fitness zu stärken. Jeder Mensch kann in jedem Alter durch regelmäßige Ausgleichsübungen mehr Fitness erlangen.

Auch bei untrainierten Personen lassen sich im hohen Alter positive Effekte durch regelmäßige Bewegung erzielen. Dies schreibt die Unfallkasse NRW:

Argumente, warum es sich lohnen kann, Ausgleichsübungen zu machen:

- *Sie werden seltener krank.*
- *Sie sind belastbarer und können besser mit Stress umgehen.*
- *Sie können besser ein- und durchschlafen.*
- *Sie werden geduldiger.*
- *Sie fühlen sich ausgeruhter, die Arbeit macht mehr Spaß.*
- *Sie haben mehr Energie und Selbstdisziplin.*
- *Sie erhalten eine positive Ausstrahlung und gute Laune.*
- *Sie stärken Ihr Selbstvertrauen und erlangen mehr Selbstsicherheit.*
- *Sie werden ausgeglichener, gelassener und fühlen sich besser.*

Regelmäßige körperliche und geistige Aktivitäten können eine wesentliche Verbesserung der Gesundheit bewirken.

Gesundheitliche Auswirkungen können sein:

- *Verminderung des Krebsrisikos*
- *Senkung von Herz-Kreislaufkrankungen*
- *Vorbeugung von Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes, Knochenschwund, Muskelatrophie und Fettleibigkeit*
- *Senkung des Demenzrisikos*
- *Vorbeugung von Depressionen*

Unfallkasse NRW

Was beinhalten nun solche Ausgleichsübungen? Die Übungen sollten je nach Tätigkeit der Person angepasst werden. Sitzt oder steht die Person vorwiegend, müssen schwere Lasten gehoben oder bewegt werden? Wie ist der aktuelle Fitnesslevel der Person, und welche Vorerkrankungen, Verletzungen liegen vor?

Danach wird das Ausgleichsübungsprogramm individuell angepasst, regelmäßig durchgeführt und adaptiert. Nur kontinuierliche, gezielte Bewegung führt zu dauerhafter Besserung, Beschwerdefreiheit oder lebenslanger präventiver Gesundheit.

- **Koordinationsübungen** für den Arbeitsplatz: Gleichgewicht und Koordination müssen geschult werden. (Bsp.: Balancekissen vor dem Drucker, beim Telefonieren aufstehen und auf einem Bein balancieren)
- **Kraftübungen** für den Arbeitsplatz: Rücken, Bauch, Beine, Gesäß, Arme, Schulter, Nackenmuskulatur neigen zur Abschwächung. (Bsp.: Liegestütze gegen die Tischkante, Trizepsdips am Stuhl, diverse Schulterhebeübungen)
- **Beweglichkeitsübungen** für den Arbeitsplatz: Brust, Oberschenkel vorne; hinten; innen, Waden neigen zur Verkürzung (beim Telefonieren die Waden im Stehen dehnen, Balance und Dehnung der Oberschenkel-Vorderseite im Einbeinstand)

ÜBUNGEN



Sitzhaltung



Aktivierung



Mobilisierung



Balance auf Sitzballkissen





Dehnung



Dehnung

Spielerisch, Koordinativ

LITERATUR

Karina Bernd „Gesund und glücklich! – dein Weg zu mehr Gesundheit, innerer Ruhe und Leistungskraft, epubli GmbH, 2015

Der Büroarbeitsplatz, Definition, <http://www.bfga.de/arbeitsschutz-lexikon-von-a-bis-z/fachbegriffe-a-b/bueroarbeitsplatz-fachbegriff>, 2012

Sitzender Beruf – Bewegung gefragt!, <https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/sitzender-beruf-bewegung-gefragt.html>, 2014

Büroarbeitsplatz, baua.de

Hans-Dieter Kempf, Die Rückenschule, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 4. Auflage 2010

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene, <https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/BewegungsempfehlungenErwachsene.html>, 2014

Muss ich wirklich 10.000 Schritte gehen? http://www.kleinezeitung.at/lebensart/gesundheit/gutefrage/4755168/Gute-Frage_Muss-ich-wirklich-10000-Schritte-pro-Tag-gehen, 2015

Ausgleichsübungen, <http://www.beim-pflegen-gesund-bleiben.de/ausgleichsuebungen/>



Mag. Mag. (FH) Bernhard Koller

Sportwissenschaftler, Gesundheitscoach & PFA Graz Ausbildungsleiter

A21

B43

„MOBILITY CONDITIONING“ – VERLETZUNGEN REDUZIEREN, BEWEGUNGEN OPTIMIEREN, LEISTUNG MAXIMIEREN!

MOBILITY

- Aktive Beweglichkeit (AROM) eines od. mehrerer Gelenke.
- Flexibilität: passiv einen best. Bewegungsumfang zu erreichen (ROM ohne Kontrolle!)
- Aktive Bewegung kontrolliert vom ZNS
- BewegungsROM im Alltag

- KEINE Powerband Stretches!
- KEIN Foam Rolling!
- KEIN Stretching!

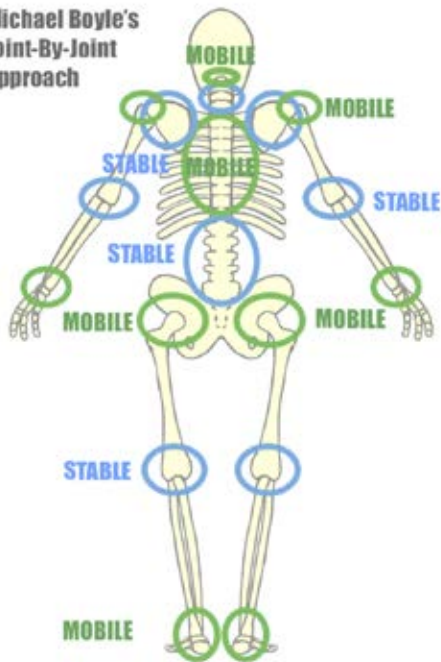


MOBILITY & FLEXIBILITY



JOINT BY JOINT APPROACH

Michael Boyle's
Joint-By-Joint
Approach



RULES

- Stay focused
- Never make a painful face
- Never think of pain
- Switch your speed
- Switch your tension
- Start in neutral spine position

Choose the face that best describes how you feel:

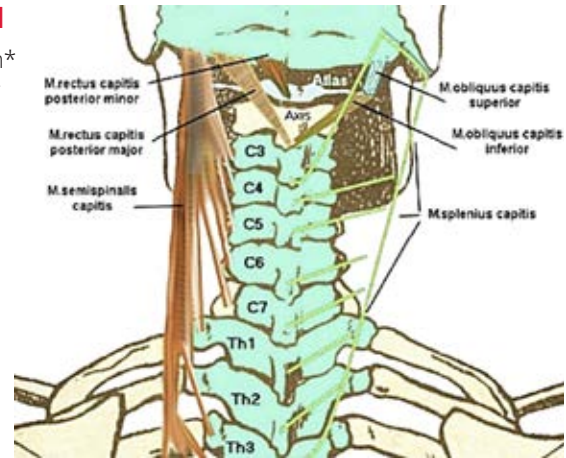


0 No hurt
2 Hurts little bit
4 Hurts little more
6 Hurts even more
8 Hurts whole lot
10 Hurts worst

PROPRIOZEPTION

- Mechanorezeptoren*
- Thermorezeptoren*
- Nozizeptoren
- Barorezeptoren

- Hand
- Fuß
- Gesicht



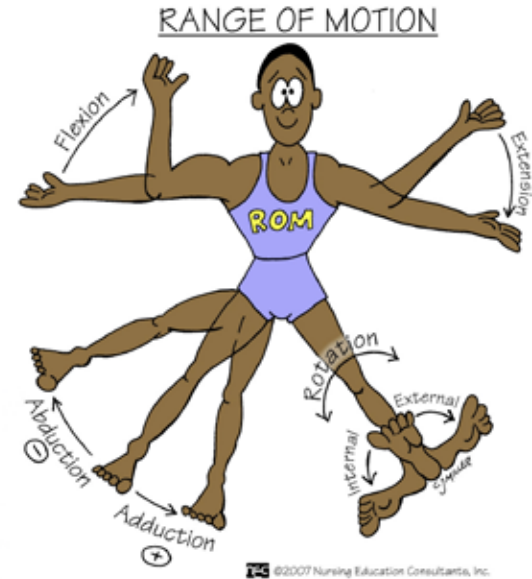
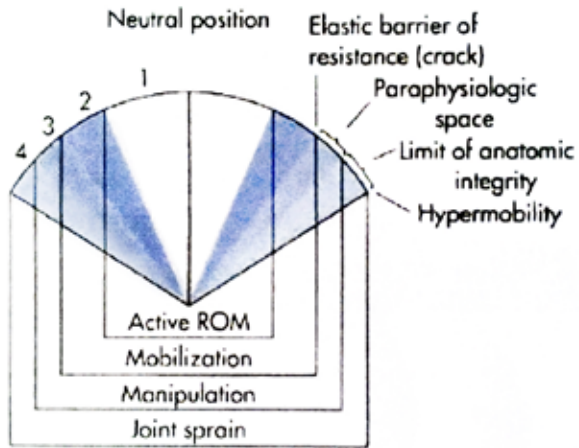
VARIATIONEN

- Joint Circles
- Mobility Drills
- Mobility Flow
- Rocking
- CRAC Stretching
- Loaded Stretches
- ERIT (End Range Isometric Technique)
- ERDT (End Range Dynamic Technique)
- ERLT (End Range Looping Technique)
- RNT (Reactive Neuromuscular Training)
- Flossing
- Lacrosse Ball



MOBILITY

- Ziele: AROM vergrößern
Unterschied AROM zu PROM verkleinern



- Struktureller Ansatz: Struktur passt sich Reiz an
- Neurophysiologischer Ansatz: ZNS (Gehirn & RM)
- ZNS reagiert immer viel schneller



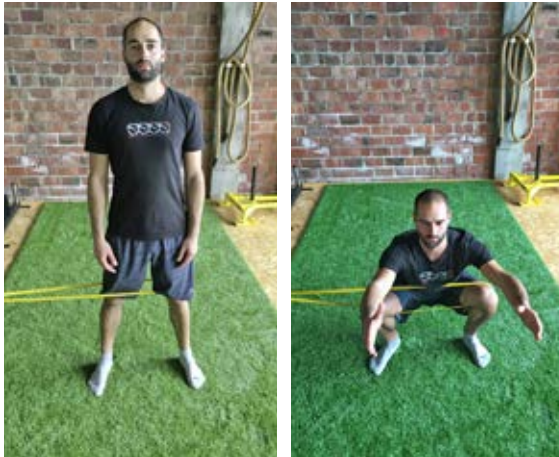
RNT

- Indisches Kopfwackeln???
- „Drücke gegen meine Finger.“ -> RNT!
- Immer muskulär! Muskel soll reagieren!

A21

B43

RNT (ABDUKTOREN)



CONDITIONING



- „The process of becoming stronger and healthier by following a regular exercise program and diet.“ (Santana, 2010)

FEET DRILLS

- Lateral Tilt
- Medial Tilt
- Toe Pull
- Lateral Toe Pull
- Medial Toe Pull

LITERATUR

Cook, G. (2011). Der Perfekte Athlet (1. Aufl.). München: riva.

Fallis, A. (2013). ACSMs Exercise is medicine. ACSM (Bd. 53). <http://doi.org/10.1017/CBO.9781107415324.004>.

Gärtner, D. (2016). Beweglichkeit im Sport, Teil1: 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.



DI Tina Kretschmer

Instruktorin Kinderturnen, Motopädagogin, Outdoorspädagogin

A12

D76

ROPE SKIPPING

SINGLE ROPE – DER START

Vor dem Start sollte man auf die richtige Seillänge achten – man stellt sich hüftbreit auf das Seil – die Griffe sollten maximal bis zu den Achseln reichen. Ein guter Springer kommt auch mit einem wesentlich kürzeren Seil aus. Die meisten Skills lassen sich auch mit einem kürzeren Seil viel besser springen – Voraussetzung ist allerdings das Drehen aus dem Handgelenk, und das will geübt werden!

Seil vorlegen – beidbeinig drüberspringen – Seil vorlegen – beidbeinig drüberspringen – Seil vorlegen ...

Bei manchen Kindern dauert es sehr lange, bis sie das Drehen des Seiles automatisieren – Inzwischen eignen sich Übungen aus dem Bereich JUMP 4 2 – der Trainer oder ältere/geübte Kinder drehen das Seil, der Anfänger springt mit – oder auch Übungen aus dem Bereich LONG ROPE (Langseil).

Eine andere Möglichkeit bietet ein Stationsbetrieb, der viele andere Übungen wie Klettern, Rollen, Hüpfen, ... beinhaltet, aber eben auch Seilspringen. Nach einiger Zeit wird dann auch das Seilspringen gut funktionieren.

Sobald das Springen grundsätzlich funktioniert, achtest du auf die Handhaltung. Du achtest darauf, dass leise gesprungen wird, dass die Seillänge passt, dass die Knie nicht angezogen werden. (Nach dem Absprung sind die Knie beinahe gestreckt, die Zehenspitzen zeigen nach unten.)

Und dann kannst du schon mit dem kleinen Pass beginnen – du kannst ihn auf www.ropeskiipping.at.tf von der Titelseite herunterladen – schau dir auch das Video dazu an!

Oder du erarbeitest das Rope Skipping Abzeichen „basic jump!“ – alle Unterlagen findest du auf www.oeft.at/jump oder auch auf Facebook unter „jump!“ – Rope Skipping Abzeichen.

Unter Downloads findest du auch noch alle Unterlagen zur Vorbereitung auf die NÖ Landesmeisterschaft. Und selbst wenn du dort nicht teilnehmen möchtest, die Sprünge kannst du auf jeden Fall ausprobieren!

Und noch ein Tipp: Ich habe immer wieder Videos auf Youtube gestellt – unter „0408tina“ und unter „Rope Skipping Groß-Siegharts“ – und auch sonst gibt es immer wieder Interessantes bezüglich Rope Skipping auf Youtube!

JUMP 4 2

- zu zweit nebeneinander stehen – jeder nimmt ein Seilende in die äußere Hand – und los gehts
- den Partner alleine weiterspringen lassen, indem man das Seil zur Mitte hält – führt man das Seil wieder nach außen, kann man bei der nächsten Drehung wieder mitspringen
- „für mich – für dich“ – wie oben, wobei jeder genau einmal springt und einmal den anderen springen lässt (gegengleich im Wechsel)
- einer hält das Seil in beiden Händen – der andere steht vor ihm und springt mit (VORSICHT! – der Springer sollte so springen, dass nach dem Abspung die Beine fast gestreckt sind und die Zehenspitzen zum Boden zeigen – winkelt der Springer beim Springen die Beine ab, kann das schmerzhaft für den anderen sein – Schienbein!!)
- wie 4. – der Springer ohne Seil dreht sich beim Springen am Platz
- wie 4. – der mitspringende Partner steht hinter dem Springer, der dreht
- wie 4. – der drehende Springer beginnt jedoch alleine zu springen, der mitspringende Partner kommt dann ins Seil dazu
- wie 6. – der drehende Springer bleibt nach 3 gemeinsamen Sprüngen in der Grätsche stehen und schwingt das Seil abwechselnd links und rechts vom Körper – der mitspringende Partner kraxelt zwischen den Beinen durch und springt dann vorne mit wie bei 4.
- zwei Springer stehen vis a vis – jeder hält ein Ende des Seils – die beiden springen nun zusammen, indem einer vorwärts und der andere rückwärts dreht
- eine kleine Choreo ausmachen – 3 x der Partner alleine (wie 2.) – 3 x ich alleine – drei mal zusammen (wie 1.)
- wie 1. – einer dreht sich – eine Drehung nach innen und eine Drehung nach außen ist möglich
- wie 11. – beide machen gleichzeitig eine Innendrehung

LONG ROPE

- durchlaufen – leichter geht es von der Seite, wo das Seil „herunterkommt“ – ich laufe los, wenn das Seil auf dem Boden aufschlägt (nahe dran stellen!!) – ich laufe mit dem Seil mit!
- durchlaufen – schwierige Variante – ich laufe von der Seite los, wo mir das Seil entgegenkommt – ich laufe los, wenn das Seil am höchsten Punkt ist – ich überspringe das entgegenkommende Seil und laufe weiter aus dem Seil
- springen im Seil – leichter ist es, wenn die Springer schon im Seil stehen – ich kann aber auch (wie oben) in das Seil laufen, in der Mitte stehen bleiben und dann gleich springen!
- 3 x springen und dann durch die gegrätschten Beine eines Drehers rausschlüpfen – geht auch mit 2 Springern, die bei beiden Drehern rausschlüpfen (Mauseloch)
- „Drehung der Dreher“ – die beiden Dreher bewegen sich um 1–2 Springer im Kreis – das Kunststück geht leichter, wenn man anfangs eine kreisförmige Bodenmarkierung im Turnsaal zu Hilfe nimmt
- Platzwechsel – 2 Springer springen im Seil aneinander vorbei – auch mit Hand geben – oder mit einer Drehung wie beim Rock'n'Roll
- jede Art von Schrittkombinationen wie Grätsche, Wedelsprung, Ferse aufsetzen, Can Can, ... – alleine aber auch zu zweit im Seil
- ein Rad ins Seil

- Sprung über den Dreher ins Seil
 - 8er-Laufen: 3 Läufer stellen sich zur Schulter eines Drehers – bei jedem Schlag läuft nun einer der Läufer schräg durch das Seil zur Schulter des anderen Drehers – er läuft hinter diesem Dreher vorbei und sofort wieder durchs Seil – beim nächsten Schlag folgt ihm der zweite Läufer ... (dieses Kunststück geht auch leichter, wenn man mit dem Seil mitläuft – funktioniert aber natürlich auch, wenn man dem Seil entgegenläuft – in diesem Fall muss man aber wieder springen – s.o.)
 - „Rose Tulpe Nelke“ – 3 Kinder bekommen die Bezeichnung Rose, Tulpe und Nelke. Zwei Kinder drehen – eines springt – dazu sprechen die Kinder beim ersten Schlag „Rose“, beim zweiten Schlag „Tulpe“, beim dritten „Nelke“ und dann immer so weiter. Bleibt das springende Kind hängen, kommt das Kind an die Reihe, dessen Bezeichnung bei diesem Schlag gesagt wurde!
 - „Die Uhr“ – mehrere Kinder (3–5) springen der Reihe nach in ein Seil. Zuerst läuft das Kind in das Seil und springt genau einmal und verlässt dann wieder das Seil. Schafft das Kind diese Aufgabe, darf es beim nächsten Mal schon 2 Mal springen bevor es das Seil wieder verlässt. Zuvor muss es jedoch einem Dreher das Seil abnehmen und für die anderen drehen. Alle anderen Kinder machen auch einen Versuch und drehen dann für jeweils für zwei andere. Macht ein Kind einen Fehler, muss es von neuem bei 1 beginnen. Sieger ist das Kind, das als erstes bei zwölf angelangt ist!
 - Baumstämmerollen – 2 Kinder liegen als „Baumstämme“ bereit, 1 Kind springt – das Seil wird 3 Mal gedreht, dann wird das Seil hoch oben (über den Köpfen) gedreht, während das Seil oben gedreht wird, rollt das Kind als „Baumstamm“ aus dem Seil, der nächste „Baumstamm“ rollt in das Seil, das Kind, das aus dem Seil gerollt ist, legt sich sofort wieder als Baumstamm bereit
 - Variante Baumstämmerollen – mit einer Rolle in und aus dem Seil gehen
 - Variante Baumstämmerollen – nur einmal oben drehen – anstatt zu rollen, bückt sich der Springer nur kurz und springt dann gleich wieder weiter (Rhythmus: 3 x unten – oben – 3 x unten – oben – 3 x unten ...)
- coole Variante Baumstämmerollen – während oben gedreht wird, geht der Springer in Liegestützstellung – das Seil wird einmal im Liegestütz übersprungen (einmal normal drehen – mit Bodenberührung) – dann wieder über dem Kopf drehen, damit der Springer wieder in die Hocke wechseln kann und anschließend wieder weiter springen (Rhythmus: 3 x unten – oben – unten – oben – 3 x unten – ...) – das kurze Abheben im Liegestütz erfordert eine gute Körperspannung und sollte vorher ohne Seil geübt werden

DOUBLE DUTCH

DER START

Wiederhole folgende Übungen mit dem Langseil:

- durchlaufen – leichter geht es von der Seite, wo das Seil „herunterkommt“ – ich laufe los, wenn das Seil auf dem Boden aufschlägt (nahe dran stellen!!) – ich laufe mit dem Seil mit!
- durchlaufen – schwierige Variante – ich laufe von der Seite los, wo mir das Seil entgegenkommt – ich laufe los, wenn das Seil am höchsten Punkt ist – ich überspringe das entgegenkommende Seil und laufe weiter aus dem Seil

Beim Double Dutch gibt es nun beide Seile – das eine Seil, mit dem du mitlaufen kannst und auch das andere Seil, das dir entgegenkommt!

DAS DREHEN

Übe zuerst das gegengleiche Drehen der Double Dutch Seile (ohne einen Springer im Seil).

Du hast einen bereits versierten Dreher zur Verfügung:

Der Anfänger hält die Griffe bzw. die Enden der Seile ruhig, der versierte Dreher beginnt die Seile zu drehen. Der Anfänger steigt dann langsam in die Bewegung ein.

Achte auf einen ruhigen Oberkörper. Der Anfänger tut sich leichter, wenn er die Ellbogen nach außen hält und nur die Unterarme mit kreisenden Bewegungen die Seile drehen. Dadurch vermeidet er, dass die seilführende Hand die Körpermitte überschreitet und die Seile zusammenschlagen. Später ist der Trick mit den Ellbogen dann nicht mehr notwendig.

Du hast keinen versierten Dreher zur Verfügung:

Beginne mit kurzen Seilen (max. 3 m), achte auf den Takt, achte darauf, dass das Seil einen schönen Bogen macht.

Wenn die Seile länger sind, ist es leichter, wenn die Dreher anfangs etwas weiter auseinander gehen, sodass die Seile nicht mehr am Boden aufschlagen und erst nach ein paar Seilschlägen dann so weit zusammen gehen, dass die Seile den Boden berühren.

DAS SPRINGEN

Die einfachste Übung ist das Durchlaufen der Seile. Stelle dich auf eine Seite. Das Seil das die Dreher in der von dir aus gesehen entfernteren Hand halten, ist das Seil, mit dem du mitlaufen kannst (siehe erste Übung Langseil). Das andere Seil kommt dir entgegen. Du musst loslaufen, wenn dieses Seil oben ist, das ist aber exakt der Zeitpunkt, zu dem das entferntere Seil unten aufschlägt. Wenn du also losläufst, wenn das entferntere Seil am Boden aufschlägt, musst du über das entgegenkommende Seil springen (siehe zweite Übung Langseil) und kannst anschließend gleich wieder aus den Seilen laufen. (Diese Übung ist eigentlich völlig identisch mit der zweiten Übung im Langseil – das zweite Seil behindert dich in keiner Weise.)

Wenn du in die Seile gehen möchtest, machst du das genau zum gleichen Zeitpunkt, wie wenn du durchläufst. Aber: Du stoppst in der Mitte zwischen den beiden Drehern und beginnst OHNE ZWISCHENSPRUNG (beim Langseil gibt es immer einen Zwischensprung, bei den Double Dutch Seilen kommt zum Zeitpunkt des Zwischensprungs das entgegenkommende Seil) zu springen.

Anfänger tun sich leichter, wenn mitgezählt wird: 1-2-jetzt oder 1-2-Schritt-hopp-hopp-hopp...

Oft hilft es auch, die Seile zu beobachten: Bei „1“ und bei „Schritt“ oder „jetzt“ ist die Seite des Springers „seilfrei“- er kann sich also in die Mitte bewegen, ohne ein Seil zu berühren. Bei „2“ kommen sich die beiden Seile gerade entgegen – und zwar auf der Seite des Springers – er kann sich also nicht in die Seile bewegen.

Hat man zwei versierte Dreher zur Verfügung, kann man den Springer zuerst auch einmal nur springen lassen und erst später das in-die-Seile-Gehen mit anschließendem Springen üben: Der Springer stellt sich zwischen die Seile, und die Dreher beginnen zu drehen – das geht allerdings nur, wenn die Dreher schon wirklich gut sind!

Tipp: Stelle dich in die Nähe der Schulter eines Drehers, damit dein Weg ins Seil möglichst kurz ist!

DOUBLE DUTCH – ERSTE EINFACHE ÜBUNGEN

Das Verlassen der Seile funktioniert genauso – du musst darauf achten, die Seile genau dann zu verlassen, wenn die Seile, zu der du hinausgehen willst „seilfrei“ ist – auch da ist es günstig zu zählen – 1-2-raus – wichtig ist, dass du bei „raus“ noch hoch springst – 1 ist genau dann, wenn das Seil den Boden berührt, das, bezogen auf die Seite wo du hinausgehen möchtest, das entferntere Seil ist.

Tip: Verlasse das Seil in Richtung der Schulter eines Drehers – nicht beim „Bauch“ des Seils!

- Drehe dich im Seil!
- Probiere verschiedene Beinarbeit – Grätsche, Knie hoch, Wedelsprünge, ...
- Gehe zu zweit ins Seil – gleichzeitig von zwei Seiten
- Gehe zu zweit ins Seil – einer nach dem anderen
- Gehe zu zweit ins Seil – tausche die Plätze
- Gehe zu zweit ins Seil – klatscht in die Hände
- Probiere verschiedene Kunststücke, die du schon aus dem Langseil kennst: Mauselloch, die Drehung der Dreher, ...
- Berühre beim Springen den Boden
- Wurlitzer: ein Dreher wünscht sich verschiedene Sprünge vom Springer
- Versuche mit einem Partner außerhalb der Seile Ball zu spielen
- Versuche nach genau 2 (3, 4, 5, ...) Sprüngen das Seil wieder zu verlassen
- Gehe zu zweit ins Seil – klatscht in die Hände
- Der Springer soll auf Kommando möglichst rasch das Seil verlassen
- Der Springer soll das Seil verlassen, sobald ein weiterer Springer zu ihm ins Seil gekommen ist („Aus dem Seil jagen“)



Georg Kysela
Instruktor

A15

D80

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.

A15 D80

Für das Toprope-Klettern benötigt man 2 Personen: einen Kletterer und einen Sicherer. Während sich der Kletterer mittels eines sog. Ball-Lock-Karabiners (oder alternativ in 2 Schraubkarabiner) in das Seil einbindet, bringt der Sicherer das Sicherungsgerät am anderen Seilende an. Zur Steigerung der eigenen Sicherheit beim Klettern ist der Partnercheck als wichtigste Maßnahme anzusehen.

Folgende Punkte werden vom Sicherer beim Kletterer überprüft:

- 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 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 ■ Vorsteigsklettern (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



Barbara Lechner

Aqua-Fitness-Instruktorin, Wirbelsäulencoach, Instruktor Seniorensport

C56

D75



AQUA-FITNESS

Erlebe ein Trainingsprogramm der anderen Art

Wasser ist nicht nur das wichtigste Transportmittel für unseren Organismus, es dient auch als Gleitmittel in den Gelenkspalten. Ausreichend Wasserzufuhr ist für die Knorpel sehr wichtig, da diese Substanz aus 85 % Wasser besteht. Die Faszien, das Bindegewebe sowie die Bandscheiben können nur dann ihre volle Funktion erfüllen, wenn der Körper mit genügend Wasser versorgt wird. Damit immer genügend Blut (im optimalen Zustand besteht es aus 94 % Wasser) im Körper zirkulieren kann, müssen wir über den Tag verteilt ausreichend Wasser trinken. Durch ausreichende Wasserzufuhr kann der Blutdruck gesenkt werden, was unser Herz entlastet. Bei einem Verlust von ca. 10% Körperwasser steigt das Schlaganfall- bzw. Herzinfarkttrisiko. Ab einem Verlust von 20 % Körperwasser stellt dies bereits eine Lebensbedrohung dar.

An uns liegt es, die Warnsignale für Wassermangel (Kopfschmerz, Sodbrennen, Hungergefühl, Konzentrationsmangel, Gelenkschmerzen, etc.) im Körper wieder wahrzunehmen und diese zu deuten.

Die verschiedensten Bewegungsformen im Element Wasser bringen uns einen persönlichen Nutzen für unsere Gesundheit. Die heilende Wirkung des Wassers „von außen“ kommt besonders bei der Stärkung des Immunsystems sowie bei der Stärkung des Bewegungsapparates zum Tragen. Als Ausgleich zum umweltbedingten Mangel an Bewegung entstehen heute verschiedenste sportliche Aktivitätsformen und -möglichkeiten. Kein Medium ist dafür so gut geeignet wie das Element Wasser, das durch seine Eigenschaften eine enorme Bewegungsvielfalt bietet. Dadurch wird Bewegung nicht nur im Bereich der Rehabilitation und Therapie optimal genutzt, sondern gilt seit neuestem auch in Österreich als „Geheimtipp“ im Spitzensport.

