



Österreichischer Bewegungs- und Sport- **KONGRESS-BERICHT** 18.-20. Oktober 2019 | Saalfelden



MITEINANDER MEHR BEWEGEN.



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

LIEBE KONGRESSTEILNEHMERINNEN, LIEBE LESERINNEN,

vor Ihnen liegt der Kongressbericht 2019. Er enthält die Unterlagen, die uns von den 48 ReferentInnen beim 13. Österreichischem Bewegungs- und Sportkongress zur Verfügung gestellt wurden. Der Kongress wird von der „Fit Sport Austria GmbH“ in Zusammenarbeit mit den KoordinatorInnen der drei Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPOTUNION organisiert und durchgeführt. Diese gemeinnützige GmbH von ASKÖ, ASVÖ und SPOTUNION wurde 2014 gegründet, um die gemeinsamen Bemühungen des organisierten Sports im Bereich gesundheitsorientierter Bewegung in einer gemeinsamen Struktur zusammenzuführen.

Die Zusammenstellung dieses Berichts 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 Beschreibungen eine Erinnerungshilfe darstellen, wenn Sie ihre am Kongress gemachten Erfahrungen weitergeben wollen. Für LeserInnen, die nicht an den Arbeitsgruppen teilnehmen konnten, bietet der Bericht einerseits einen guten Überblick, über die Vielzahl der Möglichkeiten Bewegung freudvoll und mit vielfältigem Nutzen für die Gesundheit zu vermitteln, und andererseits motiviert er vielleicht die eine oder den anderen, einmal etwas Neues auszuprobieren oder sich mit einem ausgewählten Thema näher zu beschäftigen. Damit diese nähere Beschäftigung möglich ist, haben die ReferentInnen Angaben zu weiterführender Literatur gemacht oder entsprechende Internettipps angeführt.

Der umweltökonomische Grundgedanke der letzten Jahre und die Durchführung unserer Veranstaltungen als „GREEN MEETINGS“ 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 und haben dadurch die Möglichkeit, sowohl online mitzulesen oder sich auch einzelne, für Sie interessante Seiten auszudrucken. NEU ist, dass die einzelnen Berichte zu den jeweiligen Arbeitskreisen auch direkt im Web beim Arbeitskreis als Download zur Verfügung stehen. 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 Kongressberichts.

Wir wünschen Ihnen auch weiterhin viel Erfolg bei Ihrem Engagement im Bereich gesundheitsorientierter Bewegung und Sport und hoffen, dass Sie aus den Inhalten des 13. Österreichischer Bewegungs- und Sportkongress viel Neues mitnehmen können!



Mag. Werner Quasnicka
Geschäftsführer Fit Sport Austria

MITEINANDER MEHR BEWEGEN.



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 wider.

IMPRESSUM

Organisation des Kongresses:

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

Gesamtkoordination und für den Inhalt verantwortlich:

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

Layout und Produktion:

Fit Sport Austria GmbH

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

 **Bundesministerium**
Öffentlicher Dienst
und Sport

AUSTRIAN SPORTS
Bundes-Sport GmbH



CHARTA

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

Die UnterzeichnerInnen der Charta dokumentieren ihren Willen, sich in ihrem Einflussbereich, verstärkt für Bewegung und die Förderung eines gesunden Lebensstil aktiv einzusetzen.

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 zu fördern.

Bayer, Mag. Roman 8	Eggensperger Markus 54
C68 D92 HIIT Workout	C72 D96 Urban Dance Style
Beck, Lukas 15	Erdogdu Ömer 61
A5 B29 Kendama	A24 B48 HipHop
Bolzano, Dr. ⁱⁿ Sophia 21	Ertl Egwin 65
A3 B27 Mut tut gut- frischer Wind im Turnsaal	A6 B30 Beyond Systems- Developmental Movements
Brinkers Janine 25	Fries Axel 73
C49 D73 Kapow® Fitness	C51 D75 Methodische Reihe Stützsprünge
Collette, Dr. Robert 30	Gaggl, Mag. ^a (FH) Katharina 85
A11 B35 Von Speedboat bis Bohrinself- Erlebnis- pädagogische Angebote im Wasser	A8 B32 Vital bewegt- Yoga am Stuhl
Delaunay, Mag. ^a Gerda 39	Gatol Uschi, M.A 93
C53 D77 Aktivierung mit Schwingringen	A18 B42 Kindertänze mit Alltagsmaterialien
Dobsicek, Mag. ^a Verena 45	Gerlich-Bachofner Gerlinde 107
A22 B46 Koreanische Gesundheitsgymnastik	A4 B28 Funktionelles Training für „Best Agers“
Ebert Michael, M.Sc. 47	Gnädingler, Dennis 113
A7 B31 Ballschule Österreich powered by Ball- schule Heidelberg	C58 D82 BLACKROLL®

Golbik-Ruffer, Mag. ^a Claudia 121	Mihal Rene 202
C52 D76 Beweg dich jung	A21 B45 Die Workout Methode
Hartl Doris 131	Mlinek, Mag. Thomas 207
A19 B43 Voll Sinnen spielen	A2 B26 Achtsamkeit im Sport
Herbert, Mag. ^a Petra 162	Morozov, Mag. Gleb 215
A9 B33 Der Beckenboden im Kontext Faszientraining	A13 D85 Bodenturnen für Anfänger
Horitani Nadine 168	Nowotny, Mag. ^a Claudia 225
C70 D94 Aerial Silk	B41 C65 Outdoor Games
Knoll Stefanie, BSc., BSc. 173	Petko, Dr. Andreas 235
A17 D89 Klettern stärkt soziale Kompetenzen	C60 D84 Faszientraining zur Reduktion von Schmerzen des Bewegungsapparats
Koller, Mag. Mag.(FH) Bernhard 180	Pfenig, Mag. ^a Theresa 243
A14 B37 Neuro, Mobility & Flow	C54 D78 Team-Geist- Soziale Kompetenzen fördern
König Dominik, BEd..... 187	Pschill, Dr ⁱⁿ Ulrike 256
A12 B36 Bewegungsaufgaben und-spiele in Verbindung mit kognitiven Reizen	C56 D80 TRE- Übungen zur Lösung von Spannungen, Stress und Traumata
Köstler, Katharina 193	Reiterer, Dr. Mag. Erwin 259
C55 D79 Alles was Räder hat.. Rollbrett für alle	C61 D86 Mir sitzt der Stress im Nacken, was tun?

Roßmann, Markus 263	Silva Carneiro e Silva, Mag. Valdo..... 319
A23 B47 Faszie trifft Muskel	C62 D87 Capoeira
Santner, MMag. ^a Antonia 267	Steiner, Patricia 323
A20 B44 Kort.X® - Trainingsreize von Kopf bis Fuß	C67 D91 Waveletics®
Santner, MMag. ^a Antonia 276	Sutter Muriel, M.Sc. 327
C69 D93 Kort.X® - Senior Spezial	C71 D95 Burner Games
Sauseng, Karl-Heinz..... 286	Taumberger, MBA Rene 338
B40 C64 MTB Fahrtechnik Basic	C63 D88 Rock the Billy
Schoßleithner, Mag. ^a Patricia 288	Tsai, Mag. Yue-Zong 341
A10 B34 Das BLACKROLL® Training im Allgemeinen	A15 B38 Natural Movement- Fit mit natürlichen Bewegungen
Schuhajek, Mag. ^a Patricia 297	Valero Danelly 350
A16 B39 Bodega Moves	A1 B25 Colombian Rythms- Latin Workout
Schwarz, Mag. Dr. Werner 300	Weiskopf, Mag ^a Karin 352
C50 D74 Simply Strong- mit Bewegung einfach viel erreichen	C57 D81 Musculus Iliopsoas- der Muskel der Seele
Sebastian..... 312	Weixler, Renate 362
C59 D83 Fit im Wasser mit Aqua Zumba®	C66 D90 Qi Gong- Harmonie in 18 Figuren



Mag. Roman Bayer

Sportwissenschaftler, Personal Trainer, Euro-Education Master Trainer



HIIT WORKOUT - DAS FUNKTIONELLE GANZKÖRPERTRAINING

HIIT ist eine der effektivsten Trainingsformen und der Schlüssel zum Erfolg für die optimale körperliche Leistungsfähigkeit! HIIT ist schnell und intensiv. Als Trainierender verbrennt man in kurzer Zeit so viele Kalorien wie bei keinem anderen Workout. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen die positiven Anpassungen und die enormen Wirkungen des HIIT-Workouts auf die Leistungsfähigkeit des Körpers.

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

WAS IST DER GRUNDGEDANKE VON HIIT?

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

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



HIIT IST EIN MODERNES INTERVALLTRAINING

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

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

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

ERKLÄRUNG WICHTIGER BEGRIFFE

■ Submaximal

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

■ „All-out“

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

■ Supramaximal

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

■ Aerob – Mit Sauerstoff

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

■ Anaerob – Ohne Sauerstoff

Der Stoffwechsel findet außerhalb der Mitochondrien mit Sauerstoffmangel statt.

■ Laktatschwelle – (aerob – anaerobe Schwelle)

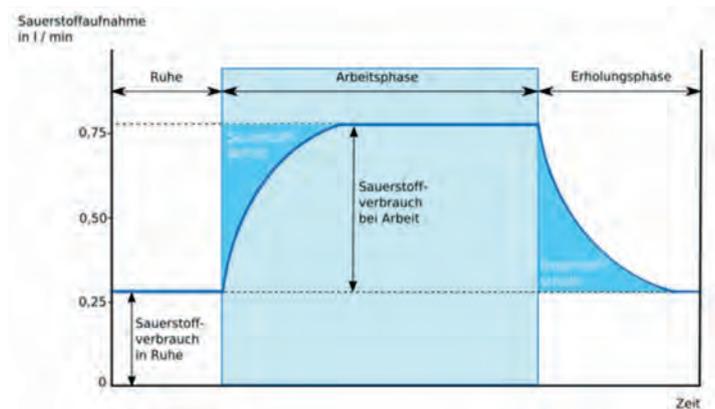
Die Laktatschwelle ist der Bereich der Belastung im Training, bei der Laktatbildung und Abbau knapp noch im Gleichgewicht stehen bzw. gerade noch genug Sauerstoff für den Stoffwechsel zu Verfügung steht. Der Bereich unterhalb dieser Laktat-

schwelle wird somit als aerober Bereich bezeichnet, alles darüber nennt man den anaeroben Bereich.

DAS SAUERSTOFFDEFIZIT

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

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



DIE „WORK/REST RATIO“

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

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

■ Das Prinzip der „lohnenden Pause“

„Wenn eine Pause nur 1/3 oder 2/3 der zur vollständigen Erholung erforderlichen Zeit dauert, so spricht man von einer



„lohnenden Pause“. Die „lohnende Pause“ dauert bis zu 2 Minuten, längstens bis der Puls auf 120-130 Schläge/Min. abgesunken ist. Dann erfolgt die nächste Belastung“ (Friedrich, 2005).

HIIT VS. HVT (HIGH VOLUME TRAINING)

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

Die Studien, die HIIT mit niedrigintensivem hochvolumen Training (HVT) verglichen haben, zeigen in nahezu allen Fällen, dass sich kaum Anpassungsunterschiede der Ausdauerleistungsfähigkeit zwischen beiden Interventionen ergeben haben, teilweise lassen sich sogar größere Verbesserungen im Zusammenhang mit HIIT feststellen (Wahl, 2010).

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

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

HOCH EFFEKTIVES ABNEHMEN DURCH HIIT

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

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

■ Der „Nachbrenneffekt“

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



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

- erhöhte Anstrengung während der Belastung – dadurch deutlich erhöhter Sauerstoffbedarf
- größere Unterschiede zwischen Ruhezustand und Belastungsspitze
- erhöhte Unterscheide der Körperkerntemperatur
- mehrfacher Wechsel von Be- und Entlastung
- vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin, Dopamin, ...

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

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

POSITIVE EFFEKTE UND ASPEKTE VON HIIT

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

■ Mehr Muskeln – erhöhte Fettverbrennung

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

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



■ Während des Trainings

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

■ Nach dem Training

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

REGENERATIONSZEITEN NACH DEM HIIT-WORKOUT

Die Regenerationszeiten sind, von unterschiedlichen Faktoren abhängig, die zum einen besser, zum anderen schlechter beeinflussbar sind. Durchschnittlich geht man von einer Regenerationsdauer von ungefähr 48 Stunden nach einer HIIT-Einheit aus. Daraus ergibt sich eine maximale Trainingshäufigkeit von drei bis vier HIIT-Einheiten pro Woche. Wer jeden Tag in sehr hohen Intensitäten trainiert, gibt dem Organismus keine Möglichkeit zur Erholung. Dies führt zu einer Überbelastung und der gewünschte Trainingserfolg bleibt aus. Folgendes gilt es, bei den Regenerationszeiten zu beachten:

- Trainingszustand
- 48 Stunden Regeneration nach HIITup!
- 3 x pro Woche maximal
- Optimierung der Regeneration durch Regenerationstraining an den HIIT trainingsfreien Tagen

Was sind die häufigsten Fehler in der Trainingsgestaltung von HIIT-Einheiten?

- zu hohe Umfänge
- zu hohe Intensität
- zu häufige Trainingseinheiten
- zu kurze Regenerationszeiten
- allgemeiner Stress



Was passiert bei Nichteinhaltung der Regenerationszeiten?

Trainiert man mit zu hohen Umfängen und zu hoher Intensität, setzt zu häufige Trainingseinheiten an, beachtet die Regenerationszeiten nicht und kommt zusätzlich noch allgemeiner Stress hinzu, kann es zum Übertraining kommen. Übertraining ist eine chronische Überlastungsreaktion des Körpers auf zu viel Training. Dabei sinkt das Leistungsniveau trotz Trainings immer weiter ab.

Diese Symptome des Übertrainings sollte man beachten:

- trotz anstrengender Einheiten keine Fortschritte im Training
- Unkonzentriertheit und Nervosität
- ständige und starke Müdigkeit
- Gelenk und Gliederschmerzen
- Infektionsanfälligkeit
- allgemeine Lustlosigkeit

LITERATUR

- Wahl, P. (2010). High Intensity Training (HIT) für die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit im Leistungssport. Deutsche Sporthochschule Köln.
- Wahl, P. (2010). High Intensity Training (HIT) für die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit von Normalpersonen und im Präventions- & Rehabilitationsbereich. Springer Verlag.
- Rønnestad, B.R. (2014). Short intervals induce superior training adaptations compared with long intervals in cyclists – An effort-matched approach. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2014.
- Stokes „002). The time course of the human growth hormone response to a 6 s and a 30 s cycle ergometer sprint. J Sports Science.
- Tremblay, A. (1994). Impact of exercise intensity on body fatness and skeletal muscle metabolism. Metabolism.



Lukas Beck
Social Entrepreneur



KENDAMA - JAPANISCHE TRADITION ZUR FÖRDERUNG VON JUNG BIS ALT

„KENDAMA“?

Ein japanisches Geschicklichkeitsspiel aus Holz, das mit seiner Vielfalt begeistert, fordert und fördert. Das Kendama ist über 400 Jahre alt und besteht aus einem Griff mit drei verschieden großen Bechern, einem Spitz und einer Kugel, die mit einer Schnur verbunden sind. Über 1000 verschiedene Trickkombinationen sind mit dem Kendama möglich. Dabei trainiert es spielerisch Koordination und Konzentration, schult die Körperwahrnehmung, schärft die Reflexe, stärkt Gemeinschaften und ist dabei vielseitig einsetzbar.



Motorische Herausforderung im jungen Alter ist essenziell für eine positive motorische- und kognitive Entwicklung. Gerade heute, im Zeitalter der Digitalisierung, erlebt jedoch eine ganze Generation die Auswirkungen einer nachweislichen, negativen Entwicklungsspirale. Das Training komplexer Bewegungsabläufe ist ein großer Aspekt in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, der sich weit über das junge Alter hinweg auswirkt. Die scheinbar unendliche Vielfalt des Kendamas und die generationsübergreifende Begeisterung, die es auslöst, machen es zu einem idealen Ansatzpunkt in der motorischen Förderung. Dabei ist es mehr als nur ein Spiel für Kinder. Es stellt ebenso einen wertvollen Ausgleich im Arbeitsalltag oder in der Freizeitgestaltung dar, fördert Körper/Geist und lässt dabei die Frage des Alters außer Acht.

Die Wurzeln des Kendamas gehen bis in das 17. Jahrhundert zurück. Das französische Geschicklichkeitsspiel „Bilboquet“ kann damals über eine Handelsstraße nach Japan. In den darauffolgenden Jahren wurde es aufgegriffen, weiterentwickelt und abgesehen vom sinnvollen Zeitvertreib, auch von Geishas zur Selbstverteidigung verwendet. Als Teil der japanischen Tradition, hat es nun seit knapp 100 Jahren seinen Platz in der pädagogischen Erziehung. Angefangen im Kindergartenalter, bis zu den höheren Schulen, lernen Kinder und Jugendliche das Kendamaspielen im schulischen Alltag. Die Ansätze reichen dabei vom Aufwärmen im Turnunterricht, bis zu Entspannungsübungen vor einer Schularbeit, Rhythustraining, Schulmeisterschaften oder gar anerkannten „Dan-Prüfungen“. Die breite Palette an Tricks bietet Raum für eine stetig wachsende Lernkurve und verschiedene Team-, Partner- und Einzelspiele sorgen für einen spielerischen Ausgleich und einen freien Kopf. Darüber hinaus macht der platzsparende Gebrauch das Kendama vielseitig einsetzbar und ist so auch über die Schule hinweg, bis zur direkten Jugendarbeit oder der Pausengestaltung am Arbeitsplatz, zu einem wertvollen Tool geworden.



Die scheinbar unendlichen Tricks, die Kombinationen verschiedenster Schwierigkeitsstufen und die Begeisterung, mit der es arbeitet, machen das Kendama somit zu einem Spiel, das bei weitem nicht nur ein Spiel ist. Begonnen bei „einfachen“ Übungen, wie die Kugel aus niedriger Höhe auf den großen Becher fallen zu lassen, liegt alles bis zu 4-fachen Drehungen, Jonglieren und dem Balancieren der Spitze auf der Oberfläche der Kugel im Bereich des Möglichen (in dieser Reihenfolge). Dabei ist es mehr als nur Training der Koordination. Es lehrt spielerisch Disziplin, Zielsetzung und die Relevanz von Konzentration und Ruhe. Die ungeteilte Aufmerksamkeit, die es erfordert, leert den Geist regelrecht. Verglichen mit einer Arbeitspause, die man vor dem Bildschirm verbringt, macht das Kendamaspielen also frisch und munter. Ebenso die soziale Ebene lässt es nicht unberührt. So entstehen zum Beispiel Freundschaften oder Gemeinschaften und werden so durch gemeinsames Interesse gestärkt. Dabei stehen Faktoren wie Können, Herkunft, Alter oder sozialer Stand völlig im Hintergrund. Man hilft sich, lernt voneinander und spielt gemeinsam.

Und wenn das nicht schon genug wäre, löst das Kendama auch noch eine altersübergreifende Begeisterung aus. Es fasziniert, erzeugt Freude und muss deshalb auch keinem aufgezwungen werden, sondern wird gerne angenommen.

INHALT DES ARBEITSKREISES

Im Rahmen des Arbeitskreises lernen Sie die Grundlagen des Kendamaspielens, die wichtigsten Griffe und Tricks, sowie verschiedene Team-, Partner- und Einzelspiele. Als Ziel gilt es, Verständnis für die Vielfalt des Kendamas zu schaffen, damit Sie es in Ihrem Arbeitsumfeld oder einfach zum eigenen Vorteil nutzen können.

GRIFFE

Beim Kendama spielen gibt es nicht nur verschiedene Tricks, sondern auch unterschiedliche Griffe. Welche man benutzt, ist meistens Geschmackssache, es gibt jedoch auch Tricks, die bestimmte Haltungen erfordern. Durch Jonglieren oder diverse „Flips“ kann auch zwischen den Griffen gewechselt werden.

Wichtig

Grundsätzlich ist immer wichtig, dass die Finger möglichst nahe bei den Bechern sind. Das sorgt für mehr Kontrolle und Stabilität beim Spielen. Wirft man die Kugel zwischen den verschiedenen Bechern hin und her, muss die Drehung unbedingt aus dem Handgelenk kommen. Man dreht den Griff also nicht zwischen den Fingern, sondern wechselt immer die Handposition.

Ken Grip

Der Daumen wird unter den großen Becher gelegt, die anderen Finger sind gegenüber.



Candle Grip

Hier greifst du mit nur drei Finger, der Daumen unterm kleinen Becher.



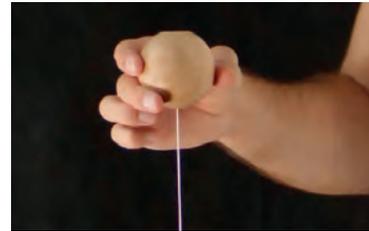
Sara Grip

Das Ken wird wie ein Stift gehalten, der Daumen ist unter dem großen Becher.



Tama Grip

Das Loch sieht nach oben, Daumen auf der Körperseite (nur 3 Finger!)



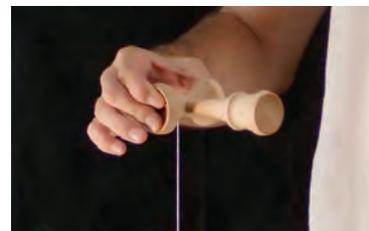
Hanging Grip

Die Schnur wird zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger gehalten.*



Secret Grip

Der Daumen ist im kleinen-, Zeige- und Mittelfinger im großen Becher.



*Sarado und Tama auf gleicher Höhe

TRICKS

Die Anfänge des Kendamaspielens sind die drei verschiedenen Becher (Big-, Small, und Base Cup). Darauf folgt das Wechseln zwischen diesen, sowie weitere Tricks verschiedenster Schwierigkeitsstufen. Je nach Fortschrittsverlauf der Gruppe reichen diese vom „Big Cup“ bis zu „Aeroplane“ oder „Around Japan“.

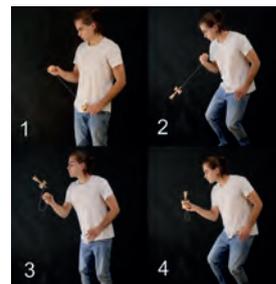
■ Big Cup

1. Das Tama hängt still herunter, das Ken wird im Ken Grip gehalten.
2. Mit einer leichten Kniebeuge wird das Tama vor dem Körper, gerade runtergebracht.
3. Mit einem Ruck aus dem Unterarm wird das Tama nun gerade in die Höhe gezogen und der Big Cup so knapp wie möglich darunter platziert.
4. Gemeinsam mit einer erneuten Kniebeuge wird das Tama im Becher gefangen und bleibt darauf liegen.



■ Aeroplane

1. Die Kugel wird im „Tama-Grip“ gehalten, das Ken (Griff) auf Hüfthöhe.
2. Lass das Ken nach vorne schwingen und folge seiner Bewegung mit deinen Knien.
3. Strecke deine Knie wieder aus, ziehe das Tama nach oben und zugleich etwas zu dir, dadurch bekommt das Ken seine Neigung.
4. Platziere das Loch unter dem Spitz und folge dem Ken mit deinen Knien.



Tipp:

Wenn man im dritten Schritt fester zieht, dreht sich das Ken öfter, auch ein zwei-, drei- oder vierfacher Aeroplane ist möglich.

■ Around Japan

1. Das Ken wird im Ken Griff gehalten, die Kugel hängt still herunter.
2. Die Kugel hochziehen und im Small Cup fangen.
3. Von dem Small Cup wird die Kugel in die Höhe geworfen und im Big Cup gefangen.
4. Vom Big Cup aus gibt man nun der Kugel den richtigen Drall und speißt sie mit der Spitze auf.



TEAM-, PARTNER- UND EINZELSPIELE

■ Kendamalauf

Spieleranzahl: 6+

Der Staffellauf ist eines der aktivierenden Spiele. Durch die Verbindung mit dem Kendama, bekommt er jedoch weitere Komponenten von Geschick, Balance und Konzentration. Ganz klassisch, geht es dabei um das schnellstmögliche Laufen von A nach B und wieder zurück. Bei dieser Variation des Spiels dürfen die Spieler jedoch erst starten, wenn ein bestimmter Trick geschafft wurde (beispielsweise der Big Cup). Die Kugel muss jedoch beim Laufen immer auf dem Becher bleiben, der Trick muss also gehalten werden. Bei einem Fehler bleibt derjenige/diejenige stehen und darf erst weiter machen, wenn der Trick erneut gestanden wurde. Mit jedem/er Teilnehmer/in bleiben die Tricks entweder dieselben, oder werden von Mal zu Mal schwerer. Dabei müssen sich die Kinder selbst koordinieren und die Reihenfolgen nach dem individuellen Können abstimmen.



■ Partner Catch oder Kendma Circle

Spieleranzahl: 4+

Zu Beginn des Spiels müssen sich die Teilnehmer in Zweierpaaren zusammenfinden, hier ist Teamwork gefragt. Dieses Spiel besteht aus zwei Schritten. Zuerst zieht Person A seine/ihre Kugel in die Höhe und Person B fängt sie auf einem der Becher. Welche Becher verwendet werden, wird im Vorhinein festgelegt. Liegt die Kugel sicher im Becher, fixiert Person B diese mit dem Daumen. Nun müssen die zwei Spieler es gemeinsam schaffen, die andere Kugel ebenso in den Becher zu bekommen. Fällt eine der beiden dabei herunter, muss von neuem begonnen werden. Das Paar, das als erstes beide Kugeln gefangen hat, gewinnt das Spiel. Hierbei kann auch die Schwierigkeit mit jeder Runde gesteigert werden (1. Big Cup, 2. Small Cup, 3. Base Cup)



Erweiterung

Die Paarbildungen sind nicht auf zwei Personen beschränkt, so kann das Spiel ebenso zu viert im Kreis gespielt werden.



■ Kendama Tower

Spieleranzahl: 4+

Dieses Spiel ist eines der ruhigeren, bei dem Konzentration und Geschick gefragt sind und die Kreativität im Entdeckerischen angeregt wird.

In der ersten Phase sucht sich jeder Teilnehmer einen Partner/in und setzt sich entweder an einen Tisch oder auf den Boden. Nun versuchen die zwei Spieler abwechselnd ihre Kendamas aufeinander zu balancieren. Dabei gibt es verschiedene Formen, die sie selbst erfinden oder von anderen abschauen können. Wichtig ist, dass die Konstruktion mindestens 3 Sekunden lang ohne Berührungen steht, erst dann gilt sie als „geschafft“.



In der zweiten Phase finden sich mindestens 4 Spieler zusammen und versuchen sich nachdem an einem 4er Turm. Hierbei ist die Möglichkeit der kreativen Entfaltung noch größer, wobei Teamarbeit sehr im Vordergrund steht.



Dr.ⁱⁿ Sophia Bolzano

Bewegungs- und Sportwissenschaftlerin, Motopädagogin, Systemisches Coaching



MUT TUT GUT! FRISCHER WIND IM TURNSAAL

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

Kinder können mehr als man ihnen zutraut. Sie wollen sich bewegen, riskieren und etwas erleben. Auch im Turnsaal. „Mut tut gut“ - das offene Bewegungskonzept in Form von Bewegungskarten bringt frischen Wind in diesem 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 im Kindergarten, in der Schule und im Verein gedacht sind, stehen freie und erlebnisorientierte Handlungen im Vordergrund und nicht leistungsorientierte Fertigkeit.

Der Unterricht ist vielfach – und manchmal ist das den PädagogInnen gar nicht bewusst – ausschließlich auf konkurrenzorientiertes Handeln 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, S. 557).

„Mut tut gut“ bietet dem konkurrenzorientierten 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 und das Selbstwertgefühl des einzelnen wird verbessert. Das Kind kann sich selbst als subjektiv leistungsfähig wahrnehmen und in dieser Leistungsfähigkeit gefestigt, auch im regulären Turnunterricht mithalten (vgl. Redl 1995, S. 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. Im Jahr 2011 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 stellt dieses Unterrichtsmittel den Lehrpersonen einen Leitfaden zur Verfügung, 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 der 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, um 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 Turnbänke 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, entweder mit Seil oder ohne Seil. Wie hoch und in welcher Zeit ist ihnen überlassen. So können sie 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 benutzen, 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. welche sie 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 Turnbank, ein Reck und eine kleine Turnmatten benötigt. Dabei springen sie an, schwingen und machen dann einen Niedersprung. Für geübte Kinder: anspringen aus dem Federn des Minitrampolins (Schräge gegen das Reck gerichtet!).

- Ort ist wie bei allen Stationen der Turnsaal. Das Reck wird in den vom Turnsaalausstatter vorgegebenen Bodenhülsen fixiert und die Stange auf die gewünschte Höhe eingestellt. Es können auch zwei Recks mit verschiedenen Höhen neben einander aufgebaut werden, mit verschiedenen Höhen. Das Minitrampolin darf für diese Zwecke verwendet werden, da es sich hier um eine reine Absprunghilfe und nicht um Rotationsbewegungen handelt (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 hinzuweisen. 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 leichter bewegen. Anspruchsvoll. Spielerisch. Sicher. Mödling.
- Redl, S. (Hrsg.) (1989). Sport in der Volksschule, Wien.
- Redl, S. (1995) Leibesübungen In Wolf & Wilhelm (Hrsg.) Kommentare zum Lehrplan der Volksschule. Wien.
- Weineck, J. (1986). Sportbiologie, Beiträge der 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



Janine Brinkers

Physiotherapeutin und Referentin für Gesundheitsdachberufe, Gründerin Kapow®fitness



KAPOW®FITNESS

WARUM IST KAPOW® EINFACH ANDERS?

Kapow® ist ein Cardio Power Workout, bestehend aus Toning und Dance-Aerobic Part. Alle Bewegungen haben ihren Ursprung in einer natürlichen Bewegung, dies macht das Workout so besonders und leicht nachvollziehbar.

Der FOKUS der Stunde liegt voll und ganz bei den Teilnehmern.

Durch angewandte physiotherapeutische Prinzipien wird das Workout zu einem Erfolgserlebnis der Extraklasse und wirkt der täglichen Fehlhaltung evolutionär entgegengesetzt. Das gab es noch nie! Ein therapeutisches Workout, motivierend, treibend, modern und gesund!

Dieses rundum Erfolgserlebnis basiert auf House und Elektro Musik, bekannt aus den Charts, Motivation auf ganzer Linie.

Das Zusammenspiel aus Körper und Geist ist sensationell, und vor allem therapeutisch durchdacht. Dieses Workout basiert auf den Grundlagen der modernen und funktionellen Trainingslehre.

Sei SCHLAU- MACH Kapow®

Kapow® ist Dein Cardio Power Workout. Gegründet wurde Kapow® im September 2015 von der Physiotherapeutin Janine Brinkers.

Kerngedanke des Programmes ist es, die Group-Fitness-Teilnehmer entgegengesetzt ihrer täglichen Haltung zu trainieren. Das Programm kombiniert Toning Elemente und Functional Moves mit ganz einfacher Dance Aerobic.



DAS WORKOUT NUTZT EFFEKTIVE PRINZIPIEN DER TRAININGSLEHRE:

DAS PRINZIP DER WIDERLAGERUNG

Weiterlaufende Bewegungen werden nicht durch systematische Positionen zugelassen. Dies führt zu einem gezielten Muskelaufbautraining. In jeder Bewegung gibt es eine „safety Zone“, so kann sich niemand verletzen und der Instructor erspart sich komplizierte verbale cueings (Anweisungen). Durch das nonverbale cueing können sich die Teilnehmer auf die Übung konzentrieren und spüren durch den Einsatz der Musik gezielt das Training. Ein Erfolgserlebnis ist garantiert!

DAS PRINZIP DER ROTATORISCHEN VERWRINGUNG

Durch die Verwirrung von Ober- und Unterkörper kommt es zu einer enormen Aktivierung der aufrichtend arbeitenden Rückenmuskulatur. Es kommt zu einer Stabilisierung. Die Muskulatur wird entgegengesetzt der alltäglichen Haltung gekräftigt und ausgeglichen.

DAS PRINZIP DER CO- KONTRAKTION

Es arbeiten immer mehrere Muskelketten. Es kommt zu einem mehrdimensionalen Training, so wie die Muskulatur auch im Alltag arbeitet, dies ist sehr physiologisch und gleichzeitig funktionell, und führt zu einem sehr hochwertigen Training. Kapow® Fitness wirkt wie eine Therapie für die Muskulatur des Rumpfes, hat aber durch die treibende und motivierende Musik eher den Charakter eines hypnotischen Workouts. Dieses Programm ist gemacht für die wichtigsten Leute der Fitnessbranche- die Kursteilnehmer. Endlich ein Work-out, bei dem es keine komplizierten Schrittfolgen gibt.

JANINE BRINKERS ist die Gründerin des Programmes.

Janine Brinkers ist schon seit 23 Jahren im Fitnessbereich tätig. Ihre langjährige Erfahrung als Ausbilderin an der Physiotherapieschule Max Q Iserlohn, sowie damit verbundene Zusatzausbildungen im Bereich Pädagogik unterstreichen ihre Fähigkeiten als Dozentin.

Seit 2008 arbeitet Janine Brinkers auch international als Presenterin im Bereich Fitness.

Janine Brinkers hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Teilnehmer zu bewegen und dass nicht nur mit den Füßen. Kapow® Fitness ist das Fitnessprogramm, welches den Markt aktuell revolutioniert.

Wieso? Überzeuge Dich selbst!

Seit Jahren kommen jedes Jahr neue Trends, die große Wirkung versprechen.

„Die Arbeit als Physiotherapeutin zeigt täglich die Defizite der Menschen auf, und hat mich dazu bewegt, etwas wirklich gesundes zu kreieren, um die Fehlhaltungen der Teilnehmer zu korrigieren. Trotz all der therapeutischen Inhalte macht Kapow® unfassbar viel Spaß und es motiviert, mehr zu tun.

Ich möchte Menschen bewegen, und das nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Kapow ist eine Innovation auf dem Fitnessmarkt. Die Inhalte sind nicht nur Anatomie, Physiologie und ein gutes Workout. Nein, dieses Program ist ein Lifestyle Programm. Soetwas gab es vorher noch nie auf dem Markt!

QUALITÄT UND NACHHALTIGKEIT SIND DIE STÄRKEN DES PROGRAMMS.

- Kapow®Fitness bildet eine Brücke für alle Instructoren, die gerne mehr im Fitness- und Dance-Bereich arbeiten möchten und eine Alternative zu anderen Fitnessprogrammen suchen.
- Das Besondere ist, Du lernst hier eine Menge über Anatomie, Physik, Biomechanik des Körpers und die natürlichen Bewegungsmuster des Körpers.
- Viele Menschen haben aufgrund ihrer täglichen Fehlhaltungen und Belastungen Probleme mit muskulären Dysbalancen.
- Manche Bewegungsabläufe sind gestört oder werden oftmals fehlerhaft ausgeführt. Kapow® macht es sich zum Ziel, diese Dysbalancen mit sehr viel Spaß und einfachen, bekannten Bewegungsmustern völlig natürlich und funktionell auszugleichen.

Dieses Programm bewegt nicht NUR- es verändert Dich!

Bilaterale Bewegungsmuster werden mit Dancementen aus der klassischen Aerobic kombiniert. In einer Kapow® Fitnessstunde wirst Du nie komplizierte Schrittmuster finden, ALLES wird logisch aufgebaut und hat den Ursprung in einem natürlichen Bewegungsmuster!

Dieses neue Fitnessprogramm macht es so einfach, seinen Körper zu trainieren.

Weil Bewegung Leben ist und Tanz ein Teil unserer Kultur, wird Kapow® jeden begeistern, der Spaß hat sich zu elektronischer Housemusik zu bewegen.





KAPOW® BASSE INSTRUCTOR TRAINING

Um Kapow®BasSe Instructor zu werden, ist es Voraussetzung, mindestens ein halbes Jahr lang ein anderes Format im Kursbereich unterrichtet zu haben oder die Teilnahme der ACADEMY vorweisen zu können.

Die ACADEMY ist ein von Kapow® kreiertes Training, vergleichbar mit der Fitness B-Lizenz.

Die Dauer des Instructortrainings ist auf zwei Tage festgelegt.

In den zwei Tagen lernst Du den methodisch didaktischen Aufbau einer Kapow® FitnessStunde, sowie Cueing Skills, Coaching in kleinen Gruppen, Einführung in Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates, kleine Lehrproben, Techniktraining und Bewegungsanalyse, und vieles mehr.

Kapow®Fitness ist ein Lizenzprogramm.

Die erworbene Lizenz ist ein Jahr lang gültig.

BasSe-Instructoren erhalten 8-12 wöchentlich Choreographie Material, sowie Musik und Zugang zu einem Instructor Portal. Die Lizenz verfällt nach einem Jahr automatisch, wenn sie nicht aufgefrischt wird.

Nur lizenzierte Kapow®BasSe Instructoren sind berechtigt, eine Kapow® Fitnessstunde zu unterrichten. Erstattungen seitens Kapow®Fitness sind generell nicht möglich.

In diesem Training wirst Du zu Deiner eigenen Bewegungsauthentizität finden und die methodisch didaktischen Hilfsmittel erlernen um eine Stunde dieses Formates unterrichten zu können. Kapow® ist kein reines Tanztraining, vielmehr ist es ein Fitnessprogramm in dem Tanzelemente mit physiologischen Bewegungen kombiniert werden.

Jede Bewegung im Kapow®-Programm hat eine ursprüngliche, physiologische Bewegung zur Grundlage. Die moderne Trainingslehre gibt vor, wie oft eine Bewegung gemacht wird, um einen überschwelligeren Reiz zu setzen und somit Einfluss auf die Metamorphose unseres Körpers zu nehmen.

Kapow® verändert Deine Sichtweise im Bezug auf Fitnesskurse.

KOORDINATION

Koordination ist die wichtigste der motorischen Grundeigenschaften — ohne sie sind alle anderen nicht nutzbar.

AUTHENTIZITÄT

Die Authentizität bezieht sich auf die Fähigkeiten des Instructors, sowie die Ausstrahlung und Echtheit der Leidenschaft des Ausgeübten.



PROGRESSIONEN

Methodenauswahl:

// Layering

// Linearprogression // Reduktion

// Cossphrasing

ORIGINALITÄT

Die Originalität bezieht sich auf die Besonderheit der Stunde. Es besteht ein Reichtum an neuen Einfällen und Ideen, die nicht vergleichbar sind mit anderen Dingen.

WAHRNEHMUNG

Wahrnehmungstypen:

Visuell, Auditiv, Kognitiv, Olfaktorisch, Gustatorisch.

Kapow® Fitness wirkt wie eine Therapie für die Muskulatur des Rumpfes, hat aber durch die treibende und motivierende Musik eher den Charakter eines hypnotischen Workouts.

Dieses Programm ist gemacht für die wichtigsten Leute der Fitnessbranche — die Kursteilnehmer. Endlich ein Workout, bei dem es keine komplizierten Schrittfolgen gibt. Wissenschaftliche Studien belegen die Grundlagen des Programmes und empfehlen ein leichtes Training zur Neubildung von Synapsen. Die Reizweiterleitung wird nachweislich verbessert und es fühlt sich an wie Tanzen.

Dieser Fakt macht Kapow® zu einem Magic Moment!



Dr. Robert Collette

Sportwissenschaftler, Lehrkraft für besondere Aufgaben, Fachdidaktik Schwimmen

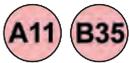


VON SPEEDBOAT BIS BOHRINSEL ERLEBNISPÄDAGOGISCHE ANGEBOTE IM WASSER

Im Allgemeinen werden Schwimmbäder genutzt, um dort die Freizeit zu verbringen, etwas für die Gesundheit zu tun oder schwimmsportliche Aktivitäten zu betreiben. Im Mittelpunkt dieses Workshops steht eine alternative Nutzung unter dem Fokus des Abenteuers (Neuber, 2003). Einerseits werden zwar die erlebnispädagogischen Möglichkeiten durch Hygienebestimmungen, Unfallverhütungsvorschriften oder bauliche Vorgaben eingeschränkt, andererseits bietet der Bewegungsraum Wasser einzigartige Möglichkeiten. So können zum Beispiel die Aktionen und Bewegungen im (schwimmen, gleiten, auf Flößen, Brettern, ...), unter (absinken, tauchen, ...) oder über Wasser (Brücken, Seilen, Schaukeln, ...) stattfinden (Neuber, 2003). Zudem bewirkt das Medium „Wasser“, dass im Wasser alles anders ist. Es verändert einerseits elementare Bewegungsmuster, wie zum Beispiel das Gehen, das Laufen und das Springen und selbst unsere Wahrnehmung, wie zum Beispiel das Hören und das Sehen unter Wasser und ermöglicht dadurch ganz eigene Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten. Andererseits ist das „Sich-Bewegen im Wasser, die Begegnung und Auseinandersetzung mit dem Ur-Element Wasser“ (Lange & Volck, 1999).

ZIELE UND INHALTE

- Verbindung des Mediums „Wassers“:
 - ... mit dem Abenteuersport
 - ... mit der Erschließung des Bewegungsraumes Wasser für erlebnispädagogische Angebote
 - ... mit einem lösungsorientierten Beratungsansatz.
- Abenteuer als individuelles Erlebnis, das sich aus dem normalen Alltag heraushebt und das subjektiv als positiv empfunden wird.
- Methodische Prinzipien für erlebnispädagogische Angebote in der Schwimmhalle erarbeiten.



VORKENNTNISSE

Die erforderlichen Vorkenntnisse der Teilnehmenden lassen sich nicht unbedingt anhand von Schwimmabzeichen fest machen. Vielmehr ist eine generelle Schwimm- und Tauchfähigkeit entscheidend. Dabei ist es wichtig, dass die Teilnehmenden mittlere Strecken schwimmen können und für die Aufgaben im Tiefwasser das Tauchen bis zum Beckenboden sicher beherrschen. Bei geringerer Schwimmfähigkeit dürfen nur entsprechende Angebote im stehtiefen Beckenbereich gemacht werden.

Von Vorteil ist es des Weiteren, wenn die Lehrperson Erfahrungen aus dem Anleiten von Schwimmunterricht mitbringt und/oder selbst Lebensretter-Ausbildungen mit dem Fokus Wasser durchlaufen hat. Dies hilft beim Erkennen von Ermüdungserscheinungen, Auskühlen der Teilnehmenden und anderen möglichen Vorkommnissen, die dem Übungsleiter in und um das Tätigkeitsfeld Wasser begegnen können.

Für die Aufgaben bei denen mit Seilen/Schnüren im Wasser gearbeitet wird, sollte die Lehrperson aus Sicherheitsaspekten ein (scharfes) Cuttermesser griffbereit haben.

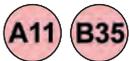
STUNDENAUFBAU

Der grundsätzliche Aufbau einer Stunde oder auch einer Unterrichtsreihe mit mehreren Stunden, beinhaltet grundsätzlich vier aufeinander aufbauende Phasen:

1. **Einstiegsphase:** Bereitschaft- Akzeptanz- Vorbereitung bzw. Sensibilisierung und Vertrauen schaffen: orientiert sich an gruppenspezifischen Anfangsprozessen, langsames Heranführen an das Lernfeld
2. **Vertiefungsphase:** Problem lösen in der Gruppe, vorgegebene Situationen lösen, Strategien entwickeln
3. **Abschlussphase:** eigenverantwortliches Gestalten von abenteuerlichen Situation/Situationen, TeilnehmerInnen bekommen lediglich ein Leitthema und die erforderlichen Materialien gestellt.
4. **Reflexionsphase:** s.u.

HINWEIS ZUR UMSETZUNG

- Die „offene Methodik“ (prozessorientiert) bzw. der lösungsorientierte Beratungsansatz setzt auf die Autonomie des Menschen und fördert das eigenverantwortliche Handeln unter Berücksichtigung sozialer Kontexte. Das Erkennen und das Vertrauen auf individuelle Fähigkeiten sowie das selbstständige Handeln sind übergeordnete Ziele der Einheit. Der methodische Aufbau geht vom Einfachen zum Komplexen, lässt eigenverantwortliches Handeln zu und stellt eine an-



- Je weniger sich die Teilnehmenden untereinander kennen und vertrauen, umso wichtiger und intensiver ist die Planung und Durchführung der „Einstiegsphase“.
- Besonders in den Phasen der Problemlösung, ist es besonders wichtig, dass sich die Lehrkraft zurückhält und nur dann hilft bzw. eingreift, wenn die Gruppe sie um Hilfe bittet bzw. bei Sicherheitsbedenken.
- Als Hilfe sollte die Lehrperson auch keine Lösung oder keinen konkreten Rat geben, sondern versuchen die Teilnehmenden zum Beispiel durch gezielte Fragen, auf einen möglichen Weg zur Lösung zu führen.
- Ganz konkret bedeutet dies auch, dass ich als „Lehrkraft“ eine Gruppe ihre Lösung ausprobieren lassen muss, obwohl ich sehe oder weiß, dass dieser Versuch nicht gelingen kann. Nach dem Ausprobieren kann die Lehrkraft probieren, in der Reflexion Denkanstöße in Richtung einer funktionalem Lösung zu geben.

ÜBUNGSFORMEN (EXEMPLARISCH)

EINSTIEGSPHASE:

■ 3-D Sortieren nach Kriterien

Aufgabe: TN sollen sich schwimmend/laufend nach verschiedenen Kriterien sortieren.

- Alter (es darf gesprochen werden)
- Körpergröße (es darf nicht gesprochen werden)
- Gewicht (nur noch Handzeichen oder unter Wasser sprechen)

Variationen: Flach-/ Tiefwasser

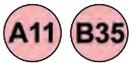
■ Reifenklettern

→ Die Gruppe bildet einen Kreis, fasst sich an den Händen und ein Reifen wird in den geschlossenen Kreis gegeben

Aufgabe: Ohne die Handfassung zu lösen, durch den Reifen steigen und den Reifen weiter wandern lassen

Variationen: mehrere Reifen in den Kreis geben, unterschiedlich kleine Reifen, Flach- oder Tiefwasser, zwei Gruppen und Wettkampf gegeneinander, ...

Material: Reifen



■ Möwe, Schildkröte, Krebs

Basiert auf „Schere, Stein, Papier“:

→ Schildkröten verjagen Möwen; Möwen fressen Krebse; Krebse zwicken Schildkröten

Aufgabe: Zwei Gruppen werden gebildet, jede Gruppe überlegt sich im Geheimen ein Tier, das sie darstellen will. Die Gruppen stellen sich im Abstand von 2m gegenüber auf und auf Kommando werden die Tiere wie folgt dargestellt:

- Möwen schlagen mit den Flügeln und Lachen, Krebse klappern mit ihren Scheren, Schildkröten verschränken ihr Arme über dem Kopf
- Die überlegene Tiergruppe versucht nun, die unterlegene Gruppe zu fangen, während diese versucht, den Beckenrand auf der eigenen Seite zu erreichen.
- Gefangene TN wechseln die Mannschaft

■ Blindschwimmen

Aufgabe: Schwimmen bei Dunkelheit (nonverbale Partnerübung mit verschiedenen Variationen und Spielformen)

→ Führe deine/n „blinden“ Partner/in durch das Schwimmbad, das Wasser, probiert zu schwimmen, zu tauchen, ...

→ Wer traut sich blind ins Wasser, vom Rand, Block, 1m oder sogar 3m, zu springen?

Variationen: Kommandos über Sprache, Geräusche

Material: Tücher zum Augenverbinden, Blindenbrille oder Alufolie zum Verdunkeln der Schwimmbrillen

VERTIEFUNGSPHASE:

■ Flucht aus Alcatraz (Geschichte: Flucht bei Nacht und Nebel)

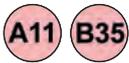
Aufgabe: Zwei bis drei TN („Wärter“) gehen/schwimmen im mittleren Feld und haben die Augen verbunden. Die restlichen TN („Häftlinge“) versuchen, nach einem Startkommando durch das Mittelfeld zum anderen Beckenrand zu gelangen, ohne dabei von den „Wärtern“ erwischt zu werden.

→ Wer gefangen wird, leibt „versteinert“ auf der Stelle

Variationen:

- Die „Häftlinge“ müssen, um an den anderen Beckenrand zu gelangen, wie ein Frosch hüpfen oder wie ein Hund schwimmen
- Flach-/Tiefwasser

Material: Tücher zum Augenverbinden, Blindenbrille oder Alufolie zum Verdunkeln der Schwimmbrille



■ Zombiespiel

Aufgabe: 2- 3 Überlebende sollen sich durch das Wasser bewegen, ohne von den Zombies gefangen zu werden.

- Die Überlebenden müssen alle 2 Meter ein lautes Geräusch von sich geben (z.B. auf das Wasser schlagen, pfeifen, etc.).
- Die Zombies tragen Augenbinden/Dunkelbrillen, müssen die Arme nach vorne ausstrecken und „Zombiegeräusche“ machen.
- Das Spiel ist beendet, wenn alle Überlebenden von den Zombies gefangen wurden.

■ Funkfeuer

Aufgabe: Ein Teilnehmer befindet sich mit verbundenen Augen im Schwimmbecken. Sein Partner befindet sich am gegenüberliegenden Ende des Beckens. Als „Funkfeuer“ hat er die Aufgabe, den Mitspieler mit Worten zu einem bestimmten Punkt, den Hafen, hinzuleiten. Nach ein bis zwei Durchgängen wechseln die Teilnehmer die Rollen.

Variationen: Keine Worte verwenden, sondern nur Geräusche; die Stimme darf gar nicht verwendet werden; die „blinden“ Schwimmer sollen (vorgegebene) Figuren bilden; ein Funkfeuer hat mehrere „blinde“ Schwimmer (Nebelfahrt); Hindernisse im Wasser (Bretter, Bälle,..), die nicht berührt werden dürfen; etc.

■ Rettet den Bootsführer bei Nebel

Aufgabe: Ein Gruppenmitglied (4er- bis 5er-Gruppe) entfernt sich etwas von der Gruppe. Er ist der blinde, gekenterte Bootsführer, der im Nebel den Weg ans Ufer nicht mehr findet. Die anderen Gruppenmitglieder versuchen, das Boot zum Zielhafen zu navigieren, ohne mit den Hindernissen im Gewässer zu kollidieren.

- Start: im Wasser unter dem zugewiesenen Startblock
- Zielhafen: variabel: (a) Ende der eigenen Bahn, (b) Treppe andere Beckenseite, (c) ...
- Navigation: taktil: ziehen/abschleppen, jedoch ohne Hände; akustisch: (a) mit Wörtern (rechts, links, ...), (b) vereinbarte Laute

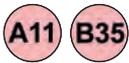
Material: Pullbuoys, Schwimmbretter, 4-5 Dunkelbrillen/Augenbinden

■ Speed-Boat

Aufgabe: TN werden durch das Wasser gezogen/Schleppeinrichtung

- verschiedene Zusatzaufgaben möglich: Bauchlage; Rückenlagen; mit den Füßen voran; mit verdeckten Augen („blind“); Was passiert, wenn du die Füße anziehst, ...

Material: Schleppeinrichtung: Seil (mind. 25m), 2-3 Schraubkarabiner, Bandschlaufen, ...



ABSCHLUSSPHASE:

■ Verschollen im Dschungel

Aufgaben: Transportiert jedes Gruppenmitglied und alle Materialien auf die andere Seite des Ufers (Becken).

- Es dürfen immer nur zwei Gruppenmitglieder auf einmal übersetzen.
- Zur Erschwerung gibt es, in jeder Gruppe zwei „Kranke“, die nicht alleine gelassen werden dürfen.
- Jede Fahrt darf nur ein Hilfsmittel mitgenommen werden.

Material: Matten, Reifen, Ringe, Paddel, Becher, ...

■ Rettungsbrücke

Aufgaben: Jedes Team bekommt zwei oder drei Matten. Pro Team müssen möglichst viele Personen über die Matten auf die andere Beckenseite gelangen.

- Dabei dürfen die Matten, auf denen die TN sind, nicht angeschoben oder gezogen werden.
- Die Teammitglieder dürfen die Matten stabilisieren und nur jene Matten bewegen, auf denen kein TN ist.

■ Der über's Wasser ging

Aufgabe: Ein Gruppenmitglied bekommt die Aufgabe, von einer Beckenkante zur anderen Seite zu gelangen. Dazu darf die Person nicht das Becken umlaufen und nicht das Wasser berühren. Im Gegensatz zum Spieler dürfen die restlichen Gruppenmitglieder ins Schwimmbecken steigen. Sobald sie allerdings in Berührung mit dem „laufenden“ Mitspieler kommen, dürfen sie sich nicht mehr fortbewegen. Je nach Teilnehmerzahl werden zwei oder mehr Gruppen gebildet.

Variationen: es müssen zwei oder mehr Leute parallel transportiert werden; eine Person muss ohne Hilfsmittel transportiert werden.

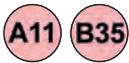
- Optional: Schaf, Wolf und Kohlkopf: Schaf und Wolf dürfen nie alleine gelassen werden (Wolf frisst Schaf); Kohlkopf und Schaf darf auch nie alleine gelassen werden (Schaf frisst Kohlkopf); es darf immer nur eine Sache pro Überquerung mitgenommen werden.

Material: Matte, Schwimmbretter, ...

■ Feuer im Wasser (Unterwasser-Schweißbrenner)

Aufgabe: Probiert, eine brennende Kerze mit Hilfe von verschiedenen Materialien unter Wasser zu transportieren. Schafft ihr es, die brennende Kerze bis zum Grund zu bringen (Tiefwasser)?

Material: Getränkeflasche (>2 L, PET), Kerzen, Band, Gewichte, Strohhalme, Klebeband, Schere, Streichhölzer, Bierdeckel, etc. ...



■ Bau einer Bohrinself

Aufgabe: Probiert, mit Hilfe von verschiedenen Materialien eine Bohrinself im Tiefwasser zu bauen, auf der hinterher mindestens zwei Personen Platz haben bzw. stehen können ohne, dass der Bohrturm umfällt (mindestens 30s).

Material: ca. 15 Getränkekisten (abhängig von der Wassertiefe), Spanngurte, Gewichte, 1-2 Taucherbrillen, große Schwimmmatte, Seile, Schneidwerkzeug zum Zerschneiden der Seile (Sicherheitsmaßnahme!)

Die Gruppe soll ausreichend Zeit für die Gruppenprozesse und zum Experimentieren bekommen, d.h. es sollte auch Zeit für Fehlversuche eingeräumt werden !!!

REFLEXION/REFLEXIONSPHASEN

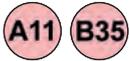
Eine zentrale Bedeutung für das Gelingen von Abenteuersport-Stunden im Wasser ist die Reflexion der Abenteurer, weil nur dadurch aus den Erlebnissen auch Erfahrungen werden können, die längerfristig wirken (Neuber & Neuber, 2004).

Schwerpunktfragen:

- Wie hast du dich/habt ihr euch in der Situation gefühlt?
- Was hast du/habt ihr wahrgenommen und erlebt?
- Wie bist du/seid ihr zu der Lösung der Aufgaben/Situation gekommen?
- Wie habt ihr euch in der Gruppe abgesprochen?
- Wie würdet ihr euch zukünftig verhalten bzw. in der Gruppe absprechen?

Eine weitere (lohnenswerte) Möglichkeit für die Reflexion ist, im Vorfeld in jeder Gruppe Beobachter mit konkreten Beobachtungsaufgaben zu installieren. Zum Beispiel können so auch TN, die nicht aktiv teilnehmen können, sinnvoll mit eingebunden werden.

Erst durch eine (geeignete) Reflexion wird eine Wirksamkeit und ein Transfer ermöglicht.



WIRKSAMKEIT UND TRANSFER (WITTE, 2002)

WIRKSAMKEIT

A. Vorüberlegung - vier Stufen des erlebnispädagogischen Lernprozesses

1. Es wird in einem bestimmten Augenblick gehandelt und die Effekte dieses Handelns werden deutlich.
2. Die Wirkungen in diesem bestimmten Augenblick und die Konsequenzen der Aktion werden verstanden bzw. das zielgerichtete Verhalten in bestimmten Umständen wird gelernt.
3. Es kommt zu einem Verständnis des generellen Prinzips.
4. Das Gelernte findet Anwendung in einer neuen Situation.

B. Folgerung

Der erlebnispädagogische Prozess ist erfolgreich beendet, wenn die neu gelernten Verhaltens- und Denkweisen in anderen, dem Trainingssetting ferneren Situationen gezeigt werden. Wirksamkeit und Transfer der Lernerfahrungen in den Alltag sind somit eng miteinander verknüpft.

TRANSFER

A. Leitfrage

„Wie können Teilnehmer die Erfahrung, die sie im Umfeld gemacht haben, das sich deutlich von ihrem Alltagsleben unterscheidet, in ihr normales Leben transferieren, übertragen?“

B. Transferhindernisse

- Anwendungssituationen im Alltag sind viel komplexer
- Freizeitgefühl blockiert Transfermotivation
- Positive Gefühle, die bei der Lösungsfindung entstehen, werden nur noch in Gruppen und an Orten mit „Insel- Erlebnischarakter“ erfahren

C. Folgerung: Grundbedingungen für einen erfolgreichen Transfer

- Ähnlichkeit zwischen Lern- und Anwendungssituation
- intensive Auseinandersetzung mit dem Lerninhalt
- Annäherungen an die kognitiven, emotionalen und motivationalen Voraussetzungen des Lernenden

D. Transfersicherungsmaßnahmen (Ausführliche Vor- und Nachbetreuung)

- Vorbereitungsphase (spezifisches Programm entwickeln, das aus der Erfassung der Problem- und Bedarfslage der Teilnehmer resultiert-> Akzeptanz und Identifikation der Teilnehmer mit der Maßnahme)
- Follow-Ups (Folgemaßnahmen, Nachbereitungskonzepte und-aktivitäten, Bindeglied zwischen ursprünglich notwendiger Verfremdung und späterer, konkreter Anpassung und Umsetzung).

LITERATUR

- Bamberger, G. (2001). Lösungsorientierte Beratung. Beltz Verlag: Weinheim.
- Böhnke, J. (2000). Abenteuer- und Erlebnissport Bd. 1. LIT Verlag: Münster.
- Heckmair, B. & Michl, W. (1998). Erleben und Lernen. Einstieg in die Erlebnispädagogik. Hermann Luchterhand Verlag: Berlin.
- Joachim, T. (2008). Praxismappe Erlebnis(welt) Wasser. Methodenset zur erlebnisorientierten Kinder- und Jugendarbeit im Bewegungsraum Wasser. DLRG- Jugend. https://www.dlrg-jugend.de/fileadmin/groups/16000005/service/arbeitsmaterialien/Praxismappe_Erlebniswelt_Wasser.pdf
- Lange, J. & Volck, G. (1999). Schwimmen und Schwimmunterricht in der Schule. In: Sportpädagogik 5.
- Neuber, I. & Neuber, N. (2004). Abenteuer Schwimmhalle. Sportpraxis, 45(4), 20-24.
- Neuber, I. (2003). Abenteuer Schwimmhalle - oder: Bochum wir haben ein Problem! In: Sportjugend NRW (Hrsg.), Jugendarbeit im Sport. Duisburg.
- Senninger, T. (2002). Abenteuer leiten- in Abenteuer lernen. Methodenset Münster.
- Sportjugend NRW (Hrsg.) (1993). Abenteuersport. Duisburg, 3. Aufl.
- Sportjugend NRW (Hrsg.) (1994). Praxismappe: Abenteuer/Erlebnis. Duisburg.
- Witte, M. D. (2002). Erlebnispädagogik- Transfer und Wirksamkeit. Möglichkeiten und Grenzen des erlebnis- und handlungsorientierten Erfahrungslernens. Zeitschrift für Erlebnispädagogik 22(5/6), 3-120.



Mag. Gerda Delaunay
Pädagogin, Dipl. Shiatsu-Praktikerin



AKTIVIERUNG MIT SCHWINGRINGEN VIBRATIONSTRAINING FÜR ERWACHSENE, FRÜHSENIORINNEN UND SENIORINNEN

I) EINFÜHRUNG IN DAS VIBRATIONSTRAINING MIT SCHWINGRINGEN

1. DAS GERÄT:

Geschlossenes Schwingringsystem mit geripptem Schlauch und 4 Stahlkugeln im Inneren, welche beim Hin- und Herbewegen sanfte Vibrationen erzeugen. Die Vibrationen werden über den Griff direkt auf die Handflächen oder beim Abrollen verschiedener Körperstellen direkt auf die bearbeiteten Stellen übertragen.



2. WIRKUNG UND EFFEKTE

- Die Reflexzonen der Handflächen werden stimuliert.
- Die Durchblutung wird angeregt.
- Die Tiefenmuskulatur wird aktiviert.
- Das senso-motorische System wird positiv beeinflusst.
- Die Wahrnehmung wird gefördert.
- Stabilität, Gangbild, Gleichgewicht und posturale Kontrolle werden verbessert.
- Beide Gehirnhälften werden aktiviert.
- Koordination, Mobilisierung und Kräftigung werden gefördert.
- Positive Wirkung zur Sturzprophylaxe.
- Aktivierung des Lymphflusses.
- Herz-Kreislauftraining.
- Wirkung auf Muskelaufbau und Knochenmasse.
- u.v.m



.3. VIBRATIONEN UND IHRE WIRKUNG

- Auslösen des Tonischen Vibrations-Reflexes
- Übertragung im Körper
- Auswirkung auf Gefäße
- Stimulierung des Nervensystems (insbesondere senso-motorisches System)

II) PRAXISTEIL

1. Unmittelbare Auswirkung der Vibrationen auf die Stabilität des Körpers
- 2.erspüren der Vibrationen in der Eigen- und Fremdwahrnehmung
3. Wirkung von Vibrationen auf Gewebe, Sehnen und Bänder
4. Haltung beim aktiven Training mit den Schwingringen:

■ Grundhaltung

Hüftbreiter Stand, Füße parallel, Knie leicht gebeugt, Bauchdecke Richtung Wirbelsäule ziehen, aufrechter Oberkörper, Schultern tief, Ellenbogen leicht gebeugt.

Handhaltung: Zwischen Handgelenk und Griffstück bildet sich ein rechter Winkel (T-Form). Dieser bleibt beim Schwingen erhalten!

Daumenposition: entweder in Verlängerung auf dem Griff oder den Griff umschließend (Rundgriff), Kopf sitzt locker in Verlängerung der Wirbelsäule und zieht nach oben.

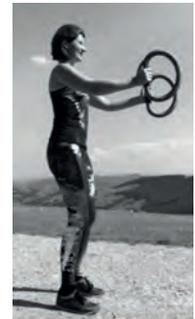


Warm-up: Handgelenke, Schultern, Fußgelenke und Hüfte sanft mobilisieren und auf die Trainingseinheit vorbereiten.

GRUNDÜBUNGEN (MIT VARIANTEN)

■ Parallelschwung

- Beide Arme schwingen parallel vor und zurück
- Entspannter, langsamer Schwung beim Aufwärmen.
- Schwung und Tempo intensivieren, kürzere und schneller Schwünge (Tempovarianten, Schwungmasse)
- mit den Füßen auf der Stelle treten
- mit den Füßen vor- und zurückrollen
- auf die Zehenballen heben



- Beine abwechselnd anheben (Knie im rechten Winkel)
- in die Hocke gehen
- Überzüge über Kopf

■ **Natürlicher Schwung** (mit Varianten)

- beide Arme schwingen gegengleich vor und zurück
- dazu am Stand gehen, Knie hoch bis zum rechten Winkel
- am Stand gehen und anfersen
- Einbeinstand, anderes Bein schwingt vor und zurück
- Ausfallschritte nach vor und zurück
- Ausfallschritt tief und dazu schwingen
- etc.



WALKEN MIT DEN SCHWINGRINGEN

Besonders das Walken in der Natur macht Jung und Alt besonders Freude, egal ob alleine oder in Gruppen, besonders Freude. Nicht nur das schwingvolle Gehen mit den Ringen, auch die frische Luft, die Farben der Natur und die schöne Kulissen sind ein Genuss für Körper, Geist und Seele! Spezielle Übungen können überall durchgeführt werden.



■ **Querschwing:**

Der rechte Arm ist vor dem Körper, der linke Arm hinter dem Körper, die Arme schwingen zur Seite und wechseln: Nun ist der linke Arm vor dem Körper und der rechte hinter dem Körper.
Variante: das gegenüberliegende Bein anheben.

■ Kreuzschwung

Beide Arme sind vor dem Körper und öffnen zur Seite. Achtung, das Handgelenk bleibt auch hier immer im rechten Winkel zum Griff!

Varianten:

- rechter und linker Arm vor dem Körper abwechseln (einmal ist rechts oben, einmal links)
- mit den Armen auf Brusthöhe gehen
- rechtes und linkes Bein abwechselnd seitlich heben
- breite Grätsche und in die Knie gehen
- etc.



■ Seitlicher Parallelschwung

Mit den Beinen in die Grätsche gehen und mit den Ringen vor dem Körper seitlich parallel schwingen, die Handrücken sind oben.

Varianten:

- abwechselnd die Fersen heben
- mit den Ringen auf Bauchhöhe und Brusthöhe schwingen
- beim Schwung auf Brusthöhe mit dem Oberkörper mitdrehen (so gut es von der Wirbelsäule her geht)
- seitlich neben dem Körper vor und zurück schwingen (rechts und links)
- etc.

■ Koordination

Ein Arm schwingt auf Brusthöhe zur Seite, während der andere Arm vor und zurück schwingt.

Varianten:

- gegenüberliegendes Bein heben
- Sternschritt dazu
- in die Hocke gehen und wieder aufrichten
- beide Seiten
- seitlich schwingender Arm abwechselnd auf Brusthöhe, dann auf Bauchhöhe schwingen
- etc.



WEITERE KOORDINATIONSÜBUNGEN

- Ein Arm schwingt vor und zurück, der andere Arm „sägt“ gerade vor und zurück.
- Achterloop
- Ein Arm schwingt vor und zurück, der andere Arm hält den Ring vor dem Körper ausgestreckt und fängt diesen abwechselnd beim Griff und beim Schlauch.
- Parallelschwung im Einbeinstand: mit dem angehobenen Bein zuerst kleine kreisende Bewegungen nach außen, diese werden sukzessive größer



■ Überzüge und Varianten:

Die Ringe zusammennehmen und mit beiden Armen hinter den Kopf bringen, mit der Ausatmung nach unten schwingen lassen.

Varianten:

- beide Ringe seitlich abwärts schwingen
- beide Ringe mittig abwärts schwingen
- beide Ringe über abwechselnd über die rechte und linke Schulter schwingen
- beide Ringe abwechselnd nach oben und unten schwingen
- Schwünge abwechselnd kleiner werden lassen (wie „trommeln“)

■ Lymphaktivierung

Mit den Armen in die Ringe „schlüpfen“, diese bis zur Schulter führen, sodass die schwarzen Griffe nach oben zeigen.

Den Oberkörper sanft drehen, sodass die Vibrationen auf den Lymphknoten im Achselbereich wirken können.

Varianten:

- Hände auf den Bauch legen und Oberkörper drehen
- Hände auf das Brustbein legen und Oberkörper drehen
- Hände auf die Ringe legen und drehen
- Hände auf die Ringe legen und mit dem Oberkörper vor und zurück wippen





Zahlreiche Varianten der angeführten Übungen können zusätzlich im Einbeinstand, auf instabilem Untergrund, in der Hocke, im Ausfallschritt, in dynamischen Bewegungen, im Sitzen und am Boden ausgeführt werden.

Schwerpunkte des Arbeitskreises sind Einheiten zu den Themen:

- Gleichgewicht
- Mobilisierung
- Kräftigung
- Stabilität
- Koordination
- Rückengesundheit
- Entspannung
- Gehtraining
- Dehnen mit den Ringen
- Entspannung und Achtsamkeitstraining

Die Übungen werden je nach Schwerpunkt mit oder ohne Musik, unter Einbeziehung von Gruppenaktivierungen und Gruppenformationen gestaltet. Kombinationen mit mentalen Aufgaben, der Durchführung von Übungen und geistigen Prozessen, Wissenswertes zu Forschungen aus den Neurowissenschaften bezüglich Bewegung, Gehirnaktivierung, sensorische Zusammenhänge etc. werden ebenso theoretisch und praktisch erläutert.

Den Abschluss der Aktivierung mit Schwingringen bildet ein Entspannungstraining:

Durch Abrollen des Körpers mit den Ringen sorgen die sanften Vibrationen für eine tiefe Entspannung des Körpers und des Geistes. Dies kann sowohl alleine, als auch zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden. Alle Varianten finden Platz in diesem Arbeitskreis.





Mag. Verena Dobsicek

Sportwissenschaftlerin, Heilmasseurin, Energ. Osteopathie



KOREANISCHE GESUNDHEITSGYMNASTIK (KGG)

ALLGEMEINES

KGG wurde aus alt-asiatischem Körperwissen entwickelt und von einem Taek Wondo Meister nach Österreich gebracht. Die Gesundheit des Körpers wird anspruchsvoll durch eine dynamisch- flexible, gelenksblockadenlösende und gewahrseinsfördernde Gymnastik mit Wurzeln aus dem Taek Wondo verbessert.

KGG hat einen genau strukturierten Ablauf, der innerhalb einer Stunde geübt wird. Im Original wechseln die Übungen schnell und nach wenigen Wiederholungen. KGG ist eine sehr anspruchsvolle Gymnastik, bedarf eines guten Körpergefühls und einer guten Grundbeweglichkeit. Wenn dem nicht so ist, können ca. 75 % der Übungen sogleich durchgeführt werden, und durch Varianten die anderen erlernt und geübt werden.

Gesicht, Kopf, die gesamte Wirbelsäule und jedes Gelenke bis zu den Zehen und einzelnen Fingern sind im Inhalt der Gymnastik berücksichtigt. Durch diese Vollständigkeit kann jeder Übende nach einigen Wochen Übungszeit sicher sein, dass:

- alle Gelenke ihre Grundbeweglichkeit bis zu einem gesundheitlich wichtigen Maß, wiedererlangen.
- Muskelketten funktionell arbeiten und ihre Aufgaben übernehmen.
- die Grundspannung der Muskeln auf ein gesundes Maß erhöht oder vermindert wird, je nachdem was der Einzelne braucht.
- alle, aber im Besonderen die ersten 5 Energiezentren belebt, und die Bahnen an der Oberfläche des Körpers versorgt sind.
- der Geist leichter zur Ruhe kommt.
- innere Ruhe und Konzentration sich auch im Alltag erhöhen.

KGG wirkt bei entsprechendem Bewusstsein und mit Absicht geübt, wie eine gesundheitliche Behandlung. Sie sind Behandler ihres eigenen Körpers.



ÜBUNGEN

Die Übungen werden von Verena Dobsicek und Taekwondo Meister (10. Dan) Franz Sachsenhofer kurz gezeigt, erklärt und danach in einer Mustereinheit mit euch geübt. Für alle Teilnehmer gibt es die Übungen in Bildform und in verbaler Beschreibung vor Ort. Die passende Musik mit Gong als Taktgeber wird euch auf Anfrage zugesandt.

Für alle Interessenten, die noch eine Lernstunde buchen wollen, stehen Franz und Verena gerne zur Verfügung. Anfragen bitte an: verena@dobsicek.at

Die Übungen umfassen:

- Einstimmung und Lautmalung
- Kleiner Kreislauf
- Punkte und Meridiane
- Gelenke frei machen
- Übungen zur Mobilität
- Übungen zum Aktivieren
- Halte, Atem –Konzentrationsübungen
- Übungen zur Dynamik und Kräftigung
- Auslockern und Überraschung





Michael Ebert, M.Sc.

Mentalcoach, Leiter Ballschule Heidelberg in Österreich, Ausbildungsreferent BSPA



BALLSCHULE HEIDELBERG ZENTRUM ÖSTERREICH

1. ALLGEMEINES

WARUM BRAUCHEN WIR EINE BALLSCHULE?

Die Kinder dieser Welt wachsen kulturell unterschiedlich auf. Aber überall ist das Spielen mit Bällen sehr beliebt. In Afrika heißt es, dass die Jungen mit einem Ball an den Füßen geboren werden und die erste Liebe der Kinder in Brasilien ist rund. In Europa – und vor allem in Österreich oder Deutschland – spielen Kinder heute anders als ihre Eltern oder Großeltern. Früher wurden Straßen, Höfe und Wiesen für verschiedene Ballspiele genutzt. Jetzt fahren dort Autos oder es gilt „Betreten verboten!“. Gespielt wird deshalb immer häufiger nur noch mit der Maustaste. Statt durch einen Fallrückzieher wird der Ball eben mit einem „Klick“ ins Tor befördert. Die Folgen liegen auf der Hand. Unsere Kinderwelt ist keine Bewegungswelt mehr, nicht wenige Experten sprechen von verödeten Bewegungslandschaften, Sitzfallen oder einer sitzengebliebenen Gesellschaft. Nur noch 21 % unserer Kinder erreichen nach internationalen Richtlinien (WHO) das Mindestmaß an körperlicher Aktivität, das für eine gesunde und harmonische Persönlichkeitsentwicklung notwendig ist.

NACHWUCHSPROBLEME IN VIELEN BALLSPORTARTEN

In sehr vielen Ballsportarten lassen sich seit Jahren zum Teil massive Nachwuchsprobleme beobachten. Zwar ist das Eintrittsalter in die Vereine in vielen Fällen früher als noch vor etwa 20 Jahren, aber auch hier beklagen die Vereine das meist schlechte motorische Leistungsvermögen und das geringe koordinative Potenzial der Kinder.



DIE STRASSENSPIELHYPOTHESE

Sie besagt im Kern, dass es unserem Nachwuchs an der richtigen Schulung mangelt und die elementarsten Ballfertigkeiten nicht mehr beherrscht werden. Während in der Vergangenheit die Technik und die taktische Kreativität durch vielseitiges, freies und unangeleitetes Spielen auf Straßen, auf Schulhöfen oder in Parks entwickelt wurden, gibt es heute dafür nur noch wenige Gelegenheiten. In den Vereinen werden die Kinder vorrangig sportartspezifisch ausgebildet. Sie werden - so könnte man sagen - „trainiert, bevor sie selbst spielen können“ (Schmidt, 1994)¹.

DIE 2 KERNAUSSAGEN DER STRASSENSPIELHYPOTHESE (ROTH, 1996)²

1. Freies und unangeleitetes Spielen führt zur Verbesserung der technischen und taktischen Leistungsvoraussetzungen.
2. Langjähriges und vielseitiges Spielen ist bewussten, angeleiteten Vermittlungsprozessen sogar überlegen, wenn es um die Entwicklung des technischen und taktischen Kreativitätspotentials geht.



GEFAHREN EINER ZU FRÜHEN SPEZIALISIERUNG

Grundsätzlich gilt, dass Kinder keine Spezialisten, sondern Allrounder sind. Wir können davon ausgehen, dass sich eine frühe Spezialisierung mit einseitigen Belastungsanforderungen, im Sinne einer langfristigen kontinuierlichen Leistungsentwicklung, nicht lohnt und sich daraus kein nachweislicheres höheres Endniveau in der jeweiligen Sportart ergibt.

DIE BALLSCHULE ALS WICHTIGER BESTANDTEIL DES UNTERRICHTS UND DES TRAININGS

Wichtig erscheint, dass wir versuchen, der Einschränkung der Straßenspielkultur weitreichend entgegen zu wirken. Es müssen alle unsere Bemühungen dahin gehen, eine allgemeine ballsportbezogene Grundausbildung als eine zentrale Aufgabe in der Unterrichts- und Trainingsmethodik zu integrieren und diese unbedingt jeder Spezialausbildung voranzustellen.

¹Schmidt, W. (1994). Kinder werden trainiert bevor sie selbst spielen können. Fußballtraining, 13-14.

²Roth, K. (1996). Spielen macht den Meister: Zur Effektivität inzidenteller taktischer Lernprozesse. Psychologie und Sport, 3, 3-12



2. DIE ZIELE DER BALLSCHULE HEIDELBERG

Gründer: Prof. Dr. Klaus Roth

- sportspielübergreifende Ballschule
- Ersatz der früheren „natürlichen Ballschule“
- Erlernen jener Dinge, die früher selbständig und meist unangeleitet erlernt wurden
- Hauptzielgruppe: Kinder im Kindergarten und Grundschulalter
- ganzheitliche Ausbildung von Kindern in ihrer geistigen, emotionalen und motorischen Entwicklung
- vielseitiges Erleben und Wahrnehmen von Sport-Spiel-Situationen
- Vermittlung eines breiten Fundaments an Spiel- und Bewegungserfahrungen (ABC des Spielens)
- soziale Einbindung in „Sport-Spiel-Gruppen“
- späterer Einstieg in die „Großen Ballspiele“ soll erleichtert werden
- Entdeckung und Förderung von Balltalenten

3. MINI-BALLSCHULE

GRUNDPRINZIPIEN DER MINIBALLSCHULE (& BALLSCHULE ABC)

Das Konzept der Mini-Ballschule wurde über viele Jahre in Kindergärten und in Vereinen erprobt. Für die Umsetzung spielen die Lehrpersonen, die Erzieherinnen oder Übungsleiter eine entscheidende Rolle.

Die 3 goldenen **Prinzipien** der motorischen Frühförderung:

- **Ziele**, sind entwicklungsgerecht festzulegen.
- **Inhalte**, sind spielerisch, freudbetont zu gestalten.
- **Methode**, ist das freie, unangeleitete, aktiv-entdeckende „Spielen lassen“.

ZIELBEREICH - KINDERGARTENALTER

A: Motorische Basisfertigkeiten

B: erste technisch-taktische Basisfertigkeiten (wichtig für eine große Bandbreite an Spielen)

C: Koordinative Basisfähigkeiten

7 x 6 x 5 BASISKOMPETENZEN DER MINI-BALLSCHULE

Motorische Basisfertigkeiten (A)	Technisch-Taktische Basisfertigkeiten (B)	Koordinative Basisfähigkeiten (C)
Fangen	Flugbahn des Balles erkennen	Zeitdruck
Stoppen	Laufweg zum Ball bestimmen	Präzisionsdruck
Prellen	Spielpunkt des Balles bestimmen	Komplexitätsdruck
Dribbeln	Anbieten und Orientieren	Organisationsdruck
Werfen	Ballbesitz kooperativ sichern	Variabilitätsdruck
Kicken	Lücke erkennen	
Schlagen		

4. BALLSCHULE ABC

VERMITTLUNG SPIELERISCHER BASISKOMPETENZEN

1. Leitsatz der Ballschule: „Vom Allgemeinen zum Spezifischen“- Kinder sind Allrounder und keine Spezialisten!
2. Leitsatz der Ballschule: „Prinzip der Entwicklungsgemäßheit“- Kinder sind keine verkleinerte Erwachsene!

ZIELBEREICHE - BALLSCHULE ABC

- A:** Taktische Basiskompetenzen
- B:** Koordinative Basiskompetenzen
- C:** Technische Basiskompetenzen



SPIELE UND ÜBUNGEN

Es geht um **Spiele** und **Übungen**, in denen taktische, koordinative und technische Basiskompetenzen vermittelt werden, die man in allen oder in vielen Spielen braucht. Grundsätzlich bleiben die **großen Sportspiele** (Fußball, Basketball, Handball, etc.) aber in ihrer traditionellen Form zunächst **unberücksichtigt**.

Für Baustein-Spiele gilt:

- **Baustein-Spiele** sind für die Ballschule konstruierte Spielformen, bei denen jeweils ein Baustein oder mehrere Aufgabenstellungen aus dem ABC in hoher Dichte zu bewältigen sind.
- Der Fokus liegt auf der Vermittlung **taktischer Basiskompetenzen**.
- Über ein Ballschuljahr hinweg sollen alle Bausteine in **gleicher Gewichtung** Berücksichtigung finden.
- In der Ballschule besitzt die **Förderung der Kreativität** bei den taktischen Basiskompetenzen eine klare Priorität.
- **Dem unangeleiteten Spielen wird gegenüber einem Spielen mit Korrekturen und Instruktionen in der Ballschule klar der Vorrang gegeben** (Roth, 1996).

Für Baustein-Übungen gilt:

- **Baustein-Übungen** sind für die Ballschule konstruierte Übungsformen, bei denen jeweils ein Baustein oder mehrere Aufgabenstellungen aus dem ABC in hoher Dichte zu bewältigen sind.
- Fokus: Vermittlung **koordinativer und technischer Basiskompetenzen**

Für Baustein-Spiele und Baustein-Übungen gilt:

„Prinzip der Vielseitigkeit“

Die Baustein-Spiele und die Baustein-Übungen sind möglichst so konstruiert, dass sie alternativ sowohl mit der Hand, dem Fuß oder dem Schläger ausgeführt werden können.

3 x 7 BAUSTEINE FÜR SPIELANFÄNGER

Taktik (A)	Koordination (B)	Technik (C)
Anbieten & Orientieren	Ballgefühl	Flugbahn des Balles erkennen
Ballbesitz individuell sichern	Zeitdruck	Mitspielerpositionen-/bewegungen erkennen
Ballbesitz kooperativ sicher	Präzisionsdruck	Gegenspielerpositionen-/bewegungen erkennen
Überzahl individuell herauspielen	Komplexitätsdruck	Laufweg zum Ball bestimmen
Überzahl kooperativ herauspielen	Organisationsdruck	Spielpunkt des Balles bestimmen
Lücke erkennen	Variabilitätsdruck	Ballbesitz kontrollieren
Abschlussmöglichkeit nutzen	Belastungsdruck	Ballabgabe kontrollieren

5. BALLSCHULE ÖSTERREICH APP (powered by Ballschule Heidelberg)

Die App ist seit September 2018 im App Store und im Play Store kostenlos erhältlich. Sie umfasst aktuell 186 Videos mit ballsportübergreifender Übungen bzw. Spielen.

- Offizielle Kooperation des ÖFB mit der Ballschule Heidelberg (Prof. Roth)
- Kooperierende Dachverbände: ASKÖ, ASVÖ und UNION
- Kooperierende Fachverbände: ÖFB, ÖVV, ÖBV, AFBÖ, ÖHB und ÖFBB
- Umsetzung der Kooperation in Österreich durch Michael Ebert

ZIELGRUPPE/INHALTE

- 3-6 Jahre: Mini-Ballschule (sportspielübergreifendes Lernen)
- 6-8 Jahre: Ballschule ABC- 1./2. Schulstufe (sportübergreifendes Lernen)
- 8-10 Jahre: Ballschule ABC- 3./4. Schulstufe (sportspielgerichtetes Lernen)





6. PRAXIS

TEIL 1: 3-6 JAHRE Mini Ballschule (sportspielübergreifendes Lernen)

- Musikstopp
- Hütchenwald
- Ball erobern
- Schlappenhockey

TEIL 2: 6-8 JAHRE Mini Ballschule (sportspielübergreifendes Lernen)

- Wechselball
- 4-Tore-Ball
- Katzenball
- Mattenball

TEIL 3: 8-10 JAHRE Mini Ballschule (sportspielübergreifendes Lernen)

- Ball-Biathlon
- Ball-Parcours
- Ball-Staffeln

WEITERE LITERATUR

- Roth, K. & Zimmer, A. (2017). Das Motorik ABC: Bewegungs- und Sprachförderung in der Kita. Cornelsen Verlag GmbH, Berlin.
- Roth, K., Roth, C. & Hegar, U. (2014). Mini-Ballschule. Das ABC des Spielens für Klein- und Vorschulkinder. Hofmann-Verlag, Schorndorf.
- Roth, K., Damm, T., Pieper, M. & Roth, C. (2014). Ballschule in der Primarstufe. Sportstunde Grundschule. Hofmann-Verlag, Schorndorf.
- Roth, K. & Kröger, C. (2011). Ballschule- ein ABC für Spielanfänger. Hofmann-Verlag, Schorndorf.
- Roth, K., Kröger, C. & Memmert, D. (2007). Ballschule Rückschlagspiele. Hofmann-Verlag, Schorndorf.
- Roth, K., Memmert, D. & Schubert, R. (2007). Ballschule Wurfspiele. Hofmann-Verlag, Schorndorf.

Die Lernunterlage wurde von Michael Ebert aus den Büchern Mini-Ballschule und Ballschule ABC bzw. anderen offiziellen Unterlagen der Ballschule Heidelberg für die Teilnehmer des des 4. Kinder gesund bewegen Kongresses zusammengestellt © Ballschule Heidelberg Zentrum Österreich- 2019



Markus Eggensperger
Tanzpädagoge, Tänzer, Choreograph



URBAN DANCE STYLES

JUGENDKULTUR AM PULS DER ZEIT

Urban Dance Styles ist ein Überbegriff für Tanzformen, die ihre Ursprünge in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts haben und in einem urbanen Kontext entstanden sind. Im internationalen Zusammenhang und vor allem im angloamerikanischen Sprachraum ist Urban Dance oder Urban Dance Styles dem Begriff Streetdance oder Street Dance gleichzusetzen. Speziell im deutschsprachigen Raum ist man in den vergangenen Jahrzehnten zum Begriff Urban Dance übergegangen, um Missverständnisse in der Semantik zu vermeiden: Hier wurde nicht selten Streetdance als Tanz der Straße oder als Tanz auf der Straße in einem buchstäblichen Sinn des Wortes verstanden und erzeugte so regelmäßig eine negative Konnotation. Die neutralere und weitgreifendere Betrachtungsweise sieht den Begriff „Street“ im Sinne von „allumfassend“ oder „überall“.

In Analogie zum Begriff „Streetwear“ meint hier die nähere Bezeichnung „Street“, jene Kleidung, die überall getragen werden kann; und eben nicht die, welche ausschließlich auf der Straße getragen wird oder gar nur bei Straßenarbeitern zum Einsatz kommt. Vielmehr bezeichnet hier der Zusatz „Street“ einen jugendlichen, sportlichen oder urbanen Kontext. Ein Synonym für Streetwear ist etwa der in der Mode immer gebräuchlichere Begriff Urban Fashion und kann am besten mit dem geläufig deutschen Begriff Alltagskleidung übersetzt werden. Ebenso wäre die Interpretation des Begriffs Streetdance als „Alltagstanz“ gegeben. Der Begriff schafft somit vielmehr eine Abgrenzung zu Tanzformen wie Ballroom Dances oder Ballett, die in der allgemeinen Wahrnehmung an bestimmte Orte gebunden oder einer bestimmten sozialen Schicht vorbehalten sind. Zu den bekanntesten und meist verbreitetsten urbanen Tanzstilen zählen Hip-Hop Freestyle, Breaking, Popping, Locking, Waacking, Vogueing, House, Krumping, Dancehall oder Lite Feet, um nur einige zu nennen. Die wohl wichtigsten Merkmale, die diese Tanzformen verbindet, sind neben einem städtischen Kontext der Umstand, dass sie zum einen auf eine ähnliche Entstehungsgeschichte zurückblicken können und zum anderen in ihrer Entwicklung starke Parallelität aufweisen. Ein weiterer Faktor ist der gegenseitige Einfluss in der Stilik und im Bewegungsvokabular.

Zur Entstehungshistorie können folgende Merkmale bei beinahe allen urbanen Tanzformen festgestellt werden: Ihre Entstehung ist direkt mit einer zunächst lokal stark begrenzten Club- oder Partyszene verbunden, sie können im Ursprung meist auf einen oder einige wenige Party Dances und/oder Social Dances zurückgeführt werden, sie haben zumeist ihre Wurzeln in einem sehr hohen sozialen Spannungsfeld und stehen in einem direkten Zusammenhang mit einer daraus



resultierenden sozialen und musikalischen Revolution. Weiters kann festgestellt werden, dass alle etablierten urbanen Tanzformen neben ihren qualitativen Merkmalen, ihre weltweite Popularität zumindest in ihren Anfängen, Fernsehshows, Kinoblockbustern oder ihrem Erscheinen in Musikvideos internationaler Stars, zu verdanken haben.

HIP-HOP ALS KULTUR

Hip-Hop ist vor allem zunächst eine gelebte Kultur, die längst nicht mehr als Jugendkultur bezeichnet werden kann. Ganz im Gegenteil! Was Anfang der 1970er Jahre als solche in der New Yorker South Bronx, einem massiven sozialen Brennpunkt entstand, ist nicht nur den Kinderschuhen entwachsen, sondern ist eine weltumspannende und multinationale Kultur, die unter anderem eine Multimillionen-Dollar-Industrie hervorgebracht hat.

Doch zunächst wollen wir uns mit der Entstehung der Kultur an sich und ihren grundlegenden Ausdrucksformen und Kulturtechniken beschäftigen. Sowohl um den Beginn als auch um die Namensgebung formten sich Interpretationen, um nicht zu sagen Legenden. Allgemein hin ist der Anfang mit dem Namen DJ Kool Herc alias Clive Campbell und die auf Initiative seiner Schwester Cindy organisierte „Back to School Jam“ in den angemieteten Kellerräumlichkeiten des Wohnblocks in der 1520 Sedgwick Avenue am 13. August 1973 verbunden. Diese Party mit etwa 300 Gästen gilt als Geburtsstunde des Hip-Hop. In weiterer Folge entstanden die vom Veranstalter und Künstler Fab 5 Freddy zusammengefassten „4 Elements of Hip-Hop“ als Kunstformen des Hip-Hop: DJing, MCing, Breaking und Writing. Neben Kool Herc sind die Namen Afrika Bambaataa und Grandmaster Flash untrennbar mit der Entstehung und Entwicklung verbunden. Um den Ursprung der Bezeichnung Hip-Hop gibt es diverse Theorien, die meist in Verbindung mit Wortspielen von MCs (Master of Ceremony) so wie Love Bug Starski stehen. Diese Wortspiele haben wahrscheinlich ihren Ursprung im Scatting aus dem Musikgenre Jazz. So zum Beispiel: „ski-ba-bop-ba-dop-bop“. Dies sind sinnleere Silben, die oft dazu verwendet wurden, ein Instrument nachzuzahlen (vgl. Song: I`m a scatman von Scatman John). Später wurde dann versucht, dem Begriff „Hip-Hop“ einen tieferen Sinn zu verleihen. Eine gängige Interpretation ist die Bedeutung für „Hip“ – cool oder modern und für „Hop“ – Party (vgl. Song At The Hop von Danny & The Juniors). KRS-One, ein sehr bedeutender New Yorker MC, interpretiert den Begriff Hip-Hop in seinem 2007 erschienenen Track Hip- Hop Lives folgendermaßen:

*„Hip means to know, it’s a form of intelligence
To be hip is to be update and relevant Hop is a form of movement
You can’t just observe a hop, you gotta hop up and do it
Hip and hop is more than music
Hip is the knowledge, hop is the movement
Hip and Hop is intelligent movement“*

Aber auch dies kann als nachträgliche Sinnfüllung betrachtet werden und spiegelt eher weniger die Entstehung wieder. Die gängigste Überlieferung, wie die Kultur zu ihrem Namen gekommen ist, geht auf ein Interview mit DJ Afrika Bambaataa zurück. Dieser soll anlässlich einer Jam (Party), auf die Frage, was das denn sei, geantwortet haben: „Here you have a DJ and an MC. There you see the b-boys and b-girls. And then you have the writers over there.“ Und auf die Rückfrage, wie denn das alles heiÙe, kam prompt: „That’s Hip-Hop.“ Vermutlich war es einfach das Erste, das ihm in den Sinn kam. Nichts desto weniger hat Hip-Hop seit seinem Beginn in den 1970er Jahren in einem New Yorker Ghetto nicht nur die Musikgeschichte revolutioniert, sondern auch eine nationenübergreifende Kultur geschaffen.

DJING

Die heutige Form des DJing und der damit verbundenen Definition des Hip-Hop als Musikgenre ist klar mit der „Back to School Jam“ und Kool Herc verbunden. Doch was qualifiziert die Party eines zu diesem Zeitpunkt unbekanntes sechzehnjährigen DJs und seiner Schwester, die lediglich Geld für neue Kleidung sammeln wollte, als Keimzelle eines weltumfassenden Phänomens? Zum einen die beeindruckende Plattensammlung, zum anderen aber vor allem sein Umgang mit ebendieser, sein feinfühliges Gespür für sein Publikum und den Trend des Zeitgeistes. Neben „It’s Just Begun“ von Jimmy Castor Bunch und „Apache“ oder „Bongo Rock“ von der Incredible Bongo Band, spielte er vor allem Tracks von James Brown und nutzte so die wachsende Popularität, der zu dieser Zeit aufstrebenden Funkmusik. Das besondere Etwas war jedoch, dass er nicht die gesamte Platte spielte; DJ Kool Herc brachte auf seinen Partys selten Liveaufnahmen und hierbei auch lediglich die Breaks – die perkussiv wirkenden Instrumentalteile – zu Gehör. Auf die Frage, weshalb er dies tat, antwortet er in einem Interview mit The Guardian im Jahr 1997: „Langeweile? ... Ich habe mich zurückgelehnt, die Masse beobachtet, die auf diesen speziellen Teil der Platte gewartet hat.“ Er beschreibt weiter, wie er feststellte, dass sein Publikum geradezu ekstatisch reagierte, wenn er die Breakbeats nicht nur einmal, sondern mehrmals hintereinander abspielte. So entwickelte sich aus dieser speziellen Technik, die Clive Campbell „the merry-go-round“ nannte, eine der bahnbrechendsten Innovationen der Musikgeschichte des 20. Jahrhunderts. Dieser Umgang mit den Breakbeats legte den Grundstein für das spätere „Sampling“ sowie für alle Arten der loop-basierten Produktionstechniken. Grandmaster Flash gilt neben einiger anderer DJs der ersten Generation als Innovationsmotor zahlreicher DJ-Techniken. Diverse Quellen schreiben ihm sogar die Erfindung des Crossfaders zu, aus dem sich in weiterer Folge die heutigen DJ-Mixer entwickelt haben.

MCING

Master of Ceremony (MC) ist der „Zeremonienmeister“ oder Moderator einer Hip-Hop-Jam. Zunächst war die Aufgabe der MCs die Party People durch Zurufe zu motivieren:



„Clap your hands, everybody, if you got what it takes“

oder

„Throw your hands up in the sky

And wave em round from side to side“ (The Breaks von Curtis Blow, 1980)

MCs gaben praktische Lebenstipps oder erzählten vom Alltag. Später formulierten sie ihre Texte gesellschaftskritisch, um auf die schlechten sozialen Umstände in den Ghettos hinzuweisen. Daraus entwickelten sich in weiterer Folge unterschiedliche Kategorien und Disziplinen. Die in der Öffentlichkeit am meisten diskutierte ist der „Gangsta-Rap“ mit Vertretern wie Ice-T, N.W.A. denen Künstler wie Guru, Lauren Hill oder Missy Elliot gegenüberstehen, die durch ihre Texte lediglich unterhalten, aber auch oft zum Nachdenken anregen wollen.

WRITING

„Writing“ oder „Grafi“ sind die visuellen Ausdrucksformen der Hip-Hop Kultur. Um weiter auf dieses Thema einzugehen, würde es den vorgegebenen Rahmen sprengen. Hier sei nur Wild Style (1983) erwähnt. Dies ist ein Spiel welches sich ausführlich mit der Hip-Hop Szene auseinandersetzt, mit besonderem Augenmerk auf die Kulturtechnik Writing.

BREAKING

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



BATTLES

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

DER TANZ

Im Breaking kann jede Bewegung in eine der vier Kategorien eingeteilt werden:

- Toprocks, Schritte des Tänzers im Stehen;
- Downrocks, Bewegungen mit Händen und Füßen
- am Boden, zu denen auch Freezes, gehaltene, eindrucksvolle Positionen, meist nur mit dem Kopf, einer oder zwei Händen
- am Boden, und Powermoves, akrobatische Elemente, bei denen die Füße den Boden nicht berühren, zählen.

Das Wesen dieses Tanzes ist zum einen die freie Interpretation der Musik, zum anderen ist die Originalität ein wesentliches Element. Jeder Tänzer soll sich und seine Persönlichkeit durch die individuelle Gestaltung der Bewegung zum Ausdruck bringen. An dieser Stelle ist noch eine Bemerkung zu dem Begriff „Breakdance“ notwendig. Niels Robitzky schreibt in seiner Autobiographie „From Swipe to Storm“: „Die meisten der [...] Namen, denen wir die Hip-Hop Elemente heute zuschreiben, stammen jedoch nicht von Leuten aus der Kultur selbst, sondern wurden von den Medien kreiert, um die Kultur besser vermarkten zu können. So wurde Writing zu Graffiti, MCing zu Rapping und B-Boying einfach zu Breakdance gemacht – nicht gerade mit Einverständnis der Künstler selbst.“

HIP-HOP FREESTYLE

Nach dem großen Modetrend „Breakdance“ in den 80er Jahre und dem Auslauf zu Beginn der 90er Jahre ebte nicht nur das öffentliche Interesse ab, der Tanzstil „Breaking“ drohte vollkommen auszusterben. Bei näherer Betrachtung mag dies vielerlei Gründe haben. Wir wollen hier jedoch nur auf einen einzelnen eingehen.

Tanz steht immer in einem direkten Dialog zu Musik, sie bedingen sich regelrecht gegenseitig, so auch in der Hip-Hop-Kultur. Mitte der 90er Jahre entwickelt sich die Hip-Hop-Musik weiter und wurde unter anderem auch langsamer. Hatten die Tracks der DJ's bis dahin etwa 110 bis 120 bpms (Beats per Minute) oder mehr, wurden nun eher Songs mit 80 bis 110 bpms produziert. „Breaking“ kam aus der Mode, nicht zuletzt, weil die in den Clubs gespielte Musik zu langsam war, und gängige Party und Social Dances, die auch schon zuvor in der Community praktiziert wurden, immer mehr an Bedeutung gewannen. Viele Tänzer und Choreographen von Stars wie Mariah Carey, Michael Jackson oder Missy Elliot wurden in Hip-Hop-Clubs entdeckt. Jene verwendeten nun dieses Bewegungsmaterial und bauten es in Choreographien von Liveperformances oder in Musikvideos ein. Die „Mop Top“ oder die „Elite Force Crew“ standen hier als Tänzer in vorderster Front. Unter ihnen Größen wie Buddha Stretch, „Caleaf Sellers“ oder „Link“, die sich unter anderem für die Tanzszenen in Michael Jacksons Musikvideo „Remember the Time“ verantwortlich zeichnen. Trotz dieser Kommerzialisierung ist Hip-Hop Freestyle mit seinen charakteristischen Stilelementen (Bounce und Rock) der Tanz der Kultur geblieben. Ende der 1990er, Anfang der 2000er Jahre gab es jedoch eine Rückkehr des „Breaking“, der sich nun nicht nur einer ungebrochenen Beliebtheit als Tanz der Szene erfreut, sondern auch als Sportart reüssieren kann und zum ersten Mal 2018 als olympische Disziplin bei den Youth Olympic Games in Buenos Aires Einzug hielt.

WEITERE URBANE TANZSTILE

■ Locking

Das Besondere an „Locking“ ist, dass man genau sagen kann, wer diesen Tanzstil erfunden hat und dies war Don Campbell. Don war ein eher schüchterner junger Mann. Seine größte Leidenschaft war das Zeichnen, bis er Mitte der 60er Jahre an einem College in Los Angeles Sam kennenlernte. Sam zeigt ihm seinen ersten Tanzschritt, den „Funky Chicken“ (Rufus Thomas: *Do the Funky Chicken*), der damals zu den angesagtesten Party Dances zählte. Don tanzte den Move allerdings nicht so wie alle anderen, er verharrte oft in einer Pose. Dies gefiel seinen Freunden sehr und wurde so zum Merkmal seines Tanzstils. Sie sagten oft zu ihm „lock that move“, womit dann auch der Name kreiert war: Locking. Bald kamen andere comicartige Bewegungen dazu, wie der *Twirl* (Rollen des Handgelenks), der *Point*, der *Scoop* oder der *Muscleman*. Da Don sehr viel in den Clubs von Los Angeles unterwegs war und jede Menge Contests mit seinem neuen Style gewann, gab es bald eine Vielzahl an Tänzern, die versuchten seine Bewegungen zu imitieren. Seinen ersten großen Durchbruch hatte Don, als er als Tänzer für Soultrain, die damals größte Musikshow im TV engagiert wurde. Später gründete er seine erste Crew, „The Campbell-lockers“, die sich nach einigen Jahren nur noch The Lockers nannten. Mit dieser Gruppe ist er in zahlreichen Fernsehshows und mit vielen großen Musikern dieser Zeit überall in den USA aufgetreten. Locking veränderte die Tanzwelt und hatte großen Einfluss auf den Tanzstil von Künstlern wie Michael Jackson oder Justin Timberlake.

■ Popping

Die Bezeichnung „Popping“ ist eine lautmalerische und kommt vom Englischen Verb pop (dt.: knallen oder springen). Der Tänzer versucht durch kurze und heftige Kontraktion einzelner Muskelpartien den Eindruck zu erwecken, dass seine Muskeln gleichsam aus dem Körper herauspringen. Der gesamte Tanzstil lebt grundsätzlich vom Faktor der Illusion auf Basis von Isolationen und gliedert sich in unzählige Styles und Techniken wie *Roboting*, *Scarecrow*, *Puppeting*, *Waving* oder *Floating*, um nur einige wenige zu nennen. Als Begründer gilt gemeinhin Boogaloo Sam (bürgerlich Sam Salomon) aus Fresno Kalifornien und die Tänzer seiner Crew „The Electric Boogaloos“. Seinen internationalen Durchbruch verdankt dieser Tanz dem King of Pop Michael Jackson, der jedoch aus Marketinggründen niemals darüber sprach, dass er seinen charakteristischen Tanz eben dem Tänzer dieser Crew zu verdanken hat, von dem er seine Bewegung lernte. Popping entstand in den späten 1960er Jahren und hat sich aus unterschiedlichen Einflüssen geformt. Die plausibelste Erklärung ist, dass es eine Mischung aus den damals an der Westküste üblichen Party Dances, wie unter anderem dem *Jerk* und dem Robot, dem zuvor beschrieben Tanzstil *Locking* und den Pantomimetechniken von Künstlern, wie Robert Shields, war, die diesen Tanz maßgeblich beeinflussten.

■ House

„House“ zählt zu den noch jüngeren etablierten Urban Dance Styles. Seine Wurzeln liegen in Chicago und in New York der späten 1970er Jahre. Zu Beginn noch unter den Bezeichnungen „*Jacking*“ oder „*Clubbing*“ bekannt, verbreitet sich dieser leichtfüßige Tanzstil schnell in den angesagtesten Clubs und Diskotheken. In weiterer Folge entwickelte sich aus dem Tanzstil eine weltumspannende Kultur. House-Tänzer, oder auch Houser genannt, zeichnen sich in ihrem Style durch nahezu schwebende und grazile Bewegungen aus und wirken trotz des oft stampfenden Beats geradezu relaxed. Großen Einfluss übten mittelamerikanische Tanzstile, wie Salsa, aber auch Tapdance oder auch Jazz auf den vergleichsweise jungen Tanz aus. Der Begriff House geht auf den Club Warehouse (Chicago) zurück.

weitere Informationen zu diesem Thema unter
www.eggensperger.at
www.urbanartists.at



Ömer Erdogdu

Choreograph/Tänzer, Millennium Dance Complex Los Angeles Edge Performing Arts Center



HIP HOP

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

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

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

■ Breakdance (Tanzform):

- entstand in der 2.Hälfte der 70er Jahre
- Hintergrundmusik: Rap, HipHop und Disco-Musik
- Rhythmische Bewegungen ließen Spannungen zwischen rivalisierten Straßengangs, jugendlichen Frust und Übermut abbauen

■ Graffiti (Writing):

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

■ DJ`ing:

- Auf zwei Plattenspielern werden parallel Beats und durch Scratches 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 MCing 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

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

■ Footworks

Footworks sind Tanzschritte (Moves) am Boden.

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

Styles sind Kombinationen aus Footworks und Freezes.

■ Freezes

Freezes sind 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 Ellebogen der Standhand befindet sich in der Beckengegend.

Air chair – Wie Baby Freeze nur ist der Ellebogen am Rücken. Wegen des hohen Grads an Gelenkigkeit einer der schwierigsten und ästhetischsten der 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 die Seite. Ein 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

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 am 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 seinen Körper, 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 oberen Rücken.
- Flare. ist die gleiche Bewegung wie Flanken beim Turnen. Die gespreizten Beine umkreisen den sich auf den Händen haltenden Tänzer in geschwungener Weise.

2) LOCKING

Der Tanz Locking entstand Ende der 1960er Jahre in Los Angeles/Kalifornien. Der Tanz in seiner Ursprungsform wurde von Don Campbell erfunden. Durch zahlreiche Aufführungen im amerikanischen Fernsehen mit seiner Gruppe Campbellockdancers, die ihren Namen im Laufe der Zeit in the Lockers änderten, wurde der Tanz in den USA bekannt. Die Lockers gelten bis heute als größte Referenz des Tanzes und trugen, was das Vokabular des Tanzes betrifft, maßgeblich zu der Entwicklung bei.

Locking hat ein klar definiertes Bewegungsbild. Das Bewegungsformat schöpfte 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 „Poppem“)

Heute umfasst die Tanzform mehrere Stilrichtungen, Techniken und Tanzrichtungen u. a. Tutting, Roboting, Hitting, Strobing, da der Einfluss auf die Form durch das vermehrte 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 die Kreativität dreht und eine Veränderung immer vorhanden ist, änderte sich die Musik und somit auch der Tanz und die Technik mit der Zeit.

Deshalb kann man behaupten, dass im Bereich New Style mit vielen Stilen bzw. aus vielen Tanzarten experimentiert wird. Größter Einfluss war definitiv King of Pop Michael Jackson mit seinen weltweit bekannten Produktionen



Egwin Ertl

Gründer und Head Instructor von Beyond Systems, Ausbilder, Referent, Trainer



BEYOND SYSTEMS - DEVELOPMENTAL MOVEMENTS

Der menschliche Körper ist in seiner Bewegung und Entwicklung zu einer unglaublichen Vielfalt fähig. Einzelne Systeme und diverse Sportarten decken meistens nur einen sehr kleinen Rahmen, der vollen menschlichen Fähigkeit sich auszudrücken ab. „Beyond Systems“ ist ein systemfreier Ansatz, der auf der Vermittlung von Bewegungsgrundprinzipien beruht. Erlernst man die Grundlagen von Bewegung und Bewusstsein (in diesem Fall der bewussten Ansteuerung von Körperpartien und Muskeln) ist es möglich, jede Form der Bewegung zu optimieren und Spannungszustände auszugleichen.

Anstelle den Focus auf die „Erfüllung eines externen Zieles“ zu richten, wie dies in regulärem Sport oft üblich ist (den Ball ins Tor bekommen, eine Wand mit Kunstgriffen erklettern etc.), liegt der Focus bei Beyond Systems klar auf Bewegung der Bewegung Willen, und dem sich bewusst mit dem eigenen Körper und den eigenen Aktivierungen die Bewegung auslösen zu befassen. Unsere Intention und unsere Fähigkeit sensomotorisches Feedback bewusst zu verarbeiten und wahrzunehmen, sind essentiell dafür Bewegung hoher Qualität hervorzubringen.

BEWEGUNGSQUALITÄT

Es gibt natürlich viele Möglichkeiten, Bewegungsqualität zu definieren. In diesem Fall beziehe ich mich dabei auf folgendes: Eine Bewegung, die abhängig von der geforderten Bewegung mit größtmöglicher innerer Kongruenz, optimaler struktureller Ausrichtung und geringstmöglichem Aufwand ausgeführt wird.

Einige Charakteristika qualitativ hochwertiger Bewegung sind:

- Leichtigkeit
- möglichst geringer Druck in den Gelenken
- gutes Agonist- Antagonist- Spiel
- gute innere Koordination (keine Kompensationsbewegungen für eingeschränkte Flexibilität, Kraft oder Mobilität)
- ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Präzision und Freiheit in der Bewegung
- die Fähigkeit Bewegung mit geringstmöglichem Kraftaufwand auszuführen



- gute Balance
- stark individualisierte Bewegung (Jeder Einzelne von uns ist unterschiedlich gebaut in den exakten Winkeln der Muskelansätze, den Knochenlängen, dem Knochenumfang und so weiter. Im Detail betrachtet bedeutet dies, dass jeder Mensch, der Bewegung hocheffiziente versucht herzustellen, ein gelerntes Bewegungsmuster wirklich zu seinem/ihrer eigenen machen muss. Ein reines Kopieren eines Lehrers ist dafür nicht ausreichend. Es erfordert das bewusste Verstehen des Bewegungsmusters, um es dann individuell umsetzen zu können.)

Alle diese Punkte verstehen sich nicht als das Absolute. Die Betrachtung läuft immer in Bezug auf das Bewegungssystem das gerade betrachtet wird. So wird sich das Bild natürlich verschieben je nachdem ob wir z.B. einen Gewichtheber oder einen Tänzer betrachten, jedoch sollten die oben genannten Punkte in Relation noch immer erkennbar sein.

Generell kann gesagt werden, dass Bewegungsqualität wichtiger ist, als der Fokus auf Kraft oder Flexibilitätstraining alleine. Das wichtigste Argument hierfür ist, dass es erst dann wirklich Sinn macht, den Körper stärker zu belasten, wenn sichergestellt ist, dass die Koordination und strukturelle Ausrichtung optimiert sind und limitierende oder hemmende Spannungs- bzw. Bewegungsmuster ausgeglichen sind. Hier geht es nicht nur um die letztendliche Leistungsfähigkeit, sondern vor allem um das Vermeiden kurz- wie auch langfristiger Verletzungsprozesse und Schäden, die durch Überlastungen im Training zustande kommen könnten.

Um Nachhaltigkeit im Bewegen zu garantieren, kann man also zusammenfassen:

Bewegungsqualität vor Bewegungsquantität und Bewegungsintensität

Dies stellt auch sicher, dass die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung soweit ausgebaut ist, dass im weiteren Trainingsverlauf eine gute Einschätzung der eigenen Grenzen und Möglichkeiten besteht und mit hoher Effizienz trainiert werden kann.

GEDANKLICHE BASIS:

Bewegung steht im wahrsten Sinne des Wortes ganz am Anfang unseres Lebens. Von der Zeugung beginnend über die Zellbewegungen im Embryo und Fötus bis hin zu der Geburt und im Endeffekt dem völlig autark funktionsfähigen Menschen. Interessant zu bemerken ist, dass sich der Körper in Bewegung hineinbildet und nicht umgekehrt. So beginnt spezialisierte Bewegung im Embryonalstadium nicht erst wenn körperliche Strukturen wie Knochen und Muskeln ausgebildet sind. Ganz im Gegenteil entwickeln sich Muskeln und Knochen entsprechend der Bewegungen des „Zellhaufens“ in diese Bewegungen hinein.

Die Bedeutung dieser simplen Tatsache wird erst in vollem Umfang klar, wenn man realisiert, dass dies ein fortwährender Prozess über den gesamten Verlauf des Lebens ist. Biomechanisch gesehen verändert Bewegung laufend die zugrundeliegende physische Struktur. Oder anders gesagt, die Grundstruktur des Körpers passt sich ständig an die Anforderungen die durch Bewegung gesetzt werden an. Wie sich Körperstruktur ausbildet, hängt zu einem großen Teil von der Atmung, den regelmäßig ausgeführten Bewegungen und sogar der Sprache ab. Bewegung als Grundlage des Lebens eröffnet eine unglaubliche Bandbreite an Möglichkeiten, sich selbst auszugleichen und die eigene Gesundheit in die Hand zu nehmen. Genau deshalb kommt es aber auch sehr darauf an, welche Art von Bewegung man ausführt bzw. wie man sich im täglichen Ablauf fortbewegt.

WAS IST „DEVELOPMENTAL MOVEMENT“?

In einem Satz beschreibt „Developmental Movement“ jene Bewegung, die jeder von uns instinktiv und aus eigenem Antrieb heraus lernt (sofern zugelassen), ohne sie jemals von einem anderen Menschen gezeigt zu bekommen. Man könnte auch sagen, es sind jene Bewegungen und unbewussten Strategien, die wir in frühkindlichem Alter nutzen, um uns die Möglichkeit komplexerer Bewegungsvorgänge wie Sitzen, Stehen, Laufen etc. zu erarbeiten.

Wenn man Babys in ihrer Bewegungsentwicklung beobachtet, wie man schnell sie mit den ersten Aufgaben mit denen sie befasst sind. Eine der ersten ist das Wenden, also sich aus Rückenlage auf den Bauch oder eben vice versa zu drehen. Ein weiterer Aspekt ist das Krabbeln, das vorerst noch eher an ein Robben erinnert, da weder die Koordination noch die Kraft vorhanden sind, um den Körper vom Boden weg zu stützen.

Die Schlüsselinfos im bisher Gesagten sind, dass es sich um Bewegungen handelt die man nie gezeigt bekommt, und der Aspekt einer progressiv steigenden Fähigkeit Kraft auszuüben und komplexere koordinative Aufgaben erledigen zu können.

Die Grundzüge des Bewegens müssen sich erst Schritt für Schritt entwickeln, oder besser gesagt, verkörpern. Es kommt hier auch der Aspekt des Embodiment (Verkörperung) zu tragen, was neurophysiologisch bedeutet, dass ein Körper welcher Erfahrungen macht, nötig ist, für die Entwicklung höher komplexer Bewusstseinsakte wie bewusste Fortbewegung, Essen kochen etc.

Bewegung und die damit gemachte Erfahrung müssen bewusst erlebt werden, um in weiterer Folge die Grundlage für komplexes Handeln und das vielfältige menschliche Leben zu gestalten.



In anderen Worten sind „Developmental Movements“ die ersten Schritte des Körpers das „Programm“ des ich habe Muskeln und Gelenke die mich bewegen können, zu testen und grundlegende funktionelle Kraft zu entwickeln. Auch lernt der Körper dabei, welche muskuläre Aktivierung welche Bewegungsachse anspricht. Deswegen ist es auch so unglaublich wichtig diese Bewegungsentwicklung von Babys und Kleinkindern zuzulassen und unter keinen Umständen zu versuchen, diese künstlich zu beschleunigen.

Ein Paradebeispiel für einen entwicklungsmäßig gesehen ungünstigen Beschleunigungsversuch sind Babywalkers. Das sind diese Gestelle auf Rädern, in die man Babys hineinsetzen kann, wo deren Beine aber den Boden berühren. Ich glaube, es ist unnötig weiter auszuführen, wie katastrophal dies für die gesunde Bewegungsentwicklung ist. Das Becken dient als „Aufhängepunkt“, wodurch die Oberschenkelknochen zur Seite gepresst werden, dadurch wird dem Körper das Verständnis dafür genommen, dass Kraft über die Beine ins Becken geleitet wird bzw. über das Becken in die Beine. Weiters wird der Körper in eine vertikale Position gebracht, noch bevor er die nötige Kraft hat, dies aus eigener Kraft zu halten und zu stabilisieren. Da zu diesem Zeitpunkt die Basiskoordination noch nicht entwickelt ist, führt dies zu signifikanten Fehlentwicklungen in Koordination und struktureller Stabilisierung, was sich später im Leben sehr ungünstig auswirken kann.

Ein klassisches Beispiel, als auf unsere immer früher immer schneller und immer technischer orientierte Gesellschaft sehr ungünstige Auswirkungen auf unsere körperliche Entwicklung hat.

„Entwicklung braucht Zeit und hat gerade zu Beginn des Lebens ihre eigene Intelligenz.“

WAS BRINGT DIE ARBEIT MIT „DEVELOPMENTAL MOVEMENTS“?

In der frühen Entwicklung als junge Menschen sind wir normalerweise einer Vielzahl an unterschiedlichen Einflüssen ausgesetzt. Vor allem in den ersten Jahren nachdem wir die Grundlage von Bewegung gemeistert haben und aus eigener Kraft dazu in der Lage sind uns aufzurichten, zu stehen und zu gehen, beginnt die Phase der sozialen und kulturellen Anpassung. In dieser Zeit werden in erster Linie Bewegungsmuster und Körperhaltungen von anderen Menschen im unmittelbaren sozialen Umfeld kopiert. Dies hat eben so viel physiologische wie auch psychologische Hintergründe. Physiologisch- körperlich werden auf diese Art, entwicklungsgeschichtlich gesehen, essentielle Fertigkeiten vermittelt, die dazu dienen im eigenen Umfeld möglichst gut überleben und funktionieren zu können. In unserer modernen Welt bezieht sich dies auf Dinge wie eine Tür aufsperrn zu können, beim Überqueren der Straße nach links und rechts zu schauen, Rad zu fahren usw. Betrachten wir indigene Völker, wäre das in dieser Phase vermittelte Wissens bzw. Erfahrungsspektrum natürlich ein komplett anderes und umfasst Dinge, wie Fortbewegung in unwegsamem Terrain, Jagen, Schnitzen oder ähnliches.

Der psychologische Aspekt ist, wie gesagt, ebenfalls nicht zu unterschätzen. Obwohl hier sehr viel unbewusste Anteile am Werken sind, geht es um das Erkenntsein. Nur ein minimaler Anteil unserer zwischenmenschlichen Kommunikation läuft verbal und bewusst ab, 90%- 95% läuft unbewusst über Gestik, Mimik, Stimmlage, Bewegung, Körperposition, und Abstrahlung im Nahfeld. Viele dieser unbewussten Kennungsmuster bilden sich im Verlaufe der Bewegungsentwicklung in den ersten Jahren des frühkindlichen bis jugendlichen Alters aus. Da gerade in dieser Lebensphase für viele ein guter Bezug zur Umwelt extrem wichtig ist und soziale Kontakte für die eigene Entwicklung relevant sind, ist das eben angesprochene Erkenntsein ein wesentlicher Faktor. In sozialen Bezügen findet man recht häufig völlig übereinstimmende Bewegungsmuster und sogar ähnliche Körperhaltungen. Erst später in den frühen Zwanzigern nimmt der Prozess des Hinzufügens neuer Muster soweit ab, dass zum Großteil eine bunte Mischung aus den bereits inkorporierten das eigene „individuelle“ Bewegungs- und Haltungsmuster darstellt. Alles Erleben, körperlich wie auch emotional das in diesen Prägejahren stattgefunden hat sowie alle Erlebnisse, potentiellen Verletzungen und körperlich geistigen Zustände der Folgejahre, stehen in direktem Bezug zu diesen, Großteils kopierten und dann leicht abgeänderten Mustern in Bewegung und Körperspannung. Der klassische Weg Schmerzen und chronische Zustände zu bearbeiten, ist aus Sicht der Entwicklungsmethodik ein sehr oberflächlicher zumal er „nur“ das aktuelle Muster beachtet. Unter dem Gesichtspunkt von Basisprinzipien bedeutet das, eine Korrektur auf einer Ebene auszuführen, die in sich schon verzerrt ist. Der Grund dafür liegt in der Tatsache, dass kopierte Bewegungsmuster meist nicht „sauber“ sind. Sie kennen das vielleicht ,wenn man sich Kleinkinder ansieht und diese schon mit ein paar Jahren beginnen ähnliche körperliche Handlungsmerkmale aufzuweisen wie ihre Eltern, obwohl sie selbst noch gar nicht lange genug leben, um entsprechende Verspannungen aus ihrem eigenen Erleben (abgesehen von der Musterkopie) erstellt zu haben.

Muskuläre Spannungszustände sind oft nicht nur aufgabenerfüllender Natur, sondern sehr häufig vor allem bei den Älteren von uns auch kompensierend. Besteht beispielsweise eine alte Verletzung, die nicht zu 100% ausgeheilt ist, bildet der Körper ein muskuläres Kompensationsmuster, um die Verzerrungen und/ oder Einschränkungen auszugleichen. Völlig ausgeheilt sei in diesem Fall so definiert, dass nicht nur potentiell geschädigtes Gewebe wieder verheilt ist, sondern auch volle Flexibilität, Mobilität, Kraft und voller Bewegungsumfang wieder hergestellt sind, und zwar nicht nur im muskulären oder knöchernen sondern auch dem Bindegewebe.

All diese Kompensationsmuster verzerren logischerweise das Bewegungsbild, welches dann von Kindern unbewusst kopiert wird. Auf diese Art werden limitierende Muster oft über viele Generationen hinweg weitergereicht.

„Developmental Movements“ setzen allerdings an einem Punkt an, der vor jeglicher externer Bewegungsprogrammierung liegt. Durch das Retraining von Bewegungsabläufen, die total am Anfang menschlicher Bewegungsentwicklung stehen, werden jene neuronalen Muster wieder in den Vordergrund des Bewusstseins gehoben, die die wirkliche Grundlage aller später gelernten Bewegungsabläufe darstellen. Dadurch ist es möglich, einige der Verzerrungsmuster zu umgehen und



Bewegung, im wahrsten Sinne des Wortes, in ihre unverzerrte Grundform „zurückzusetzen“. Dadurch ist man erstmals in der Lage die eigenen Bewegungsabläufe zu „putzen“ und in einer Form zu optimieren, die der eigenen Anatomie und Physiologie entspricht.

EINSATZBEREICHE:

„Developmental Movements“ eignen sich für nahezu jeden Menschen, da sie keine zusätzlichen Gerätschaften erfordern, und keine exzessiven Kraftakte darin vorkommen, auch wenn sich dies vor allem zu Beginn oft anders anfühlt. Es kann schon einmal vorkommen dass man eine Bewegung versucht und scheinbar nicht dazu in der Lage ist sie auszuführen, was aber meist nicht an zu geringer Kraft, sondern an fehlender bewusster Koordinationsfähigkeit und an fehlendem bewusst wahrgenommenem sensomotorischen Feedback liegt.

- im Sport als Ergänzungs- und/ oder Ausgleichstraining
- für Menschen, die kaum Bewegung machen, die aber dennoch etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen
- für junge Menschen, um vor dem Entstehen permanenter Schädigungen durch Fehlhaltungen oder sich auswirkende Fehlprogramme, die kopiert wurden, einen „Klärungsimpuls“ zu setzen
- für ältere Menschen, die eine sanfte Bewegungspraxis suchen
- zur Rehabilitation nach Verletzungen
- zur Bereinigung kopierter hemmender oder limitierender Muster
- als Grundlage für weiterführendes Training

Viele Sportler mit denen ich gearbeitet habe, haben oft völlig ungläubig rückgemeldet, dass sie am Tag danach mehr von ihren Muskeln gespürt haben als durch das sonstige Training, das sie durchlaufen. Dies zeigt deutlich, dass viele der basiskoordinativen Muster so gut wie nicht genutzt werden. Man könnte hier zwar argumentieren, dass es ja anders auch zu gehen scheint, was aber den Kreis dahingehend wieder schließt dass die so oft genutzte Alternative eben auf kopierten Bewegungsmustern fußt, die meist alles andere als sauber sind.

„Die Grundmuster zu stärken, führt nicht nur zu mehr Bewegungsqualität, sondern auch zu gesteigerter Effizienz und ganzheitlich anwendbarer Kraft und Fertigkeit.“

FOCUS IN DEN „DEVELOPMENTAL MOVEMENT“ ARBEITSKREISEN:

In den Arbeitskreisen werden wir uns mit dem bewussten Erfahren einiger „Developmental Movements“ befassen und diese trainieren. Im Speziellen werden die dabei verwendeten Basisprinzipien in den Vordergrund gerückt, sodass die Bewegung nicht nur erlebt, sondern auch in ihrer Sinnhaftigkeit verstanden wird. Es ist mir persönlich wichtiger ein Verständnis für das was wir tun aufzubauen, als mehr oder weniger gedankenlos durch eine große Anzahl einzelner Übungen durchzulaufen.

Wir werden aus folgenden Übungen und Übungsreihen wählen und je nach Gruppe entscheiden, worin wir uns vertiefen.
Übungsliste:

- Rollen
- durch Differenzierung und Achsbildung
- durch Führung mit einzelnen Körperteilen
- Rollen durch Körperbeuge
- Progression – Rollen zu hüftöffnender Fluß
- Rollen zu halb sitzend
- Rollen zu Vierfüßler
- Grundlage Robben – Krabbeln
- aus Vierfüßler abgeleitete Stabilisationsübungen
- Sitzen zu Krabbeln Progressions
- Sitzen zu Aufstehen (eine von vielen Möglichkeiten)

Je nach den Fragen, die sich im Rahmen des Arbeitskreises ergeben, werden wir entscheiden, welche Schwerpunkte wir setzen oder welche Übungen wir genauer in Augenschein nehmen.





„Beyond Systems“ ist in seiner Ganzheit betrachtet ein Ansatz, der weit über die reine Betrachtung von Bewegung hinausgeht. Allerdings nutzen wir dabei Bewegung als eine der wesentlichsten Grundlagen, da sie den meisten Menschen einen klaren deutlich wahrnehmbaren Ankerpunkt bietet, von dem aus weitere Entwicklungen in viele Richtungen möglich sind.

Die Entwicklung des Körpers und unseres Bewusstseins sind die zwei Hauptpfeiler von „Beyond Systems“, wobei Bewusstsein in diesem Fall Emotion, Mentales, und übergeordnetes bewusstes Sein inkludiert.

Jede Bewegung ist ein Spiegel dessen, was in unserem Geist und was unseren Emotionen gerade passiert. Ist man dazu in der Lage diese Korrelationen zu lesen, ermöglicht es einem unter anderem, psychische Zustände über Bewegung gezielt auszugleichen. Außerdem sieht man auf diesem Weg auch, welche emotionalen oder mentalen Muster man in verkörperter Form mit sich herumträgt und kann diese gezielt beeinflussen, um mehr innere Freiheit und Wohlbefinden zu generieren. Neue Forschungen weisen darauf hin, dass die Einschätzung vieler alter traditioneller Heilsysteme, wonach Krankheit immer eine emotionale Wurzel hat stimmt. Aktuelle Schätzungen geben an, dass zwischen 85% und 95% aller Erkrankungen in der einen oder anderen Form ursächlich mit unverarbeiteten oder unterdrückten Emotionen sowie emotionalen Traumata in Verbindung stehen.

Völlig unabhängig davon ist es eine äußerst befreiende Erfahrung zu wissen dass man seinen Emotionen nicht ausgeliefert ist und wie man mit äußerst simplen Mitteln positive Veränderungen durchführen kann. Dennoch ist „Beyond Systems“ kein Therapie System, sondern versteht sich als ein Ansatz, dessen Hauptaugenmerk darauf liegt Menschen Grundlagen des Funktionierens der menschlichen Form, des Geistes und von Emotionen zu vermitteln. Ähnlich den „Developmental Movements“ bedeutet auch hier die Arbeit mit Grundlagen, dass es sich um Bausteine handelt, die in jeder Situation Gültigkeit haben und dazu eingesetzt werden können, um zu optimieren, auszugleichen, sich weiterzuentwickeln mehr persönliche Freiheit zu schaffen und sich mehr des menschlichen Potentials zu erschließen.



Axel Fries

Referent für Geräteturnen, Realschullehrer



METHODIK STÜTZSPRÜNGE AM SPRUNG

MIT HILFE ODER OHNE?

„HILFESTELLUNG“ IM TURNEN

Seit jeher ist der Begriff „Hilfestellung“ eng mit dem Turnen verbunden. Zu fast jeder turnerischen Fertigkeit gibt es verschiedene methodische Wege, die sehr oft eine Hilfestellung durch den Lehrer oder andere Schüler fest einplant. Oft wird in der Fachliteratur die Hilfestellung besser erklärt als die Technik des Elements selbst. Es gibt sogar ganze Fortbildungslehrgänge zum Thema „Hilfestellung“.

Die Vorgehensweise ist dabei meist gleich: zunächst wird dem Übenden eine ungefähre Vorstellung eines neuen Elements durch Demonstration oder Erklären vermittelt, dann wird die neue Bewegung mit Unterstützung durch Helfer versucht, die dann im günstigsten Fall die Hilfe langsam reduzieren und irgendwann klappt dann das neue Element von selbst – aber nur, wenn’s gut läuft.

Die Erfahrung und die Zusammenarbeit mit Gehirnforschern haben gezeigt, dass ein anderer Weg oft bessere Ergebnisse bringt. Es ist viel besser, wenn der Lernende

- mit eigener Kraft
- mit eigener Koordination
- mit eigener Bewegungserfahrung

die neue Bewegung lernt. Schon mein Vater – ein sehr guter, aber unstudierter Sportlehrer – hat vor vierzig Jahren die Formulierung gebraucht:

„Eine falsch gelernte Bewegung umzulernen ist viel schwieriger, als sie gleich richtig zu lernen.“

Was er damals noch nicht wusste, war, warum das so ist. Heute wissen wir ungefähr, wie unser Gehirn Bewegungen lernt und speichert. Sicherlich finden hier viele verschiedene Aspekte Anwendung, aber im Großen und Ganzen geht das so: Das Gehirn steuert in unserem Körper viele tausend Muskeln, die durch Kontraktion und Entspannung dann die Knochen und Gelenke bewegen. Im Gehirn entstehen „Computerprogramme“ mit vielen hunderttausend „Zeilen“. Wird von außen durch taktile Hilfe die ausgeführte Bewegung beeinflusst, entstehen „falsche“ Zeilen in diesem Computerprogramm, weil das Gehirn falsche Rückmeldungen bekommt.