Wenn wir bereit sind, uns auf das Wasser einzulassen, die physikalischen Eigenschaften des Wassers zu nutzen, können wir durch gezielte Bewegungen Muskelkraft aufbauen, die Beweglichkeit, Koordination aber auch Kondition bzw. Ausdauer verbessern und den Körperfettanteil reduzieren.

Theoretische Grundlagen und praktisches Arbeiten werden das nötige Wissen für das selbständige Arbeiten im Wasser vermitteln.

Die markantesten Unterschiede zum Training an Land:

- Das eigene Tempo ist wählbar
- Die Bewegungen sind leicht erlernbar
- Personen mit unterschiedlichen Leistungsniveaus können gemeinsam in derselben Gruppe trainieren

Ich hoffe, den gleichen Enthusiasmus weitergeben zu können, mit dem ich seit 1995 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.

Ich wünsche dir viel Erfolg und vor allem viel Freude an der Arbeit im und mit dem Wasser!

Barbara Lechner

1. DIE PHYSIKALISCHEN EIGENSCHAFTEN DES WASSERS UND DEREN WIRKUNG AUF DEN MENSCHLICHEN ORGANISMUS

Das Medium Wasser stellt durch seine physikalischen Eigenschaften ein besonderes Element dar, in dem Bewegungsaktionen unter ganz speziellen Bedingungen erfolgen. Viele Gymnastik- und Sportlehrer sind noch immer der Meinung, dass es möglich sei, Bewegungsabläufe vom Land nahtlos und ohne Anpassung an die Gesetze des Wassers eben dorthin zu transportieren. Vor allem Aerobic-Fachleute, die ihr Metier im „Trockenen“ exzellent beherrschen, unterliegen vielfach diesem Irrtum. Um das Üben und Trainieren im Wasser besser verstehen zu können, ist es notwendig, sich mit einigen grundlegenden Eigenschaften dieses Mediums und den damit verbundenen Konsequenzen für die Praxis auseinanderzusetzen.

Das Wissen über die Wirkung des Wassers auf den menschlichen Organismus ist von besonderer Bedeutung. Schon allein der spezielle Kontakt mit diesem Element ruft bereits körperliche Reaktionen hervor, die vor allem im Rahmen der Hydrotherapie gezielt eingesetzt werden.

Ein Grund für den so gravierenden Unterschied zwischen ein und derselben Bewegung an Land und im Wasser ist die ca. 700- bis 800-mal (temperaturabhängig) höhere Dichte des Wassers. Dies bewirkt veränderte Kräfteverhältnisse, die sich allein schon beim Aufenthalt im Wasser ergeben: Erhöhte Druckbedingungen von außen, die Kraft des Auftriebs und der vergrößerte Widerstand.

Der Anteil an Wasser im menschliche Organismus

Der Mensch bei der Geburt	80 % Wasser	Das Gehirn des Menschen	85 % Wasser
Der erwachsene Mensch	60–70 % Wasser	Das Blut	80 % Wasser

- Wasser reguliert die Körpertemperatur
- Wasser ist für die Aufrechterhaltung des Blutkreislaufes und des Blutdrucks verantwortlich
- Wasser ist für unser Bewusstsein verantwortlich
- Wasser macht unsere Denkvorgänge, Gefühle und Stimmungen erst möglich
- Wasser ist der Träger aller körperlichen und geistigen Informationen
- Der menschliche Körper kann nicht länger als 3 Tage ohne Wasser auskommen, ohne dass schwere Mangelerscheinungen auftreten
- Der tägliche Wasserbedarf (Liter) : Körpergewicht x 4 : 100
- (Bei sportlicher oder körperlicher Betätigung erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf!)

1.1. 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 zu, um 0,1 bar pro Meter (Unterschied Flach / Tiefwasser!)



- Verbessert den venösen Blutrücktransport – wirkt Stauungen im Venen- bzw. Lymphsystem entgegen (eine größere Blutmenge wird dem Organismus angeboten)
- Gefäßtraining (in Kombination mit der Wassertemperatur)
- Die Blutzirkulation wird gefördert, das Kreislaufsystem angeregt
- Kräftigt die Atemhilfsmuskulatur
- Erniedrigt die Herzfrequenz um 10–20 Schläge (Tauchreflex)
- Massagewirkung
- „Engegefühl“ kann auftreten
- Bei zu intensiver Bewegung im Wasser kann das Herz an die Grenze seiner Belastungsfähigkeit kommen = Rhythmusstörungen bis Herzkammerflimmern!

1.2. DER AUFTRIEB

Das archimedische Prinzip zeigt, dass jeder Körper, der teilweise oder ganz von Flüssigkeit umgeben ist, eine aufwärts gerichtete Kraft, den sog. Auftrieb, erfährt. Jeder Körper verdrängt genau die Wassermenge, die gleich seiner Masse ist. Man unterscheidet zwei Arten des Auftriebs:

1.2.1. Der statische Auftrieb:

Er wirkt immer und treibt den Körper zur Wasseroberfläche. Er wird maßgeblich vom Körperfettanteil beeinflusst – je mehr Fett, desto leichter!

1.2.2. 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!).

- Entlastung des Bewegungsapparats – alles, was eingetaucht ist, verliert 90 % des Eigengewichts
- Reduzierung der Verletzungsgefahr
- Verbesserung des Bewegungsradius
- Gefühl der Schwerelosigkeit
- Muskeln können bei geeigneter Wassertemperatur unter Auftriebswirkung wesentlich besser entspannen als an Land
- Das Körpergewicht entscheidet nicht mehr über Erfolg oder Misserfolg einer Bewegungsaktion
- Bewegen im Wasser unterstützt die Auftriebswirkung
- Kann das Gleichgewicht stören
- Weniger Bodenhaftung im Flachwasser

1.3. DER WASSERWIDERSTAND



Der Widerstand bewirkt, dass jede Aktion, die man im Wasser setzt, eine Gegenaktion zur Folge hat: „actio est reactio“ (Newton).

- Muskeln und Muskelgruppen können auf unterschiedlichste Art gekräftigt werden
- Zum positiven Erfolg einer Bewegungsaktion wird von oft vernachlässigten Muskelgruppen ein hoher Muskeleinsatz gefordert
- Bestimmte Muskeln (tief liegende Muskeln) werden zur Stabilisationsarbeit angeregt (Core-Training)
- Verbessert und schult Koordination
- Durch unterschiedlichen Einsatz von Geschwindigkeit, Fläche und Anstellwinkel kann der Krafteinsatz sehr gut dosiert werden
- Konditionelle Belastung
- Anregung des Lymphsystems – „Massageeffekt“
- Bessere Hautdurchblutung
- Widerstand und Sogwirkung können für die vorhandene Muskelkraft zu hoch sein

1.4. DIE TRÄGHEIT

Durch die hohe Dichte des Wassers müssen beim Bewegen im Wasser Kräfte zur Überwindung der Trägheit eingesetzt werden:

- Wenn man einen ruhenden Körper in Bewegung versetzen will
- Wenn man einen bewegten Körper stoppen möchte
- Wenn man aus der Bewegung eine Richtungsänderung vollzieht



Jede einzelne Aktion geschieht mit einer Zeitverzögerung, die wesentlich höher ist, als an Land.

- Das Antizipieren (Vorausholen – „Vorausdenken“ der kommenden Bewegung) wird gefördert
- Widerstand ist durch die auftretenden Strömungen kurzfristig erhöht
- Verstärkung der Trainingsintensität
- Bei vorgegebenem Rhythmus muss die Zeitverzögerung sowie der muskuläre Status der/des Ausführenden beachtet werden

1.5. DER TAUCHREFLEX IN VERBINDUNG MIT BEWEGUNG IM WASSER

Absinken der Pulsfrequenz beim Eintauchen im Wasser

Biologischer Sinn:

Verlangsamung der Stoffwechsellätigkeit durch Reizung des Vagus-Nervs (Berührungs-, Kälte- und Dehnungsrezeptoren)

Die Ausprägung des Reflexes ist unterschiedlich und abhängig von:

- Eintauchtiefe
- Wassertemperatur – je kälter desto deutlicher

Die Belastungsschlagzahl ist im Wasser noch stärker vermindert als die Ruhefrequenz (ca. 15 bis 20 Schläge pro Minute).

130 HF beim Laufen = mittlere Belastung

= im Wasser eine hohe Ausbelastung!

Regelpulsfrequenz von 160 minus Lebensalter könnte bei Erwachsenen empfohlen werden.

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.

1.6. DER WÄRMEHAUSHALT DES KÖRPERS IM WASSER

Primär gibt der Körper an Land Wärme über Strahlung und Verdunstung ab.

Im Wasser erfolgt die Wärmeabgabe durch Wärmeleitung (Konduktion) und Wärmeübertragung (Konvektion). Beim Aufenthalt in kaltem Wasser ist die Wärmeleitung 26 Mal höher als bei gleicher Lufttemperatur! Je mehr Bewegung im Umgebungsbereich vorhanden ist (Wind, Wellen, etc.), um so größer ist die Menge der abgegebenen Wärme.



Wassertemperatur: 27°–30°C (für intensive Bewegung)

Merke: je höher die Wassertemperatur, desto weniger aktive Bewegung – außer „Entspannungs-Techniken“

- Verbesserung des Immunsystems
- Verbesserung der Flexibilität der Gefäße (bessere Hautdurchblutung)
- Verbesserung des Stoffwechsels im Fettgewebe, um Wärme zu produzieren
- Kollapsgefahr bei zu warmem Wasser (über 30°C)
- Muskelkrämpfe bei zu kaltem Wasser (unter 27°C)

1.7. WASSERTIEFE UND TEMPERATUR

1.7.1. Flachwasser

Der Wasserspiegel reicht bis ca. Brusthöhe. Je weiter herauf das Wasser den Körper umgibt, desto schwieriger wird das Halten des Gleichgewichts und schlechter die Bodenhaftung (Auftrieb!).

Kinderbecken bzw. Lehrschwimmbecken mit abfallendem Boden sind zur Durchführung von Flachwasser- Gymnastik am besten geeignet, nicht zuletzt durch die allgemein übliche Wassertemperatur von 28°C bis maximal 30°C. Die Dauer einer Aquagymnastik kann hier bis zu einer Stunde sein.

Bewegungsbecken für aktive Bewegung sollten erfahrungsgemäß nicht wärmer als 31,5°C sein. „Stille“ Entzündungen könnten sonst aktiviert werden.

Postoperativ und in der Rekonvaleszenz sind diese Temperaturen gerade gut verkraftbar. Menschen mit Herz-Kreislaufproblemen können am Unterricht gefahrlos teilnehmen. Aufenthaltsdauer maximal 30–40 min (in Ausnahmefällen bis zu einer Stunde).

1.7.2. Tiefwasser

Beim senkrechten Schweben hat man keinen Bodenkontakt. Zur Durchführung von Tiefwasserprogrammen eignen sich daher Sportbecken am besten. Man muss aber bedenken, dass die Wassertemperatur auf sportliches Schwimmen ausgerichtet ist und es daher eher kühl, ca. 23°C – 26°C, ist. Für das „Gesundheitsschwimmen“ kann die Temperatur bis ca. 28°C angehoben sein. Im unteren Bereich müssen die Bewegungen daher intensiviert werden, da man sonst zu schnell auskühlt. Aufenthaltsdauer: maximal eine Stunde.

Merke: Je intensiver die Bewegung, desto niedriger die Wassertemperatur!

Je höher die Wassertemperatur, desto höher 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) sollte keine Wassergymnastik durchgeführt werden!

Problematik vieler Hotelbäder: Sie haben zumeist eine Wassertiefe, in der man gut schwimmen und gerade noch stehen kann (kein Bademeister erforderlich). Das heißt, es ist kein echtes Flach- aber auch noch kein Tiefwasser. Zumeist ist die Wassertemperatur um die 28°C, man muss also sowohl die Übungen als auch deren Intensität modifizieren.

2. ALLGEMEINE ZIELE IN DER GYMNASTIK IM WASSER

„Wasser als Element, das so hart sein kann, dass es einen Stein auszuhöhlen vermag; das aber so WEICH sein kann, dass es sich jedem Gefäß anpassen kann.“

2.1. KRAFT schöpfen = WASSERWIDERSTAND

- Stabilisationsübungen
- Kräftigungsübungen

2.2. ENTLASTUNG gewinnen = AUFTRIEB

- Bewegungsübungen
- Gleichgewichtsübungen
- Entspannungsübungen

2.3. ÜBUNGEN durchführen, die an Land schwer oder nicht möglich sind

- Gewichtsreduktion (=Entlastung) 1/10 des Körpergewichtes des eingetauchten Körperteils
- wenige bis gar keine Schmerzen (Auftrieb) 1/10 des Körpergewichtes
- leichter bis hoher Widerstand = abhängig von der Bewegungsgeschwindigkeit, der Hebellänge, der Fläche

2.3.1. Schwerpunkte

- Beweglichkeit
- Kraft
- Stabilisation
- Koordination
- Gleichgewicht
- Entspannung
- Sozialisation
- SPASS!

2.3.2. Training mit Senioren

- Vorab nach Beschwerden und eventuellen Erkrankungen erkundigen
- Längeres Warm up
- Viele Balance- und Koordinationsübungen
- Klare visuelle und verbale Zeichen
- Dosiertes Kraft- und Ausdauertraining
- Pausen zulassen
- Körperliche und geistige Fitness erhalten

2.3.3. 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

3. BASISBEWEGUNGEN FLACHWASSER

- GEHEN
- JOGGEN (LAUFEN)
- KICKEN
- SCHAUKELN (ROCKIG)
- HÜPFEN
- SCHEREN



4. BASISBEWEGUNGEN TIEFWASSER

- JOGGING
- KICKEN
- PENDELN
- SCHEREN
- RADFAHRBEWEGUNG



C56

D75

5. INTENSITÄTSREGULIERUNG MIT HILFE VON HÄNDEN UND MITTS

- SCHNEIDEN
- FAUSTEN
- SCHAUFELN*
- FÄCHERN*



*Beim Training ohne Mitts vertauscht, da Wasser zwischen den Fingern fließt

6. INTENSITÄTSSTEIGERUNG (siehe S.W.E.A.T. Formel nach dem SPEEDO® System)

- Erhöhung der Geschwindigkeit (Speed)
- Vergrößerung des Hebels/Oberfläche (Enlarging)
- Arbeiten in der Fortbewegung (Traveling)
- Arbeitsposition (Working Position)
- Bewegung im dreidimensionalen Raum (Around the Body)

Trainiere im Wasser – sei fit an Land!

AQUA BALANCE Geräte: Mitts, Pool Noodle oder Pool Sticks

1. Let's Have a Party | Wanda Jackson | 2:09

Aufwärmen: Laufen vor- und rückwärts

Armkoordination: schneiden, schaufeln, drücken

Einbeinstand – Gleichgewichtsübung

Arme ziehen kleine 8er neben dem Körper



2. Barcelona Nights | Ottmar Liebert | 4:05

Aufwärmen: Bouncen vor re/li

Armkoordination: Arme vor den Körper ziehen (Hände unter Wasser!)

Arme öffnen zur Seite (Brustkorb öffnen)

3. Orinoco Flow | Enya | 3:58

Balance: Schrittstellung mit Armbewegungen (hinteres Bein schwebend)

symmetrisch – asymmetrisch



4. Ala Li La | Denis Azur | 4:04

Pool Noodle oder Pool Sticks: Schere – schwebend – seitlich – seitlings



C56

D75



5. Aicha | Khaled | 4:20

Pool Noodle oder Pool Sticks: Schwebend pendeln, auf Pool Noodle knien. Wechsel von Bauch- zu Rückenlage



6. Sambesi River | Gaia Project | 5:50

Pool Noodle oder Pool Sticks: Surfen auf einer und später auf 2 Pool Noodles



7. Tico Tico | Andre Verchuren | 2:04

Pool Noodle oder Pool Sticks: Sitzen auf einer Pool Noodle, surfen auf der Pool Noodle, kicken mit beiden Beinen

8. Rock Around The Clock | Bill Haley | 2:10

Hüpfen mit einem Bein re/li – mit beiden Beinen – Frosch



9. Maldon | Zock Machine | 4:04

Pool Noodle oder Pool Sticks: Kicken re/li im Wechsel (Knie geschlossen halten)

10. Maraca | Zock Machine | 4:04

Pool Noodle oder Pool Sticks: Rockig vor re/li – Schultern schütteln, Arme vor schneiden – Arme zur Seite – Brustkorb öffnen, Rockig Seite re/li – klein und schnell – lang und langsam, Arme zur Seite re/li schieben, rockig um die eigene Achse



11. Que La Detengan | David Civera | 3:47

Pool Noodle des Nachbarn fassen (beide Enden vor dem Körper halten)
 Rockig rück und vorderes Bein heben (Knie zur Wasseroberfläche)
 Auf Pool Noodle rittlings setzen – Pool Noodle des Vordermanns fassen
 Radfahren (Schlange)



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/Hoeft-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



Susanne Leherbauer

Aerobic-Trainer, Fitlehrwart, Theraband-/Aquainstruktor, deepWork-Ausbildung, Rückentrainer, Step-Ausbildung

A3

D68

INTERVALLTRAINING MIT UND OHNE KLEINGERÄTEN

„Kurze Dauer und lange Wirkung“ – Verschiedene Trainingsformen



WAS VERSTEHT MAN UNTER INTERVALLTRAINING?

Intervalltraining (auch hochintensives Intervalltraining HIIT) genannt, ist eine spezielle Trainingsmethode im Sport. Hoch intensive Belastungsphasen wechseln mit kurzen Erholungsphasen (Intervalle).

Dabei werden die Erholungsphasen von der Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Organismus nicht vollständig erholen kann. Durch die unvollständige Erholung wird ein starker Trainingsreiz gesetzt.

WAS BRINGT DEN TEILNEHMERN EIN INTERVALLTRAINING?

Das Intervalltraining ist eine zeiteffiziente und effektive Trainingsmethode.

Eine zunehmende Zahl an wissenschaftlichen Arbeiten belegt, dass man mit kurzen, aber sehr intensiven Belastungsphasen mit ebenfalls kurzen Erholungsphasen dieselben Ergebnisse erzielen kann wie durch ein ca. 90 minütiges traditionelles Ausdauertraining bei moderater Intensität. Weiters entsteht durch diese Form des Trainings ein höheres Sauerstoffdefizit, ein deutlich längerer Nachbrenneffekt und damit deutlich mehr Fettabbau als bei normalen Ausdauersportarten.

Es ist jedoch darauf zu achten, dass die Teilnehmer eine gewisse Grundkondition besitzen und die einzelnen Übungen nicht zu komplex sind, um Verletzungen zu vermeiden.

PLANUNG EINER EINHEIT:

- Zielgruppe erfassen
- Trainingsprogramm erstellen (periodisiert ja/nein; Frequenz pro Woche ect...)
- Schwerpunkt der Trainingseinheit definieren
- Trainingsmethoden festlegen
- Übungen anpassen

Je weniger Einheiten pro Woche stattfinden, desto geringer wird der gesamte Trainingseffekt ausfallen!
Je mehr Einheiten pro Woche, desto abwechslungsreicher kann das Training gestaltet werden!

Es ist unbedingt notwendig, dass die Teilnehmer ordentlich aufgewärmt sind!!

Der Trainer/Übungsleiter sollte darauf achten, dass die Teilnehmer gefordert – jedoch nicht überfordert sind, und um welche Zielgruppe es sich handelt. Die Musik ist ein hoher Motivationsfaktor sowie die verbale Unterstützung durch den Trainer/ÜL.

ETWAS THEORIE VORWEG ...

Wird beim Krafttraining regelmäßig ein Trainingsreiz in ausreichender Höhe gesetzt, kommt es zu einer Anpassung des Körpers. Eine ausreichend hohe Trainingsbelastung bedeutet für den Organismus einen Reiz oder Stimulus. Das Prinzip des wirksamen Belastungsreizes oder Reizschwelligengesetz besagt, dass ein Training eine bestimmte Intensitätsschwelle überschreiten muss, um wirksam zu sein. Dieser Schwellenwert hängt vom Trainingszustand und genetischen Faktoren ab. Grundsätzlich ist unser Körper bestrebt, sich möglichst ökonomisch auf Beanspruchungen vorzubereiten. Bei intensivem Training passt er sich an die neue Situation an, indem er über Veränderungen im Kreislauf- und Zentralnervensystem und im Bewegungsapparat die Fähigkeit zur Kraftentfaltung steigert.

SO RÜSTET SICH DER ORGANISMUS FÜR DAS TRAINING:

1. Das Zentralnervensystem verbessert die Koordination zwischen den einzelnen Muskeln (intermuskulär) und innerhalb (intramuskulär) der einzelnen Muskeln.
2. Das Herz-Kreislauf-System stellt sich ein, indem die Muskulatur während und kurz nach der Beanspruchung besser mit Blut und damit mit Nährstoffen versorgt wird.
3. Der Stoffwechsel verändert sich. Reservekapazitäten werden aufgebaut, um die Muskelversorgung auch nach der Belastung trotz erhöhtem Verbrauch garantieren zu können.

4. Natürlich kommt es auch in den Muskeln zu Veränderungen: Nicht nur ihr Volumen passt sich an. Bei anhaltendem Krafttraining erhöht sich die Zahl der Mitochondrien, also der Zellkraftwerke, die für die aerobe Energiebereitstellung („Verbrennung“) mittels Sauerstoff verantwortlich sind.

Prinzip der Adaption: Ausreichend hohe und regelmäßige Trainingsbelastungen stellen für den Organismus Reize dar, an die er sich anpasst. Der Körper rüstet sich sozusagen, um auf Belastungen der gleichen Art besser vorbereitet zu sein. Optimal geht dieser Anpassungsprozess vor sich, wenn der (individuell) geeignete Wechsel von Belastung und Erholung gefunden wird.

Muskelkater: Bei jeder Belastung, die den Muskel überfordert, bilden sich feine Risse in den Muskelfasern, zahlreiche Eiweißmolekülfäden im Inneren des Muskels bersten, dies führt zu Entzündungen. Der Körper braucht nach dem Training einige Tage Zeit, um diese Risse zu reparieren. In dieser Zeit schmerzt der Muskel, je nach Intensität des Muskelkaters nur unter Belastung oder auch in Ruhe. Der Muskel ist nicht voll einsatzfähig.

Regeneration: Wird ein erneuter Trainingsreiz zu früh gesetzt, dann überfordert dies die Regenerationsfähigkeit des Organismus. Wird er zu spät gesetzt, geht die Leistungsfähigkeit wieder auf das ursprüngliche Niveau zurück. Optimale Trainingseffekte erreicht man durch den individuell passenden Wechsel von Belastung und Erholung. Die notwendigen Regenerationszeiten lassen sich nur sehr ungenau bestimmen.

Verschiedene Muskelgruppen haben unterschiedliche Regenerationszeiten: 24 bis 36 Stunden brauchen Bauchmuskeln, Rückenstrecker und Waden zur Erholung. Schultern, Arme und Brust sind in 36 bis 72 Stunden wieder auf Vordermann. Und zwischen zwei und vier Tagen kann die Regeneration bei intensivem Training von Rücken, Hüfte und Oberschenkel in Anspruch nehmen.

Superkompensation: Der Muskel wird nicht nur repariert und auf den Stand vor dem Training gebracht. Der „lernfähige“ Muskel sorgt für künftige stärkere Belastungen vor und stellt in seinem Inneren neue, zusätzliche Eiweißmolekül-Fäden her. Dabei wird nicht die Zahl der Muskelfasern vergrößert (diese ist von Geburt bis zum Tod gleich, weil genetisch determiniert), sondern diese werden verstärkt.

Dies kann man sich wie ein Tau vorstellen, das aus mehreren dünnen Fäden gewirkt wird, um der nächsten großen Belastung besser standhalten zu können. Der Muskel überkompensiert also die Einbußen, die er durch den Kraftaufwand des Trainings hatte, und sorgt mit dieser Superkompensation für die Zukunft vor. Wird der Muskel regelmäßig beim Krafttraining gefordert, legt er an Querschnitt merklich zu, allerdings anfangs so geringfügig, dass der Zuwachs kaum sichtbar ist.

Nicht nur Regelmäßigkeit und Trainingsintensität, auch individuelle Faktoren entscheiden darüber, wie effektiv ein Krafttraining ist und wie schnell Muskelmasse aufgebaut wird:

- Frauen brauchen in der Regel mehr Training als Männer, um an Kraft zu gewinnen.
- Junge Menschen bauen schneller Muskeln auf als ältere Menschen.
- Vor allem das Erbgut bestimmt darüber, wie die Muskulatur eines Menschen beschaffen ist. Wie gut sich Muskeln trainieren lassen, ist zu 70 Prozent genetisch festgelegt.

Als *Low Responder* werden jene Menschen bezeichnet, die auch bei hartem und konsequentem Training nur langsam Fortschritte verzeichnen.

High Responder dagegen brauchen nur wenige Trainingseinheiten und merken schon, dass ihr Muskelvolumen zunimmt.

Verschiedene Möglichkeiten zur Gestaltung der Stunden:

1. Ein Block mit 4 verschiedenen Übungen wird 4 x 30 sec. oder 3 x 45 sec. durchgeführt, zwischen den einzelnen Übungen ist eine Pause von 15 sec.
Am Ende der Stunde werden alle Übungen in rascher Abfolge aneinandergereiht. Diese Methode hat den Vorteil, dass man die Intensität mit jeder Wiederholung steigern bzw. etwas untrainiertere Teilnehmer in der Basisübung bleiben können.
2. Man wählt eine gewisse Zeitspanne (ca. 30–60 sec.) und führt die Übung aus. Dazwischen ist eine Pause zwischen 15–30 sec., dann beginnt die nächste Übung.
Diese Methode hat den Vorteil, dass sie sehr abwechslungsreich ist.
3. Eine andere Möglichkeit ist es, 3–4 verschiedene Übungen vorzugeben, und diese sollen dann z. B. 20–30 x je Übung, ca. 4 Minuten lang, wiederholt werden. Dann erklärt der Trainer/ÜL die nächste Übungsabfolge.

LITERATUR

„HIIT High Intensity Interval Training für Frauen“ von Sean Bartram



Mag.^a Evelyn Maier

Trainingswissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Trainerin

B25

C47

RUMPFSTABILISATION IN TRAINING UND THERAPIE



CHRONISCHE RÜCKENBESCHWERDEN
SCHULTERBESCHWERDEN
LEISTENBESCHWERDEN



AKTIVES RUMPFTRAINING

ZWEI ZIELE



> VERLETZUNGSPROPHYLAXE
> LEISTUNGSSTEIGERUNG



NO SPORTS

Dysfunktion der Wirbelsäule:

- > Abschwächung der Haltungsmuskulatur
- > Fehlende Koordination



ÜBERLASTUNG DER
PASSIVEN STRUKTUREN

LEISTUNGSSPORT

Kraftübertragung
(Arme > Rumpf > Beine)



JEDE BEWEGUNG DER ARME UND
BEINE WIRD IM RUMPF VERANKERT
UND ÜBERTRAGEN

B25

C47



TRAINER / THERAPEUT >> RUMPFÜBUNGEN >> ATHLET / PATIENT

- > Tests zur Feststellung des aktuellen Zustandes
- > Mobilisationsübungen
- > Übungen der lokalen Stabilisation
- > globale Stabilisation – ausreichend Übungsvariationen
- > globale Stabilisation – muskuläre Balance
 - ventral
 - dorsal
 - lateral
 - kombiniert



- > globale Stabilisation – systematische Steigerung
 - funktionell
 - koordinativ
 - alltagsspezifisch
 - sportsspezifisch



**DAS
STABILISIERENDE
SYSTEM**



- > PASSIVES SYSTEM (KNOCHEN, BÄNDER)
- > AKTIVES SYSTEM (MUSKELN)
- > KONTROLLSYSTEM (NERVENSYSTEM)

PASSIVES SYSTEM



- > WIRBELKÖRPER
- > FACETTENGELLENKE
- > BÄNDER
- > GELENKKAPSELN

Funktion:

ROM >> kontrollierende Stabilität (Propriozeption)

EOR >> mechanische Stabilität

B25

C47



AKTIVES SYSTEM

- 1. LOKALE MUSKELN
- 2. GLOBALE MUSKELN

1. LOKALE MUSKELN:

- › M. transversus abdominis
- › Beckenboden
- › Zwerchfell
- › Erector spinae (Mm. multifidi)

Funktion: segmentale Stabilisation

2. GLOBALE MUSKELN:

- › Erector spinae
- › M. rectus abdominis
- › M. pyramidalis
- › M. obliquus externus abdominis
- › M. obliquus internus abdominis
- › M. quadratus lumborum
- › M. psoas major
- › M. gluteus medius/minimus
- › M. piriformis

Funktion:

eingelenkig >> statodynamisches Gleichgewicht
 mehrgelenkig >> kraftvolle Bewegungsentfaltung



KONTROLLSYSTEM

- › **SENSORISCHE INFORMATION**
(AKTIVES & PASSIVES SYSTEM)
- › **PERIPHERES & ZENTRALES NERVENSYSTEM**
- › **ANPASSUNG IM MUSKULÄREN SPANNUNGS-
VERHALTEN WÄHREND STATIK UND DYNAMIK**

MOBILISATION



01 Becken kippen



02 Rotation



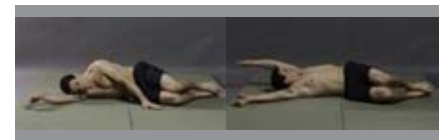
03 + Gegenrotation des Kopfes



04 Fersenschub



05



06 große Kreise



07



08



09



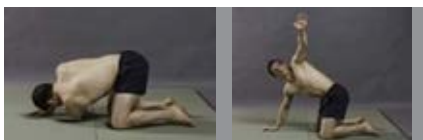
10



11



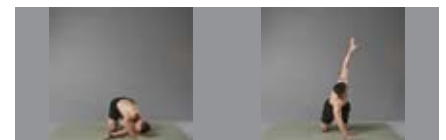
12



13



14 Latflex + Flex/Ext



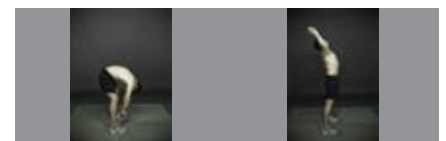
15 Latflex + Rot.



16 Latflex + Rot.



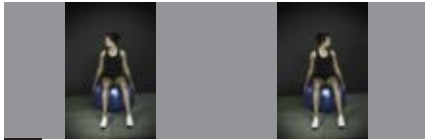
17 kombiniert: Latflex + Rot. + Flex/Ext



18

B25

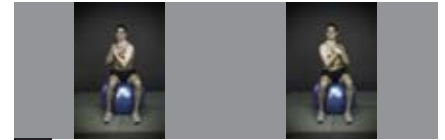
C47



19



20



21



22



23 Nummer „8“



24 Nummer „8“ + Hüft-Flexion

STABILISATION



01 Variation 1



02 Variation 2



03 Variation 3



04 Variation 4



05



06



07



08 asymmetrisch



09 asymmetr. mit gestreckten Beinen



10 „Käfer“



11



12

B25

C47



13



14



15



16

LITERATUR

- Bergmark, A.: „Stability of the lumbar spine.“ Acta Orthopædia Scandinavica 60 1989
- Bliss, L., Teeple, P.: „Core Stability: The Centerpiece of Any Training Program.“ Current Sports Medicine Reports 2005
- Hamilton, C.: „Segmentale Stabilisation der LWS. Wissenschaftliche Untersuchung und therapeutische Konsequenzen.“ Zeitschrift Krankengymnastik 1997
- Hides, J., Richardson, C., Jull, G.: „Long-term effects of specific stabilizing exercises for first-episode low back pain.“ Spine 2001
- Hides, J.: „The role of core stability muscles in the assessment and treatment of low back pain. Scientific basis for back stabilization programmes.“ CPD Rheumatology 2003
- Jahoda, R., Mitterbauer, G.: „ComplexCore – Rumpfstabilisation in Training und Therapie“ 2. Aufl. 2011
- Kapandji, I.A.: „Funktionelle Anatomie der Gelenke.“, Band 3 1992
- Keel, P., Schwarz, H., Brem, P., Operschall, C.: „Das Vermeiden der Chronifizierung unspezifischer lumbaler Rückenschmerzen. Teil1. Hintergründe der Chronifizierung, Handlungsbedarf in den Phasen des Verlaufs. Teil 2. Evidenzbasierte Empfehlungen für die Therapie in den Phasen des Verlaufs.“, Schweiz Med Forum 2007 Schweiz Med Forum 2007
- Kibler, W., Press, J., Sciascia, A.: „The Role of Core Stability in Athletic Function. Current Opinion.“ Sports Medicine 2006
- Panjabi, M.M.: „The stabilizing system of the spine.“ Spine 1997
- Panjabi, M.M.: „The stabilizing system of the spine. Part I. Function, dysfunction, adaptation and enhancement.“ Journal of Spinal Disorders 1992
- Rackwitz, B., De Bie, R., Limm, H., Von Garnier, K., Ewert, T., Stucki, G.: „Sind Segmentale Stabilisationsübungen bei Schmerzen in der Lendenwirbelsäule effektiv?, Präsentation eines Systematischen Reviews.“
- Schünke, M.: „Topographie und Funktion des Bewegungssystems“, 2000
- Valerius, K.P., et al.: „Das Muskelbuch: Funktionelle Darstellung der Muskeln des Bewegungsapparates“, 2006
- Van Den Berg, F.: „Strukturen der Funktionseinheit Gelenk.“, Angewandte Physiologie 1999
- Weineck, J.: „Optimales Training.“, 14. Auflage 2004



Friedrich Maier
Trainer

B37

D70

LINE DANCE

GESCHICHTE

Europäische Einwanderer brachten im 18. Jahrhundert ihre Volkstänze aus Irland mit in die „Neue Welt“. 1860 bis 1880 entwickelten Cowboys aus diesen Tänzen einfache Schrittfolgen, welche zur Country- und Westernmusik getanzt werden konnten. Erst in den 50er Jahren wurde Line Dance wiederentdeckt. Line Dance hat sich mittlerweile auch weiterentwickelt und ist zu einer modernen Tanzart geworden. Durch das Internet verbreiten sich die Tänze rasant und werden in jedem Land mit den gleichen Schrittfolgen getanzt.

LINE DANCE

Ist ein Gruppentanz, eine Art Formationstanz. Eine Aufstellung in jeder Formation ist möglich und auch erlaubt. Line Dance wird einzeln nebeneinander und hintereinander getanzt. Der Tanz besteht aus festgelegten, sich wiederholenden Schrittfolgen, die synchron von der Gruppe vorgeführt werden. Line Dance kann zu jeder Musik getanzt werden.

Arten von Country und Western Dance:

- **Gruppen Tanz:** Gruppe in Formation
- **Partner Dance:** wird meist von Paaren im Kreis getanzt, auch zwei Damen oder Herren möglich
- **Couple Dance:** Paare, Herr führt, wie im Standard- und Lateintanz

Kontakte von Vereinen, Tanzbeschreibungen sowie Videos zu den Tänzen findet man rasch im Internet.

TANZARTEN

Wir unterscheiden vier Motions:

Lilt

Smooth

Rise & Fall

Cuban

Hinzu kommen zwei Motions, die aber keine „wirkliche“ musikalische Aussage treffen. Sie werden vor allem bei Wettbewerben genutzt.

Novelty

Funky

Die Aussagen verschiedener Quellen hinsichtlich des BPM (Beats per Minute) im Country- und Westerntanz sind unterschiedlich. Die Angaben sind daher ungenau.

Weitere Abkürzungen, die in diesem Kapitel benötigt werden:

OP Outside Partner **Sta/La** Standard und Latein
S Slow **Q** Quick

Begriffe: Fußpositionen. Die Schrittfolgen setzen sich aus den einzelnen Fußpositionen zusammen

FUSSPOSITIONEN (FP) IM LINE DANCE (Quelle aus Handbuch für Line Dancer von Anchor Step bis Weave von Astrid Kaeswurm)

Im Line Dance benutzen wir Fußpositionen (FP), um die richtige Ausführung der Schritte besser erklären zu können. Diese FP leiten sich aus den Ballettpositionen ab und sind für unsere Tanzart angepasst worden.



1. FP

Die Fersen sind geschlossen und die Spitzen leicht nach außen gedreht.



Locked (überkreuzte) 1. FP

Die Füße stehen eng überkreuzt, so weit wie möglich parallel nebeneinander. Die Fersen sind geschlossen.



2. FP

Wenn wir aus der 1. FP einen Schritt zur Seite setzen (belastet oder unbelastet), befinden wir uns in der 2. FP. Die Füße stehen parallel zueinander, in etwa schulterbreit auseinander.



Locked (überkreuzte) 2. FP

Die Füße sind überkreuzt, aber mit etwas Abstand zueinander, und stehen möglichst parallel nebeneinander.

B37

D70



3. FP

Die Ferse des einen Fußes steht im Fußgewölbe des anderen Fußes „Heel To Inside Edge“ (Ferse im inneren Fußgewölbe).



Erweiterte 3. FP

Erreichen wir, wenn wir aus der 3. FP heraus mit dem Fuß, der im Fußgewölbe des anderen steht, einen Schritt in die Diagonale setzen.
Der Körper dreht mit.



4. FP

Nennen wir auch „Walking Position“ (Geh-Position).
Die Füße stehen parallel zueinander.
Die Zehen des einen Fußes stehen ungefähr neben der Ferse des anderen.



5. FP

Die Ferse des vorderen Fußes „Heel Outside“ (äußere Ferse) steht zu „Toe Inside“ (Zehen-Innenseite) des hinteren Fußes.



Erweiterte 5. FP

Erreichen wir, wenn wir den vorderen Fuß etwas nach vorne setzen.

SCHRITTKOMBINATIONEN (Quelle: Handbuch für Line Dancer von Anchor Step bis Weave von Astrid Kaeswurm)

Beispiel Charleston Step

Kick Ball Change

Schritt 1 = R kick weich von oben nach unten. Die Fußspitze ist gestreckt. (1)

Schritt 2 = R mit Belastungswechsel wieder an L ansetzen (&)

Schritt 3 = L Schritt am Platz (2)

Ausführung Meist 3. FP

Zählweise 1 & 2

Besonderheiten Auf Schritt 2 wird nur der Ballen (Ball Flat) belastet, auf Schritt 3 der ganze Fuß (Flat Flat)

Kick Ball Cross

Schritt 1 = R kick weich von oben nach unten. Die Fußspitze ist gestreckt. (1)

Schritt 2 = R mit Belastungswechsel wieder an L ansetzen

Schritt 3 = L kreuzt über R

Ausführung Meist 3. FP dann Erw. 5 FP

Zählweise 1 & 2

Knee Pop

Die Ferse wird angehoben. Dabei knickt das Knie ein. Der Körper hebt sich dabei nicht.

Wenn mit beiden Knien gleichzeitig ein Knee Pop ausgeführt wird, werden beide Fersen gehoben und beide Knie gebeugt.

Ausführung 1. oder 2. FP

Zählweise & 1 aber auch 1 & ist üblich

Besonderheiten Die Körperhöhe bleibt unverändert während der Ausführung.

TANZBESCHREIBUNG

Zu jedem Tanz gibt es eine Beschreibung, hier ein Beispiel:

DANCING IN THE STREETS

Choreograph: Jonas Dahlgren

Beschreibung: 32 Counts, 4 Wall; Intro: 16 Counts

Level: Beginner Novice

Motion: Samba

Musik: Todo Del Mundo (Dancing in the Streets) – Danny Saucedo

2 x BOTA FOGO, ¼ TURN, 2 X BOTA FOGO

1&2	RF Schritt re, LF hinter RF kreuzen, RF vor LF kreuzen	
3&4	LF Schritt li, RF hinter LF, LF kreuzen	
5&6	¼ Drehung li auf LF, RF Schritt re, LF hinter RF kreuzen, RF vor LF kreuzen	9:00
7&8	LF Schritt li, RF hinter LF kreuzen, LF kreuzen	

¾ TURN WALK, WALK FORWARD

1 2	RF Schritt vor, ¼ Drehung li, LF Schritt vor	Rolling Arms	18:00
3 4	¼ Drehung li, RF Schritt vor, ¼ li LF Schritt vor	Rolling Arms	12:00
5 6	2 Schritte vor RF-LF	Shoulders Shimmy	
7 8	2 Schritte vor RF-LF	Shoulders Shimmy	12:00

MAMBO FORWARD, MAMBO BACK, MAMBO SIDE, MAMBO CROSS

1&2	RF Schritt vor, Gewicht zurück auf LF, RF Schritt zurück	
3&4	LF Schritt zurück, Gewicht zurück auf RF, LF Schritt vor	
5&6	RF Schritt re Seite, Gewicht zurück auf LF, RF zu LF schließen	
7&8	LF Schritt li Seite, Gewicht zurück auf RF, LF über RF vorne kreuzen	12:00

JAZZ BOX ¼, ROLLING VINE

1, 2	RF über LF kreuzen, ¼ Drehung re, LF Schritt zurück	3:00
3, 4	RF Schritt re Seite, LF zu RF beistellen und belasten	
5, 6	¼ Drehung re, RF Schritt vor, ½ Drehung re, LF Schritt zurück	12:00
7, 8	¼ Drehung re, RF Schritt seit, LF zu RF schließen und belasten	3:00

Wiederholung bis zum Ende!

Das Besondere am LINE DANCE ist aber, dass sich diese Tanzart für jedermann eignet und bis ins hohe Alter betrieben werden kann.

Unterschiedliche Tanzlevel, Beginner, Fortgeschrittene, bis hin zu Turnieren und Meisterschaften ist alles möglich. Fast alle Vereine bieten die Möglichkeit einer kostenlosen Schnupperstunde.

Tanzen trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei, ob das jetzt Rock 'n' Roll, Walzer, Hip Hop, Cha Cha Cha, Polka, Samba, Mambo, Funk oder Country Western Dance ist. Tanzen ist Leben, ist Bewegung, ist Freude und eine gesunde Form, den Körper in Schwung zu halten. Alle Elemente der allgemeinen Fitness – Kraft, Bewegung, Ausdauer und Koordination – werden beim Tanzen spielerisch trainiert. Durch die Vielfalt der Musik und Musikrichtungen ist der Tanzspaß garantiert!



Rene Mihal

Choreograph, Ausbildungsleiter, Fit & Funky Educator

A14

C62

DANCE KIDS

Ziele

- Förderung der koordinativen Fähigkeiten
- Herz-Kreislauf-Training im Jugendalter
- Förderung von Takt- und Rhythmusgefühl
- Raumorientierung
- Sozialverhalten

Inhalt

- Dance Kids (bis 18 Jahre)
- 4 Choreographien mit Zählzeiten der Songs
- Alle Choreographien werden als Videodatei bereitgestellt

Viel zu viele Kids haben keine Lust auf Tanzen, finden es langweilig oder zu uncool! Aber warum? Weil der Spaß fehlt! Viel zu lange wurde dieses Thema zu wenig ernst genommen, doch in dieser Einheit wird euch gezeigt, dass es auch ganz anders gehen kann!

In dieser Einheit wird nicht wie früher mit einem klassischen Warm up begonnen, um anschließend viele unspektakuläre Tänze einzustudieren, zu denen die Kids meistens keinen Bezug haben. Nein, wir starten hier und heute mit ACTION und enden ebenfalls mit ACTION!

Aktuelle coole Kinder-Hits werden mit einfachen Schrittkombinationen kindgerecht in Gruppentänze unter Berücksichtigung von Takt- und Rhythmusschulung umgesetzt! Durch die beliebtesten Kinder-Disco-Hits erfahren die Kids nicht nur gezieltes Herz-Kreislauf-Training, sondern auch Bewegungsmotivation mit viel Spaß und Freude am Tanzen.

Zu dieser Einheit sind selbstverständlich auch Erwachsene herzlichst eingeladen.



»1-2-3 wir hab'n den Spaß dabei« - Donikkl

Intro	////
Chorus	//// ////
Bridge	////
Part	////
Chorus	//// ////
Bridge	////
Part	////
Chorus	//// ////
Bridge	////
Part	////
Chorus	//// ////
Bridge	////

»Hair« - Little Mix

Intro	////
Part	//// ////
Bridge	//
Chorus	//// //// /
Part	//// ////
Bridge	//
Chorus	//// ////
Break Part	////
Dance Part	//// ////
Break Part 2	//// ////
Chorus	//// ////
Outro	////


»Hintern wackeln« - Donikkl

Intro	//
Part	////
Chorus	////
Bridge	////
Part	////
Chorus	////
Bridge	////
Part	////
Chorus	////
Bridge	////
Outro	/

»Doin' Dirt« - Maroon 5

Intro	//// //
Part	//// ////
Chorus	//// ////
Part	//// ////
Chorus	//// ////
Part 2	//// ////
Chorus	//// ////

»Me too« - Meghan Trainor

Intro	////
Part	////
Part 2	////
Chorus	////
Break	/
Part	////
Part 2	////
Chorus	////
Break 2	////
Part 2	////
Chorus	//// ////



Mag. Johnny Nesslinger
Sportwissenschaftler, Trainer

A9

D73

THAIBOXEN – SELBSTVERTEIDIGUNG

EINLEITUNG (© Johnny Nesslinger)

Thaiboxen (Muay Thai) ist der Nationalsport Thailands, und seine Techniken gelten weltweit als die effizientesten Kampftechniken. In zwei Arbeitskreisen werden beim „Fit für Österreich“-Kongress in Saalfelden ein erster Eindruck der Faszination des Thaiboxens, seine charakteristischen Techniken sowie Möglichkeiten, sich auf Basis dieser Techniken im Notfall verteidigen zu können, vermittelt. Dabei kommen grundlegende anatomische und biomechanische Prinzipien zur Anwendung, die unabhängig von Alter, Geschlecht und Körperbau funktionieren. Weiters wird auf die wichtigsten Unterschiede in der Technikausführung im Vergleich zu anderen Kampfsportarten eingegangen.

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 (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 n. Chr. aus den südchinesischen Provinzen Jiangxi, Sichuan und Hubei in das Gebiet des heutigen Thailand. Die Bedrängung durch die Mongolen aus dem Norden war im 13. Jahrhundert besonders stark. So besagt nach Rebac eine Theorie, Muay Thai sei aus dem chinesischen Wushu entstanden, habe aber später wesentliche Änderungen erfahren. Diese Vermutung findet sich auch bei Weinmann. 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 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 Thaiboxkämpfe 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 burmesische Heer keinen Angriff mehr. Nach Weinmann fand dieser Kampf 1592

statt, und der als „schwarzer Prinz“ bezeichnete spätere König Naresuan der Große erschlug den Burmesen mit einem einzigen Schwertthieb. Hier ist anzumerken, dass dem Thaiboxen ähnliche, aber weniger bekannte Kampfkünste auch in anderen asiatischen Ländern, wie Burma, Laos und Kambodscha, betrieben werden (Rebac).

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 wenige unerlaubten Kampftechniken sehr hart. Die Kämpfer waren barfuß, als Tiefschutz dienten Kokosnussschalen und die Hände waren mit Hanf- oder Baumwollbandagen umwickelt. Diese 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, Rebac)

In Thailand gibt es 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“), bei der jeder Kämpfer unter Musikbegleitung zuerst Verbeugungen und dann langsame, tanzähnliche Bewegungen durchführt, die 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: richtige Faust, Armhaltung, Beinstellung, Kopf und Körper.
2. Bewegung in der Kampfstellung: Vorwärts, rückwärts, links und rechts.
3. Jab, Cross und die Blocks dazu, dabei soll das Prinzip des Schließens des Körpers des Gegners sowie die Bedeutung der Hüftarbeit beim Thaiboxen verinnerlicht werden.
4. Lowkick hinteres Bein und den Block dazu.
5. Ellbogen hinterer Arm.
6. Knie hinteres Bein.
7. SV-Kick (Treffen mit unterem Teil des Schienbeins).
8. Pratzentraining: Jab, Cross, Lowkick, Ellbogen, Knie, SV-Kick.
9. Selbstverteidigung: Basics, Würgen von vorne und hinten (gestreckte Arme), Würgen eng von hinten, Schwitzkasten.
10. Kombination von Befreiungstechniken / Blocks und Konterschlägen auf die Schlagpolster.

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, wo Anfänger „verdroschen“ werden, sind zu meiden!

In einer Notfallsituation auf der Straße geht es dagegen darum, Gefahr für Leib und Leben effizient abzuwehren. Eine Notfallsituation ist NICHT eine Rangelei auf dem 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.



DI Guido Pfeiffermann

HTL-Lehrer, Tretroller-Leistungssportler

A2

D67

TRETROLLERSPORT – TRENDSPORT FÜR JUNG UND ALT

Sobald von Tretrollern die Rede ist, denkt man an Kinderspielzeug oder an die kleinen, klappbaren Microscooter. Beim Anblick eines modernen Sport-Tretrollers fehlen einem dann oft die Worte: „Roller-Fahrrad“, „Tritt-Rad“, „Lauftrad“, ...

Ja, Sport-Tretroller sieht man hierzulande noch selten, doch das ändert sich zunehmend. So einfach wie die Bezeichnung, nämlich schlicht „Tretroller“, ist auch das Fahren selbst. Wie der Name schon sagt, bewegt man sich durch Treten und Rollen. Die Bewegung ist leicht und schnell erlernbar und bietet Jung und Alt, Anfängern und Fortgeschrittenen eine Mobilität, die einfach Spaß macht und auch gesund ist.



Technik und technische Entwicklung

Ein handelsüblicher Renn-Tretroller, der auch bei Wettkämpfen eingesetzt werden kann, besteht aus einem Aluminium- oder Stahlrahmen, einem 28-Zoll-Vorderrad und einem 20-Zoll-Hinterrad. Komplettiert wird dies durch einen Fahrradlenker und je eine Felgenbremse vorne und hinten. Solch ein Tretroller wiegt 7 bis 8 Kilogramm und kostet zirka 500 Euro.

Der Trend bei Sportlerinnen und Sportler an der Weltspitze geht in Richtung Carbon-Rahmen und 28-Zoll-Rädern vorne und hinten, meist auch nur mit einer einzigen Felgenbremse, nämlich vorne. Diese Einzelanfertigungen wiegen nur noch 4 Kilogramm und weisen einen extrem geringen Rollwiderstand auf. Es ist eine Frage der Zeit, bis es 28/28-Carbon-Roller auch in Serienfertigung gibt. Noch ist der Markt dafür zu klein.

Neben Renn-Tretrollern gibt es Cross-Tretroller, die das Befahren von Mountainbike-Strecken erlauben. Diese Roller haben eine Federgabel und Stollenreifen, auch ist das Trittbrett höher als beim Straßen-Roller. Abseits des Sports gibt



es Tretroller für den Alltag, die eine Alternative zum City-Bike darstellen, also Tretroller mit Schutzblechen, Lichtanlage, Gepäckträger und Seitenständer. Preislich sind diese ebenfalls bei 500 Euro angesiedelt. Übrigens gelten Tretroller in Österreich als Fahrräder, somit dürfen diese auf öffentlichen Straßen und Radwegen benützt werden.

Nicht vergessen darf man Kleinrad-Roller, die ebenfalls für Groß und Klein geeignet sind. In den Niederlanden und in Tschechien gibt es eine Reihe großer Sport-Veranstaltungen, wo nur Tretroller mit 12-Zoll-Rädern zugelassen sind. Ein Höhepunkt ist das „Elfstedentocht“ in den Niederlanden, wo 230 Kilometer auf einem 12-Zoll-Roller zu fahren sind, und zwar non-stop.

Zu Tretrollern zählen auch Stunt-Scooter, also sehr kleine Roller mit Rädern wie Inline-Skates, die vorwiegend zum Vollführen unterschiedlicher Tricks dienen. Auf diese Roller wird in diesem Workshop nicht näher eingegangen.

Erfreulicherweise steigen die Stückzahlen der City-, Cross- und Renn-Tretroller, und es sinken damit nochmals die Preise. Demnächst wird es qualitativ hochwertige Tretroller um unter 300 Euro geben.



Sport und sportliche Entwicklung

Eine internationale Rennszene gibt es seit Ende der 1990er. Vier Disziplinen sind fixer Bestandteil bei den Eurocups, den Europa- und den Weltmeisterschaften, nämlich: „400-Meter-Sprint“, „Criterium“ (10 bis 15 Kilometer), „Marathon“ (42 Kilometer) und „Staffel“.

Der Sprint findet auf einem 400-Meter-Oval einer Sportanlage statt, mit stehendem Start, Spikes sind nicht erlaubt. Derzeit liegt der Weltrekord bei 42,69 Sekunden über 400 Meter, aufgestellt 2012 vom damals 19-jährigen Dänen Christian Iversen. Spitzengeschwindigkeit in der Ebene kurz über 40 km/h! Christian ist somit ohne Spikes und mit einem 6 Kilogramm schweren Tretroller gehörig schneller als der schnellste Läufer über diese Strecke (43,03 Sekunden, Wayne van Niekerk, Weltrekord 2016 in Rio).

Criterium und Marathon finden auf Rundkursen statt. Offizielle Rekorde gibt es mangels Vergleichbarkeit der Strecken nicht. Der Finne Kai Immonen fuhr bereits mehrmals den Marathon unter 1:20:00. Das bedeutet eine Durchschnittsgeschwindigkeit von nahezu 32 km/h.

Wirklich actionreich ist der Staffellauf. Als Staffel dient der Tretroller selbst, der in laufender Weise möglichst schnell übergeben wird. Auf einem Rundkurs von wenigen hundert Metern werden zehn oder fünfzehn Minuten gefahren. Nach jeder Runde gibt es einen FahrerInnen-Wechsel. Für das Publikum ist dieser Bewerb der spannendste. Bei der Roller-Übergabe kann man Zeit gewinnen oder verlieren, manchmal kommt es zu akrobatischen Höchstleistungen, gelegentlich auch zu kleinen Stürzen. Mit jedem Jahr steigt die Teilnehmerzahl und es steigt auch die Anzahl der Berichte in Printmedien und Fernsehen. In den



Niederlanden und in Tschechien ist der Tretrollersport inzwischen sehr verbreitet. Es gibt in diesen Ländern Hunderte Aktive in zahlreichen Vereinen. Ehemals starke Tretroller-Fahrer stehen der Jugend als Trainer zur Verfügung.

Mehrere Einzel-Aktionen machen den Sport bekannter und wecken die Neugier sportinteressierter Kinder, Jugendlicher und Erwachsener. Im Sommer 2013, anlässlich der 100. Tour de France fuhren sechs Athleten die gesamte Tour, also über 3.300 Kilometer, mit dem Tretroller. Sie fuhren sämtliche Etappen in voller Länge, immer einen Tag vor den Radfahrern. Dies war für den Tretroller-Sport eine einzigartige und sehr gute Promotion-Tour. Ebenfalls viel Beachtung in den Medien fanden die Extremtouren des Österreicher Harald Hel, der mit seinem Tretroller Wüsten ebenso durchquerte wie ganze Kontinente. Das Taschenbuch „Tretrollersport“ (ISBN 3842494815) von zwei deutschen „Urgesteinen“ der Szene

ist das bislang einzige Buch zum Thema und richtet sich an Einsteiger, Umsteiger und Profis.

Gesundheit, Ausdauer, Kraft

Wenn von Technik und Sport die Rede ist, so ist beides wichtig und interessant, nicht zuletzt für die Verbreitung des Sports und der Bildung eines positiven Images. Das Wesentliche am Tretrollerfahren ist allerdings, dass es ein gesunder Sport ist, ein Sport, der im Freien ausgeübt wird, der Spaß macht und der zugleich den Nutzen der Mobilität hat. Man kann je nach Trainingszustand Alltagsfahrten mit dem Tretroller ebenso machen wie mit dem Fahrrad.

Zwar gibt es noch keine wissenschaftliche Studien zur Gesundheit dieser noch jungen Sportart. Fest steht, dass im Vergleich zum Laufen die Gelenke geschont werden und im Vergleich zum Radfahren mehr Muskeln gefordert und gefördert werden. Auffallend ist, dass es bei höheren Geschwindigkeiten keine Stabilisierung des Fahrzeugs gibt wie etwa beim Fahrrad. Dies bedeutet, dass der Gleichgewichtssinn auch bei höheren Geschwindigkeiten gefordert ist. Doch keine Angst, Tretrollerfahren ist kinderleicht!

Eben dieses „Kinderleichte“ ermöglicht einen schnellen Einstieg für Leute jeden Trainingszustands. Man kann gemütlich spazieren rollern, indem man alle paar Sekunden einen Tritt macht und das lautlose Rollen und Gleiten genießt. Einzig zu üben ist der Fußwechsel, damit man nicht „einseitig“ wird. Schnell merkt man, wie schnell das Standbein auf dem Trittbrett ermüdet. Daher wechselt man alle paar Schritte, sodass beide Beine in etwa gleich oft zum Treten kommen.