Ein Beispiel: Ein Junge turnt nach herkömmlicher Methode eine Hocke über einen Kasten mit helfender Unterstützung durch zwei Helfer, die durch Klammergriff am Oberarm dafür sorgen, dass der Junge nach der Hocke auf jeden Fall auf den Füßen hinter dem Gerät landet. Das Gehirn erhält nun die Rückmeldung, dass die vorher ausgeführten, vielen Tausend Einzelbewegungen richtig waren, denn die Landung auf den Füßen ist ja richtig. In Wirklichkeit waren die Bewegungen – also das ausgeführte „Programm“ - viel-leicht richtig, vielleicht aber auch nicht, weil die Ausführung des falschen „Programms“ durch die äußere, taktile Hilfe, verfälscht worden ist. Das Gehirn erhält aber die Rückmeldung: „Landung auf den Füßen – also richtig“ und speichert die vorher beauftragten Einzelbewegungen ab.

Dann wird die Hilfestellung abgebaut und dann kommt es oft vor, dass die Landung nach der Hocke hinter dem Gerät auf allen Vieren (oder schlimmer: auf allen Fünfen – mit Nase) erfolgt. Dann erhält der Übende vom Lehrer noch die (falsche) Anweisung, er müsse sich fester vom Bock „abdrücken“, und dann geht es gar nicht mehr. (Warum diese Anweisung falsch ist, folgt später bei der Technik der Hocke).

Nun folgt die oft sehr schwierige Korrekturphase. In dem abgespeicherten „Computerprogramm“ mit „vielen hunderttausend Zeilen“ müssen nun die Fehler gesucht werden:

- ein falscher Impuls beim Absprung
- ein falscher Armzug beim Absprung
- ein falscher Arm-Kasten-Winkel
- ein falscher Gegendruck auf das Gerät
- eine falsche Armbewegung nach dem Gegendruck
- eine falsche aktive Landung
- u.v.m.

Wie schwierig es ist, einen Fehler in einem großen Computerprogramm zu finden, ist bekannt – und das ist damit ver-gleich-bar, dass eine im Gehirn abgespeicherte „Gewohnheit“ jetzt umgelernt wer-den soll. Das setzt außerdem voraus, dass der Lehrer überhaupt genau weiß, wie die Bewegung richtig ausgeführt wird und welche biomechanischen Komponenten überhaupt dafür verantwortlich sind, dass sich eine zweite Flugphase nach dem Stütz überhaupt bilden kann. Diese Über-legungen sind Argumente da-für, neu zu erlernenden Bewegungen nicht durch taktile Hilfestellungen zu unterstützen, sondern die nötigen zentralen Bewegungen durch schlaue angewandte methodische Hilfen gleich richtig zu erlernen. Dabei darf (muss!) natürlich unter dem Aspekt der Sicherheit weiterhin an den richtigen Stellen Bock, Kasten, Pferd) aufgesetzt werden, aber die Helfer dürfen nicht aktiv in die eigentlich zu erlernende Bewegung eingreifen!

HILFE BRINGT OFT DAS GEGENTEIL!

Bei einem Fortbildungslehrgang vor vielen Jahren in Wien ist es mir aufgefallen: eine Teilnehmerin brachte ihren sieben-jährigen Sohn mit, der bei der hier abgebildeten Vorübung für die Rolle vorwärts, bei der gelernt werden soll, den Kopf ganz nach vorn auf die Brust zu nehmen, den Kopf immer in den Nacken gezogen hat. Er hat dann immer mit seinem ganzen Körpergewicht auf dem Schädel und auf der Halswirbelsäule gestanden. Die bis dahin auch von mir praktizierte Hilfestellung, durch Druck einer Hand auf den Hinterkopf den Kopf nach vorn zu drücken, war nicht möglich, denn der Junge neigte den Kopf mit solcher Kraft nach hinten, dass man nicht dagegen ankam.



Was passiert denn normalerweise, wenn ich jemandem von hinten gegen den Kopf drücke? Er drückt dagegen. Ich bringe ihm also nicht bei, den Kopf nach vorn zu neigen, sondern durch Druck von hinten gegen den Hinterkopf wird die Nackenmuskulatur angeregt – also genau die gegenteilige Muskulatur, die eigentlich genutzt werden soll => durch diese Hilfestellung bewirke ich u.U. genau das Gegenteil von dem, was ich eigentlich will.

Die Lösung: Durch einen Trick muss ich den Kopf dazu bringen, sich ohne taktilen äußeren Einfluss nach vorn zu bewegen. Ich knie mich neben die Bank, klopfe mit dem Fingernagel eines Zeigefingers von unten unter die Bank und fordere den Übenden auf: „Komm mit der Nase hier-her.“ Dieser Trick hatte in Wien bei dem Jungen sofort gewirkt und schon nach zwei Versuchen mit meiner „Hilfe“ konnte er den Kopf ohne mein Zutun nach vorn neigen. Eine neue Idee war geboren, die dann an vielen anderen Stellen Anwendung fand:

- Soll ein Übender beim Handstand die Beine schließen (Spannung!), geht man gerne hin und führt ihm die Beine zusammen. Falsch! Man drückt ihm die Beine auseinander mit dem verbalen Hinweis, sie zusammenzudrücken. Oft schon nach dem zweiten oder dritten Hinweis, bei dem man jedes Mal die Beine ein wenig auseinander drückt, hat die Muskulatur „verstanden“ und die Beine werden ordentlich zusammengeführt und auch richtig festgehalten.
- Ein Übender steht im Handstand an der Wand im Hohlkreuz. Damit er sich gerade hinstellt, drücken wir ihm gerne gegen den Bauch, um ihn mit großer Kraft mit dem Rücken gegen die Wand zu drücken. Falsch! Wir drücken ihm mit der flachen Hand in den Rücken – also von der Wand weg. In diesem Fall müssen wir natürlich durch Hilfe an den Beinen dafür sorgen, dass er nicht umfällt. Der verbale Hinweis lautet: „Drücke mit dem Rücken gegen die Hand.“ Schon nach wenigen Versuchen „versteht“ die Muskulatur und der Rücken bewegt sich in Richtung Wand und der Handstand wird gerade.



Das sind zwei Beispiele für taktile Hilfe, die aber nicht die gewünschte Bewegung unterstützt, sondern dagegen wirkt und dadurch in der Muskulatur das richtige Gefühl und dadurch ein viel besseres und dauerhafter gespeichertes Bewegungsmuster erzeugt.

Viel besser aber als äußere taktile Hilfestellung ist in den meisten Fällen – dies gilt zumindest für den Schul-, Freizeit- und Breitensport – eine methodische Vorgehensweise, die dem Übenden über die eigene Körperkontrolle die nötigen richtigen Bewegungen vermittelt. Schritt für Schritt werden über Geräte- bzw. Geländehilfen und/oder einfache methodische Hilfen (wie z.B. eine Kreidezeichnung auf der Matte, die die Position von Händen, Füßen und Kopf) die richtigen Einzelbewegungen erlernt, die dann nach und nach zu einer Gesamtbewegung zusammengesetzt werden.



In dieser **Kreidezeichnung** sind drei Informationen versteckt: Hände schulterbreit aufsetzen, Finger zeigen nach vorn, Aufsetzen der Hände nahe bei der Bank. Diese drei Informationen könnte ein Kind nicht gleichzeitig verarbeiten.

Selbstverständlich ist es bei dieser Vorgehensweise unerlässlich, dass vorher die richtigen Voraussetzungen wie Kraft, Gleichgewichtsfähigkeit und Koordination ausreichend geschult werden, damit da-rauf aufgebaut werden kann. Mittlerweile hat sich im laufenden Trainingsbetrieb gezeigt, dass auf diese Art erlernte Übungen viel besser „sitzen“ und auch nachhaltiger behalten werden. Hin-zu kommt, dass sich die Übenden in der Ausführung der Übung viel sicherer fühlen, weil sie sich beim Erlernen der Übungen nie auf andere, sondern immer nur auf sich selbst verlassen und dadurch viel größere Erfahrung gesammelt haben.

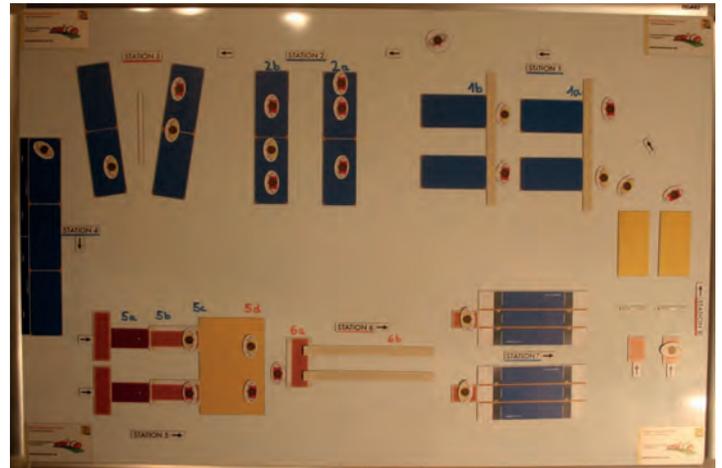
STUNDENORGANISATION

Leider ist es noch immer häufig zu beobachten, dass beim Turnunterricht ein Gerät in der Halle steht und die Kinder in einer Warteschlange unendlich lange da-rauf warten müssen, dass sie zwei oder drei Mal pro Stunde üben können. Das ist verschenkte Zeit. Wir wollen doch versuchen, dass die Zeit, die die Kinder in der Turnhalle verbringen, auch möglichst optimal genutzt wird.

Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung bzw. in der Schlange zu stehen!

Hier wird ein anspruchsvoller Gerätekreislauf gezeigt, in dem viele verschiedene Fertigkeiten und Fähigkeiten geschult werden:

1. Vorübung Rolle vw. von der Bank
2. Rückenschaukeln als Vorübung für Rolle vw. und rw.
3. Schwingen an den Tauen als Kräftigungsübung für Schulter- und Armmuskulatur
4. Handstandbewegung gegen die Wand als Vorübung für Handstand
5. Vorübung für Stützsprünge (wird später erklärt)
6. Klettern auf den Kasten und Rutschen auf dem Bauch auf der Bank
7. Einfache Übungen am Barren
8. Überschaukeln einer Lücke (kleiner Kasten => Niedersprungmatte) als Kräftigungsübung.



In einem Gerätekreislauf können annähernd beliebig viele verschiedene Stationen mit unterschiedlichen Inhalten angeboten werden. Dabei müssen die Stationen natürlich von den Übungen alleine ausgeführt werden können bzw. Hilfe- oder Sicherheitsstellung kann gegenseitig angewandt werden.

Natürlich ist hier für den Aufbau einer solchen Gerätelandschaft eine perfekte Organisation wichtige Voraussetzung. In einer geübten Gruppe mit der richtigen Vorgehensweise benötigt man für den Aufbau dieser Landschaft weniger als zehn Minuten.

METHODIK SPRUNGGRÄTSCHEN UND SPRUNGHOCKE

STÜTZKRAFTÜBUNGEN

Zur Vorbereitung der Hockbewegung und zur Schulung der Arm-Schulter-Muskulatur bietet man als ergänzende Übung zu Kleinen Spielen und Klettern in Gerätelandschaften eine Langbank an, über die Hockwenden geturnt werden. Aber Achtung: Hockwenden werden immer falsch geturnt! Sobald sich die Schultern über die Hände bewegen – und das ist bei herkömmlichen Hockwenden über die Bank immer der Fall – ist Hockwende keine Vorübung mehr für die Stützsprünge. Die Schultern dürfen die Senkrechte über den Händen nicht überqueren. Das erreicht man durch einen kleinen, aber sehr wirkungsvollen Trick:

Man legt unter eine Bank vier Springseile und die Aufgabe lautet dann: Stelle Dich vor das erste Springseil, setze die Hände weit nach vorne, turne eine Hockwende und lande auf der anderen Seite der Bank mit den Füßen wieder vor dem Springseil.

Nun gehe einen Schritt nach vorne zum nächsten Seil und wiederhole die Übung – also insgesamt vier Mal auf der Bank. Die Hände werden dabei auf die Bank und nicht an die Kante der Bank gesetzt.



Diese Übung führt dazu, dass sich die Schultern nicht über die Hände bewegen, sondern dass die Hände fest gegen die Bank drücken, damit die Füße wieder vor dem Seil landen können. Damit wird der spätere Gegendruck der Hände auf das Gerät simuliert. Dieser Gegendruck muss lang und sehr stabil sein. Im Gegensatz zu landläufiger Meinung zieht man nämlich die Hände nicht schnell vom Gerät zurück (Abdruck), sondern man drückt so lange und so feste dagegen, wie man kann. Dann wird sich bei mehrmaliger Ausführung der Übung nach der Hockwende der Oberkörper ganz von alleine aufrichten in den Stand.



Eine weitere sehr gute, auch bekannte, aber fast immer falsch ausgeführte Übung ist die Hockbewegung über zwei Bänke: Quer über die beiden Bänke werden drei Springseile gelegt, direkt hinter jedes Springseil legt man eine Teppichfliese. Die An-



ordnung lautet: Stelle Dich vor ein Seil, die Arme nach hinten unten gestreckt. Nun schwinde die Arme weit nach vorne, wenn möglich bis zum nächsten Seil, hocke über das Seil, setze aber die Füße bei der Landung auf die Teppich-fliese. Auch diese Übung führt dazu, dass die Schultern sich nicht über die Hände bewegen, sondern die Arme immer schräg stehen bleiben (im Bild unten ist das gut zu sehen) und so optimalen Druck auf die Bänke ausüben können. Auch hierbei wird gelernt, lange und feste gegen die Bänke zu drücken und der Oberkörper bewegt sich nach einigen Versuchen wie von Geisterhand bei der Landung



DER ABSPRUNG AUF DEM SPRUNGBRETT

Für Kinder ist die Koordination, einbeinig vor und beidbeinig auf dem Sprungbrett abzuspringen, sehr schwierig. Hier hilft ein kleiner Trick: man legt vor das Sprungbrett quer einen Kastendeckel oder ein Step-Aerobic-Brett (wie rechts im Bild). Die Aufgabe ist dann, sich vor den Kastendeckel zu stellen, einen Fuß auf den Kastendeckel zu stellen und dann auf das Sprungbrett zu springen. Weitere Aufgabe ist dann, auf den hinter dem Sprungbrett längs stehenden, sehr niedrigen Kasten (2- oder 3-teilig) aufzuknien. Dabei ist darauf zu achten, dass die Knie beim Aufknien niemals zwischen die Hände gelangen, sondern dass die Arme schräg stehen – die Hände vor den Schultern. Das Kind im hier gezeigten Bild macht es falsch: die Schultern haben sich über die Hände bewegt – die Knie sind zu nahe an den Händen.



Es ist dann sinnvoll, aufzustehen, zum Ende des Kastens zu gehen und von dort mit beidbeinigem Absprung einen Strecksprung vom Kasten herunter auf die Bodenmatte zu machen. Der Übende legt bei der Landung seine Hände auf die Hände des Helfers. So erreicht man die richtige Landeposition.

Weiterführend macht man diese Bewegung dann aus dem Angehen und dann aus dem langsamen Anlauf. Dadurch wird einerseits das Abspringen auf dem Sprungbrett immer besser geübt, andererseits wird die nötige Stützkraft, um in die Zielübung zu kommen, immer größer. Es handelt sich bei dieser Übung also einerseits um eine Technik-Übung (Absprung auf dem Sprungbrett), andererseits um eine spezifische Kräftigungsübung (Stützsprünge). Dass hohe Wiederholungszahlen bessere Effekte bringen, ist wohl klar.

Hinführung zu Sprunggrätsche und Sprunghocke - herkömmlich

Bei der „herkömmlichen“ Methode wird man Hockbewegungen mit gegenseitiger Hilfe vom Kasten auf den Boden machen. Die gegenseitige Hilfe entlastet den Übungsleiter und die Übenden erfahren gegenseitige Unterstützung. Durch die eigene Ausführung der Übung erkennt man, wo die Knackpunkte liegen und weiß so, recht gut zu helfen.

Das Hüpfen wie ein Hase innerhalb von kleinen Spielen ist hier eine gute Vorübung, die genau die Bewegungsabfolge einschließlich des festen Gegendrucks der Hände auf den Boden, die für die Hocke benötigt wird, programmiert. Günstigerweise helfen aber immer zwei Helfer mit Klammergriff am Oberarm. Dadurch ist die Bewegung viel stabiler und wird auch nicht schief. Beide Helfer müssen unbedingt mit der Bewegung mitgehen und bei der Landung neben dem Übenden stehen. In der Praxis macht man das so: bei den ersten Versuchen hilft der Übungsleiter zusammen mit einem der Kinder. Nach einigen Versuchen ist das Kind so sicher, dass der Übungsleiter sich durch ein anderes Kind ersetzen lassen kann. Nach wieder einigen Versuchen kann der erste Helfer ersetzt werden, usw. Man tauscht immer nur einen Helfer aus!



Es ist sinnvoll, nun zunächst mit der Sprunggrätsche weiterzumachen. Über einen T-Bock – natürlich auch gerne zu-nächst mit zwei Helfern – springt man über die beiden wie im Bild zusammen-gestellten Böcke mit Griff auf dem zweiten, höheren Bock. Der erste Bock hat technisch gesehen keine Funktion, gibt aber eine psychologische Hilfe: das „Loch“ unter dem hohen Bock verschwindet und falls der Sprung schief geht, kann man sich auf den niedrigeren Bock drauf-setzen.



Die Helfer müssen hier gut darauf achten, dass sie mit der Bewegung bis zur Landung mitgehen, weil sie sonst den ge-grätschten Beinen im Weg stehen und den Übenden behindern.

Zur Sprunghocke kommt man dann über eine „Kastengasse“: zwei Kästen werden mit einer Lücke hingestellt. Diese muss mit einem weichen Gegenstand gefüllt werden (Zauberschnur um beide Kasten-deckel legen; Heizungsrohrisolierung in die Griffe der Kästen stecken; keinen Gymnastikstab verwenden!!!), damit die Beine nicht zwischen den Händen hin-durch schwingen können – das wäre eine falsche Bewegung („Durchhocken“ gibt es am Sprung nicht!). Durch die Kastengasse hat der Übende nicht die Angst, sich an der vorderen Kantenkante die Knie zu stoßen und springt deshalb mit mehr Schwung. Bei Mädchen stellt man die Kästen zu-nächst quer, bei Jungen (je nach Alter) kann man die beiden Kästen auch zu einer längs gestellten Kastengasse auf-bauen. Der Vorteil ist, dass durch die längs gestellten Kästen mehr Schwung aufgebaut werden muss und die Arme stärker nach vorn zum Stütz geschwungen werden. Helfer sollten hier natürlich ebenfalls zu-nächst durch Klammergriff am Oberarm sichern.

Nachdem die Hocke an der Kastengasse quer gekonnt ist, dreht man die Kastengasse längs, nachdem die Grätsche am T-Bock gekonnt ist, kann sie auch über den längs gestellten Kasten geturnt wer-den.

Diese herkömmliche Methode bedient sich der gegenseitigen Hilfestellung und ist für weniger geübte Turnerinnen und Turner und Lehrer gut geeignet





Hier kann man gut erkennen, dass die Hände vom Kasten abgehoben haben, wenn die Knie sich über den Kasten bewegen.



Hier sieht man gut, dass Vorführen der Arme in der Landeposition. Das verhindert, dass die Hände auf den Kästen sitzen

Wichtig! Die Kastengasse muss durch einen weichen Gegenstand blockiert werden, damit ein Durchschwingen der Beine verhindert wird.

Die Helfer fassen frühzeitig zu. Sie bewegen sich zum Turner hin.

Die Helfer müssen sich bei der Landung neben dem Turner befinden, damit sie eine Flugbahn nicht behindern.



Hinführung zu Sprunggrätsche und Sprunghocke – ganz modern

In der Methodik ohne Hilfestellung nimmt der Mattenberg eine zentrale Rolle ein. Wenn die Gruppe bereits den technisch richtigen Absprung auf dem Minitrampolin beherrscht, nimmt man vierteilige Kästen mit Minitrampolin. Falls das nicht der Fall sein sollte, wählt man dreiteilige Kästen und legt ein (gutes) Sprungbrett davor. Die dann folgenden Übungen sind bei beiden Geräteaufbauten gleich.

1. Aufknien auf den Mattenberg. Wichtig ist dabei, dass zuerst die Hände, dann die Knie auf der Matte landen. Ganz wichtig ist: die Knie dürfen sich nicht an die Hände annähern, sondern sollen weit dahinter bleiben. Die Arme stehen immer schräg auf dem Mattenberg, die Schultern überqueren die Senkrechte über den Händen nicht.
2. Hohes Aufhocken auf den Mattenberg. Hierbei wird durch mehr Schwung der Kraftaufwand erhöht, die Stützkraft wird verstärkt geschult und die Technik, lange und feste auf die Unterlage zu drücken, wird gelernt.
3. Durch schnelleren Anlauf und festeren Absprung wird jetzt so viel Schwung aufgebaut, dass nach langem und festem Gegendruck auf die Weichbodenmatte eine „Umlenkung“ der Schultern nach oben erwirkt und die Landung erfolgt im Stand mit nach vorn gestreckten Armen. (Warum das funktioniert, wird später noch erklärt)
4. Wenn man in der Übung 3. in der zweiten Flugphase – also nach Lösen der Hände von der Weichbodenmatte – die Beine anhockt oder grätscht, landet man im Sitz. Aber Achtung! Die Hände dürfen dabei nicht auf der Weichbodenmatte sitzen bleiben. Das würde auch gar nicht funktionieren. Man würde damit ein „Durchhocken“ erzeugen, das es am Sprung aber überhaupt gar nicht gibt. Man sollte auch den Begriff unbedingt vermeiden, denn er impliziert, dass die Beine irgendwo „hindurch“ müssen. Das ist aber nicht der Fall. Im Moment des Hockens oder des Grätschens haben die Hände die Stützposition längst verlassen.



Wenn diese Vorübungen gemacht worden sind, kann man mit T-Bock für die Sprunggrätsche oder mit der Kastengasse für die Sprunghocke weitermachen. Nur bei den ersten zwei oder drei Sprüngen wird dabei aus Sicherheitsgründen noch mit Klammergriff am Oberarm gesichert. Dabei sollten die Helfer nicht aktiv auf die Bewegung einwirken, sondern lediglich die Bewegung begleiten und einen möglichen Sturz und eine damit verbundene Verletzung vermeiden.



So schnell wie möglich ersetzt man die beiden Helfer durch einen Feuerwehrmann, der hinter dem Gerät steht und die Hände nach vorne streckt. Der Übende springt seine Grätsche oder Hocke und legt bei der Landung seine Hände auf die Hände des Feuerwehrmanns. Dadurch wird verhindert, dass die Hände auf dem Gerät sitzen bleiben, die zweite Flugphase wird höher und weiter und falls man zu viel Schwung haben sollte, kann sich der Übende auf den Händen des Feuerwehrmanns abfangen.

Wird die Bewegung sicherer, muss der Feuerwehrmann beizeiten seinen Dienst aufgeben.

BIOMECHANIK STÜTZSPRÜNGE

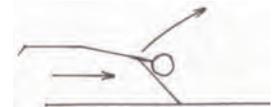
Wie funktionieren Hocke und Grätsche überhaupt. Ohne Kenntnis der genauen Technik kann man die richtige Bewegung kaum vermitteln, kaum die richtigen verbalen Hilfen geben oder die richtigen methodischen Kniffe anwenden.

Allzu oft habe ich bei Hospitationen oder bei Wettkämpfen gesehen, wie Trainer ihren Schützlingen falsche Anweisungen gegeben haben, wodurch die Ausführung der Fertigkeiten dann noch schlechter geworden ist. Beispielsweise bringt bei der Hocke am Sprung die Anweisung, sich fester „abzudrücken“ fast immer eine schlechtere zweite Flugphase, das Aufrichten des Oberkörpers kommt nicht zustande und die Landung hinter dem Sprunggerät erfolgt dann oft auf allen Vieren (oder Fünfen, wenn die Nase noch dazu kommt...).



Wichtig bei der Sprunghocke, der Sprunggrätsche (und fast allen anderen Stützsprüngen) ist die richtige Position der Arme auf dem Gerät. Sie müssen schräg aufgesetzt werden. Die Schultern dürfen die Senkrechte über den Händen nicht überschreiten. Theoretisch gilt: je schräger die Arme aufgesetzt werden, desto höher kann die zweite Flugphase werden. Diesem Winkel sind aber verschiedene Grenzen gesetzt (vorhandene Kraft, Rutschen der Hände auf dem Gerät). Bei den gezeigten Vorübungen wird das geübt und die hierfür spezifische Kraft wird erzeugt. Es wird geübt, die Schultern und die Arme so „fest wie möglich“ zu machen. Die Schultern strecken sich, die Arme werden stabilisiert und drücken so feste und so lange wie möglich auf das Gerät. Durch steigende Anlaufgeschwindigkeit wird es irgendwann unmöglich, die Anlaufgeschwindigkeit durch Druck der Arme auf das Gerät auf Stillstand abzubremesen. Der Körper bewegt sich also im Stütz auf dem Gerät weiter nach vorne und die Schultern werden – wenn die Arme lange und feste auf das Gerät drücken – nach oben umgelenkt. Wenn genau in diesem Moment die Beine angehockt oder gegrätscht werden, entsteht dadurch ein noch größerer Druck der Arme auf das Gerät und nach dem Prinzip *actio – reactio* wird die in das Gerät eingegebene Kraft (je mehr, desto besser) wieder auf die gestreckten Arme und damit auf die Schultern und damit auf den Oberkörper zurückübertragen. Dadurch entsteht die zweite Flugphase. Je größer die Kraft, die man auf das Gerät gibt, ist, desto größer ist die reflektorische Kraft, die wieder auf den Körper übertragen werden kann.

Die Umlenkung der Schultern geschieht aber nur dann, wenn die Hände und die gestreckten Arme *lange genug* auf das Gerät drücken. Deshalb ist der Hinweis, sich „abzudrücken“, vollkommen falsch. Die im Zusammenhang mit dem Sprung oft gebrauchte Formulierung: „Stell' dir vor, der Bock sei eine heiße Herdplatte.“ ist eine völlig falsche Formulierung, denn dadurch werden die Hände kurz auf das Gerät aufgesetzt, aber sofort wieder zurückgezogen. Aber nicht der Übende zieht die Hände vom Gerät weg, sondern im Gegenteil: er drückt sie *so lange wie möglich* auf das Gerät, damit er die reaktive Kraft abwarten kann, die ihn nach oben umlenkt. Wenn die Schultern und der Oberkörper sich dann nach vorn-oben bewegen, entfernen sich die Hände ganz von selbst vom Gerät. Der Hinweis muss also lauten: „Drücke so lange und so feste gegen das Gerät, wie Du kannst.“



Durch die Wahl des Geräteaufbaus greifen wir zu einem weiteren Trick, um den Gegendruck auf das Gerät zu verbessern. Dadurch, dass die Übungen auf den Mattenberg mit Weichbodenmatte ausgeführt werden, muss der Übende wegen der weichen Oberfläche, relativ viel Kraft aufwenden, um die nötige Stützkraft aufzubauen, weil ein großer Teil der Kraft, die auf das Gerät ausgeübt wird, eben nicht reflektorisch zum Übenden zurückgeführt werden kann, weil sie für die Deformation der Weichbodenmatte als „Verlustenergie“ abfällt. Damit wird durch die Vorübungen zu den Stützsprüngen dem Übenden erheblich mehr Kraft vermittelt als er später für die tatsächlichen Sprünge über Bock, Kasten, Pferd oder Sprungtisch wirklich benötigt. Man könnte von „Übertraining“ sprechen – hier aber positiv belegt.

Man stelle sich vor, man fährt zwei Jahre lang mit dem Fahrrad mit angehängtem Kinderanhänger mit Kleinkind im Kindersitz einen Berg hinauf. Das Kind wächst und wird schwerer, so dass der Fahrradfahrer eine permanente Erhöhung der Belastung erfährt. Nach zwei Jahren nimmt man den Kinderanhänger weg und der Fahrradfahrer hat das Gefühl, er wird den Berg hinauf geschoben, weil er viel mehr Muskulatur aufgebaut hat, als er eigentlich hierfür benötigt. (Eigene Erfahrung des Autors).

Wenn nun also diese Vorübungen immer nur auf die Weichbodenmatte ausgeübt werden und man dann auf das richtige Gerät wechselt, hat der Übende das Gefühl, er hätte Federn in den Armen und die zweite Flugphase wird noch höher und noch weiter.

Hier im Bild sieht gut die schräg gestellten Arme beim Gegendruck auf den Kasten, man sieht sehr gut, wie sich die Schultern dann nach schräg oben bewegen und wie die Hände dann den Kasten verlassen. Bei der Landung werden die Arme wieder nach vorn gestreckt. Noch besser funktioniert das Aufrichten des Oberkörpers, wenn die Hände nach dem Gegendruck sofort nach vorn geführt werden.



Und nun:

**Ran an
die Ge-
räte!**

BILDER UND QUELLE

Bilder: Axel Fries, Buchverlag Axel Fries,
www.axelfries.eu



Mag. (FH) Katharina Gaggl

Trainerin in Yoga und Rückenschule, Integraler Yoga, Spiraldynamik Fachkraft Level Basic, Fitlehrwartin für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren.



VITAL BEWEGT - YOGA AM STUHL

1. INHALT DES WORKSHOPS

Yoga am Stuhl ist geeignet für ältere Personen und Senioren, dem Golden Age. Genauso eignen sich die Yogasequenzen für Menschen mit sitzender Berufstätigkeit (Büro) als Pause zwischendurch.

Erfrischende Atemtechniken stärken die Atemhilfsmuskulatur, beleben den Geist und bewirken Vitalität. Körperübungen (Asanas) im Atemfluss ermöglichen Bewegung mit Leichtigkeit. Insbesondere werden Gelenke, Wirbelsäule, Schulter- und Nackenbereich mobilisiert. Spezifische Yogaübungen verbinden die rechte und die linke Gehirnhälfte, den kreativen emotionalen Bereich mit dem Intellekt (bsp. Überkreuzübungen). Tiefenentspannung führt zu innerer Ruhe. Ein beweglicher geschmeidiger Körper, Frische im Geist und Vitalität sind das Ergebnis.

Yoga wirkt als ganzheitlicher Ansatz mit jahrtausendealtem Wissen auf psychophysischer Ebene ausgleichend. Eine präzise und körpergerechte Ausführung der Körperübungen (Asanas) sind in diesem Workshop wesentlich.

2. YOGA ALS GANZHEITLICHES GESUNDHEITSSYSTEM

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

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



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

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

3. ATEMSCHULUNG

Der Atem gilt als ein Indikator für Stress und kann umgekehrt genützt werden, um das vegetative Nervensystem auszugleichen. Der Atem ist verbunden mit der körperlichen Seite. Dies ist erfahrbar, wenn die Atmung bei Anstrengung schneller wird. Der Atem ist ebenso verbunden mit der emotionalen Seite. Bei einem Schreck stockt der Atem, bei Entspannung fließt der Atem ruhig. Durch Atemschulung wird die Atemhilfsmuskulatur gestärkt, das Atemvolumen erhöht sich, der Zellstoffwechsel verbessert sich, die Harmonisierung des vegetativen Nervensystems wird gefördert. Ein gleichmäßiger tiefer Atem wirkt sich positiv auf den Herzrhythmus aus.

Psychische Belastungen zeigen sich u.a. in psychosomatischen Beschwerden wie Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, der Verdauung, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Unruhe und Spannungen im Körper.

Die Praxis von Atemschulung und Achtsamkeit (z.B. Kabat-Zinn) kann im Umgang mit Schmerz und der Erkrankung helfen.

4. AUSGEWÄHLTE PRAXISBEISPIELE

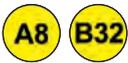
Yoga bietet eine Vielzahl an Übungen, so auch Übungen ganz bequem auf einem Stuhl. Bei Bewegungseinschränkungen, wo das Knien, der Vierfußstand oder gar stehen nicht möglich sind, bieten die Übungen am Stuhl eine gute Alternative. Genauso als Pause zwischendurch, wenn bereits gegessen wird (Büro, etc.)

Es bedarf einer Aufmerksamkeit gegenüber dem Körper, um Fehlbelastungen und Abnützung des Bewegungsapparates entgegenzukommen im Sinne von Bewegung u. Haltungsschulung. Auch im hohen Alter steht Bewegung an erster Stelle.

Beim Üben gilt es Bereiche, wo zu viel Spannungen vorherrschen sind zuerst zu lösen. Infolge sind Bereiche, wo die Muskulatur schwach ist zu kräftigen. Bereiche der Hypermobilität sind zu stabilisieren. Achtung: bei akuten Bandscheibenproblemen sind Übungen unter therapeutischer Anleitung durchzuführen.

■ Mobilisation und sanfte Kräftigung

- *Hand- und Fußgelenke* in kreisenden Bewegungen, Finger/Zehen spreizen und zusammenziehen
- *Arme strecken* mit verschränkten Fingern, Hände über Kopf führen, Handflächen nach oben, mit dem Einatem strecken, mit dem Ausatem Arme absenken
- *Beckenschaukel*: Becken über Sitzbeinhöcker rollen – Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur, Länge der Lendenmuskulatur
- *Wechsel von Vorbeuge im Sitzen und Aufrichtung der Wirbelsäule*, Becken leicht eingerollt, Hinterkopf strebt nach oben – Längsspannung zwischen Becken und Kopf, dazwischen integriert sich die Wirbelsäule
- *dynamisch*, ausatmend vorbeugen, einatmend Wirbelsäule in die Länge führen
- Vorbeuge im Sitzen halten d.h. bei Möglichkeit Rumpf auf Oberschenkel legen, Kopf, Arme hängen lassen
- *Arme gegengleich kreisen*, Handflächen berühren sich kurz in der Mitte über Kopf, Atem fließen lassen
- *Palme im Wind* verbunden mit dem Atem, mit dem Einatem Länge der Wirbelsäule, mit dem Ausatem Seitneigung, Bauchnabel leicht nach innen- Aktivierung der Schrägsysteme, Beugemuskulatur im Rücken und Bauchraum, Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur, Stabilisierung der Lendenwirbelsäule
- *Arme in Spiralen kreisen*, seitlich des Beckens nach oben kreisen und wieder nach unten gleichmäßig, dann gegengleich
- *Drehung dynamisch*
 Linke Hand fixiert die linke Beckenschaufel, rechte Hand auf rechte oberen Rippen, mit dem Einatem Brustbein nach rechts oben führen, Kopf folgt der Bewegung, mit dem Ausatem zur Mitte zurück, dann Länge der Wirbelsäule und zur Gegenseite üben
 Beweglichkeit der Brustwirbelsäule, am Morgen achtsam ausführen, Ausgleich für das Nervensystem und durch die Verwirrung der Bauchorgane Förderung der Organfunktionen (Verdauung). Keine übermäßige Drehhaltung in der Lendenwirbelsäule, um Bandscheibenprobleme zu vermeiden.
 Nach der Drehhaltung wieder Wirbelsäule in die Aufrichtung führen
- *Kopf 8er*, aus der Länge der Halswirbelsäule kleine 8er Kreise schreiben- Mobilisierung der Strukturen und Muskulatur in Kopfgelenk, Halswirbelsäule
- *Kopf neigen*, aus der Länge der Halswirbelsäule Kopf zur re/li Schulter neigen- Seitdehnung der Nackenmuskulatur
- *Hüftbeugung*
 re Knie zum Körper ziehen und Bein abstellen im Wechsel,
 re Knie zum Körper ziehen und Bein strecken und beugen,
 re Knie zum Körper ziehen und re Unterschenkel auf li Oberschenkel
 re Knie zum Körper ziehen, Knie gerade ausrichten, re Bein abstellen
 Wechsel zur linken Seite



- *Adler dynamisch*: bei aufgerichteter Wirbelsäule Arme seit öffnen, gegengleich verschränken und öffnen
- *Adler halten*: re Arm über li Arm, Unterarme anwinkeln, Handrücken nähern sich an (Endhaltung Handinnenseiten berühren sich, je nach Beweglichkeit); re Bein über li Bein legen (wenn Hüfte erlaubt bei älteren Personen, sonst beidbeinig sitzen); Arme lang strecken nach oben und absenken
- *Blitz dynamisch*
Arme diagonal nach oben führen, Wirbelsäule längen, Füße in den Boden schieben und diagonal den Oberkörper anheben/Gesäß leicht abheben und wieder absetzen, - Kraft in den Beinen, Rumpf
- *Arme lang strecken* nach oben, Hände mit Handflächen nach oben auf Oberschenkel ablegen, Körper wahrnehmen
- *Augenübung*:
 - von rechts nach links schauen 5x, dann Augen schließen und entspannen
 - von oben nach unten schauen 5x, dann Augen schließen und entspannen
 - von links oben nach rechts unten schauen 5x, dann Augen schließen und entspannen
 - von rechts oben nach links unten schauen 5x, dann Augen schließen und entspannen

5-10 Wiederholungen bei dynamischen Übungen

■ Muskelentspannung n.Jacobson kurz

Kraftvolles Anspannen, mit dem Einatmen für 5 Atemzüge halten und mit dem Ausatem anschließendes langsames Entspannen der jeweiligen Muskelgruppen. Beginnen Sie mit den Füßen/Beine, Hände/Arme, Schultern, Gesicht. – Ein Ausgleich für das vegetative Nervensystem.

■ Atemschulung im Sitzen

- Wahrnehmung der Atemräume – Bauchraum, Brustkorb/Zwerchfell, Lungenspitzen/Schlüsselbeinbereich
- Verbinden in der vollen Yoga-Atmung
- volle Yoga Atmung verbinden mit der Wahrnehmung der Wirbelsäule mit dem Ein- und Ausatem
- ein gleichmäßiger Rhythmus 4 ein : 4 aus fördert Ausgeglichenheit



■ Wechselatmung

- li Hand ruht am linken Oberschenkel, mit der Handfläche nach oben
- re Hand zur Nasenwurzel führen, Daumen und Ringfinger schließen die Nasenflügel
- Beginn: re öffnen, re einatmen, schließen, li öffnen, li ausatmen,
- links einatmen, schließen, rechts ausatmen, schließen
- den Atem vollständig ausströmen lassen, bis der nächste Einatemimpuls folgt.
- Rhythmen: 4:4 (gleichmäßiger Atem), 4:8 (entspannender Atem)
- Es gibt noch viele weitere Stufen, um sich in der Atmung zu vertiefen.

LITERATUR

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

Yoga an Schul

Thema (FH) Katharina Goppel
 Yogaanwendung, Bewegung,
 Atem, Entspannung



Handgelenke
 müssen
 Atem fließt

- Zehen Spüren
 + atmen



Handgelenke + Atem + ...



* Beta Nordia

Zehen vorwärtsziehen, in Zehen stehen

2. LH Zehen gegenüber vorwärtsziehen



2. Zehen gleich müssen - 2.



Zehen Spüren
 + atmen

3. Zehen Spüren + atmen



Beta Nordia

Zehen vorwärtsziehen - in Zehen stehen



* Becken-schleichen

1. Becken schwenken - LS nach unten

2. Glatte LS, Becken aufstellen

→ Becken ab, Sitzbeinhaken

→ Vorbeuge & Aufstellen dynamisch



* Vorbeuge halftun

Durch 1. Kontakt mit Oberkörper

Ausatmen

↳ Bewegung

↳ Sitze

↳ immer

↳ Ruhe


 * diese 3 Positionen
 werden
 immer genutzt


 → an Länge LOS → die Entfernung "Palme i. Hand"


 Länge LOS

die aus ein aus ein aus ein

Leichtknie


 * diese in Sprünge bei Ein-
 und Aus-
 Schritt, Wechselschritt


 Länge LOS


 * Drehung dynamisch


 Drehen
 → re. Hand auf die
 obere Kante
 → lin. Hand leicht in
 Gegenrichtung


 Drehen von Höhe


 Drehen
 → re. Hand
 → lin. Hand


 Drehen zu Höhe

Stille → Bewegung → Achtsamkeit, Hand

⊙ Folioe Medien


 ↳ läuft über
 aus der Lage in HWS
 keine Bewegung = P-4-100
 Atem 20"


 ↳ kein Augen
 ↳ Teil of
 Atem






 ↳ aus Bewegung
 ↳ aus Ruhe



 ↳ Sockelsteife
 ↳ Unterschenkel auf die Oberschenkel





 ↳ Adeln durchstehen


 Carjels


 Adler-Arme


 Adler-Beine







 ↳ nicht haben "Bale"


 Sitzhaltung
 Länge WS


 Augenstellung


 ↳ Nasen entspannung


 ↳ Atem



Uschi Gatol, M.A.

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



KID-FIT-FUN® KINDERTÄNZE MIT ALLTAGSMATERIALIEN

Neue Kindertanzhits und Bewegungslieder für die Altersgruppen 3-6 Jahre und 6-10 Jahre werden mit Alltagsmaterialien und kindgerechten Medien (wie Regenschirme, Gymnastikbänder, Kappen, Marienkäferflügel, Hüte, Stirnbänder, Masken, Waschstäbe, Zauberstäbe,...) praxisorientiert umgesetzt. Unter Berücksichtigung von Refrain und Strophe werden Choreographien erstellt und diese altersadäquat in Kreisformat oder Reihenaufstellung getanzt. Aktuelle Charthits, Kindertänze und Bewegungslieder motivieren Kinder zum Tanz und werden gleichermaßen zur Takt- und Rhythmusschulung im Kindesalter eingesetzt. Eine praxisorientierte Tanzeinheit, deren Inhalte in Kindergarten, Volksschule und Verein im Alltag, Sportunterricht und bei Festen umsetzbar sind!

Medien



Aufbaumethode für Kindertänze:

- Text und Liedinhalt besprechen
- Bewegungen ohne Musik erarbeiten
- Zuerst erarbeiten wir den Refrain, dann erlernen wir die Strophen.
- Tanz mit Musik

Förderung folgender Kompetenzen:

- Selbstkompetenz
- Sachkompetenz
- Sozialkompetenz

Erworbene Ziele:

- Förderung der koordinativen Fähigkeiten
- Förderung von Takt- und Rhythmusgefühl
- Raumorientierung
- Sozialverhalten



BELLA DONNA/LOMBARDI

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung • Medien: Baseballkappe

Intro:

Blaue Lagunen, weißer Strand ...

Refrain:

Hey Bella Donna!
Du bist heißer als der Sommer
Deine Haut ist braun wie Mokka
Bist gefährlich wie ‚ne Kobra...
Hey Bella Donna!...

Salsa-Schritt seitlich
Arme: Schweiß von Stirne wischen
Salsa schritt vor und zurück
Arme: Welle über Kopf
Wiederholung, siehe oben

Post-Refrain:

Ich will mit dir morgens aufstehen
Lieb' es, wenn du meinen Hoodie trägst
Als ich dich sah, auf mei'm Radar
Da war mir klar

4 Sidesteps / Doppeltempo rechts
Arme auf Schulterhöhe rechts
2 Drehungen am Platz
Fliegerarme

Das mit dir und mir könnte gehen
Für wie lang, das werden wir sehen
Vielleicht ein Tag oder ein Jahr
Oder wir stehen irgendwann vorm Altar

4 Sidesteps / Doppeltempo links
Arme auf Schulterhöhe rechts
2 Drehungen am Platz
Fliegerarme

Strophe:

Ich behandel' dich wie, ne Königin
Nenn mir einen Ort und wir fliegen hin...
Frauen wie du sind, ne Rarität
Die mir vertrauen, die mich verstehen...

Step touch: 1-1-2
Arme abgewinkelt auf Schulterhöhe
Lunges: 1-1-2
Arme im rechten Winkel, von unten hochziehen

Refrain 1x

Post-Refrain 1x

Strophe 1x

Refrain 1,5x

Post-Refrain 1x



DON'T CALL UP/MABEL

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung • Medien: Girlie-Shirt

1.Strophe:

When I'm underneath the bright lights
When I'm tryna have a good time
,Cause I'm good now you ain't mine
Now, now, now, now, don't call me up
When you're looking at my photos...

Pre-Refrain:

I'm over you and I don't need your lies no more
,Cause the truth is, without you, boy, I'm stronger
And I know it's sad that I changed, have a cold heart
But it was your game that left scars,Ooh, I'm over you

Refrain:

Don't call me up
I'm going out tonight
Feeling good now you're outta my life
Don't wanna talk about us
Gotta leave it behind
One drink and you're outta my mind
Now, now take it up

Baby, I'm on a high...

Post-Refrain:

So don't call me up
,Cause I'm here looking fine, babe
And I got eyes looking my way
And everybody's on my vibe, babe
Now, now, now, now, don't call me up

Pose, **telefonieren** ...
aufstehen...

breiter Beinstand

"Nein"

Wiederholung / siehe oben

2x

4 Schritte überkreuzt vor, Arme x- öffnen

4 Schritte zurück, Arme rechter Winkel

3x Tap side rechts, Mitte Welle

3x Tap side links, Mitte Welle

3x Jump rückwärts, Arme Welle, rechts-links
breiter Beinstand, Arme X,4x Hüfte seitlich

3x Jump rückwärts, Arme Welle, rechts-links
breiter Beinstand, Arme X,4x Hüfte seitlich

Step touch: 1-1-2

Stern: 4x Tap side rechts, Drehung

Wiederholung / siehe oben

Pose, **telefonieren** ...
aufstehen...

breiter Beinstand

Hüfte rechts-links

"Nein"

A18 B42

My friends said you were a bad man...

Wiederholung / siehe oben

Pre-Refrain 1x

Refrain 1x

Rap-Part:

Don't call me up...

Step touch: 1-1-2

Refrain 1x

747/MARK FORSTER

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung • Medien: Gymnastikbänder



Strophe:

Ey...Ich weiß nicht warum, doch Baby, ich kann nicht stehen bleiben
Ich treibe mich rum, doch glaube mir, ich seh' dich leiden...
Ich weiß, du willst mit mir nach Hause...

4 Sidesteps, rechts-links
Band: Zacken: hoch-tief
Drehung mit Band

Pre-Refrain:

Wenn ich wieder abheb', dann
Wird alles erst laut und danach hellblau ...

Side to Side am Platz
Band: Bogen- winken

Refrain:

Wie ,ne 747
Muss ich fliegen, fliegen, fliegen

8 Sidesteps =fliegen
Band seitlich neben Körper=Welle

A18 B42

PAPAYA/LOS MINIOS REMIX 2

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung • Medien: Minion-Masken

Intro:

breiter Beistand

Pre Refrain:

Tap Side to Side
Tap Side to Side
Running am Platz
Running mit Drehung

Pose mit verschränkten Armen

Arme: vor-tief-2x verschränken
Arme tief-hoch

Refrain:

seitliche Standposition

4x Kick vor
2x Jumping Jack
Wiederholung

4x Arm mit Faust vorkicken

Strophe:

2 Schritte langsam vor
4 Schritte zurück
Wiederholung

Ellebogen diagonal auf Schulterhöhe

Break:

breiter Beistand

Pose mit verschränkten Armen

Zwischenteil:

Oberkörper beschreibt Kreis, Schultern zurück, rechts-links im Wechsel

Pre-Refrain 1x

Refrain 1x

Strophe 1x

Partnertanz:

Arme eingehängt, im Kreis tanzen, Richtungswechsel



BABY SHARK/PINKFONG

Ordnungsrahmen: Reihenaufstellung • Medien: Shark-Kappe



 **Baby Shark**

Baby Shark,
Doo, doo, doo, doo, doo, doo. ^{x3}
Baby Shark!

Mommy Shark,
Doo, doo, doo, doo, doo, doo. ^{x3}
Mommy Shark!

Daddy Shark,
Doo, doo, doo, doo, doo, doo. ^{x3}
Daddy Shark!

Grandma Shark,
Doo, doo, doo, doo, doo, doo. ^{x3}
Grandma Shark!

Grandpa Shark,
Doo, doo, doo, doo, doo, doo. ^{x3}
Grandpa Shark!

Let's go hunt,
Doo, doo, doo, doo, doo, doo. ^{x3}
Let's go hunt!

Run away,
Doo, doo, doo, doo, doo, doo. ^{x3}
Run away!

Safe at last,
Doo, doo, doo, doo, doo, doo. ^{x3}
Safe at last!

It's the end,
Doo, doo, doo, doo, doo, doo. ^{x3}
It's the end!

A18 B42

PLITSCH, PLATSCH/FLYINGSUPERKIDS

Ordnungsrahmen: Freier Raum • Medien: Regenschirme, Reife = Pfützen



Intro Break

Regentanz = Propellertanz im Kreis

Strophe 1

Jippie, denn es gibt Regen

winken mit Regenschirm/ Step und Tap ...
Sprung

Refrain / Plitsch, Platsch, Platsch Break

beidbeiniges Springen, rechts- links

Strophe 2

Jippie, denn es gibt Regen

Winken mit Regenschirm/ Step und Tap
Sprung

Refrain / Plitsch, Platsch, Platsch

beidbeiniges Springen, rechts-links

Running am Platz

plitsche platsche es nieselt
plitsche platsche es gießt
plitsche platsche es schüttet
platsch platsch – plitsche platsch

Arm zur Seite
Kniebeugen tief-hoch
niederhocken
hochspringen

Refrain / Plitsch, Platsch, Platsch Regentanz

beidbeiniges Springen, rechts-links
Propellertanz im Kreis

Platsch – Sprung in Schneidersitz am Boden



DER KUH-TWIST

Ordnungsrahmen: Kreis • Medien: Kuh-Maske

Instrumentalteil:

Intro:

Twist-twist

Refrain:

Muh-muh-muh, jetzt twistet jede Kuh...

Instrumentalteil:

1.Strophe:

Unsere Kühe wolln heut twisten,
was ist denn mit denen los,
sind völlig aus dem Häuschen,
ihre Stimmung ist famos!

Keine Hände in den Himmel,
keinen Anton aus Tirol,
nein sie wollen lieber twisten,
dieser Rhythmus ist so toll.

Instrumentalteil:

Refrain:

Muh-muh-muh, jetzt twistet jede Kuh...

Instrumentalteil:

2.Strophe:

//// //
Jumpy-Jacker das war gestern,
heute sind die Kühe dran,
heute steigt ´ne fette Party,
auch der Stier kann´s voll elan!



Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen, schnell

Twisten

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen

Arme abgewinkelt hoch ziehen

Arme über Kopf zu Haus falten
Fliegerarme

Arme zum Himmel – „Nein“
Abgewinkelte Arme nach unten ziehen-„Nein“
twisten
Daumen hoch

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen

Twisten

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen

Hampelmann
Kuhhörner
Daumen hoch
Kuhhörner



Keine Hände in den Himmel,
keinen Anton aus Tirol,
nein sie wollen lieber twisten,
das finden alle toll.

Instrumentalteil:

Refrain:

Muh-muh-muh, jetzt twistet jede Kuh...

Instrumentalteil:

Twist, twist, - twist, twist,... //

Refrain 2x

Muh-muh-muh, jetzt twistet jede Kuh...

Instrumentalteil:

KOMM WIR FLIEGEN

Ordnungsrahmen: er Reihe im Kreis • Medien: Helm aus Alufolie

Intro:

Instrumentalteil

Abflug – Instrumentalteil

Refrain-kurz

Stell deine Lehne hoch und schnall dich an,

Was man von hier oben alles sehen kann,
die Menschen auf der Erde werden winzig klein,
wie hell die Sonne hier über den Wolken scheint.

Arme zum Himmel – „Nein“
Abgewinkelte Arme nach unten ziehen-„Nein“
twisten
Daumen hoch

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen

Twisten

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen, schnell

Twisten

Füße parallel schieben: Fersen-Fußspitzen

Beine schließen, Arme gestreckt über Kopf,
Arme vor Körper kreuzen, Sprung in offene Beinpos
Ausschau halten, marschieren
tief gehen, Arme seitlich hinunterdrücken
Kreis beschreiben



Pre-Refrain

Du bist Kapitän, ich bin dein Co-Pilot,
in der Fantasie geht alles, ist doch so,
wenn du willst, dann fliegen wir ans Ende der Welt,
und dann woandershin, wenn's uns dort nicht gefällt.

Hand an Stirn

Arme einhängen,
freier Arm beschreibt Flugbewegung

Refrain

Stell deine Lehne hoch und schnall dich an,

Beine schließen, Arme getreckt über Kopf,
Arme vor Körper kreuzen, Sprung in offene Beinpos.
Ausschau halten, marschieren komm wir fliegen,
Arme seitlich, fliegen

Was man von hier oben alles sehen kann,
komm wir fliegen
wooooooooo hin du willst.

Die Menschen auf der Erde werden winzig klein,
wie hell die Sonne hier über den Wolken scheint.
komm wir fliegen, komm wir fliegen
wooooooooo hin du willst.

tief gehen, Arme seitlich hinunterdrücken
Kreis beschreiben
Fliegerarme

komm wir fliegen, komm wir fliegen
wooooooooo hin du willst.

Fliegerarme

Strophe

Wir überfliegen Berge, Flüsse und Seen,
wir können die großen Schiffe über's Meer fahr'n seh'n.
streck deine Arme aus soweit wie du kannst,
und flieg so schnell als wärst du Supermann.

zur Kreismitte:

hoch und tief fliegen
Wellen beschreiben
Arme seitlich
Arme am Körper anlegen

Pre-Refrain 1x

Refrain 1x

Komm wir fliegen, komm wir fliegen...

Fliegerarme

A18 B42

BAILA, BAILA, PRINZESSIN

Ordnungsrahmen: Stirnreihen • Medien: Kronen, Chiffontücher



Intro / Instrumentalteil:

Wechselschritt am Platz, schnelles Klatschen

Refrain / Prinzessin tanz doch mal

Prinzessin tanz doch mal...
Rosa Wolken

Fliegerarme, am Platz im Wechselschritt drehen
im Takt marschieren, abgewinkelte Arme zum Himmel drücken, Handflächen nach oben

Prinzessin tanz doch mal...
Herz
Prinzessin tanz doch mal...
Rhythmus

Fliegerarme, am Platz im Wechselschritt drehen
im Takt marschieren, Herzschlag zeigen
Fliegerarme, am Platz im Wechselschritt drehen
im Takt marschieren und klatschen

Prinzessin tanz doch mal...
Luftschloss

Fliegerarme, am Platz im Wechselschritt drehen
im Takt marschieren, Arme winken

Post-Refrain / Baila, baila

Wechselschritt zur Kreismitte / 4 x
Wechselschritt zurück zum Platz / 4 x
Wechselschritt zur Kreismitte / 4 x
Wechselschritt zurück zum Platz / 4 x
Instrumentalmusik

Hände schnipsen
Hände schnipsen
Hände klatschen
Hände klatschen



Refrain / Prinzessin tanz doch mal 1x

Post-Refrain / Baila, baila 1x

Refrain / Prinzessin tanz doch mal 1x

Zwischenteil / Instrumental

Drehung nach rechts / Drehung nach Links

Post-Refrain / Baila, baila kurz:

Wechselschritt zur Kreismitte / 4 x

Wechselschritt zurück zum Platz / 4 x

Instrumentalmusik

Hände schnipsen
Hände schnipsen

A18 B42

DACKELWACKELTANZ

Ordnungsrahmen: Kreis • Medien: Auto, Tiere, laminierte Bilder

Refrain:

Ja ich wackel wie ein Dackel.

Twisten, Po wackeln

Ja ich wackel wie ein Dackel.

Ja ich wackel wie ein Dackel mit dem Po.

1 Drehung

Wenn ich wackel, wackel, wackel,

Twisten, Po wackeln

wie ein Dackel, Dackel, Dackel.

Denkt die Oma gleich ich müsst aufs Klo.

1 Kniebeuge

Post-Refrain:

Meinen Kopf streck ich nach vorn,

Kopf vorstrecken

und ich wackel mit den Ohrn.

Arme abgewinkelt, Kopfpolster

Meine Arme schränk ich ein,

Arme verschränken

wackel dann auf einem Bein.

auf 1 Bein stehen

1. Strophe:

Kommt die Mutti dann herein,

marschieren zur Kreismitte

fragt ganz dumm: „Was soll das sein?“

Arme seitlich hochziehen

Sage ich: „Komm her zu mir,

rückwärts am Platz, Arme zum Körper ziehen

pass gut auf ich zeig es dir!“

Augenbrille

Refrain 1x

Post-Refrain 1x

2. Strophe:

Kommt der Vati dann herein,...

marschieren zur Kreismitte...

Refrain 1x

Post-Refrain 1x

3. Strophe:

Kommt meine Schwester dann herein,...

marschieren zur Kreismitte...

Refrain 1x

Post-Refrain 1x





TUUT, TUUT, 1, 2, 3... AUTOLIED

Ordnungsrahmen: Kreis • Medien: Auto, Tiere, laminierte Bilder

Strophe:

Auf der Straße fährt ein Auto,
Und dort sitzt ein Passagier.
Wer fährt denn im roten Auto?
Wenn Du's weißt, dann sag es mir.

Auto fahren in Kreisrichtung, Hände am Lenkrad
Kniebeugen
Arme auf Schulterhöhe hochziehen
Finger zeigen zur Kreismitte, dann zum Oberkörper

Refrain:

Tut- Tut! 1-2-3! Guck ins Auto rein!
Tut- Tut! 1-2-3! Guck ins Auto rein!
-Ein Hund!

2x hupen, 3x laufen und klatschen
Hand an Stirn, breiter Beinstand
Auf Bild zeigen / passende Bewegung / Geräusch

Strophen:

Wer fährt denn im grünen Auto?
-Eine Katze!
Wer fährt denn im weißen Auto?
-Ein Waschbär!
Wer fährt da im schwarzen Auto?
-Ein Nilpferd!
Wer fährt denn im blauen Auto?
-Ein Krebs!
Wer fährt im orangenen Auto?
-Eine Giraffe!
Wer fährt denn im grünen Auto?
-Ein Hase!
Wer sitzt in dem lila Auto?
-Ein Affe!
Wer fährt denn im braunen Auto?
-Ein echter Löwe
Wer fährt denn im rosa Auto?
-Ein Ferkel. Ihr seid super!

Arme auf Schulterhöhe hochziehen
Auf Bild zeigen / passende Bewegung / Geräusch
Arme auf Schulterhöhe hochziehen
Auf Bild zeigen / passende Bewegung / Geräusch
Arme auf Schulterhöhe hochziehen
Auf Bild zeigen / passende Bewegung / Geräusch
Arme auf Schulterhöhe hochziehen
Auf Bild zeigen / passende Bewegung / Geräusch
Arme auf Schulterhöhe hochziehen
Auf Bild zeigen / passende Bewegung / Geräusch
Arme auf Schulterhöhe hochziehen
Auf Bild zeigen / passende Bewegung / Geräusch
Arme auf Schulterhöhe hochziehen
Auf Bild zeigen / passende Bewegung / Geräusch
Arme auf Schulterhöhe hochziehen
Auf Bild zeigen / passende Bewegung / Geräusch
Arme auf Schulterhöhe hochziehen
Auf Bild zeigen / passende Bewegung / Geräusch



CLAP CLAP SOUND

Ordnungsrahmen: Stirnreihe • Partnertanz: 2 Kinder stehen gegenüber

Intro:

Marschieren am Platz, Arme mitnehmen

Teil 1 / Clap Clap

- durchgehendes Marschieren am Platz, Blick zu gegenüberstehendem Kind
- 3x am Oberschenkel patschen
- 3x Klatschen
- 3x am Oberschenkel patschen
- 3x Hände mit Partnerkind abklatschen
- Wiederholung

Teil 2 / Partnertanz

Arme gegengleich einhängen, am Platz im Kreis tanzen
Klatschen = Richtungswechsel

Teil 1 / Clap Clap

Teil 2 / Partnertanz

Teil 1 / Clap Clap

Teil 2 / Partnertanz



Gerlinde Gerlich-Bachofner

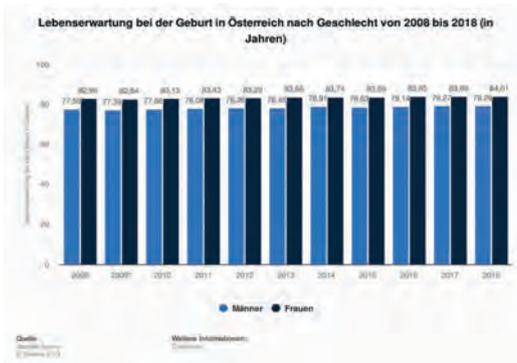
Dipl. Wellnesstrainerin, Dip. Antara- und Rückentrainerin, Dipl. Beckenbodentrainerin, Nordic Walking Instruktörin, dipl. Fastenbegleiterin



FUNKTIONELLES TRAINING FÜR „BEST AGERS“

HURRA WIR LEBEN LÄNGER- ABER WIE?

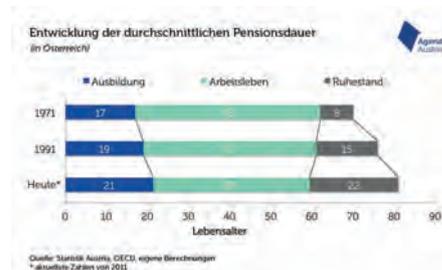
Jetzt ist es auch belegt: Laut Statistik Austria aus dem Jahre 2019 steigt die Lebenserwartung in Österreich durchschnittlich um über ein Jahr, wenn man die Zahlen von 2008 mit den Zahlen von 2018 vergleicht. Das heißt ein 2008 geborenes Mädchen hat eine Lebenserwartung von durchschnittlich 82,96 Jahren und ein Bub von 77,59 Jahren. Im Gegensatz dazu hat ein 2018 geborenes Mädchen gute Chancen 84,01 Jahre alt zu werden und ein 2018 geborener Bub 79,29 Jahre. Das ist in Österreich in nur zehn Jahren eine Zunahme der Lebenserwartung um mindestens einem Jahr!



Im Jahre 2030 werden in Österreich über 2,3 Millionen oder 44% der Gesamtbevölkerung über 65 Jahre alt sein. Durch Fortschritte der Medizin, Hygiene, Ernährung und dem Wohlstandszuwachs wird die Lebenserwartung 2030 bei durchschnittlich 87 Jahren liegen.

Trotz ebenfalls gestiegenem Pensionsantrittsalters von durchschnittlich 59,3 Jahren bei Frauen und 61,3 Jahren bei Männern aus dem Jahre 2018 (Quelle: Statistik Austria) erhöht sich die Pensionsdauer. Durch die gestiegene Lebenserwartung ergibt sich im Moment eine durchschnittliche **Pensionsdauer von 22 Jahren.**

Aber wie lange sind die „gesunden“ Jahre der Österreicher? Durchschnittlich 64,2 Lebensjahre verbringen Frauen in der Europäischen Union „in Gesundheit.“ Bei Männern liegt dieser Wert mit 63,5 Jahren noch etwas niedriger.





Der Begriff „gesunde Lebensjahre“ wird von der Statistikbehörde mit der Anzahl jener Jahre gleichgesetzt, die ohne Einschränkung der Aktivität und ohne Berufsunfähigkeit verbracht werden können. Der Anteil der in Gesundheit verbrachten Zeit beträgt somit bei den Frauen 77 Prozent ihrer Lebenszeit, bei Männern sind es 81 Prozent, das geht aus Eurostat-Daten für das Jahr 2016 hervor, die im Februar 2019 veröffentlicht wurden.

Nach diesen Kriterien liegt Österreich deutlich unter dem EU-Durchschnitt nämlich am **viertletzten Platz!** Bei Frauen ist es mit 57,1 gesunden Lebensjahren der viertletzte Platz unter den 28 EU-Staaten. Männer liegen mit exakt 57 Jahren an der fünftletzten Stelle – und das, obwohl unser Gesundheitssystem in weltweiten Rankings immer wieder als eines der besten abschneidet.

Warum ist Österreich anders?

Trotz hohen Kosten unseres Gesundheitssystems wird noch immer zu wenig in **Vorsorgemaßnahmen** investiert. In Österreich **rauchen** noch immer zu viele Menschen (25 % der Bevölkerung in Österreich, 20% im EU Durchschnitt), mit einem pro Kopf Konsum von 11, 4 Liter reinem **Alkohol** sind wir unruhmlicher Spitzenreiter innerhalb der EU Staaten. Punkto **Übergewicht** liegt Österreich mit 9% noch knapp unter dem EU Durchschnitt.

Eine Studie des Max-Planck-Instituts und der Universität Michigan hat gezeigt, dass ein **gesunder Lebensstil** nichts kostet, aber ausreicht, um sich eines langen und gesunden Lebens erfreuen zu können, der Gewinn beträgt im Durchschnitt sieben Jahre an guter Lebensqualität.

BEWEGUNG: WAS, WIE UND WIE LANGE?

Eine wichtige Säule des gesunden Lebensstils ist die Bewegung. Damit die gesundheitsfördernden Wirkungen eintreten, sollte körperliche Aktivität gewisse Voraussetzungen erfüllen: Die einzelnen körperlichen Aktivitäten sollten einen bestimmten Anstrengungsgrad (Intensität) und eine Mindestdauer überschreiten; Darüber hinaus sollten die gesamten Aktivitäten pro Woche einen bestimmten Zeitumfang erreichen.

Die Empfehlungen beziehen sich vor allem auf den gesundheitlichen Nutzen von Bewegung in Form von Ausdauerbelastungen und muskelkräftigenden Bewegungen.

Körperliche Aktivität umfasst jede Form von Bewegung der Skelettmuskulatur, die mit einem erhöhten Energieverbrauch einhergeht. In den Empfehlungen wird ausdrücklich körperliche Aktivität mit Bewegung gleichgesetzt.

In den Empfehlungen wird unterschieden zwischen

- Basisaktivitäten,
- gesundheitswirksamer körperlicher Aktivität und
- sportlichem Training.

Zu den alltäglichen **Basisaktivitäten** gehören kaum anstrengende Bewegungen, wie z.B. Stehen, langsames Gehen, treppab Gehen oder Tragen geringer Lasten. Personen, die ausschließlich alltägliche Basisaktivitäten durchführen, sind laut den Empfehlungen „inaktiv“.

Gesundheitsfördernde körperliche Aktivitäten haben einen höheren Energieverbrauch als Basisaktivitäten, dazu zählt z.B. zügiges Gehen, Tanzen, intensive Gartenarbeit oder Herumtollen auf dem Spielplatz.

Sportliches Training ist geplante, zielorientierte Bewegung und entspricht besonderen Anforderungen, den Trainingsprinzipien. Sportliches Training findet meist in mittlerer bis hoher Intensität statt und hat daher – neben der sportlichen Leistungssteigerung – auch eine gesundheitsfördernde Wirkung.



WELCHES AKTIVITÄTSNIVEAU IST GESUND?

Um die Gesundheit zu fördern und das Erkrankungsrisiko zu senken, ist ein bestimmtes Aktivitätsniveau notwendig. Das individuelle Aktivitätsniveau wird in den Empfehlungen bei den Erwachsenen durch die wöchentliche Ausdauerbelastung in Minuten beschrieben.

- **Inaktiv** ist eine Person, wenn sie sich nicht über die Basisaktivität hinaus bewegt. Körperliche Inaktivität stellt längerfristig ein Gesundheitsrisiko dar.
- **Geringfügig körperlich aktiv** ist eine Person, wenn sie sich etwas mehr – einmal pro Woche – über die Basisaktivität hinaus bewegt. Zwar ist ein wenig Bewegung sicher besser als gar keine, weil daraus schon ein kleiner gesundheitlicher Nutzen entsteht. Die Mindestempfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung werden damit aber nicht erreicht.

- **Mittleres körperliches Aktivitätsniveau** ist definiert als 150 bis 300 Minuten (= 2,5 bis fünf Stunden) Bewegung pro Woche mit mittlerer Intensität (50 bis 70 Prozent des Maximalpulses). Der gesundheitliche Nutzen ist stärker und nimmt mit steigendem Bewegungspensum pro Woche zu.
- **Höheres körperliches Aktivitätsniveau** bedeutet, dass eine Person mehr als 300 Minuten (= fünf Stunden) pro Woche mit mittlerer Intensität körperlich aktiv ist. Damit kann ein zusätzlicher gesundheitlicher Nutzen erreicht werden. Allerdings kann das Risiko für Überlastungsschäden bei einem hohen wöchentlichen Bewegungsumfang steigen.

Bei den Empfehlungen werden nicht nur die Auswirkungen auf die Risikoreduktion von Krankheiten berücksichtigt – hier ist die Beweislage (Evidenz) am besten. Sondern es wird auch auf subjektive Parameter wie das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Zufriedenheit mit der Gesundheit eingegangen.

FUNKTIONELLES TRAINING / CORE TRAINING IST TRAINING FÜR DEN ALLTAG

Beim **traditionellen Krafttraining werden einzelne Muskeln oder Muskelgruppen isoliert trainiert**: Zum Beispiel an der Bizeps-Maschine wird nur die Muskulatur des Bizeps beansprucht. Dabei arbeitet auch nur ein Gelenk, nämlich das des Ellbogens. Die Bewegung selbst ist nicht mit einer Funktion verbunden. Gleichzeitig wird der Sportler dabei während der ganzen Übung durch das Trainingsgerät stabilisiert. Auch das ist nicht zweckdienlich oder eben „funktionell“. Im wirklichen Leben musst du dich im Alltag oder beim Sport fortwährend selbst neu **stabilisieren**. Es gibt keine Bewegungen, die nur auf ein einzelnes Gelenk oder eine isolierte Muskelgruppe beschränkt sind. Bei allen Bewegungsabläufen sind immer **mehrere Muskelgruppen** oder eine ganze Muskelkette beteiligt. Dein Körper sollte also daraufhin trainiert werden, sich in der Bewegung immer wieder auszugleichen und zu **stabilisieren**. Eine wesentliche Rolle spielen dabei die **Rumpf- /Tiefenmuskulatur**.

Das Ziel des Core Trainings ist eine ganzheitliche Leistungssteigerung, wie

- Erhalt, Wiedererwerb oder Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Steigerung der Rumpfstabilität
- Verbesserung der Flexibilität, der Gleichgewichts- und der Koordinativen Fähigkeiten
- generelle Stabilisation oder Stabilisierung spezieller Körperregionen, z. B. Gelenke
- Ökonomisierung von Bewegungen
- Verletzungsprävention





Beim Core Trainings wird lange nur mit dem **eigenen Körpergewicht** gearbeitet, oft wird der Körper dabei ganz gezielt in eine **instabile Lage** (z. B. Einbeinstand, oder instabiler Untergrund) versetzt. Darauf muss er reagieren, indem er ausbalanciert, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Und das geschieht durch gezielte Bewegungsabläufe. Wichtig ist eine korrekte **Körperhaltung** in allen Positionen, eine gezielte (Vor-) **Anspannung der Core Muskulatur** während den Übungsabläufen und eine bewusst eingesetzte Atmung. Die Übungen werden dabei allmählich **immer komplexer** und schwieriger, um die gewünschten Fortschritte zu erreichen, später werden auch Geräte eingesetzt, um neue Trainingsreize zu setzen.

Vorteile des Core-Trainings für diese Altersgruppe

Allgemein: verbesserte Bewältigung des Alltags!

- + langsame, fließende Bewegung
- + Stabilität der Wirbelsäule, besonders LWS
- + Training des Gleichgewichts
- + optimale Sturzprävention
- + Verbesserung der Körperhaltung
- + Steigerung des Körperbewusstseins
- + Gleichmäßige Zunahme der Körperkraft
- + Übungen können individuell variiert werden
- + Training ist ohne aufwendige Ausrüstung durchführbar

ABLAUF DER EINHEIT

1. BEGRÜSSUNG, VORSTELLUNG, EINLEITUNG

2. THEORIETEIL MIT BILDERN

- Was ist Core Training, Unterschied zu anderen Trainingsformen
- besondere Herausforderungen der Altergruppe „Best Agers“
- Muskeln des Core Trainings
- Zwerchfell
- M. transversus abdominis
- M. Multifidii
- Beckenboden



3. PRAXIS: AUFWÄRMEN

Kreisaufstellung mit Frisbee, Overball, Tennisball

Die TeilnehmerInnen werfen/prellen/rollen nach Anweisung einem/r Anderen zu und stellen sich **danach** auf den Platz des angespielten Partners.

Zuerst mit jedem Handgeräte einzeln üben, später auf zwei, drei oder mehr steigern. Während des Spiels Wurftechnik ändern (Vor/Backhand) bzw. rechte/linke Hand, rechter/linker Fuß sowie verschiedene Anweisungen beim Platzwechsel.

Zum Beispiel:

- Frisbee: Vor/Backhand, dann außerhalb des Kreises nach links laufen
- Overball: re/li Hand/Fuß, dann außerhalb des Kreises nach rechts laufen
- Tennisball: rollen oder prellen, dann durch die Mitte zum neuen Platz wechseln

4. PRAXIS MOBILISIEREN

von Kopf bis Fuß

5. PRAXIS HAUPTTEIL MIT VERSCHIEDENEN POSITIONEN

- Stehen
- Rückenlage
- Vierfüßler
- Seitenlage
- Bauchlage

6. DEHNEN/ ENTSPANNEN

7. FRAGEN



Dennis Gnädiger

Head of Education BLACKROLL AG, Sportökonom, Osteopath i.A., Personal Trainer



DAS BLACKROLL® TRAINING IM ALLGEMEINEN

Foam Rolling ist eine schnelle und einfache Möglichkeit, um deine Beweglichkeit zu verbessern, ohne die sportliche Leistungsfähigkeit einschränken zu müssen. Es aktiviert deine Mobilität und Flexibilität, beschleunigt deine Regeneration, reduziert Schmerzen und kann dich nicht nur bei der Entspannung unterstützen, sondern auch deinen Muskeltonus senken. Dazu gibt es vielversprechende Ergebnisse, die auf eine verbesserte Regeneration, die arterielle Funktion und auf eine intrafasziäre Gleitfähigkeit hinweisen. Bis heute wurden weltweit 84 Studien zum Thema Foam Rolling in internationalen Fachmagazinen publiziert.

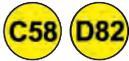


Trotzdem wird der Einsatz von Foam Rolling und den BLACKROLL®-Produkten falsch interpretiert oder nur ungenügend hinterfragt. Das Training mit der BLACKROLL® ist kein Allheilmittel, wenn es um den Gewinn von Mobilität sowie einer Verringerung von Schmerzen geht. Wir selbst sehen unsere Produkte als ein Werkzeug innerhalb eines großen Werkzeugkastens. Das heißt, dass es sehr sinnvolle und gewinnbringende Einsatzgebiete für die Tools gibt, aber ebenso eignen sie sich nicht für alles und jeden.

In unseren Arbeitskreisen möchten wir also nicht nur auf den korrekten Einsatz der BLACKROLL® Produkte abzielen, sondern auch über sinnvolle Kombinationen mit anderen Interventionen sprechen und diese präsentieren.

Nutze die positiven Effekte von Foam Rolling für dich, deine Kunden und Patienten.

Schließlich erfreut sich Foam Rolling in den letzten 10 Jahren immer größerer Beliebtheit und konnte unzähligen Menschen zu einem besseren Wohlbefinden und weniger Schmerzen verhelfen. Aber vor allem vermeide mit den folgenden Informationen mögliche Fehler oder Zeitverschwendung.



BESCHLEUNIGTE REGENERATION DURCH DEN GEZIELTEN EINSATZ DER BLACKROLL®

Eine Optimierung der Regeneration ist gefragter denn je. Die Sportler springen höher, laufen schneller und haben immer mehr Wettkämpfe. Aber auch der Alltagsstress steigt stetig. Deshalb muss eine gezielte Regeneration ein Fokusthema für alle Trainer und Sportler werden.

Erfahre in diesem Arbeitskreis, wie du die Regeneration deiner Sportler und Kunden durch gezieltes Faszientraining merklich verbessern kannst.

a. Faszien und ihre Bedeutung in der Regeneration

Definition Regeneration

Biochemische Wirkungsweise des Foam Rollings

Mediale Mythen aufgeklärt

b. Die besten BLACKROLL® Übungen und Stretches für eine optimierte Regeneration

Stretching

Unterscheidung der 8 BLACKROLL® Techniken

c. Die praktische Anwendung von Foam Rolling, Atmung und Stretching

Praktische Übungen: die Kombination aus Foam Rolling, Atmung und faszialen Stretches

FASZIEN UND IHRE BEDEUTUNG IN DER REGENERATION

DEFINITION REGENERATION:

Im Allgemeinen wird die Regeneration als eine Art « Wiederherstellung » verstanden.

Im biologischen, medizinischen Kontext können damit mehrere Prozesse gemeint sein.

Wie z.B. die Wiederherstellung von verletzten Muskelfasern, das Wiederauffüllen von Glykogenspeichern, die Normalisierung der Herzfrequenz usw.

Es finden unzählige Prozesse in den verschiedenen Körpersystemen statt. Grundlegend kann gesagt werden, dass jede Unterstützung der Nährstoffversorgung der Zellen sowie einer allgemeinen Entspannung beanspruchter System wie dem myofaszialen oder kardiovaskulären System sehr zuträglich sind.

Es gibt verschiedene Formen der Regeneration, im Allgemeinen werden die aktive und passive Regeneration unterschieden.



Die **passive Regeneration** besteht aus Maßnahmen, bei welchen du keine körperliche Betätigung ausführst. Dies können Maßnahmen wie Wärm- oder Kälteanwendungen aber auch eine angepasste Ernährung sein.

Die **aktive Regeneration** hingegen beschreibt Maßnahmen, welche einen aktiven Körpereinsatz benötigen. Regeneration bedeutet also nicht nur, dass du deine Füße hochlegen kannst und dich nicht mehr bewegen sollst. Gerade durch aktive Maßnahmen kannst du den Regenerationsprozess extrem beschleunigen

In diesem Arbeitskreis möchten wir uns auf die aktive Regeneration in Form von BLACKROLL®-Übungen und faszialen Stretches konzentrieren. Beide Maßnahmen können nachweislich einen großen Effekt auf die subjektive und objektive Erholung haben.

DOCH WIE WEISS ICH, WANN ICH DIE REGENERATIONSMETHODEN AM BESTEN EINSETZEN KANN?

Dein Körper schlägt nach schwerer körperlicher Betätigung oft von selbst Alarm. Dem subjektiven Empfinden darüber, ob dein Körper für eine erneute Leistung bereit ist, solltest du dabei unbedingt Gehör schenken. Wenn du deinem Körper nach dem Sport nicht ausreichend Zeit zur Trainingspause einräumst, kann das zu einem Übertraining führen, was sich sowohl auf deine Leistung als auch dein Wohlbefinden negativ auswirken kann.

Es gibt keine Formel mit der die Regenerationszeit allgemein geltend berechnet werden kann. Je nach Individuum, aber auch abhängig von der erbrachten Leistung variiert sie stark. Allerdings kannst du die Regenerationszeit durch aktive und passive Maßnahmen beeinflussen.

BIOCHEMISCHE WIRKUNGSWEISE DES FOAM ROLLINGS

Die Faszie dient als voluminöser Wasserspeicher im menschlichen Körper. Das Körperwasser mit Hilfe der sogenannten Glykosaminoglykane an Ort und Stelle gehalten. Das sind Zucker-Eiweiß-Verbindungen, welche das 10.000-fache ihres eigenen Volumens an Wasser binden können. Das bekannteste Glykosaminoglykan ist sicherlich Hyaluron. Mit Hyaluron wird unter anderem in Verbindung mit Anti-Falten-Cremes oder Schönheitsbehandlungen geworben. Auch hier liegt der Effekt in der hohen Wasserbindungsfähigkeit, was für ein pralles Hautbild sorgt.

Dieser Wasserbindungsfähigkeit findet nicht in dem bindegewebigen Anteil (Kollagenfasern) statt, sondern in der umgebenden, extrazellulären Matrix.

Diese Matrix mit ihrer starken Wasserbindungsfähigkeit ist vor allem für die folgenden drei Eigenschaften von großer Relevanz:



INTERFASZIALE GLEITFÄHIGKEIT

Die interfasziale Gleitfähigkeit ermöglicht die nötige Verschiebbarkeit der einzelnen Faszien-schichten gegeneinander und ermöglicht so nicht nur eine freie Beweglichkeit der einzelnen Schichten, sondern ebenfalls flexiblen Raum für durchlaufende Gefäße und Nerven.

Welche physiologischen Effekte hinter der verbesserten Beweglichkeit (Range of Motion, kurz ROM) liegen, darüber ist man sich noch unschlüssig. Laut Scott W. Cheatham et al. (2015) ist die gewonnene Flexibilität auf viskoelastische (d.h. hohe Verformbarkeit trotz sehr festem Gewebe) und thixotrope (d.h. zunehmende Viskosität der umgebenden Flüssigkeit durch stärkere Vernetzung der Faszien) Veränderungen des Faszien-gewebes zurückzuführen.

Der thixotrope Effekt wird auch gerne als Schwamm-effekt beschrieben.

DER SCHWAMMEFFEKT

Durch den Druck bei der Anwendung der BLACKROLL® werden Wasser und Stoffwechselprodukte aus dem Gewebe herausgedrückt. Möglicherweise lösen sich durch die Druckbelastungen Bindungen zwischen dem Wasser und den Makromolekülen in der Bindegewebe-Matrix. Bei der darauffolgenden Entlastung können die Glykosaminoglykane frisches und vor allem auf wieder mehr Wassermoleküle aufnehmen.

Bei dem Schwamm-effekt kommt es neben einer reinen «Wasseraufnahme» des faszialen Gewebes auch zu einer verbesserten Durchblutung und damit besserer allgemeiner Nährstoffversorgung der Zellen.

So zeigte eine Studie aus dem Jahr 2014 im Journal of Strength and Conditioning Research (Quelle: siehe Punkt 6), dass die Konzentration von Stickstoffmonoxid im Blutplasma der Probanden nach dem Rollen erhöht war. Stickstoffmonoxid entspannt die Blutgefäße und macht die Gefäßwände elastisch. Es verhindert zudem das Verklumpen von Blutplättchen; so hat die Substanz einen positiven Effekt auf die Fließfähigkeit des Blutes. Die gefäßerweiternde Wirkung des Stickstoffmonoxids machen sich eine Reihe von Medikamenten zunutze, darunter auch Viagra. Die Wissenschaftler zogen in ihrer Studie den Schluss, dass die Selbstmassage mit der Rolle die Steifheit der Arterien reduziert und die endotheliale Gefäßfunktion verbessert.»

In einer Meta-Analyse von 21 Studien konnte eine deutliche Reduktion des subjektiven Schmerzempfindens festgestellt werden. Außerdem waren die Effekte auf die gemessene Flexibilität erneut positiv, es konnte eine verbesserte arterielle Funktion sowie eine erhöhte Aktivität des parasympathischen Nervensystems gemessen werden. Das sind in jedem Fall deutliche Hinweise auf eine systemische Entspannung und damit sehr nützlich für die Regeneration.



WELCHER EFFEKT STEHT HINTER DEM VERMINDERTEN SCHMERZEMPFINDEN?

Das ist noch nicht ausreichend geklärt. Eine aktuelle Hypothese frei nach Kai Hill et al., 2014; Macdonald et al., 2014 besagt, dass trainingsinduzierter Muskelkater vorrangig mit Bindegewebsschäden und entzündlichen Reaktionen zusammenhängt. Während der akuten Entzündungsreaktion steigt der osmotische Druck innerhalb des Gewebes, übt Druck auf die umgebenden Nozizeptoren (Schmerz-Rezeptoren) aus und kann dadurch zu den schmerzhaften Reaktionen nach deiner intensiven Muskularbeit führen.

Eine Erklärung für den positiven Effekt nach dem Foam Rolling: Im Allgemeinen wird durch das Rollen der Stoffaustausch zwischen den Zellen angeregt. Das kann unterstützend beim Abtransport der Metaboliten helfen.

Dass eine Foam Rolling Anwendung nach einer intensiven muskulären und neuronalen Belastung zu einer signifikant schnelleren Regeneration führen kann, zeigt unser Beispiel:

In einer kleinen Versuchsstudie von 20 kraftsporterfahrenen Männern wurden alle Beteiligten in eine Foam Rolling-Gruppe (n=10) und eine Kontrollgruppe (n=10) eingeteilt. Beide Gruppen führten an verschiedenen Tagen zum einen ein 1 RM Back Squat Workout sowie ein 10 x 10 Back Squat-Workout aus. Dabei konnten bei der Foam Rolling Gruppe signifikante Verbesserungen des subjektiven Muskelkaterempfindens (Post 24-48-72) nachgewiesen werden. Außerdem war die vertikale Sprunghöhe (Post 48) deutlich besser als bei der Kontrollgruppe. Ein eindeutiges Ergebnis, auch wenn es sich nur um eine sehr kleine Versuchsgruppe gehandelt hat.

Noch dazu gibt es eine aktuelle Studie, welche zeigt, dass der Blutdruck nach einer Selbstmassage per Foam Roll gesenkt werden konnte. Ebenfalls wurde eine erhöhte Herzratenvariabilität (kurz HRV) gemessen, was ebenfalls ein Hinweis auf eine entspannende Wirkung ist.

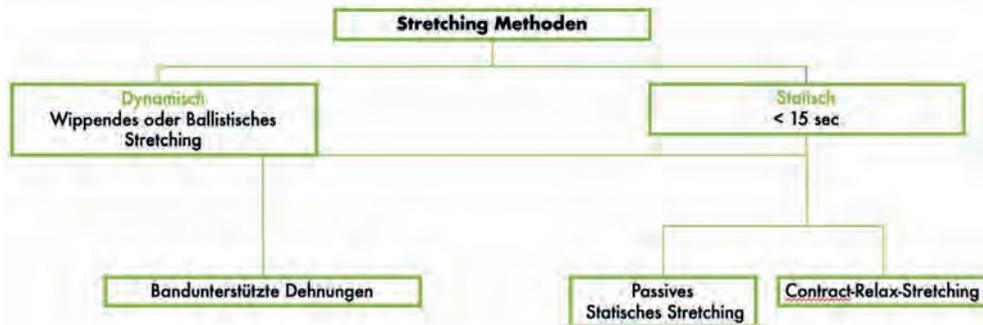
STRETCHING

Stretching ist eine seit Jahrzehnten gängige Anwendung im Leistungs- und Breitensport. Über den tatsächlichen Effekt und Nutzen wird seit Jahren diskutiert. Folgend findest du eine Zusammenfassung der momentan als gültig angesehenen Evidenz und Erfahrungen aus der Praxis, sowie unterschiedliche Formen des Stretchings und sinnvollen Anwendungsgebieten. Der grundlegende Effekt hinter jedem Stretching-Programm sollte eine Verbesserung der ROM sein. Allgemein entspannenden Effekte werden ebenfalls oft in Verbindung mit Stretching gebracht. Was bringt uns das Stretching nun letztendlich?

Der lange Zeit vermutete prophylaktische Effekt auf Muskelkater sowie eine verminderte Verletzungsanfälligkeit konnten

nicht bestätigt werden. Bei statischen Pre-Workout Stretchings wird sogar eine erhöhte Verletzungsanfälligkeit vermutet. Bei allen Sportarten, welche Schnellkräftige Leistungen erfordern, scheint statisches Dehnen eher kontraproduktiv zu sein. Nach statischem Stretching über 30 Sekunden Haltedauer fallen Schnellkraftleistung und Sprungkraft signifikant schlechter aus. Jedoch gibt es ebenfalls Ergebnisse, dass dieser Effekt durch die Anwendung einer Reihe von tonischer Übungen aufgehoben bzw. reduziert werden kann.

Bei Sportarten, die hohe Beweglichkeit erfordern wie Sportgymnastik oder Tanz, kann Dehnen vor dem Sport die Leistung verbessern. Uneinigkeit herrscht über die beste Dehnmethode (statisch oder dynamisch). Schmerzen sind zu vermeiden, da diese die Muskelspannung im gedehnten Muskel reflektorisch erhöht und die Dehnbarkeit behindert.



1. Statisches Dehnen

Der Muskel wird langsam und kontrolliert in die maximal tolerierbare Streckposition gebracht und für einen bestimmten Zeitraum in dieser Position gehalten. Die empfohlene Dauer variiert zwischen 5 Sekunden und 2 Minuten.

Zwischen 4x15 Sekunden und 2x2 Minuten konnten keine signifikanten Unterschiede in der gewonnenen Flexibilität festgestellt werden.

Jedoch können längere Dehnungen positive Auswirkungen auf das fasziale Gewebe haben.

2. Dynamisches Dehnen

Dynamisches Stretching ist gekennzeichnet durch wiederholte, rhythmische Bewegungen am Ende der jeweiligen Gelenk-ROM. Eine erhöhte Verletzungsanfälligkeit konnte nicht nachgewiesen werden. Ebenso konnte wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden, dass der Dehnreflex durch rhythmische Dehnungen aufgehoben wird. Dynamisches Dehnen erhöht die Beweglichkeit im gleichen Maße wie statisches Dehnen. Der Vorteil der dynamischen Dehnung besteht darin, dass die Aktivierungsfähigkeit der Muskulatur nicht beeinträchtigt- unter Umständen sogar erhöht- wird. Dies ist ein großer Vorteil im leistungsorientierten Training.

3. Contract-hold-relax Dehnen

Dieser Art der Dehnung geht eine submaximale bis maximale Dehnung voraus.

Ziel dieser Art der Dehnung ist eine Hemmung der Motoneuronen sowie eine Spannungserhöhung in der jeweiligen Sehne, die zu einer autogenen Hemmung führt.

Diese Art der Dehnung scheint nach jetzigem Kenntnisstand die effektivste Form sein.

DIE 8 BLACKROLL® SMT-TECHNIKEN

LÄNGSMASSAGE:

Die Längsmassage wird so ausgeführt, dass die einzelnen Muskeln auf der Rolle langsam hin- und her bewegt werden. Es gibt zwei Möglichkeiten, die Muskulatur zu stimulieren: Bei der einen findet die Massagebewegung im Verlauf der Muskelfasern statt - dies wird Längsmassage genannt. Diese Technik eignet sich sehr gut als generelle Basistechnik, zum Aufwärmen und zu Regeneration. Diese Technik sollte langsam ausgeführt werden.

QUERMASSAGE:

Die Quermassage stimuliert die Muskelfasern quer zum Verlauf, indem sie gegeneinander hin verschoben werden. Diese Form der Massage kommt vor allem bei vorgeschädigten, schmerzhaften Gewebe zum Einsatz, da sie die Durchblutung lokal steigert, Verklebungen löst und das Bindegewebe anregt, neue längs verlaufende Fasern zu bilden. Mit dieser Technik kommst du in tiefer gelegene Schichten von Gewebeverhärtungen und ist damit eine der besten Methoden, um vernetztes Bindegewebe innerhalb der Muskeln zu lösen.

ZIRKULÄRE MASSAGE:

Im Gegensatz zu den Längs- und Quermassagen wird bei der zirkulären Massage lokal um einen Hotspot herum massiert. Durch die kreisförmige Stimulierung des Gewebes wird der Stoffwechsel in diesem Areal angekurbelt und die Durchblutung gefördert.

KOMPRESSION:

Bei dieser Technik wird ein konstanter Druck auf den Hotspot ausgeübt. Was so erwirkt wird, ist, dass das Weichgewebe nachgibt. Diese Technik bedarf aber etwas Ruhe und Übung. Man muss hier wirklich versuchen, sich trotz des Schmerzes zu entspannen. Unterstützend kann hierbei eine konzentrierte und ruhige Bauchatmung sein. Atmen sie 4 Sekunden tief ein,





halten sie die Luft kurz an und atmen sie anschließend für erneute 4 Sekunden durch den Mund aus. Wiederholen sie diese Technik, bis sie auf 60-90 Sekunden kommen und wechseln dann zum nächsten Hotspot.

DRUCK & DREHUNG:

Bei dieser Erweiterung der Kompressionstechnik wird zusätzlich zum Druck auf den Hotspot der betroffene Bereich gedreht. So erreicht man eine zusätzliche Verschiebung der einzelnen Faszien-schichten gegeneinander. Diese Technik ist besonders effektiv, warum auf der BLACKROLL®-TWISTER extra hierfür entworfen wurde.

Druck & Mobilisierung:

Bei dieser einfachen Technik wird der Hotspot zunächst komprimiert, zum Beispiel an der Wade. Dann werden kreisende Bewegungen mit dem Fuß durchgeführt. So entsteht eine dreidimensionale Bindegewebsmassage am und um den Hotspot herum.

DRUCK & VIBRATION:

Durch dem zusätzliche Vibrationsmechanismus werden Stoffwechsel und Durchblutung stark angeregt, gleichzeitig wird der Schmerz gedämpft. Das ist gerade bei akuten und chronischen Beschwerden außerordentlich hilfreich. Außerdem wirkt die Vibration auf die Mechanorezeptoren im faszialen Gewebe und verbessern die Körperwahrnehmung enorm.

DRUCK & DEHNUNG:

Bei dieser Erweiterung der Kompressionstechnik wird zusätzlich zum Druck auf den Hotspot der betroffene Muskel noch gedehnt. Beispiel: den BLACKROLL BALL in Bauchlage auf einer schmerzhaften Stelle des Quadrizeps fixieren und dann die Ferse desselben Beins zum Gesäß ziehen.

Praktische Übungen:

Wir werden in diesem Arbeitskreis eine Vielfalt an Foam Rolling Übungen und faszialen Stretches präsentieren.

LITERATUR:

Lienhard, L., Schmitz-Fetzer, U. (2018). Neuroathletik. Grundlagen und Praxis des neurozentrierten Trainings. München: Pflaum.

Meinart, P. & Bayer, J. (2018). Mobility: Das große Handbuch. München: riva.

Cook, G. (2010). Movement. Aptos: On Target Publications.

Pfitzer, T. (2019). Schmerzen selbst behandeln mit BLACKROLL®. München: riva.

Dennenmoser, S. (2016). Faszien- Therapie und Training . München: Elsevier.

Ribbecke, T. (2018) Regenerationsstrategien. München: Pflaum.

Tomasits, J.; Haber, P. (2016) Springer, Berlin, Heidelberg. Leistungsphysiologie. Regeneration.

Lestova, K. (2018). Cardiac Autonomic and Blood Pressure Responses to an Acute Foam Rolling Session.



Mag. Claudia Golbik-Ruffer

Sport- und Bewegungswissenschaftlerin, Bewegungs- und Gesundheitscoach, Fortbildung im Bereich medizinischer Trainingstherapie und Sportphysiotherapie



BEWEG DICH JUNG - KÖRPERLICH UND GEISTIG VITAL BLEIBEN!

Aufhalten lässt sich das Altern trotz vieler Anti-Aging-Versprechen natürlich nicht, aber ein gesunder Lebensstil und die regelmäßige Forderung unserer Zellen kann schon einiges bewirken, um möglichst lange aktiv und gesund zu bleiben.

EINE ZIELGRUPPE DER ZUKUNFT!

„Alle wollen alt werden, keiner will es sein“, lautet eine gern zitierte Volksweisheit. Aber immer mehr Menschen sind alt. Die Lebenserwartung in den Industrieländern ist seit Beginn des 20. Jahrhunderts um fast 35 Jahre gestiegen. Das Durchschnittsalter steigt und steigt, die Alterspyramide steht Kopf und in Europa leben schon jetzt mehr über 60-Jährige wie unter 15-Jährige.

Neues Altersbild

Senioren fühlen sich heute durchschnittlich 12 Jahre jünger und wollen im Schnitt 25 Jahre jünger sein. Die heutigen „Alten“ sind meist offener, flexibler, reisen gerne, genießen Wohlstand und achten auf ihr Äußeres und es ist eine sehr heterogene Gruppe, die oft sogar mehrere Generationen umfasst.

Das Lebensgefühl der „jungen Alten“ hat sich verändert ganz nach dem Motto „70 ist das neue 50“.

Auch die Altersforscher sind sich einig: „Alter“ ist kein klar umrissener, zahlenmäßig definierbarer Lebensabschnitt mehr. „In einer Gesellschaft des langen Lebens ist der Begriff ‘Alter’ zu statisch und zu eng, um die Vielfalt und die Dynamik individueller Lebenslagen und Entwicklungen zu beschreiben“, heißt es im sechsten Altenbericht

Demnach sind Begriffe wie Seniorensport oder „jung Alt werden“ oft auch nicht besonders beliebt bei der Zielgruppe. Angebote für 50+ oder 60+ werden auch kaum Abnehmer finden, da sich kaum jemand dabei angesprochen fühlt.

Für die Praxis bedeutet das, dass die Sporterfahrung und der aktuelle Fitnesszustand mehr im Vordergrund stehen sollten und nicht das kalendarische Alter.

¹<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/sechster-altenbericht-veroeffentlicht--altersbilder-in-der-gesellschaft/77896?view=DEFAULT>



Gesundheit und Fitness gewinnen zunehmend an Bedeutung um aktives, selbstbestimmtes Altern zu ermöglichen...

BEWEGUNG WIRKT!

Abwärtsspirale. Bewegungsmangel – raus aus der Komfortzone!

Schleichende Abnahme von Aktivität, Reduktion der Leistungsfähigkeit und der Dinge die sie sich Zutrauen (Reduktion des Komfortbereichs), zunehmende Vereinsamung, Abnahme von Bereitschaft neues auszuprobieren. Gefühle, Gedanken wie: „Das schaff ich nicht mehr, ..das traue ich mich nicht mehr“, führen zu weiterer Reduktion von Aktivität
Aber auch Gedanken wie: „Die anderen sind sicher besser als ich“ oder „da komm ich nicht mehr mit“ hindern viele daran, sich einer Seniorensportgruppe anzuschließen.



Bewegung wirkt..

Alle Teile des Körpers, die zu einer Funktion bestimmt sind, entwickeln sich gut bei stetigem Gebrauch und stetiger Übung, bleiben gesund und altern langsam. Bleiben sie jedoch unbenutzt und träge, wachsen sie unvollkommen, werden anfällig für Krankheiten und altern vorzeitig.

Hippokrates (460–377 v. Chr.)

„Individuell angepasste körperliche Aktivität ist die einzige - wissenschaftlich gesicherte - Möglichkeit sich funktionell jünger zu erhalten, als es chronologisch dem Lebensalter entspricht.“

Prof. Dr. Wildor Hollmann, Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin

Bewegung wirkt ..auch in fortgeschrittenem Alter!



**Das WARUM klar machen!!
.. ein wichtiger Faktor für die Motivation!**

..Wirkung von Bewegung fürs Gehirn

*So wie das Eisen außer Gebrauch rostet, so verkommt der Geist ohne Übung.
(Leonardo da Vinci)*

Bewegung wirkt, dass gilt auch für unser Gehirn (Sportlerhirn). Dass Sport und Bewegung positive Effekte für unser Gehirn haben, haben in den vergangenen Jahren zahlreiche Studien bestätigt.

Positive Wirkung aufs Gehirn:

- Verbesserung der Durchblutung (Entstehung neuer Blutgefäße und Verzweigungen dadurch bessere Versorgung)
- Fördert die Neuroplastizität (Nervenwachstum u. Verknüpfung aber auch Reparatur von Nervenzellen)
- kognitive Leistungsfähigkeit
- Psyche u. Umgang mit Emotionen (Antidepressiva)
- bei Demenz, Alzheimer u. Parkinson z.B. durch die Reduktion von Entzündungen u. Plaques Ablagerungen und durch die Entstehung neuer Nervenverbindungen

Wer seinen Körper auf Trab hält, kann das Demenzrisiko insgesamt um ein Viertel reduzieren und das Alzheimerisiko sogar knapp halbieren.²

Bereits 10-15 km Gehen pro Woche dürfte dazu führen, dass das Gehirn leistungsfähiger, fitter bleibt und das Risiko, durch Demenz eine kognitive Beeinträchtigung zu haben, reduzieren.

Ein Zusammenhang zwischen Bewegungsmangel und späterer Demenz lässt sich schon ab spätestens dem mittleren Lebensalter nachweisen. Studien zeigen jedoch, dass mehr Sport auch noch im hohen Alter und sogar bei bereits begonnem kognitivem Verfall eine schützende Wirkung entfalten kann.³

Besonders geeignet für Senioren im Hinblick auf Erhaltung der kognitiven Leistungsfähigkeit:

- regelmäßiges sanftes Ausdauertraining
- koordinativ herausfordernde vielseitige Reize für den ganzen Körper (z.B. Tanzen, Erlernen neuer Bewegungen, umsetzen komplexer Bewegungsaufgaben – je komplexer desto besser)
- kognitive Zusatzaufgaben

BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR ÄLTERE MENSCHEN:

Empfohlen werden mindestens 150 min/ Woche (bis 300 min/W) mit mittlerer Intensität bzw. 75 min/ Woche (bis 150 min/W) mit höherer Intensität bzw. eine Kombination. Idealerweise auf möglichst viele Tage der Woche verteilt und jede Einheit sollte mindestens 10 min am Stück dauern. An mindestens 2 Tagen/ Woche muskelkräftigende Übungen mit mittlerer oder höherer Intensität. (mittlere Intensität = Atmung ist beschleunigt aber es kann noch gesprochen werden, höhere Intensität = Atmung ist tiefer, es sind nur mehr kurze Wortwechsel möglich) Sowie körperliche Aktivitäten, die das Gleichgewicht fördern, um die Sturzgefahr zu reduzieren.

Bewegungsempfehlung für Erwachsene (FGÖ)⁴



²<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18570697/>

³<https://www.dasgehirn.info/grundlagen/das-gehirn-im-alter/drei-fronten-gegen-demenz>

⁴https://fgoe.org/bewegungsempfehlungen_fuer_erwachsene

FUNKTIONELLES TRAINING FÜR SENIOREN

Hier sind vor allem die funktionellen Anforderungen gemeint, die ein Mensch im täglichen Leben bewältigen muss. Ziel des Trainings soll demnach sein, auf diese Anforderung vorzubereiten bzw. zu unterstützen, damit die täglichen Anforderungen möglichst gut und lange bewältigt werden können.

z.B. Tätigkeit Ankleiden,

benötigte Fähigkeiten: Gleichgewichtsfähigkeit Einbeinstand, Kraft Oberschenkel (einbeinig), Rumpfbeweglichkeit, Entscheidungen treffen,

Einkaufen: Bewältigung von Mehrfachaufgaben, Entscheidungen treffen, Starten u. Stoppen, Gewichtsverlagerung und stabiler Stand, Greifen über Kopf oder tiefe Hocke.

(vgl. Becker C. u.a., 2010, Kapitel 5.2.)

Jene Muskeln bzw. Bewegungen, welche man trainieren möchte, sollten auch trainiert werden!

Ebenso wichtig ist auch der Ausgleich von einseitigen Belastungen z.B. viel Sitzen:

- tägliche Position/Belastung: Rundrücken und Hüftflexion (Sitzen)
- sinnvolle Bewegungen: Hüftstreck- und horizontale Zugbewegungen

Empfohlene Inhalte:

Beweglichkeit, Mobilisation

Die Reduktion von Zellen und elastischen Fasern im Bindegewebe, sowie der Verlust der Fähigkeit Wasser zu binden, führt zur Verfestigung des Gewebes und einer Abnahme der Beweglichkeit im fortschreitenden Alter.

Bedeutung von Beweglichkeitstraining im fortgeschrittenen Alter: Erhalt der Mobilität, Vermeidung oder Reduktion muskulärer Dysbalancen, geringere Druckbelastungen in den Gelenken, verbesserte Körperwahrnehmung, spart Kraft und Energie und erleichtert zahlreiche Alltagsbewegungen z.B. Anziehen von Schuhen und Socken.

Gelenkmobilisationen sind Bewegung ohne größere Kraftanstrengung (Pendel-, Dreh-, Beuge- und Streckbewegungen). Für ältere Personen sind sie besonders gut geeignet, da einerseits die Beweglichkeit und Körperwahrnehmung gesteigert wird und die Gegenspieler gleichzeitig gekräftigt werden. Die Gelenke werden optimal vorbereitet (Bildung und Verteilung von Synovialflüssigkeit)

Inhalte u. methodische Hinweise:

- Mobilisation (der großen Gelenke und der Wirbelsäule)
- als Teil des Aufwärmprogramms
- ohne Kraftanstrengung und funktionell



- Ca. 15 – 25 Wiederholungen/ Gelenk
- 1-3 x/Woche

Dehnung: Ist entweder als eigene Einheit bzw. als Abschluss einer Einheit sinnvoll.

Inhalte: Vor allem Muskelgruppen die im Alltag lange in verkürzter Position gehalten werden. (Gegenbewegungen zur Beugehaltung/ Sitzhaltung), bzw. individuelle Einschränkungen.

Haltdauer statisches Dehnen: 20-90 Sekunden, gehalten oder federnd/ intermittierend (Steigerung der Durchblutung u. Förderung der Regeneration)

Koordination u. Sturzprävention

Für die Bewegungssicherheit zur Sturzprävention und zur Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit sollten koordinative Inhalte in keinem Seniorentaining fehlen. Durch die Steigerung der koordinativen Fähigkeiten werden Bewegungen ökonomisiert und Bewegungssicherheit entwickelt. Gerade im Bereich der Sturzprävention spielt das Gleichgewichtstraining und das Lösen von Mehrfachaufgaben eine wichtige Rolle. Das Gleichgewicht ist auch im höheren Alter noch gut trainierbar. Besonders wirkungsvoll ist Gleichgewichtstraining in Kombination mit Gangtraining oder Krafttraining (Sensomotorisches Training).

Inhalte:

- Gleichgewicht (statisches, dynamisches und Objektgleichgewicht)
- Entwicklung weiterer koordinative Fähigkeiten: Orientierungs-, Reaktions-, Rhythmus-, Antizipation-, Kopplungs-, Differenzierungs- und Umstellungsfähigkeit,
- Sensomotorisches Training (fördert das Zusammenspiel der Muskeln untereinander und das Zusammenspiel von neuraler Ansteuerung und Muskulatur)
- Einbau von Alltagssituationen und Herausforderungen

Dauer: aufgrund der neuromuskulären Ermüdung Gesamtdauer max. 30 min, 1-3 x/ Woche

Die Bewegungsaufgaben müssen herausfordernd, aber nicht überfordernd sein und an das Können der Teilnehmer angepasst werden. Neue und ungewohnte Bewegungen regen zum Bewegungsklernen an.

Intensität wird über veränderte Informationsanforderungen (optisch, akustisch, vestibulär, kinästhetisch, taktil), veränderte Druckbedingungen (z.B., Zeitdruck, Präzisionsdruck, Komplexitätsdruck usw.) und über das Lösen von Mehrfachaufgaben gewährleistet.

Kraft u. Stabilität

Bedeutung von Krafttraining: Reduktion von altersbedingtem Verlust an Muskulatur, Kraft und Schnellkraft (zwischen 20 bis 90 Jahren ca. 50 % Verlust an Muskelmasse). Bereits eine Woche ans Bett gefesselt sein, führt zu Verlust von ca. 20 bis 25 Prozent Muskelmasse)

Steigerung der Leistungsfähigkeit (geringere Herz- Kreislaufbelastung bei Alltagsaktivitäten), Bewegungssicherheit (Sturzprophylaxe), Gelenksschutz, Reduzierung von Rückenproblemen, bei beginnender Osteoporose bzw. als Prophylaxe. (vgl. H. Jansenberger 2011, S. 66), Steigerung des Stoffwechsels u.v.m.

Contra: extreme Blutdruckspitzen, hohe Belastung für Gelenke und Knochen

Empfehlungen: Im fortgeschrittenen Alter sind vor allem Muskelaufbau und Steigerung der Maximalkraft und Schnellkraft von großer Bedeutung, da diese Bereiche altersbedingt am Stärksten abgebaut werden und gerade im Hinblick auf Sturzprävention einen wichtigen Schutzfaktor darstellen. Bei reduzierter Knochendichte werden vor allem Zug- u. Druckbelastungen, Bewegungsformen mit Impacts und höhere Intensitäten empfohlen. (vgl. H. Jansenberger 2015, S. 12).

Besonders zu empfehlen sind Kräftigungsübungen/-bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht bzw. mit freien Gewichten. Dieses Training ist funktioneller und alltagsspezifischer. Es führt zur Verbesserung von neuromuskulären Funktionen und der Stabilität im Hinblick auf Sturzprophylaxe ist ein Training mit freien Gewichten ebenfalls besser geeignet. Zu Vermeidung von Blutdruckspitzen- Vermeidung von Pressatmung, Clustertraining (d.h. kleine Pausen alle 1-2 Wdh eine kurze Pause)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- unteren Extremitäten (Beinmuskulatur, Hüftmuskulatur, z.B. Kniebeugevariationen),
- obere Extremitäten (Zug- u. Druckbewegungen horizontal u. vertikal),
- Aufbau von Rumpfstabilität (3 Dimensional: Frontalebene, Sagittalebene, Transversalebene)

Die Intensität ist von der jeweiligen Trainingserfahrung und dem gesundheitlichen Zustand abhängig bzw. sollten Vorerkrankungen berücksichtigt und vorab medizinisch abgeklärt werden. Beim Krafttraining können Belastungsspitzen auftreten, (z.B. Blutdruck) die bei Erkrankungen und Vorschädigungen zu Problemen führen können.

Methodischer Aufbau u. Intensität:

1. Muskelfunktionstraining zur Verbesserung der intermuskulären Koordination und Steigerung der Kraft, Intensität 30-45% Fmax (Maximalkraft) , 15-45 Wiederholungen, 1-3 Serien
2. Kraftausdauertraining zur Verbesserung des Energiestoffwechsels, 45-60% der Fmax, 15-30 Wiederholungen, 2-4 Serien
3. Muskelaufbautraining, nach ca. 6-8 Wochen kann die Intensität auf 60-80 % der Fmax, 8 – 15 Wdh gesteigert werden,
4. Schnellkrafttraining, vor allem für die Beinmuskulatur, Intensität ca. 60 % Fmax, dynamisch konzentrisch explosiv

Empfehlungen:

- Zu Beginn reicht 1 x pro Woche aus danach kann auf 2 Einheiten/ Woche gesteigert werden.
- Subjektives Belastungsempfinden und ausreichend Pausen berücksichtigen.
- Qualität vor Quantität „First move well than move often“ (Gray Cook). Zu Beginn einmal optimale Voraussetzungen schaffen: d.h. Aktivierung von Rumpfstabilität und die korrekte Ausführung der jeweiligen Übungen erlernen.

Ausdauer

Ausdauertraining im Alter ist nicht nur für das Herz- Kreislaufsystem wichtig, sondern es hilft zahlreiche altersbedingte Risikofaktoren zu reduzieren (Übergewicht, Hypertonie, Diabetes, Hyperlipidämie, Arteriosklerose u.v.m.). Außerdem steigert es die Durchblutung, hat positive Auswirkung aufs Immunsystem und es unterstützt zusätzlich auch die geistige Fitness (siehe Wirkung von Bewegung fürs Gehirn).

Nichtsdestotrotz ist es unvermeidlich, dass wir im Alter an Ausdauerleistungsfähigkeit verlieren (Reduktion der VO₂max von 9 % / Dekade bei untrainierte und ca. 5 % bei Trainierten). Dies bedeutet, dass trotz einer Jahrzehnte ausgeübten Ausdauersportart die Leistungsfähigkeit im Altersgang abnimmt. Allerdings kann die Leistungsfähigkeit signifikant über derjenigen von gleichaltrigen untrainierten Personen liegen und kann auch noch im höheren Alter gesteigert werden, (z.B. Steigerung der VO₂max bei untrainierten Senioren um 15-20 % nach einem dreimonatigen Training) (vgl. K. Baum u.a. 2000, S. 25-29).

Empfehlungen:

- Basis bildet das aerobe Ausdauertraining mit niedrigen Intensitäten (vor allem bei Neueinsteigern und Wiedereinsteigern nach langer Bewegungspause)
- Bewegungsvergangenheit berücksichtigen (Auswahl der Sportart und Belastungsform)
- Dauerhaft hohe Intensitäten werden bei älteren Personen nicht empfohlen, d.h. sinnvoll ist eher moderates langanhaltendes Training (Borgscala: leicht- etwas schwer bzw. 60-70% Hfmax bzw. etwas schwer- schwer bzw. 70-80% der

der Hfmax). Vor allem Grundlagenausdauertraining ist für Senioren besonders gut geeignet, da hier keine Belastungsspitzen entstehen und Risikofaktoren reduziert werden.

→ Empfehlung bez. des Umfangs: mindestens 20-30 min, 2-3 x/ Woche (siehe auch Bewegungsempfehlung)

KONTRAINDIKATIONEN:

Allerdings gibt es für körperliches Training auch Kontraindikationen und Abbruchkriterien, die immer beachtet werden sollen, um gesundheitliche Schäden zu vermeiden.

Relative Kontraindikationen	Absolute Kontraindikationen
<ul style="list-style-type: none"> • Osteoporose nach Schweregrad • Diskusprolaps • Hypertonie nach Stadium • Herzerkrankungen • Herzfehler • Schlaganfall • Atemwegserkrankungen • Chronische Erkrankungen • Subjektives Unwohlsein 	<ul style="list-style-type: none"> • Akute Entzündungen und Schmerzen • Akute Infekte mit/ohne Fieber • Akute neurologische Ausfallerscheinungen • Akute kardiale Erkrankungen • Schwere operationsbedürftiger Herzfehler • Nicht ausreichend behandelte Herzinsuffizienz • Gefährliche Herzrhythmusstörungen • Bluthochdruck unbehandelt bzw. nicht ausreichend eingestellt (Ruhewerte syst. >200 mmHg und/oder diastolisch > 120-100 mmHg • Herzerkrankung lt. ärztlicher Anordnung • Akute Thrombose • Schwere Depression • Sonst. Schwere Erkrankungen

Abbruchkriterien
<ul style="list-style-type: none"> • Unwohlsein, Schwindel, Schwarz vor Augen, Übelkeit, starke Müdigkeit, starke Erschöpfung, kalter Schweiß, • Atemnot, • Schmerzen, Enge in der Brust • Orthopädische Probleme • Koordinative Störungen (Ataxie) • Neu auftretende Symptome • Abnorme Blutdruckreaktion (Blutdruckabfall bei Belastung, extremer Blutdruckanstieg, zu schneller Anstieg) • Zu hohe oder stark abfallende Herzfrequenz • Überschreitung von definierten Belastungsgrenzen



BEISPIEL FÜR AUFBAU EINER SENIORENEINHEIT

- Mobilisation u. Aktivierung
- Koordination u. Spiele
- Ausdauer in Form von Spielen bzw. als Extraeinheit
- Kraft
- Ausklang

ALLGEMEINE METHODISCHE HINWEISE:

Regelmäßige ärztliche Untersuchungen bei Risikogruppen bzw. Neueinsteigern (Personen über 40 Jahre, Personen mit Übergewicht, Herzproblemen, Lungenerkrankungen usw.)

Fordern – aber nicht überfordern – Tagesform berücksichtigen- Freude und Spaß vermitteln – Gemeinschaft fördern – Vertrauen in den eigenen Körper und Selbstwirksamkeit fördern („was schaffe ich aus eigener Kraft, was kann ich noch alles), Allgemeine Trainingsprinzipien berücksichtigen (angepasste Belastung, wirksame Belastung, optimale Relation von Belastung und Erholung, wiederholte Belastung, Variation, Dauerhaftigkeit und Langfristigkeit) (vgl. Bachl u.a., 2006, S.200-203)

LITERATUR:

- Bachl N., Schwarz W., Zeibig J.: Fit ins Alter, mit richtiger Bewegung jung bleiben, Springer Verlag, Wien 2006
- Baum K., Rüter T., Goldschalt C.: Im Blickpunkt: Der ältere Mensch, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit durch körperliches Training, Holzapfel Verlag, München 2000
- Becker C., Freiburger E., Hammes A., Lindermann U., Regelin P., Winkler J., (2010). Sturzprophylaxe Training, Deutscher Turner Bund, Meyer & Meyer Verlag.
- Förster C.: Schlau durch Sport, Wie Sie durch Bewegung Ihr Gehirn trainieren. Südwest Verlag, München 2009
- Jansenberger H.: Sturzprävention in der Therapie und Training. Verlag Thieme, Stuttgart 2011
- Jansenberger H.: Hausaufgaben für Patienten mit Osteoporose. Hofmann Verlag, Schorndorf 2015
- Dr. Winkler J., Reglin P.: Standfest und Stabil, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2015 (2. Aufl.)
- Übungsanregungen: www.clipcoach.at, Bewegungskompetenz mit Älteren (ClipCoach 10)
- <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/sexhster-altenbericht-veroeffentlicht--altersbilder-in-der-gesellschaft/77896?view=DEFAULT>



Dipl. Päd. Doris Hartl

Volksschullehrerin, Gymnastic and Pound Instruktörin, staatl. Fitlehrwart, Übungsleiterin für Kinder



MIT KINDERN IHRE SINNE ERFORSCHEN

In den frühen Entwicklungsjahren ist das Spiel beinahe ein Synonym für das Leben. Es ist das Nächstwichtigste nach Ernährung, Sicherheit und Liebe. Das Spielen ist ein wesentlicher Bestandteil des körperlichen, intellektuellen, sozialen und emotionalen Wachstums.

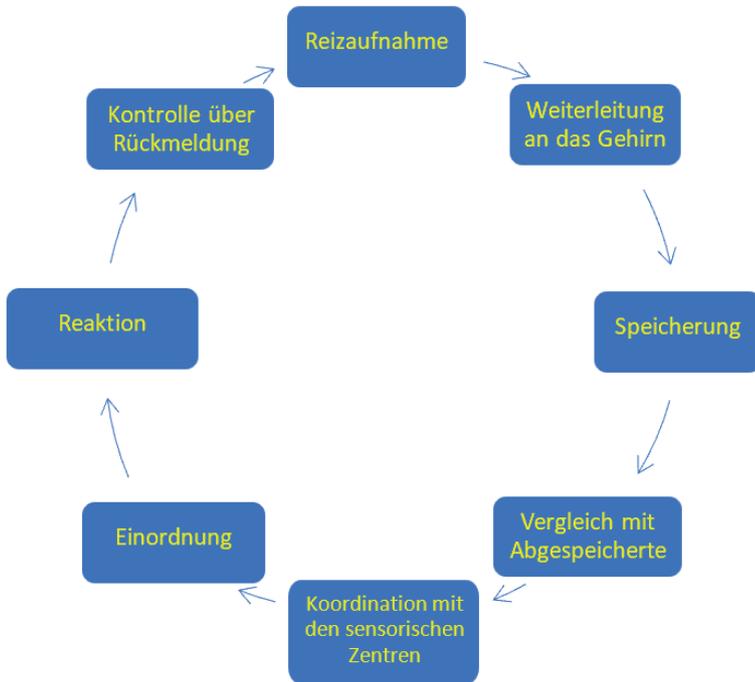
Ashley Montague

Wenn wir uns heute in unserer Umgebung bewegen, dann sind wir meistens in Eile. Dies bringt die Schnelllebigkeit unserer Zeit mit sich. Jeder hetzt von einer Aktivität zur nächsten, um alles zeitgerecht unterzubringen. Wir haben keine Zeit mehr, die schönen Dinge um uns wahrzunehmen und diese Dinge so zu genießen, dass sie uns Entspannung und Freude bringen. Wenn wir etwas sehen, hören, riechen oder fühlen, und es doch nicht wahrnehmen, liegt der Grund wahrscheinlich darin, dass wir nicht bei der Sache sind.

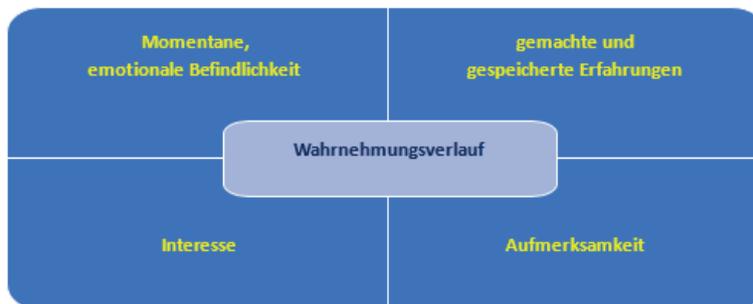
Unser Körper ist eine wichtige Informationsquelle, Snel nennt ihn ein „feingestimmtes Instrument“, der auf Emotionen und Erregung reagiert. All die Signale wie Angst, Freude, Sorge, Kummer oder fröhliche Gedanken, sendet der Körper sehr bewusst aus. Sie geben Rückmeldung über unsere Bedürfnisse und über Grenzen, wir reagieren aber nicht immer angemessen darauf und dann verletzen wir unsere Grenzen. Grenzen sind wichtig. Sie helfen uns, zu entspannen. Wir nehmen Ruhe als Ruhe wahr. Dazu müssen wir aber wissen, wie Wahrnehmung und unsere Sinne funktionieren.

Wir nehmen im Laufe unseres Lebens sehr viele Reize wahr. Diese Kette von Wahrnehmungen verläuft kreisförmig, bringt aber gleichzeitig neue Erfahrungen mit sich:

A19 B43



Bestimmt wird unsere Wahrnehmung durch:





DIE 7 MENSCHLICHEN SINNE

Bewegungstraining nützt eigentlich dem Gehirn und nicht dem Körper. Er wirkt sich auf Stimmungen, Vitalität, Wachheit und Wohlbefinden aus.

Dr. John J. Ratey (Harvard Medical School)

In vielen Lehrbüchern finden seit Aristoteles die klassischen Sinne: Sehen, Hören, Tasten, Schmecken und Riechen Erwähnung. Neben diesen fünf Sinnessystemen finden sich jedoch weitaus mehr Sinnesbereiche.

1. VISUELLE WAHRNEHMUNGSFÖRDERUNG

Alle können sehen, selbst Blinde. Denn wir können „durchblicken“, „strahlen“, „blinzeln“, „eine Einsicht gewinnen“, etc. Wir sprechen daher vom Gesichtssinn. Das dazugehörige Sinnesorgan ist unser Auge, „ein optisches Wunderwerk“.

Bereiche der visuellen Wahrnehmung

Folgende Bereiche der visuellen Wahrnehmung können wir anhand vieler Spiele trainieren und schulen.

- Figur-Grund-Wahrnehmung
- Visuomotorische Koordination
- Auge-Hand-Koordination
- Wahrnehmungskonstanz
- Farbwahrnehmung
- Visuelles Gedächtnis
- Gestalt und Hintergrundwahrnehmung
- Bewegung

■ Meine Augen spüren

Material: Spiegel

Dauer: 10 min

„Meine Augen spüren“ ist ein Tastspiel, bei dem die Kinder verstehen sollen, warum es wichtig ist, mit unseren Augen vorsichtig umzugehen und sie vor Gefahren zu schützen. Dabei schließen die Kinder ihre Augen.

- Die Kinder versuchen, ihre Gesichtsmuskeln anzuspannen (Stirn, Augenbrauen, Augenlider, Nase, Wangen, Lippen und das Kinn), um sie dann mit den Händen abzutasten und die Anspannung zu spüren. Dann lassen sie alle Gesichtsmuskeln wieder los und versuchen, den Unterschied zu erkennen.
- Die Kinder schließen die Augen und legen sanft ihre Hände auf die Augen. Nun sollen sie mit ihren Fingern die Augenzuckungen spüren. Indem die Kinder versuchen, ihre Finger ganz ruhig zu halten, versuchen sie, ihre Augen zu beruhigen.
- Indem die Kinder ganz sanft mit ihren Fingerkuppen die Augen abtupfen, können sie spüren, wie weich ihre Augen sind.
- Danach tasten sich die Kinder zu den Augenwinkeln weiter, wo ihre Tränen rauskullern, wenn sie weinen. Man muss den Kindern erklären, dass der Tränenkanal genau dahinter liegt, aber wir ihn nicht sehen oder spüren können.
- Dann tasten die Kinder zur Stirn weiter. Dort spüren sie die Härchen der Augenbrauen
- Jetzt sollen die Kinder ihre Augenbrauen zusammenziehen und fühlen, wie sich ihre Stirn anfühlt. Es entsteht eine Falte über der Nase. Danach lassen sie die Anspannung wieder los und spüren, wie weich die Stirnmuskeln jetzt sind.
- Gleich danach sollen die Kleinen ihre Stirn hochziehen, sodass sich die Stirn in Falten legt und dann lassen sie wieder los und erspüren den Unterschied.
- Ob die Kinder auch spüren, wie hart es sich unter den Augenbrauen anfühlt und ertasten sie auch die Augenknochen?
- Danach pressen die Kinder die Augenlider fest zusammen und spüren, wie sich der Augapfel schützend zurückzieht. Dann lassen die Kinder die Anspannung wieder los und ertasten den weichen, runden Augapfel.
- Zum Schluss lassen die Kinder ihre Finger sanft auf den Augen liegen und versprechen, dass sie immer vorsichtig mit ihnen umgehen werden.
- Bevor die Kinder die Augen öffnen, nehmen sie die Finger von den Augen weg und warten ein bisschen.

■ Unsere Pupille - ein winziges Guckloch

Material: Karton

Dauer: 3 min

Jedes Kind erhält ein kleines Stück Karton mit einem kleinen Loch darin. Nun schauen die Kinder mit einem Auge durch das Guckloch. Der ÜL lenkt den Blick der Kinder:

- ... seht ihr die Lampe an der Decke?
- ... könnt ihr das Bild an der Wand entdecken?
- ...betrachtet das Kind neben euch! Etc.



■ Unsere Jalousien

Dauer: 10 min

Die Kinder betrachten ihre Augen ganz genau in einem Spiegel. Die Aufmerksamkeit soll auf ihre Pupillen gerichtet werden. Die Kinder schließen für eine Zeitlang ihre Augen, bevor sie sie diese wieder öffnen dürfen. Nach dem Öffnen sind die Pupillen sehr groß. Wenn es dunkel wird, weiten sich die Pupillen. Bei stärkerem Lichteinfall werden die Pupillen wieder kleiner. Eigentlich macht diese Arbeit die Regenbogenhaut. Sie bietet uns allen einen wichtigen Schutz vor grellem Licht. (Jalousie)

■ Farbenhelm

Material: Karton, Farbfolie

Dauer: 10 – 15 min

Ein Kind stülpt sich einen Helm über den Kopf. Der Helm hat drei Öffnungen, die mit verschiedenen Farbfolien beklebt sind. Nun suchen sich die Kinder die Farbe aus, in der sie die Welt betrachten wollen.

Blumenwiese

■ Durch die rosa Brille

Material: selbstgebastelte Pappbrillen mit rosa durchsichtiger Folie

Organisationsform: Innenstirnkreis im Sitzen

Dauer: 5 min

Wirkung: Besänftigung

Mach es dir bequem mit allem Drum und Dran.

Zieh jetzt die rosa Brille an.

Schau dich damit um,

nach links, nach rechts herum.

Lass die Brille noch eine Weile auf deiner Nase.

Fühl dich wie in einer rosa Oase.

Schließe deine Augen dann,

fühle, was die Farbe an dir machen kann. Lass sie in dich fließen,

versuche es zu genießen.

Sie umgibt dich, fließt durch dich hindurch,

immer mehr entspannst du dich dadurch.

Schau noch eine Weile auf die Farbe Rosa hin,



*zieh daraus deinen Nutzen, deinen Gewinn.
Hast du genug von der Farbenpracht,
leg die Brille zur Seite und reibe deine Augen sacht.*

■ **Monsterbilder**

Material: Spiegelfolie
Dauer: 5 min

Die Kinder dürfen sich bunte Spiegelfolien aussuchen. Nun halten sie das Stück vor ihr Gesicht und bewegen die Folie hin und her und auf und ab. So können sie ihr Spiegelbild verzerrt wahrnehmen. Wenn die Kinder jetzt noch Grimassen schneiden, können aus Kindergesichtern, kleine Monster werden.

■ **Guckloch**

Wenn das Auge durch die Röhre sieht und das andere Auge auf die Handfläche, werden beide Bilder vom Gehirn aufgenommen und überlappt. So legt das Gehirn den Blick durch die Röhre über die Handfläche und dadurch erscheint ein Loch in der Hand.

Material: Kartonröhren
Dauer: 5 min

Jedes Kind erhält eine Kartonröhre.

- Nun hält das Kind die Kartonröhre mit der rechten Hand an das rechte Auge.
- Es blickt mit dem rechten Auge durch die Röhre,
- während es die linke Hand mit der Handflächeninnenseite zum Kind zeigend an das Ende der Röhre hält.
- Jetzt muss das Kind in die Ferne sehen,
- dann erscheint in der Handinnenfläche ein Loch.

2. AUDITIVE WAHRNEHMUNGSFÖRDERUNG

Unser Gehör ist oftmals einer gewaltigen Reizüberflutung ausgesetzt. Allerdings ist dieses Sinnesorgan nicht in der Lage, sich zurückzuziehen oder einfach abzuschalten. Es kann zwar die Lautstärke zurückschalten, wenn etwas zu laut empfunden wird oder die Lautstärke etwas aufdrehen, wenn etwas zu leise ist, aber im Großen und Ganzen ist dieses System Lärm, Wirbel, Gekreische, Geräuschen, Stimmengewirr und musikalischer Dauerberieselung schutzlos ausgeliefert. Daher macht es Sinn, dass Kinder lernen, behutsam mit diesem kostbaren Sinnesorgan umzugehen.



Bereiche des auditiven Systems

Damit ein Kind richtig wahrnehmen kann und die Aufgaben des auditiven Systems erfüllen kann, muss es aufmerksam sein, fähig sein, Reize zu unterscheiden und zu lokalisieren und in der Lage sein, Impulse in einen Kontext einzuordnen. Dazu ist es notwendig, dass die sechs Wahrnehmungsbereiche nach **Zimmer** optimal funktionieren:

- Auditive Aufmerksamkeit
- Auditive Figur-Grund-Wahrnehmung
- Auditive Lokalisation
- Auditive Diskrimination
- Auditive Gedächtnis
- Verstehen des Sinnbezugs

■ Meine Ohren sehen und spüren

Material: Spiegel

Dauer: 10 min

Die Kinder stellen fest, wie sie ihre Ohren am besten sehen können. Gleich darauf erhält jedes Kind einen Spiegel, beginnt mit der Betrachtung und der Beschreibung der Ohren.