Sportlich ambitionierte Tretrollerfahrerinnen und Tretrollerfahrer legen den Schwerpunkt nicht auf das Rollen, sondern auf das Treten. Dann stößt man sehr schnell an physikalische Grenzen. Der Tretroller ist ein Sportgerät, das sowohl Ausdauer- als auch Kraftsteigern hilft. Bezüglich Reisegeschwindigkeit und Reichweite liegt man zwischen Laufen und Radfahren. Durchschnittsgeschwindigkeiten von 20 km/h sind bald zu erreichen. Der Bewegungsablauf hat sehr viel mit dem Laufen gemein. Das heißt, es ist ein „halbseitiges“ Laufen, wobei nur ein Bruchteil des Körpergewichts die Straße berührt.

Bauch- und Rückenmuskeln sind stets, also bei langsamen wie bei schnellen Fahrten, gefordert, um den Körper zu stabilisieren.

Bei Fahrten im Gelände sind Bauch- und Rückenmuskeln ganz besonders stark im Einsatz, auch Arme und der Schulterbereich arbeiten mehr, als man auf den ersten Blick vermuten würde.

Der Workshop befasst sich im praktischen Teil vor allem mit der Fahrdynamik. Zwar hat man als Neuling schon nach den ersten Metern Erfolgsgefühle, doch ist es gar nicht so einfach, einhändig zu fahren. Es gibt Tricks, wie man locker bergauf tritt und bestimmte Körperhaltungen, wie man schnell und sicher bergab fährt. Zielbremsen und Kurvenfahren bei höheren Geschwindigkeiten müssen auch erlernt werden. Dann ist man genauso sicher unterwegs wie mit jedem Fahrrad.

Spaß

Man kann so viel schreiben über Technik, Sport, Gesundheit und Medizin. Hervorzuheben ist jedoch, dass das Tretrollerfahren besonders viel Spaß macht. Vom Stand weg hat man nach wenigen Sekunden den Fahrtwind im Gesicht – ohne sich anzustrengen. Der sichere Stand auf dem Trittbrett und funktionierende Bremsen geben ein gutes Gefühl, und schon fährt man zügig bergab, freut sich am Gefühl jeder Kurve. Das Treten hat etwas Kraftvolles und Dynamisches. Das macht munter, das macht Spaß. Wer's braucht, kann Aggressionen abbauen. In der Ebene, bei langen Strecken, hat das monotone Treten auch etwas Meditatives. Ganz anders als beim Radfahren hat man hier einen richtigen, selbst gemachten Rhythmus: Kräftiger Tritt mit ausatmen, dann rollen lassen und langsam einatmen. Hat man einmal einen Hügel oder Berg erklommen und lässt sich dann einfach minutenlang nur rollen, ist dies eine wunderschöne Belohnung, die man gerne genießt.

Der Referent



Dipl.-Ing. Guido Pfeiffermann zählt zu Österreichs Pionieren im Tretrollersport. Er nahm an zahlreichen internationalen Rennen teil und verblüfft regelmäßig bei nationalen Radrennen mit seinem Tretroller, wo er Radfahrer hinter sich lässt. Sein sportlicher und emotionaler Höhepunkt in diesem Zusammenhang war die Teilnahme an drei Alpen-Etappen der Tour de France im Sommer 2013. An einem Tag wurden über 200 Kilometer und 5.500 Höhenmeter auf dem Tretroller zurückgelegt. Herr Pfeiffermann ist HTL-Lehrer und kümmert sich in vielfältiger Weise um die Verbreitung des Sports in Österreich und die Förderung der Jugend in diesem Bereich. Im Winter fährt er Tretschlitten. Der Tretroller ist nämlich genau genommen das Sommer-Trainingsgerät für Tretschlittensfahrer, wobei inzwischen weltweit mehr Tretroller als Tretschlitten unterwegs sind. Herr Pfeiffermann gilt jedenfalls

in Österreich als *der* Experte für Tretroller und Tretschlitten und freut sich, seine Begeisterung für diese Sportarten weitergeben zu dürfen.



Mario Prohaska

Athletiktrainer, Sling-Trainer, Dipl. Sportmasseur, Instruktor Radsport

C64

D85

INTERMITTIERENDE RUMPFKRÄFTIGUNGSFORMEN – zur Entwicklung der Kraft über die Zeit (nach J. P. Egger)

In vielen Sportarten ist es notwendig, die Rumpf- und Stützkraft über die Zeit zu entwickeln, um auch der energetischen Situation gerecht zu werden. Reichen daher 4 x 20 WH Crunches mit einer Minute Pause aus, um z. B. 60 min Laufen verletzungsfrei zu überstehen? Vermutlich nicht!

Das intermittierende Rumpfkrafttraining ist eine abgeänderte Form des klassischen Zirkeltrainings und ist für alle Alters- und Könnensstufen geeignet. Bei dieser Trainingsmethode wird die Rumpf- und Stützmuskulatur intervallartig belastet. Die Halte- bzw. Kräftigungsintervalle (isometrische Körperspannung, gefolgt von dynamischen Bewegungen) werden je nach Könnensstufe und Konditionszustand mit Herz-Kreislauf aktivierenden Sequenzen (u. a. Schnurspringen) kombiniert. Dadurch kann die Belastungsverträglichkeit im Kontext lang anhaltender Rumpf- und Stützkraftanforderungen im Alltag, Arbeit und Sport gewährleistet werden. Nach einem kurzen theoretischen Teil und Aufwärmprogramm erfahren die Teilnehmer am Beispiel einer Mustereinheit, wie sie intermittierende Rumpfkraftigungsformen organisatorisch aufbauen und anleiten. Das Training kann dann im Verein sofort eins zu eins umgesetzt werden.

Die Ansteuerung der Haltemuskulatur des Körpers steht hier im Vordergrund. Jedoch ist ein Training der tiefliegenden Muskeln einem Training der oberflächlichen Muskeln vorzuziehen (Sensomotoriktraining), da nur ein gut funktionierendes wirbel- und gelenknahes Muskelsystem die benötigte Stabilität für Bewegungsfunktionen oberflächlicher Muskelschichten garantiert.

Die Halte- bzw. Kräftigungsintervalle werden je nach Könnensstufe und Konditionszustand mit Herz-Kreislauf aktivierenden Sequenzen (Schnurspringen, Sprungkombinationen, Laufen am Stand, Steppen) kombiniert. Die Herz-Kreislauf-Sequenzen können auch sportartspezifisch gewählt werden, daher:

- Radfahrer – Pedalieren am Ergometer
- Schwimmer – Schwimmen in einer Schwimmbahn
- Läufer – Laufen auf einer 400 m-Laufbahn

Intermittierende Rumpfkraftigungsformen werden im Fit-Sport als Kraftausdauertraining angewendet und innerhalb von 2–3 Durchgängen absolviert. Im Hochleistungssport ist diese Trainingsform als Aufwärmprogramm vor speziellen Krafttrainingseinheiten in 1–2 Durchgängen sehr beliebt.

ORGANISATION DER TRAININGSEINHEIT

AUFWÄRMPROGRAMM

z. B. „Schattenlauf“. Die Einteilung erfolgt paarweise, Partner A läuft vor Partner B. Partner B tapst Partner A an bestimmte Stellen des Körpers an wie z. B. Schulter oder Kopf:

- rechte/linke Schulter tapsen – rechter/linker Arm hoch
- rechte/linke Hüfte tapsen – rechtes/linkes Bein hoch
- Kopf tapsen – Strecksprung
- Rücken tapsen – 3 x Liegestütz

HAUPTTEIL

Trainingsplanung für Fittestler: Organisationsrahmen, Belastungsdosierung

Organisationsrahmen

- Jeder Teilnehmer benötigt 1x Matte, 1x Springseil
- Aufstellung im Halbkreis
- Die Zeitabschnitte werden mit abgestimmter Musik oder Intervalltimer geregelt
- Das intermittierende Rumpfkrafttraining kann auch partnerweise absolviert werden



Belastungsdosierung

Das Training kann mit allen Altersgruppen durchgeführt werden, allerdings müssen die Belastungs- und Erholungszeiten bzw. der Schwierigkeitsgrad der Übung an das jeweilige Leistungspotential angepasst werden. Die Belastungsdosierung liegt je nach Alter zwischen 20–60 sek. Muskelketten werden im Wechsel beansprucht, die Übungen variieren je nach Zielgruppe.

	<i>Kinder ab 10 / Jugendliche</i>	<i>Erwachsene / Senioren</i>
Aerobe Aktivierung:	30/40 sek.	40/60 sek.
Statische Rumpfkraftigung:	15/20 sek.	20/30 sek.
Dynamische Rumpfkraftigung:	15/20 sek. (2 sek. Bewegungszyklus)	20/30 sek. (2 sek. Bewegungszyklus)
Serienpause:	5 min (gehen und auslockern der beanspruchten Muskulatur)	3 min (gehen und auslockern der beanspruchten Muskulatur)
Kraftstationen:	5–6	8–10
Serien:	1–2	2–3



40"/60"

Muskelketten werden im Wechsel beansprucht (Muskelketten: Myers, Thomas W.: Anatomy trains. Churchill Livingstone 2001)



Ventrale / vordere Muskelkette



Dorsale / hintere Muskelkette



Laterale / äußere Muskelkette



Mediale / innere Muskelkette

ÜBUNGSWAHL

Ventrale / vordere Muskelkette



Halteposition



Dynamik



Halteposition



Dynamik

Dorsale / hintere Muskelkette



Halteposition



Dynamik



Halteposition



Dynamik

Laterale / äußere Muskelkette



Halteposition



Dynamik

Mediale / innere Muskelkette



Halteposition im Wechsel nach 5"



Dynamik im Wechsel nach 5"

C64

D85



II links



VI rechts



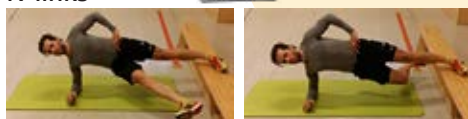
III rechts



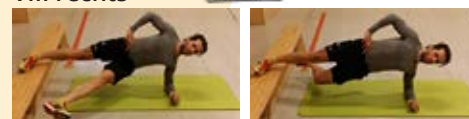
VII links



IV links



VIII rechts



V





Kofi Quarshie
Leader

B38

D81

TROMMEL- UND TANZWORKSHOP

AFROFEELING

An den Trommeln: Masterdrummer Kofi Quarshie & Richard Donkor, Tanz: Etse Kwawukume



Als professioneller Musiker bietet Kofi, gemeinsam mit seiner Gruppe, Workshops für Menschen aller Altersgruppen an. Sie verstehen es, jedem Teilnehmer Rhythmen zu lehren und mit den Trommelschlägen in die afrikanische Kultur einzutauchen. Dabei spielt auch Gesang und Bewegung eine Rolle.

Afrikanische Trommelmusik wird traditionell nicht in Noten festgehalten. Das Repertoire an erlernten Rhythmen wird mittels einfacher Trommelsprache an die Teilnehmer weitergegeben. Der Teamgeist und die Zusammengehörigkeit werden gefördert, Koordination und Konzentration gleichermaßen geschult. Spaß und Freude an der Musik stehen an erster Stelle.

Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig. Trommeln sind vorhanden.

Afrikanischer Tanz ist Lebensfreude pur. Mit ausdrucksstarken Bewegungen tanzen wir uns frei und öffnen unser Herz. Es geht um das Spüren des Trommelrhythmus und des eigenen Körpers. Es geht um Energie und Freude. Im Mittelpunkt des Tanzes stehen Symbole des Alltags und des Lebens. Wir erleben ein Zusammenspiel zwischen afrikanischem Tanz und Live-Begleitung auf den Trommeln. Lassen Sie sich von den Klängen und Schwingungen berühren, bei der die Seele mitschwingt.





- Trommeln & Tanzen unterstützen Ihre Gesundheit
- Trommeln & Tanzen haben positive Auswirkungen auf unseren menschlichen Organismus. Bis heute werden Trommeln & Tanzen bei vielen Naturvölkern für Heilungsrituale verwendet. Durch die kraftvollen Schwingungen werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Trommelrhythmen setzen Impulse an die Selbstheilungskräfte, lösen Energieblockaden und stellen die Balance im „Energiewesen“ Mensch wieder her.
- Trommeln & Tanzen helfen gegen Stress
- Trommeln & Tanzen sind Gehirntraining
- Trommeln & Tanzen bauen Ängste ab
- Trommeln & Tanzen helfen gegen Aggressionen
- Trommeln & Tanzen lösen Energieblockaden
- Trommeln & Tanzen erzeugen Wohlgefühl



Margit Rader

Diplomsportlehrerin, div. Instruktorausbildungen

B31

C54

SANFTES BEWEGEN

Ein sanftes Ganzkörpertraining mit schwingenden, fließenden und harmonischen Bewegungen für eine gute Haltung, vorbeugend gegen Rückenbeschwerden und Verspannungen: Die Übungen sind ein idealer Ausgleich für sitzende Tätigkeiten. Sie erhalten die Gesundheit und tragen zur Steigerung der Lebensqualität bei. Die Gelenke werden mobilisiert, Übungen für mehr Beweglichkeit, Gleichgewicht und leichte Kräftigung, sowie eine kurze Entspannung sind die Inhalte dieser Einheit. Mit der passenden Musikbegleitung ist es eine Einheit einfach zum Wohlfühlen.

Aufbau der Einheit

1. Mobilisation
2. Gleichgewichtsübungen
3. Beweglichkeitsübungen
4. Kräftigende Übungen
5. Entspannung und Relaxen

ÜBUNGEN

1. MOBILISATION

a) Fußgelenk

- Einbeinstand – Fußkreisen – mit kleinen Kreisen im Uhrzeigersinn beginnen, dann den Radius erweitern und die Richtung wechseln
- Einbeinstand – Fußtippen – das Sprunggelenk beugen und strecken, dabei mit den Zehenspitzen zum Boden tippen
- Einbeinstand – den Fuß vom Sprunggelenk aus nach außen und innen kippen (Supination – Pronation)
- Einbeinstand – „Scheibenwischer“ Fußsohle parallel zum Boden halten und den Fuß nach links und rechts bewegen

b) Kniegelenk

- Einbeinstand – den Unterschenkel nach vor- und rückschwingen
- Einbeinstand – Unterschenkel kreisen in beide Richtungen, Kreisgröße variieren
- Einbeinstand – Unterschenkel pendeln

c) Hüftgelenk

- Einbeinstand – 1 Bein vor- und rückschwingen
- Einbeinstand – 1 Bein vor- und rückschwingen, dabei vorne das Knie hochziehen und hinten die Ferse Richtung Gesäß bringen
- Einbeinstand – 1 Bein kreuzt vor und hinter dem Standbein
- Einbeinstand – mit angewinkeltem Bein vor dem Körper 8er Schleifen zeichnen
- Einbeinstand – mit dem 2. Bein um das Standbein am Boden Kreise zeichnen
- Einbeinstand – mit angewinkeltem gehobenen Bein seitlich kleine Kreise zeichnen
- Beinwechsel – alle Übungen auf der anderen Seite ausführen
- Beckenschaukel
- Beckenkreisen
- Beckendrehen – Arme schwingen locker mit
- Im Stand abwechselnd die Hüfte rechts – links – seitlich hochziehen
- Im Stand abwechselnd die Hüfte rechts links vorschieben

d) Wirbelsäule – Mobilisation

- Oberkörper nach vorne neigen, dabei Wirbel für Wirbel ab- und wieder aufrollen
- Seitneigen abwechselnd nach rechts und links
- Rotation nach rechts und links mit verschränkten Armen
- Grätschstand – Beine gebeugt, rechter Arm stützt am rechten Oberschenkel, linker Arm zieht zwischen rechten Arm und Oberkörper weit nach rechts außen, (Verwindung der Wirbelsäule) – Seitenwechsel
- Kinn zur Brust ziehen („Ja“ sagen)
- Kopf abwechselnd links und rechts zur Seite neigen
- Kopf abwechselnd links und rechts zur Seite drehen und nicken
- Kopf nach rechts drehen und über die rechte Schulter zum Boden schauen, Kinn mit geneigtem Kopf zur linken Schulter führen, Kopf heben und nach links oben schauen – Seitenwechsel

e) Schultergelenk

- Schulterkreisen im Wechsel nach vorne und nach hinten
- Schulterheben abwechselnd rechts / links, gleichzeitig
- Armschwingen
- Armkreise
- Arme vor dem Körper pendeln

f) Ellbogengelenk

- Arme beugen und strecken
- Arme anwinkeln, sodass die Fingerspitzen zum Boden zeigen und aus dem Ellbogengelenk mit den Unterarmen Kreise zeichnen – rechts/links, gegengleich

g) Handgelenk und Finger

- kreisen der Handgelenke/rechts-links,
- beugen und strecken im Handgelenk
- Scheibenwischer – gebeugte Handgelenke zueinander und auseinander drehen
- Fingerspitzen ineinander verschränken und kreisen
- Finger zur Faust zusammenballen und öffnen, dabei die Finger spreizen

2. GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN

- Stand – Beinschwingen mit $\frac{1}{4}$ Drehung bzw. $\frac{1}{2}$ Drehung nach rechts/links
- Tandemstand (Füße hintereinander aufstellen) verschiedene Armbewegungen
- Tandemstand im Zehenstand – Oberkörper zur Seite neigen, nach vorne, nach hinten
- Zehenstand, Arme nach oben gestreckt – Bethaltung – Beine und Arme beugen und strecken (beim Beugen Fingerspitzen in den Nacken legen)
- Einbeinstand – Arme gebeugt in Bethaltung über dem Kopf, rechtes Bein wird angewinkelt angehoben und zur Seite gedreht, Arme seitlich öffnen und schließen, dabei das rechte Bein strecken und beugen („Tempeltänzer“)
- Einbeinstand – rechtes Bein wird angewinkelt gehoben und nach vorne gestreckt und gebeugt, die Arme werden gegengleich seitlich gestreckt hoch- und tiefgeführt
- Einbeinstand – rechtes Bein gestreckt hinten hochheben – Arme gestreckt von unten über die Seite nach oben führen und wieder retour, dabei das Standbein beugen und strecken
- Stand – Hände in Bethaltung vor dem Körper, Oberkörper nach rechts drehen und beugen, sodass die Hände zur rechten Hüfte kommen und zeitgleich das rechte Bein nach hinten schieben

3. BEWEGLICHKEITSÜBUNGEN

- Stand – Rücken aufspannen – Hände auf die Oberschenkel legen, Finger zeigen nach unten, Hände langsam einwärts drehen, soweit es geht, sodass die Finger nach oben zeigen und der Rücken gedehnt wird – Dehnung spüren nun langsam wieder in die Ausgangsposition zurückkehren
- Grätschstand mit Gewichtsverlagerung links /rechts – rechte Schulter hochziehen, Kopf zur rechten Seite neigen und auf die gehobene Schulter legen, Schulter senken und mit dem rechten Arm einen großen Armkreis ausführen, Oberkörper dabei zur rechten Seite neigen – Seitenwechsel
- Grätschstand mit Gewichtsverlagerung links/rechts – angewinkelte Arme in Schulterhöhe, Fingerspitzen unterm Kinn, Arme im Wechsel zur Seite und nach hinten öffnen, Oberkörper dreht mit
- Grätschstand – rechten Arm mit der Handfläche nach vorne schauend nach oben strecken, linke Hand mit der Handfläche nach vorne schauend nach unten strecken – Positionswechsel der Arme dabei die Beine beugen und strecken – Wechsel
- Grätschstand, linken Fuß ausdrehen, rechter Fuß schaut nach vorne – Arme in Seithalte und gestreckt, linker Arm zieht zur linken Fußspitze, (linkes Bein dabei beugen) rechter Arm wird nach oben gestreckt, wieder in die Ausgangsposition zurückkehren, Oberkörper drehen, sodass der rechte Arm in Richtung zur linken Ferse kommt – Seitenwechsel

- Grätschstand – linker Arm im Hüftstütz, rechter Arm zieht von der rechten Hüfte beginnend schräg nach links oben, wieder zur Hüfte zurückbringen und dann den Arm schräg nach links unten zum linken Knie führen, Oberkörper neigt und dreht sich mit – Seitenwechsel
- Stand – Handfläche an Handfläche legen (Bethaltung) und vor dem Körper große stehende, liegende 8 zeichnen, dann stehende und liegende 8 zu einer Übung verbinden
- Stand – den rechten Arm an der Seite anwinkeln, sodass die Handfläche nach oben schaut, den Arm nach vorne strecken, zur Seite und weiter über den Kopf führen, den Arm eindrehen und unter der Achselhöhle wieder nach vorne bringen, dabei soll die Handfläche immer nach oben schauen – Seitenwechsel
- Grätschstand mit Gewichtsverlagerung links/rechts – Hände in Bethaltung vor dem Körper – Fingerspitzen schauen nach links, beide Arme zur Seite öffnen – sodass die rechte Schulter nach vorne gedreht wird und die rechte Handfläche nach oben schaut – Seitenwechsel
- Grätschstand – rechter Arm ist vor dem Körper gebeugt und schaut mit der Handfläche zum Gesicht, Fingerspitzen zeigen nach oben, linker Arm ist vor dem Körper gebeugt und schaut mit der Handfläche zum Gesicht, Fingerspitzen zeigen nach unten. Beide Arme strecken (nach unten und nach oben) zur Seite führen und in die Ausgangsposition zurückbringen
- Grätschstand mit Gewichtsverlagerung links/rechts – linker Arm im Hüftstütz, rechter Arm in Seithalte, rechter Arm kreist – großer Armkreis (Schulter) / mittlerer Kreis (Ellbogengelenk) Unterarmkreis / kleiner Kreis (Handgelenk)
- Kniestand – rechtes Bein zur Seite aufstellen – beide Hände stützen am Boden – mit dem Becken nach links und rechts schieben und dann das Gesäß zur Ferse schieben
- Kniestand – Beine leicht geöffnet – Arme in Seithalte, Oberkörper nach rechts drehen und mit der rechten Hand zur rechten Ferse greifen – Seitenwechsel
- Rautensitz (Fußsohle an Fußsohle) rechte Hand zwischen die Fußsohlen geben, mit dem linken Arm große Kreise ausführen – in beiden Richtungen – Seitenwechsel

4. KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

- Rückenlage – ein Bein gehoben und 90° angewinkelt, zweites Bein 10 cm vom Boden abgehoben – Arme seitlich ca. 20 cm vom Boden entfernt – Oberkörper aufrollen und senken – Beinwechsel
- Rückenlage – beide Beine 90° angewinkelt und gehoben, Arme seitlich ca. 20 cm vom Boden entfernt, beide Beine abwechselnd nach rechts und links zur Seite bringen und wieder zur Mitte zurück
- Rückenlage – beide Beine angewinkelt aufgestellt, die Arme in V-Halte hinterm Kopf am Boden ablegen, den Rücken vom Boden abheben und wieder hinlegen
- Rückenlage – beide Beine gehoben und 90° angewinkelt, Hände vor der Brust in Bethaltung, Fingerspitzen zeigen zum Kopf, Oberkörper aufrollen und Hände kräftig zusammendrücken, einige Sekunden halten, dann Oberkörper wieder ablegen
- Rückenlage – rechtes Bein gestreckt 10 cm über den Boden halten, rechten Arm über den rechten Oberschenkel nach vorne strecken, linkes Bein anwinkeln und rechtwinkelig halten, linker Arm gestreckt nach hinten dann im Wechsel rechts – links die Übung durchführen

- Sitz – Beine angewinkelt aufgestellt, rechter Arm stützt hinter dem Rücken, linker Arm zieht zum gestreckten rechten Bein (45°) nach vor – Arm- und Beinwechsel
- Sitz – Beine angewinkelt aufgestellt, mit beiden Händen die Knie umfassen und den Rücken runden, dann die Arme zur Seite öffnen und in den Schwebesitz kommen
- Seitlage – Beine gestreckt, Kopf liegt am gestreckten Arm, zweiter Arm stützt vor dem Körper, Oberkörper seitlich hochheben und senken
- Seitlage – rechter Arm im Unterarmstütz, Beine angewinkelt, linker Arm angewinkelt am Ohr, Becken heben und mit dem linken Ellbogen zu den Fingern der rechten Hand kommen
- Seitlage – rechter Arm im Unterarmstütz, rechtes Bein gebeugt, linkes Bein gestreckt – linken Ellbogen mit linken Knie zusammenführen und dann Arm und Bein wieder strecken
- Seitlage – rechter Arm stützt, Beine leicht angewinkelt, linker Arm kreist an der Stützhand vorbei, gleichzeitig wird das Becken gehoben und gesenkt
- Bauchlage – Arme in U-Halte am Boden, Oberkörper vom Boden wegdrücken, dann Hände vom Boden lösen
- Bauchlage – Arme angewinkelt am Rücken, Hände zu Fäusten ballen und die Fäuste umkreisen
- Bankstellung – rechten Arm und linkes Bein strecken – beugen und seitlich abspreizen, wieder anziehen und strecken – Seitenwechsel
- Bankstellung – rechter Arm ist angewinkelt, Handfläche unter der Stirn, linkes Bein ist nach hinten gestreckt, im Wechsel nun das Bein beugen und den Arm strecken, bzw. das Bein strecken und den Arm beugen – Seitenwechsel
- Bankstellung – Knielieggestütz mit verschiedenen Armpositionen – versetzt, verkreuzt
- Bankstellung – rechten Arm beugen auf Unterarmstütz, linken Arm beugen auf Unterarmstütz, rechten Arm strecken – linken Arm strecken (wieder in der Ausgangsposition)

5. ENTSPANNUNG

Krokodilübung – Yoga

- Rückenlage – entspannte Atmung
- Ü 1) Rückenlage, Arme seitlich ausgestreckt, Beine gestreckt mit Fersenabstand, über die Fersen die Füße nach links drehen, Kopf nach rechts drehen – Seitenwechsel
- Ü 2) Rückenlage, Arme seitlich ausgestreckt, linkes Bein gestreckt über das rechte Bein legen, Drehung nach links, Kopf nach rechts drehen, Hüfte wird leicht angehoben, Beine möglichst gestreckt lassen – Seitenwechsel
- Ü 3) wie Ü 2 nur das rechte Bein über das linke Bein legen
- Ü 4) Rückenlage, Arme seitlich ausgestreckt, bei gestreckten Beinen linke Ferse zwischen 1. und 2. Zehe des rechten Fußes aufsetzen, Drehung nach links, Kopf nach rechts drehen – Seitenwechsel
- Ü 5) wie Ü 4 nur Beinwechsel
- Ü 6) Rückenlage, Arme seitlich ausgestreckt, linkes Bein abwinkeln und mit dem Knöchel über der Kniescheibe des gestreckten rechten Beines aufsetzen, Drehung nach links, Kopf nach rechts drehen, Drehung zur anderen Seite, wobei das linke angewinkelte Bein zur rechten Seite über die Körpermitte zum Boden geführt wird

- Ü 7) wie Ü 6 nur Beinwechsel
- Ü 8) Rückenlage, Arme seitlich ausgestreckt, Beine gegrätscht anwinkeln, Fußsohlen flach auf dem Boden stellen, abwechselnd das rechte und linke Knie nach innen zum Boden bringen
- Ü 9) Rückenlage, Arme seitlich ausgestreckt, beide Beine aufgestellt und Knieschluss, beide Beine abwechselnd nach links und rechts zur Seite ablegen, Kopf in die Gegenrichtung drehen
- Ü 10) Rückenlage, Arme seitlich ausgestreckt, rechtes Bein angewinkelt aufstellen, linkes Bein abwinkeln und mit dem Knöchel oberhalb der rechten Kniescheibe auflegen. Beinposition beibehalten und nach links drehen, Kopf dreht nach rechts, dann dreht das linke Knie über die Körpermitte nach rechts zum Boden, der Kopf nach links
- Ü 11) wie Ü 10 nur Beinwechsel
- Ü 12) Rückenlage, Arme seitlich ausgestreckt, mit geschlossenen Knien und Fersen beide Beine anwinkeln und vom Boden abheben. Drehung nach rechts und links ohne Bodenkontakt der Füße, Kopf dreht in die Gegenrichtung.

Nach jeder Übung 1–3 x die Entspannung „Pfötchenstellungen“ durchführen

Pfötchenstellung

Ruhelage – Rückenlage: einatmen, dabei gleichzeitig die Knie zum Körper ziehen, die Fußsohlen stehen flach auf der Matte. Unterarme so aufstellen, dass die Hände locker in den Gelenken hängen. Dieser Vorgang soll ohne Muskelkraft mit einem Schweregefühl geschehen. Die Füße werden am Boden entlang zu sich gezogen, ohne die Hüfte dabei zu heben. In der Ausatmung ohne Muskelbeanspruchung sanft alles fallen lassen, dabei strecken sich die Beine und die Arme fallen neben dem Körper auf die Matte. Der Kopf bleibt dabei entspannt auf der Matte liegen.