- Habe ich große oder kleine Ohren?
- Wie sehen die Ohrläppchen aus?
- Ist das Ohr zu oder besitzt es eine Öffnung?
- Warum hat es diese eigenartige Form?
- Womit könnte man die Form des Ohres vergleichen?

Sind diese Grundlagen geklärt, beginnen die Kinder die Teile ihrer Ohren zu benennen.

- Ohrmuschel
- Ohrläppchen
- Gegenleiste
- Gehörgang
- Ohrmuschelhöcker



■ Die Ohren spüren

Material: Ohrpuzzle
Dauer: 5 min

Zuerst nehmen Brillenträger ihre Brillen ab. Danach tasten die Kinder vorsichtig ihre Ohren ab. Am besten sie schließen dabei die Augen. Immer wenn die Kinder einen Teil des Ohres erforscht haben, wird das Bild eines Ohres am Boden vervollständigt.

- Den äußeren Teil, den ihr sehen und als ovales, vom Kopf abstehendes Ding spüren könnt, nennt man Ohrmuschel. Sie hat die Aufgabe Geräusche einzufangen.
- Ist dieser Teil weich oder hart?
- Nun gleiten die Kinder über alle Kurven des Ohres. Könnt ihr Unterschiede erkennen?
- Der obere Rand, fühlt sich fast wie eine kleine Dachrinne an. Dieser Teil wird Gegenleiste genannt. Sie ist sehr fest, sonst würde das Ohr herunterklappen.
- Der untere Teil des Ohres, das Ohrläppchen dagegen ist weich, richtig knuddelig.
- Jetzt nochmal zu der Öffnung im Ohr. Tastet sie sehr vorsichtig ab. Sie ist besonders wichtig für uns. Das ist der Eingang zum Gehör. Ein sehr enger Kanal. Er wird Gehörgang oder Gehörkanal genannt.

■ Wie kommt der Ton in unser Ohr

Material: Gummiringe, Triangel, Trommel, Zucker, Klangschale, Wasser, Handtuch
Dauer: 10 min

- Jedes Kind erhält ein Gummiband, spannt es zwischen Daumen und Zeigefinger und zupft mit der anderen Hand daran. Die Kinder hören einen Ton und sehen wie das Gummiband in Schwingung versetzt wird.
- Als nächstes schlagen die Kinder Triangeln an und berühren mit einem Finger nur ganz leicht das schwingende Metall. So können die Kinder den Ton hören und die Schwingung spüren.
- Auf eine Handtrommel wird ein wenig Zucker gestreut. Danach darf ein Kind die Handtrommel anschlagen. Dadurch geraten die Zuckerkörner in Schwingung. Man kann sie hüpfen sehen.
- Als nächstes wird in eine Klangschale Wasser gefüllt. Nun darf ein Kind die Klangschale anschlagen. Die Kinder können das ringförmige Spritzen des Wassers sehen und wenn sie ihre Finger in die Wasserschale stecken, können sie die Weiterleitung der Schwingung spüren.



■ Kannst du das noch hören?

Material: Stecknadel, Büroklammer, Splint, Mini-Kluppe, kleiner Stein

Dauer: 5 min

Die Kinder sitzen im Kreis und schließen die Augen. Der ÜL lässt ein Ding fallen. Wer es gehört hat, hebt die Hand. Versuch eventuell wiederholen.

Variation: Die Kinder rutschen immer weiter aus dem Kreis, damit die Entfernung zum fallengelassenen Objekt vergrößert wird.

■ Klingendes Tor

Dauer: 5 – 10 min

Alle Kinder verteilen sich im Raum. Die Spielleitung bestimmt zwei Kinder, die ein klingendes Tor von ca. 1 m Abstand bilden. Sobald das „Tor erklingt“ versuchen die restlichen Kinder sich in Richtung Tor zu bewegen und durch dieses durchzuschlupfen.

Variation: Bildung von mehreren Toren mit unterschiedlichen Geräuschen.

■ Detektivball

Material: Klingelball

Dauer: 10 min

Die Kinder bilden eine Gasse (Abstand zueinander ca. 80 cm) oder einen Innenstirnkreis und spielen einander einen Klingelball zu. Die Spielleitung wählt ein Kind aus, das die Augen schließt und versucht dem Weg des Klingelballs, ohne optische Hilfestellung, zu folgen. Die Kinder, die den Ball rollen, müssen darauf achten, dass der Ball rhythmisch in Bewegung bleibt, damit der Verfolger nicht die Gasse/ den Kreis verlässt. Das Tempo muss an den Verfolger angepasst werden.

■ Mit der Stimme experimentieren

Material: Trichter, Plastikkübel, Heulschlauch, große Schachtel, Karton, Handy

Dauer: 20 min

Alle Kinder probieren nun gemeinsam:

- die Lippen fest zusammenpressen und trotzdem reden
- die Ohren zuhalten und trotzdem reden
- die Nase zuhalten und trotzdem reden



- mit den Händen einen Trichter vor dem Mund formen und hineinreden
- in einen/ durch einen Trichter reden
- den Plastikeimer über den Kopf stülpen und hineinreden
- in den Heulschlauch sprechen

■ Klangschalenkoffer

Material: Koffer, Klangschalen, Schlägel, Tücher, Globus, Kärtchen

Organisationsform: Innenstirnkreis, sitzend

Dauer: 10 min

In einem alten Koffer befinden sich in Tüchern gut eingewickelt Klangschalen. Ein Globus steht bereit, um den Kindern die Herkunftsländer der Klangschale zu zeigen (Nepal, Tibet, Indien: Länder mit ganz hohen Bergen, auf denen auch im Sommer Schnee liegt. Die Menschen leben dort in diesen Bergen und haben schwarze Haare und eine braune Hautfarbe). Die Kinder werden nun auf die Arbeit mit den Klangschalen vorbereitet:

- Was glaubt ihr, was sind Klangschalen, wie sehen Klangschalen aus? (Kinderideen einholen, aber nicht kommentieren)
- Welche Farbe könnten sie haben?

Nun wird der Koffer geöffnet und die ausgewickelten Klangschalen kommen zum Vorschein. Für die Klangschalen schmelzen Menschen am Feuer Metall. Solange das Metall noch weich ist, formen Arbeiter mit einem Hammer durch gleichmäßiges, rhythmisches Hinschlagen eine Schale. Das dauert einen ganzen Tag. Erst wenn die Schale gut klingt und schwingt, wird sie verkauft. Misslungene Schalen werden wieder eingeschmolzen. In Nepal wird in den Schalen auch gekocht und aus den Schalen gegessen und getrunken.

- Wie schwer ist so eine Klangschale? (Kinder dürfen die Klangschale vorsichtig durchgeben und fühlen, wie schwer sie sind)
- Welche Klangschale ist schwerer, welche ist leichter? (Klangschalen nach ihrem Gewicht ordnen aufstellen)
- Wie fühlt sich eine Klangschale an? (warm, kalt, weich, hart, glatt, rau)
- Wie riecht eine Klangschale? (Die Kinder reiben an der Schale und riechen anschließend von ihren Händen. Durch die Reibung entsteht Wärme und durch die Wärme kann man das Metall besser riechen)
- Wie hört sich eine Klangschale an? (Klangschale anschlägeln)
- Wie lange klingt eine Klangschale? (Kinder zählen mit)



■ **Klingende und schwingende Klangschale**

Material: Klangschalen

Dauer: 5 min

- Kinder mit den Fingerspitzen an den oberen Rand der Schale klopfen lassen.
- Mit dem Zeigefinger gegen die Klangschale klopfen
- Mit den Fingernägeln die Klangschalen antippen
- Mit der Handinnenfläche die Klangschale anschlagen.

Jetzt erhältst du einen Schlägel. Stell dir vor, du würdest anstelle der Klangschale, mit dem Schlägel auf den Kopf klopfen. Das sollte möglichst so geschehen, dass es nicht weh tut. Jetzt probiere, die Schale mit dieser Anspielstärke anzuschlagen.

■ **Unendlicher Klang**

Material: Klangschale, Gummiball

Dauer: 3 min

Die Klangschale anschlagen und dann dürfen die Kinder einen Gummiball in der Klangschale kreisen lassen. Je länger der Gummiball in der Klangschale seine Runden zieht, desto lauter wird der Klang.

■ **Klangbegrüßung**

Material: Klangschalen

Dauer: 5 – 10 min

Die Kinder bewegen sich frei im Raum. Kinder, die eine Klangschale besitzen, gehen mit ihrer Schale auf ein Kind ohne Klangschale zu, sehen ihm in die Augen. Beide bleiben stehen. Das Kind mit der Klangschale begrüßt das Kind, das ihm gegenübersteht, indem es die Klangschale anschlägelt. Ist der Klang verklungen, bekommt das Kind, das keine Klangschale hatte, die Schale und zieht zum nächsten Kind weiter. Das Spiel endet, wenn alle Kinder mit der Klangschale begrüßt wurden.

■ **Klangschalendusche**

Ein paar Kinder stehen einander gegenüber und halten eine Klangschale. Es entsteht eine Gasse. Kinder, die keine Klangschale haben, gehen langsam mit geschlossenen Augen durch die Gasse, während die anderen die Klangschalen anschlägeln. Das Kind lässt sich von den Klängen sauberwaschen.



■ **Mit den Händen hören?**

Material: Klangschale

Dauer: 5 min

Die Kinder bilden mit ihren Händen eine Schüssel. Die Spielleitung stellt die Klangschale in die Hände der Kinder und schlägt die Klangschale an. Die Kinder hören den Ton und spüren die Schwingungen in Form eines Kribbelns in den Handflächen.

■ **Mit den Füßen hören**

Material: Klangschale

Hinweis: Füße sollten nackt sein

Dauer: 5 min

Die Kinder stellen sich in die Klangschale. Dann wird die Klangschale von der Spielleitung angeschlagen. Die Kinder sollen spüren. Wie der Klang von den Füßen bis in den Kopf steigt.

Variante: Die Kinder können auch bäuchlings oder rücklings auf einer Matte liegen. Die Spielleitung stellt die Universalschale auf die Füße der Kinder und schlägt sie an.

■ **Sonnenklangstrahlen einfangen**

Material: große Klangschale

Ordnungsrahmen: Innenstirnkreis, sitzend, Füße Richtung Klangschale gestreckt

Dauer: 5 min

Die Klangschale steht in der Mitte. Die Kinder strecken ihre Fußsohlen zum Schalenrand, ohne diesen zu berühren. Trotzdem können die Kinder die Schwingungen über die Fußsohlen spüren

■ **Klingendes Gesichtsbad**

Material: Klangschale, lauwarmes Wasser, Handtuch

Dauer: 5 – 10 min

Die Kinder sitzen im Kreis um die Beckenschale, die zur Hälfte mit lauwarmem Wasser befüllt ist. Die Gruppenleitung spielt die Klangschale leicht an und die Kinder können die Schwingung in Form von Wellen beobachten. Danach dürfen die Kinder die Schale anschlägeln. Ist der Anschlag fester spritzen Wassertröpfchen hoch. Nun hält ein Kind sein Gesicht über die Klangschale, während ein anderes die Klangschale anschlägt.

■ **Klingendes Hand- und Fußbad**

Material: Klangschale, lauwarmes Wasser, Handtuch

Dauer: 5 – 10 min

In eine Schale wird lauwarmes Wasser gefüllt. Ein Kind steckt seine Hand in die Schale, während die Schale angeschlagen wird. Nun kann das Kind die Vibrationen des Klages über die Hand wahrgenommen. Das Fußbad funktioniert auf die gleiche Art und Weise. Je nach Größe der Klangschale stellt das Kind ein oder beide Beine ins klingende Fußbad.

■ **Klangschwingungen sehen**

Material: Klangschalen, Wasser, Backpulver, feiner Sand

Dauer: 5 min

Damit Kinder Schwingungen sehen können, füllen sie Wasser und Backpulver in die Schale. Dann wird die Klangschale am oberen Rand mehrmals fester angeschlagen. Das Backpulver/ das Wasser/ der Sand beginnt sich zu bewegen.

■ **Klangwolke**

Material: Plastikplane, Klangschale

Dauer: 5 min

In die Plastikplane werden Schlitze geschnitten, durch die die Kinder von unten ihre Köpfe durchstecken. Die Spielleitung befindet sich mit der Klangschale unter der Plane. Nun wird die Klangschale angespielt. Die Kinder spüren die Schwingung und wiegen sich sanft hin und her, bis der Klang nicht mehr zu hören ist.

■ **Klangei – Experimente**

Material: Klangei, Dose, Plastiküberl, Glasschüssel, Klangschale, Boden, Wand

Dauer: 5-10 min

Die Kinder probieren an verschiedenen Klangkörpern aus, wie sich die Schallwellen des Klangeis ausbreiten und wie unterschiedlich sich diese anhören.

■ **Schalldämpfer oder -verstärker**

Material: Klangei, Geschirrtuch, Handtuch, kleine Decke, Polster

Dauer: 5 – 10 min

In der Mitte des Raumes steht das Klangei. Die Musik ertönt in der lautesten Tonstärke. Die Kinder versammeln sich nun um den Geräusch-Verursacher. Zuerst legt ein Kind ganz vorsichtig



- ein Taschentuch darüber,
- dann ein Geschirrtuch,
- als nächstes ein Handtuch,
- eine kleine Decke und zuletzt
- einen Polster;

Bei all diesen Materialien wird der Ton immer dumpfer und leiser, weil sich die Schallwellen nicht ausbreiten können.

Am Ende des Experimentes wird das Klangei in eine Kiste/Schachtel gesteckt. Sobald die Musik von der Spielleitung eingeschaltet wird, wirft die Kiste/Schachtel die Schallwellen von der Wand zurück. Die Schallwellen prallen auf der gegenüberliegenden Wand auf und die Schwingungen werden auf diese Wand nochmal übertragen und dadurch verstärkt.

3. OLFAKTORISCHE WAHRNEHMUNG

Der Olfaktorische Sinn entwickelt sich ca. in der 28 Schwangerschaftswoche, sodass die Nervenbahnen für das Riechen funktionieren. Das bedeutet, dass der Mensch bereits vor der Geburt das Riechen lernt. Der Geruchssinn ist einzigartig, da die Informationen direkt in das limbische System gelangen, ohne den typischen Weg über den Hirnstamm nehmen zu müssen. Deshalb ist es auch möglich, dass Gerüche auch unmittelbar Emotionen aktivieren können. Das, was wir mögen oder nicht mögen, ist davon beeinflusst, wie es riecht.

■ Duftpunkte

Material: geruchlose Taschentücher, Duftöle
Dauer: 5 min

Die Kinder sitzen bequem im Innenstirnkreis. Die Spielleitung beträufelt das Taschentuch mit einem bis maximal zwei Tropfen Öl. Die Kinder sollen am Papiertaschentuch den Punkt finden, wo das Öl seinen Duft verströmt. Vielleicht können manche Kinder den Duft sogar identifizieren. Haben die Kinder den Punkt gefunden, geben sie das Tuch im Kreis weiter.

Variante: Man nimmt größere Tücher. (Geschirrtücher, Stoffwindeln) Riechen die Düfte auf dem Stoff gleich wie am Papier?

■ Nasendetektiv

Material: Verschiedene Parfümdüfte
Dauer: 10 min

Zwei Kinder verlassen kurzfristig den Raum. In der Zwischenzeit gehen die Kinder paarweise zusammen und träufeln sich einen Tropfen des gleichen Parfums auf ihre beiden Handrücken. Nun stellen sich alle Kinder durcheinander auf. Die beiden



Kinder von draußen kommen wieder herein und spielen „Duftmemory“. Finden die Nasendetektive durch Schnuppern an den Handrücken zwei zusammenpassende Düfte, werden die beiden Kinder als „Paar“ zusammengestellt und weiter geht die Reise, bis alle Duftpaare beieinanderstehen.

4. GUSTATORISCHE WAHRNEHMUNGSFÖRDERUNG

Walter spricht von einer „Knospenwiese mit Bewässerung“. Der Eine liebt es eher süß, der Andere scharf, der Dritte mag es eher stark gewürzt und der Vierte findet alles geschmacklos und langweilig.

■ Wie lernen unseren Mund kennen

Dauer: 10 min

Hinweis: vor Beginn gründlich Händewaschen

- Die Kinder spüren ihre Lippen vorsichtig mit den Fingern nach.
- Als nächstes sollen die Kinder ihre Lippen zu einem breiten Grinsen verziehen und fühlen, ob sich die Lippen jetzt anders anfühlen.
- Dann wird die Zungenspitze berührt.
- Danach dürfen die Kinder die Zunge richtig weit rausstrecken und mit ihrem Finger die Oberfläche berühren.
- Jetzt tasten sie die Zahnreihen ab und klopfen einzeln auf ihre Zähne.
- Wenn die Kinder die Zunge zur oberen Zahnreihe strecken, können sie das Zungenbändchen spüren.

■ Zungengym

Material: Spiegel

Dauer: 10 min

Die Kinder sollen ihre Zungen genau im Spiegel betrachten und als „bewegliches Ding“ erfahren. Sie kann herumturnen, ihre Form verändern, indem sie mal lang und mal spitz wird, mal breit und rund:

- Die Kinder strecken ihre Zunge ganz weit aus ihrem Mund.
 - Sie drehen die Zunge so gut sie es eben können.
 - Sie schieben sie am Gaumen hoch.
 - Dann rollen sie sie ein, dass eine Rinne entsteht.
 - Zuletzt sollen sie die Zungen weit nach hinten in die Mundhöhle einziehen.
 - Zu guter Letzt darf die Zunge die ganze Zahnreihe entlang, jeden einzelnen Zahn berühren.
- Das alles ist wichtig, weil die Zunge diese Bewegungen auch beim Essen und Kauen macht.

■ **Was schmeckst du?**

Material: Gummibärchen

Dauer: 5 min

Die Kinder schließen die Augen und strecken ihre Zungen raus. Die Spielleitung legt nun vorsichtig ein Gummibärchen auf die Zunge der Kinder. Nun die Zunge einziehen und nichts machen. Die Zunge und der Mund bleiben ruhig. Nun fragt die Spielleitung die Kinder, was sie schmecken – nichts! Erst wenn die Zunge und die Zähne aktiv werden, wird Speichel dazu gespritzt, der den Leckerbissen aufweicht. Erst dann kann erschmeckt werden, wonach und wie der Leckerbissen schmeckt.

5. TAKTILE-KINÄSTHETISCHE WAHRNEHMUNG

Indem wir Tasten, Spüren und Fühlen verarbeiten wir Sinnesreize aus dem täglichen Leben. Das Wort „taktil“ bedeutet tastend, die oftmals unbewusste Wahrnehmung wird als „Kinästhetik“ oder „Propriozeption“ bezeichnet. Es stellt ein Regulationssystem dar, das uns Informationen über unsere unmittelbare Umgebung gibt und die Körperhaltung und die Bewegung steuert und begutachtet.



5.1. SOMATO- SENSORISCHE WAHRNEHMUNGS-FÖRDERUNG

Bereiche der somato-sensorischen Wahrnehmung

- **Tast- und Erkundungsorgan**
- **Temperaturwahrnehmungsorgan**
- **Schmerzwahrnehmung**
- **Berührungswahrnehmung**



■ Die Haut aufwecken

Material: ev. Matten

Zeit: 5 – 10 min

Organisationsform: Innenstirnkreis

Die Kinder sollen feststellen, ob ihre Haut zart, dünn, fest oder hart ist. Sie machen dazu folgende Übungen:

- vorsichtig und langsam die eigene Hand streicheln
- die Wangen reiben, als würden sie das Gesicht waschen
- auf die Nase tupfen
- auf das Kinn klopfen
- an den Ohrläppchen sanft ziehen
- die Augenlider berühren
- die Beine sanft entlangpatschen
- ÜBERALL IST DIE HAUT ANDERS
- Die Fußsohlen spüren sich kräftig an, weil wir auf diesem kleinen Stückchen mit unserem gesamten Körpergewicht stehen

■ Was sind das für Sachen?

Material: ev. Matten, Korb, Schachtel mit vielen kleinen Sachen, die möglichst viele unterschiedliche Tasterfahrungen zulassen (Steine, Feder, Physiobälle, Holzklötze, Zapfen, ...etc.)

Zeit: 20 min

Organisationsform: Innenstirnkreis

- Die Kinder schließen die Augen. Die Spielleitung nimmt aus dem Korb einen Gegenstand und legt diesen in die Hände eines Kindes. Nun stellt die Spielleitung Fragen:
 - Ist es rund?
 - Ist es hart?Das Kind tastet den Gegenstand sorgfältig ab und beantwortet die Fragen. Sind die Fragen beantwortet, darf das Kind auf das Kommando der Spielleitung: „Augen auf!“ schauen und selbst kontrollieren, ob die Antworten richtig sind.
- Der Spielverlauf bleibt gleich. Dieses Mal erhalten allerdings zwei Kinder je einen Gegenstand. Die Spielleitung stellt dazu eine Frage, die nur auf den Gegenstand eines Kindes zutrifft.
 - Wer hat etwas Flauschiges in der Hand?
- Immer vier Kinder bilden eine Gruppe. Jedes Kind der Gruppe erhält einen Ähnlichen Gegenstand. (Tafelschwamm, Spülschwamm, Drahtschwamm, ganz feiner Schwamm oder Strohhalm, Stricknadel, Essensstäbchen, Schilfrohr, ...) Die Kinder schließen ihre Augen und verstecken ihre Hände hinter ihren Rücken. Nun legt die Spielleitung



jedem Kind einen Gegenstand in die Hände. Die Gegenstände werden genau abgetastet und nach ihren Eigenschaften untersucht. Dann werden die Gegenstände von allen Kindern in die Mitte gelegt. Erst jetzt dürfen die Augen geöffnet werden. Jeder nimmt nun seinen Gegenstand an sich.

→ Alle Kinder schließen die Augen. Jedes Kind erhält einen Gegenstand und befühlt diesen. Nun stellt die Spielleitung Fragen.

Wer hat etwas Kantiges? Wer hat etwas Hartes? Wer hat etwas Raues?

Die Kinder, die meinen, dass diese Eigenschaft auf ihren Gegenstand zutrifft, halten ihn in die Höhe.

Dann dürfen die Kinder die Augen öffnen und alle kontrollieren gemeinsam die Richtigkeit. Dann werden die Augen wieder geschlossen und die nächste Frage wird gestellt.

Spicken ist erlaubt! Es ist für manche Kinder wichtig, dass man ihnen unausgesprochen die Überprüfung der Richtigkeit ihrer Angaben zugesteht.

■ Tastrohr

Material: viele runde Dinge, Pappröhre

Dauer: 5 – 10 min

Organisationsform: Station im Stationenbetrieb, Innenstirnkreis

Pappröhren aus Karton werden verziert. Den Kindern wird ein runder Gegenstand in die Kartonröhre gesteckt. Bei der Übergabe oder Aufnahme der Röhre muss dafür gesorgt werden, dass die Kinder die Röhre nicht kippen dürfen, sonst rutscht der Gegenstand heraus. Jetzt kann das Kind von beiden Seiten seine Hände in die Kartonröhre stecken

→ und befühlt mit beiden Händen den Gegenstand. Wenn es den Gegenstand erraten hat, darf es den Gegenstand herausziehen und selbst kontrollieren, ob die Antwort stimmt.

→ und darf zwei verschiedene runde Gegenstände befühlen und erraten, worum es sich dabei handelt.

→ soll drei verschiedene runde Gegenstände betasten. Die Spielleitung nennt einen Gegenstand, den das Kind dann vorsichtig herausholen darf, ohne dass die beiden anderen Gegenstände herausrutschen.

→ und aus vier runden Gegenständen den größten Stein und den kleinsten Knopf herausfischen

■ Detektive

Material: Schmierseife, Plastikteller, Handtuch, Papier, Stempelkissen

Dauer: 15 min

Die Kinder machen einen Fingerabdruck auf ein Blatt Papier und sehen, dass sie auf den Fingerkuppen sehr viele Rillen haben, wenn die Kinder ihre Finger mit Schmierseife einseifen. Nun dürfen sie versuchen, einen Plastikteller hochzu-



halten. Das funktioniert nicht, er rutscht zwischen den Fingern weg. Wir brauchen die winzig kleinen Widerstände, um auch sehr glatte, rutschige Dinge festhalten zu können.

■ **Wie spüren wir?**

Material: Boden eher uneben, Brett mit Kerben oder rauer, gebürsteter Oberfläche
Dauer: 15 min

Die Kinder erhalten ein Brettchen und gleiten mit ihren Händen darüber. Sie sollen

- den Druck der Hand auf dem Brettchen spüren.
- die Stellen, mit denen die Hand das Brettchen spürt, erkennen.
- die Bewegungen der Haut nachvollziehen (Hautspannung, Hautdehnung)
- die Vibration an den Kerben und Rissen spüren.

■ **Fußspuren**

Material: Handtücher, Cremen (Naturkosmetik), Mediationsmusik, Papiertücher
Dauer: 20 min
Organisationsform: Gruppenarbeit (Gruppengröße hängt von der Foliengröße ab)

Auf Handtüchern werden den Kindern verschiedene Cremen dargeboten. Die Kinder dürfen sie öffnen und daran schnupern. Dann werden die Cremen an den Fußsohlen großzügig verteilt. Die Kinder ziehen Linien, Kreise, Wellen, Zick-zack-Muster auf ihren Fußsohlen. Jetzt dürfen die Kinder ihre Fußabdrücke auf der Folie hinterlassen. Rasch werden die Kleinen herausfinden, dass man auf der Folie wunderbar dahingleiten kann.

■ **Malermeister**

Material: Verschiedene Pinsel, Farbpalette, Matten
Dauer: 5 – 10 min
Organisationsform: Partnerarbeit

Jedes Paar erhält eine Farbpalette. Jedes Kind sucht sich einen Pinsel aus. Beide Kinder nehmen auf einer Matte Platz. Nun nimmt ein Kind die Farbpalette und den gewählten Pinsel des Partnerkindes und fragt dieses: „Was hättest du gerne auf deinen Daumen gemalt? Welche Farbe(n) soll es haben?“ Alle Körperteile, die das Kind wünscht, dürfen bemalt werden.



■ Diese Hand muss weg

Material: Schwamm

Dauer: 10 min

Organisationsform: Innenstirnkreis

Die Kinder strecken beide Hände in die Mitte und legen die Hände mit dem Handrücken auf den Boden, sodass die Handinnenfläche nach oben „blickt“. Nun schließen alle Kinder die Augen. Die Spielleitung befindet sich in der Mitte des Kreises. Sie nimmt den Schwamm und streichelt damit den Kindern über ihre Handflächen. Die Hand, die berührt wird, muss weggezogen werden.

Variante: Die Spielleitung fährt mit dem Schwamm reihum über die Hände und spricht: „Die Hand ist rein, die Hand hat noch viel Dreck und muss weg!“ Bei „weg“ müssen alle Kinder rasch wegziehen. Die Hand, die vom Schwamm erwischt wird, darf nicht mehr am Boden liegen bleiben.

Hinweis: Auch einmal den Handrücken nach oben drehen.

■ Meine Füße

Material: Matten, Massagegedicht von Jutta Bläsius (abgewandelt)

Dauer: 5 – 10 min

Organisationsform: Innenstirnkreis

*Schaut euch eure Füße an,
mit den vielen Zehen dran.
Wir zupfen jeden Zeh ganz sacht,
auf den kleinsten gebt besonders acht.
Jetzt drücken wir die Zehen gut,
bei dem kleinsten sind wir auf der Hut.
Mit den Fingern drehn wir jeden Zeh,
dem kleinsten tun wir gar nicht weh.
Wir reiben alle Zehen dann
und fangen bei dem dicken an.
Jetzt ziehen wir die Zehen lang
und fangen bei dem kleinsten an.
So jetzt muss es reichen,
zum Schluss die Füße nochmal streicheln.*

über die Füße von den Zehen zur Ferse streichen

die Zehen zupfen

die Zehen drücken

die Zehen hin und her drehen

über jeden Zeh reiben

die Zehen langziehen

die Füße nach Wohlbefinden streicheln



■ Fußfiguren

Material: Eicheln, Steinchen oder Kastanien

Dauer: 10 min

Organisationsform: Gruppen von 3 bis 4 Kindern

Die Kinder versuchen gemeinsam mit ihren Füßchen und mit dem zur Verfügung gestellten Material, Figuren zu legen.

■ Ziel erreicht

Dauer: 5 min

Organisationsform: Partnerarbeit

Ein Kind schließt die Augen und streckt seine Arme aus. Das Partnerkind fährt mit seiner Fingerspitze von der Hand des „blinden Kindes“ bis zur Armbeuge. Das blinde Kind sagt: „Ziel!“, wenn es der Meinung ist, dass die Fingerspitze in der Armbeuge angetroffen ist. Dann dürfen beide Kinder schauen, wo die Fingerspitze wirklich eingetroffen ist. Danach werden die Rollen getauscht.

■ Punkt-Landung

Material: Punktsticker

Dauer: 5 min

Organisationsform: Partnerarbeit

Die beiden Kinder stehen einander gegenüber. Ein Kind schließt die Augen. Das andere Kind klebt rasch dem „blinden Kind“ einen Sticker auf ein Körperteil. Das „blinde Kind“ fühlt, wo die berührte Stelle war und kontrolliert, ob es am Sticker mit dem eigenen Finger gelandet ist, indem es die Augen öffnet.

■ Kalt warm

Material: Luftballons

Dauer: 5 – 10 min

Mit einem Trichter wird je Luftballon kaltes, warmes und sehr warmes Wasser eingefüllt und verknotet. Die Kinder sollen nun:

- den kalten Luftballon herausfinden.
- Die Luftballons vom kalten bis zum wärmsten sortieren.
- auch mit den Knien, Oberschenkel die unterschiedliche Wassertemperatur testen.
- Gemeinsam Schritte nach vor und zurück machen
- Gemeinsam durch den Raum gehen
- Gemeinsam zur Seite gehen (einmal nach links, dann nach rechts)



- Gemeinsam hinsetzen und wieder aufstehen
- Gemeinsam einen Sprung machen

■ Kreis-Kuscheln

Dauer: 5 min

Organisationsform: Innenstirnkreis

Die Kinder sitzen im Innenstirnkreis. Sie sollen durch immer „einen Rutsch näher“ den Abstand verringern, bis ein enger „Kinderball“ entsteht. Dann geht es wieder stückweise auf Zuruf „Einen Rutsch zurück!“ zurück. Kinder, denen es zu eng wird, bitte rausnehmen. Sie dürfen den Zuruf üben

■ Schildkröte

Material: Tuch, Schwungtuch oder Decke

Organisationsform: 2 Gruppen

Eine Gruppe positioniert sich um das Tuch. Sie läuft mit dem Tuch durch den Saal. Da das Tuch allerdings sehr heiß ist, muss es abgekühlt werden. Dies geschieht, indem die Kinder während des Laufens das Tuch gespannt halten, aber dabei auf- und abschwngen. Die zweite Gruppe läuft unten durch. Ist die „Tuchgruppe“ der Meinung, dass das Tuch abgekühlt ist, wirft sie das Tuch über die durchlaufende Gruppe. Möglichst alle Kinder sollen gefangen werden. Die gefangenen Kinder bleiben unter dem Tuch, nur die Köpfe schauen raus. Nun soll sich die Schildkröte auf Anweisung der Spielleitung krabbelnd durch den Raum bewegen, ohne das Tuch zu verlieren. Dann werden die Gruppen getauscht. Die Kinder sollen:

- vorwärts krabbeln
- rückwärts krabbeln
- seitwärts, einmal nach rechts, dann nach links krabbeln
- sehr schnell krabbeln
- im Kreis krabbeln



■ Meine oder deine Hand?

Dauer: 5 min

Organisationsform: Partnerarbeit

Ein Kind streckt die rechte Hand vor, das andere Kind die linke. Beide legen ihre Handinnenfläche aufeinander, sodass jeder die gesamte Handfläche des Partners spürt.

- Die Kinder fahren mit leichtem Druck mit dem Zeigefinger zuerst die eigene Hand, dann die Hand des Partners entlang. Die freie Hand des Kindes fährt dann die Hand des Partners solange auf und ab, bis sich ein eigenartiges Gefühl einstellt.
- Gleich darauf tastet jedes Kind mit seiner freien Hand mit Daumen auf der fremden Hand und Zeigefinger auf der eigenen Hand, die Hände von unten nach oben ab und umschließt dann beide Hände mit diesem Griff. Die Hände werden solange mit diesem Griff umschlossen, bis sich wieder ein seltsames Gefühl einstellt. (Das Gehirn ist verwirrt, das, was es als Gesehen aufnimmt, ist anders als das, was als Gefühl gemeldet wird. Der tastende Finger spürt zwei Hände, aber die Doppelhand wird als eine Hand an das Gehirn signalisiert)

5.2 KINÄSTHETISCH - PROPIOZEPTIVES SYSTEM

Der kinästhetische Sinn wird auch Gelenks-, Muskel- oder Tiefensinn genannt. „Tiefensinn deshalb, weil sich die für diese Wahrnehmung entscheidenden Zellen im Gegensatz zu den taktilen Sinnezellen in den Muskeln, Sehnen und Gelenken befindet

BEREICHE DES KINÄSTHETISCHEN SYSTEMS

Der Stellungssinn

Der Stellungssinn gibt uns, selbst im Dunklen, über die Lage der einzelnen Glieder und die Stellung der Gelenke zueinander Auskunft. Wir erhalten Informationen über die Lage unseres Körpers im Raum.

Der Bewegungssinn

Mit dem Bewegungssinn nehmen wir die Richtung und die Geschwindigkeit der Bewegung bzw. der Veränderung der Gelenksstellung wahr.

Der Kraftsinn

Mit Hilfe des Kraftsinns werden die Bewegungen durch Muskelkraft gesteuert bzw. die Gelenksstellung gegen einen Widerstand ermöglicht.

Der Spannungssinn

Der Spannungssinn informiert uns über die Muskelanspannung und Muskelentspannung. Er verhilft uns, die Muskelanspannung und Muskelentspannung bewusst zu steuern.



■ Den Körper spüren

Dauer: 15 min

Organisationsform: Innenstirnkreis

Die Kinder sollen als nächstes herausfinden, wie viel Raum sie brauchen, wenn sie Arme und Beine zur Seite strecken. Dies soll im Stehen, im Bücken, im Sitzen und im Liegen in Erfahrung gebracht werden. Das ist für die Entwicklung eines Körperschemas wichtig. Dabei soll niemand anderes behindert, gestoßen oder an der eigenen Übung behindert werden.

- Den Arm entlang bis zu den Fingerspitzen klopfen.
- Rund um die Schultern und um den Ellenbogen patschen.
- Mit der flachen Hand von den Rippen bis zur Hüfte streifen.
- Mit der Hand vom Oberschenkel, über das Knie, über den Unterschenkel bis zum Zehenende streichen.

■ Ups, wie geht denn das?

Material: Papprollen

Dauer: 5 min

Die Papprollen müssen so abgeschnitten sein, dass die Kinderarme hineinpassen und die Hand auf der anderen Seite rausragt. Nun sollen die Kinder

- in Zeitungen blättern.
- einen Ball von A nach B transportieren.
- ein Spielzeugauto schieben.
- sich selbst auf die Nase greifen.
- ein anderes Kind fangen.

Alternative:

- über alle fünf Finger eine Papprolle stülpen und versuchen, die Finger zu bewegen.
- einen kleinen Tischtennisball zu nehmen und ihn den Partnern überreichen.

■ Körpergelenke

Material: Packpapier, Stifte

Dauer: 10 min

Organisationsform: Innenstirnkreis



Ein Kind legt sich mit dem Rücken auf das Packpapier. Ein anderes Kind oder die Spielleitung ziehen die Umriss des Kindes nach. Nun bewegen die Kinder ihre Gliedmaßen und immer, wenn sie eine Stelle gefunden haben, wo man die Gliedmaßen abbiegen kann, kleben sie genau auf diese Stelle am Packpapier einen Klebepunkt. Diese Stellen heißen Gelenke. Bilder von den verschiedenen Gelenken auflegen und die Spielleitung sagt den Kindern, wo sie so ein Gelenk haben. Dann wird diese Körperstelle/Gelenk bewegt.

WIR LERNEN UNSERE MUSKELN KENNEN -

■ Muskeltest

Material: Medizinbälle
Dauer: 10 min

Damit die Kinder ihre Muskeln, die unter der Haut liegen und die an den Muskeln ziehen damit eine Bewegung überhaupt erst möglich wird. Bei den folgenden Übungen können die Kinder ihre Muskeln relativ gut spüren:

- Die Kinder nehmen den Ball in die Hand und bewegen die Unterarme auf und ab. (Schulter- und Armmuskulatur)
- Nun winkeln sie die Unterarme zum Körper hin ab, dass die Kinder ihren Bizeps bei der Anspannung und Entspannung beobachten können.
- Die Kinder gehen leicht in die Knie und strecken und beugen relativ rasch die Oberschenkel. (Oberschenkelmuskulatur)
- Die Kinder stehen auf den Zehenspitzen und Wippen auf und ab. (Wadenmuskulatur)

■ Unsere Sehnen

Dauer: 10 min

Auch die Sehnen sind bei unserer Bewegung wichtig und es gibt Möglichkeiten, sie für die Kindern spürbar zu machen:

- Auf den Zehen stehen und bis drei zählen.
- Entspannen, indem sich die Kinder wieder ganz normal hinstellen und dabei auch bis Drei stehen.
- Jetzt stehen die Kinder auf den Fersen und zählen bis Drei und
- danach wieder entspannen!
- Das Ganze dreimal wiederholen.
- Am Schluss die Achillessehne ausstreichen.



■ **Stellungs-Probe**

Findet der Körper ganz allein die Körperteile, ohne dass die Augen verraten, wo das ist?

Dauer: 10 min

Organisationsform: Jedes Kind sucht sich ausreichend Platz im Raum, sodass es selbst und andere nicht behindert.

Die Kinder müssen die Augen schließen und die Aufgabe, die ihnen gestellt wird, durchführen und dann die Augen öffnen und kontrollieren. Die Kinder sollen

- mit dem kleinen Finger auf das Knie tippen.
- mit dem Zeigefinger die Nasenspitze berühren.
- Daumen an Daumen tippen.
- in die Hocke gehen.
- mit der Hand an die Ferse fassen.
- die Hand auf den Rücken führen.
- mit der flachen Hand an die Stirn fassen.
- mit beiden Händen die Knie berühren.
- beide Hände parallel nach vorne strecken und versuchen, dass sie auf der selben Höhe nach vorne gestreckt, gehalten werden können.

Mit dem Stellungs-Sinn wird mit Hilfe seiner Sensoren aus den Gelenkkapseln und Gelenksbändern das Gehirn über die Lage unserer Körperteile informiert

MUSKELKRAFT

■ **Ungekochte und gekochte Spaghetti**

Dauer: 15- 20 min

Die am Boden liegenden Kinder sind Spaghetti. Am Anfang sind sie noch nicht gekocht und daher sehr steif. Die andere Hälfte der Kinder geht herum und kontrolliert und fühlt, wie hart sich die Spaghettis anfühlen. Auf ein Signal „Auf die Kochlöffel, fertig, los!“ der Spielleitung bilden sie, um die am Boden liegenden Kinder in Grätschstellung und ausgestreckten Armen, einen Kreis. Ist der Kreis gebildet, ruft die Spielleitung erneut: „Auf die Kochlöffel, fertig, los!“ und die kreisbildenden Kinder streuen Salz über die Spaghettis. Daraufhin rollen die Spaghettis im Kreis herum. Die Spaghettis werden während des Rollens immer weicher. Die Topf-Kinder gehen wieder herum und fühlen, wie weich nun die Spaghettis sind. Haben sich alle Spaghettis entspannt, werden die Rollen getauscht.



■ Wäsche waschen

Material: Musik

Dauer: 10-15 min

Organisationsform: Gruppenarbeit

Die Kinder bewegen sich frei durch den Raum. Musikstopp bedeutet: „Wäsche waschen!“- die Spielleitung sagt den Kindern nun den entsprechenden Reinigungsgang:

- „*Wäschekorb*“: Alle Kinder legen sich am Boden kreuz und quer übereinander!
- „*Waschmaschine*“: Alle legen sich auf den Boden und rollen hin und her, ohne einander zu berühren!
- „*Wäscheschrank*“: Zwei oder drei Kinder legen sich aufeinander!
- Zwischen den Waschgängen bewegen sich die Kinder wieder frei zur Musik durch den Raum.

BEWEGLICHKEIT

■ Bewegung – womit?

Material: Süßigkeiten (Schokoladenaps, Gummibärchen, ...)

Dauer: 15 min

Organisationsform: Innenstirnkreis

In der Mitte des Kreises liegt ein Gummibärchen auf einem Teller. Die Spielleitung spielt pantomimisch vor, dass sie die Gummibärchen gerne erreichen möchte und fragt die Kinder nach ihren Ideen dazu. Die Spielleitung stellt immer wieder verschiedene Bewegungsmöglichkeiten vor: Rudern mit den Armen, Beine seitlich bewegen, Beine nur abbiegen, Beine schwingen, ... bis die Kinder die richtigen Erklärungen für die Bewegung nach vorne gefunden haben. „Ein Bein vom Boden abheben, das Knie dabei abbiegen, vorstrecken, den Körper nach vorne verlagern, das Bein absetzen, jetzt das andere Bein anheben, Körper nach vorne bringen, strecken, absetzen usw. Bei der Schale angekommen, runterbeugen, indem der Oberkörper nach vorne verlagert wird, man leicht in die Knie geht, den Arm nach vorne ausstreckt und mit den Fingern die Süßigkeit ergreift.“

■ Geschicklichkeits- und Reaktionsüberprüfung

Material: kleine Stäbe, Lineale

Dauer: 5- 10 min

Organisationsform: Partnerarbeit

Ein Kind hält das Stäbchen in Brusthöhe am oberen Ende mit den Fingerspitzen fest, der Rest des Stäbchens hängt senkrecht runter. Das andere Kind steht mit geöffneter Hand unter dem Stäbchen in Lauerstellung. Das Kind, das das Lineal festhält, lässt es plötzlich los und das andere Kind versucht es mit Daumen und den vier Fingern zu schnappen. Ist das gelungen, werden die Rollen getauscht.

5.3 DAS VESTIBULÄRE SYSTEM – DER GLEICHGEWICHTSSINN

In den Felsenbeinpyramiden der Schädelbasis im Innenohr befindet sich der Vestibulärapparat. Dieser Bereich wird als „Vorhof“ bezeichnet (vestibulum). Es liegt genau neben der Schnecke (cochlea), die für unsere Gehörempfindungen zuständig ist. Der Vestibulärsinn wird auch „Sinn für Bewegung im Raum“ bezeichnet, denn die Informationen der Schwerkraftrezeptoren und der Rezeptoren der Bogengänge sind exakt. Sie informieren präzise darüber, wo wir uns gerade im Raum befinden, ob wir uns ruhig verhalten oder in Bewegung sind und über die Geschwindigkeit und Richtung der Bewegung.

■ Zirkuskünstler

Material: Seil, Tau, Spiegel

Dauer: 10 min

Organisationsform: Reihenaufstellung, Partnerarbeit

- Das Tau wird gerade am Boden aufgelegt und die Kinder balancieren barfuß in kleinen Schritten vorwärts über das Seil, ohne den Boden zu berühren.
- Nun balancieren die Kinder rückwärts.
- Jetzt wird das Seil in Schlaufen und in Zick-zack-Linien aufgelegt und die Kinder balancieren in kleinen Schritten vor- und rückwärts über das Seil.
- Ein Kind schließt die Augen, das andere führt ihn blind über das Tau.
- Mit Hilfe eines Spiegels balancieren die Kinder nun rücklings über das Seil, ohne den Boden zu berühren.
- Die Kinder bauen gemeinsam mit der Spielleitung einen Balancierpfad auf. Dann dürfen alle Kinder ein Einsatzfahrzeug sein und ein „Blaulicht“ in Form eines Sandsäckchens oder Bechers auf den Kopf legen. Sind 2 – 3 Durchgänge erledigt, soll die Hälfte der Kinder auf der anderen Seite des Parcours beginnen. Mit den Blaulichtern am Kopf marschieren die Kinder in beiden Richtungen durch den Parcours. Es herrscht jetzt Gegenverkehr. Die Hindernisse dürfen nicht verlassen werden. Fällt ein Blaulicht vom Kopf, müssen die Kinder wieder zurück zum Start.
- Die Kinder versuchen, reihum einen Strohhalm und einen Wassertropfen (Muggelstein) auf ihrem Finger zu balancieren.

■ Auf der Baustelle

Material: Wollfaden/ Seile, Zollstöcke

Dauer: 10 min

Organisationsform: Reihenaufstellung



Die Spielleitung legt durch den Raum einen Weg mit der Wolle aus. Jedes Kind erhält einen Zollstock und stellt sich am Anfang des Weges. Der Zollstock wird auseinandergeklappt und auf den Kopf gelegt. Die Kinder können verschiedene Längen beim Balancieren ausprobieren. Mit dem Zollstock am Kopf balancieren die Kinder die Schnur entlang, Fällt der Zollstock vom Kopf, muss von vorne begonnen werden.

■ In den Hangar

Dauer: 10- 15 min

Die Kinder sind Flugzeuge und fliegen mit ausgebreiteten Armen durch den Raum. Auf das Kommando der Spielleitung „Heimflug“ werden die Kinder immer langsamer in ihrer Bewegung bis sie auf einem Bein, das gestreckt nach hinten geführt wird und mit ausgestreckten Armen zum Stillstand kommen. Der Kopf und Nacken, der Rücken und das ausgestreckte Bein bilden eine waagrechte Linie. Jetzt kommt die Spielleitung als Wartungsmonteur und nimmt Korrekturen vor. Ist das Flugzeug „repariert“ darf es wieder weiterfliegen. Die Flugzeuge fliegen solange, bis die Spielleitung wieder zur Wartung ruft.

■ Mutsprung

Material: Langbank, Weichboden oder Matten

Dauer: 10- 20 min

Organisationsform: Gruppe

Ein Kind stellt sich auf die Langbank. Ihm werden die Augen verbunden. Nun heben einige Kinder gemeinsam die Langbank an. Die Höhe wird dabei ständig verändert. Damit nehmen wir dem blinden Kind die Orientierung. Verstärken kann man dieses Gefühl, indem ein Kind dem „blinden Kind“ auf der Langbank die Hand reicht und sich in die entgegengesetzte Richtung zur Langbank bewegt. Zuletzt befindet sich der Helfer ganz in der Hocke und der Kastenteil ganz nah über der Matte. Das „blinde Kind“ soll jetzt springen. Ein lustiges Erlebnis für Springer und Zuschauer, da der Sprung und die Landung sehr „komisch“ aussieht.

Hinweise:

- Ein Kind hält ein Brett über den Kopf des „blinden Kindes“, sodass es glaubt, es stößt gegen die Decke. Der Sprung wird noch zaghafter ausfallen.
- Auf der Wiese kann man ein starkes Brett verwenden und die Teilnehmer ins Wasser springen lassen.
- Die Springer sollten den Raum verlassen.



■ Schleuderball

Material: Schnur oder Seil, Alubälle

Dauer: 5 min

Jedes Kind erhält eine Schnur und bindet einen Ball oder eine kleine Schachtel an das Ende der Schnur. Nun wird die Schachtel/der Ball abgelegt und das Seil am anderen Ende mit beiden Händen ergriffen. Wenn die Kinder starkklar sind, drehen sie sich so lange im Kreis, bis die Schachtel/der Ball aufsteigt und sich in Brusthöhe mit dem Kind im Kreis dreht. Richtungswechsel nicht vergessen!

■ Catch me if you can

Material: Wand, Stofftier

Dauer: 5 min

Organisationsform: Partnerarbeit

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Immer ein Kind stellt sich aufrecht an die Wand. Die Kinder müssen ganz dicht an die Wand rutschen und die Fersen müssen die Wand berühren. Der Spielpartner steht dem Kind gegenüber und legt ihm ein Stofftier vor die Füße. Das Kind an der Wand soll nun das Spielzeug aufheben, ohne dass die Füße vom Platz verrutscht werden.

Hinweis: Wenn wir etwas im Raum aufheben, funktioniert das Prinzip wie bei einer Waage. Der Oberkörper neigt sich nach vorne, während das Gesäß nach hinten geschoben wird, so kommt der Körper nicht aus der Balance.

Wird die Verlagerung des Gewichtes nach hinten nicht ermöglicht, weil das Gesäß an der Wand ansteht. Würden wir uns dennoch nach vorne neigen, würden wir das Gleichgewicht verlieren. Diese Gefahr wird vom Vestibulärsinn ans Gehirn gemeldet. Das Gehirn erkennt die Gefahr eines Sturzes auf den Kopf und verweigert die Handlung.

■ Flaschendrehen

Material: Wasserflaschen

Dauer: 10 – 20 min

Organisationsform: Partnerarbeit

Jedes Paar erhält eine mit Wasser gefüllte Flasche. Diese steht am Boden. Das Partnerkind steht ca. 1,5 m von der Flasche entfernt. Das andere Kind beugt sich zur Flasche, hält sich fest und läuft so schnell es kann mindestens dreimal um diese. Danach lässt es die Flasche los, kommt hoch und versucht, geradeaus zu gehen. Der Körper spielt da aber nicht mit.

Hinweis: Durch das Herumlaufen um die Flasche, kommt auch die Flüssigkeit im Gleichgewichtsorgan in Bewegung. Wenn wir stehenbleiben, schwappt die Flüssigkeit noch eine Weile hin und her und es werden Drehbewegungen weiter ans Gehirn geleitet. Daher steuert das Gehirn auch Muskel und Gelenke, die Drehbewegung fortzuführen. Damit bewegt sich das Kind in einem Bogen und kann nicht geradeaus gehen.

LITERATUR

- Ayres J. A. 2016, Bausteine kindlicher Entwicklung, Sensorische Integration verstehen und anwenden – Das Original in moderner Auflage, 6. korrigierte Auflage, Springer Verlag Heidelberg.
- Biermann I. 2018, Spiele zur Wahrnehmungsförderung, Für Kinder ab 3 Jahren, Freiburg im Breisgau, Verlag Herder GmbH.
- Bläsius J. 2015, 3 Minuten Entspannung, Übungen für Zwischendurch in Kita und Schule, 5. Auflage, Don Bosco Medien GmbH München.
- Bläsius J. 2018, Streichelgeschichten, Bildkarten mit Entspannungsübungen für Kinder, Massagen für kleine Hände, Don Bosco Medien GmbH München.
- Ellneby Y. 1998, Die Entwicklung der Sinne, Wahrnehmungsförderung im Kindergarten, 2. Auflage Lambertus-Verlag, Freiburg im Breisgau.
- Draxler-Zenz T. 2016, Achtsame Klangschalen-Spiele, Spielerisch Ruhe und Entspannungsfähigkeit in Kita und Grundschule fördern, Ökotoxia Verlag Münster.
- Goschwald A., Rosenkötter H. 2016, Vom Wahrnehmen zum Lernen, Frühe Bildung in der Krippe und Kita, Verlag Herder GmbH Breisgau.
- Reuys E. 2013, Das Sinnesspiele-Buch für kleine Kinder, Die schönsten Ideen für Krippe, Kita und Eltern-Kind-Turnen, Don Bosco Medien GmbH München.
- Steininger R. 2016, Kinder lernen mit allen Sinnen, Wahrnehmung im Alltag fördern, 5. Auflage, Klett – Cotta.
- Van Dülmen B. 2013, Klingen, spüren, schwingen, Fantasiereisen mit der Klangschale: kindgerechte Spiele, Körperübungen, Klangmassagen, Rituale und Lieder zu Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen in Kiga und Grundschule, 2. Auflage, Ökotoxia Verlag Münster.
- Walter G. 2018, Kinder entdecken ihre 7 Sinne, Sehen – Hören – Riechen – Schmecken, Band 1, 5. Auflage, Ökotoxia Verlag Aachen.
- Walter G. 2012, Kinder entdecken ihre 7 Sinne, Taste – Bewegen – Gleichgewicht halten, Band 2, 5. Auflage, Ökotoxia Verlag Aachen.
- Zimmer R. 2012, Handbuch Sinneswahrnehmung, Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung, 22. Auflage, Verlag Herder GmbH Freiburg im Breisgau.



Mag. Petra Herbert

Lehrerin für Bewegung und Sport, zertifizierte BeBo Gesundheitstrainerin, Sportstudium



DER BECKENBODEN IM KONTEXT FASZIEN TRAINING

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

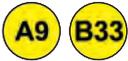
DAS ZIEL DES BEBO®-TRAININGS IST ES, DASS DER BECKENBODEN

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



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 (Vorstellungsbild: Wind zurückhalten)
- Muskulatur unter den Schamlippen anticken, mit dem Schamlippenauge zwinkern.
- Vorstellungsbild: 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

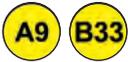
ÜBUNG MIT ALLEN 3 MUSKELSCHICHTEN

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.

DIE FASZIEN

Carla Stecco beschreibt die Faszien als einen besonderen Teil des Bindegewebes. Diese Strukturen ziehen sich in mehreren Schichten von Kopf bis Fuß, umschließen Muskeln, Organe, Gefäße und Nerven als silbrig glänzende Hüllen. Sie durchdringen alles: Darm, Herz, Augen, Leber, Ader, sogar das Gehirn. Würde man jegliches Gewebe bis auf die Faszien aus dem Körper entfernen, wären die einzelnen Organe trotzdem erkennbar. Zurück bliebe ein zweiter, geisterhafter Körper.

Als elastisches Bindegewebe verbinden Faszien im Körper alles mit allem. Sie arbeiten mit allen möglichen Strukturen zusammen: mit Knochen und Gelenken, mit den inneren Organen, den Nerven- und vor allem mit den Muskeln.



Die Faszien erhöhen die Elastizität im Körper und sorgen so für einen effektiveren Bewegungsfluss. Der Grund: Sie helfen, die kleinen Muskelbausteine vorzudehnen und sie so auf das Zusammenziehen vorzubereiten.

Außerdem ermöglichen sie es, dass die Muskeln gegeneinander gleiten. Die Flüssigkeit im Bindegewebe sorgt für ein reibungsloses Gleiten. Wenn man die Flüssigkeit aus den Faszien durch Dehnung herausdrückt wie aus einem Schwamm, saugen sie sich anschließend noch besser voll. Die Fasern richten sich dabei ordentlicher aus. In der Folge steigt die Gleitfähigkeit. Narben und Verklebungen im Faszienewebe bewirken, dass es nicht mehr problemlos gleitet.

Langes Sitzen vor dem Computer schädigt die Faszien. Durch die einseitige Haltung nehmen sie schlechter Flüssigkeit auf, wie ein Waschlappen, der über dem Badewannenrand hängt und am Knick irgendwann weniger Wasser speichern kann.

Fördernd hingegen wirken:

- Dehnen, Strecken
- Rollen
- elastisches Federn
- Bewegen

Ohne das Bindegewebe würde sich der Mensch unkoordiniert bewegen. Der Grund dafür: die Faszien liefern Informationen über die Körperhaltung. Sie sind so etwas wie der sechste Sinn. In den Faszien sitzen 6-mal mehr Nervenendigungen (empfindsame Ausläufer der Nervenzellen) als in den Muskeln selbst. Sie leiten Informationen über Bewegungen, Druck und/oder Schmerz an das Rückenmark weiter.

PRAXISEINHEIT 1

Wahrnehmen, spüren und verfeinern (Faszien als Sinnesorgan)

- das Spüren von Bewegungen ist extrem bedeutsam für alle Bewegungen und das Gehirn
- spüren über Sinnlichkeitsimpulse und Wahrnehmungsübungen, die die Körpersinne schärfen sollen: kleine Bewegungen, feine Änderungen der Lage oder der Richtung (konzentrieren, genießen, ausloten, fokussiert bleiben, bewusst wahrnehmen, was sich im Körper abspielt)
- dieses Spüren geschieht wieder in abwechslungsreichen Übungen, die auch Spaß machen sollen
- bei den Übungen mit dem Körper spielen, ihn als ein feines Instrument nutzen, das sie in vielen Nuancen beherrschen
- all das wird – vermittelt über die Faszien – das Bewusstsein für Bewegung und Koordination schärfen

PRAXISEINHEIT 2

Tonisieren, Kräftigen

Faszien müssen elastisch und in der Lage sein, möglichst viel kinetische Energie zu speichern und wieder abzugeben. Um die Speicherfähigkeit dieser Strukturen zu erhöhen, müssen die darin befindlichen Fibroblasten angeregt werden. Hierfür sind, anders als beim herkömmlichen Krafttraining, wippende und federnde Bewegungen in den endgradigen Bewegungsbereichen 1-2 x pro Woche notwendig.

Federn und Bouncen im Stehen



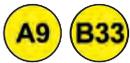
WICHTIG:

- Aufrichtung (Armspannung)
- Explosiv
- Variantenreich, auch Minibewegungen
- Ohne und mit bewusster BB-Aktivierung

PRAXISEINHEIT 3

Reagieren, reaktives Spannen über Ketten

- Bei Powersounds (siehe Kampfsportarten) wird die Zusammenarbeit mit dem Zwerchfell genutzt-> kurzfristiges reflektorisches Gegenspannen des Beckenbodens
- Erfolgt über myofasziale Ketten mit Bezug zum Beckenboden, z.B. abdominales Netzwerk, diagonale Gesäßmuskel-Rückenmuskel-Kette, vertikale Beinrückseiten-Rückenstrecker-Kette



Übung „HA“

- Nur „HA“
- „HA“ und Arme
- „HA“ und Becken nach hinten kippen
- Alles kombiniert

Übung Medizinball fangen

- Gerade
- Schräg
- Unvorhersehbar

Übung Medizinball Schuss

- Fascia Profunda aufspannen (Vorspannung)
- Kombination mit „HA“

PRAXISEINHEIT 4

Lockern, schmelzen, Beweglichkeit fördern

Ausrollen der Plantarfaszie
Rollen bestimmter Körperteile

Bewegungsgeschichte Katze

- Aus Mustern ausbrechen
- Sich inspirieren lassen
- Neues ausprobieren
- Spielerisch Bewegungen erkunden
- Sich lautlos bewegen
- Auf den eigenen Körper hören
- Verschiedene Beckenstellungen und –
Beckenpositionen
- Ziel = geschmeidige und flüssige Bewegungen

Beispiele:
Katze räkelt sich, Katze schleicht sich an, Katze kratzt am Boden, Katzenbuckel, Schwanzbewegungen, Katze liegt auf der Lauer, Katze springt weg



Bild: Wikipedia

LITERATUR:

Keller Y. / Krucker J. / Seleger M. (2005). Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte. Ein Weg-begleiter 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 An-leitung 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. Zü- rich (BeBo® Verlag GmbH).

Bannert A. (2017). Forschung: Bindegewebe. Faszien als sechster Sinn. Zeitschrift P.M. (08/2017).

Schleip R. (Hrsg.) (2016): Faszien in Sport und Alltag. München (Riva).

Schleip R. (2015): Faszien Fitness. München (Riva).

Skriptum: Somatics Academy München in Kooperation mit Fascial Fitness Association GmbH. Grundkurs Faszientraining Beckenboden. Kursleitung: Divo G. Müller. Juli 2017.

Skriptum: Somatics Academy München in Kooperation mit Fascial Fitness Association GmbH. Aufbaukurs Faszientraining Beckenboden. Kursleitung: Divo G. Müller. Juli 2017.

Guimberteau J.C. / Armstrong C. (2016). Faszien. Architektur des menschlichen Bindegewe- bes. Berlin (KVM – Der Medizinverlag).

Myers Th. (2015). Anatomy Trains. Myofasziale Leitbahnen. München (Urban und Fischer).

Hitzmann Sue (2015). Die Melt-Methode. München (Riva).

www.beckenboden.com



Nadine Horitani

Geschäftsführerin Aerial Silk Vienna, Born to Fly Aerial Silk Teacher Training



TRENDSPORT AERIAL SILK - DAS VERTIKALTUCH AUF DEM VORMARSCH

ENTSTEHUNG UND VERBREITUNG:

Der Zirkus und die mit ihm verbundenen Disziplinen faszinieren weltweit Zuseher aller Altersgruppen. Besonders in den letzten Jahren entwickelt sich der Trend, die große Kunst der Luftakrobatik auch für Sportbegeisterte zugänglich zu machen, die nicht wie viele professionelle Artisten in eine Zirkusfamilie geboren wurden. Neben dem Trapez, Seil oder Aerial Hoop ist das Aerial Silk mit Sicherheit eines der anfängerfreundlichen Geräte. Unter fachgerechter Anleitung stellen sich bereits nach den ersten Trainingseinheiten große Erfolge ein. In Österreich bieten im Jahr 2019 ungefähr 15-20 verschiedene Anbieter Aerial Akrobatik an und als extrem junge Sportart erfreut sie sich einer immer größeren Beliebtheit bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

GÄNGIGE AERIAL DISZIPLINEN:

- Aerial Silk / Vertikaltuch
- Aerial Rope
- Trapez
- Aerial Hoop
- Strapaten
- Aerial Chains
- Cloud Swing
- Aerial Sling / Hammock





KRAFT ODER AUSDAUER?

Mit vielen Ähnlichkeiten zum Poledance Sport ist Aerial Silk eine Mischung aus Kraft- und Ausdauer Training. Während anfangs einzelne Figuren und Posen im Vordergrund stehen, ist es langfristig das Ziel, das Erlernte zusammensetzen und zu einer individuellen Choreografie zu verbinden. Da man in allen Aerial Disziplinen stetig der Schwerkraft trotzt, lässt erst die entsprechende Kraft eine Aerial Show scheinbar schwerelos und anmutig wirken.

AERIAL SILK – EIN RISIKOSPORT?

Verbrennungen: Nackte Haut, ganz egal an welcher Körperstelle, birgt immer das Risiko einer Reibungsverbrennung. Je nachdem welche Figuren und Abfolgen erlernt werden, empfiehlt es sich, zusätzliche Kleidung mitzubringen (langärmeliges Shirt, Socken).

Fall: Die Verwendung von Weichbodenmatten ist unbedingt zu gewährleisten. Ebenso das Durchlaufen von Worst Case Scenarios – „was passiert, wenn ich eine Wicklung falsch mache?“

Verwickeln: gerade für Beginner die größte Gefahr. Wichtig: Ruhe bewahren, Exit-Strategien vermitteln. Lieber vermeintlich zu früh melden, dass etwas nicht stimmt oder die Kraft ausgeht. Niemals alleine trainieren! Handy, Leiter (oder ähnliches) und Schere sollten jederzeit in Griffweite sein.

NACHHALTIGES TRAINING:

Wird Aerial Sport regelmäßig oder gar professionell betrieben, empfiehlt sich die Verbindung mit anderen Sportarten, um einseitiges Training zu vermeiden. Speziell die Schulter ist absoluten Höchstbelastungen ausgesetzt – nicht nur bei dynamischen Sequenzen. Neben akrobatischen Figuren, komplizierten Sequenzen und spektakulären Drops ist ein gezieltes Krafttraining essenziell für alle, die regelmäßig Aerial Sport ausüben.

C70 D94



Conditioning Übung 1: „Hang & Tuck“



Conditioning Übung 2: Kerze / Tuck / Straddle

HÄNGEN AM SEIDENEN FADEN – SAFETY IN AERIAL ARTS

Oft vernachlässigt, doch der wohl wichtigste Teil der Aerial Akrobatik ist die fachgemäße Aufhängung und Sicherung durch Weichbodenmatten. Ein Hängepunkt für Luftakrobatik muss nicht nur das Vielfache des Körpergewichts tragen können – er muss auch auf dynamischen Belastungen entsprechend reagieren. Gleiches gilt für das verwendete Material: Karabiner, Bandschlingen, Swivels und das Tuch selbst.

Sämtliches Material sollte unbedingt aus vertrauenswürdigen Quellen bezogen werden und stets die maximale Belastung ausweisen können. Generell ist bei der Installation von Hängepunkten immer ein professioneller Statiker oder Rigger hinzuzuziehen.

Von vielen Aerialisten wird sogenanntes „Outdoor Rigging“, das Aufhängen von Tüchern auf Bäumen, Brücken oder ähnlichem betrieben. Aus einer Vielfalt von Gründen ist dies kritisch zu betrachten.



PSYCHOLOGISCHER ASPEKT:

Aerial Akrobatik wirkt für viele oft einschüchternd, da man vor allem in den Medien meist Tricks und Choreografien zu sehen bekommt, die übermenschlich anmuten.