LITERATUR

Yoga – Ausgleich und Harmonie für Körper, Seele und Geist. Christina Brown ISBN 9 781405 448420

Faszien Training – jünger, schöner & beweglicher. Heike Oellerich, Miriam Wessels. Bv ISBN 9 783835 413290

Emotional Moves. DVD PSF Film und Video GmbH 4 015190011428



Mag.ª Claudia Salcher

Lehrerin für Bewegung & Sport, Qigonglehrerin, Masseurin

B28

C50

QIGONG

1. 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 und Blockaden zu lösen, um in Harmonie zu kommen.

2. RESHENFA (Übungen zum Aufwärmen)

- Ritual zu Beginn
- Streckung
- Die Katze wäscht sich: mit den Handinnenflächen sanft diagonal von der Wange zum Rippenbogen streichen, ohne den physischen Körper zu berühren
- der Elefant kreist seine Hüften
- Qigong-Stand

3. HAUPTÜBUNGEN

6-fache Harmonie-Übung (Liu He Gong)

- | | |
|---|---------------------------|
| I. Den Himmel berühren | IV. Den Ball ziehen |
| II. Der goldene Fisch trennt das Wasser | V. Im Wasser spielen |
| III. Den Ball spielen | VI. Sich mit Qi massieren |

Übung I – Den Himmel berühren

Beide Füße stehen dicht beieinander. Die Arme locker hängen lassen. Die Handflächen zeigen nach innen.

1. Fuß schulterbreit zur Seite stellen und dabei vor dem Körper einen imaginären Ball im Bogen zur Stirn führen.
2. Den imaginären Ball der Körpermitte entlang bis zum Unterbauch (Dantien) führen.
3. Die Arme von unten über den Kopf führen und den Himmel berühren
4. Arme über die Seite senken
5. Gewichtsverlagerung und dabei beide Hände mit den Handflächen nach oben in Schulterhöhe heben
6. Arme senken und dabei gegenläufig im Körper steigen (Knie bleiben leicht gebeugt).



1.

2.

3.

4.

5.

6.

Übung II – Der goldene Fisch trennt das Wasser

- 1., 2., 5. und 6. sind gleich wie bei der Übung „Den Himmel berühren“.
3. Die linke Hand bogenförmig bis in Schulterhöhe heben und zur Seite führen. Dabei schauen die Handflächen nach außen. Dann den linken Arm seitlich senken.
4. Mit der rechten Hand wiederholen.



3.a

3.b



3.



4.

Übung III – Den Ball spielen

- 1., 2., 5. und 6. sind gleich wie bei der Übung „Den Himmel berühren“.
3. Vom Dantien einen imaginären Ball entlang der Körpermitte nach oben zur Stirn heben.
4. Und dann im Bogen senken bis zu Dantien.

Übung IV – Den Ball ziehen

- 1., 2., 5. und 6. sind gleich wie bei der Übung „Den Himmel berühren“.

3. Einen imaginären Ball vor dem Unterbauch halten und auseinanderziehen (3.a). Dabei zieht die linke Hand schräg nach oben, die rechte Hand schräg nach unten. Den Ball wieder zusammenführen (3.b) und die Übung mit der rechten Hand wiederholen (4).



3.a



3.b



Übung V – Im Wasser spielen

- 1., 2., 5. und 6. sind gleich wie bei der Übung „Den Himmel berühren“.
3. Gewichtsverlagerung auf linkes Bein und dabei linke Hand auf Schulterhöhe heben.
4. Gewichtsverlagerung auf rechtes Bein und dabei rechte Hand auf Schulterhöhe heben, die linke Hand senkt sich gleichzeitig. Beim Senken der rechten Hand das linke Bein wieder zurück in Ausgangsstellung.

Übung VI – Sich mit Qi massieren

- 1., 2., 5. und 6. sind gleich wie bei der Übung „Den Himmel berühren“.
3. Die Arme bogenförmig heben.
4. Nahe am Körper senken. Die Handflächen schauen zum Körper.



4. ABSCHLUSS: PHANTASIEREISE

LITERATUR

Wenzel, Herwegh: Im Fluss des Lebens – der Entwicklungsweg im Qigong. Wasserburg 2014

Tschom, Chen, Seiringer: Therapeutisches Qigong. Die Kunst der Arbeit mit Qi- Qi Gong als therapeutische Begleitung. Bacopa. Schiedlberg 2008

Chen: Der Weg zur Gesundheit. Medizinisches Qigong. Residenzverlag. St. Pölten 2008



MMag.ª Antonia Santner

Sportwissenschaftlerin, Instruktorin, Übungsleiterin, Snowboard- & Skilehrerin

C58

D77

KORT.X – DAS KOORDINATIVE FITNESSTRAINING

KORT.X ist ein koordinatives Fitnessprogramm, das auf Grundlage neuester Forschungsergebnisse aus Sport- und Neurowissenschaften entwickelt wurde. 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.

1. KURZE EINFÜHRUNG

Unser gesamter Körper ist mit einem System aus Nerven durchzogen, das unentwegt Informationen ins Gehirn weiterleitet, die dort analysiert, bewertet und verarbeitet werden. Mit jeder Sinneswahrnehmung, Bewegung und Rückmeldung des Körpers werden Gehirnregionen aktiviert und Lernprozesse eingeleitet. Damit das funktioniert, wurde unsere „Kommandozentrale“ im Kopf mit Neuronen ausgestattet.

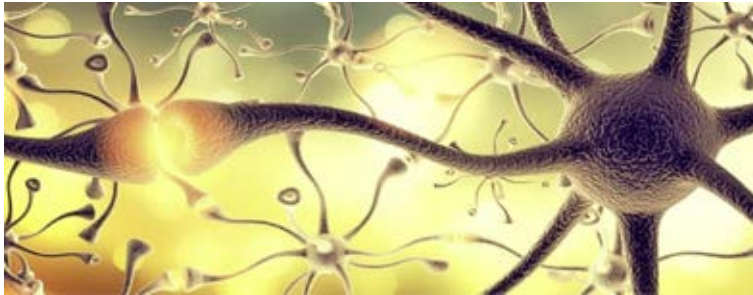
Im Gehirn gibt es circa 100 Milliarden Neuronen und pro Neuron durchschnittlich 10.000 Kontaktpunkte (Synapsen) zu anderen Nervenzellen. Je nachdem, wie intensiv ein Neuron genutzt wird, kann es mehr oder weniger Synapsen ausbilden und Verknüpfungen zu anderen Neuronen herstellen. Wird eine Verknüpfungsstraße oft benutzt, vergrößern sich die Kontaktstellen und Informationen können schneller fließen.

Dieser Prozess wird als Lernen bezeichnet.

So entsteht ein weitverzweigtes System aus Synapsen, das flexibel reagiert und sich entsprechend der gestellten Aufgaben verändert. Von entscheidender Bedeutung sind dabei Botenstoffe (Neurotransmitter), die Informationen zwischen den Neuronen transportieren. Acetylcholin, Glutamat, GABA, Dopamin, Serotonin, Endorphine, Adrenalin, Noradrenalin und viele mehr kommen zum Einsatz und beeinflussen unsere Gehirnaktivität und letztendlich auch unseren gesamten Körper.

1 000 000 000 000 000

In Summe verfügt jeder von uns über ca. eine Million Milliarde Synapsen. Deren Vernetzung bestimmt, wie wir fühlen, denken und vor allem, was wir wissen und mit diesem Wissen tun.



In den letzten 5 Jahren wurden in der Gehirnforschung mehr Fortschritte gemacht als in tausenden Jahren davor. Es ergeben sich nun Möglichkeiten, gezielt auf die Entwicklung unserer geistigen Fähigkeiten einzuwirken und für ein agiles Leben vorzusorgen. Entscheidend dafür ist, dass man seinen Kopf auch benutzt: Benütze es oder verlier es – nach diesem Prinzip passt sich unser Gehirn lebenslang an gestellte Aufgaben an (ähnlich der Muskulatur): Wenn man es beansprucht, wird es besser, schneller und

stärker. Nutzt man es nicht, verliert der Geist an Leistung. Bewegung und Sport spielen dabei eine der großartigsten Rollen: Der Körper produziert durch Bewegung Riesenmengen an Botenstoffen und versetzt damit das gesamte Nervensystem unter Hochspannung. Ein optimaler Effekt, um das Netz aus Neuronen zu verdichten und auszubauen und das Gehirn zu trainieren.

Ausgehend von diesen Grunderkenntnissen nutzt KORT.X Bewegungsvariationen gezielt, um Gehirnregionen zu aktivieren, neuronale Netze auszubauen und nachhaltig im Alter aktiver und geistig fitter zu sein.

2. KORT.X – BENUTZERREGELN

Das Gehirn ist keine digitale Speicherkarte, auf der Einzelinformationen abgelegt werden können. In unserem Kopf müssen Informationen in Strukturen eingebettet werden, die einen bestimmten Rahmen und „Benutzerregeln“ vorgeben.

Damit KORT.X wirkt, müssen wir auf ein bestehendes Regelsystem zurückgreifen und darauf aufbauen. Jeder Mensch hat sein eigenes, individuelles Programm, um Neues zu lernen. Wo fängt man also an?

■ Auf bestehenden Bewegungsmustern aufbauen

Jeder startet mit seinen persönlichen, automatisierten Bewegungsmustern. Darauf aufbauend kann Neues erlernt und die Vernetzung der Neuronen im Gehirn ausgeweitet werden.

■ Reize setzen und Interesse wecken

Auf Reize zu reagieren und Herausforderungen zu meistern, erhöht die Gehirnaktivität – also genau das, was wir wollen. Interessant ist, was neu ist. Deshalb gilt es, Trainingsreize regelmäßig zu steigern (Fokus erzeugen und Überraschungseffekte einbauen).

■ Vom Einfachen zum Schwierigen

Fordern, aber nicht überfordern ist die Devise! Immer mit einfachen Übungen starten und diese stetig komplexer gestalten (Strukturiert arbeiten und Übungen gezielt aufbauen).

■ Ruhe- und Verarbeitungsphasen

Reize müssen wirken und brauchen Zeit zur Verarbeitung. Bewegungspausen während des Trainings sollen gezielt eingebaut werden – vor allem beim Erlernen neuer Aufgaben.

■ Emotionen – Schlüssel zum Lernen

Sind Übungsprogramme kurzweilig und machen Spaß, weckt man positive Emotionen, die das Lernen erleichtern und beschleunigen. Es gilt, die intrinsische Motivation zu aktivieren: Zielsetzungen einbauen.

AKTIVIERUNG

10–15 Minuten

Mobilisierung

Rhythmisierungsschulung

Herz-Kreislauf-Aktivierung

Mobilisierung

Von Kopf bis Fuß soll der Körper mobilisiert werden und „gemütlich“ in die KORT.X-Einheit starten. Zu Beginn verwendet man einfache geradlinige und kreisende Bewegungen, die ohne Anstrengung durchgeführt werden können. Wichtig: In dieser Phase die Arme nie über Schulterhöhe führen.

Einbau einfacher Koordinationsaufgaben

- Mehrere Gelenke gemeinsam
- Variation geradlinig/kreisend
- Bewusste Regulation der Geschwindigkeiten
- Gerade und diagonale Bewegungsmuster anwenden

Rhythmisierungsschulung (Fokus aufbauen)

Nach der Mobilisierung wechselt man in automatisierte/bekannte Bewegungskombinationen. Davon ausgehend, kombiniert man neue Variationen – auf „Endpunkte“ und die exakte Ausführung ist zu achten.

Bewusster Taktbruch

Den üblichen 1/4-Takt brechen, indem man entweder die Beincombination oder die Armcombination auf eine ungerade Schlaganzahl abändert:

- Beine: 4 Schläge Arme: 3 Schläge / 5 Schläge
- Arme: 4 Schläge Beine: 3 Schläge / 5 Schläge

Seitigkeiten fordern

Die Trennlinie zwischen links und rechts wird geschärft, in dem jede Seite einen eigenen Rhythmus erhält. Man startet mit einer automatisierten Bewegungsabfolge (Beine oder Arme) und variiert dann.

- Beine: Marschieren (2 Schläge) Rechter Arm: 2 Schläge Linker Arm: 3 Schläge
- Arme: Schwingen (2 Schläge) Rechtes Bein: 2 Schläge Linkes Bein: 3 Schläge

Bewegungsrichtungen variieren

Mit fortschreitendem Können soll die Dimensionalität der Bewegungsrichtungen ausgenutzt werden (Oben/unten, links/rechts, vor/zurück, diagonal).

Herz-Kreislauf-Aktivierung (Fokus halten)

Entsprechend des Gruppenniveaus wird der Kreislauf in Schwung gebracht: Marschieren, Laufen am Stand, Sprünge – alles in Kombination mit koordinierten Armbewegungen.

- Variation der Geschwindigkeiten und Komplexität der Armbewegungen
- Variation der Geschwindigkeiten und Komplexität der Beinbewegungen
- Einbau von Zusatzbewegungen (z.B. Handstellung, Finger, Fußstellung)

Umsetzungsbeispiele und Anleitungsvideos auf www.kortx.info.

AUFBAU

20–25 Minuten

Die koordinativen Fähigkeiten

KORT.X-Trainingsprinzipien

Umsetzungsbeispiele (www.kortx.info)

Die koordinativen Fähigkeiten

In dieser Phase des KORT.X-Trainings arbeitet man konzentriert an der Schulung der koordinativen Fähigkeiten, die man benötigt, um Bewegungsausführungen exakt aufeinander abstimmen und kontrollieren zu können. Die Wissenschaft definiert mindestens 5 Teilbereiche:

- Orientierungsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Reaktion
- Gleichgewicht
- Differenzierungsfähigkeit

Diese 5 Fähigkeiten werden gezielt trainiert und aufgebaut. Mit und ohne Hilfsmittel (z. B. Reifen, Hütchen, Bändern, Sprungseilen, Markierungen, Reissäcken u. ä.) kann man abwechslungsreiche Übungsreihen gestalten und Schwierigkeitsgrade gezielt steuern.

Beispiel:



KORT.X – Trainingsprinzipien

- Regeln kommunizieren und Ausführungen kontrollieren
- Start mit bekannten, automatisierten Bewegungsabläufen – Kalibrierung
- Vom Einfachen zum Komplexen – Trainingsreize setzen
- Bewusstes Setzen von Pausen zwischen den Aufgabenstellungen – Verarbeitungszeit*

* Nervenzellen reagieren beim Zusehen so, als ob sie das Gesehene selbst ausführen würden (Spiegelneuronen). Das bedeutet, dass man durch das Betrachten von Bewegungen unbewusst mittrainiert und Synapsen stärkt.

Umsetzungsbeispiele

- Laufen
- Bewusste Steigerung der Geschwindigkeiten: langsam – schnell – Maximum
- Variation der Reifenabstände (enger/weiter) und Linienführung (Kurven und Ecken einbauen)
- Zusatzaufgaben (Armbewegungen, Farben, Reaktion auf Zurufe/Geräusche/Zeichen)

Knackiges Ende der Aufbauphase

Zum Abschluss empfiehlt es sich, eine schwierige, neue Übungsreihe oder Aufgabenstellung zu starten und die Zeit so knapp zu bemessen, dass den KursteilnehmerInnen maximal ein bis zwei Durchläufe bleiben.

Man schließt damit am Ende einer KORT.X-Aufbauphase ganz bewusst etwas nicht ab und setzt einen Motivationsreiz – die intrinsische Motivation etwas unbedingt können oder fertig bringen zu wollen, wird aktiviert. Dieser Drang ist entscheidend für ein schnelles und langfristiges Lernen. Es werden Emotionen freigesetzt, die nützlich sind, um neu erworbenes Wissen und Können im Langzeitgedächtnis/Kortex abzuspeichern.

AUTOMATISIERUNG

10 Minuten

Auswahl gezielter Übungsreihen

Automatisierungssystematik

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 (Produktion von Endorphinen).

Auswahl gezielter Übungsreihen

Am Stundenende ist die richtige Wahl von Übungsvariationen entscheidend: 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; 12 Sekunden Pause (30 – 12 – 30 – 12 ...)
- 6 Abfolgen hintereinander
- Konzentrierte Durchführung in hohem Tempo
- Fehler unbedingt vermeiden bzw. sofort korrigieren

Mit dieser Systematik werden aufgebaute Bewegungsvariationen gefestigt und automatisiert – vorhandene werden gestärkt und zu „Autobahnen“ ausgebaut. So entsteht nach und nach ein weitverzweigtes Netz, dessen Verknüpfungen immer schneller kommunizieren. Man wird flexibler, agiler und baut seine Fähigkeiten aus.

Informationen und eine Auswahl an Übungsvideos online unter www.kortx.info.

LITERATUR

- Ahlskog, E. et al. (2011): Physical Exercise as a Preventive or Disease-Modifying Treatment of Dementia and Brain Aging. Mayo Clinic Proceedings. Elsevier Inc.
 Online unter: [http://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(11\)65219-1/pdf](http://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(11)65219-1/pdf) [Stand 15.05.2016].
- Cai, L. et al. (2014): Brain plasticity and motor practice in cognitive aging. Online unter: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3947993/> [Stand 15.05.2016].
- Erickson, K. et al. (2012): Physical activity and brain plasticity in late adulthood. A conceptual review. Ageing Research 2012: 4 (6), 34 – 47.
- Kempermann, G. (2012): Körperliche Aktivität und Hirnfunktion. Der Internist 2012: 53 (6), 698 – 704.
- Knaepen, K. et al. (2010): Neuroplasticity – Exercise-Induced Response of Peripheral Brain-Derived Neurotrophic Factor. A Systematic Review of Experimental Studies in Human Subjects. Sports Med 2010: 40 (9), 765 – 801.
- Ritthaler, T. (2014): Kognitive Reserve und Bewegung. Online unter: <http://mediatum.ub.tum.de/doc/1198132/1198132.pdf> [Stand 15.05.2016].
- Stroth, S. et al. (2009): Physical fitness, but not acute exercise modulates event-related potential indices for executive control in healthy adolescents. Brain Research 2009: 269, 114–124.
- Walk, L. (2011): Bewegung formt das Gehirn. Online unter <http://www.diezeitschrift.de/12011/walk1001.pdf> [Stand 15.05.2016].



Marco Schnabl
Trainer, Ausbildner

A16

D83



LIFE KINETIK

Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben, anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Durch spaßige visuelle und koordinative Aufgaben für Ihren Körper wird Ihr Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Nutzen durch Life Kinetik

Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige werden stressresistenter, Senioren aufnahmefähiger, alle machen weniger Fehler.

Bestimmt kennen Sie das erhebende Gefühl, wenn Sie eine schwierige Aufgabe nach intensiven Überlegungen erfolgreich bewältigen. Ob als Kind, wenn kreativ neue Spiele entwickelt werden, in der Schule, wenn der Lehrer lobt, im Sport, wenn Erfolge zu feiern sind, oder im Beruf, wenn das anvisierte Ziel erreicht ist. Unser Gehirn wird immer dann aktiv, wenn es eine Belohnung erwarten kann. Nur dann sind wir leistungsfähig und kreativ.

Belohnen Sie sich und Ihr Gehirn! Bringen Sie einfach mehr Spaß in Ihr Leben! Werden Sie effektiver, leistungsfähiger, aufnahmefähiger, stressresistenter und selbstbewusster!



Jürgen Klopp, Trainer von Borussia Dortmund sagt über Life Kinetik:

„Eines der spannendsten Dinge, die ich in den letzten Jahren in meinem Job entdeckt habe.“

Life Kinetik nutzt Ihren Körper, um die Reserven Ihres Gehirns zu entfalten. Da dieses Training körperlich kaum belastend ist, unterstützt es jeden, egal welchen Alters und Fitnessgrads, bei seiner persönlichen Entwicklung. Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. Viele ehemalige und aktive Hochleistungssportler aus den Bereichen Ski Alpin, Biathlon, Fußball, Handball, Eishockey, Skispringen oder Golf wenden Life Kinetik erfolgreich an!



Das Ziel

Mehr Leistung durch Ausschöpfen von Reserven im strukturellen, biochemischen und geistigen Bereich, um die besten Voraussetzungen für die täglichen Denkprozesse und Aufgaben im Sport und Alltag zu schaffen.

Die Hauptkomponenten

Bewegungs- und Trainingslehre, funktionelle Anatomie, moderne Gehirnforschung, Funktional-Optometrie.

DIE TRAININGSBEREICHE

Training der flexiblen Körperbeherrschung

- Bewegungswechsel: Rascher Wechsel zwischen Bewegungen ohne Stocken
- Bewegungskette: Koppelung mehrerer einfacher Teilbewegungen
- Bewegungsfluss: Fortsetzen einer laufenden Bewegung trotz plötzlicher Zusatzaufgabe

Training des visuellen Systems

- Augenfolgebewegung: Die Augen problemlos vertikal, horizontal und diagonal bewegen.
- Sehbereich: Die Größe des Blickfeldes und die räumliche Wahrnehmung werden verbessert.
- Augenfokussierung: Die Einschätzung von Entfernungen und Geschwindigkeiten gelingt besser.

Training der kognitiven Fähigkeiten

- Arbeitsgedächtnis: Mehr Optionen können parallel und schneller ausgewählt werden.
- Auffassungsgabe: Eingehende Signale werden schneller erkannt und zugeordnet.
- Wissenszugriff: Gespeichertes Wissen wird auch in schwierigen Situationen schneller abgerufen.

DER TRAININGSUMFANG

Entgegen sonstiger Gepflogenheiten im Sport ist bei dieser Trainingsform nicht die Automatisierung von Bewegungen und Bewegungsabläufen das Ziel, sondern eine Steigerung der Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen. Deshalb ist es sehr wichtig, neue Bahnen, die durch die Bewegungsherausforderung geschaffen wurden, nicht so lange zu vertiefen, bis sie nur noch für eine einzige auswendig gelernte Bewegung zur Verfügung stehen. Vielmehr sollte bereits beim Erkennen der Grobform die nächste Schwierigkeitsstufe als neue Herausforderung dienen.

Der angestrebte Effekt ist bereits nach wenigen Wochen zu erkennen, bei nur einer Trainingsstunde pro Woche. Um eine Überforderung des Gehirns zu vermeiden, sollte aber auch nicht länger als maximal 1 Stunde durchgehend trainiert werden.

WIRKUNGEN DES TRAININGS

Allgemein

- Emotionale Stressreduzierung mit körperlicher Entspannung
- Verbesserung der Konzentration und Aufnahmekapazität
- Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit
- Reduktion der Fehlerquote
- Steigerung des Selbstbewusstseins und des selbstständigen Arbeitens

Wirkungen im Sport

- Erhebliche Reduktion des Energie- und Kraftaufwands
- Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- Reduktion von Kompensationsbewegungen
- Elegantere und harmonischere Ausführung von schwierigen Bewegungsabläufen
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Steigerung der Auge-Hand- und der Auge-Bein-Koordination

Wirkungen in der Schule

- Der Lösungsweg von Aufgaben wird übersichtlicher
- Umsetzen von Textaufgaben in eine Rechnung fällt leichter
- Das Lernen fällt leichter, und Gelerntes wird schneller abgerufen, Lesen, Rechtschreibung und Konzentration verbessern sich

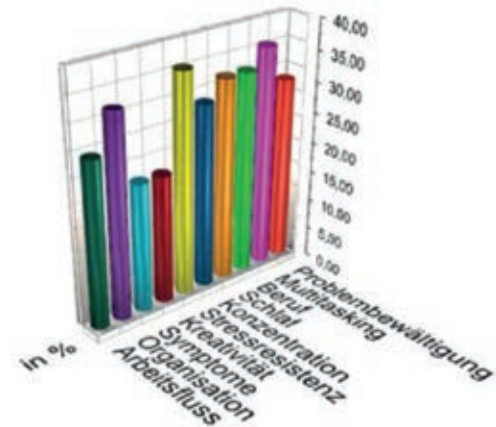
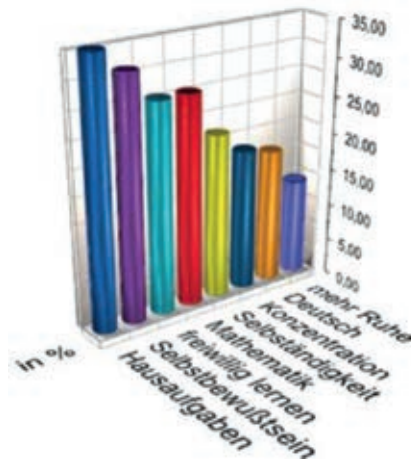
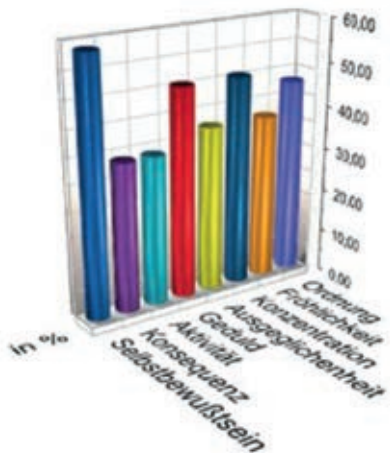
Im Beruf

- Wechsel von einer Arbeit auf einen plötzlichen Telefonanruf und zurück fällt leichter
- Zusammenhänge in Besprechungen werden schneller erkannt
- Die berufliche Richtung und nötige Wechsel werden erkannt und Ziele schneller erreicht
- Schreiben und trotzdem den Gesprächsfaden zu behalten, ist einfacher
- Erhöhung der visuellen Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- Erhöhung der „geistigen“ Weitsichtigkeit durch mehr bewusste Wahrnehmung

DIE STATISTIK

Erhebungen von Messdaten diverser Institute und Universitäten und Eigenerhebungen auf Basis von Fragebogenauswertungen von insgesamt über 450 Personen aller Altersgruppen ergaben unter anderem folgende Ergebnisse: Im Rahmen eines Trainingsprogramms über zehn bis zwölf Wochen mit einer 60-minütigen Trainingseinheit pro Woche verbesserten sich 97 % der Kinder

und 91 % der Erwachsenen in mindestens einem der hier aufgeführten Bereiche! Zusätzlich reduzierte sich die Fehlerquote bei den Erwachsenen massiv.



UNSER ANGEBOT

Der Life Kinetik-Grundkurs

12 Wochen lang 1 Stunde pro Woche für Ihre persönliche Leistungssteigerung durch die Arbeit unserer Life Kinetik-Trainer. Um die Leistung Ihrer körperlichen und Ihrer mentalen Fitness nachhaltig zu verbessern, muss das Life Kinetik-Training regelmäßig durchgeführt werden.

Dabei ist eine Stunde Training pro Woche bereits ausreichend, um schon nach drei bis vier Trainingseinheiten Fortschritte zu spüren. Angeboten werden Kurse für jedermann über 12 Wochen. Diese Kurse können Sie ausschließlich bei einem lizenzierten Life Kinetik-Trainer oder in unserem eigenen Seminarzentrum buchen.

Was können Sie erwarten?

Jede Menge Lachen, Spaß und Freude! Das Bewegungsprogramm schafft neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und erhöht somit auf höchst amüsante Weise den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen. Dabei ist es völlig egal, ob die Teilnehmer 8 Jahre oder 80 Jahre alt sind. Sie werden Veränderungen bei einem nur einstündigen Training pro Woche bereits nach kurzer Zeit erkennen.

Wir bieten Ihnen viele weitere Möglichkeiten, Life Kinetik anzuwenden:

1. **Life Kinetik-Trainer:** Bei dieser 5-tägigen Ausbildung lernen Sie den kompletten Ablauf der verschiedenen Trainingssequenzen. Sie beherrschen nach der Ausbildung das komplette Life Kinetik-Training, sodass Sie mehrwöchige Trainings für Gruppen durchführen können. Die Trainings-Teilnehmerzahl ist auf 24 Personen begrenzt. Entsprechende theoretische Unterlagen sind im Seminarpreis enthalten. Nach dem absolvierten Training erhalten Sie ein Zertifikat, das Sie berechtigt, das Life Kinetik-Training durchzuführen. Diese Ausbildung richtet sich an zukünftige Life Kinetik-Trainer und Therapeuten, die später mit Life Kinetik selbständig arbeiten möchten.
2. **Life Kinetik-Schul- und -Kita-Coach:** Als examinierter Lehrer oder Erzieher an einer Schule, einem Kindergarten oder einer Kindertagesstätte erfahren Sie in dieser 3-tägigen Ausbildung, wie Sie Life Kinetik in Ihrem Arbeitsbereich einsetzen. Mit speziellen Übungen, die wenig Materialeinsatz erfordern, lässt sich schnell das Aufmerksamkeits-Niveau der Kinder steigern, die Fehlerquote reduzieren und die Leistungsfähigkeit erhöhen. Die Kinder sind konzentrierter und aufnahmebereiter, was Ihnen das Vermitteln von Lehr- und Lerninhalten erleichtert und Ihren Stress stark reduziert. Diese Ausbildung ist nur für jene, die Life Kinetik kostenlos in ihrem Arbeitsbereich (Schule oder Kindergarten) einsetzen.
3. **Life Kinetik-Lizenzkonzepte:** Damit Life Kinetik möglichst einfach auch Einzug in Firmen, Vereine und Fitness-Studios halten kann, haben wir uns ein Lizenzmodell für diese Zielgruppen überlegt. Nach Abschluss eines Lizenzvertrages mit uns schicken Sie uns einen oder mehrere Mitarbeiter in die Ausbildung. Ihre eigenen Trainer führen dann Life Kinetik-Kurse in Ihrem Fitness-Studio in Ihrer Firma oder in Ihrem Verein durch.

Sie profitieren durch unsere inzwischen sehr starke Marke „Life Kinetik“ mit einem Gütesiegel und durch unsere Promotionmaßnahmen und Referenzen. Durch öffentliche Kurse können Sie mit Life Kinetik zusätzlichen Umsatz erwirtschaften und neue Kunden werben. Sie können auf einfache und spielerische Weise die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter stärken. Sie können als Sportorganisation oder Verein Ihre eigenen Sportler trainieren und zusätzlich öffentliche Life Kinetik-Kurse ausschreiben. Sprechen Sie mit uns über Ihre Ziele. Wir senden Ihnen gerne unverbindlich Unterlagen über das für Sie zutreffende Life Kinetik-Lizenzkonzept zu. Viele Fitness-Studios und Sportvereine wie Borussia Dortmund und die TSG Hoffenheim haben bereits einen Lizenzvertrag.





Monika Schuchlenz

Dozentin der Erwachsenenbildung, Instruktörin

B35

C57



STRETCH YOUR LIMITS® MIT UND OHNE FASZIEN-TOOLS

Brauchen wir Stretching? Bringt Dehnen etwas?

Soll man nach einer Sporteinheit noch zusätzlich 10 Minuten Dehnen?

Kaum ein Thema am Groupfitness-Bereich ist mit so vielen unterschiedlichen Meinungen besetzt wie das Dehnen. Fakt ist, Dehnprogramme wie Stretch your limits® erhöhen die Gleitfähigkeit der Faszien, das intramuskuläre Zusammenspiel und vergrößern den Bewegungs-Umfang der Gelenke.

Der Mensch wurde vom Flucht-Tier zum Sesshaften und vom Sesshaften zum Sesselhaften!

Viele Alltags-Erleichterungen spielen in unserem Leben eine immer größere Rolle. Selbstmähende Rasenmäher, Staubsauger-Roboter, Duschwände, die sich selbst reinigen. Sogar das Öffnen und Schließen des Kofferraum-Deckels erledigt das Auto schon von selbst. Unsere Bewegungen im Alltag werden immer weniger. Bewegung ist aber Leben! Haben Sie im Auto auf dem Fahrersitz schon einmal versucht, auf der Rücksitzbank Ihre Trinkflasche zu erreichen? Oder haben Sie auf dem Kasten versucht, die Vase zu erwischen, die dort steht?

Bewegungs-Umfang ist lebensnotwendig! Aber wir verlieren ihn, wenn wir im Alltag immer weniger tun!

Das Programm arbeitet im Flow; verschiedene Dehn Techniken werden aneinandergereiht, um eine Verbesserung der Dehnfähigkeit und Beweglichkeit herbeizuführen.

GESCHICHTE DES DEHNENS

Lange Zeit war die Dehn-Gymnastik unerforscht. Man kannte Übungen, die dem ballistischen Dehnen ähnlich waren und versuchte, mittels unkontrolliertem Federn und Wippen den Bewegungsradius zu erweitern. In den 80er Jahren begann man, die Übungen genauer zu beleuchten, verwarf sie aber schnell, da man vermutete, dass die ruckartigen Bewegungen eher schädlich als nützlich sind. Anfang bis Mitte der 80er Jahre wandte man sich dem Thema intensiver zu. Viele Forschungen und verschiedene Meinungen ergeben bis heute kein einheitliches Bild.



Fotos: Florian Lierzer, Deutschlandsberg

Zu dieser Zeit stellte Bob Anderson fest: „Ziel der Stretching-Übungen ist nicht nur die Verbesserung der Beweglichkeit, sondern sie sollten zum seelischen Wohlbefinden, zur Befreiung von Angst und Spannung beitragen. Stretching ist zwischen Gymnastik einerseits und Yoga und Bio-Energetik andererseits angesiedelt.“

Dem können wir vollinhaltlich Recht geben.

EINIGE ARTEN DER DEHNUNG

Grundsätzlich unterscheidet man Eigen- und Fremddehnung.

Ballistic Stretching (Ballistisches Dehnen)

Die Gelenke werden mit Hilfe von unkontrollierter Schwingung in Positionen außerhalb des normalen Bewegungsradius gezwungen. Noch heute wird ballistic stretching nicht für den Breitensport empfohlen, da das Verletzungsrisiko größer ist als der wahrscheinliche Nutzen. Der Dehnungs-Effekt ist fragwürdig.

Dynamisches Dehnen

Der Unterschied zum ballistischen Dehnen besteht in der kontrollierten Bewegung. Kontrollierte Arm- und Beinschwünge bringen Sie vorsichtig an die Grenzen Ihres Bewegungsumfanges. Keine Sprünge oder ruckartigen Bewegungen! Oberkörperdrehungen zählen auch dazu. Erhöht R.O.M. (Range of Motion – Gelenksbeweglichkeit).

> 8-12 Wiederholungen

- Vorteile:
- Intramuskuläre Koordination wird geschult
 - Durch die Bewegung erhöht sich die Durchblutung, und der Aufwärmeeffekt ist erhöht
 - Kann zur Vergrößerung der Bewegungsreichweite effektiver sein
 - Hat im Vergleich zum statischen Dehnen einen deutlich positiveren Effekt bez. der Veränderung der reaktiven Leistungsfähigkeit (Begert & Hillebrecht 2003)
- Nachteile:
- Durch zu schnelle Bewegung kann der Dehnreflex schnell ausgelöst werden. Dann kommt es erst gar nicht zur Endposition des Gelenks

Aktives Dehnen

Dehnmethode ohne äußere Hilfe. Lediglich durch die Kraft des muskulären Gegenspielers kommt es zum Dehneffekt.

> Nicht mehr als 10 Sekunden

Beispiel: Möchte man die Brust bzw. den großen Brustmuskel (M. pectoralis major) dehnen, so erreicht man dies, indem die antagonistisch wirkenden Muskeln den Oberarm in Schulterhöhe durch Anspannung nach hinten ziehen.

- Vorteil:
- erhöht die aktive Flexibilität und stärkt den Agonisten
- Nachteile:
- Nicht alle Muskelgruppen lassen sich effektiv durch aktives Dehnen ansteuern
 - mehr Aufmerksamkeit; anstrengend
 - gute Körperwahrnehmung erforderlich

Passiv statisches Stretching

Dehnen mit externer Kraft (anderen Körperteilen, Equipment, anderen Personen)

> 20–60 Sekunden in 3 Positionen

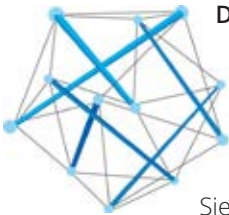
Vorteil: ■ geringe Verletzungsgefahr

Nachteile: ■ keine intermuskulären Tätigkeiten

■ keinen Aufwärmeeffekt, da keine Bewegung

Seit ca. 10 Jahren kommt die Idee hinzu, unsere Faszien miteinzubeziehen. Lange Zeit war man der Meinung, die Haut sei unser größtes Sinnesorgan. Mittlerweile sind sich die Experten sicher – unser größtes Sinnesorgan sind die Faszien.

UNSERE FASZIEN



Das Tensegrity-Modell

Solche Spannungsnetzwerke gibt es als Statik-Konstruktionen in der Architektur.

Dort heißen sie »Tensegrity-Modelle« (Abb.). Diese Wortschöpfung setzt sich zusammen aus den englischen Begriffen »tension« (Spannung) und »integrity« (Ganzes, Zusammenhalt). Amerikanische Künstler und Architekten haben solche Konstruktionen Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelt.

Sie weisen folgende Merkmale auf:

- Sie bestehen aus stabilen und elastischen Elementen
- Die elastischen Elemente stehen unter Spannung
- Die stabilen Elemente sind nur durch elastische Elemente miteinander verbunden
- Die stabilen Elemente berühren sich nicht
- Die elastischen Elemente stellen Spannung im ganzen System her



„Faszienforscher gehen davon aus, dass auch der menschliche Körper nach dem ‚Prinzip Tensegrity‘ gebaut ist: Lange Muskel-Faszien-Ketten bilden zusammen mit den Knochen ein Spannungsnetzwerk. Dieses System reagiert bei Bewegungen sehr fein, es ist dynamisch: Wenn wir einen Muskel an einer Stelle aktivieren, gibt es über die langen Faszienketten, an die er angeschlossen ist, eine Reaktion an anderen Körperstellen. Muskeln arbeiten also nicht isoliert, sondern immer verbunden im körperweiten faszialen Netz. Diese Ansicht geht über die klassische Anatomie mit ihrer Betrachtungsweise einzeln lokalisierbarer Muskeln hinaus. Sie identifiziert größere funktionale Faszieinheiten im Körper.“

(Robert Schleip; Faszienfitness, 2014)



Die oberflächliche Frontallinie:

Diese vordere Linie verläuft von den Zehen bis zum Becken, dann über den Bauch bis in den Hals und zum Kopf. Zwar ist sie zweigeteilt, doch im aufrechten Stand agiert sie wie eine einheitliche Zuglinie von unten nach oben. Ihre Aufgabe ist die Stabilisierung des Oberkörpers in der Haltung, außerdem macht sie Bewegungen und Beugungen, Heben und Senken des Oberkörpers möglich.



Die oberflächliche Rückenlinie:

Sie verläuft von den Füßen (Plantarfaszie) über Rücken, Nacken, Schädel bis zu den Augenbrauen, stützt und schützt den Rücken und ist verantwortlich für die aufrechte Haltung und die Streckung des Oberkörpers nach oben und hinten.



Die Laterallinien:

Diese Zugbahnen verlaufen jeweils seitlich am Körper und klammern beide Außenseiten ein. Die Laterallinien beginnen oben an der Außenseite des Fußes, gehen außen um den Fußknöchel herum, weiter nach oben und dann wie ein Korbgeflecht an der Seitenlinie des Rumpfes bis zum Kopf. Sie sorgen für Balance zwischen der vorderen und der hinteren Linie, fixieren Rumpf und Beine, damit sie nicht einknicken, und sind an der Seitwärtsneigung des Körpers beteiligt. Außerdem bremsen sie zu starke Neigung und Rotationen.



Die Spirallinie:

Die Spirallinie windet sich um den Körper, sie ermöglicht Rotationen des Körpers und gegenläufige Bewegungen. Sie umhüllt den Körper wie eine Doppelspirale. Ihre Haltungsfunktion besteht darin, dass sie das Gleichgewicht auf allen Ebenen gewährleistet. Ihre Bewegungsfunktion liegt zum einen darin, dass sie beim Gehen eine exakte „Spurführung“ gewährleistet, zum anderen erzeugt sie Rotationen und stabilisiert den Körper.

Abbildungen: aus dem Buch „Anatomy Trains“ von Tom Myers, Elsevier Verlag

Lassen Sie uns jetzt die Übungen mit dem Wissen verbinden:

Übung oberflächliche Rückenlinie

Übung 1: Ausgangsposition Beine gespreizt; beug den Oberkörper, streck die Arme nach hinten. Sanfte Wiederholungen; lass die Hände Richtung Boden hängen; lass den Kopf locker hängen; stell ein Bein zum anderen; komm wieder zur Mitte; entweder wieder hochkommen und wiederholen oder gleich zur zweiten Seite



Übung 2: Aufrechter Sitz; ein Bein bequem abbiegen; zweites Bein an der Fußaußenkante fassen; beugen und strecken (Dynamik); zweiten Arm zur Seite strecken; beide Arme loslassen (aktives Dehnen)



Übung 3:
AP Beine Schrittstellung;
Vorne sind li. Arm und
li. Bein; bewege den OK
Richtung Wade bzw.
Sprung-Gelenk;
sanft und geschmeidig



B35

C57



Übung Lateral-Linie

Beine im Stehen verschränken;
streck die Arme zur Seite, denke dich lang;
neige dich zur Seite und komm wieder in die Ausgangsposition;
führe geschmeidig im Rhythmus der langsamen Musik durch



Übung Spiral-Linie

Ausgangsposition wie oben; Arm zur Seite bzw. im Winkel wie Bild;
denk dich wieder lang, dreh dich auf die Gegenseite –
Bewegung aus dem Brustkorb (nicht aus der HWS, Arm oder
Schulter!), bewege dich wieder langsam und geschmeidig



Übung oberflächliche Frontal-Linie

AP Bauchlage, ziehe dich zuerst
mit den Händen nach vorne,
richte dich auf, soweit es geht
(ohne Druck in der LWS)



FASCIA RELEASE

Arbeiten mit Faszien-Tools

Hocheffektiv und ganz im Trend der Bindegewebsbehandlungen ist Fascia Release eine spürbar-schnelle Möglichkeit der Eigenbehandlung. Bindegewebsstrukturen werden – meist mit Hilfe von Tools (wie hier die Bälle oder der Dome) – unter Druck gebracht und geben unter diesem Druck nach. So können sich reversible Verklebungen lösen und hinterlassen dann nicht nur ein besseres Körpergefühl, sondern auch erheblich mehr Beweglichkeit bzw. führen zu vermehrter Schmerzfreiheit.

Geeignet ist die Technik also nicht nur für Sportler, sondern sie findet heute auch in der Therapie orthopädisch-degenerativer Erkrankungen immer mehr Verbreitung. (<http://www.fascial-fitness.de/de/faszientraining>)

Übung Fuß und Hamstring

Stell dich mit einem Fuß auf das Faszien-Tool (in diesem Fall der Dome); rolle mit gebeugten Beinen tief, bis deine Hände den Boden berühren; strecke und beuge deine Beine soweit, dass deine Hände noch am Boden bleiben können; bleib in der Position für 3 x 20 Sekunden.



Vergiss nicht, deinen Kopf locker zu lassen!
Die TeilnehmerInnen, die mit den Händen nicht bis zum Boden gelangen, legen die Hände auf die Oberschenkel!

Teil der Wirkung ist nicht nur der Stretch oder die mechanische Wirkung der Massage, sondern die Stimulation der Rezeptoren (aus Franklin „Fascia Release + Balance“)



Verbesserter Stretch Quadrizeps:

Starte mit der Idee, dass dein Fuß gegen deine Hand drückt während du die Ferse zum Gesäß ziehst. Sei vorsichtig! Atme ruhig und gelassen. Den Atem anzuhalten ist ein Zeichen, dass du auch mehr Spannung aufbaust.

Affirmation: Stell dir vor, dein Muskel schmilzt wie Vanille-Eiscreme über den Ball! Geh sanft vor!



Abschließend

Stretching ist ein natürliches und instinktives Verhalten von Mensch und Tier. Besonders nach dem Erwachen räkeln und strecken wir uns.

Durch langes Sitzen und Liegen, wie es unser Alltag geworden ist, ist Dehnen wichtig.

Das zeigen uns unsere Haustiere, Hunde und Katzen, ganz deutlich!



LITERATUR

www.balletoning.com

Auszug aus dem Ausbildungs-Manual Stretch your limits® Okt. 2015

Bob Anderson; Stretching

Begert & Hillebrecht, 2003

Franklin Fascia Release + Balance

Tensegrity-Modelle: http://www.intensiondesigns.com/geometry_of_anatomy.html; März 2016



Mag. Michael Schweigerer
Sportwissenschaftler

A18

B40

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“.

Ball zuspieren im Kreis

Im Kreis aufstellen. Jeder Mitspieler wirft den Ball immer zur gleichen Person (in der ersten Runde ev. die Hand heben, wenn der Ball weitergespielt wurde). Wenn das Weiterspielen gut funktioniert, können weitere Bälle hinzugenommen werden.

Variationen:

- Den eigenen Namen rufen bei Ballweitergabe
- Den Namen des Fängers rufen bei Ballweitergabe
- Wenn das Zuspiel gut funktioniert – gleiche Übung rückwärts
- Selbe Übung, und gleichzeitig bewegt sich die Gruppe im Uhrzeigersinn
- Wie oben und 1 x klatschen = Richtungswechsel gehen / 2 x klatschen = Richtungswechsel Ball
- Grüner Ball wird vorwärts gespielt, roter Ball rückwärts (gelber Ball kann nach Belieben weitergespielt werden).

Positionswechsel

Zwei Partner stehen in entsprechendem Abstand mit Blick in eine Richtung nebeneinander und werfen auf Kommando jeweils einen Ball gerade in die Höhe und wechseln sofort mit dem Partner die Position, um den Ball des Partners zu fangen.

Variationen: durch Blickrichtung, Abstand und exakte Positionsmarkierung.

Rhythmusprellen

Partner A und Partner B stehen sich mit je einem Ball gegenüber, dieser wird im gleichen Rhythmus dreimal geprellt. Dann wechseln die Partner ohne Ball die Position, dann prellt Partner B mit dem Ball A weiter und umgekehrt. Danach wieder dreimal prellen und wieder Wechsel usw.

Variationen: Ball- und Positionswechsel nach zweimal prellen, nach viermal prellen oder nach fünfmal prellen, verschiedene Bälle einsetzen.

Kreispassen

Partner A hat in jeder Hand einen Tennisball, Partner B hat einen Tennisball (rechte Hand). A wirft den rechten Ball zur linken Hand von B und übergibt danach den eigenen linken Ball zur freiwerdenden rechten Hand. B fängt mit der freien linken Hand und wirft danach den rechten Ball zur linken Hand von A, um danach den eigenen linken Ball zur freiwerdenden rechten Hand zu übergeben.

Variationen: Auf Kommando mit Richtungswechsel.

Partnerjonglieren

Partner A und Partner B stehen mit einem bzw. zwei Bällen in einer Hand gegenüber. Sie jonglieren miteinander durch Zuwurf der Bälle über den Boden.

Partner A und Partner B stehen mit einem bzw. zwei Bällen in einer Hand gegenüber. Sie jonglieren miteinander.

Die Steigerung der Schwierigkeitsstufe besteht darin, dass beide Übungen miteinander kombiniert werden. Damit sind wieder alle Schwierigkeitsstufen in einer neuen koordinativen Herausforderung verpackt.

Parallelball

Es werden zwei Jongliertücher oder zwei Sandsäckchen ständig parallel zueinander hochgeworfen und wieder gefangen. Die Jongliertücher fliegen wesentlich langsamer und können deshalb leichter beherrscht werden. Später können Sie die Flugeschwindigkeit der Tücher erhöhen, indem Sie sie einige Male verknoten.

- Die beiden Tücher werden parallel zueinander hoch geworfen.
- Die linke Hand kreuzt über die rechte.
- Die Tücher werden mit überkreuzten Unterarmen gefangen, sodass die linke Hand oben ist.
- Nun umgekehrt, die rechte Hand ist oben.

Parallelball, Variation 2

Halten Sie in der Ausgangsposition mit nach unten geöffneten Händen je ein Jongliertuch. Beide Tücher werden etwa 20 bis 30 cm parallel nach oben gezogen und in der Aufwärtsbewegung losgelassen.

Noch während die Tücher in der Aufwärtsbewegung sind, überkreuzen sich die Unterarme. Beide Tücher werden mit einer schnellen Bewegung von oben nach unten mit überkreuzten Unterarmen gefangen.

Jongliertuchschnappen bzw. Ballschnappen

Zwei Partner stehen einander gegenüber. Partner A hält die Arme auf Schulterhöhe gestreckt nach vorne und hat in jeder Hand ein Jongliertuch. Partner B hält seine Arme ebenfalls locker gestreckt nach vorne (Abstand zum Partner ca. 5 cm). Nun lässt Partner A eines der Tücher fallen, und Partner B soll versuchen, das Tuch zu fangen, bevor dieses den Boden erreicht.

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

A19

D84



BALLETONING®

Balletoning® – das anmutige Workout!

Balletoning® ist ein Group Fitness Programm und Ganzkörper-Workout, basierend auf Elementen aus klassischem Ballett, Modern Dance und Jazzdance. Die ästhetischen Bewegungen vereinen sich mit Mobilität, Stabilität und Kraft. Die Methode basiert auf Arbeiten im Flow. Das Training ist nicht nur für Tänzer geeignet sondern für jeden, der seinen Körper in anmutiger Weise kräftigen möchte.

Bei dieser Unterrichtsmethode verwenden wir die Grundelemente der Tanzstile bis zu den erweiterten Elementen. Durch Zugabe der sogenannten ABC Balletoning®-Prinzipien gewinnen wir ein umfangreiches Training für große Muskelgruppen. Hinter den eleganten Bewegungen stecken viele Gesundheits-Aspekte, die in der heutigen Zeit an Bedeutung gewinnen, z. B. die Aufrichtung und das Arbeiten in der Außenrotation. Zwei weitere sind Gleichgewicht und Core-Training. Diese 4 Punkte zeichnen das Programm in seiner Alltagstauglichkeit aus.

Es ist keine Tanzerfahrung notwendig, um Balletoning® zu lernen, zu üben oder zu unterrichten. Die TeilnehmerInnen einer Ausbildung werden alle wesentlichen Elemente der Unterrichtsmethode lernen, einschließlich wie man sie von Einheit zu Einheit aufbauen und entwickeln kann, und wie sie entsprechend dem Level der Kurs-TeilnehmerInnen angepasst werden können.



Fotos: Florian Lierzer

1. DIE HÜFTGELENKS-STELLUNG

Das Hüftgelenk ist eine Sonderform des Kugel-Gelenks (Nussgelenk) und hat 3 Bewegungs-Möglichkeiten:



Flexion – Extension



Abduction – Adduction



Innenrotation – Außenrotation

HÜFTINNENROTATION:
M.tensor fasciae latae
M.glutaeus min., med.
M.adduktor magnus

HÜFTAUSSENROTATION:
M.iliopsoas
M.glutaeus max., med., min.
M.piriformis
M.sartorius
Mm.adductores
M.obturatorius ext.
M.quadratus femoris

Innenrotationen, sowohl in Schulter als auch in der Hüfte, dominieren unseren Alltag. Wir verschränken die Arme vor dem Körper, durch das Arbeiten an Computern und technischen Geräten klappen unsere Schultern nach vorne. Das Sitzen auf dem Sessel erfolgt meistens mit verschränkten bzw. übereinander geklappten Beinen.

Umso wichtiger ist es, gerade in die Außen-Rotation zu gehen. In den nachfolgend beschriebenen Übungen werden Sie erkennen, dass sich das Programm sehr mit der Außenrotation und somit sowohl mit der Kräftigung als auch mit der Mobilisation der Hüftgelenks-Muskeln beschäftigt – verpackt in die Schönheit der ballettähnlichen Bewegungen.

Viele der Übungen beginnen mit dem Einbeinstand. Das Stehen in der ersten Position schult einerseits unseren Gleichgewichts-Sinn und stärkt andererseits die rotatorische Kräftigung des stabilisierenden Beins.

2. ALIGNMENT – DIE AUFRECHTE HALTUNG:

*»Wenn die Haut wunderbar straff ist, aber die Haltung die einer alten Frau, dann ist das schade.«
Christian Larsen; Arzt aus Zürich*

*»Für eine gesunde und ausdrucksstarke Körperhaltung muss die Wirbelsäule aufgerichtet sein. Damit lässt sich die eigene Erscheinung mehr verschönern und verjüngen als mit teuren Cremes und Operationen.«
Claudia Larsen*

Ein zweiter wichtiger Eckpfeiler des Programms ist die Aufrichtung. Dies sollte das Um und Auf JEDER Gymnastik-Einheit sein. Hier wird besonderes Augenmerk darauf gelegt. Durch die Beinstellungen (1. und 2. Position aus dem Ballett) ergibt sich die aufrechte Haltung fast von selbst.

Innenrotation und vorgebeugte Haltung können die einseitig belastete Muskulatur verspannen – und Schmerzen in Rücken-, Nacken- und Schulter-Muskulatur verursachen.

Dieses Programm arbeitet dagegen.

Die Außen-Drehung der Füße, die Belastung am Fuß-Dreieck und die „Länge“ der Wirbelsäule gelingen in der für Ballettoning typischen 1. Position des Balletts von selbst und sorgen für eine aufrechte Haltung.



3. GLEICHGEWICHT

Stürze sind die häufigste Ursache für Verletzungen. Die Chance, auf „gleicher“ Ebene zu stürzen, ist unter allen Sturzursachen mit Abstand die Größte. (Statistik des Kuratoriums für Verkehrssicherheit KfV). Stolperfallen gibt es häufig, aber nicht jeder Ausrutscher oder Stolperer muss mit einem Sturz enden. Ein gutes Gleichgewichts-Training wirkt schon nach kurzer Trainings-Zeit.



Die Bewegungen im Ballettoning-Training sind nicht nur anmutig, sondern erfordern auch Gleichgewichts-Geschick. Auch Übungen aus den Positionen „Arabesque“ oder „Attitude“ beinhalten viel Trainingseffekt. Begriffe wie „Passé“ werden Ihren Teilnehmern bereits in der 2. Einheit nicht mehr fremd sein.

4. CORE-TRAINING

„Core“ bedeutet „Kern“ – somit ist Core-Training ein Training der tief liegenden Muskeln des Bauchs, des Beckenraums und des Rückens.

Die entscheidende Tiefenmuskulatur:

Die tief liegenden, quer verlaufenden Bauchmuskeln spürt man an der Taille zum Beispiel beim Ausatmen und beim Lachen. Wenn sie trainiert werden, wird der Bauch in der Regel flacher, und der untere Rücken kann wunderbar entspannen. Die inneren schrägen Bauchmuskeln beugen den Oberkörper nach vorn und zur Seite und können ihn außerdem drehen. Die tief liegenden Rückenmuskeln stabilisieren die gesamte Wirbelsäule. Ihre vielen kurzen Muskelstränge beginnen jeweils an einem Wirbelkörper, verbinden Wirbelkörper untereinander und ziehen über die gesamte Wirbelsäule. Sind sie stark, stabilisieren sie die Wirbelsäule und verhindern so Rückenschmerzen. Die Beckenbodenmuskeln tragen die inneren Organe. Wenn diese Muskeln ordentlich Kraft bekommen, kommt die gute Haltung ganz von allein. Man fühlt sich von innen heraus aufgerichtet, fast so, als wäre man ein Stück gewachsen. Viele der Ballettoning-Übungen zielen auf diese tief liegenden Muskeln.



Fuß-Stellung / Beinpositionen



1. Position



2. Position



Parallel

Armpositionen – Port des bras



A19

D84



Arabesque
(ah-rah-besk)



Attitude
(ah-teh-tewd)



Battement
(baht-mahn)



Passé
(pah-say)

A19

D84



Plié
(plee-yay)

Das ABC-Balletoning®-Programm ermöglicht es, die Grundlagen der verschiedenen Tanztechniken mit den ABC-Prinzipien zu verbinden. Diese Unterrichtsmethode bildet ein wirksames körperliches Training, um Kraft und Ausdauer zu verbessern. Es nutzt alle Positionen fließend.

- Im Stehen
- Im Sitzen
- Im Liegen

Arbeitet man mit weiteren Balletoning-Prinzipien „D bis J“, die ausführlich in der Balletoning-Ausbildung gelehrt werden, so wird aus dem anmutigen ballettähnlichen Bewegungsprogramm ein effizientes FITNESS Programm.

- A Alignment (Aufrichtung)
- B Balance (Gleichgewicht)
- C Core (Rumpf; innere Muskulatur)

LITERATUR

www.balletoning.com – Auszug aus dem Ausbildungs-Manual Okt. 2015

Nissim Soares, Tel Aviv, Israel, Entwickler der Balletoning® Technik

Claudia Larsen, Christian Larsen – Attraktiver aussehen durch richtige Körperhaltung, Verlag Trias

MMag. Dr. Eva Schulc – Präventives Bewegungstraining aus trainingstherapeutischen Gesichtspunkten



Verena Steiner
Trainerin

B39

D82

HULA HOOP

HULA HOOP UNTERRICHTEN

Beim Hula Hoop findet ein 4-teiliger 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 4. 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, was deine Schüler für Probleme 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 eurer Schüler ist, damit ihr den Trick auf dieser Seite vorzeigen könnt 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 wenn er es versucht, 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 gestaltet hast. Die meisten werden es nicht schaffen, den Reifen um die Hüfte schwingen zu lassen. Spielt deshalb viele Spiele, z. B.: Benützt 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, du vermeidest, 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 eine gute Möglichkeit, 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.