„Muss ich einen Spagat können?“ „Ich kann keinen Klimmzug!“

Dies sind nur zwei Beispiele von Fragen, die Teilnehmer/innen stellen, wenn sie sich zu einer Schnupperstunde anmelden. In weiterer Folge ergeben sich jedoch auch andere Herausforderungen – zum Beispiel Höhenangst oder die Angst davor, kopfüber zu sein. Als Aerial Coach gilt es, Fingerspitzengefühl zu zeigen und die körperliche und geistige Gesundheit der Schüler/innen immer als höchste Priorität zu sehen. Selbst im sicheren und geschützten Umfeld des Trainingsraums ist es ein ständiger Tanz in und aus den individuellen Komfortzonen der Teilnehmer/innen. Das schrittweise Erarbeiten und Überwinden der Ängste wirkt sich zwangsläufig auch abseits des Trainings positiv auf das Selbstbewusstsein aus.

PRAXIS – FIGUREN & ÜBUNGEN:

Einfacher Knoten / Sling / Hammock:



C70 D94



Fußknoten:



Figuren aus dem Fußknoten:



LITERATUR

Rebekah Leach: Beginning Aerial Fabric Instructional Manual, 2009.

Rebekah Leach: Intermediate Aerial Fabric Instructional Manual Parts 1 & 2, 2010.

Emily Scherb: Applied Anatomy of Aerial Arts, 2018.



Stefanie Knoll, BSc., BSc.

Sportwissenschaftlerin, Instruktoren Sportklettern Breitensport



KLETTERN STÄRKT SOZIALE KOMPETENZEN

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die weibliche Form gewählt, nichtsdestotrotz beziehen sich die Angaben auf Angehörige beider Geschlechter.

Die Spielesammlung dieses Skripts stellt sich aus unterschiedlichen Büchern und Literatur zusammen. Die Übungen und Spiele wurden passend für diese Fortbildung gewählt, dementsprechend angepasst und variiert oder gänzlich aus bestehenden Werken übernommen. Die Vereinstrainerin wird im folgenden als Spielleiterin (SL) und die Kursteilnehmerinnen als (TN) bezeichnet.

ALLGEMEINES BEI GRUPPENDYNAMISCHEN SPIELEN

Gruppendynamische Übungen und Spiele können zur Analyse und Entwicklung der Kommunikation und Kooperation innerhalb von Gruppen verwendet werden. Durch die richtige Wahl und Kombination der Übungen können sich (teils unbewusst) neue Handlungskompetenzen bilden.



Ein paar Tipps vorweg...

- Alle Regeln am Anfang klar kommunizieren und erst danach handlungsauslösende Aufgaben (bspw.: Gruppeneinteilung) stellen.
- Es empfiehlt sich, Sicherheitsregeln am Anfang der Erklärung und kurz vor Spielbeginn zu erwähnen.
- Es ist hilfreich, wichtige Inhalte zumindest doppelt zu erwähnen.
- Nach der Spielerklärung sollte Zeit für Fragen eingeplant werden. Fragt die TN, ob es Unklarheiten gibt und lasst ihnen Zeit zum Nachdenken. Lieber am Anfang die Zeit einplanen und anschließend die Übung ohne Zwischenfragen durchführen. Wenn ihr eine Übung schon öfters gemacht habt, kennt ihr die üblichen Fragen schon und könnt diese gezielt in die Erklärung mit einfließen lassen.
- Wenn ihr mit Kindern arbeitet, dann empfiehlt es sich, die Kids vor den Kooperationsspielen richtig austoben zu lassen, sie auch mal schreien zu lassen, sodass dann der Fokus auf die Sache gelegt wird.
- Bei Kooperationsübungen ist es wichtig, den Wert auf die Reflexion zu legen. Lasst die TN nach der Übung kurz überlegen, was das Spiel für sie bewirkt hat und erklärt dann auch das eigentliche Ziel der Übung.

BOULDERN

 *Klettern ohne Seil in Absprunghöhe* 



Diese Art des Kletterns, welche durch den dynamischen und akrobatischen Charakter, vor allem beim jüngeren Publikum, immer mehr an Beliebtheit gewinnt, macht vor allem in der Gruppe besonders viel Spaß. So werden gemeinsam Probleme gesucht und dann im Team gelöst. Das gegenseitige Unterstützen und Tipps geben ist ein großer und wichtiger Teil beim Bouldern.

Zudem ist beim Bouldern viel Raum, um verschiedene Übungs- und Spielvariationen einzubauen. Ziele können spielerisch und somit leichter vermittelt werden.

Der große Vorteil ist, dass beim Bouldern der Faktor Sichern wegfällt und daher gleich und ohne viel Vorwissen losgelegt werden kann. Es gilt lediglich, sich an gewisse Boulderregeln zu halten. Auch wenn diese Art zu klettern sehr spielerisch wirkt, sind die Verletzungsgefahren trotz allem nicht zu unterschätzen.



Die wichtigsten Boulderregeln zusammengefasst:

- Extrem leichte und kleine Kletterinnen sollten nicht all zu hoch hinauf klettern, da die Absprungmatten eher hart sind und der Schaumstoff nicht so leicht verdrängt werden kann, wie von großen und schweren Kletterinnen.
- Sturzraum freihalten: Den Mattenbereich unterhalb der Boulderwände nicht betreten, wenn gerade jemand in der Wand hängt. Viele Boulderinnen sitzen leider zu nahe an der Wand und schauen nicht nach oben, wenn sie darunter durchgehen.
- Spotten: Das bedeutet, dass man mit unterstützenden Händen (nach oben gestreckten Händen) knapp hinter der Hüfte der kletternden Person, einen unkontrollierten Absturz zu verhindern bzw. abzufangen versucht.
- Abspringen oder abklettern? Bei höheren Bouldern empfiehlt es sich, zuerst einige Griffe abzuklettern und dann auf die Matte zu springen oder bei Topout-Boulder den Abstiegsweg zu nutzen.

A17 D89

- Erst Blick nach unten, dann abspringen: Vor dem Absprung unbedingt kontrollieren, ob sich Leute im Absprungbereich befinden!
- Kinder beaufsichtigen/auf Kinder achten.

BOULDERSPIELE

■ Siamesische Zwillinge mit Variante

Gruppenteilung: 2er Teams



🗨️ Spielbeschreibung

Es wird ein Start- und Zielgriff definiert. Die 2er Teams bekommen einen Luftballon/Ball und müssen diesen vom Start bis zum Ende transportieren. Der Ballon/Ball wird zwischen beiden Hüften eingeklemmt => die beiden Kletterinnen müssen gut miteinander kommunizieren und sich immer abstimmen wie sie sich weiterbewegen, sodass der Ball nicht auf den Boden fällt.

Variante 1:

Die beiden Kletterinnen sind durch ein loses in den Hosenbund eingestecktes Seilstück miteinander verbunden.

Variante 2:

Die beiden Kletterinnen sind bei den Händen oder Beinen mit einem Klopapier verbunden, welches nicht reißen darf. (Wichtig: Das Material, mit dem die beiden Kletterinnen zusammengebunden werden, muss reißen können. Stürzt eine TN ab, darf sie die andere Person nicht mitreißen.)

Generelle Variante:

Es werden 2 Teams gebildet. Die Teams stehen ein paar Meter von der Boulderwand entfernt paarweise hinter einer Linie. Die Paare sind mit einem losen Seilstück, Klopapier oder Ball/Luftballon miteinander verbunden. An der Boulderwand ist ebenfalls eine Linie gekennzeichnet. Nach dem Startsignal klettert jedes Paar über diese markierte Linie. Es müssen alle 4 Hände über der Linie sein.

Schafft das Paar die Aufgabe, ohne, dass das Klopapier zerreißt, der Ball auf den Boden fliegt, so dürfen sie sich hinter das letzte Paar setzen. Schaffen sie es nicht, werden sie aufs Neue zusammengebunden bzw. zwicken den Ballon wieder neu ein und versuchen es nochmal.

Das Team, in dem zuerst alle Paare die Aufgabe geschafft haben, ist das Gewinnerteam.

Material: Luftballon, Ball, Klopapier, Seilenden/Springschnüre, Tape zum Start – Zielgriff definieren, Seil um Höhe zu definieren (wo alle Hände drüber müssen);



■ Memory

Gruppenteilung: 1 Team

Spielbeschreibung

Auf der Boulderwand wird die eine Hälfte der Memory-Karten mit Bild zur Wand hin verteilt. Die dazu passende andere Hälfte der Karten behält zunächst die SL.

Die SL zeigt der Gruppe eines der Memory-Kärtchen, woraufhin die Gruppe die Aufgabe hat, das passende Memory-Kärtchen an der Boulderwand zu finden. Auf der Boulderwand darf sich ab Spielbeginn nur eine einzelne Person befinden. Diese darf sich eines der Kärtchen ansehen und versucht sich dieses zu merken. Konnte die TN das passende Memory-Kärtchen nicht aufdecken, ist die nächste Person an der Reihe.

Die TN dürfen sich untereinander mitteilen, welches der Kärtchen sie angesehen haben und unter welchem Kärtchen sich das gesuchte Motiv nicht befinden kann.

Variante 1:

Die TN dürfen sich nicht mitteilen, was sich unter den von ihnen aufgedeckten Kärtchen befindet. Sie dürfen lediglich sagen, dass es diese Karte nicht sein kann.

Variante2:

Es gibt 2 Teams. Jedes Team bekommt gleich viel Memorykärtchen. Ein paar Meter entfernt von der Boulderwand wird die Hälfte der Memorykärtchen verkehrt am Boden aufgelegt. Die andere Hälfte (mit den gleichen Symbolbildern) wird an der Wand verteilt. Nach dem Startsignal deckt jedes Team ein Kärtchen am Boden auf und eines auf der Boulderwand. Wenn die beiden Kärtchen das gleiche Symbol haben, darf die TN das Kärtchen von der Boulderwand mitnehmen, wenn nicht, werden beide Kärtchen wieder verdeckt und es wird ein neues Kärtchen aufgedeckt. Das Team soll untereinander kommunizieren, um so schnell als möglich alle passenden Paare zu finden. Gewinnerteam ist jenes Team, das als erstes alle Paare gefunden hat.

Material: Memory

■ Scrabbel

Gruppenteilung: 2 Teams

Spielbeschreibung

Für jedes Team wird ein Startgriff definiert. Genau in der Mitte, zwischen den Startgriffen ist ein Sack mit Buchstaben aufgehängt. Die TN müssen immer beim Startgriff starten, ansonsten ist freie Griff- und Trittwahl.

A17 D89

Nach dem Startsignal holen die ersten TN jeden Teams, nacheinander Buchstaben (nicht ins Sackerl schauen). Die zweite Spielerin darf starten, wenn die Erste wieder am Boden ist. Fällt eine Spielerin von der Wand runter, darf sie keinen Buchstaben holen und die Nächste ist dran.

Mit den gesammelten Buchstaben versucht jedes Team möglichst viele Wörter zu legen (Vorgaben können geben werden). Gewonnen hat, wer zum Schluss (wenn keine Buchstaben mehr da sind oder die Zeit aus ist) die meisten Worte hat.

Material: Buchstaben, Säckchen, Bandschlinge zum Befestigen des Säckchen, Tape zum Startgriff markieren.

■ Statue

Gruppenteilung: 3er Teams (= 2 Kletterinnen, 1e Beobachterin)

? Spielbeschreibung

Eine Kletterin klettert eine Position, die allerdings länger gehalten werden kann (Bsp.: Ein Bein und eine Hand sind am gleichen Tritt/Griff). Die zweite Kletterin versucht genau diese Position einzunehmen.

Die Beobachterin kontrolliert und korrigiert.

Anschließend Rollentausch.

Variante:

Die Position wird nur kurz vorgezeigt und muss von der zweiten Kletterin auf genau den gleichen Griffen durchgeführt werden.

SEILKLETTERN/SPORTKLETTERN

Beim Sportklettern geht es im Gegensatz zum Wandern/Bergsteigen nicht darum, einen Gipfel zu erreichen, sondern viel mehr darum, eine bestimmte Route/einen bestimmten Grad zu klettern. Dennoch vermittelt Sportklettern (vor allem am Felsen) ein Naturerlebnis. Zudem werden noch weitere wichtige Aspekte geschult.



Hier ein paar Beispiele



- Jemandem Vertrauen.
- An seine Grenzen gehen (physisch und psychisch).
- Fokus und Konzentration auf eine Sache (=> wenn ihr beim Klettern nicht bei der Sache seid, dann wirft euch die Wand einfach ab).
- Man bekommt unmittelbar das Feedback, ob etwas funktioniert oder nicht.

A17 D89

→ Klare Kommunikation mit der Kletterpartnerin.

All diese Eigenschaften des Sportkletterns können ideal genutzt werden, um individuelle Gruppenziele zu erreichen.

Im Gegensatz zum Bouldern gibt es beim Klettern jedoch einige Dinge, die falsch gemacht werden können und fatale Folgen haben. Aus diesem Grund hier ein kurzer Exkurs was die häufigsten Fehlerquellen darstellen (Mössmer G., Schwaiger M. (2016); Sicher am Berg, Sportklettern).

Die häufigsten Fehlerquellen beim Sichern

- Fehlerhafte Bedienung des Sicherungsgeräts
- Zu viel Schlappseil beim Sichern
- Falsche Position beim Sichern

Weitere häufige Risikofaktoren

- Auslassen einer Zwischensicherung
- Überstrecktes Klippen
- Seil falsch in die Expressschlinge eingehängt
- Einfädeln mit dem Fuß hinter dem Seil

Die häufigsten Fehlerquellen beim Klettern

- Fehlende Kommunikation zwischen der Kletterin und der sichernden Person
- Diverse Ablenkungen (andere Kletterinnen beobachten, Freundinnen begrüßen,...)
- Verheddertes Seil

Beim Seilklettern muss den TN also einiges beigebracht werde, was sich allerdings wiederum super mit **Übungen zur Stärkung der sozialen Kompetenzen verbinden** lässt.

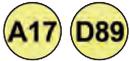
SEILKLETTERSPIELE

■ Luftballontransport

🔗 Spielbeschreibung:

Eine Person sichert, die zweite Person klettert im Toprope die Kletterwand hoch (keine bestimmte Route). Ziel ist es, einen Luftballon so weit als möglich rauf zu transportieren, ohne sich ins Seil zu setzen. Geduld und Antizipation ist bei dieser Übung von großer Wichtigkeit, wer zu schnell hastig wird, wird den Ballon verlieren.





Variante:

Zwei Kletterinnen klettern eine Route nebeneinander und schupfen sich den Luftballon immer wieder zu. Hier ist neben der Geduld und der Antizipation auch noch die Kommunikation von Relevanz.

Material: Luftballon

■ **Blind klettern**

 Spielbeschreibung:

Eine Person sichert. Eine weitere Person versucht blind eine Route im Toprope zu klettern.

Variante 1:

Die Kletterin klettert einfach blind hoch, also keine bestimmte Route.

Variante 2:

Eine weitere Kletterin klettert neben der blinden Person und sagt ganz genau an, wo der Fuß/die Hand hinggesetzt werden muss. Ziel könnte es dabei sein, wirklich nur eine Farbe zu verwenden, sprich genau eine Route zu klettern.

Variante 3:

Die Route wird vorab geklettert (2-3 Mal) und anschließend wird versucht, genau diese Route, blind ohne einen falschen Griff/Tritt zu verwenden, zu klettern.

Variante 4:

Die Route (ein Teil der Route, z.B.: bis zur 5. Etappe) wird lediglich angeschaut, um sie dann genauso blind zu klettern.

■ **Sturztraining**

 Spielbeschreibung:

Sturztraining ist vor allem für leicht Fortgeschrittene eine super Übung, um der Partnerin zu vertrauen.

Wichtig: Langsam anfangen. Zuerst im Toprope stürzen, dann erst im Vorstieg. Im Vorstieg am Anfang, wenn die Hüfte bei der Expressschlinge ist, springen und dann immer weiter hochsteigen. Vorab muss das Sichern des Sturzes allerdings gelernt werden, denn wenn zu hart gesichert wird, dann wird die Kletterin nachher mehr Angst haben und der sichernden Person nicht mehr vertrauen

LITERATUR

Gauster H., Hack J., Schwaiger M.; Handbuch Sportklettern (3. überarbeitete Auflage); Innsbruck: Alpina.

Gauster H., Kohl B., Stöhr U. (2017); Kletterspiele für Kletterwand und Turnsaal (5. überarbeitete Auflage); Innsbruck: Alpina.

Kletterzentrum Innsbruck (2019); Was ist Bouldern; Zugriff am 16.05.2019; Verfügbar unter <https://www.kletterzentrum-innsbruck.at/hinweise/was-ist-bouldern/>.

Mössmer G., Schwaiger M. (2016); Sicher am Berg, Sportklettern – Sicher unterwegs in Halle und Klettergarten (2. überarbeitete Auflage), Innsbruck: Alpina.

Rauscher L. (2017); Kooperationsspiele im Rahmen des Projekts Kraxlfreunde.



Mag. Mag. (FH) Bernhard Koller

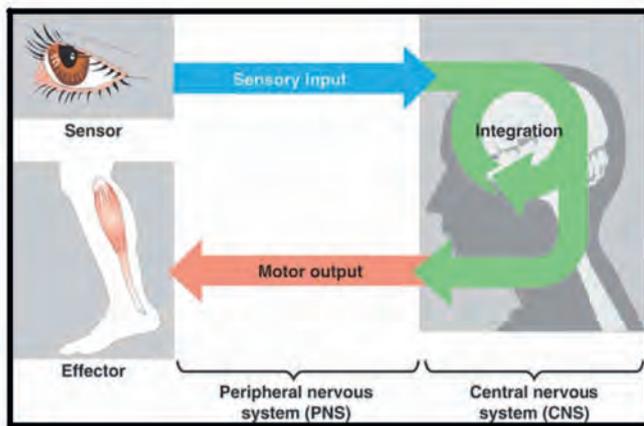
Selbstständiger Sportwissenschaftler, Kinesiologe & Gesundheitscoach



NEURO, MOBILITY & FLOW

NEUROZENTRIERTES, PROPIOZEPTIVES BEWEGLICHKEITSTRAINING - ISOLIERT, GELENK FÜR GELENK UND IN DER GESAMTEN KETTE.

Neuroathletiktraining – ein neues, ganzheitliches Trainingskonzept sorgt bei unseren Nachbarn in Deutschland für Furore. Neuroathletiktraining ist der Versuch, Erkenntnisse der Neurologie mit denen der Sportwissenschaft zu verbinden. Der Mensch bewegt sich nicht durch Muskeln, Bänder und Sehnen allein. Erst durch das Nervensystem und alle daran beteiligten Sinnesorgane und Gehirnareale entsteht koordinierte, zielgerichtete, natürliche Bewegung. Wie präzise, kräftig und dynamisch diese Bewegung nun ausfällt, ist das Endresultat aller Informationen, die im Gehirn ankommen, und ihrer Verarbeitung dort. Unsere Leistungsfähigkeit ist immer davon abhängig, wie sich das Gehirn aufgrund der aktuellen Datenlage entscheidet.



Während konventionelles Training am Output arbeitet („Der Bewegungsradius in der Hüfte rechts ist zu klein, und deswegen Dehnen wir jetzt den Hüftbeuger.“), fokussiert sich das Neuroathletiktraining auf den Input, und stellt sich Fragen wie: „Welche Signale erreichen das Gehirn?“ „Welche Areale im Gehirn funktionieren nicht richtig?“ „Welche Informationen werden benötigt, um diese Bewegung optimal ausführen zu können?“

Dabei werden, dem Anspruch auf Ganzheitlichkeit folgend, alle drei großen, für Bewegung relevante Systeme im menschlichen Körper berücksichtigt – das visuelle, das vestibuläre und das propriozeptive System.



Die Hierarchie der bewegungssteuernden Systeme:

1. Das visuelle System (Augen)
2. Das vestibuläre System (Gleichgewicht)
3. Das propriozeptive System (Tiefensensibilität)

In diesem Arbeitskreis wird ausschließlich das propriozeptive System behandelt.

Das propriozeptive System ist unser „Bewegungssystem“, über das unser Gehirn Bewegung wahrnimmt, kontrolliert und reguliert. Dafür hat dieses System, verglichen mit den beiden anderen Systemen (visuelles & vestibuläres), kein eigenes Sinnesorgan, sondern unzählige Rezeptoren, die Feedback an das Gehirn liefern.

REZEPTOREN DES PROPRIOZEPTIVEN SYSTEMS:

- Mechanorezeptoren
- Thermorezeptoren
- Nozizeptoren
- Barorezeptoren
- Chemorezeptoren
- Elektromagnetische Rezeptoren

BEWEGUNGSRELEVANTE REZEPTOREN:

- Mechanorezeptoren
- Thermorezeptoren
- Nozizeptoren

Eine der wichtigsten Aufgaben des propriozeptiven Systems ist es, die Position und Stellung sowie die Bewegung der Gelenke exakt wahrzunehmen und zuzuordnen. Daraus entsteht ein dreidimensionales Bild der Bewegung im Gehirn, welches dann über das Zusammenspiel von Gehirn, Nervensystem und Muskulatur umgesetzt wird.

A14 B37



Ein schlechtes propriozeptives System führt im Gehirn zu einem verschwommenen, bruchstückhaften Bild. Vergleichbar mit einer verschmutzten Windschutzscheibe.



Ein gutes propriozeptives System führt im Gehirn zu einem klaren, scharfen Bild. Vergleichbar mit einer sauberen Windschutzscheibe.

Je mehr qualitatives Feedback das propriozeptive System “in Echtzeit“ an das Gehirn liefert, umso klarer ist das Bild der Bewegungsvorstellung und die Wahrnehmung des eigenen Körpers im Raum.

Je klarer das Bild,

- umso leistungsfähiger,
- umso weniger verletzungsanfällig,
- und umso normotoner (normaler Muskeltonus = bessere Beweglichkeit) ist der menschliche Organismus.

MOBILITY:

- Ein oder mehrere Gelenke im Full Range of Motion bewegen.
- Intermuskuläre Koordination = neuromuskuläre Kontrolle.
- Gelenksgesundheit (Passive Strukturen & Propriozeptoren).
- „Lang ziehen“, öffnen & sanft kräftigen.
- EFFIZIENTES (Beweglichkeits-) Training!

MOBILITY & FLEXIBILITY:



Mobility ist die Fähigkeit, ein oder mehrere Gelenke durch eine gute neuromuskuläre Kontrolle aktiv (!) in einem möglichst großen/ optimalen, natürlichen Range of Motion (ROM) zu bewegen. Es geht hier um eine willentlich durchführbare dreidimensionale Bewegung, die bewusst und kontrolliert über das Gehirn und das Nervensystem gesteuert wird. Ein optimales Zusammenspiel von einzelnen Muskeln (Agonist & Antagonist) oder Muskelketten ist vonnöten. Um dies zu ermöglichen, Bedarf es beweglicher UND kräftiger Muskeln. Der ein und derselbe Muskel muss primär beweglich UND sekundär kräftig/ stabil sein. Nur bewegliche UND kräftige Muskeln können Bewegungen bewusst, kontrolliert und zielgerichtet durchführen UND damit Gelenke/ passive Strukturen schützen!



Mobility ist KEIN klassisches Dehnen!
 Mobility ist KEIN klassisches Foam Rolling!
 Mobility ist KEIN klassisches Powerband Stretching!

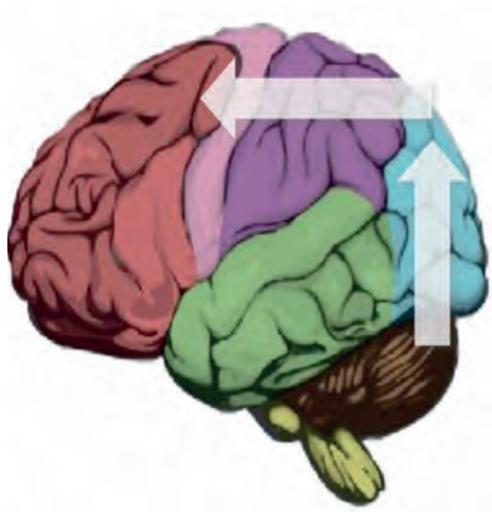
ZIELE MOBILITY TRAINING:

- 1.) AROM vergrößern.
- 2.) Unterschied zwischen AROM & PROM verkleinern.
 („Windschutzscheibe klarer & sauberer machen“)
- 3.) Schmerzen & Verletzungen reduzieren.
- 4.) Leistungsfähigkeit steigern.
- 5.) Bessere Body Awareness.
- 6.) Schnellerer, besserer & nachhaltiger Trainingserfolg!

NEURO-MOBILITY-DRILLS:

Um ein Gelenk mobilisieren zu können, muss dieses entsprechend den jeweiligen Freiheitsgraden aktiv (!) durchbewegt werden. Eine unmittelbare Berührung (Rubbeln, Streichen) vor dem Mobility Drill führt zu einer qualitativ besseren Bewegungsausführung.

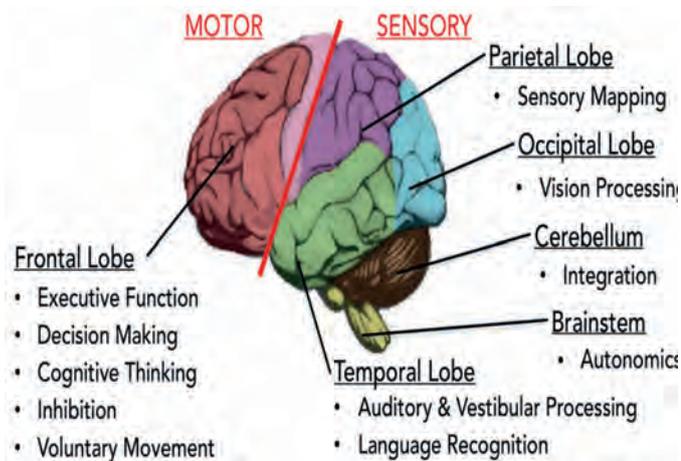
Grund dafür verdeutlicht unten angeführte Grafik.



Das Aktivierungsmuster im Gehirn erfolgt von bottom to top, und von back to front.

Jeder Input im Gehirn durchläuft diesen Weg der Reizleitung. Wird ein Reiz als sicher eingestuft, dann – und erst dann (!) – dringt dieser Reiz in den Kortex vor. Sensorische Informationen (z.B.: Berührung) werden im Parietalappen verarbeitet. Erst davor, anterior gelegen, befindet sich der Frontalappen, in dem u.a. motorische Reize verarbeitet & umgesetzt werden. Eine unmittelbare Berührung vor dem Mobilisieren des jeweiligen Gelenkes bewirkt eine erste Anbahnung der später ausgeführten Bewegung bis zum Parietallappen. Die direkt im Anschluss ausgeführte Bewegung kann diese Anbahnung nutzen, was (in der Regel) zu einer qualitativ besseren Bewegung führt.

SENSORY before MOTOR!



Z-Health, Schulungsunterlagen R-Phase, 2018.



Unteres Sprunggelenk



Kniegelenk



A14 B37



Hüfte



BWS



Obere HWS

Mobility Flow:

Ein Aneinanderreihen von einzelnen Mobility Drills führt zu einer Aktivierung und Mobilisierung ganzer Muskelketten, da hier nun mehrere Gelenke auf einmal mobilisiert werden. Dies nennt sich Mobility Flow, da die Aneinanderreihung der einzelnen Mobility Drills rund und geschmeidig wirken soll.



Kimura Drill



Teacup



Rolling



Hip & Thoracic spine

LITERATUR

- Cook, G. (2011). *Der Perfekte Athlet* (1. Aufl.). München: riva.
- Fallis, A. (2013). *ACSMs Exercise is medicine*. ACSM (Bd. 53).
- Gärtner, D. (2016). *Beweglichkeit im Sport, Teil1: Aktueller Forschungsstand und Grundlagen*. *Leistungs-Sport*, 3, 5–12.
- Lienhard, L., Schmid-Fetzer, U. (2018). *Neuroathletiktraining. Grundlagen und Praxis des neurozentrierten Trainings*. München: Pflaum.
- Lienhard, L. (2019). *Training beginnt im Gehirn. Mit Neuroathletik die sportliche Leistung verbessern*. München: riva.
- Meinart, P. & Bayer, J. (2018). *Mobility: Das große Handbuch*. München: riva.
- 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.



Dominik König, BEd.
Volksschullehrer, Bewegungskoch



BEWEGUNGSAUFGABE- UND SPIELE IN VERBINDUNG MIT KOGNITIVEN REIZEN

Aktuelle Studien der Gehirnforschung zeigen, dass Bewegung die Funktionalität des Gehirns beeinflusst. Durch die sportliche Betätigung erhöht sich nachweislich die Konzentration und hat somit positive Folgen auf die Gedächtnisleistung, Lernvermögen und auf emotionale Prozesse.

Die folgenden Übungen und Spiele verbinden Bewegung mit kognitiven Anforderungen. Spaß und Abwechslung in der Anwendung führen zu einem langfristigen Erfolg im Sportunterricht und Training im Verein.

ÜBUNGEN & SPIELE

■ Jump IN/OUT/LEFT/RIGHT

Die Teilnehmer bilden einen Kreis und geben sich dabei die Hände. Der Übungsleiter (ÜL) steht außerhalb des Kreises und leitet die Übung wie folgt an: Begriffe werden zu Beginn gemeinsam besprochen: Jump IN, Jump OUT, Jump LEFT, JUMP RIGHT. Der Übungsleiter nennt einen Begriff laut, die Teilnehmer (TN) sprechen nach und springen danach in die genannte Richtung.

Variationen:

- Teilnehmer sprechen das Gegenteil und springen, was sie selbst gesagt haben (z.B.: ÜL: Jump IN, TN: Jump Out, Sprung: Jump OUT)
- Teilnehmer sprechen das Gleiche nach und müssen das Gegenteil nur springen (z.B.: ÜL: Jump IN, TN: Jump IN, Sprung: Jump OUT)
- Teilnehmer sprechen das Gegenteil und müssen das vom ÜL genannte springen (z.B.: ÜL: Jump IN, TN: Jump OUT, Sprung: Jump IN)

■ Polizist / Räuber

Die Teilnehmer bilden einen Kreis (max. 6-8 Personen) und nehmen sich an den Schultern. Ein Teilnehmer steht außerhalb des Kreises. Vor Spielbeginn wird ein Teilnehmer innerhalb des Kreises als „Räuber“ bestimmt. Die Person außerhalb des Kreises ist der Polizist, welcher den Räuber am Rücken berühren muss. Die Gruppe muss versuchen, durch geschicktes



Drehen den Räuber zu beschützen. Die Runde ist beendet, wenn der Polizist den Räuber am Rücken erwischt oder der Kreis der Gruppe reißt. Danach werden zwei neue Teilnehmer für die beiden Aufgaben bestimmt.

■ Linienlauf

Die Teilnehmer bilden 3-4 Reihen, zwischen den Reihen und Personen sollte ein Abstand von 2-3 Metern sein. Es ist darauf zu achten, dass die Personen genau hintereinander stehen. Der ÜL steht frontal zur Gruppe und gibt folgende Kommandos:

→ Mündlich: links, rechts, vor, zurück

Die TN bewegen sich so lange in die genannte Richtung bis ein neues Kommando erfolgt. Dabei muss immer der Abstand zwischen den Personen gleich bleiben.

→ Visuell: Hände zeigen die Richtungen an

→ Visuell durch Vorlaufen des ÜL : Gruppe muss den Richtungswechsel des ÜL folgen

→ Augen der TN geschlossen: ÜL spricht laut die Richtungen vor

→ Mündlich, Visuell und Visuell durch Vorlaufen kombinieren

→ Von allen Kommandos (mündlich, visuell) müssen die TN das Gegenteil machen

→ Steigerung: statt Richtungen 4 Farben nehmen (z.B.: Rot bedeutet links, Blau > rechts)

→ Steigerung: Jonglierbälle ständig in der Hand von Brusthöhe bis Augenhöhe werfen

→ Steigerung: Ball am Fuß führen

■ Farbenfangen

Die TN werden in 3 ca. gleichgroße Gruppen eingeteilt und mit 3 farbigen Markierungsleibchen (Bänder) versehen (Z.B. ROT, GRÜN, BLAU). Weiters gibt es in 2 weiteren Farben (GELB, ORANGE) 3-4 Leibchen. Zu Beginn wird eine Reihenfolge festgelegt, in dieser gefangen werden muss. Rot fängt Grün, Grün fängt Blau, Blau fängt Rot. Gefangen wird in dieser festgelegten Reihenfolge mit den gelben Leibchen. In der nächsten Runde wird in der verkehrten Richtung (Blau >Grün, Grün>Rot, Rot>Blau) gefangen mit dem orangenen Leibchen.

Ab der dritten Runde können dann die beiden Richtungen mit den beiden Farben Gelb und Orange kombiniert werden.

■ Kreiswerfen

Die TN bilden einen Kreis (max. 10 Personen). Kleine Bälle (ca. Handballgröße) in 2 Farben (pro Farbe 4-5 Bälle) liegen beim ÜL. Ein TN wird als Nummer 1 gewählt. Dieser bekommt einen Ball und wirft ihn zu einer Person seiner Wahl. Jeder TN der bereits den Ball bekommen hat, hebt die Hand und kann nicht mehr angeworfen werden. Dies geht so lange bis nur mehr ein TN übrig ist. Der Letzte wirft den Ball wieder zur Nummer 1 zurück. Nach der ersten Runde ist nun eine Wurfreihenfolge festgelegt. Diese Reihenfolge wird dann einige Minuten wiederholt. Der ÜL bringt mehrere Bälle ins Spiel, dabei sollten die TN jeweils Augenkontakt halten und deutlich den nächsten TN mit dem Namen rufen vor dem Wurf.



In der zweiten Runde wird mit der zweiten Farbe die Gegenrichtung im gleichen Muster geworfen. Ab der dritten Runde können dann beide Farben gleichzeitig in beide Richtungen gespielt werden. Tipp: Zu Beginn mit wenigen Bällen starten.

Variation: Die gleiche Übung kann auch in einem markierten Feld in Bewegung gemacht werden. Dabei bleibt die zuerst festgelegte Reihenfolge gleich, die TN bewegen sich durcheinander. Auch diese Übung wieder zuerst mit einer Farbe und dann mit der zweiten Farbe beginnen. Erst als Steigerung am Ende beide Farben einbauen.

■ **Farbenwerfen**

Ablauf: Siehe Übung „Farbenfangen“.

Anstatt nur zu Fangen wird der Ball in der festgelegten Farbreihenfolge geworfen. Die TN bewegen sich durcheinander im Feld.

- *Variation:* Dabei ist die Vorgabe, dass man zuerst den Ball 2 Kontakte innerhalb der eigenen Farbe werfen muss. (z.B.: Blau>Blau>Grün, Grün>Grün>Rot, Rot>Rot>Blau)
- *Variation:* Anstatt einer vorgegebenen Farbreihenfolge, wirft ein TN den Ball zu einer Person einer anderen Farbe und nennt eine Farbe, zu der geworfen werden muss.

■ **Einzelübungen mit Jonglierbällen**

Jeder TN bekommt einen Jonglierball (od. Tennisball / Sandsäckchen) in die Hand und bewegt sich gehend in einem markierten Feld. Ball wird gleichmäßig aus Brusthöhe bis maximal Haaransatz geworfen und gefangen.

ÜL gibt folgende Aufgaben vor:

- Rechte Hand wirft, rechte Hand fängt
- Linke Hand wirft, linke Hand fängt
- Rechte Hand wirft, linke Hand fängt
- Linke Hand wirft, rechte Hand fängt
- Rechte Hand wirft, halbe (ganze) Körperdrehung, rechte Hand fängt (gleiches mit links)
- Rechte Hand wirft, halbe (ganze) Körperdrehung, linke Hand fängt
- Durch die Beine von hinten nach vorne werfen, beidhändig (einhändig) fangen

Steigerung : 2 Jonglierbälle pro TN

- Beide Bälle werfen, beide seitengleich fangen
- Beide Bälle werfen, überkreuzt fangen
- Bälle mit überkreuzten Händen hochwerfen, seitengleich fangen
- *Variation:* halbe, ganze Körperdrehungen einbauen

■ Partnerübungen mit Jonglierbälle

Die TN stehen sich in ca. 3m Abstand gegenüber. Einer von beiden ist der Ausführende der Übung, die zweite Person leitet die Übung an und gibt, wenn nötig, Hilfestellungen. Die leitende Person wirft den Ball mit offener Handfläche möglichst zentral dem Partner zu und gibt dabei Anweisungen.

- Die Hand, welche fängt, wird angesagt. Kommando: Links, Rechts
- Kommando Links, rechte Hand muss fangen
- Kommando Rechts (Links), rechte (linke) Hand fängt, rechter (linker) Fuß nach vorne
- Kommando Rechts, rechte Hand fängt, linker Fuß nach vorne
- Kommando Links, rechte Hand fängt, rechter Fuß nach vorne
- Kommando Links, rechte Hand fängt, linker Fuß vorne

Variation:

- Rechenaufgabe im Zahlenraum 10, Ergebnis ist eine gerade Zahl, linke Hand fängt. Ergebnis eine ungerade Zahl, rechte Hand fängt. Zahlenraum und Rechnungsarten beliebig wählbar.
- Variation Fußstellung:
- Fuß zur Seite stellen
- Fuß nach hinten stellen

Variation: Bälle

- 2 Bälle unterschiedlicher Farbe verwenden
- Den beiden Farben Links und Rechts zuordnen, Übungen gleich durchführbar wie oben genannt
- Übungen mit dem Fuß durchführen, Hand geht nach oben (seitengleich, gegengleich)

Steigerung:

Die TN stehen sich 3m gegenüber. Der Übende dreht sich mit dem Gesicht weg

- Kommando Rechts, der Übende dreht sich über die rechte Schulter und fängt mit der rechten Hand
- Kommando Rechts, der Übende dreht sich über die rechte Schulter und fängt mit der linken Hand
- Es wird die fangende Hand angesagt. Kommando Rechts, Drehung über linke Schulter, rechte Hand fängt
- Kommando Rechts, Drehung über linke Schulter, rechte Hand fängt, rechter Fuß nach vorne
- Kommando Rechts, Drehung über linke Schulter, rechte Hand fängt, linker Fuß nach vorne

Variationen:

- Fußstellung (vorne, zur Seite, hinten)
- Bälle (2 Farben)
- Rechenaufgabe

■ Sprungübungen

Eine ca. 5m lange Linie wird mit Sprungseilen oder Klebeband am Boden markiert.



Sprungfolge:

- Beide Beine stehen rechts von der Linie, Zehenspitzen zeigen frontal nach vorne
- Einbeiniger Sprung: Linker Fuß kreuzt die Markierung und links landen, rechter Fuß kreuzt die Markierung und rechts landen, beide Beine landen wieder links neben der Markierung.
- Muster: Links, Rechts, Beide, Rechts, Links, Beide
- Seitengleiche Hand klopf auf den Oberschenkel des Beines, welches gerade als Standbein dient
- Gegengleiche Hand
- Sprünge werden rückwärts durchgeführt, Handklopfen kann wieder ergänzt werden (seitengleich, gegengleich)
- Jonglierball wird in eine Hand gelegt. Dieser wird gleichmäßig nach oben knapp über den Kopf geworfen und wieder gefangen. Sprünge im gleichen Muster durchführen
- Fußball wird während den Sprüngen um die Hüfte gekreist
- Partnersprünge: ein Person vorwärts, eine rückwärts, führen die Sprünge taktgleich aus
- *Steigerung*: Einen Ball pro Sprung zuwerfen, beide TN haben einen Ball

■ Reaktionssprints

Die TN stehen in einer Reihe. Links und rechts von jeder Person sind jeweils 2 Markierungen im Abstand von ca. 3m.

Kommandos:

- Richtung Links oder Rechts ansagen, auf die angesagte Richtung sprinten
- Links oder rechts ansagen, Gegenseite sprinten
- Rechnung ansagen, gerade Zahl nach links sprinten, ungerade Zahl nach rechts sprinten
- 2 Farben festlegen für die beiden Richtungen

Die Spiele und Übungen dienen als Grundlage für den Unterricht oder das Training. Bei der Umsetzung ist dem Übungsleiter keine Grenze gesetzt. Individuelle Anpassungen und Ergänzungen für die Gruppe, sowie dem Leistungsniveau, sind sehr wichtig.

Grundlegend sollte immer vom Einfachen zum Schwierigen aufgebaut werden. Ein stabiles Fundament ist die Voraussetzung für eine Steigerung des Schwierigkeitsgrades der Übungen.

LITERATUR

Josef Mohr, „Im Gleichklang der Kräfte“, Edition Erfolg Verlag; Auflage: 1., (1. Juni 2005).

Horst Lutz, „Life Kinetik – Bewegung macht Hirn“, Meyer & Meyer; Auflage: 1. (14. August 2017).

Ulla Schmid – Fetzer, „Neuroathletiktraining: Grundlagen und Praxis des neurozentrierten Trainings“, Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG; Auflage: 1 (2. Februar 2018).

DVD- Reihe : Coerver Coaching

Karen Zentgraf & Jörg Munzert, „Kognitives Training im Sport“, Hogrefe Verlag; Auflage: 1. Auflage 2014 (6. Dezember 2013).

Lars Lienhard, „Training beginnt im Gehirn: Mit Neuroathletik die sportliche Leistung verbessern“, Riva (23. Januar 2019).



SAALFELDEN
AM STEINERNEN MEER



SAALFELDEN
LEOGANG



CONGRESS SAALFELDEN

SPORT-THIEME
Wir sind Ihr Team!

simplyfit
●●●●●●●●

erima 
SPORTWEAR SINCE 1960

BLACKROLL

EUROPEAN
FITNESS BADGE 

BAUERFEIND


BALLSCHULE
ÖSTERREICH
Lehrer, Ballspiel-Helfer



BIG TIME
SPORT



Katharina Köstler

Kindergarten- und Hortpädagogin, Montessoripädagogin, Motopädagogin, Motogeragogin, Kid-Fit-Fun Trainerin



ALLES WAS RÄDER HAT... - ROLLBRETT FÜR ALLE!

Das Spielen und Fahren mit Rollbrettern bietet für Kinder unzählige, lustvolle Erfahrungsmöglichkeiten. Es fördert motorische Basiskompetenzen wie die Gleichgewichtsfähigkeit, Bewegungsplanung und -steuerung und die Wahrnehmung des eigenen Körpers in Bewegung/in Ruhe/bei Beschleunigung/bei Bremsung. Alle Bewegungen erfordern das Halten von Balance. Jede Veränderung des Körperschwerpunkts wirkt sich auf das Fahrverhalten aus. Die eigene Körperposition muss immer wieder neu angepasst werden.

Das Dahinrollen und -fahren bedeutet immer auch ein gewisses Wagnis. Es lässt Emotionen spürbar werden, wie den Nervenkitzel, der bei hoher Geschwindigkeit oder dem Drehen mit dem Rollbrett entsteht. Der Fahrer/Die Fahrerin beeinflusst selbst die Geschwindigkeit und wählt den Weg, der gefahren wird. So definiert jede/r selbst den individuellen Schwierigkeitsgrad und lernt sich selbst einzuschätzen und Risiken zu kalkulieren.

Es findet aber auch ein Lernen durch Beobachtung und Austausch mit den anderen statt. Lösungen werden allein oder gemeinsam gefunden und so werden auch soziale Themen im Spiel bearbeitet.

BAU UND QUALITÄT DER ROLLBRETTER

Rollbretter gibt es in verschiedenen Bauweisen und Qualitäten. Zum Experimentieren für die Kleinsten reichen die bunten Kunststoffbretter. Durch die Griffe sind sie leicht zu tragen und man kann auch sehr einfach ein Seil daran befestigen. Auch rollen sie nicht so schnell. Bretter aus Holz mit guten Rollen sind aber durchaus ihr Geld wert und in jedem Fall eine gute Investition. Sie haben auch die entsprechende Tragkraft für zwei Kinder bzw. einen Erwachsenen. Ein Fingerschutz ist meiner Meinung nach nicht notwendig, denn auch er bietet keinen 100%igen Schutz vorm Einklemmen.

Wenn du dir selbst Rollbretter bauen möchtest

Rollen

Die Rollen sollten doppelt kugelgelagerte Rollen (sowohl Schwenklager als auch Radlager) sein (kein Walzenlager). Die handelsübliche Bezeichnung ist:

Apparate-Lenkrollen mit Anschraubplatte, 50mm Durchmesser



Zu beziehen in Baumärkten oder über die Firma GESA 01/6173674, <http://www.gesa.at/>

Dort haben diese Rollen die Bezeichnung ALR 50 P (für harte Böden).

Dann musst du Dir dann noch die passenden Schrauben besorgen. Da hängt die Länge wieder davon ab, welche Dicke Du für das Brett verwendest.

Rollen möglichst weit außen im Eck montieren, so, dass die Rollen sich unter dem Brett in alle Richtungen drehen können, ohne unter dem Brett hervorzukommen; ca. 7.5 cm von der Ecke entfernt (Mitte der Anschraubplatte).

Brett

Robust und bewährt hat sich: Birkensperrholz, 18mm

Die Schrauben dann max. 18mm lang, möglichst stark, so dass sie noch durch die Löcher der Anschraubplatten passen. Blechschrauben sind auch geeignet.

Die Größe der Bretter ist individuell zu gestalten. Eher größere sind ca. 35x60cm, etwas kleinere 35x55. Die Ecken und Kanten musst du abrunden, bzw. fräßen.

Wenn du noch Lust hast, dann versehe die Bretter noch mit 4 Löchern (3,5 cm Durchmesser). Dadurch können die Kinder die Bretter mit Seilen verbinden. Erweitert die Spielmöglichkeit sehr.

Am Schluss mit Sieglack 3x lackieren. Bitte immer vorher anschleifen.

SPIELFORMEN/SPIELIDEEN

KLEINKINDERALTER:

Bereits im Eltern-Kind-Turnen können die ganz jungen Kinder erste Erfahrungen mit dem Rollbrett sammeln. Die Eltern stehen dabei als Bezugs- und Vertrauensperson zur Verfügung und sollen die Kinder unterstützen bzw. ermuntern, sich selbst mit dem Brett zu bewegen. Die Kinder werden aus dem Krabbeln heraus das Rollbrett zuerst schieben. Sich draufsetzen oder drauflegen kommt meist erst später bzw. wird oft durch die Eltern angeboten. In diesem Alter ist es auch gut, den Kindern Bobby Cars oder andere Rutschfahrzeuge anzubieten, da sie sich auf dem Rollbrett noch nicht so wohl fühlen. Sie nehmen diese Fahrzeuge gern selbst mit, was ihnen auch gewisse Sicherheit gibt um sich auf die verschiedenen Stationen einzulassen. Bitte auf saubere Räder achten!!

Als reizvolle Stationen haben sich bewährt:



Tore zum Durchfahren



Tunnel aus Bank/Kasten und Matten



Zauberschnur zwischen Stangen spannen und drunter durchschlüpfen



An einem Seil entlangziehen (an Sprossenwand befestigen)



Sanfte Schräge (Bänke an Sprossenwand, glatte Matratzen drüberlegen)



Leichte Geländemodellierung (Sprungbretter unter Faltmatten)

IM KINDERGARTENALTER hat das Experimentieren ebenfalls noch einen sehr hohen Stellenwert. Allerdings geht es nicht nur mehr um die Fortbewegung an sich, die Kinder möchten Geschwindigkeit, Drehbewegung und den damit verbundenen Nervenkitzel erleben. Sie sind auch bereit, Regeln zu verstehen und umzusetzen. Das gelingt auch gut mit dem Erwerb eines Führerscheins für das Rollbrett. Wenn sich die Kinder auf dem Rollbrett sicher fühlen, ist es Zeit für einfache Spiele, die die Kinder auch schon ohne Rollbrett gespielt haben.

Anregungen beim Experimentieren:

Allein auf dem Rollbrett:

- Wie bewegt sich das Rollbrett?
- Wie kann ich mich darauf platzieren?



→ Wie komme ich am besten vom Fleck?

Zu zweit auf zwei Rollbrettern oder ein Rollbrett gemeinsam:

- Übereinander liegen
- Eine/r sitzt, eine/r steht
- Schieben/Ziehen
- Schleudern (Achtung! Platz!)

Experimentieren mit Zusatzmaterial

- Seile zum Ziehen
- Absperrband, Malerkrepp um Wege zu kleben
- Stangen, Hütchen
- Teppichfliesen

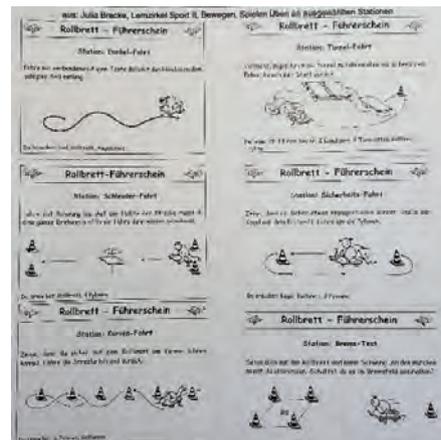
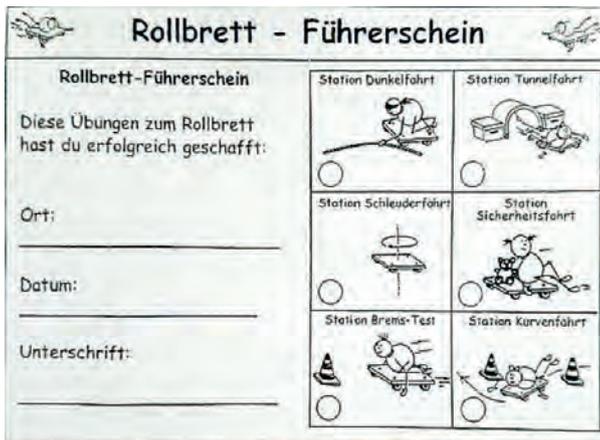
ROLLBRETTREGELN

(können gut mit den Kindern erarbeitet werden, auch zeichnen lassen)

- Parken des Rollbrettes mit den Rädern nach oben (Parkplatz im Turnsaal einrichten, an einer Wand Parkplatzschild aufhängen!
- RB darf nicht allein fahren! (Auto fährt auch nicht ohne Fahrer/in!)
- RB nicht durch den Raum schießen (siehe vorige Regel! Gefahr für Achillessehnen!)
- Nirgendwo dagegen fahren, besonders nicht gegen andere Fahrer/innen! (keine Unfälle provozieren) Dagegen fahren ist nur in bestimmten Situationen erlaubt. (Station mit Weichboden)
- Nicht auf dem RB stehen! Erklärung: Das RB ist kein Skateboard. Der Unterschied ist, dass das Skateboard fixe Räder an einer Achse hat. Somit fährt es nur vor und zurück. Die Rollen beim RB drehen sich in alle Richtungen. Wenn man draufsteigt, kann es in jede Richtung davonfahren, ist somit unberechenbar.
- Achtung bei langen Haaren! Gut zusammenbinden oder Zopf flechten, wenn möglich auch mit einer Klammer hochstecken!
- Vorsicht auf die Finger, besonders beim Fahren in Bauchlage!

Stationen für den Rollbrettführerschein

Die Stationen werden gemeinsam mit den Kindern aufgebaut. Dann folgt eine Übungsphase, in der die Stationen ausprobiert werden.



BEWEGUNGSBAUSTELLEN (PARCOURS, GROSSFAHRZEUGE)

Im Sinne der Bewegungsbaustelle werden die Kinder angeregt, sich Stationen für das Fahren mit dem Rollbrett zu bauen (siehe auch Kleinkinder: Tunnel, Hügel, Tore, Seilbahn;) Mit Absperrbändern und Malerkrepp kann ein Labyrinth aufgeklebt oder gespannt werden. Mit Schachteln, Reissäckchen und anderen Kleinmaterialien werden Transportspiele ermöglicht.

Großfahrzeuge zu bauen stellt die Kinder vor eine weitere Herausforderung. Dazu können Matten, Stepbretter, Langbänke und Kastenteile verwendet werden. Seile zum Befestigen bereitlegen und beim Sichern und Festbinden eventuell helfen! Wenn Fahrzeuge auf den Straßen fahren, müssen sie sich an Regeln halten – Verkehrserziehungsgarten anlegen!





SPIELE FÜR KINDERGARTENKINDER

■ Dirigent

Die Spieler/innen sind im Raum verteilt. Durch Rufen oder Handzeichen gibt der Dirigent/die Dirigentin die Fahrweise vor: vorwärts, rückwärts, links, rechts, zum Fenster, zur Tür, kreiseln,.... (Reaktionsspiel)

■ Feuer, Wasser, Sturm

Bei „Feuer“ berühren alle Kinder so schnell wie möglich die Fensterseite der Halle, bei „Wasser“ berühren alle die Wand mit der Türe, bei „Sturm“ fahren alle schnell zur Langbank und setzen sich drauf.

Varianten: Geschichte mit Signalwörtern erzählen, Fahrweise vorgeben

■ Versteinern

Die Art, wie auf dem RB gefahren wird, wird vorher festgelegt (im Liegen/im Sitzen). Der/Die Fänger/in darf an jedem Körperteil fangen/abschlagen. Erlöst wird durch Handschlag entweder von einem vorher bestimmten Erlöser/in oder von einem beliebigen Mitspieler/in. Während des Erlösens darf natürlich nicht gefangen werden.

■ Kluppenjagd

Jeder/Jede Teilnehmer/in erhält zwei bis drei Kluppen, die an der Kleidung befestigt werden. Ziel ist es, möglichst viele Kluppen zu erwischen, selbst aber möglichst wenig zu verlieren. Nach ein paar Minuten wird das Spiel unterbrochen und gezählt, wie viele Kluppen jede/r hat.

■ Fangen mit Wechsel

Ein/e Fänger/in beginnt, bei Abschlag wird gewechselt. (kein „Zurückgeben“)

■ Kegeln

Keulen aufstellen. Selbst Schwung holen und ohne weiteres Anschieben auf die Keulen zurollen (Arme anlegen). Variante: Partner/in schiebt an.

■ Entspannung „Waschstraße“

Die Kinder sitzen in Gassenform einander mit ca. 1m Abstand gegenüber. Immer ein Kind wird auf dem RB liegend durch die Gasse geschoben und von den anderen Kindern mit Schwämmen „gewaschen“. Am Schluss auch trocken pusten!



Im Volksschulalter haben die Kinder meist schon Erfahrungen mit RB gesammelt. Das Experimentieren rückt in den Hintergrund. Auch hier wollen die Kinder wieder Geschwindigkeit spüren, riskante Manöver ausprobieren und ihre Geschicklichkeit auf dem RB in Spielen umsetzen.

Kunststücke

auf dem Rollbrett fahren und gleichzeitig...

- 2 oder 3 Bälle rollen
- Einen Ball dribbeln
- Einen Luftballon in der Luft halten
- Mit einem Schläger (Tischtennis, Badminton,...) einen Ball hochspielen, prellen, weitertreiben,...
- Eierlauf (Löffel und Kunststoffeier oder Kartoffeln)
- Slalom vorwärts/rückwärts
- Einen Tischtennisball pusten

SPIELIDEEN FÜR VOLKSSCHULKINDER

■ Crashzone

Ein Weichboden wird an die Wand gelehnt (muss von 2 Personen gehalten werden). Die Kinder wählen selbst den Abstand und die Geschwindigkeit, mit der sie sich in den Weichboden prallen lassen. Sitzposition auf dem Rollbrett einnehmen!

■ Hüte abschießen

2 Gruppen spielen gegeneinander. Hütchen in 2 Farben werden aufgestellt. Jeder Gruppe wird eine Farbe zugeteilt. Die Gruppe schießt so schnell wie möglich die Hütchen ihrer Farbe ab. Fortbewegung natürlich auf dem RB.

■ Rollbrettbasketball

Wie Basketball, statt dem Korb oben benutzt man 2 Mistkübel oder Wäschekörbe

■ Königsball am Rollbrett

2 Gruppen bilden und kennzeichnen. Pro Gruppe gibt es einen König/eine Königin, die auf einem Kasten sitzt. Ein Ball wird innerhalb der Gruppe zugespielt und der Name des Anspielpartners/der Anspielpartnerin muss genannt werden. Nach 5 richtigen Namen wird der Ball zur Königin/zum König geworfen. Waren die Namen richtig und die Königin/der König hat den Ball gefangen, erhält die Gruppe einen Punkt. Die zweite Gruppe versucht das natürlich zu verhindern, indem der Ball zwischendurch abgefangen wird.



■ **Romeo und Julia**

Die Kinder sitzen im Kreis. 2 Kinder (Romeo und Julia) sitzen auf RB in der Mitte, die Augen sind geschlossen/verbunden. Romeo muss versuchen, Julia zu fangen. Wenn er „Julia!“ ruft, muss sie ihm mit „Julia!“ antworten. So hat Romeo eine Orientierungshilfe, Julia soll sich aber nicht fangen lassen! Der Kreis rundherum dient als „Sicherheitszaun“.

■ **Mister X (Scotland Yard)**

Alle Teilnehmer/innen sitzen mit geschlossenen Augen auf dem RB. Die Spielleitung geht herum und berührt ein Kind, das in dieser Runde Mr. X ist. Dieses Kind öffnet die Augen.

Alle anderen halten die Augen geschlossen. Die Jagd läuft geregelt ab: Die Spielleitung sagt an, wer abwechselnd an der Reihe ist, alle sind völlig still. Die Bewegungsfreiheit ist eingeschränkt. 1x Anschieben ist pro Zug erlaubt. Mr. X sucht einen günstigen Fluchtweg, die Polizist/innen hören zu und ziehen nach.

■ **Donner, Wetter, Blitz**

Ein/e Spieler/in steht auf der gegenüberliegenden Seite mit dem Rücken zur Gruppe. Er/Sie ruft „Donner, Wetter, Blitz!“ und dreht sich um. Wer sich nach dem Spruch noch bewegt, wird an die Startlinie zurückgeschickt. (Bremsübung!) Nicht diskutieren, ob bewegt oder nicht – Der/Die sich umdrehende Spieler/in entscheidet!

■ **Fernsteuerung**

1 RB pro Spielerpaar, eine/r ist Fahrer/in, der/die andere Mechaniker/in. Der/Die Mechaniker/in ist Lenker/in. Berührt er/sie die linke Schulter des Fahrers/der Fahrerin, so fährt diese/r eine 90° Linkskurve, berührt er/sie die rechte Schulter, eine 90° Rechtskurve. Beide Schultern berühren bedeutet bremsen! Der/Die Mechaniker/in muss Zusammenstöße mit anderen Fahrern/Fahrerinnen oder Gegenständen (Wänden) verhindern.

■ **Karussell**

Die Hälfte der Gruppe liegt bäuchlings auf dem RB, Handfassung, Kopf Richtung Kreismitte. Die anderen Mitspieler/innen fassen die Beine der Spieler/innen auf den RB (Beine abgewinkelt). Die äußeren Spieler/innen beginnen den Rollbrettkreis langsam in Bewegung zu versetzen. Sofort stoppen, wenn der Kreis reißt!

■ **Mensch ärgere dich nicht**

Spielplan und Figuren, Klebeband/Absperrband, Markierungshütchen; Pro Mannschaft wird eine Strecke markiert. Für jede Würfelzahl wird eine Fahrweise festgelegt. Der/die erste Spieler/in würfelt, die ganze Mannschaft muss die vorgegebene Strecke in der richtigen Fahrweise zurücklegen, dann darf auf dem Spielplan weitergezogen werden.

■ **Wer rollt am weitesten?**

TN liegen auf dem Rücken am RB. Mit den Händen oder Füßen von der Wand abstoßen.



■ **Fischer, wie tief ist das Wasser? (Pendelspiel)**

Fischer gibt die Fahrweise an, mit der man hinüberkommen kann. Wer gefangen wurde, wird zum Helfer/zur Helferin des Fischers.

■ **Paarfangen**

(zu zweit ein RB, eine/r sitzt, eine/r schiebt) Ein Paar wird als Fänger gekennzeichnet. Nur der/die Fahrer/in darf abschlagen! Wer abgeschlagen ist, wird neue/r Fänger/in. Die Spielleitung sagt Fahrerwechsel an.

■ **Haltet das Feld sauber**

Bierdeckel/Bälle/Reissäckchen werden im Raum verteilt. Zwei Mannschaften bilden. Auf „Los!“ versucht jede Mannschaft, ihre Seite des Spielfeldes sauber zu bekommen. Nach einer bestimmten Zeit wird gestoppt und gezählt, wie viele Gegenstände sich in den Spielfeldhälften befinden.

■ **Schwarz – Weiß**

Die Spieler/innen sitzen auf den RB und stellen sich an der Mittellinie in einer Gasse auf, so dass sich die Fingerspitzen gerade noch berühren. Auf das Kommando „schwarz“ der Spielleitung fliehen alle „Schwarzen“ zur Hallenwand auf ihrer Seite. Die „Weißen“ versuchen zu fangen. Beim Kommando „weiß“ natürlich umgekehrt. Jede/r erfolgreiche Fänger/in bekommt einen Punkt.

Variationen:

- Rücken an Rücken starten
- Fahrweise wird vorgegeben
- Geschichte mit Signalwörtern (schwarz/weiß, Schnee, Rauchfangkehrer) erzählen
- Rechenaufgabe stellen (eine Seite ist gerade, die andere ungerade)
- Schere, Stein, Papier – Verlierer muss flüchten

Staffeln

- Seilbahnstaffel: für jede Mannschaft wird ein Seil an eine Sprossenwand geknotet
- Transportstaffel (Bälle, Schachteln,...) auf die andere Seite bringen
- Puzzlestaffel: Immer ein Stein darf mitgenommen werden, passt er nicht, muss er wieder zurückgebracht werden
- Memorystaffel: Am Ende der Strecke liegt ein Memoryspiel. Immer nur 2 Karten umdrehen! Paare mit zur Gruppe nehmen
- Vielseitigkeitsstaffel: Jede/r Fahrer/in fährt 4x (Bauchlage, rückwärts, knieend, rollern) Nur bei kleinen Gruppen!

LITERATUR

Lange, Anja: Erfolgreiche Spiele für Rollen, Gleiten und Fahren.

Bracke, Julia: Lernzirkel Sport Band 2, Bewegen, Spielen, Üben an ausgewählten Stationen.

Köckenberger, Helmut: Rollbrett, Pedalo und Co.



Rene Mihal

Choreograph, Int. Groupfitness Presenter, Ausbilder für diverse Groupfitnesskonzepte



DIE WORKOUT METHODE

Das Programm richtet sich an alle, die gerne lernen möchten, wie sie mit einer einfachen Methode effektive BBP, Bodywork bzw. andere Kräftigungseinheiten in der Gruppe halten können. - Achtung Muskelkatergefahr ;-)

Musikinterpretiertes Supersatz-Kraftausdauertraining

vereinfacht gesagt: „Während Strophe eine Übung, während Refrain eine andere“ auch möglich: 3 (oder mehr) Übungen kombinieren, Nur eine Übung aber abwechselnd links und rechts, dynamische und statische Übungen abwechseln

Kraftausdauer z.B.: dynamische Übungen 15 – 50 Wiederholungen, statische Übungen 30 – 60 Sekunden.

Mit der Supersatz-Methode soll die Zeit optimal genützt und optimales Kraftausdauertraining erreicht werden. Selbstverständlich kann auch mal davon abgewichen werden, ist ohnehin zum Zweck der Periodisierung sinnvoll.



AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS!

- Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Auch als Auffrischung und Ideen-Anregung für bestehende Trainer geeignet
- Leicht zu verstehen, leicht zu lernen, sofort einsetzbar



DIE VORTEILE DIESES PROGRAMMS:

- Modernes Kraftausdauertraining ohne Zusatzgeräte (*die Methode ist auch für Übungen mit Zusatzgeräten geeignet*)
- Optimal mitreißende Nutzung der Musik
- Kein 32er-Klangbogen-Lernen erforderlich
- Keine teure Aerobicmusik nötig, sondern nur Deine Lieblingssongs
- Sinnvolle Wiederholungszahlen der Übungen
- Supersatztraining zur perfekten Nutzung der Kurszeit
- Es sind nur einfach zu verstehende, effektive Basis Übungen nötig (die Methode kann auch bei komplexen Übungen angewandt werden)
- Bei regelmäßigem Kurs tolle Erfolgskontrolle für die Gäste
- Leicht zu lernen, einfach zum Mitmachen und dennoch super-anstrengend

WARUM SOLLST AUCH DU DIESEN WORKSHOP BESUCHEN?

Weil viel mehr Kraft(ausdauer)-Training gemacht werden sollte.