Mag.^a Daniela Walser

Yogatrainerin, Entspannungstrainerin, Ernährungstrainerin

B32

C55

YOGA – FASZIEN YOGA – FLEXIBILITÄTSTRAINING

WAS IST YOGA?

Yoga ist ein zeitloses, pragmatisches Wissen, das sich über Tausende von Jahren entwickelt hat. Es beschäftigt sich mit dem körperlichen, moralischen, mentalen und geistigen Wohlbefinden des menschlichen Wesens. (B.K.S. Iyengar)

Yoga stammt ursprünglich aus Indien. Die Wurzeln der Yoga-Philosophie liegen im Hinduismus und Teilen des Buddhismus. Das Individuum wird als ein Reisender im Wagen des materiellen Körpers gesehen. Der Wagen ist der **Körper**, der Kutscher der **Verstand**, die fünf Pferde die **fünf Sinnesorgane**, der Fahrgast die **Seele**, und das Geschirr heißt im Indischen **Yoga**.

Das Wort „Yoga“ bedeutet binden, verbinden, vereinen, im Sinne von Vereinigung des Körpers und der Seele, bzw. Einswerden mit dem Bewusstsein.

Das Ziel von Yoga ist es, menschliches Leiden zu überwinden und körperliche und geistige Gesundheit zu erlangen bzw. zu erhalten. Mit Hilfe von Yogaübungen strecken wir unseren Körper von den Zehenspitzen bis zum Scheitel durch. Die Flexibilität und Ausdauer erreichen wir, indem wir längere Zeit in den verschiedenen Yogastellungen durchgestreckt verweilen, während wir Ruhe durch eine gleichmäßige starke Atmung und Ausweiten der Lunge erwerben.

Es gibt viele verschiedene Formen des Yoga, auch oft mit einer eigenen Philosophie und Praxis verbunden. Daraus resultieren auch sehr unterschiedliche Sichtweisen über den Sinn von Yoga und unterschiedliche Herangehensweisen. In Europa und Nordamerika werden unter dem Begriff Yoga oft nur körperliche Übungen – die Asanas und Atemübungen – Pranayamas verstanden. Der Geist wird bzw. wurde außer Acht gelassen. In letzter Zeit wird auch bei uns Yoga vermehrt praktiziert, um körperlichen und geistigen Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Mit Hilfe einer Kombination aus Bewegungen, die sich gut anfühlen (Asanas), Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen (Pranayamas) sowie Meditationsübungen, soll das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele verbessert werden und eine Haltung der inneren Gelassenheit erreicht werden.

Insbesondere in der heutigen schnelllebigen, stressigen und lauten Zeit gewinnt Yoga immer mehr an Bedeutung. Der positive Effekt auf die physische und psychische Gesundheit ist unumstritten und auch die Linderung von verschiedenen Krankheitsbildern ist, mit auf spezielle Beschwerden zugeschnittene Yoga-Arten, möglich, wie etwa Hormon-Yoga, Therapie-Yoga und eben auch Faszien-Yoga.

WAS SIND FASZIEN?



Spiderman-Anzug

Das Wort „Faszie“ kommt aus dem Lateinischen und heißt „Band“, „Bündel“. Es ist ein Bindegewebe, das man sich auch als Kleber zwischen Muskeln, Knochen und Organen vorstellen kann. Es zieht sich wie ein Gerüst durch unseren gesamten Körper, bildet also eine Art Ganzkörperorgan, ein Schutznetzwerk. Es stellt im Grunde genommen ein eigenes Sinnesorgan dar („Spiderman-Anzug“), denn 80 % unserer Nervenendungen verlaufen darin. Diese große Anzahl an Rezeptoren und Nervenzellen überschütten unser Gehirn mit Sinnesempfindungen. Ohne Faszien gibt es keine Bewegung, keine Haltung, kein gar nichts.

Faszien bestehen aus einem Gemisch aus Wasser und Proteinen. Je nachdem, wo sie sich befinden und welche Aufgaben sie haben, ist das Gemisch unterschiedlich gewichtet.

Die Proteine sind z. B. Kollagen (leicht dehnbar, aber trotzdem sehr stabil und reißfest) oder Elastin (sehr elastisch und bis auf die doppelte Länge dehnbar). Welche Proteine vermehrt benötigt werden, kommt auch wieder darauf an, an welcher Stelle im Körper sich die Faszien befinden.

Aufgabe des Fasziengewebes in unserem Körper:

- wirkt wie ein Stoßdämpfer
- sorgt dafür, dass alle unsere Organe und Körperteile immer an ihrem vorbestimmten Platz bleiben
- formt unseren Körper und ist maßgeblich für unser Erscheinungsbild verantwortlich
- verantwortlich für unsere Gesamtbeweglichkeit
- Krafterzeugung durch Dehnspannung
- Kommunikation – Reize und Informationen empfangen und weiterleiten

WAS HAT NUN YOGA MIT DEN FASZIEN ZU TUN?

Faszien-Yoga ist Yoga, das besonders auf die Faszien, also das Bindegewebe, wirkt. Es besteht aus sanften Dehnungen, fließenden Bewegungen und intensivem Spüren des Körpers. Es ist ein eher passives Yoga, bei dem die Positionen länger gehalten werden als bei den aktiven, dynamischen Yoga-Stilen. Gedeht wird dabei immer entlang der Faszienbahnen. Ergänzt wird das Dehnen durch Federn, Hüpfen und Schwingen.

- **Dehnen** entlang der Faszienbahnen (6 Bahnen)
- **Federn** dehnt die Faszien – vergleichbar mit einer Sprungfeder
- **Hüpfen** macht elastisch und ist daher gut für die Faszien, die ja zum Teil aus Proteinen, dem Kollagen und dem Elastin bestehen
- **Schwingen** weckt den Körper auf und ölt die Gelenke

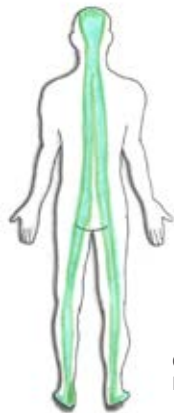


Mit Faszien-Yoga gelingt es

- den „Spiderman-Anzug“ zu stimulieren
- bereits verklebte und verhärtete Faszien wieder elastisch und beweglich zu machen
- die nötige Geschmeidigkeit für ein angenehmes, schmerzfreies Leben im Alter zu gewährleisten
- die Bewegungsfreiheit und Haltung zu verbessern
- den Körper auf möglichst viele verschiedene Alltagssituationen vorzubereiten
- den Körper stabiler zu machen und so die Sturz- und Verletzungsgefahr zu vermindern
- die Zellerneuerung zu beschleunigen
- den Alterungsprozess aufzuhalten

Die 6 Faszienbahnen

Der Körper besteht aus 6 Faszienbahnen, die durch den gesamten Körper von ganz unten nach ganz oben laufen und wie lange Ketten wirken, die über die Gelenke und Extremitäten hinausragen.



Oberflächliche
Rückenlinie



Oberflächliche
Frontallinie



Die oberflächliche Rückenbahn:

- verläuft von der Fußsohle über Wade, Oberschenkel, Rücken, Nacken, Schädel bis zu den Augenbrauen
- schützt und stützt den Rücken
- verantwortlich für die aufrechte Haltung

Die oberflächliche Frontbahn:

- verläuft von der Oberseite der Zehen über die Beine bis zum Becken, über den Bauch und die Brust bis zum Hals, wo sie sich rechts und links am Kopf entlang bis zum Hinterkopf erstreckt
- stabilisiert den Oberkörper
- ermöglicht Bewegungen im Oberkörper

B32

C55



Laterallinie

Spirallinie

Die zwei seitlichen Bahnen:

- verlaufen rechts und links am Körper von der oberen Außenseite der Füße seitlich hinauf bis zum Kopf
- fixieren den Rumpf und die Beine, balancieren die vordere und die hintere Körperlinie
- unterstützen die Seitenneigung des Oberkörpers

Die zwei Spiralbahnen:

- verlaufen von der Schädelseite über den oberen Rücken zur gegenüberliegenden Schulter, über den Brustkorb bis zum Bauchnabel (Kreuzung beider Bahnen), weiter bis zur Hüfte, seitlich über Oberschenkel und Unterschenkel zur Innenseite des Fußes und auf der Rückseite wieder zurück zur Schädelbasis
- schaffen das Gleichgewicht zwischen allen Ebenen, stabilisieren den Körper, halten beim Gehen die Spur
- ermöglichen Rotationen und gegenläufige Bewegungen

Geeignet ist Faszien-Yoga für Menschen jeden Alters, insbesondere aber auch für:

- Senioren, da es den speziellen körperlichen Bedürfnissen älterer Menschen Rechnung trägt. Mit dem Alter wird man immer unbeweglicher. Die Faszien verfilzen und verkleben verstärkt. Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenbeschwerden, Steifigkeit und auch Sportverletzungen (die vermehrt im Alter auftreten) sowie Stürze sind die Folge.
- Sportler, Leistungssportler und Spitzensportler, da es die Leistungsfähigkeit fördert und vor Sportverletzungen schützt
- Reha-Patienten – Unterstützung bei der Reha

LITERATUR

Amiena Zylla: Yoga für die Faszien – Übungen für einen geschmeidigen Körper (2015 Bruckmann Verlag)

I.K.S. Iyengar: Licht auf Yoga – Das grundlegende Lehrbuch des Hatha – Yoga (5. Auflage 2015)

Peter Schwind: Faszien – Gewebe des Lebens: Das geheimnisvolle Netzwerk des Körpers und seine Bedeutung für unsere Gesundheit (Ausgabe 2014)



Bernd Weninger
Tanzmeister, Gründer

C45

D66



BABOOM!®

WARUM TANZEN?

Schon immer hat der Mensch getanzt, denn immer hatte er das Verlangen, seinen Freuden, Sorgen und Nöten mit dem ihm unmittelbar zur Verfügung stehenden Element – seinem Körper – Ausdruck zu verleihen. Tanzte der Mensch in seinen Ursprüngen, um das auszudrücken, was er in Worte nicht mehr fassen konnte, so ist die Geschichte des Tanzes im Laufe der Jahrhunderte auch die Geschichte einer Kunst geworden.

Leider wird den freudvollen Emotionen, die der Tanz bewirkt, in unserer Leistungsgesellschaft nach wie vor viel zu wenig Bedeutung eingeräumt. Mal aus der Reihe zu tanzen, Traumtänzer zu sein oder einen Affentanz aufzuführen und damit seinen Gefühlen Luft zu machen, war und ist eher unerwünscht. Leider geht dabei – durch die Verkümmerng körperlicher und seelischer Ausdrucksfähigkeit, Bewegungsmangel und Körperentfremdung – auch der Kontakt zu uns selbst, zum eigenen Körper und zu seiner inneren Führung verloren. Die wenigsten Erwachsenen haben noch eine Vorstellung davon, wie viel Selbstheilungskraft, kindliche Freude und sprudelnde Lebendigkeit in ihnen stecken. Tanzen kann uns zu diesem Brunnen zurückführen. Durch äußere Bewegung werden innere Bewegungen ausgelöst. Man kann nicht tanzen, ohne sich selbst zu begegnen, den Körper zu spüren und Gefühle wahrzunehmen.



Tanzen löst Emotionen und bringt den Menschen wieder in den Kontakt mit seiner Leidenschaft und Lebendigkeit. Wer regelmäßig tanzt, lernt sich und seine Umgebung neu oder anders kennen.

Der Tanz bedeutet Lebensinhalt und Lebenselixier. Wohl kaum ein anderer Beruf, der eher „Berufung“ ist, bestimmt die Existenz elementarer als der der Tänzer.

TANZEN HAT EINEN LANGFRISTIGEN EFFEKT AUF DIE GESUNDHEIT!

Viele Studien haben belegt, dass Tanzen auch das Gleichgewicht bei älteren Menschen verbessert. Einige haben in Gang, Schrittgeschwindigkeit und Reaktionszeit sowie kognitiver und feinmotorischer Leistung Verbesserung gezeigt.

Tanzen hilft gegen Stress. Man konnte nachweisen, dass bei Tänzern während des Tanzens das Stresshormon Cortisol sinkt. Das bedeutet, sich zu Musik zu bewegen, sei es nach Tanzschritten oder frei, wirkt entspannend und ist eine Wohltat für die Seele.

Tanzen kann auch gut für die Stimmung sein. Es hat sich gezeigt, dass sich Depression, Angst und Stress reduzieren und Selbstwertgefühl, Körperbild, Bewältigungsfähigkeit und Gefühl von Wohlbefinden steigern. In einer Studie half es sogar gegen „Emotional Eating“ bei übergewichtigen Menschen, die als Reaktion auf Stress essen.

Tanzen verbessert das Körpergefühl und wirkt sich auf die Ausstrahlung positiv aus.

Tanzen ist eine der effektivsten und rückenfreundlichsten und gelenkschonendsten Sportarten. Die Wirbelsäule wird stabilisiert, und der Körper verbrennt in nur einer Stunde bis zu 600 kcal. Beim modernen Tanz genauso, wie beim Standardtanz.

Eine Studie ergab auch, dass bei Patienten, die unter chronischer Herzinsuffizienz litten, Tanz die Herz-Kreislauf-Funktion und die allgemeine Lebensqualität verbessert, genauso wie bei einem moderaten Aerobic-Programm.

Es konnte in einer Langzeitstudie mit Senioren am Albert Einstein College of Medicine in New York nachgewiesen werden, dass Tanzen das Demenzrisiko um 76 % reduziert, und damit weitaus besser wirkt als Kreuzworträtsellösen (47 %) und Lesen (35 %). Sport verändert das Demenzrisiko dagegen kaum. Die US-Forscher erklären: Das Erlernen von Tänzen verlangt ein Nachdenken über Schritte, Drehungen und Körperhaltung. Tänzer müssen also viele Entscheidungen treffen – und das lässt neue Nervenverästelungen im Gehirn sprießen.

Laut einer Überprüfung im European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine im Jahre 2009 kann Tanzen Menschen mit der Parkinson-Krankheit helfen, die durch starre Muskeln, verlangsamte Bewegungen und Gleichgewichtsstörungen gekennzeichnet wird.

Jeder kann Tanzen! Stefan Koelsch, Wissenschaftler und Musikexperte an der Universität Sussex sagt: „Neuronale Korrelate für elegantes Bewegungen und Körperkoordination gehören zur Grundausstattung des menschlichen Gehirns.“

Kurz zusammengefasst:

- Tanzen ist Leben und essentiell für die menschliche Entwicklung
- Tanzen stärkt das Selbstbewusstsein und verleiht eine positive Ausstrahlung
- Tanzen wirkt Stress entgegen, da das Stresshormon Cortisol im Körper sinkt
- Tanzen ist eine der gelenkschonendsten Sportarten
- Durch die aufrechte Haltung beim Tanzen wird die Wirbelsäule stabilisiert. Dadurch werden Rückenprobleme und Bandscheibenschäden vorgebeugt
- Das Demenzrisiko sinkt erheblich
- Tanzen verbessert die Gedächtnisleistung, das Lernvermögen und die Kreativität
- Tanzen macht Spaß! Da Serotonin die Stimmung hebt und einen Abstand von den täglichen Sorgen nehmen lässt
- Tanzen entspannt den Körper, macht aber den Geist hellwach
- Tanzen fördert die Aktivität der rechten Gehirnhälfte

C45

D66

- Durch Endorphin-Ausschüttung verspürt man zugleich Entspannung und Zufriedenheit
- Muskelverspannungen lösen sich und die muskuläre Differenzierungsfähigkeit verbessert sich
- Die Gelenke werden durch eine bessere Durchblutung der Sehnen und Bänder geschützt.
- Das Herz wird leistungsfähiger und die Durchblutung der Lunge verbessert sich
- Die Leistungsfähigkeit und die Konzentration steigen
- Jeder kann tanzen!

Wenn nun aber Tanzen so wichtig für die Gesundheit ist, zusätzlich noch eine Wohltat für die Seele, wenn Tanzen ein elementares Grundbedürfnis des Menschen ist, weshalb gibt es dann so wenig Gelegenheiten für Erwachsene (Menschen über 30, 40, 50 Jahre und auch älter) zu tanzen?

UNSER ZEITGEIST

In unserer langjährigen tänzerischen Berufserfahrung in den verschiedensten Sparten haben wir festgestellt, dass der Großteil der Menschen tanzen möchte. Aber die wenigsten bringen die nötigen Vorkenntnisse mit, wollen auch nicht jahrelang trainieren, wollen sich nichts merken müssen und sich auch nicht langfristig binden.

So viele sehnen sich danach, schnell, einfach und ohne viel nachzudenken tanzen zu können!

Laut einer Studie im Jahr 2013 im Auftrag der Singlebörse Parship.at sind 32 Prozent der Bevölkerung im Alter von 18 bis 69 Jahren derzeit nicht in einer Beziehung. „Das Ergebnis ist definitiv historisch“, sagte die Psychologin Caroline Erb, die die Studie auswertete. Bei der ersten Befragung 2005 hätten sich nur ein Viertel der Menschen als Single bezeichnet.

Noch nie gab es so viele Alleinstehende und der Trend steigt.

Das bedeutet, dass jede dritte Person, die du triffst, ein Single ist!

Die gesamte Weltbevölkerung besteht zu 35 % aus Baby-Boomern! (Die Baby-Boomer sind die Generation mit der höchsten Geburtenrate in der Menschengeschichte. Zwischen 1946 und 1970 geboren sind das die heute über 50-Jährigen)

Das bedeutet, dass jede dritte Person, die du triffst, ein Baby-Boomer ist!

WIE ENTSTAND BABOOM!®?

Vera Fischer, selbst ein Baby-Boomer, liebt das Tanzen und war deswegen auf der Suche nach einem Programm für sich selbst und für die Menschen ihrer Altersgruppe. Sie hatte keinen Tanzpartner und suchte nur ein Tanzformat, bei dem sie ohne jegliche Vorkenntnisse, trotz ihrer schmerzenden Gelenke und ohne sich langfristig binden zu müssen einfach tanzen konnte. Und nach ihrem Alltag einfach Spaß haben konnte!

Unglaublich, aber wahr: Es gibt weltweit kein derartiges Tanzprogramm!

Also begann sie ein Tanzprogramm nach ihren Vorstellungen zu entwickeln (einfach, jeder kann sofort mitmachen, keine Vorkenntnisse, kein Partner nötig, die einzelnen Kursstunden müssen nicht aufeinander aufbauen) und es niederzuschreiben. So wurde „**BaBoom!® Legends**“ geboren.

Der Name BaBoom wurde von der Generation der **BA**by-**BOOM**er abgeleitet und „Legends“ bezieht sich auf die einzigartige Musik dieser Generation, deren Interpreten zu LEGENDEN der Musikgeschichte wurden und die in diesem Tanzformat zum Tragen kommen. Elvis Presley, The Beatles, ABBA, Boney M. sind nur einige wenige Beispiele dafür. Ihr Einfluss reicht noch bis ins heutige Musikgeschäft (die Musik für BaBoom!® Tunes zum Beispiel). Und noch immer begeistert ihre Musik heutige Generationen!

Das Ergebnis war phänomenal:

IT'S EASY! IT'S FUN! IT'S DANCING! IT'S BABOOM!

Und so haben wir den Gedanken ausgeweitet: **BaBoom!® sollte ein Tanzprogramm für alle werden!**

Dieser Gedanke sollte revolutionäre Folgen haben: Denn dadurch entstand die Idee, für jedes große Musikgenre und deren Liebhaber ein eigenes Tanzprogramm zu schreiben. Und damit steht BaBoom!® konkurrenzlos am Markt. Es gibt kein vergleichbares Produkt!

BaBoom!® LEGENDS – Die Größten Legenden der Musikgeschichte

Jeder liebt BaBoom!® Legends, egal, wie alt man ist oder wo man lebt! Denn eine BaBoom!® Legends Klasse ist eine Zeitreise durch die Jahrzehnte der Musikgeschichte der letzten 50 Jahre. Triff die herausragenden Legenden der Musikgeschichte und spüre die Emotionen in ihren Songs. Genieße die Musik und Du wirst Dich selbst erleben, wie Du während des Tanzens mitsingst.

BaBoom!® TUNES – Never miss a chance to dance

In BaBoom!® Tunes tanzt Du zu Songs aus den Dance-, Hip-Hop- und Pop-Charts! Sei bereit für coole Moves und groovige Bewegungen der internationalen Dancefloor-Szene. Keine besonderen Fähigkeiten oder Vorkenntnisse erforderlich, jeder kann mitmachen! Genieße die pure Freude an der Bewegung mit einfachen Choreographien!

BaBoom!® COUNTRY – Kick' it up

Du hast eine Leidenschaft für Tanz und liebst die wunderbare Welt der Country-Musik? Dann wird Dich BaBoom!® Country umhauen! Der faszinierende Musik-Mix aus Bluegrass, Cajun, Country-Rock und Country-Blues, Honky Tonk, Country-Pop, Rockabilly und einigen mehr, werden Dich auf eine neue Ebene des Tanzes bringen!

In BaBoom!® Country Klassen tanzen wir uns durch die Billboard-Charts. Und das zu einfachen Choreographien, damit Du Dich auch auf die großen Songs konzentrieren kannst, die uns Geschichten über das Leben, Lagerfeuerromantik, verrauchten Saloons und endlosen Wegen erzählen; Geschichten von Pick-up-Trucks und schweren Motorrädern, von der Liebe zum Land und von der Freiheit ...

BaBoom!® SCHLAGERPARTY – Ultimativ für alle Liebhaber der Schlagermusik

Es ist einzigartig, es ist speziell, es ist großartig! Hier ist das erste Tanzprogramm mit Deinem Lieblings-Genre der Schlagermusik. Du wirst Dich in BaBoom!® Schlagerparty verlieben! Eine Mischung aus Urlaubs- und Party-Hits, Songs der Schlager-Musik rund um den Globus und die revolutionären ersten Hits der Goldenen Zwanziger erwarten Dich in diesem einzigartigen Programm. Einfache Choreos – maximaler Spaß!

BaBoom!® LATIN – Magst Du heiße Rhythmen?

Dann wirst Du BaBoom!® Latin lieben! BaBoom!® Latin bringt heiße, leidenschaftliche und schnelle Rhythmen auf die Tanzfläche. Die erotische Rumba kann die Luft zum Knistern bringen und der verspielte Cha-Cha-Cha lässt Dein Herz höher schlagen! BaBoom!® Latin ist sinnlich und körperbetont und macht jede Klasse zu einem atemberaubenden Erlebnis. Natürlich, wie bei allen BaBoom!® Programmen, brauchst Du keine Vorkenntnisse und Du brauchst Dir nichts zu merken! Fühle einfach die Musik. Mit einfachen Choreographien kannst Du einfach nur genießen.

BaBoom!® CHAIR – für Menschen mit besonderen Bedürfnissen

In BaBoom!® Chair musst Du nicht unbedingt mit Deinem „Rolli“ kommen, bist damit aber herzlich willkommen! In dieser besonderen Tanzstunde sitzen alle, und trotzdem wird jeder schwitzen! Und ganz sicher jede Menge Spass haben! Denn der steht bei uns an allererster Stelle.

Musikalisch erwartet Dich ein unterhaltsamer Mix aus allen Programmen.

BaBoom!® KIDS – Kids tanzen zu Hits

Das Hauptziel dieses Programms ist SPASS! Spaß am Tanzen, viele coole und einfache Choreos lernen und gemeinsames Spielen. Obwohl das Hauptziel sehr klar ist, trainieren wir trotzdem Konzentration, Kondition, Koordination und Timing! Alles wesentlich für die Entwicklung eines Kindes! Lass Deine Kinder die Freuden des Tanzens entdecken. BaBoom!® Kids-Klassen bringen den kreativen und freien Geist der Kinder hervor!

Dieses Programm ist eines der herausragendsten Kindertanzprogramme überhaupt. Das umfangreiche Handbuch ein wertvolles Nachschlagewerk für neue, aber auch langjährig erfahrene Kindertanz-Trainer.

PRAXISTEIL (endlich darf geschwitzt werden):

- BaBoom!® Legends
- BaBoom!® Charts
- BaBoom!® Country

Bei Interesse und falls noch Zeit bleibt, erzähle ich noch Näheres von meinem BaBoom!® KIDS Programm.



Evelin Wilfing MA
Psychomotorikerin

A4

B26

DA KOMMT BEWEGUNG INS SPIEL – TISCH- UND BRETTSPIELE IN BEWEGUNG GEBRACHT

Tisch- und Brettspiele machen nicht nur zuhause Spaß – sie eignen sich auch sehr gut in Bewegung umzusetzen. Ob im Turnsaal, im Bewegungsraum, in der Schulklasse oder im Freien – bei diesem Workshop werden klassische Spiele wie Memory, Domino, Mensch ärgere dich nicht, Mikado, u. a. ... attraktiv und lustvoll in Bewegung umgesetzt. Die MitspielerInnen werden dabei nicht nur motorisch gefordert und gefördert – auch die sozialen Kompetenzen kommen nicht zu kurz.

Es werden Bewegungsideen vorgestellt, die mit wenig bzw. einfachen Materialien oder auch ohne Material in einfach ausgestatteten Turnsälen, Bewegungsräumen und Schulklassen durchgeführt werden können. Die angeführten Spiele eignen sich für einzelne Bewegungssequenzen, z. B. in der Schule für die bewegte Pause, als Aufwärmspiel oder auch für ganze Stundenbilder und können je nach Alter und vorhandenen Materialien verändert, variiert und der jeweiligen Zielgruppe angepasst werden. Für alle SpielerInnen von 5–99 Jahren.

MEMORY

Reifenmemory

Material: pro Person ein Gymnastikreifen

Anleitung: Jede Person steht in einem Reifen = Reifen Nr. 1. Bei Musik gehen oder laufen alle Personen kreuz und quer um alle Reifen herum. Bei Musik-Stopp sucht sich jede Person einen neuen Reifen = Reifen Nr. 2. Dies wird bis Reifen 5 so weiter durchgeführt. Wichtig: Reifen 1–5 sind alle unterschiedlich. Beim nächsten Musik-Stopp ruft die Spielleitung eine Zahl zwischen 1 und 5. D.h. jede Person muss seinen Reifen entsprechend der Zahl aufsuchen. Finden alle Personen ihren Reifen wieder?

Variante: Partner-Reifenmemory

Bei Musik-Stopp treffen sich jeweils zwei Personen in einem Reifen (= Reifen Nr. 1), merken sich den Reifen und den Namen des dazugehörigen Partners. Bei Reifen Nr. 2 merkt man sich wieder seinen neuen Partner und das Bundesland, aus dem der jeweilige Partner kommt; bei Reifen Nr. 3. Name und das Hobby des neuen Partners, usw. Dann werden nur mehr die Nummer aufgerufen. Jeder muss versuchen, seinen jeweiligen Partner im richtigen Reifen mit dem jeweiligen Namen, Bundesland oder Hobby, usw. zu finden. Eignet sich sehr gut als Kennenlernspiel.

Zahlen-Memory

Material: Zwei verschiedenfarbige weiche Wurfballs

Anleitung: Die Gruppe durchnummerieren lassen (1, 2, 3, 4, ...). Alle laufen kreuz und quer. Ein Ball (z. B. rot) wird von Person Nr. 1 zu Person Nr. 2 weitergeworfen, Person Nr. 2 wirft Ball zu Person Nr. 3, usw. Bei der letzten Person wird der Ball wieder zu Person Nr. 1 geworfen und wiederholt. Dann wird gleichzeitig ein weiterer Ball (z. B. gelb) ins Spiel gebracht. Dieser Ball wird abwärts geworfen (z. B. von Person Nr. 10 zu Person Nr. 9, usw. ...). Fördert Reaktion, Konzentration, Ausdauer.

Variation: Zahlen-Memory in Kreislaufstellung. Dabei den Ball kreuz und quer werfen und dabei die Gruppe durchnummerieren lassen (1, 2, 3, ...):

- Immer mehr Bälle kommen ins Spiel
- Den Ball so schnell wie möglich weiter spielen (Ball ist sehr heiß)
- Dem Ball nach dem Werfen nachlaufen: z. B. 1 wirft zu 2 und 1 muss sich dann auf den Platz von 2 stellen, 2 wirft zu 3 und 2 muss sich dann auf den Platz von 3 stellen usw.
- Gestürzte Reihenfolge: 8–7–6–...
- Ein Ball normale Reihenfolge und ein Ball gestürzte Reihenfolge
- Ein Ball wird mit den Armen geworfen und ein Ball wird mit dem Fuß gespielt.

Memory-Suchspiel

Jedes Kind bekommt eine Memory-Karte. Die dazupassenden Hälften werden im Raum verdeckt aufgelegt. Aufgabe ist es nun, dass jedes Kind seine passende Hälfte findet. Man kann sich zuvor in Gruppen einteilen; die Gruppe, die zuerst alle Memory-Teile gefunden hat, ist Sieger.

Memory-Staffelspiel

Zwei Staffeln bilden. Für jede Gruppe die gleiche Anzahl an Memorypaaren vorsehen (ca. 10 Paare). Die Memory-Karten werden auf der einen Hallenseite verteilt. Die Gruppe steht mehrere Meter in einer Staffel dahinter. Auf Kommando läuft das erste Kind los und deckt zwei Karten auf. Sind die Karten gleich, darf es das Memory-Paar mitnehmen. Sind die Karten ungleich, muss es beide Karten wieder umdrehen. Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst alle Memory-Paare gefunden hat.

Variante 1: Auf Kommando läuft ein Kind los und deckt eine Karte auf, läuft zurück; das nächste Kind läuft vor und deckt eine weitere Karte auf. Sind die Karten gleich, darf es das Memory-Paar mitnehmen. Sind die Karten nicht gleich, muss es beide Karten wieder umdrehen. Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst alle Memory-Paare gefunden hat.

Variante 2: Jede Gruppe hat, wenn es 20 Kartenpaare gibt, 10 Kärtchen vor sich verdeckt liegen. Das erste Kärtchen darf aufgedeckt liegen. Auf Kommando rennt das erste Kind der Gruppe los und darf am anderen Ende der Halle zwei Kärtchen aufdecken. Stimmt eines mit dem Kärtchen der Gruppe überein, darf man es mitnehmen, zur Gruppe zurücklaufen und der nächste der Gruppe darf starten. Dieser muss jetzt wiederum am anderen Ende der Halle das nächste Kärtchen suchen. Welche Gruppe hat zuerst seine Paare gefunden?

Variante 3: Memory-Staffelspiel mit verschiedenen Staffelvarianten:

- Laufen/Sprinten (vorwärts, rückwärts)/Springen (beidbeinig, einbeinig)
- Purzelbaum
- Hindernisse überwinden
- Bälle transportieren/Bälle prellen (Fuß, Hand)
- Zeitungsstaffel: Ein Zeitungsblatt wird auf den Bauch gelegt. Die Person muss laufen, ohne dass das Zeitungsblatt auf den Boden fällt.
- Teppichfliesenstaffel: dabei verschiedene Fortbewegungsarten ausprobieren

SPIELE MIT DEM WÜRFEL

Material: mehrere Spielwürfel oder Schaumstoffwürfel

Würfelspiel

Jedes Kind darf würfeln. Bei jeder Punktezahl wird eine Übung durchgeführt, z. B.

- 1 – 1 x Einbeinstand und möglichst lange stehen (re und li)
- 2 – 2 x Kniebeugen
- 3 – 3 x Arme kreisen
- 4 – 4 x Einbeinig hüpfen (re und li)
- 5 – 5 x Hüftkreisen (beide Richtungen)
- 6 – 6 x Hochstrecksprünge

Würfelongeheuer

Die SpielerInnen stellen sich in den Kreis und einer nach dem anderen würfelt. Fällt eine „1“ wird der Werfer zum Ungeheuer und fängt einen Spieler nach dem anderen. Gefangene setzen sich und können sich mit der „6“ frei würfeln! Wurden alle gefangen, beginnt man von Neuem.

Variante: Würfelbank

Zwei bis drei Fänger. Wer vom Fänger abgeschlagen wurde, muss zur Würfelbank. Erwürfelt man die „6“ ist man wieder frei. Wer die Befreiungszahl „6“ würfelt, befreit sich und damit auch alle anderen, die auf der Bank sitzen.

50 Punkte ganz genau

Es werden Staffeln zu fünf bis sieben SpielerInnen gebildet. Jedes Team erhält einen Würfel und die Spieler dürfen nacheinander einmal würfeln. Hat ein Spieler gewürfelt, läuft er um ein Hindernis herum. Zurückgekommen von der Laufrunde, ist der nächste Spieler an der Reihe. Gewonnen hat das Team, das bei Addition der einzelnen Würfelpunkte genau die Zahl 50 erreicht hat.

A4

B26

TIC TAC TOE

Material: 9 Reifen, je 2 x 3 bunte Gegenstände (z. B.: 3 gelbe und 3 rote Bohnensäckchen oder alternative Gegenstände)

Mitspieler: 2 x 3 Mitspieler



Anleitung: Es werden 3 x 3 Reifen aufgelegt. Einige Meter dahinter werden zwei Staffeln mit je drei Kindern gebildet. Jedes Kind einer Staffel hat ein gleichfarbiges Bohnensäckchen (oder andere Gegenstände) in der Hand. Nach einem Startzeichen läuft jeweils das erste Kind zu den Reifen und legt seinen Gegenstand in einen der Kreise. Dann starten die nächsten zwei Kinder und legen ihren Gegenstand ab, dann die dritten Kinder der Staffel. Wer zuerst eine Dreierreihe hinbekommt (horizontal, vertikal oder diagonal), hat gewonnen. Ab dem vierten Lauf können die Gegenstände umgelegt werden. Das Spiel geht so lange, bis es ein Siegerteam gibt.

MENSCH ÄRGERE DICH NICHT

Material: 12 Reifen oder 12 Teppichfliesen als Spielfelder, die mit Aufgabenzetteln versehen sind. Pro Person eine Spielfigur. 1–2 große Schaumstoffwürfel.



Anzahl der Spieler: 4–5 Spieler oder 4–5 Paare oder 4–5 Teams (4 Kinder pro Team)

Würfel: Der Würfel hat eine Besonderheit. Würfelt man 1, 3, 4 oder 6 darf man vorwärts-rücken; würfelt man 2 oder 5, muss man rückwärts gehen.

Anleitung: Beim Anwurf darf jeder Spieler jedoch solange würfeln, bis eine Zahl erreicht wird, die Vorwärtsgehen ermöglicht. Gewonnen hat der Spieler, der zuerst die Zahl 12 genau erreicht. Jede Station von 1–12 ist mit einer besonderen Aufgabe verbunden. Sie muss vom Spieler zuerst erfüllt werden, bevor dieser weiterwürfeln kann. Jeder Spieler erhält eine Spielfigur, die er im Reifen abstellen kann.

Mögliche Stationen:

Station 1: Wirf einen Basketball fünfmal in den Korb

Station 2: Mit dem Sprungseil zwanzig Sprünge machen

Station 3: Zehn Kniebeugen

Station 4: Hüpf eine Hallenseite mit dem rechten Fuß, eine Hallenseite mit dem linken Fuß

Station 5: Absolviere einen Slalom mit dem Ball (prellen oder dribbeln)

Station 6: Zwei Purzelbäume auf der Matte

Station 7: Aus der Bauchlage einen Medizinball zehnmal hochheben

Station 8: Balanciere über ein Seil oder über eine Linie und transportiere dabei ein Bohnensäckchen auf dem Kopf

Station 9: Zehn Liegestütze (du kannst dich mit den Knien abstützen)

A4

B26

Station 10: Laufe zwei Runden in der Halle, so schnell es dir möglich ist

Station 11: Klettere die Sprossenwand dreimal hoch und hole je ein Tuch herunter

Station 12: Laufe eine Siegesrunde! Nimm in jede Hand ein Gewicht (z. B. Hantel) und winke allen zu

„Mensch ärgere dich nicht“ ist besonders auch im Freien geeignet. Weiters ist jede Art von Station möglich. Die Spieler können alleine, paarweise oder in kleinen Teams starten. Je nachdem die Stationen anpassen. Anstatt von den 12 Stationskärtchen kann man auch für jede Würfelzahl eine Station auswählen (also 6 Stationen). Man kann auch mit dem Original-Brettspiel spielen.

Mögliche Stationen für Paare:

1. **Zeitungsstützenspiel:** Aus Zeitungen eine Tüte und einen Ball formen. Ein Kind hält die Tüte, das andere Kind wirft den Ball zu. Wechsel. Pro Treffer ein Punkt. Es sollen vier Punkte erreicht werden.
2. **Paarlauf:** Zu zweit mit Handfassung eine Runde im Turnsaal laufen.
3. **Dreibeinlauf:** Die beiden Innenfüße werden mit einem Tuch zusammengebunden. Das Paar muss dann versuchen, um ein Hindernis zu laufen.
4. **Pferdekutsche fahren** (Schlittenfahren, Bobfahren): ein Kind sitzt auf einer Teppichfliese und wird vom Partnerkind mit einem Seil um ein Hindernis gezogen. Wechsel.
5. **Der schiefe Turm von Pisa:** Mit Pappdeckeln und Bechern oder Korken soll versucht werden, in einer Minute einen möglichst hohen Turm zu bauen. Sanduhr verwenden. Alternative: Turm mit Duplosteinen bauen.
6. **Luftballonwerfen:** Ein Luftballon wird mit Fliegenklatschen hin- und hergeworfen. Das Paar soll versuchen, zehn Wechsel zu schaffen. Der Luftballon soll dabei nicht den Boden berühren.

Mögliche Stationen für Teams (vier Spieler pro Team):

1. **Teamlauf:** Die Gruppe bildet einen Kreis mit Handfassung und muss versuchen, eine Runde im Turnsaal zu laufen, ohne dass der Kreis reißt.
2. **Aufzug:** Das Team sitzt mit dem Rücken zueinander und eingehakten Armen am Boden und muss zweimal versuchen, vom Boden aufzustehen.
3. **Pyramide:** Das Team muss versuchen, eine Menschenpyramide zu bauen.
4. **Zielwerfen:** Das Team muss insgesamt zehn Bälle in einen Kübel oder Basketballkorb hineinwerfen.
5. **Der schiefe Turm von Pisa:** siehe oben
6. **Kletterwand:** Das ganze Team soll versuchen, entlang des Seiles an der Sprossenwand zu klettern.
Variante: Je zwei Kinder klettern von rechts und die anderen zwei gleichzeitig von links. Die Sprossenwandseite soll gewechselt werden.

Zusatzaufgabe: Wenn zwei Personen auf dem gleichen Feld stehen: Wenn ein Kind auf ein Feld kommt, auf dem schon ein anderes Kind steht, kann das Kind das andere Kind zu einem kleinen Wettkampf herausfordern. Wer dabei gewinnt, darf am Platz stehenbleiben; wer verliert, muss die Würfelzahl, die er zuvor gewürfelt hat, zurückwandern.

Aber Vorsicht: Niemandem absichtlich wehtun – gegenseitige Rücksichtnahme – Stopp heißt Stopp!

DOMINO

Material: Ein oder mehrere Original-Spiele

Anzahl Spieler: Mindestens zwei, höchstens acht Spieler pro Spiel

Spielverlauf: Das Spiel wird nach den Regeln des Original-Spiels gespielt. Die Dominosteine werden an die Spieler verteilt. Dann beginnt das Anlegen. Jede Zahl ist mit einer bestimmten Bewegungsaufgabe verbunden. Z. B.

1 = 1 x Runde im Turnsaal laufen

2 = 2 x Aus dem Schneidersitz aufstehen

3 = 3 x Situps

4 = 4 x Liegestütz

5 = 5 x Kniebeuge

6 = 6 x Hampelmann-Sprünge

Gewonnen hat, wer zuerst alle Dominosteine angelegt hat.

PUZZLE

Puzzle-Lauf

Material: pro Team ein Puzzlebild (ca. 20 Teile)

Anzahl Spieler: zwei bis vier Teams (4-5 Kinder pro Team)

Beim Puzzle-Lauf geht es darum, ein Puzzle-Bild zusammzusetzen. Dafür erhält jedes Team eine eigene Bildvorgabe. Die Puzzle-Bilder liegen gesammelt (z. B. in einem Karton) in einiger Entfernung (auf der anderen Seite des Raumes). Die Aufgabe besteht darin, das Puzzle-Bild „zusammenzulaufen“. Bei jedem Lauf wird ein Puzzle-Teil „nach Hause“ getragen. Passt es, bleibt es dort, es kann der nächste Puzzle-Teil geholt werden. Passt es nicht, muss der Teil wieder zurückgebracht werden. Wer hat als erstes das Puzzle gebaut?

TWISTER

Material: ca. 12-15 Gymnastikreifen, Gegenstände in den Farben rot, gelb, grün, blau (z. B. Bohnensäckchen, Schwämme, ...) zum Markieren der Reifen, Drehscheibe aus dem Original-Spiel



Anzahl Spieler: mind. 6 SpielerInnen

Spielverlauf: Beim Spiel „Twister“ dürfen nur bestimmte Körperteile in vorgegebenen farbig gekennzeichneten Reifen den Boden berühren. Die Gymnastikreifen werden dicht nebeneinander in mehreren Reihen auf dem Boden aufgelegt. Gegenstände in den Farbe rot, gelb, grün und blau werden gleichmäßig in die Reifen verteilt. Der Spielleiter oder ein Mitspieler bedient nun die Drehscheibe und ruft laut die jeweils angezeigte Farbe und den dazu angezeigten Körperteil (z. B.: rot, rechte Hand). Die Spieler müssen nun den richtigen

Körperteil in den entsprechend farbig gekennzeichneten Reifen platzieren. Andere Körperteile dürfen jedoch nicht den Boden berühren. Stützt sich jemand mit nicht genannten Körperteilen ab, muss er eine Zusatzaufgabe erfüllen oder erhält einen Strafpunkt. Das Ziel von „Twister“ ist, solange wie möglich das Gleichgewicht zu halten.

Variante für jüngere Kinder: Bei Kindern, die rechts und links noch nicht unterscheiden können, genügt es, den richtigen Körperteil auf die richtige Farbe zu setzen. Die Kinder können selbst entscheiden, mit welchem Fuß oder welcher Hand sie sich abstützen.

KARTENSPIELE

Dame, König, Ass

Die Kinder bilden Vierer-Teams und stellen sich hinter einer Startlinie hintereinander auf. Jedem Team wird eine Kartenfarbe zugeordnet (Herz, Karo, Kreuz, Pik). Hinter der Startlinie liegen Spielkarten am Boden verdeckt. Auf ein Startsignal läuft jeweils das erste Kind jeder Gruppe zu den Spielkarten und deckt eine beliebige Karte auf. Ist es genau das Symbol, das die Gruppe finden muss, darf es die Karte mit zur Gruppe nehmen. Ist es ein anderes Symbol, muss es die Karte wieder zudecken, zurücklaufen und das nächste Kind kann sein Glück versuchen. Jenes Team ist Sieger, welches zuerst alle Karten einsammelt. *Kann man auch mit Schnipp-Schnapp-Karten spielen.*

Kartensprint

Material: große Spielkarten, kleine Spielkarten, 15 kleine Hütchen

Es liegen große Spielkarten in einer Entfernung von ca. 50–100 m auf dem Boden. Am Start bekommt jede Person eine kleine Spielkarte verdeckt in die Hand. Bei „los“ wird die Karte in der Hand umgedreht, angeschaut und zu den großen Karten gelaufen. Hier muss man die richtige Karte suchen, aufheben und mit beiden (kleinen und großen) Karten zurücklaufen. Stimmen die Karten überein, hat man die Station positiv absolviert. Stimmen sie nicht überein, muss man wieder zu den großen Karten laufen und die richtige Karte suchen.



Schnipp Schnapp

Material: Original Schnipp-Schnapp-Karten

Anzahl Spieler: mindestens 2

Die Karten werden auf die Anzahl der Spieler verteilt. Jeder legt sie verdeckt auf einen Stapel vor sich hin. Nun wird reihum eine Karte aufgedeckt und gleichzeitig „Schnipp“ gesagt. Wer bemerkt, dass die gleiche Karte vor einem anderen Spieler bereits liegt, rennt schnell zu einem zuvor vereinbarten Ziel (z. B. Hütchen), schlägt dort an und ruft „Schnipp-Schnapp“. Er erhält dann das jeweilige Kartenpaar. Das Spiel geht weiter, bis der nächste losrennt. Sind alle Kartenpaare gefunden, ist das Spiel beendet. Derjenige, der die meisten Paare hat, ist der Sieger.

ENTSPANNUNG UND COOL DOWN FÜR DEN ABSCHLUSS

Bewegungsmemory

Ein Spieler geht nach draußen. Alle anderen gehen paarweise zusammen und überlegen sich eine Figur, die beide gleich machen (z. B. Einbeinstand, Position am Boden, ...) Sobald sich alle Paare eine Figur ausgedacht haben, verteilen sie sich im ganzen Raum. Der draußen wartende Spieler betritt den Raum und tippt immer zwei Kinder an, die dann ihre Bewegung vormachen. Wenn der Spieler zwei gleiche Figuren gefunden hat, darf sich das Memory-Paar auf den Boden setzen. Das Spiel geht so lange, bis alle Paare gefunden wurden.

Variante: Es können auch zwei Spieler gegeneinander spielen, wer mehr Paare schafft.



Menschendomino

Ein Spieler (Dominosteine) stellt sich frontal zur Gruppe. Ohne Aufforderung stellt sich ein weiterer Dominosteine dazu und sagt laut, weshalb er dort steht (z. B. roter Pulli an rotem Pulli, braune Haare zu braunen Haaren, ...). Nach und nach stellen sich weitere Kinder links oder rechts an und benennen laut und deutlich den Grund, dort stehen zu können, bis die ganze Gruppe steht.

Activity

Jeder denkt sich eine Tätigkeit aus, die er pantomimisch darstellen möchte, z. B. Zeitunglesen, Staubwischen, Geschirrabtrocknen, Klettern, Nägel einschlagen, ... Ein Kind zeigt seine Tätigkeit vor. Das Kind, das diese erraten hat, darf als nächstes vorzeigen. Eignet sich für Kleingruppen mit 4-6 Spielern.

Variation: Jeder bekommt einen Zettel, auf dem eine Tätigkeit steht.

Variation: In Teams Tätigkeiten (Autowaschen, ...), Dinge (Tisch, ...) oder Redewendungen (Schmetterlinge im Bauch haben; mit dem falschen Fuß aufstehen, ...) darstellen.



Riesenmikado

Material: 10–15 Gymnastikstäbe

Mitspieler: mindestens zwei

Die Gymnastikstäbe werden zu einem Bündel aufrecht hingestellt, festgehalten und dann auf einmal fallengelassen. Ein Kind nach dem anderen darf versuchen, einen Stab vorsichtig wegzunehmen, sodass kein anderer Stab wackelt. Wenn sich ein Stab bewegt, ist das nächste Kind an der Reihe. Man kann auch bei verschiedenfarbigen Stäben jeder Farbe Punkte zuordnen.

A4

B26

Mögliche Stationen für Domino, Würfelspiel, Mensch ärgere dich nicht:

1) Zielwerfen

Mit Tennisbällen oder Softbällen Tücher von der Gitterleiter runterwerfen.
Statt Tüchern kann man auch Zeitungen aufhängen.
Den einzelnen Reihen oder Tuchfarben können auch Punkte zugeordnet werden.

2) Kräftestation

Eine halbe Minute einen Medizinball auf- und abheben.

3) Mattenstation

Zwei bis drei Matten aneinander legen.
Übungen: Rolle vorwärts und rückwärts; Palatschinkenrolle; Rad; Handstand; Kopfstand;
Tiere nachahmen (Hund, Katze, Wurm, ...)

4) Slalom

Mit Hütchen oder Reifen einen Slalom aufbauen. Mögliche Aufgaben:

- Ball prellen, Ball rollen, Ball mit Fuß dribbeln
- einen Tennisring mit einem Gymnastikstab transportieren



5) Fadenroute

An der Sprossenwand wird eine Seilstraße gespannt.
Die Kinder haben nun die Aufgabe, innerhalb dieser Straße entlang der Sprossenwand zu klettern.

6) Kletterfelsen

Reifen werden auf der Sprossenwand in verschiedenen Höhen mit Seilen angebunden. Durch die Reifen klettern.



7) Tunnel-Zielwerfen

Auf den Ringen wird ein Krabbel-Tunnel aufgehängt. Der Tunnel wird dann etwas hochgezogen, so dass er den Boden nur mehr berührt. Unter dem Tunnel wird ein Gefäß oder eine Schachtel gestellt. Aufgabe ist es, Bälle durch den Tunnel zu werfen.

A4

B26

8) Hindernisparcours

Hindernisparcours mit verschiedenen vorhandenen Materialien (Hütchen, Stangen, Reifen, Seile, Bänke ...) aufbauen und auf Zeit turnen. Variante: Am Kopf ein Bohnensäckchen oder eine Frisbeescheibe transportieren.

9) Sprungstation

Zwischen zwei Reifen hin- und herspringen (Wedelsprünge), z. B. eine halbe Minute.

10) Reifenhaus

Sechs Reifen werden so aufgelegt, dass ein Gebilde (siehe Foto) entsteht. Aufgabe ist nun, vorsichtig durch die Reifen zu klettern – ohne, dass das Haus zusammenfällt.

11) Balancieren

Auf Seilen, Tauen oder Linien balancieren. Vorwärts, rückwärts, blind, mit Gegenständen auf dem Kopf (z. B. Pappdeckel, Bohnensäckchen, ...)

12) Der schiefe Turm von Pisa

Mit Bechern und Pappdeckeln einen möglichst hohen Turm bauen.
Alternative: Turm mit Pappdeckeln und Korken oder Duplosteinen bauen



LITERATUR

- „Spiele in Bewegung bringen“ – Tischspiele als Basis neuer Spiel- und Bewegungsideen, Jutta Bläsius, verlag modernes lernen
- „Sternstunden im Erlebnisturnen“, Bierögel/Hemming, Ökotopia Verlag
- „Sternstunden im Kinderturnen“, Bierögel/Hemming, Ökotopia Verlag
- „Bewegungsspiele für eine gesunde Entwicklung“, Constanze Grüger, Ökotopia Verlag



MINISTERIUM
FÜR EIN
LEBENSWEERTES
ÖSTERREICH

Felix Heckl

Mitarbeiter der Umweltbundesamt GmbH
in der Abteilung Nachhaltiger Entwicklung
felix.heckl@umweltbundesamt.at
www.umweltbundesamt.at



PERSPEKTIVEN FÜR UMWELT & GESELLSCHAFT **umweltbundesamt**^U

© Umweltbundesamt/Manuela Kaitna

NACHHALTIGER SPORT – Nachhaltigkeitsindikatoren zur Selbstbewertung von lokalen Sportvereinen

DIE ÜBERGEORDNETE ZIELSETZUNG

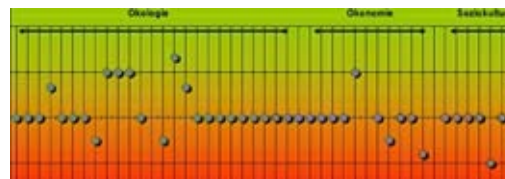
Nachhaltige Entwicklung ist „... Entwicklung, die die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne zu riskieren, dass künftige Generationen ihre eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen können“.
Weltkommission für Umwelt und Entwicklung 1987



© iStockphoto.com/Anglesey



© volleyteam Mödling, Südstadt, Perchtoldsdorf



© Umweltbundesamt



© Athletenschmiede Walpersbach

NACHHALTIGER-SPORT.AT

- Kooperativ – partizipativ
- Zwei Ministerien
- Experten aus öffentlichen Einrichtungen
- Experten aus der Praxis, Wissen aus dem Vereinsleben durch Interviews
- Dachorganisationen ASKÖ, ASVÖ, Sportunion
- NGOs



© ParrisCope – Fotolia.com;
Umweltbundesamtfotodatenbank: Fotolia_21450282_M_ParrisCope.jpg

NACHHALTIGKEIT IM VEREIN BEDEUTET

- Neben sportlichem Hauptzweck:
Umfassende Verantwortung für Umwelt und Gesellschaft
- **Vision/Leitbild einer positiven Zukunft für die eigene Vereinsentwicklung**
- **Positives Image: zukunftsorientiertes, umweltgerechtes, wirtschaftliches und soziales Vereinsgebaren**
- **nachvollziehbare Nachhaltigkeitsperformance**



© iStockphoto.com/juanestey



© Jof — Fotolia.com

NACHHALTIGKEITS-INDIKATOREN: FÜR WEN?

- **Mitglieder** des Vereins
- **VereinsfunktionärInnen** des eigenen Vereins
- **Potentielle Mitglieder** des Vereins
- **Breite Öffentlichkeit, Presse, Medien**
- **VereinsfunktionärInnen anderer Vereine**
- **EntscheidungsträgerInnen in Politik und Verwaltung**

ES BRAUCHT INDIKATOREN FÜR NACHHALTIGEN SPORT

- **Standortbestimmung**
(transparente nachvollziehbare „Messung“ der Nachhaltigkeitsperformance)
- **Stärken/Schwächen**
- **Maßnahmen**
- **Erfolg und Trends**
- **Bewusstseinsbildung und Kommunikation**



© iStockphoto.com/sodafish;
Umweltbundesamt fotodatenbank: iStock_000008809535Medium_sodafish.jpg

ANWENDUNGSGEBIET

- **Trainingsbetrieb**
- **Wettkampfbetrieb** zu Hause und auswärts
- **Veranstaltungen**
- **Betrieb von Indoor- oder Outdoor-Sportanlagen**, gemietet/gepachtet, im eigenen Besitz, mit oder ohne **Kantinenbetrieb**
Betrachtungszeitraum: ein Jahr (zurückliegend)



NACHHALTIGKEITSINDIKATOREN: UMWELTBEREICH

26 Indikatoren aus den Bereichen:

- Verkehr,
- Abfall,
- Energie beim Betrieb von Sportanlagen,
- Biolebensmittel,
- Natur- und Grünflächenschutz,
- Wasser

© FotoUte Kutschera;
Umweltbundesamtfotodatenbank: UBA-E4257.jpg



© pressmaster - Fotolia.com;
Umweltbundesamtfotodatenbank: Fotolia_41900485_M_pressmaster.jpg

NACHHALTIGKEITSINDIKATOREN: WIRTSCHAFTSBEREICH

11 Indikatoren aus den Bereichen:

- Nachhaltige und regionale Beschaffung,
- Ressourceneffiziente Vereinsverwaltung,
- Förderungen und Subventionen, Nachhaltiges Sponsoring



NACHHALTIGKEITSINDIKATOREN: GESUNDHEIT, SOZIALES UND QUALITÄTSSICHERUNG


16 Indikatoren aus den Bereichen:

- Gesundheit,
- Förderung des gesellschaftlichen Zusammenhalts,
- Kommunikation und Qualitätssicherung zur nachhaltigen Entwicklung des Vereins

Gesamt: 53 Nachhaltigkeitsindikatoren

© iStockphoto.com/laflor;
Umweltbundesamtfotodatenbank: iStock_000012264766_XS_laflor.jpg

Beispiel: Regionale und saisonale Lebensmittel

INDIKATOR	BEWERTUNGSMÖGLICHKEITEN	BEWERTUNGSPUNKTE
Regionale und saisonale Lebensmittel  <small>©foodinaire - Fotolia.com; Umweltbundesamt/fotodatenbank; Fotolia_15203453_M_foodinaire.jpg</small>	Es werden ausschließlich regionale und saisonale Speisen sowie regionale Getränke angeboten	4
	Es werden mehr als 50 % saisonale Speisen und Getränke aus der Region angeboten	2
	Es werden mehr als 30 % saisonale Speisen und Getränke aus der Region angeboten	0
	Es werden weniger als 30 % saisonale Speisen und Getränke aus der Region angeboten	-2
	Es werden keine saisonale Speisen und Getränke aus der Region angeboten	-4

Ergänzende Information: „Je näher es Lebensmittel haben, um zum Veranstaltungsort zu gelangen ...“ (siehe auch www.ama-marketing.at/?id=232)

WWW.NACHHALTIGER-SPORT.AT

- Nachhaltigkeit im Sport zum Thema machen
- Zentrale Anlaufstelle für Interessenten
- Self-Check als Basis

NACHHALTIG GEWINNEN! 2016/17

Sonderkategorie für Sportvereine (www.bmlfuw.gv.at/umwelt/nachhaltigkeit/green-events/bundeslaender/wettbewerb.html)
 Anmeldeschluss: 8. April 2017. Teilnahmebedingungen:

1. Eine **durchgeführte Nachhaltigkeitselbstbewertung** mit Hilfe des Tools auf www.nachhaltiger-sport.at
2. Erstellung eines **Aktionsplans** mit formulierten Nachhaltigkeitszielen des Sportvereins für die nächsten zwei Jahre. Senden Sie bitte den Aktionsplan per E-Mail.
3. Ein konkret durchgeführter Green Event als Sportveranstaltung ihres Sportvereins entsprechend den Green Event Austria Standards.

Zur Webseite > www.nachhaltiger-sport.at



Gefördert aus Mitteln der Bundes-Sportförderung.



KONGRESS-BERICHT

FIT SPORT AUSTRIA GMBH

Mag. Werner Quasnicka, Geschäftsführer

Waschhausgasse 2 / 2. OG, 1020 Wien

www.fitsportaustria.at



MITEINANDER MEHR BEWEGEN.