In der letzten Zeit häufen sich in der Groupfitness-Szene „Trainer“, die ausschließlich lizenzierte Cardio-Programme unterrichten. Die Workout Methode ist ein direkter Beitrag, um mehr Kraftausdauer in jedes Training spielerisch einzubauen

ALLGEMEINE CHOREOGRAPHIE-LEHRE

CHOREOGRAPHIE-STUNDENBILD

- Anfang/Intro/Pre Intro
- Strophe /Part
- Überleitung/Bridge
- Refrain/ Chorus
- Break/Pause
- Slowpart/Dancepart
- Schluss/Outro



CHOREO – AUFBAU

- Rhythmus
- Melodie
- Text

STUNDENGESTALTUNG

Immer wieder folgendes Schema

- Warm – Up (individuell)
- Hauptteil (Choreographie- Kraftausdauer)
- Cool Down (Individuell)

MUSIKLEHRE

- Die kleinste Einheit – der Count (beat)
 - 4 Schläge = 1 Takt
 - 8 Schläge = 2 Takte = 1 Phrase
 - 32 Schläge = 8 Takte = 4 Phrasen
- = 1 Zyklus/ Musikbogen

Verschiedene Möglichkeiten

- Klassisch
- Bogenzählen



BEINE

FREESTYLER - BOMFUNK MC'S

Intro // // // // //
Intro // // //
Part // // //
Chorus // // //
Bridge // 4
Part // // //
Chorus // // //
Bridge // // //
Break // // //
Chorus // // //
Bridge // // //
Outro // // //

ARME

MAD LOVE - MABEL

Intro //
Part // // //
Bridge //
Chorus // // //
Part // // //
Bridge //
Chorus // // //
Bridge 2 // // //
Chorus // // //
Bridge 2 // // //



BAUCH

CREAM - PRINCE

Intro // // // //
Part // // // //
Chorus // // //
Part // // // //
Chorus // // //
Bridge // // //
Part // // // //
Chorus // // //
Bridge 2 // //
Chorus // // //
Bridge 2 // // // //

WEITERE LINKS

www.kid-fit-fun.at/ www.bodydays.at

Facebook: Rene Mihal



Mag. Thomas Mlinek, MBA

Sportwissenschaftler, Trainer, Snowboard Instruktor, Mountainbike Guide, MBSR Lehrer in Ausbildung



ACHTSAMKEIT IM SPORT

WAS IST ACHTSAMKEIT?

Achtsamkeit ist eine Antwort auf die aktuellen Entwicklungen unserer digitalisierten Leistungsgesellschaft. Wir alle verbringen viel zu viel Zeit vor und hinter unseren Smartphone-, Tablet- und Computerbildschirmen und es bleibt keine Zeit mehr zur Pflege des Geistes.

Achtsamkeit leitet sich aus dem Buddhismus ab und versucht, in einer für die westliche Welt verständlichen Art und Weise, die Konzepte der traditionellen Meditation zu vermitteln.

Achtsamkeit heißt im Hier und Jetzt zu sein. Den Moment wahrnehmen wie er ist und weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft zu verweilen. Es ist die eine tiefe Akzeptanz dessen, was gerade ist. Durch die Praxis der Achtsamkeit lernen wir, die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen klarer wahrzunehmen und automatisierte Verhaltensmuster zu erkennen.

Achtsamkeitsmeditation ist eine effektive Methode zur Selbstregulation. Mit ihr lässt sich unsere Aufmerksamkeit verbessern - sie lässt uns Relevantes besser erkennen. Mit ihr lässt sich unser Selbst- und Körperwahrsein verbessern - wir nehmen uns selbst und unseren Körper bewusster wahr. Mit ihr lassen sich unsere Emotionen besser kontrollieren - unsere Empathie, unser Mitgefühl, unser Verständnis für andere nimmt zu.

Meditation und Achtsamkeitstraining hat sehr viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit, auf die Konzentration, auf die Gelassenheit und sogar auf das Glücksempfinden. Die wichtigste Erkenntnis ist allerdings, beim Achtsamkeitstraining nichts erreichen zu wollen. Wir schulen den aus dem ZEN bekannten Anfängergeist und beginnen jedes Mal wieder so, als wäre es das erste Mal, dass wir diese Übung durchführen.

Studien zeigen, dass schon wenige Minuten innere Einkehr am Tag helfen, sich besser zu fokussieren, Stress zu reduzieren, gelassener und schlicht glücklicher zu werden. Sogar die Gesundheit wird durch Meditation gestärkt.

STRESS

Stress ist eine natürliche biologische Anpassungsreaktion und stellt nicht von vornherein und in jedem Fall eine Gesundheitsgefährdung dar, sondern ist eine normale, von der Natur vorgesehene Antwort des Körpers auf Bedrohungen des körperlichen und seelischen Gleichgewichts.

Stress beeinflusst alle wichtigen Organe. Das Gehirn wird besser durchblutet, die Atmung wird schneller, das Herz schlägt kräftiger und schneller, die Muskulatur wird besser durchblutet und der Zuckerstoffwechsel wird gesteigert, wobei die Verdauungstätigkeit von Magen und Darm gehemmt wird.

Der Sinn dahinter ist die sogenannte Kampf- und Fluchtreaktion, die bei unseren Vorfahren eine wichtige biologische Reaktion bei drohenden Gefahren dargestellt hat.

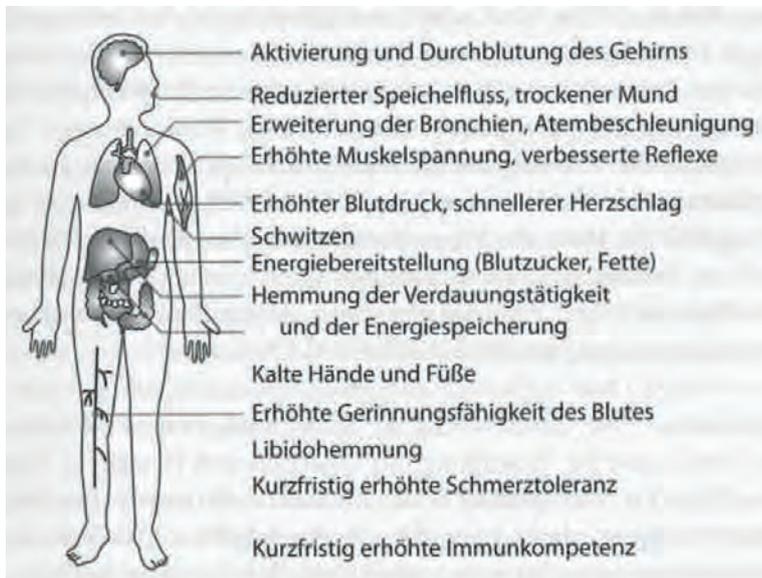


Abb.: Körperliche Reaktionen bei Stress (vgl. Gelassen und sicher im Stress, Gert Kaluza)



REGENERATION

Felix Gottwald hat das Thema Regeneration in einem Interview gut auf den Punkt gebracht: „Wir sind sehr schlecht geworden in Sachen Regeneration. Wir wurschteln den ganzen Tag nur noch herum, machen ein Ding nach dem anderen und nehmen uns keine Zeit für uns selbst. Wenn wir dann am Abend heimkommen, dann versuchen wir durch aufschalten (gemeint sind hier TV, Laptop, Smartphone, etc.) wegzuschalten. Das ist aber genau das Gegenteil von Regeneration. Es wäre wichtig, sich jeden Tag Zeit zu nehmen, um einen gesunden Schritt näher zu uns selbst zu machen. Das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern ist das Gegenteil davon.“

ACHTSAMKEIT UND SPORT

Achtsamkeitspraxis ist eine ideale Ergänzung zu regelmäßiger Bewegung und Sport. Achtsamkeit auf den Körper ermöglicht es uns, noch besser auf die Bedürfnisse unseres Körpers hören zu lernen. Wir lernen dabei Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Als ein Teil von uns selbst, der uns ausmacht. Wir müssen dabei nichts leisten, sondern erlauben uns auch einmal so zu sein, wie wir sind.

MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION (MBSR)

Mindfulness Based Stress Reduction wird mit „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ übersetzt. Das 8-wöchige MBSR-Programm wurde 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt. Ursprünglich wurde das Programm dazu entwickelt, um einen achtsameren Umgang mit Stress zu schulen und um Patienten mit chronischen Schmerzen zu unterstützen. MBSR verbreitet sich mittlerweile unglaublich schnell, unterstützt Menschen ganz allgemein bei einer gesünderen Lebensführung und findet Anwendung vom Gesundheits- bis zum Spitzensport.

Bei dem 8-wöchigen Kurs werden verschiedene Techniken der Achtsamkeit geübt. Die drei wesentlichen Praxiselemente sind der Body-Scan, die Sitzmeditation und die Hatha-Yoga-Übungen.

1. IM KÖRPER SEIN: DIE BODY-SCAN-MEDITATION

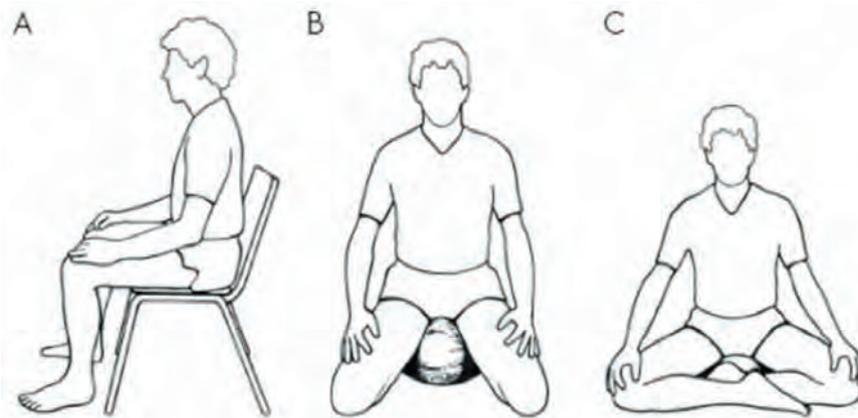
Der Body-Scan hilft uns dabei, wieder besser in Kontakt mit unserem eigenen Körper zu treten. Die Selbstwahrnehmung des eigenen Körpers ist in der heutigen Gesellschaft, aufgrund äußerer Einflussfaktoren, oft sehr verzerrt. Beim Body-Scan liegt man auf dem Rücken und geht im Geist die verschiedenen Körperregionen systematisch durch.

Der Body-Scan hat sehr viele positive Auswirkungen auf Geist und Körper. Als besonders hilfreich hat er sich bei Schmerzzuständen erwiesen, da es uns beim Body-Scan gelingt, die Aufmerksamkeit auf eine andere, nicht schmerzende Region zu richten. Wir nehmen den Körper als Ganzes wahr und richten unserer Aufmerksamkeit nicht uneingeschränkt auf die schmerzende oder verletzte Stelle.

Der Body-Scan kann darüber hinaus aber auch dabei helfen, den Körper bei der Selbstheilung zu unterstützen und diesen durch die Atmung systematisch zu reinigen.

2. DIE SITZMEDITATION

Die Sitzmeditation wird gerne auch nur als „das Sitzen“ bezeichnet und ist das Herzstück der formalen Meditationspraxis. Weder mit dem Atmen noch mit dem Sitzen hat es etwas Besonderes auf sich, da wir es ja ständig tun. Wie aber das meditative Atmen eine andere Qualität hat als das normale Atmen, so unterscheidet sich auch das meditative Sitzen vom normalen Sitzen, und zwar durch den Grad an Gewahrsein. Für gewöhnlich sitzt man auf dem Boden oder auf einem Stuhl mit gerader Lehne. In diesem Fall sollten die Füße mit der ganzen Sohle auf dem Boden stehen.



Ob Sie nun auf dem Boden oder auf einem Stuhl sitzen: Sehr wohl von Bedeutung ist die Körperhaltung. Die äußere Haltung ist ein wichtiges Hilfsmittel in der Ausbildung einer inneren Haltung der Würde, Geduld und Toleranz sich selbst gegenüber.



3. ACHTSAME KÖRPERÜBUNGEN (YOGA IST MEDITATION)

In dem einen oder anderen Sinn hat alles, was bei MBSR praktiziert wird, mit der Wiederherstellung der Verbindung zum eigenen Körper zu tun. Jedes Tun, dem man sich mit Achtsamkeit widmet, wird in gewisser Weise zur Meditation. Der achtsame Hatha-Yoga ist die dritte formale Meditationstechnik des MBSR Programms. Hatha-Yoga-Übungen werden sehr langsam und bewusst atmend ausgeführt. Es sind sanfte Dehn-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen, bei denen man auf alle Körperempfindungen achtet, während man die verschiedenen Stellungen einnimmt, die im Yoga auch als Asanas bekannt sind. Mit Achtsamkeit ausgeführt, ist Yoga wirkliche Meditation.

Darüber hinaus gibt es beim MBSR noch folgende Techniken, die während des 8-Wochen dauernden Kurses geübt werden: die Gehmeditation, der Tag der Achtsamkeit und natürlich die Achtsamkeit im Alltag.

MBSR Kurse werden mittlerweile in ganz Österreich angeboten und es gibt einen eigenen Verband der MBSR LehrerInnen.

ANWENDUNGEN DER ACHTSAMKEIT

A) ACHTSAMKEIT IM BERUF

Das Thema Achtsamkeit hält immer stärkeren Einzug in die Berufswelt. Die SVA erkennt mittlerweile MBSR-Kurse im Zuge des Gesundheitshunderterters an. Große Unternehmen integrieren Achtsamkeit in ihre Betriebliche Gesundheitsförderungsprogramme.

Es gibt eigene Institute, die sich dem Thema „Mindful Leadership“ widmen. Die „Mindful Leadership“-Programme beruhen darauf, dass durch einen achtsameren Umgang der Führungskräfte mit sich selbst, auch ein achtsamerer Umgang mit den Mitarbeiterinnen möglich wird. Die Führungskräfte stärken durch die Praxis der Achtsamkeit Resilienz, persönliche Präsenz, Offenheit, Empathiefähigkeit sowie Innovationskraft und Handlungskompetenz. Globale Konzerne wie Google, Ford oder General Mills, aber auch europäische Organisationen wie dm Drogerie-Markt und die Weleda AG setzen Instrumente des Mindful Leaderships ein. Auch in diesem Zusammenhang finde ich eine Aussage von Felix Gottwald sehr treffend: „Führungskräfte sollten darauf achten, wie sie sich selbst führen, um dann andere Menschen gut führen zu können.“

B) ACHTSAMKEIT IN DER GESUNDHEIT

Ein gesunder Körper und ein gesunder Geist hängen eng miteinander zusammen. Regelmäßiges Meditieren stärkt das Immunsystem, beugt Bluthochdruck vor, mildert Kopfschmerzen und hilft bei Schlafproblemen sowie stressbedingten Erkrankungen – wissenschaftlich erwiesen.

Bei meinen Recherchen zum Thema Selbstheilung bin ich bei den integrativen und ganzheitlichen Medizinkonzepten immer wieder auf die gleiche Formel (BERN) gestoßen, um die Selbstheilungskräfte bestmöglich zu aktivieren. Gerade Stress und die durch den Stress ausgeschütteten entzündungsfördernden Hormone wirken dem Heilungsverlauf massiv entgegen. Wo hingehend in einem entspannten, ausgeglichenen und gelassenen Zustand die Selbstheilungskräfte über die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems optimal unterstützt werden. Durch Achtsamkeitstraining wird gezielt das parasympathische Nervensystem aktiviert. Anzumerken ist diesbezüglich natürlich auch noch, dass vorangehende, notwendige, medizinische Versorgung oft unumgänglich sind.

Die BERN Formel

1. **Behaviour** (stressreduziertes Verhalten)
2. **Exercise** (Bewegung im moderaten schmerzfreien Bereich und/oder Physiotherapie in der Nachversorgung von Operationen, etc.)
3. **Relaxation** (Entspannung, Achtsamkeit, innere Einkehr, Meditation)
4. **Nutrition** (Gesunde Ernährung, regelmäßiges Fasten, etc.)

C) ACHTSAMKEIT IN DER SCHULE

Die Pädagogik der Achtsamkeit findet rasant Einzug in das Bildungssystem. Auf der Universität Wien gibt es ein eigenes Projekt mit dem Thema „Achtsamkeit in der LehrerInnenbildung und Schule“. In Nordrhein Westfalen wurden eigene Studien publiziert, die die Wirksamkeit von Achtsamkeitsübungen bei PädagogInnen und in den Klassenzimmern wissenschaftlich bestätigen.

Werner Schwarz hat mit seinem Team am BG Zehnergasse das Konzept Vital4Heart entwickelt, dass ebenfalls Achtsamkeitsübungen in den Unterricht bringt. Durch eine Kooperation mit den Gesundheitsprogramm-Punkten mit einer Klasse der SPORTUNION wurden die Übungen dieses Jahr von über 60.000 Kindern, deren PädagogInnen und deren Eltern über einen Zeitraum von 4 Wochen täglich durchgeführt.



D) ACHTSAMKEIT IM SPORT

Die Chicago Bulls und die französische Fußball-Nationalmannschaft setzen MBSR zur Stressreduktion bei ihren Spielern ein. Achtsamkeit hilft uns dabei uns zu fokussieren, schneller und einfacher in den Flow Zustand zu kommen und wenn es darauf ankommt „on the point“ zu sein. Bei den Achtsamkeitsübungen geht es darum, im Hier und Jetzt präsent zu sein, genau das, was man bei einem Wettkampf braucht und entscheidend für Erfolg oder Misserfolg ist.

George Mumford beschreibt in seinem Buch, „The Mindful Athlete“, die sogenannte „Zone“. Das ist ein Zustand, in dem der Athlet ganz in seinen Moment eintaucht. Alles um den Athleten herum bewegt sich langsam, das Publikum scheint zu verstummen und der Athlet kann das Spielfeld sehr genau wahrnehmen. George Mumford hat die Chicago Bulls und Michael Jordan über fünf Jahre in der Achtsamkeitspraxis unterrichtet.

Michael Jordan beschreibt den wahrscheinlich wichtigsten Punkt in seiner Karriere im NBA Championship Final 1998 als genau diese Zone, in die er laut eigener Aussage durch das ganze „Zen-Buddhismus-Zeugs“ eintauchen konnte.

George Mumford war selbst professioneller Basketballer, der auf die schiefe Bahn geraten ist und durch MBSR sein Leben wieder auf die Reihe gebracht hat. Er wurde selbst zum MBSR-Lehrer an der University of Massachusetts und hat im Rahmen eines Projekts über 5.000 Gefängnisinsassen Achtsamkeitsübungen nähergebracht. Danach war er viele Jahre als Achtsamkeitslehrer an der Seite von Phil Jackson in der NBA (Chicago Bulls, LA Lakers, New York Knicks, etc.) tätig.

E) ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Achtsamkeitsübungen können in den gesamten Alltag integriert werden und dauern oft nur wenige Minuten. Sobald ich etwas bewusst wahrnehme und aus einer gewissen Distanz heraus beobachte, ist das bereits Achtsamkeit.

Eine sehr effektive Form von Meditation im Alltag können auch Mantras darstellen. Versucht einmal das folgende Mantra, wenn ihr in der U-Bahn, beim Spazieren gehen, etc. etwas Zeit habt:

Möge ich mit Herzenswärme erfüllt sein.

Möge ich gesund sein.

Möge ich mich friedlich und gelassen fühlen.

Möge ich glücklich sein.



■ 4-7-8 Breath Cycle

Die Atmung ist der wichtigste Anker fast aller Meditationstechniken. Der Atem ist ein starker Verbündeter im Heilungsprozess. Eine sehr kraftvolle Übung ist für mich der 4-7-8 Breath-Cycle-Übung.

2 Sekunden bewusst und ruhig einatmen

7 Sekunden die Luft anhalten

8 Sekunden intensiv ausatmen

Das ganze mindestens 4x durchführen und bei regelmäßiger Praxis auf maximal 8x steigern.

■ Energy flows where attention goes

Mit Achtsamkeitsübungen wie dem Body Scan lerne ich, bewusst einzelne Regionen meines Körpers wahrzunehmen. Durch die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Körperteil kann ich bewusst Energiebahnen wahrnehmen und konzentrieren.

LITERATUR

Mumford, G. (2015). The mindful athlete. California.

Kabat-Zinn, J. (2013). Gesund durch Meditation. E-Book Ausgabe. New York.

Rankin, L. (2017). Mind over medicine. 1. Auflage. München.

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress. 7. Auflage. Marburg.



Mag. Gleb Morozov

Universitätslektor- Boden und Gerätturnen, Akrobatik, Trampolinturnen; Sportlehrer



TURNEN FÜR ANFÄNGER

VORAUSSETZUNGEN SCHAFFEN

Will man mit Kindern Boden- und Gerätturnen so ist es erforderlich, dass man bestimmte Voraussetzungen schafft. Ohne Sprung-, Rumpf-, Stütz- und Griffkraft wird es nicht möglich sein, turnerische Bewegungshandlungen zu erlernen. Denn selbst bei der Rolle vorwärts braucht man eine gewisse Rumpf-, Stütz-, und Sprungkraft. Hat das Kind diese muskulären Voraussetzungen bzw. nötige Bewegungserfahrungen nicht, wird es dem Kind nicht möglich sein die Rolle Vorwärts auszuführen.

- Traut das Kind sich nicht die Rolle zu beginnen so fehlt es oft an Stützkraft. Das Kind hat (berechtigte) Angst auf den Kopf zu „fallen“.
- Fehlt es an der Rumpfkraft, so können die Kinder in der 2. Phase der Rolle vorwärts die kompakte, eingerollte Position nicht halten. Durch das Öffnen des Rumpfwinkels findet keine Impulsübertragung von der unteren Extremität auf den Oberkörper statt. Das Kind bleibt am Rücken liegen.
- Kann das Kind nicht ohne Zuhilfenahme der Hände aufstehen, liegt der Grund bei einer schwachen Streckerkette.

Wenn Kinder an einem turnerischen Element oft scheitern, wird sich mit der Zeit eine Frustration breit machen und die Motivation zum Turnen sinken. Deshalb sollten TrainerInnen und LehrerInnen darauf achten, dass sie zuerst die Voraussetzungen für ein Element schaffen, bevor die Kinder dieses Element turnen sollen.

Des Weiteren sollten TrainerInnen und LehrerInnen ein Repertoire an Vorübungen, Erleichterungen oder Erschwernissen für Elemente parat haben, um auf die Heterogenität der Gruppe reagieren zu können.

Die nötigen Voraussetzungen werden durch ein kindergerechtes Aufwärmen bzw. Krafttraining geschaffen.

BEISPIELE FÜR EIN KINDERGERECHTES AUFWÄRMEN BZW. KRAFTTRAINING:

Vorbereitende und Kräftigende Übungen werden in Spiele integriert. Dafür sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

■ Benzinfladerant

Benzinfladerant ist eine Versteinerungsvariante. Kinder sind Autos und können von verschiedenen Fängern (Benzinfladerant, Reifenstecher, Zerstörer) gefangen werden. Ist man Gefangen, wird eine Position, entsprechend dem Fänger, eingenommen. Um befreit zu werden, muss ein noch fahrendes Auto eine bestimmte Übung ausführen.

Benzinfladerant -> Wer gefangen wurde, muss in der Yogaposition „Hund“ oder Liegestütz warten, bis jemand durchkrabbeln und ihn erlöst.

Reifenstecher -> wer von diesem gefangen wurde muss auf einem Bein stehen und die Arme in die Höhe strecken; Erlöser muss drei Hock-Strecksprünge beim Gefangenen machen (Boden und Hände des Gefangenen berühren)

Zerstörer (Motorschaden)->, wer von diesem gefangen wurde, muss am Rücken liegen und die Extremitäten plus Kopf und Schulter in die Höhe strecken, warten bis zwei oder mehr Personen kommen und die gefangen Person auf eine Matte tragen (Werkstatt) – *den Kindern vorher erklären, auf was beim Tragen zu achten ist!*

■ Aufwärmen mit Turnmatten

Die Turnmatten werden kreuz und quer in der Halle verteilt. Dieser Aufbau kann gleich für spielerisches, allgemeines Aufwärmen genutzt werden-> Piratenspiel. Auch hier kann man kräftigende Übungen wie beim Benzinfladeranten einbauen. Die Kinder laufen kreuz und quer. Der/die ÜbungsleiterIn gibt verschiedene Bewegungsformen von Matte zu Matte vor und sagt Übungen an, die auf der Matte gemacht werden. Wichtig für die Stützkraftentwicklung sind alle Formen der Fortbewegung auf allen Vieren. Dies sollte in keinem Aufwärmen fehlen.

Beispiele:

- Fortbewegungsformen: Von Matte zu Matte laufen, seitlich laufen, rückwärts laufen, beidbeinig springen, einbeinig springen, Liegestütz-Position vorwärts in allen Formen, Liegestützposition rücklings in allen Formen. Hopsa-Lauf, Häschen-Sprung vorwärts und rückwärts, usw.
- Beidbeinig über die Turnmatten springen.-> Vw, Rw, seitlich.
- Einbeinig über die Turnmatten springen-> Vw, Rw, seitlich, links – rechts,
- 10. Turnmatten mit dem linken Ohr berühren.-> mit dem rechten Ohr, mit dem Bauch, mit dem Popo.
- Liegestützposition, Hände am Boden, Füße auf der Matte. Füße springen zwischen die Hände und wieder auf die Matte zurück.
- Liegestützposition, Hände am Boden, Füße auf der Matte. Eine Runde um die Matte wandern.
- Auf die Matte hinsetzen, zurückwippen und ohne Hände wieder aufstehen.

GERÄTEAUFBAU

Auf Grund von Ressourcenmangel (z.B.: Hallenzeiten) dauern viele Kinderturnstunden eine oder eineinhalb Stunden. Viel Zeit zum Geräte her-, und wegräumen bleibt nicht und man muss noch meist eine große Gruppe von Kindern mit unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen betreuen und individuell fördern. Der Geräteaufbau soll da gut überlegt sein, um eine Vielzahl an unterschiedlichen Übungen ohne viel Umbauzeit zu ermöglichen. Dafür stelle ich hier einen paar Stationen vor, die relativ simpel aber effektiv sind. Im Zuge des Workshops werden noch weitere Stationen und Variation aufgebaut und besprochen.

STATION 1



Materialien:

- 1 Kasten – Höhe nach Größe und Leistungsstand der Kinder anpassen
- 4 Turnbänke
- Turnmatten zum Absichern

Diese Station ist multifunktional. Hier können sehr viele vorbereitende und käftigende Übungen von vielen Kindern gleichzeitig geübt werden.

SPRUNGKRAFT - LAUFEN UND SPRINGEN

Die Kinder können im Kreis Laufen und über die Matten Springen. Je nach Können ist es möglich, den Absprung näher am Kasten zu setzen. Die Sprunghöhe ist somit variabel.



A13 D85

STÜTZKRAFT, RUMPFKRAFT, BALANCE

- Alle möglichen Variationen im Vierfüßler Gang über die Bank hinauf und hinunter gehen. Häschensprünge vor- wie auch rückwärts. **Vorübung für alles - Basics**
- Über die Bänke Hocksprünge. Bauch zeigt nach Außen-> leicht. Bauch zeigt nach Innen-> schwerer. **Vorübungen für das Rad.**
- Füße Stützen auf der Bank, Hände am Boden. Richtung Kasten wandern. **Vorübung für den Handstand.**



A13 D85



ZUG- UND GRIFFKRAFT

Mit dem Bauch auf die Bank legen und sich hinaufziehen. Vorübung für Klimmzug.



Es ist auch möglich, die Bank als **erleichterte Station für die Rolle vorwärts** zu nutzen oder **Räder über die Turnmatte bzw. über die Bänke turnen**. Wie man die Rolle bzw. das Rad aufbaut, wird im nächsten Kapitel erklärt.



STATION 2

Materialien:

- Kastendeckel oder Turnbänke (nicht stabil)-> Höhe an Größe und Können der Kinder anpassen.
- Turnmatten

SPRUNGKRAFT

nach Ausführung können unterschiedliche Kräfte (z.B.: Reaktivkraft, Exzentrik) angesteuert und trainiert werden. Ist der Kasten für manche Kinder zu hoch, springen diese Kinder auf der Turnmatte bzw. von Turnmatte zu Turnmatte.



- Start- Hände sind am Becken (Rumpfstabilität), Knie ca. 90°, Oberkörper möglichst aufrecht. Aktiver, explosionsartiger Absprung. Volle Streckung. Landung auf dem Kasten in der Ausgangsposition. 2 Sekunden halten. Erneuter Absprung. Kein Wippen.
- Start – aufrechter Stand. Schnelles Tiefgehen und Abspringen auf den Kasten. Abfedern (auf 90°) und ohne Pause weiterspringen.
- Start auf dem Kasten. Absprung möglichst nur aus dem Fußgelenk. In der Luft wird das Fußgelenk geflext. Sofortiger Absprung vom Boden nur aus dem Fußgelenk-> Reaktivkraft.

ROLLE VORWÄRTS

Bewegungsanleitung Rolle vorwärts: Knie eher auseinander geben – Kopf schaut zur Brust – Hände stützen auf der Matte auf (Stützkraft Voraussetzung) und Knie werden durchgestreckt, Fersen zum Hintern bringen.

Vorübungen:

- Aus dem Sitz oder Stand in einer gehockten Position nach hinten und wieder vor wippen->Mit Aufstehen.
- Erleichterung – auf einer Erhöhung wippen (Turnmatte, Kastendeckel), aufstehen auf dem Boden.
- Erschwernis – Aufstehen und Absprung, Aufstehen mit einem Bein.

A13 D85



Zur Erleichterung wird von einer schiefen Ebene oder von einer Erhöhung hinuntergerollt.



Fortgeschrittene können auf die Erhöhung rollen.





HANDSTAND

Voraussetzungen: Stützkraft und Rumpfkraft.

Vorübungen:

- Alle Fortbewegungsformen auf allen Vieren
- Wandhandstand – Bauch zur Wand. Mit den Füßen an der Wand entlang in den Handstand gehen.
- Wandhandstand – Bauch zur Wand. Aus der Hocke in den Handstand springen.

■ In den Handstand aufschwingen:

Es ist wichtig, dass nicht sofort in den Handstand aufgeschwungen wird, sondern mit Vorübungen ein Gefühl für die Spannung und die Körperposition vermittelt wird.

- Aus der Schrittstellung, Hände zur Decke strecken (Spannung), Hände greifen zur Turnmatte, gleichzeitiges Heben des hinteren (Schwung-) Beines. Blick zu den Händen. Auf die Körperposition achten. Knie sind gestreckt. Zehen gestreckt. Absenken des Beines und wieder aufrichten. Hände zeigen zur Decke.
- Durch aktiveres Hochschwingen des Schwungbeines und Strecken des Abdruckbeines hebt sich das Abdruckbein vom Boden ab. Auch das Knie des Abdruckbeines ist in der Luft gestreckt.
- Beinwechsel in der Luft (Scherbewegung)

Kann man diese Scherbewegung mit gestreckten Knien, kann man auch ein Rad.

Haben die Kinder Angst umzufallen, kann ein/e PartnerIn beim Sichern helfen. Diese Person stellt sich seitlich, normal zur turnenden Person auf. Ein Arm wird gestreckt. Schwingt die turnende Person in den Handstand auf, ist der ausgestreckte Arm der Umfallschutz. Ganz wichtig: schafft es ein Kind nicht in den Handstand aufzuschwingen, darf die helfende Person niemals versuchen, die turnende Person in den Handstand zu ziehen oder drücken.

Für Fortgeschrittene: Auf eine Erhöhung in den Handstand aufschwingen. Zum Beispiel Turnmattenturm, Weichboden. ->

Vorübung für Überschlag

DAS RAD

Voraussetzungen: Stützkraft, Rumpfkraft, Handstand

Vorbereitende Übungen: Über Bänke oder Kästen Hocken. Aufschwingen in den Handstand mit Scherbewegung.

■ Rad entlang der Mattenkante

Es gibt viele Methoden, um ein Rad zu erlernen. Eine ganz simple davon ist die Entwicklung des Rades aus dem Aufschwingen in den Handstand.

Schrittstellung. Hände stützen auf der Turnmattenkante. Turnende Person macht Aufschwingen in den Handstand mit Scherbewegung. Ist der rechte Fuß vorne, nähert man sich mit beiden Füßen auf die rechte Seite der Mattenkante. Das linke Bein ist in diesem Fall das Schwungbein und das rechte das Abdruckbein. Die turnende Person macht die Scherbewegung auf die linke Seite der Turnmatte. Das Schwungbein kommt als erstes Bein auf der anderen Seite auf. Beide Füße versuchen, so nah wie möglich an die Mattenkante heranzukommen. Nun ist das linke Bein das Abdruckbein und rechts das Schwungbein. Selbe Übung auf die andere Seite zurück. Langsam entwickelt sich aus dem Aufschwingen mit Scherbewegung ein Rad entlang der Mattenkante.

■ Rad aus dem Kniestand

Ein Fehler, der sehr oft beim Rad auftaucht, ist der, dass die turnende Person sich während des Rades klein macht. Hier wird der Spieß umgedreht. Die turnende Person startet aus der Kniestellung. Das linke Bein ist aufgestellt (Abdruckbein) und das rechte kniet (Schwungbein). Aus dieser Position muss man sich nun aktiv ausstrecken und groß werden. Es greift immer die Hand zuerst am Boden, wo der Fuß vorne ist. In diesem Fall ist es die linke Hand. Die Endposition ist stehend, Hände zur Decke gestreckt. C Plus Position. -> **Vorübung für das freie Rad**



■ Rad Über die Turnmatte

Das Rad ist ein Tempoelement und muss daher in die Weite geturnt werden. Sehr häufig greifen Kinder zu nahe bei den Füßen auf den Boden auf. Es entsteht eine Verwirrung in der Wirbelsäule. Das Rad wird schief und langsam. Damit die Kinder in die Weite „gezwungen“ werden, sollen sie das Rad über ein Hindernis turnen, zum Beispiel die Breite einer Turnmatte. Ziel ist es, dass nur die Hände die Matte berühren. Je größer die Kinder sind, umso größer kann das Hindernis werden. Zum Beispiel längs über die Turnmatte. Wegen der Weite müssen die Kinder sich Strecken, das Rad wird gerade und nimmt an Tempo auf. Die Endposition: Schrittstellung, Blick, Hände und Füße zeigen Richtung Matte bzw., in die Richtung von wo man geturnt hat. Hände, Rumpf und das vordere Bein bilden eine C-Plus-Position.

Erleichterung: Das Rad von einer Erhöhung hinunter turnen.
Für Fortgeschrittene: Rad auf eine Erhöhung turnen.

■ Häufige Fehler:

- Hände greifen zu nah bei den Füßen auf-> schiefes Rad-> über ein Hindernis in die Weite turnen.
- Schwingt eine Hand nach dem Rad weiter oder geht der Blick in die Turnrichtung bzw. zeigt der Fuß nicht Richtung Matte-> dreht sich der ganze Körper, Spannung geht verloren-> auf die Endposition C Plus achten.
- Turnt man das Rad aus dem Anlauf ist ein häufiger Fehler der Hopsa. Dieser ist oft nicht weit genug. Auch der Hopsa ist ein Tempoelement und muss in die Weite geturnt werden.

Können die Kinder einen guten Handstand, so ist es ein Leichtes, ein Rad zu erlernen. Können die Kinder ein gutes Rad, so ist es ein Leichtes, ein Rondat zu erlernen. Kann man ein gutes Rondat, ist eine Kombination mit Rondat-Flick bzw. Rondat-Rw. Salto ein Klax. Die Voraussetzungen dafür sind eine gute Basis (Rumpf-, Sprung, Stützkraft. etc.) schaffen und diese immer weiter zu entwickeln. Der Trainer muss die Übungen an das Können der jeweiligen Person anpassen und gegebenenfalls Übungen und Stationen adaptieren. Kinder sollen nicht Über- aber auch nicht unterfordert werden.

Falls die Zeit es im Workshop zulässt, wird noch das Rondat und der Flick bearbeitet.



Nowotny Claudia

Mag., Dipl. Kindergesundheitstrainerin, Life Kinetik Traininerin, Kinder-Fit-Übungsleiterin



OUTDOOR-ACTION FÜR KINDERGARTEN UND SCHULE

1. VORWORT

Dieses Skriptum (dieser Workshop) bietet eine Sammlung von kreativen Ideen, wie man Kindern neben dem wichtigen Freispiel im Garten (Park, Schulhof, ...) andere, neue Spielerlebnisse und Lernerfahrungen ermöglichen kann.

Draußen ist vieles anders als im Gruppenraum oder im Klassenzimmer. Im Garten, auf der Dachterrasse eines Kindergartens, im Park, auf einer Wiese, im Pausenhof, ... gibt es durch die unterschiedlichen Jahreszeiten, Temperaturen, Sonneneinstrahlung, ... neue Spielsituationen, Entdeckungen und Erfahrungen.

Kinder lernen somit auch den achtsamen Umgang mit der Natur. Natürlich muss man einige Vorkehrungen treffen, wie z.B. dem Wetter entsprechende Kleidung (Elternarbeit), Sonnenschutz, Sicherheit (verschluckbare Sachen bei Kleinkindern, Unfallvermeidung, ...), ...

Die Spiele und Übungen in diesem Workshop (Skriptum) stellen nur eine Auswahl dar und können entweder nach Anleitungen oder eigenen Vorstellungen durchgeführt bzw. an die Gruppe oder die Gegebenheiten angepasst werden.

Bei den Spielen findet man die benötigten Materialien/Vorbereitungen und eine Altersangabe, die aber nur ein Richtwert ist.

Viel Spaß bei der Umsetzung mit den Kindern!

2. BEGRÜSSUNGS- (VERABSCHIEDUNGS-) UND KENNENLERNSPIELE

■ Guten Morgen, meine Sonne!

Alter: ab 3 Jahren

Material: gelbe Straßenkreide

Anleitung:

Zuerst wird ein großer Kreis mit der Kreide auf den Boden gezeichnet. Alle Kinder stellen sich mit einem Schritt Abstand rund um den Kreis. Die Pädagogin begrüßt ein Kind und zeichnet einen gelben Strich vom Kreis zum Kind. Dann gibt sie dem Kind die Kreide und das sucht sich ein Kind aus, begrüßt dieses und malt einen Strich, usw. Das geht so lange weiter, bis das letzte Kind an der Reihe war. Die Kinder geben sich alle die Hände und sagen laut: „Die Sonne scheint heute! Freut euch, liebe Leute!“



■ Wer erhält den Glücksstein?

Alter: ab 3 Jahren

Material: Kieselstein

Anleitung:

Alle Kinder bis auf eines bilden einen engen Spielkreis. Das einzelne Kind sucht sich einen kleinen Stein und übergibt ihm einem Kind im Kreis und stellt sich in den Kreis. Die Kinder sagen ganz laut: „Guten Morgen (oder „Auf Wiedersehen... „) sagen wir zu dir, den Glücksstein übergeben wir dir!“ Das Kind in der Mitte klatscht zu jeder Silbe, während der Stein in der Runde weitergegeben wird. Das Kind, das den Stein hat, kommt in die Mitte, begrüßt das Kind und tauschen die Plätze.

■ Wir sind Bäume

Alter: ab 3 Jahren

Material: keines

Anleitung:

Alle Kinder bilden einen Kreis. Die Kinder spielen, sie wären Bäume. Sie drücken ihre Füße auf den Boden wie Wurzeln, die sich fest am Boden verwurzelt, ihre Arme strecken sie in die Höhe wie Zweige, die nach oben wachsen. Dann versuchen sie ihre Arme wie Äste im Wind wiegen, sie lassen ihren Körper bei stärkerem Wind wie einen Stamm im Wind schwanken. Spruch:

Ein ganz leichter Wind weht durch die Zweige. Der Wind wird stärker, ein Sturm kommt auf.

3. FANG- UND LAUFSPIELE

■ Mäusebussard auf Mäusejagd

Alter: ab 3 Jahren

Material: Hula-Hoop-Reifen

Anleitung:

Die Reifen werden hintereinander mit etwas Abstand zueinander aufgelegt. Pro Kind (bis auf eines) ein Reifen. Diese krabbeln rund um die Reifen herum. Das einzelne Kind spielt den Mäusebussard, der auf Mäusejagd ist. Er fliegt rund um die Reifen. Bei Trommelschlag müssen alle Mäuse in die Reifen (Mäuselöcher). Wer vom Bussard davor gefangen wird, ist in der nächsten Runde der Bussard. Wenn es niemanden fängt, bleibt es Fänger.

■ Elfenfänger

Alter: ab 4 Jahren

Material: Hütchen zur Abgrenzung des Spielfeldes



Anleitung:

Ein Kind ist Elfenfänger, ein Viertel der Kinder sind Blüten und Dreiviertel fliegende Elfen. Die Blütenkinder stehen sich paarweise mit geschlossener Handfassung gegenüber. Die anderen fliegen als Elfen herum. Der Elfenfänger versucht die Elfen zu fangen, diese können kurz Schutz bei den Blüten finden. Wenn alle Elfen gefangen sind, endet das Spiel. Dann werden die Rollen getauscht.

■ **Mäusejagd**

Alter: ab 4 Jahren

Material: Wollfäden

Anleitung:

Bäume oder andere Dinge in der Natur werden mit einem Wollfaden als Mäuselöcher markiert. Der Fuchs (1 Kind) geht auf Mäusejagd und versucht die Mäuse zu fangen. Sie können sich in Sicherheit bringen, indem sie zu einem Baum mit Wollfaden laufen. Sobald aber eine andere Maus kommt, muss die erste weglaufen. Wird eine Maus vom Fuchs gefangen, werden die Rollen getauscht.

4. BALLSPIELE

■ **Namenball**

Alter: ab 6 Jahren

Material: 1 Ball

Anleitung:

Alle Kinder stellen sich im Innenstirnkreis auf. Ein Kind wirft den Ball hoch und ruft dabei einen Namen. Alle bis auf dieses gerufene Kind laufen weg. Wenn der Gerufene den Ball hat, ruft er „Stopp“. Alle bleiben stehen und das Kind mit dem Ball versucht, einen anderen abzuwerfen. Dieser ist der nächste Werfer.

■ **Treibball**

Alter: ab 5 Jahren

Material: 1 Wasserball, mehrere Tennisbälle

Anleitung:

Es wird ein Feld mit Mittellinie und Außenlinien gekennzeichnet. In der Mitte liegt der Wasserball und an den beiden Außenlinien stehen die beiden Teams. Die Kinder haben Tennisbälle und müssen den Wasserball auf die andere Seite treiben. Es hat das Team gewonnen, das es schafft, den Wasserball über eine bestimmte Linie zu befördern.



■ Treibjagd

Alter: ab 6 Jahren

Material: 1 Ball, Straßenkreide

Anleitung:

Je nach Teilnehmerzahl wird ein Kreis auf dem Boden gezeichnet. Die Kinder stehen in diesem Kreis, bis auf eines mit einem Ball. Das Kind, das außen steht, versucht die anderen abzuwerfen. Wer getroffen ist, kommt raus und wird auch zum Abwerfer.

■ König und Narr

Alter: ab 6 Jahren

Material: 1 Ball

Anleitung:

Es werden 2 Teams gebildet. Ein Spieler pro Team wird zur Bienenkönigin/zum Bienenkönig gewählt (das andere Team weiß davon nichts). Wenn dieser/diese abgeworfen wird, hat das Team verloren. Es wird zusätzlich pro Team ein Narr gewählt, der die Königin/den König beschützen darf, dieser darf nicht abgeworfen werden.

■ Klatschball

Alter: ab 6 Jahren

Material: 1 Ball

Anleitung:

Die Kinder stellen sich im Kreis auf. In der Mitte steht ein Kind mit dem Ball. Er wirft einem Mitspieler im Kreis den Ball zu. Dieser Mitspieler muss einmal in die Hände klatschen, bevor er den Ball fängt. Wer das Klatschen vergisst oder den Ball fallen lässt, muss sich hinsetzen. Wenn ein Spieler klatscht, ohne dass ihm der Ball zugeworfen wurde, muss er sich auch setzen. Gewonnen hat der Spieler, der als letztes im Kreis steht. Er löst den Spieler in der Mitte ab und beginnt neu.

5. SPIELE MIT MURMELN

■ Steinspiel

Alter: ab 5 Jahren

Material: großer Stein, Murmeln

Anleitung:

Zwei Meter von einer Linie entfernt wird ein etwa faustgroßer Stein oder Holzklotz gelegt. Nun wirft jeder Spieler zehn Murmeln so nah wie möglich an den Stein. Trifft ein Spieler den Stein, muss er seinen Mitspielern je eine kleine Murmel abgeben. Wenn alle Murmeln geworfen sind, ist derjenige Sieger, dessen Murmel dem Stein am nächsten liegt. Er darf alle geworfenen Murmeln der Mitspieler einsammeln und behalten.



■ Andotzen

Alter: ab 5 Jahren

Material: Murmeln

Anleitung:

Der erste Spieler kullert seine Murmel von der Grundlinie aus beliebig weit fort. Der zweite Spieler muss nun mit seiner Murmel die des Vorgängers „andotzen“, also treffen. Wenn ihm das gelingt, darf er beide Murmeln einstreichen und beginnt die nächste Runde. Geht es daneben, holt sich der erste Spieler seine Murmel zurück und versucht jetzt seinerseits, die Murmel des Gegners zu treffen.

■ Torschießen

Alter: ab 4 Jahren

Material: Murmeln, Karton mit Toren

Anleitung:

In eine Kartonschachtel werden verschieden breite Torbögen geschnitten und mit einer Punktezahl versehen. Je kleiner der Bogen, desto höher die Punktezahl. Wer erreicht mit zehn Versuchen die höchste Summe?

6. STRASSENKREIDENSPIELE

■ Tic-Tac-Toe

Alter: ab 6 Jahren

Material: Straßenkreiden, Hütchen

Anleitung:

Zuerst muss ein Spielfeld (wie beim Tic-Tac-Toe) gezeichnet werden. Es werden zwei Teams gebildet, die abwechselnd wie beim Staffellauf nach vorne laufen und in das Feld einen Kreis oder ein X machen. Wer zuerst drei diagonal, horizontal oder vertikal hat, hat gewonnen.

Variation: Die Teams haben unterschiedliche Gegenstände (z.B.: je 3 rote und 3 gelbe Reissäckchen). Sie laufen abwechselnd nach vorne und legen diese in ein Feld. Wenn es nach 3 Versuchen nicht klappt, kann das nächste Kind laufen und den eigenen Gegenstand in ein freies Feld legen.

■ Himmel und Hölle

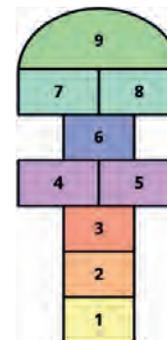
Alter: ab 5 Jahren

Material: Straßenkreiden, Kronenkorken oder flachen Stein

Anleitung:

Folgendes Feld zeichnen.

Dann beginnt das erste Kind, den Stein in das erste Feld zu werfen, es springt über dieses und mit einem Bein (1,2,3,6) und mit beiden Beinen (4,5,7,8). In Feld 9 umdrehen. Danach auf diese Art zurückspringen. Der Stein muss dann in das 2. Feld geworfen werden, usw. Wer zuerst bei 9 angekommen ist, hat gewonnen. Wenn man ein Feld nicht trifft, kommt der andere dran.



Zielwerfen

Alter: ab 4 Jahren

Material: Wurfgegenstand je nach Alter (Stein, Kronenkorken, Pappdeckel, Federbälle, ...)

Anleitung:

Zielscheibe aufzeichnen (kleiner Kreis in der Mitte mit 3 Punkten, nächster Kreis mit 2 Punkten, äußerer Kreis mit 1 Punkt). Die Kinder stehen in einem bestimmten Abstand (je nach Alter und Schwierigkeitsgrad) und haben 3 Würfe. Die Punkte werden aufgeschrieben und am Ende des Spieles zusammengerechnet.

Käferspiel

Alter: ab 6 Jahren

Material: Wurfgegenstand je nach Alter (Stein, Kronenkorken, Pappdeckel, Federbälle, ...)

Anleitung:

Es wird eine Wurfscheibe aufgezeichnet und zwar ein Kreis, der wie eine Torte in 6 Teile geteilt ist. Diese wird mit Kopf, Körper, ein Auge, ein Bein, ein Fühler, Schwanz beschriftet. Jeder Spieler wirft von einer bestimmten Distanz. Trifft er ein Feld, darf er den entsprechenden Körperteil aufzeichnen, Man braucht zuerst den Körper und den Kopf, danach ist die Reihenfolge egal. Man benötigt 6 Beine (jeweils 3 rechts und 3 links), 2 Augen und 2 Fühler. Wer zuerst den Käfer hat, hat gewonnen.

Einen Steinwurf weit

Alter: ab 6 Jahren

Material: Straßenkreide, Steine

Anleitung:

Es werden fünf Felder in verschiedenen Größen mit den Zahlen 1 bis 5 gekennzeichnet. Das erste Kind wirft den Stein in ein Feld. Gewinner ist der, der zuerst eine bestimmte Zahl erreicht hat.

7. SPIELE MIT UNTERSCHIEDLICHEN MATERIALIEN

■ Bäder im Plantschbecken

Alter: ab Krabbelkindalter

Material: aufblasbares Plantschbecken, Zeitungspapier, Gras, Blüten, Eicheln, Kastanien, Fingerfarben, Schwämme, Matsch (Sand-Wasser-Gemisch), ...

Anleitung:

Die Plantschbecken aufblasen und mit unterschiedlichen Materialien füllen (je nach Jahreszeit, Verfügbarkeit, Temperatur, ...). Die Kinder (in Badeanzügen, Unterwäsche, Windel, ...) können sich mit den Materialien zudecken, rascheln, spielen, den Boden des Plantschbeckens mit Fingerfarbe anmalen, ...

■ Anmäuerln

Alter: ab 6 Jahren

Material: viele Knöpfe, runde Steine, ...

Anleitung:

Alle Kinder erhalten die gleiche Anzahl an Knöpfen. Sie stehen hinter einer Abwurflinie, etwa 3m von einer Wand entfernt. Dann wirft einer nach dem anderen die Knöpfe gegen die Wand. Die Person, deren Knöpfe am nächsten zur Wand liegen, hat gewonnen.

■ Badetuchtrampolin

Alter: ab 5 Jahren

Material: Bade- oder Handtuch, leichter Ball, Stofftier

Anleitung:

Zwei Kinder halten ein Badetuch an der Schmalseite fest und stellen sich mit dem Gesicht zueinander auf. Dann wird ein Gegenstand auf das Tuch gelegt, dieser wird dann durch Ziehen hochgeschleudert und mit dem Tuch wieder gefangen. Wenn es gut funktioniert, dann können auch zwei Teams spielen.

■ Gummihüpfen

Alter: ab 5 Jahren

Material: Gummiband

Anleitung:

Sprungvarianten:

- Mitte- die Füße landen in der Mitte zwischen den beiden Bändern
- Grätsche- beide Füße landen außerhalb des Gummis



- Auf- (meistens) ein oder beide Füße landen auf dem Gummi
- Raus- man landet bei diesem Schlusssprung auf einer Seite außerhalb des Bandes

Sprüche

- Hau Ruck- Donald Duck- Micky Maus- Mitte – Raus
- Seite – Seite – Mitte – Breite – Seite – Seite – Mitte-Raus
- Si-si-si, Mitte, no-no-no, Mitte, si, Mitte, no, Mitte, Com-pa-gnon

8. SCHWUNGTUCHSPIELE

■ ABC-Spiel

Alter: ab 6 Jahren

Material: Schwungtuch

Anleitung:

Verteilt euch um das Schwungtuch und hockt euch hin. Der/die SpielleiterIn ruft nun die Buchstaben des Alphabets nacheinander auf. Diejenigen, deren Namen mit dem entsprechenden Buchstaben anfangen, laufen über das Tuch zur anderen Seite und nennen dabei laut den eigenen Namen. Alle anderen schlagen kleine Wellen mit dem Tuch.

■ Lauferei

Alter: ab 5 Jahren

Material: Schwungtuch

Anleitung:

Alle schwingen das Tuch gleichzeitig rauf und runter. Der/die SpielleiterIn ruft ein Merkmal, das auf einige TeilnehmerInnen zutreffen könnte, z.B. „geringeltes T- Shirt“ oder „wer gerne Schokoladeneis mag“ oder „wer in der Schule schon einmal eine Drei geschrieben hat“. Die betreffenden TeilnehmerInnen laufen dann - sobald sich das Tuch oben befindet - blitzschnell auf die andere Seite.



■ Heißer Ball

Alter: ab 5 Jahren

Material: Schwungtuch, Bälle

Anleitung:

Alle halten das Tuch in Hüfthöhe fest. Der/die SpielleiterIn verteilt 5 bis 8 Bälle an einige TeilnehmerInnen. Die Bälle werden möglichst schnell in eine Richtung weitergegeben, und zwar von TeilnehmerIn zu TeilnehmerIn. Sie dürfen nicht geworfen werden. Auf das Kommando des Spielleiters/der Spielleiterin „Achtung, heißer Ball!“ laufen diejenigen, die gerade einen Ball in der Hand halten, unter dem Tuch schnell auf die andere Seite, während die übrigen TeilnehmerInnen das Tuch hochhalten.

Sind alle angekommen, geht es sofort weiter mit dem Herumreichen. Natürlich kann sich die Richtung auf Ansage blitzschnell ändern.

■ Katz und Maus

Alter: ab 4 Jahren

Material: Schwungtuch

Anleitung:

Die Kinder sitzen am Boden und halten das Tuch. Ein Kind ist unter dem Tuch, die Maus, und eines auf dem Tuch, die Katze (beide auf allen Vieren). Die Katze muss versuchen, die Maus zu erwischen. Die Kinder rund um das Tuch helfen der Maus und schwingen das Tuch, damit die Katze die Maus nicht so leicht erwischt.

9. JONGLIERBÄLLE BASTELN

Material: 2-3 Luftballons, (Vogel)Sand, Schere, Klebefilm

Anleitung:

Luftballon aufblasen, Luft ablassen, mit einem Trichter den Sand einfüllen, Ballon kneten, wenn es nicht mehr weitergeht. Bis zur gewünschten Größe abfüllen. Zipferl abschneiden, Öffnung zukleben. Einen weiteren Ballon aufblasen und ablassen. Zipferl abschneiden und über den anderen Ballon überziehen, usw.

10. BEWEGUNGSFEST - STATIONEN

- diverse Wurfstationen: (siehe vorne zu Straßenkreiden), mit Reifen eine Pyramide legen und Reissäckchen werfen, Zeitungen von Wäscheleine abwerfen, Gummistiefel-Weitwurf, Fahrradreifen werfen/rollen,
- Schwungtuchspiele: siehe vorne
- Spiele mit Wasser: Wasserstaffeln (mit Schwämmen), Zielspritzen mit Wasserspritzen, Becher abwerfen mit Wasserspritzen, Becherstaffel mit Wasser
- Tanzspiele, Musikspiele
- Koordinationsparkour
- Kim-Spiele
- Fang-Laufspiele
- Ballspiele
- Torwandschießen
- Gleichgewichtsstationen
- Quiz, Scherzfragen, Rätseln, Knobeln
- Geschicklichkeitsspiele
- Rollbrett-Parkour
- Geräteparkour
- Scooter-Parkour

11. RÄTSELRALLYE - ORIENTIERUNGSLAUF - SCHNITZELJAGD

■ Rätselrallye:

- Aufgaben auf einer bestimmten Strecke stellen
- Hinweise, die den Weg weiterzeigen
- Strecke vorher abgehen (Fragen, Fotos, ...)
- Rastmöglichkeiten am Weg
- Ziel? (Spielplatz, Eisgeschäft, ...)
- Wie lange dauert es?
- Mögliche Fragen:
 - o Fenster an einem Gebäude zählen
 - o Preise in Geschäften erfragen
 - o Pflanzen, Bäume bestimmen
 - o Straßennamen finden
 - o Straßenschilder erkennen und benennen
 - o Schätzspiele
 - o Bestimmte Gebäude, Kirchen, ... finden
 - o Scherzfragen, Rätselaufgaben vorbereiten

■ Orientierungslauf:

- Mit Fotos (diese finden und selbst dort mit dem Handy ein Foto als Beweis machen), immer wieder zurück zum Ausgangspunkt (Stern) und zeigen (man bekommt neues Bild) oder Bilder ausgedruckt, die man finden muss, mit Abzwicken, Stempeln, ... bei gewissen Stationen
- Mit Karte (Weg einzeichnen) ... dort Foto machen oder ein Merkmal dort finden
- Bei jeder Station gibt es einen neuen Hinweis
- Bei jeder Station einen Buchstaben, der ein Wort ergibt
- Koordinaten
- Geocaching



Dr. Andreas Petko

Sportwissenschaftler, Lehramt Sport, Deutsch & Biologie, Mental Coach, Personal Trainer



FASZIEN TRAINING ZUR REDUZIERUNG VON SCHMERZEN DES BEWEGUNGSAPPARATS

FASZIEN - EINE THEORETISCHE EINFÜHRUNG

Der gesamte menschliche Körper ist von einem Netzwerk aus elastischem Bindegewebe durchzogen, der Faszie. Diese u.a. kollagenen Fasern umhüllen und durchlaufen teils wie ein dichtgewebtes dreidimensionales Spinnennetz Muskeln, Organe, Nerven, Knochen und Gelenke, verbinden somit alle Bestandteile unseres Körpers.

Somit kann der Körper als Netzwerk von Spannungselementen verstanden werden. Es werden dabei längere Muskel- Faszi- Ketten, myofasziale Hauptzugbahnen, unterschieden:

- die oberflächliche Rückenlinie
- die oberflächliche Frontallinie
- zwei Laterallinien
- die Spirallinie

Da Faszien eine Vielzahl an Nerven und Rezeptoren besitzen, bezeichnet man die Faszie als größtes Sinnesorgan, welches nicht nur eine signifikante Rolle bei muskulärer Kraftübertragung und Körperwahrnehmung spielt, sondern vor allem bei Schmerzsymptomen. Somit ergeben sich verschiedene Trainingskonzepte, welche die Verbesserung jener Bereiche fokussieren.

Zwei Thematiken sollen im Weiteren in ihren Kernelementen skizziert werden:

- Fasziales Training mit schmerztherapeutischer Schwerpunkt
- Myofasziales Training

FASZIALES TRAINING AUS SCHMERZTHERAPEUTISCHER SICHT

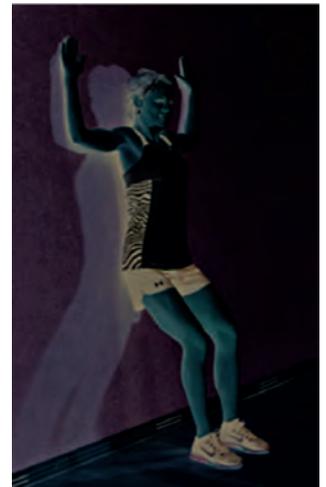
Durch Unterforderung (Nicht-Bewegung), aber auch Überbelastung (Bewegungsmonotonie) und stresshormonellen Wirkmechanismen sowie andere Einflussfaktoren, wie z.B. Ernährung verändert sich das Faszien Gewebe. Die ursprüngliche Geschmeidigkeit der Faszienstrukturen geht verloren, sie werden spröder, dicker, dünner und können verfilzen und so raue, wenig gleitende Gewebsstrukturen bilden, sodass sie sich verkleben (früher: muskuläre Verkürzungen). Um diese Verklebungen zu lösen und die Elastizität wiederherzustellen, kann ein effektives Faszientraining, welches die Faszien über Stimulation (Druck, Dehnung, propriorezeptive Schulung und elastische Federbewegungen) unterstützt, Verletzungen und Beschwerden vorzubeugen bzw. die Regeneration zu optimieren und somit insgesamt gesundheits- und leistungsfördernde Aspekte positiv zu beeinflussen.

MYOFASZIALES TRAINING

Das Faszien-Krafttraining ist als sinnvolle Ergänzung zum klassischen Krafttraining, nicht als dessen Ersatz, zu verstehen, welches gezielt die Kräftigung und Widerstandsfähigkeit der Faszie zum Muskelwachstum fokussiert, da Muskel und Faszie als untrennbare Einheit verstanden werden, jedoch einzeln trainierbar sind (vor wenigen Jahren wurde dies in der Wissenschaft noch anders verstanden). Faszien-Krafttraining kann, angepasst an den Bindegewebstyp, gezielt und sinnvoll individuell eingesetzt werden, um dauerhaft Schmerzsymptomen vorzubeugen und die muskuläre Leistungsfähigkeit des Körpers sicher und effektiv zu steigern.

■ Übung: Wandstehen

Die erste Übung ist dafür geeignet, den Rücken in eine aufrechte Position zu drücken, um somit Problemstellen bzw. Haltungsdysbalancen zu identifizieren und ggf. zu lokalisieren. Der Sportler stellt sich mit dem Abstand einer Fußlänge mit dem Rücken zur Wand. Die Füße stehen dabei hüftbreit. Das Gesäß und die Schulterblätter werden an die Wand gelehnt, sodass anschließend der Oberkörper soweit nach unten gesenkt wird, bis eine stabile Position eingenommen wird. Der Hinterkopf berührt ebenfalls die Wand. Der untere Rücken (Lendenwirbelbereich) wird anschließend soweit an die Wand gedrückt, dass zwischen Rumpf und Wand kein Freiraum mehr ist. Der Blick richtet sich nach vorne. Nun werden Ellbogen und Handgelenke an die Wand gelegt, sodass zwischen Rumpf, Ober- und Unterarm ein rechter Winkel entsteht.





Ziel ist es, diese Position ca. 1 Minute zu halten. Anschließend entfernt sich der Sportler von der Wand und geht ein paar Schritte. Die Körperhaltung fühlt sich nun wesentlich aufrechter an. Diese Übung wird 2-5 mal wiederholt. Die Pause dazwischen sollte 1-2 Minuten betragen.

Variation: Während der Übeude an der Wand „sitzt“, bewegt er die Arme hoch- und runterwärts. Es ist darauf zu achten, dass die Ellbogen und Handgelenke die Wand möglichst nicht verlassen.

THEMENBLOCK FASZIALES TRAINING AUS SCHMERZTHERAPEUTISCHER SICHT

Schmerzen, vor allem im Bereich Nacken, Schulter, Handgelenke und Rücken/Hüfte/Knie sind heutzutage eine weit verbreitete Problematik, da aufgrund oft sehr einseitiger und minimaler Nutzung der Gelenke, muskuläre und fasziale (Ver-)spannungen um diese Bereiche die Folge sind. Diese erhöhte Spannung – oft ausgelöst durch verklebte und verfilzte Faszienstrukturen – ändern Zugspannungen und Druckverhältnisse auf das Gelenk und die umliegenden Strukturen. Folge können Spannungsgefühle, chronische Schmerzen und akute Stich- und Druckreize sein. Diese Verspannungen haben Auswirkungen auf den gesamten Körper hinsichtlich seiner Mobilität, seines Schmerzempfindens und können sogar die Liquidität der Gewebsflüssigkeiten negativ beeinflussen.

Gezielte Übungen können die Mobilität verbessern, indem die notwendige Elastizität des Gewebes über Lösung der Gewebsspannungen und entsprechende Dehnungen wieder verbessert wird.

WICHTIG: Es wird oft gesagt, dass diese und ähnliche Übungen die Lösung „aller“ Probleme sind, jedoch stellen diese Übungen – so effektiv sie auch sind – kein Training zur Ursachenbekämpfung dar. Wenn das Problem bspw. das viele Sitzen ist, dann sollte daran ebenfalls etwas geändert werden.

Hinweise zu den Übungen:

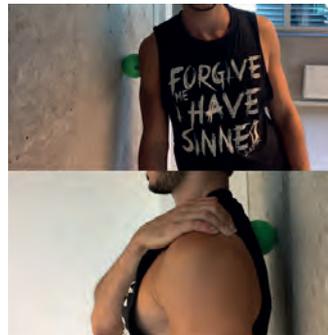
Bei allen Druckübungen wird punktuell mit dem Hartschaumball kleine Bewegungen um die Struktur des Gewebes gegeben (nicht statisch drücken). Dabei auf den Atemfluss achten: Die Atmung sollte während der gesamten Ausführungsphase nicht unterbrochen werden. Das zu behandelnde Gewebe sollte möglichst „entspannt“ sein.

Bei allen Dehnübungen wird sich langsam und vorsichtig in und aus der Position gearbeitet. Diese wird dann 2-3min gehalten, wobei bei der Ausatmung tendenziell noch etwas intensiver in die Position gegangen werden kann. Kurze Pausen sind während der Durchführung erlaubt.

FOKUS SCHULTER/BRUST

■ Übungen aus dem faszialen Drucktraining (fascial release):

- Druckmassage der äußeren Deltamuskulatur
- Triggerpunktmassage der Schulterblattmuskulatur



Der Ball wird immer leicht in minimaler Bewegung gehalten. Der behandelte Bereich bleibt locker (keine Muskelkontraktion).

■ Übungen aus dem myofaszialen Schultertraining (fascial stretch):

- 45°-Dehnung des Schulterapparats
- Öffnung des Arm- Rumpfwinkels (rücklings)
- Dehnung der Bizeps-Delta- Struktur (funktionelle Rotatorendehnung)

In die Endposition wird langsam und vorsichtig gegangen.



■ Übungen aus dem faszialen Drucktraining (fascial release):

- Druckmassage der vorderen Deltamuskulatur
- Übungen aus dem myofaszialen Schulter-/Brusttraining (fascial stretch):
- Dehnung des gesamten Schultergürtels in verschiedenen Winkeln (30°/ 45°/60°)

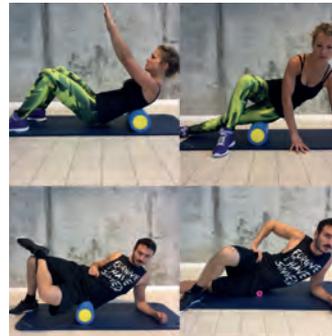


Der Ball wird immer leicht in minimaler Bewegung gehalten. Der behandelte Bereich bleibt locker (keine Muskelkontraktion). In die Endposition wird langsam und vorsichtig gegangen.

FOKUS LENDENWIRBELBEREICH/HÜFTE

■ Übungen aus dem faszialen Drucktraining (fascial release):

- Rolldruckmassage der unteren und mittleren Rückenmuskulatur
- Rolldruckmassage der seitlichen Oberschenkelmuskulatur
- Rolldruckmassage des Lumbalfasziensbereichs
- Rolldruckmassage der Muskelsehnenstruktur unterhalb der Hüftspitze

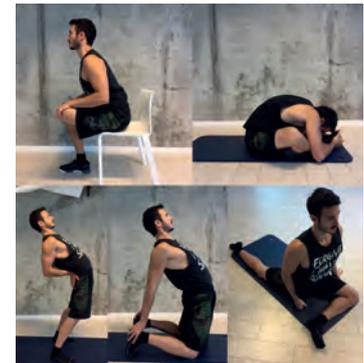


Der behandelte Bereich bleibt locker (keine Muskelkontraktion).

■ Übungen aus dem myofaszialen Rumpftaining (fascial stretch):

- Lumbalfasziendehnung auf dem Stuhl
- Dehnung des unteren Lendenmuskelapparats
 - Hüftbeugerdehnung stehend
 - Hüftbeugerdehnung sitzend
- Funktionelle Dehnung der Beckenmuskulatur

In die Endposition wird langsam und vorsichtig gegangen.



■ Übungen aus dem faszialen Drucktraining (fascial release):

- Druckmassage der Struktur des Hüftbeugeransatzes
- Leichte Rolldruckmassage der faszialen Schambeinstrukturen



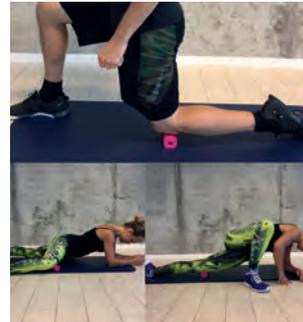
Der Ball wird immer leicht in minimaler Bewegung gehalten. Der behandelte Bereich bleibt locker (keine Muskelkontraktion).

ZUSATZMATERIAL

FOKUS KNIE

■ Übungen aus dem faszialen Drucktraining (fascial release):

- Druckmassage der Strukturen rund ums Knie mit der kleinen Rolle
- Testung: Druck auf die Patella-Sehne (bei unangenehmem Druckempfinden/Schmerz empfehlen sich die Übungen zum Thema Knie)



Der behandelte Bereich bleibt locker (keine Muskelkontraktion).

■ Übungen aus dem myofaszialen Knie-Training (fascial stretch):

- Testung: Fersensitz (bei unangenehmem Druckempfinden/Schmerz empfehlen sich die Übungen zum Thema Knie)
- Dehnung des Oberschenkels und Hüftbeugers, dabei aktiv die Hüftspitze gegen die Matte drücken/Stichwort „Beckenkippen“
- Beinrückseite mit Zughilfe

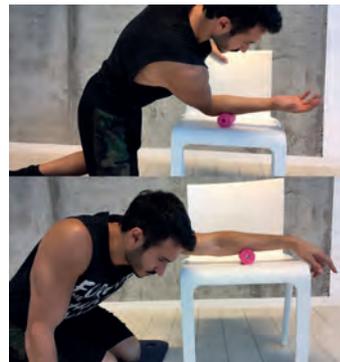
In die Endposition wird langsam und vorsichtig gegangen.



FOKUS ELLENBOGEN/HANDGELENK

■ Übungen aus dem faszialen Drucktraining (fascial release):

- Druckmassage der Unterarmstrukturen
- dabei die kleine Rolle auf den Stuhl oder Tisch platzieren



Der behandelte Bereich bleibt locker (keine Muskelkontraktion).

Übungen aus dem myofaszialen Handgelenkstraining (fascial stretch):

- Dehnung Handgelenksstrukturen, Unterarm – Handflächen sind flach aufgelegt, die Finger zeigen zu den Knien, das Gesäß schiebt Richtung Fersen
- nacheinander vorsichtiges Anheben der einzelnen Finger
- einseitige Dehnung über den Handrücken



In die Endposition wird langsam und vorsichtig gegangen.

FOKUS NACKEN

■ Nackentraining (fascial stretch):

- Seitdehnung
- Dehnung der Migränestränge
- Frontaldehnung
- Rückdehnung

In die Endposition wird langsam und vorsichtig gegangen.



■ Übungen aus dem faszialen Drucktraining (fascial release):

- Druckmassage der Kiefer- und Kaumuskulatur
- Triggerpunktmassage des oberen Nackens



Der Ball wird immer leicht in minimaler Bewegung gehalten. Der behandelte Bereich bleibt locker (keine Muskelkontraktion).

THEMENBLOCK MYOFASZIALES TRAINING

Der Bewegungsumfang (Range of Motion) einer Bewegung hängt u. a. von der Faszienstruktur ab, die über ihre Elastizität und Stärke die Leistungsfähigkeit der Muskulatur bedingt. Um diese zu verbessern, wird im gedehnten Zustand eine federnde Bewegung auf die faszialen Strukturen ausgeübt. Diese Mini-Bounces (hierbei reichen wenige Zentimeter bei 3-5 Mini-Bounces) fördern die elastische Federungskapazität der Faszie. Vereinfacht dargestellt kann gesagt werden, dass diese gezielt gesetzten Impulse für die Faszien die vermehrte Kollagensynthese fördern und sie in der Folge stärker und geschmeidiger werden.

In Analogie zum Trainingseffekt wird dieses Trainingsprinzip auch als Panther-Prinzip bezeichnet. Ein umgekehrter Effekt ist auch möglich, wenn man beispielsweise hypermobile Gelenksstrukturen wieder stabilisieren will (z.B. bei Gummimischen oder nach Verletzungen).

Ausführungshinweise:

- Aus der stehenden Position langsam mit gradem Rücken in die Beuge gehen.
- In der Spannungsposition 3-5 Mal kontrolliert wippen (nur wenige Zentimeter)
- Etwas zügiger, aber unter Einbehaltung der Kontrolle wieder hochkommen
- Die Knie können, müssen aber nicht während der gesamten Ausführung gestreckt bleiben (je nach Mobilitäts- und Schmerzgrad)



Modellprinzip:

- *In der Phase, in welcher der Oberkörper nach vorne/unten geneigt wird, trägt die Faszie die Kraftleistung (kinetische Energie)*
- *Am Umkehrpunkt wird die Kraftleistung auf den Muskel übertragen*
- *In der Phase, in welcher der Oberkörper wieder aufgerichtet wird, trägt der Muskel die Kraftleistung*
- *Das Wippen im Umkehrpunkt beansprucht die Faszie und zieht diese auseinander*
- *Der aktive Flüssigkeitstransport versorgt Muskel- und Faszienewebe*
- *Dieses Prinzip lässt sich auch auf andere Gelenksstrukturen übertragen, z.B. der Wade (siehe Foto)*



LITERATUR

Schleip, R. & Buschmann, B. (2016). Faszien-Krafttraining. Optimal Muskeln aufbauen, die Figur definieren und Verletzungen vorbeugen – das neue Gerätetraining nach dem Panther-Prinzip. München: riva. ISBN 13: 9783868838473

Wir wünschen euch weiterhin viel Freude an der Bewegung und stehen euch gerne bei Rückfragen zur Verfügung! Lisa und Andy;info@just-bringt-it.de



Mag. Theresa Pfenig

AHS-Lehrerin, Doktoratsstudium Sportsoziologie, Lehramt: Sport und Englisch



TEAM.GEIST - SOZIALE KOMPETENZEN FÖRDERN

Bewegung, Spiel und Sport sind unerlässlich für die körperliche, aber auch geistige Entwicklung von Kindern. Neben dem Aufbau eines gesunden Körperbewusstseins und eines positiven Selbstkonzepts bietet der Sport noch viel mehr. Regelbewusstsein, Teamfähigkeit, Lösungsorientierung und Konfliktfähigkeit können spielerisch durch Bewegung im Vereinstraining gefördert werden. Die Kinder lernen Verantwortung zu übernehmen, erfahren Vertrauen und dürfen in verschiedene Rollen schlüpfen. Die so erlernten sozialen Kompetenzen helfen den Kindern auch im alltäglichen Miteinander, besser mit verschiedenen Situationen umgehen zu können.

Mit dem Projekt Team.Geist und der gleichnamigen Fortbildung möchte die SPORTUNION Salzburg Vereine und Trainer bei dieser wichtigen Entwicklungsaufgabe unterstützen. Die Team.Geist-Mappe wurde gemeinsam mit einem Expertenteam und Projektvereinen erarbeitet. Die relevanten Schwerpunktthemen wurden zu Projektbeginn mit den Vereinen festgelegt. Die theoretischen Basisinformationen dazu stammen von Experten aus den jeweiligen Fachgebieten.

Insgesamt 18 Trainer aus sechs Projektvereinen erprobten die gesammelten Praxisübungen über zwei Semester in den Vereinseinheiten. Sie lieferten wertvolle Rückmeldungen, die in die Erstellung der Mappe eingeflossen sind. Die so entstandene Team.Geist-Mappe beinhaltet 53 praxiserprobte Übungen und ergänzende Theorie zu den Themen: Die Übungen sind leicht in jedes Vereinstraining einzubauen und in vielen unterschiedlichen Sportarten anwendbar.



Hier finden Sie einen Auszug aus der Team.Geist-Mappe mit der einleitenden Theorie zu den Praxisübungen. Die angeführten Spiele und Übungen sind in der Team.Geist-Mappe zu finden.



1. MANNSCHAFTSBILDUNG

Mannschaften zu bilden, stellt jeden Trainer immer wieder vor eine Herausforderung. Welche Methode wähle ich? Wie kann ich Frustration vermeiden? Wie kann ich die schwächeren Kinder in Teams integrieren?

MANNSCHAFTSBILDUNG DURCH WÄHLEN

Es gibt die Möglichkeit, die Kinder selbst mit der Gruppeneinteilung zu beauftragen und die Teammitglieder wählen zu lassen. Diese Art der Mannschaftsbildung führt allerdings oft dazu, dass immer die gleichen Spieler am Schluss übrig bleiben und zugeteilt werden müssen. Das frustriert sowohl die zugeteilten Kinder als auch das Team, welches den „unliebsamen“ Spieler aufnehmen muss.

Team.Geist-Tipp:

Als Trainer sollte zumindest darauf geachtet werden, dass immer unterschiedliche Kinder wählen dürfen und jedes Kind einmal in die Rolle des Team-Kapitäns schlüpfen darf.

ALTERNATIVE MANNSCHAFTSBILDUNG

Teams können auch nach dem Zufallsprinzip gebildet werden (z.B. Los, Abzählen etc.). Dies wird allerdings oft als un kreativ betrachtet. Weitere Möglichkeiten sind Mannschaftsbildung durch

- Körpergröße
- Farbe der Kleidung
- Geburtsmonat etc.

MANNSCHAFTSBILDUNG DURCH SPIELE

Zudem gibt es viele lustige Spiele, welche sich zum Bilden von Mannschaften eignen. Mit den Übungen ist gewährleistet, dass die Teams immer wieder neu zusammengestellt werden, sich keiner benachteiligt fühlt und die Spiele meist viel Spaß machen. In der Team.Geist-Mappe werden zwei Spiele zur Paarbildung und vier Spiele zur Gruppenbildung vorgestellt.

Team.Geist-Tipp:

Die Teams dürfen sich Namen geben. Dadurch identifizieren sich die Kinder mehr mit der Mannschaft und es entsteht ein besseres Gruppengefüge.



Praxisübungen in der Team.Geist-Mappe

- Seilesalat
- Das schnellste Paarbildungsspiel
- Flinke Suche

Atomspiel
Blitzschnell geteilt
Achtung Fuchs

2. TEAMBUILDING

Wie wird aus einer Gruppe ein Team?

Wie kann ich die Gruppe dabei spielerisch unterstützen?

GRUPPENPROZESSE BEGLEITEN UND VERSTEHEN

Teamentwicklung ist ein spannender Prozess, der unterschiedliche Phasen durchläuft, die man durch Spielformen unterstützen kann. Damit aus einer Gruppe ein Team werden kann, braucht es Zeit.

In der sogenannten **ORIENTIERUNGSPHASE (forming)** lernt sich die Gruppe kennen und „beschnuppert“ sich. Es zeigen sich die Eigenheiten der unterschiedlichen Persönlichkeiten. Hier sind Kennenlernspiele und erste Übungen hilfreich, bei denen die Gruppe spielerisch gemeinsam Aufgaben lösen muss. Auch erste Vertrauensspiele haben hier Platz.

Aufgabe als Trainer: Sicherheit schaffen!

In der **KONFRONTATIONSPHASE (storming)** kommt es zu ersten Rankämpfen. Kooperative Spiele leisten ihren Beitrag dazu, die Gruppe weiterzuentwickeln. Wichtig dabei ist auch die Reflexion durch den Trainer, der das Teamverhalten beobachtet und gemeinsam mit der Gruppe Lösungen erarbeitet.

Aufgabe als Trainer: Rahmen setzen!

Die **KOOPERATIONSPHASE (norming)** kann durch kooperative Spiele und Vertrauensspiele begleitet werden. Die Gruppe befindet sich im Übergang zum kooperierenden Team. Die Teamplayer lernen sich (noch) besser kennen, vertiefen das Vertrauen zueinander und verbessern die Zusammenarbeit.

Aufgabe als Trainer: Unterstützen – leiten – führen!

Wichtig ist, den Spaß in der Gruppe zu erhalten. In der sogenannten **WACHSTUMSPHASE (performing)** können auflockern-de Spiele unterschiedlichster Art eingesetzt werden. Die Gruppe leistet mehr als der Einzelne, Talente werden sinnvoll ein-



gesetzt, man hat „das Gefühl eine Gruppe zu sein“. *Aufgabe als Trainer: Gemeinsam Spaß haben – Respekt vorleben!*

Team.Geist-Fazit:

Eine Gruppe braucht für das Er- und Ausleben dieser Phasen ihre Zeit. Die Gruppenphasen können sich wiederholen – besonders wenn „Neue“ zum Team stoßen. Kommt z.B. ein neuer „Möchte-gern-Anführer“ dazu, wird er sich mit dem „alten Leader“ auseinandersetzen und in „Rangkämpfen“ (Konfrontationsphase) seine Ansprüche unter Beweis stellen müssen. Hier ist Begleitung gefragt!

UNTERSCHIEDLICHE ROLLEN ERKENNEN UND ZULASSEN

In einem Team trifft man auf unterschiedlichste Persönlichkeiten. Viele Kinder nehmen bestimmte Positionen ein und definieren sich über diese. Der „Clown“, der „Außenseiter“, der „Leader“ usw. sind mögliche Rollen, denen Kinder versuchen, gerecht zu werden. Wichtig ist, dass die Kinder diese Positionen auch wieder verlassen dürfen, um anders in Erscheinung treten zu können. D.h. der Trainer muss diese neuen Positionen auch zulassen.

Gerade im Kindesalter, in dem große Lern- und Entwicklungssprünge an der Tagesordnung stehen, ist es notwendig, Veränderungen zuzulassen und diese über Spiele und neue Rollenverteilungen bewusst zu ermöglichen. Damit werden neue Fähigkeiten und versteckte Talente entdeckt, aber auch fixierte bzw. vorgefertigte Meinungen aufgebrochen.

Team.Geist-Fazit:

Wenn Funktionen in einem Team immer wieder wechseln, ist das für die Entwicklung der Gruppe günstig. Das bedeutet, dass jedes Kind Führungsrollen übernehmen oder einmal „Experte“ sein darf. Kinder entdecken dadurch ihre Fähigkeiten: „Das hätte ich mir/ihm gar nicht zugetraut!“ Das stärkt den Selbstwert und verändert ihre eigene bzw. die Einschätzung anderer positiv. Besonders im Hinblick auf die Integration neuer Kinder und ihrer Fähigkeiten sind bewusste Rollenwechsel daher sinnvoll.

Praxisübungen in der Team.Geist-Mappe

- Der Ball geht um
- Namenskoffer packen
- Der schmale Grat
- Tunnelball
- Zielscheibe
- Baumstammrollen
- Komm hoch
- Mattentransport
- Hüpfwelle
- Drehende Kreise
- Raupe
- Schiffe versenken
- Blindenführer
- Das Pendel
- Fall vom Kasten
- Akrobatisches Hände-Füße-Spiel



„Der einzige Mensch, der sich vernünftig benimmt, ist mein Schneider. Er nimmt jedes Mal neu Maß, wenn er mich trifft, während alle anderen immer die alten Maßstäbe anlegen in der Meinung, sie passten auch heute noch.“ (George Bernard Shaw)

3. FAIRPLAY

Welchen Stellenwert hat Fairplay im Training?

Welche Übungen gibt es, um Fairplay spielerisch zu vermitteln?

Fairness ist ein zentraler Begriff im Umgang mit Menschen. Respekt vor dem Gegner, Ehrlichkeit, die Achtung anderer und die Anerkennung deren Leistung sind grundlegend für ein gutes Miteinander. Auch in Sportvereinen begegnen sich Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen, Einstellungen und Verhaltensweisen. Eine gute Gemeinschaft gelingt dort am besten, wo alles fair abläuft und man respektvoll miteinander umgeht.

Dies ist nicht immer einfach. Obwohl wir relativ rasch ein feines Gespür dafür entwickeln, was „unfair“ ist, führt dieses Gefühl nicht immer zur „fairen Tat“.

WAS HEISST DAS FÜR DIE PRAXIS?

Der Begriff Fairplay ist vielfältig. Fairness ist mehr, als sich „nur“ an Regeln zu halten. Aspekte wie Chancengleichheit und Integration sind dabei ebenso wichtig wie die oben genannten Begriffe Respekt, Achtung und Ehrlichkeit. Wichtig ist, ein differenziertes Bewusstsein sowie eine persönliche Haltung zu entwickeln, WIE wir im Sport miteinander umgehen.

Insbesondere Trainer haben eine wichtige Vorbildfunktion! Mit ihrer Haltung zeigen sie z.B., dass auch vermeintlich aussichtslose Spiele es wert sind, zu Ende gespielt zu werden. Der Sieg alleine ist nicht entscheidend für die Freude am Spiel. Gemeinsam erbrachte Leistungen, nicht aufgeben, zusammenhalten und den Gegner in seiner Überlegenheit oder auch Unterlegenheit zu respektieren sind wesentliche Fairplay-Haltungen, die Trainer vorleben und einfordern können. Der Gegner ist ein gleichwertiger Partner.

Gezielte Fairplay-Übungen, wie diese auch in der Mappe zu finden sind, sollen eine Idee davon geben, was es heißt, fair zu sein. Die Kinder werden spielerisch aufgefordert, Fairplay zu erleben, darüber nachzudenken und ihr Verhalten zu reflektieren.

→ „Was heißt das für mich oder für meine Spielpartner, wenn ich SO handle?“

→ „Wie fühlt sich das für mich oder meinen Partner an, wenn ich mich unfair oder fair verhalte oder behandelt werde?“



→ „Welche Vorteile hat es für mich und mein Team, wenn ich fair handle?“

Zudem kann der Trainer gemeinsam mit den Kindern den Begriff Fairplay definieren. Folgende Gedankenanstöße können dabei helfen:

- Spielregeln einhalten
- im Gegner einen Partner sehen
- auf gleiche Chancen und Bedingungen achten
- ehrlich Fehler zugeben
- „Gewinnen um jeden Preis“ in Frage stellen
- Haltung in Sieg und Niederlage zeigen

Team.Geist-Fazit:

Fairplay ist lernbar und die Grundlage für ein faires, gemeinschaftliches und gesellschaftliches Miteinander! Die Übungen in der Team.Geist-Mappe verbinden Spiel und Spaß mit Fairplay-Elementen. Die Kinder sollen sich anhand der Spiele die Relevanz von Fairplay bewusst machen und begreifen, dass Fairness mehr als das Einhalten von Spielregeln ist.

„Sieger wird man durch Training und Talent. Ein Gewinner erst durch Fairplay.“ (unbekannt)

Praxisübungen in der Team.Geist-Mappe

- Zauberer und Fee
- Engpass-Staffel
- Drei-Bein-Lauf
- Differenz-Zeitlauf
- Sternschnuppe
- Anhänge-Staffel
- Rettungsball-Fangen
- Fischer
- Seilziehen

4. RAUFSPIELE

Wie kann ich Raufspiele im Training einsetzen?

Was muss ich als Trainer dabei beachten?

Der Begriff Raufen ist bei Erwachsenen teilweise negativ besetzt und wird undifferenziert mit Gewalt gleichgesetzt. Kinder verstehen darunter meist eher eine Form des gemeinsamen Spiels, in dem Konkurrenz gelebt werden darf, wo es darum geht, eigene und fremde Kräfte zu erleben, wo man manchmal gewinnt und manchmal verliert, wo jedoch immer beide Spaß haben sollten.



Wenn man diesem Verständnis folgt, dass es beim Raufen um ein freundschaftliches Sich-Messen geht, dann können Raufspiele auch sehr gut in das Vereinstraining eingebaut werden. Neben der Spaß-Komponente von etwas Neuem bieten Raufspiele auch ein einzigartiges Lernfeld für soziale Kompetenzen. So können ein achtsamer Umgang miteinander, Verantwortung für mich und meinen Partner und das Einhalten von Regeln vermittelt werden.

Damit Raufspiele diesen pädagogisch gewünschten Rahmen erhalten, ist es gut, zuerst die nötigen Regeln zu klären. Diese sollten nicht sofort von den Trainern vorgegeben, sondern im Gespräch mit den Kindern erarbeitet werden, da diese zu- meist viele essentielle Regeln ohnehin in ihren „privaten“ Raufspielen anwenden.

Daher empfiehlt sich die Frage:

„Worauf schaut denn ihr, wenn ihr miteinander zum Spaß rauft?“

Bezugnehmend auf die Wortmeldungen der Kinder sollten dann folgende **RAUFREGELN** erarbeitet werden:

1. Es muss allen Spaß machen!

Und zwar nicht nur am Anfang, sondern die ganze Zeit. Wenn ein Kind nicht raufen will, darf es auch nicht dazu überredet werden, sondern kann zuschauen oder vielleicht Schiedsrichter sein.

2. Es darf nicht verletzt werden!

Alle, die raufen, schauen immer darauf, dass sie den anderen nicht wehtun. Sie benutzen keine verbotenen Techniken (schlagen, beißen, kratzen etc.) und achten darauf, dass der Raufplatz sicher ist (keine Tischkanten, Wände oder ähnliches in der Nähe).

3. Es gibt ein Anfangs- und ein Abschlussritual!

Damit zeigen die Raufenden am Anfang, dass sie wirklich wollen. Am Schluss verdeutlicht das Ritual, dass die Raufenden sich respektieren, egal ob sie gewonnen oder verloren haben. Die Rituale können von der Kindergruppe selbst kreiert oder von den Trainern vorgegeben werden. Gut geeignet sind Verbeugungen, Hand geben oder eine kurze Umarmung.

4. STOPP bedeutet STOPP!

Wenn einem Kind während des Raufens etwas weh tut oder es ein Problem hat, sagt es „STOPP!“ oder klopft mit der Hand ab. Das andere Kind muss sofort aufhören! Gleiches gilt, wenn der Schiedsrichter oder der Trainer „STOPP!“ sagt. Das Spiel wird je nach Situation abgebrochen oder danach an dieser Stelle weiter geführt.



5. Nur erlaubte Techniken dürfen angewendet werden!

Der Trainer erklärt immer zuerst das Raufspiel und sagt, welche Techniken erlaubt und welche verboten sind. Bei verbotenen Techniken wird das Spiel sofort unterbrochen.

„Werden diese Regeln nicht eingehalten, so wird aus Raufen sofort Gewalt und die wollen wir hier im Verein nicht haben!“

Um den Trainer in seiner Kontrollfunktion zu entlasten und gleichzeitig die Selbstverantwortung der Kinder zu schulen, ist es sinnvoll, möglichst bald die Kinder als (Hilfs-)Schiedsrichter einzubinden. Dabei bedarf es anfangs viel Unterstützung durch den Trainer. Mit zunehmender Erfahrung der Kinder kann sich der Trainer aber immer besser auf die Kinder als faire Schiedsrichter verlassen und sie selbstständig in Dreiergruppen raufen lassen.

Die Aufgaben der Schiedsrichter sind

- Kontrolle des Anfangsrituals – sie überzeugen sich, dass beide raufen wollen
- Sicherheit des Raufplatzes – genügend Matten, keine Gefahrenquellen
- Start- und Stopp-Kommandos geben
- fair die Punkte zählen
- sofort unterbrechen, wenn ein Kind Schmerzen hat
- Kontrolle des Abschlussrituals

GRUPPENRAUFSPIELE

In Kindergruppen, die bisher noch nie zum Thema Raufen gearbeitet haben, eignen sich Raufspiele in der Gruppe als guter Einstieg. Dabei kommt es automatisch zu häufigen Partnerwechseln, wodurch die emotionale und körperliche Intensität der Kontakte eher geringer ist. Voraussetzung für Raufspiele ist eine gute Vertrauensbasis zwischen den Trainern und den Kindern sowie innerhalb der Gruppe. Außerdem sollten die Kinder keine Scheu vor Körperkontakt haben. Wenn dies noch ein Problem darstellt, sollten zuerst Vertrauensübungen und Kontaktspiele durchgeführt werden.

PAAR-RAUFSPIELE

Wenn eine Gruppe Spaß an Raufspielen hat und dabei auch ohne ständige Kontrolle durch die Trainer auf die Regeln achtet, können vermehrt auch Paar-Raufspiele eingebaut werden. Es ist dabei zu empfehlen, dass die Kinder in Triaden arbeiten, wobei immer zwei Kinder raufen und ein drittes Kind Schiedsrichter ist.



Praxisübungen in der Team.Geist-Mappe

Gruppen-Raufspiele

- Karottenziehen
- Käferspiel
- Inselsieg
- Vier-Felder-Sieg

Paar-Raufspiele

- Rückenschieben
- Sockenkampf
- Ballstehlen
- Samurai

5. GEWALTPRÄVENTION

Wie gehe ich mit Aggression und Streit um?

Welche Lösungswege gibt es im Vereinstraining?

Aggression und Gewalt können im Kindertraining aus verschiedenen Gründen vorkommen und brauchen genaues Hinsehen und klare Interventionen. Um zu erkennen, wie Gewaltprävention funktionieren kann, ist es notwendig, etwas über die Entstehung von Aggression zu wissen.

Alle einfachen Erklärungsansätze von Aggression haben sich als unzureichend herausgestellt, weswegen man heute davon ausgeht, dass immer mehrere Faktoren bei der Entstehung eines konkreten aggressiven Verhaltens mitwirken. Bio-psycho-soziale Modelle nennen dabei für die einzelne Person folgende Hintergründe:

- **Biologische Faktoren** wie Genetik, Geschlecht, Ausschüttungsraten von Hormonen
- **Psychische Faktoren** wie Impulsivität, Empathiefähigkeit, Temperament, Impulskontrolle, Intelligenz
- **Soziale Faktoren** wie familiärer Hintergrund, Einfluss von Medien, soziale Dynamik in der Gruppe, Modelllernen, positive Verstärkungen

Einige dieser Faktoren sind schwer oder gar nicht beeinflussbar, andere können auch im zeitlich eingeschränkten Rahmen des Vereinstrainings durchaus bearbeitet und verbessert werden. Besonders zu nennen sind dabei:

- **Empathiefähigkeit und Umgang mit Emotionen:** lernen, Gefühle auszudrücken und sich in andere hineinversetzen können
- **Modelllernen:** Vorbildwirkung des Trainers im gewaltfreien Umgang mit Problemen und Konflikten
- **Impulskontrolle:** sozial verträgliche Varianten des Ausagierens finden
- **Soziale Dynamik:** Kultur in der Gruppe, die prosoziales Verhalten fördert und verstärkt

Gewalt und Aggression sollten also schon vor dem Auftreten von problematischen Situationen thematisiert werden. Wenn es bereits gehäuft zu Gewaltsituationen im Vereinstraining kommt, ist die Bearbeitung deutlich schwieriger. Bei einem konkreten Vorfall müssen zuerst alle Kinder vor weiteren Schäden geschützt werden. Anschließend kann nach den Ursachen für den Vorfall gesucht werden. Diese können sowohl in der Gruppe als auch in einzelnen Personen bzw. deren Umfeld liegen. Trainer sollten auffällige Kinder unterstützen, Alternativen zu aggressiven Handlungsmustern zu lernen und anzuwenden. Gleichzeitig sollten Trainer aber auch erkennen, wenn ein Kind intensivere psychologische und therapeutische Hilfe benötigt. In diesem Fall ist es ratsam, sich an ausgewiesene Experten zu wenden. Kontaktadressen finden sich im Literaturverzeichnis in der Team.Geist-Mappe.

MOBBING

Der Begriff Mobbing wird heute, von Kindern und Eltern, oft sehr schnell gebraucht, ohne dass klar ist, was das Wort genau bedeutet. Für Trainer ist es wichtig, ein gutes Basiswissen über das Auftreten, die Prävention von und Intervention bei Mobbing zu haben. Mobbing muss klar von anderen Gewaltphänomenen unterschieden werden.

Mobbing ist, der in Österreich gebrauchte Begriff für das englische Fachwort „Bullying“. Es beschreibt bewusstes, gewalttätiges Handeln von mehreren Gruppenmitgliedern gegen ein Opfer und stellt damit eine sehr massive Form der Gewalt dar. Damit man im engeren Sinne von Mobbing sprechen kann, sind folgende vier Faktoren nötig:

- **Kräfteungleichgewicht:** Die Täter sind stärker als das Opfer und meist auch in der Überzahl.
- **Verletzungsabsicht:** Die Täter handeln bewusst und wollen das Opfer demütigen oder körperlich verletzen.
- **Wiederholung:** Die gewalttätigen Handlungen kommen über einen längeren Zeitraum in regelmäßigen Abständen vor.
- **Hilflosigkeit:** Das Opfer ist nicht in der Lage, alleine die Mobbingssituation zu beenden.

Mögliche Mobbinghandlungen können sein: schlagen, stoßen, bedrohen, beschimpfen, ausgrenzen, auslachen, ignorieren oder auch bewusstes Beschädigen von Eigentum des Opfers. Damit wird klar, wie belastend und oftmals traumatisierend Mobbingssituationen für Opfer sein können. In Sportvereinen kann unerkanntes Mobbing oftmals zu Drop-outs der betroffenen Kinder führen.

Zum Erkennen und Verhindern von Mobbing ist es wichtig zu wissen, dass neben den Tätern (die oftmals auch eine dominante Position in der Gruppe haben), und den Opfern auch die anderen Kinder der Gruppe in irgendeiner Rolle beteiligt sind. So gibt es meist „Assistenten“, welche aktiv bei Mobbinghandlungen mitmachen, wenn die Täter damit beginnen. Des Weiteren unterstützen „Verstärker“ die Situation, indem sie beispielsweise über Mobbinghandlungen lachen. Es gibt auch Kinder, die versuchen, sich aus den Situationen völlig raus zu halten, und oftmals auch einige „Verteidiger“ des Opfers.



Für die Prävention bedeutet dies, dass es nicht nur darum geht, die konkreten Gewalthandlungen durch die Täter zu verbieten und zu sanktionieren. Vielmehr geht es auch darum, die ganze Gruppe zu einer Gemeinschaft zu formen, in der Mobbing keinen Platz hat. Wenn es weniger Verstärker und mehr Verteidiger gibt, dann kann eine Mobbingdynamik viel schneller positiv aufgelöst werden. Beim Aufbau dieses „Wir-Gefühls“ helfen Gruppenübungen zum Teambuilding sowie gemeinschaftsstiftende Aktionen und Rituale (z.B. Team-Name, gemeinsame Feiern etc.).

Vor diesem Hintergrund ist es sehr zu empfehlen, bei Ausstiegswünschen einzelner Kinder in einem behutsamen Gespräch auch nach möglicherweise unbemerkten Mobbingsituationen zu fragen. Wenn der Trainer, in Abstimmung mit den Wünschen der betroffenen Kinder, negative Vorgänge thematisiert und vielleicht auflösen kann, erhöht sich die Chance, dass alle Kinder wieder mehr Freude am Training haben und weiter im Verein verbleiben.

„Gewalt hat bei uns nichts verloren! Wir sind ein Team, bei uns wird niemand ausgeschlossen! Wenn wir ein Problem haben, dann lösen wir das gemeinsam und ohne Gewalt!“

Die Einheiten zur Gewaltprävention in der Team.Geist-Mappe sind keine klassischen Praxisübungen, sondern behandeln wichtige Themen, die im Gespräch mit den Kindern erarbeitet werden sollen. Die Erfahrung zeigt, dass die Skepsis mancher Trainer, mit einer solchen „Theorieeinheit“ wertvolle Trainingszeit zu verlieren, zumeist durch die positiven Rückmeldungen der Kinder entkräftet wird. Oftmals entsteht eine völlig neue Gesprächsbasis zwischen Kindern und Trainer und auch das Verhalten zwischen den Kindern kann sich deutlich verändern. Die Trainer müssen für diese Einheiten weder Psychologen noch studierte Pädagogen sein! Die Lebenserfahrung als erwachsener Mensch und eine grundsätzlich positive und wertschätzende Haltung den Kindern gegenüber reichen aus, um auf die allermeisten Fragen gute und pädagogisch sinnvolle Antworten geben zu können.

Übungen in der Team.Geist-Mappe

- Was ist Gewalt?
- Was tun bei Streit?
- Gefühle während der Stunde
- Gewalt in den Medien



6. COOL-DOWN

Was tun, wenn Kinder aufgewühlt und unkonzentriert sind?
Wie bringe ich wieder Ruhe in die Gruppe?

Jeder Trainer kennt die Situation: Die Gruppe ist unkonzentriert, wild, gestresst oder lässt sich leicht ablenken. Hier können Cool-Down-Spiele und Entspannungstechniken helfen, um die Kinder wieder zur Ruhe zu bringen und „abzukühlen“. Die Übungen eignen sich demnach nicht nur für das Ende einer Einheit, sondern können auch zwischendurch zum Einsatz kommen.

ENTSPANNUNG GEGEN STRESS

Schon im Volksschulalter können Kinder unter starkem Stress stehen. Oft sind sie Mehrfachbelastungen aus sozialen/familiären Spannungen, Notendruck in der Schule und Leistungsdruck im Sport ausgesetzt.

Der Sport kann zwar einerseits eine positive Ventilfunktion einnehmen, ist jedoch teilweise auch ein potentieller neuer Stressor. Neben einer kritischen Selbstreflexion über seine stressenden Anteile, hat der Sportverein auch die Möglichkeit, spezifische Spiele und Techniken zum Umgang mit Stress anzubieten. Die erhöhte Stress-Regulations-Kompetenz der Kinder hilft ihnen nicht nur im Alltag, sondern kann auch im Vereinstraining und bei Wettkämpfen positive Effekte zeigen.

Während die Cool-Down-Spiele einfach ins Vereinstraining eingebaut werden können, empfiehlt es sich vor dem Einsatz von Entspannungstechniken, den Zusammenhang von Stress und Entspannung mit den Kindern zu erarbeiten. Folgende Vorgehensweise hat sich dabei bewährt:

- **Sammlung von Stresssituationen!** Die Kinder erzählen, welche Situationen im Sport und im Alltag sie stressen oder wütend machen.
- **Wie erkennt man Stress?** Sammlung von körperlichen Stresssymptomen (erhöhter Puls, flachere und schnellere Atmung, flaeses Gefühl im Magen, leichtes Zittern, Stottern, Konzentrationsprobleme etc.).
- **Was ist das Gegenteil von Stress?** Entspannung! Es ist wichtig, dass man sich gut entspannen kann. Nur dann kann man in schwierigen Situationen sein Bestes geben.
- **Was macht denn ihr, wenn ihr euch entspannen wollt?** Möglichst viele Entspannungstechniken mit den Kindern sammeln.

Entspannungstechniken zeigen nur dann Erfolg, wenn man selber daran glaubt und sie auch öfters übt. Es gibt ganz viele



verschiedene Entspannungstechniken. Deshalb sollte man unbedingt mehrere ausprobieren, um seine Lieblingstechniken herauszufinden, die man dann weiter einsetzen will.

In der Team.Geist-Mappe sind neben simplen Cool-Down-Spielen verschiedene einfache Entspannungstechniken zu finden. Ziel ist es, mit der Gruppe verschiedene Entspannungstechniken zu üben und dann die Kinder individuell bei der Auswahl und regelmäßigen Anwendung ihrer Lieblingstechnik zu unterstützen.

ÜBUNGEN IN DER TEAM.GEIST-MAPPE

- Wo liegt was?
- Summende Biene
- Geräuschespiel
- Heulboje
- Atmung: Zwei Luftballons
- Düfte: Mein Lieblingsduft
- Bilder: Mein geheimer Ort
- Musik: Meine Lieblingsmusik
- Bewegung: Schattenboxen/Standssprint
- Vorstellung: Die perfekte Bewegung

WEITERE LITERATUR

Bieligk, Michael: Erlebnissport in der Halle. Erfolgreiche Spiele und Übungen mit einfachem Gerät. Limpert Verlag. Wiebelsheim 2010.
Bechheim, Yvonne: Erfolgreiche Kooperationsspiele. Soziales Lernen durch Spiel und Sport. Limpert Verlag. Wiebelsheim 2013.
Bucher, Walter (Hrsg.): 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen. Hofmann Verlag. Schorndorf 2011.
Deegener, Günther (Hrsg.): Gewalt und Aggression im Kindes- und Jugendalter. Beltz. Basel 2011.
Lange, Harald & Sinning, Silke: Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht. Limpert Verlag. Wiebelsheim 2009.
Luft, Joseph: Einführung in die Gruppendynamik. Ernst Klett Verlag. Stuttgart 1971.
Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander Reden 1. Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Rowohlt Taschenbuch Verlag. Hamburg 2009.
Luther, Dorothea & Hotz, Arturo (Red.); hrsg. vom Schweizerischen Olympischen Verband: Erziehung zu mehr Fairplay. Anregungen zum sozialen Lernen – im Sport, aber nicht nur dort!; eine Praxisanleitung und Handreichung für Lehrer/innen und Vereinsleiter/innen. Verlag Peter Haupt. Bern 1998.
Snel, Eline: Stillsitzen wie ein Frosch. Kinderleichte Meditationen für Groß und Klein. Goldmann Verlag. München 2013.
Stahl, Eberhard: Dynamik in Gruppen: Handbuch der Gruppenleitung. Beltz Verlag. Weinheim und Basel 2012.
Wierz, Jakobine: Kinder werden eine Gruppe. Gruppenentwicklung spielerisch fördern, unterstützen und begleiten. Ökotopia Verlag. Münster 2011.

WESITES

Kommunikation: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/KOMMUNIKATION> (2.12.2015).
Mannschaftsbildung: <http://die-schnelle-sportstunde.de/mannschaft.htm> (2.12.2015).
Teambuilding: <http://www.eigenstaendig.net> (2.12.2015).
Fairplay: <http://sportunterricht.de/lksport/fairplay1ab.html> (2.12.2015).
Cool-Down: <http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/entspannungsspieleruheentspannung.html> (2.12.2015).
Akrobatik, Menschenpyramiden etc.: <http://sportunterricht.de/akro> (2.12.2015).



Dr. Ulrike Pschill

FÄ für Pathologie, Ärztin für psychotherapeutische Medizin, Bioenergetische Analytikerin, TRE Certification Trainer



TRE - KÖRPERÜBUNGEN FÜR DIE LÖSUNG VON SPANNUNGEN, STRESS UND TRAUMATA

TRE steht für Tension, Stress, and **T**rauma **R**eleasing **E**xercises. TRE ist eine einfache Technik, die Übungen nutzt, um Stress und Spannungen im Körper zu lösen, die sich im Alltag, in schwierigen Situationen oder während traumatischer Lebenserfahrungen im Körper ansammeln.

Mit Hilfe dieser einfachen Übungen ist es möglich, tiefe Verspannungen im Körper zu lösen, indem sie ein unwillkürliches Zittern im Körper auslösen, den sogenannten neurogenen oder selbstinduzierten therapeutischen Tremor.

Wir sind immer wieder mit Situationen konfrontiert, in denen wir gefordert sind, uns neu zu orientieren und gewohnte Verhaltensweisen zu verändern.

Es gibt aber auch Ereignisse im Leben, von denen unsere gewöhnlich vorhandenen Bewältigungsmechanismen überfordert sind.

Diese **TRAUMATISCHEN ERFAHRUNGEN** können Symptome, Reaktionen und Verhaltensweisen hervorrufen, unter denen nicht nur die Betroffenen, sondern auch ihr Umfeld zu leiden haben.

Traumatisierende Erlebnisse sind Naturkatastrophen wie Hurrikans, Erdbeben und Überschwemmungen. Traumata können durch Menschen verursacht sein, wie Verkehrsunfälle, Gewalt in der Familie, Kriege oder der plötzliche Verlust einer geliebten Person. Neben den physischen Verletzungen gibt es auch soziale oder psychologische Traumata wie z.B. beim Mobbing, das genauso als Bedrohung empfunden werden kann.

Der Körper macht da keinen Unterschied.

Eine traumatische Erfahrung erzeugt Angst und Hilflosigkeit. Sie hat vor allem körperliche Auswirkungen. Der Schreck sitzt in allen Gliedern.

In jeder Gefahrensituation kontrahieren bestimmte Muskelgruppen, insbesondere die Psoasmuskeln (die großen Hüftbeuger), um die empfindliche Körpermitte zu schützen und um sich auf Kampf oder Flucht vorzubereiten. Gleichzeitig werden Stresshormone ausgeschüttet, damit genügend körpereigene Energien zur Verfügung stehen.



Gibt es keine Möglichkeit, die Situation zu bewältigen, bleiben die tiefen Muskelkontraktionen und die Übererregbarkeit im Organismus bestehen.

Es kann zu **POSTTRAUMATISCHEN BELASTUNGSSTÖRUNGEN** kommen mit Symptomen wie Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Alpträumen, übertriebener Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit und unkontrollierbaren Wutausbrüchen, aber auch zu Rückzug, Depression, Gefühllosigkeit und Passivität.

Jedes Säugetier hat die Fähigkeit, das hohe Niveau an Spannung und Übererregung, das während eines traumatischen Vorfalls erzeugt wird, wieder zu entladen. Wenn eine Gazelle von einem Löwen angegriffen wird, es aber schafft zu entkommen und sich in Sicherheit zu bringen, wird ihr ganzer Körper so lange zittern, bis er die überschüssige Energie ausgeschüttelt hat.

Auch wir Menschen haben diese natürliche Fähigkeit zu zittern, wenn wir geschockt sind und Angst haben, wenn wir nervös oder wütend sind. In unserem Kulturkreis werden schlotternde Knie, zitternde Hände, klappernde Zähne und eine zittrige Stimme mit Angst und Schwäche assoziiert und deshalb meist unterdrückt. Diese **Ich-Kontrolle** bringt Körper und Denken in einen Konflikt. Der Körper möchte zittern, aber der Kopf (das Ego) weigert sich, es geschehen zu lassen, aus Angst, die schmerzhaften Erinnerungen wieder zu erleben. So bleibt die Muskulatur in einem chronisch kontrahierten Zustand, die neuroendokrine Reaktion bleibt erhalten und die Persönlichkeit verändert sich.

“The whole planet is traumatized!” („Der ganze Planet ist traumatisiert!“), sagt Dr. DAVID BERCELI, ein international anerkannter Traumatherapeut und bioenergetischer Analytiker aus den USA, der seit vielen Jahren traumatisierten Menschen auf der ganzen Welt zur Seite steht. David Berceli hat eine Reihe von sieben einfachen Übungen entwickelt, die das Zittern, den sog. neurogenen oder selbstinduzierten therapeutischen Tremor hervorrufen und so eine Lösung von Verspannungen in tiefen Muskelschichten ermöglichen. Das Einmalige an dieser Technik ist, dass dieses Schütteln tief im Inneren des Körpers, in den Psoasmuskeln entsteht. Diese sanften Vibrationen pflanzen sich entlang der Wirbelsäule vom Kreuzbein bis zum Schädel fort und lösen dort die Spannungen. Durch die Entladung überschüssiger Energie kann der Körper zu einem Zustand der Ruhe und Entspannung zurückkehren, was sich wiederum auf den Geist auswirkt. Dieses Körper-Geist-Kontinuum ist wesentlich für den Traumaintegrationsprozess.

Die Übungen **können nicht die professionelle Begleitung ersetzen, die manche Menschen benötigen, um ihre traumatischen Erfahrungen zu verarbeiten.** Sie können aber vielen Menschen die Fähigkeit vermitteln, die Heilung ihres Traumas selbst in die Hand zu nehmen. Sie können ein Gefühl von Sicherheit im Körper wiederherstellen. Sie können alte Verspannungen auflösen und präventiv wirksam werden. Sie helfen, unsere Intuition wieder verstärkt wahrzunehmen.



In den letzten Jahren ist der Begriff des **POSTTRAUMATISCHEN WACHSTUMS** aufgetaucht. Wenn wir es schaffen, unsere Traumata als Teil unseres Lebens zu integrieren, wird uns die Fragilität, die Verletzlichkeit und die Kostbarkeit unseres menschlichen Daseins bewusst. Dieser Prozess wird unser Glaubenssystem verändern und uns in ein Leben mit mehr Reife, Mitgefühl und Weisheit führen.

Das Bewusstsein für die körperlichen Aspekte von Stress und Trauma und die körperliche Seite bei der Behandlung traumatischer Erfahrungen wächst zunehmend. **TRE** kann ein wichtiger Bestandteil dabei sein.

WEITERE LITERATUR:

David Berceli: Körperübungen für die Traumaheilung www.niba-ev.de

David Berceli: The Revolutionary Trauma Releasing Process, 2008.

David Berceli: Shake it off naturally, 2015.

Peter Levine: Trauma-Heilung: Das Erwachen des Tigers.

Kontakt: Dr. Ulrike Pschill www.treaustria.com www.traumaprevention.com



Mag. Dr. Erwin Reiterer

Leiter der Abt. für Instruktor/innen-Ausbildung an der BSPA Wien



MIR SITZT DER STRESS IM NACKEN, WAS TUN?

ZUSAMMENFASSUNG:

Im Mittelpunkt der Ausführungen stehen der Bewegungsapparat und die Auswirkungen anhaltender psychophysischer Stressbelastungen auf die u.a. Wirbelsäule.

In diesem Zusammenhang ist beispielsweise der bekannte „Stress im Nacken“ zu nennen, der sich dann entwickelt, wenn das vegetative Nervensystem ständig und erhöhte Aktivität auf diverse Muskeln des Schultergürtels ausrichtet.

Aufgrund der hohen Spannungsareale (Triggerpunkte) „verschiebt“ sich der gesamte Schultergürtel: Die Schulterblätter tendieren folglich in eine vorwärts-einwärts orientierte Position, zusätzlich heben sich die unteren Schulterblattwinkel vom Brustkorb ab, der Nacken wird überstreckt.

Neben den weitreichenden Konsequenzen sind Schmerzbilder wahrscheinlich, die mit Sicherheit zu Ablenkung führen, wenn man Leistung im täglichen Leben (auch bezogen auf den Sport) erbringen muss.

Im Zuge der Ausführungen werden Methoden zur Ausrichtung des Schultergürtels mit Hilfe von

- muskel-entspannenden Maßnahmen (Stichwort Triggerpunktmobilisation) und
- spezifischen kraftorientierten Übungen

auf Basis einfachster Trainingsmittel dargestellt.

WORKSHOP:

Nach einer kurzen theoretischen Einführung, bei der die durch Stress bzw. einseitige Belastungen hervorgerufenen Veränderungen im Schultergürtel anschaulich diskutiert werden, liegt in den praktischen Einheiten der Fokus anfänglich bei Lockerungsübungen für den Brustwirbelsäulenabschnitt und diverse Muskestrukturen.

GRUNDSATZ I:

„Beginne mit Lockerungsübungen im Schultergürtel, bevor du mit Kräftigungsübungen startest!“

Der Grund hierfür ist ganz leicht erklärt: Vielfach sind durch anhaltend psycho-physische Stressbelastungen der kleine Brustmuskel und der Schulterblattheber (siehe nachfolgende Abbildungen) dermaßen verspannt bzw. unelastisch, dass eine Kräftigung der Gegenspieler und Wiederausrichtung des Schultergürtels nicht effektiv gelingen kann!

Kleiner Brustmuskel



Schulterblattheber



Department of Radiology, 2008

Auch kann ein Mobilitätsverlust im Bereich der Brustwirbelsäule, vor allem in der Aufrichtung, zunehmend das Ausgleichstraining erschweren. Werden Mobilisationsübungen in dem Zusammenhang vernachlässigt, verlagern sich alltägliche, berufliche und sportliche Rotationsbelastungen immer mehr in Richtung Lendenwirbelsäule.

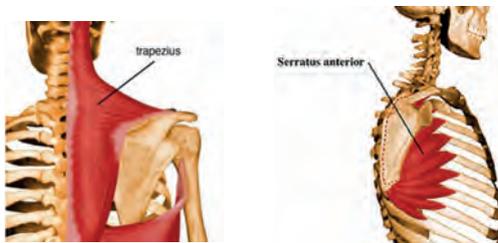
Da die Rotationsfähigkeit im Lendenwirbelsäulenabschnitt grundsätzlich auf 10 - 12 Grad begrenzt ist, entwickelt sich eine übermäßige Mobilität, die Verletzungen und Schmerzen provozieren kann!

Daher werden in den vorrangig praktischen Übungseinheiten nicht irgendwelche Mobilisationsübungen demonstriert, sondern jene, die sich ausschließlich auf den Brustwirbelsäulenabschnitt konzentrieren. Zusätzlich werden mit Hilfe von Massagebällen, einfache Lockerungsübungen (Triggerpunktmobilisation) für den kleinen Brustmuskel und den Schulterblattheber vorgestellt, die auch jederzeit im Büro oder zu Hause rasche Wirkung zeigen!

GRUNDSATZ II:

„Alltägliche, berufliche und sportliche Belastungen sind zumeist nach vorne einwärts orientiert ausgerichtet. Kräftige demnach in der Aufrichtung, nach hinten und in der Außenrotation!“

Welche Muskeln müssen nun in der Kräftigung berücksichtigt werden: Es ist dies vor allem der untere und querverlaufende Anteil des Kapuzenmuskels und des Sägemuskels (siehe nachstehende Abbildungen).



Department of Radiology, 2008

Durch ein serienorientiertes Training, im Bereich 3 x 15 Wiederholungen wird in dem Zusammenhang gewährleistet, dass das Schulterblatt wieder am Brustkorb „zentriert“ (zur Mitte nach unten und an den Körper) wird!

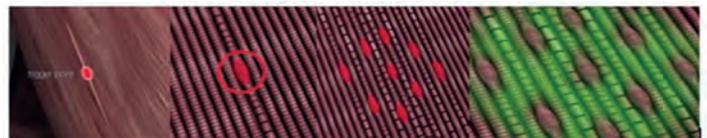
Dadurch richtet sich folglich auch der Oberarmkopf in der Pfanne „mittig“ aus, das Schultergelenk gewinnt an Stabilität, die Leistungsfähigkeit von Armbewegungen in sämtliche Bewegungsrichtungen nimmt zu!

Durch die Zentrierung des Schulterblattes am Brustkorb und des Oberarmkopfes in der Pfanne werden ideale Bedingungen geschaffen, dass in weiterer Folge das Training in der Außenrotation (für die Rotatorenmanschette) wirkungsvoll gelingt!

AD TRIGGERPUNKTE

In der oben angeführten trainingsmethodischen Vorgehensweise wurden Lockerungsübungen für den kleinen Brustmuskel und den Schulterblattheber angesprochen. Die Muskeln reagieren v.a. unter dauerhaft psycho-physischen Stressbelastungen mit vermehrter Spannung, dadurch können Triggerpunktareale entstehen!

Trigger point explained with animation (M. Akkerman, 2013)



Triggerpunkte sind knotige Verhärtungen von Muskelfaserbündeln, man spricht auch von dauerhaft verkürzten muskulären Strukturen. Dadurch werden die versorgenden Blutgefäße abgedrückt, die Region bleibt (mit Sauerstoff und Nährstoffen) unterversorgt und ein Schmerzempfinden wird ausgelöst.

Zusätzlich stören diese knotigen Spannungsareale die Propriozeption (Körperwahrnehmung) und natürlich auch die Koordination, was folglich zu Bewegungseinschränkungen (Schonhaltung) bzw. Dysfunktionen (u.a. Armhebebewegungen entstehen aus einer Hyperlordosierung) führen kann.

Die Wirkmechanismen einer Triggerpunkt-Entspannung durch u.a. harte Schaumstoffrollen bzw. kleine Bälle sind erst ansatzweise wissenschaftlich erklärt. Zusammengefasst kann man davon ausgehen (orientiert an R. Gautschi, 2010), dass durch anhaltenden und relativ starken Druck in der verspannten Region

- die faszialen Strukturen gedehnt und die Gleitfähigkeit wiederhergestellt werden
- die Durchblutungssituation wiederum schlagartig zunimmt (entsteht aufgrund der Erweiterung versorgender Blutgefäße)
- eine reflektorische Entspannung eintritt und
- im Zuge der intensiven Triggerpunkt-Bearbeitung endogene (körpereigene) Opioiden (u.a. Endorphine) freigesetzt werden, welche die Schmerzempfindung reduzieren.

Abschließend sei erwähnt: Führt die Triggerpunkt-Bearbeitung nicht zu dem erwünschten detonisierenden Effekt, das heißt, tritt der Spannungszustand immer wieder auf, dann ist sofortige medizinische bzw. physiotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, da mit großer Wahrscheinlichkeit ernstzunehmende Probleme im Bereich des Bewegungsapparates vorliegen.

WEITERE LITERATUR:

Meier, H. P.: Medizinische Trainingstherapie in der Praxis, Nürnberg, 2007.

R. Gautschi: Manuelle Triggerpunkt-Therapie- Myofasziale Schmerzen und Funktionsstörungen erkennen, verstehen und behandeln; 2010 (Georg Thieme Verlag KG, Auflage, 1. Auflage, Stuttgart).

Valerius, K.P., Frank, A., Kolster, B.C., Hirsch, M.C., Hamilton, C. & Lafont, E.A., Das Muskelbuch. Funktionelle Darstellung der Muskeln des Bewegungsapparates, Stuttgart, 2002.

Van den Berg, F.: Angewandte Physiologie. Das Bindegewebe des Bewegungsapparates verstehen und beeinflussen (2., korrigierte Auflage), Stuttgart 2003.

Gottlob, A.: Differenziertes Krafttraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule, München 2001.



Markus Roßmann

Dipl.-Sportlehrer Univ., Faszienexperte- Dozent- Personal Health Trainer, Certified Rolfer™



FASZIE TRIFFT MUSKEL - DAS GESUNDHEITSTRAINING FÜR MUSKELN UND FASZIEN

„Faszie trifft Muskel“ ist ein neues Bewegungskonzept welches die momentanen wissenschaftlichen Erkenntnisse über Faszien und Muskeln zusammenfasst. Ziel ist es, die bestmöglichen Bewegungs- und Trainingsreize zur Erlangung und Erhaltung der allgemeinen Gesundheit zu setzen. Durch das neue Wissen über das fasziiale System in unserem Körper hat sich die Vorgehensweise und das Training stark verändert. Muskeln und Faszien kann man nicht getrennt trainieren. Aber man kann ein mehr muskulär betontes Training oder ein mehr faszial betontes Training durchführen oder man kann beide Aspekte in einer Trainingseinheit kombinieren, was definitiv das beste Gesundheitstraining darstellt.

DEFINITION FASZIALES SYSTEM:

Aus funktionaler Sicht: alle dehnbaren Strukturen, d.h. alle faserigen und kollagenhaltigen Bindegewebsstrukturen

Man kann **drei verschiedene fasziale Strukturen unterscheiden:**

- Das fasziale Hautsystem (=weiche Faszien=die Verpackung um die Muskelfasern, Muskelfaserbündel, Muskel und Organe)
- Das 3-D-Fasziennetz (=weiche Faszien = elastische kollagene Fasern, die alles mit allem verbinden + Flüssigkeit)
- Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln (= harte fasziale Strukturen)

Hautsystem



©fascialnet.com

3-D-Fasziennetz

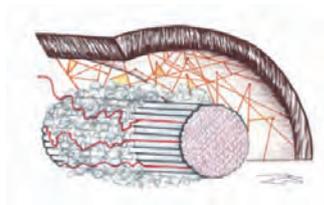


Illustration: S. Roßmann

Bänder, Sehnen, Gelenkkapseln



© iStock-.482247118

Alle drei Strukturen haben Einfluss auf die Funktionalität der Muskeln, der Gelenke und der Organe und damit direkt auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit!

Für den Umbau dieser Strukturen sind die Zellen Fibroblasten und Fasciazyten verantwortlich! Diese Zellen sind immer aktiv, bauen also die faszialen Strukturen ständig um. Ob das produzierte Material sich im positiven Sinne entwickelt, hängt von unserem Bewegungsverhalten ab. Dabei hat die Wissenschaft festgestellt, das normales Bewegungstraining gut ist, aber die besten und optimalen Bewegungsreize sind folgende:

- **Rollen**
- **Schwingen – aber spezielles Schwingen**
- **Federn – aber spezielles Federn**
- **Springen – aber spezielles Springen**
- **Stretching – aber spezielles Stretching**
- **Bewegungsvielfalt – Verlassen der Bewegungsachse**

KRAFT- UND BEWEGLICHKEITSTRAINING IN EINER ÜBUNG

Macht es wirklich Sinn, wenn man eine sitzende Tätigkeit hat, zum Ausgleich Situps/Crunches zu machen?



Photo: five Geräte Photo: Privat

In einer Studie von Cecilia F. Aquino et al. (siehe Literaturliste) wurde festgestellt, dass ein Muskeltraining mit vorgedehnter Muskulatur nicht nur ein Muskeltraining darstellt, sondern die Beweglichkeit mehr fördert als passives Dehnen! Dabei handelt es sich eigentlich um eine altbekannte Dehnmethode – das PNF-Stretching – die aber aufgrund der Integration des faszialen Systems anders interpretiert und durchgeführt wird.

DAS NEUE WIRBELSÄULENKONZEPT

Auch für die allgemeine Gesundheit steht die Wirbelsäule im Vordergrund. Die wichtigste Struktur stellt dabei der Wirbelkanal dar. Durch diesen laufen das Rückenmark und alle Nerven, die alle Muskeln und Organe in unserem Körper stimulieren und versorgen. In unserem Rückentraining sollten also Trainingsimpulse im Vordergrund stehen, die einen stabilen aber auch flexiblen Wirbelkanal gewährleisten, was gleichzeitig auch das beste Wirbelsäulentraining darstellt. In diesem Training müssen drei unterschiedliche Strukturen angesprochen werden:

Große Rückenfaszie



Muskeln



Bandsystem



Illustration 1-2: Sylke Roßmann

3 wichtige Aspekte für das Training:

- Für das Training der großen Rückenfaszie braucht man schwingende Bewegungen in den Rundrücken (siehe das „Flexions-Relaxations Phänomen“ in Literaturhinweise)
- Die besten Impulse für die Muskulatur (bezogen auf Gesundheit) sind: Aktivierung der Muskulatur im vorgedehnten Zustand (siehe Aquino)
- Für das Training des Bandsystemes der Wirbelsäule braucht man Rotationsbewegungen in Verbindung mit leicht wippenden Bewegungen (siehe M.Kjaer in Literaturhinweise)

ÜBUNGEN

■ Muskelübungen: Aktivieren in der Länge



Photos: Privat

■ Faszienübung: große Rückenfaszie

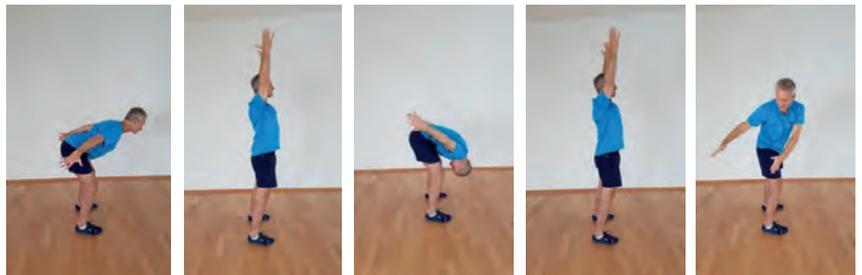


Photos: Mira Hampel aus Buch „Faszie trifft Muskel“ – Meyer&Meyer Verlag-2017

■ Faszienübung: Bandsystem Rücken



■ Die Rücken-Muskel-Faszien Übung



Photos: Privat

LITERATUR:

Stretching versus strength training in lengthened position in subjects with tight hamstring muscles: A randomized controlled trial. Cecilia F. Aquino – Sergio T. Fonseca et al. – Manual Therapy 2009 - Elsevier.

The biomechanical and clinical significance of the lumbar erector spinae flexion-relaxation phenomenon: A review of literature Christopher J. Colloca and Richard N. Hinrichs – Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics – Oktober 2005 – S. 623- 631.

From mechanical loading to collagen synthesis, structural changes and function in human tendon M.Kjaer – M. Langberg et al. – Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports – 2009: 19: 500-510.

Faszie trifft Muskel. Roßmann/Lowery – Meyer & Meyer Verlag- 2017

Vortrag von Courtesy S. Gracovetsky: Is the lumbodorsal fascia necessary? 04.10.2007 – Haward Medical Scholl – Boston (<https://functionalanatomy-blog.com/2011/03/07/lecture-by-serge-gracovetsky-is-the-lumbodorsal-fascia-necessary/>)



MMag^a. Antonia Santner

Dipl. Sportwissenschaftlerin, staatl. geprüfte Snowboardlehrerin und Skilehrerin, Instruktorin (Fitness, Haltungsprävention)



KORT.X[®] - TRAININGSREIZE VON KOPF BIS FUSS

In den letzten 5 Jahren wurden in der Gehirnforschung mehr Fortschritte gemacht als in tausenden Jahren davor. Es ergeben sich plötzlich Möglichkeiten, gezielt auf die Entwicklung unserer geistigen Fähigkeiten einzuwirken und für ein agiles Leben vorzusorgen. Entscheidend dafür ist, dass man seinen Kopf auch benutzt:



USE it or LOOSE it!

Benützt es oder verlier es- nach diesem Prinzip passt sich unser Gehirn lebenslang an gestellte Aufgaben an: Wenn man es beansprucht, wird es leistungsfähiger und schneller. Nutzt man es nicht, verliert der Geist an Substanz. Vor allem im Kinder- und Jugendalter ist dieser Merksatz noch zutreffender, weil das Gehirn in dieser Zeitspanne die höchste Plastizität aufweist und Nervenzellen zu großen Netzwerken ausgebaut werden können.



Der menschliche Körper ist mit einem Korsett aus Nerven durchzogen, das unentwegt Informationen ins Gehirn weiterleitet. Dort wird alles analysiert, bewertet und verarbeitet.

Im Gehirn gibt es circa 86 Milliarden Neuronen und pro Neuron durchschnittlich 10.000 Kontaktpunkte (Synapsen) zu anderen Nervenzellen. Je nachdem wie intensiv ein Neuron genutzt wird, stellt es mehr oder weniger Verknüpfungen zu anderen Nervenzellen her und so wird letztendlich auch Wissen in unserem Kopf gespeichert- in Form von losen Verknüpfungen zwischen Nervenzellen.



In jedem Kopf existieren fast 1 000 000 000 000 000 Synapsen / Möglichkeiten, sich Fähigkeiten und Wissen anzueignen. Egal ob man denkt, spricht, ein Geräusch wahrnimmt, schwitzt, die Muskeln anspannt oder das Innenband des Knies strapaziert, im Laufe des Lebens lernt man, wie Eindrücke einzuordnen und auf Geschehnisse zu reagieren ist. Der Kopf agiert dabei wie ein komplexer Routenplaner und steuert nach Bedarf Synapsen an, um ein gewünschtes Resultat zu erhalten.

Wird eine Verbindungslinie zwischen Nervenzellen häufig benutzt, können sich Synapsen vergrößern und erweitern, so dass Informationen noch schneller fließen. Dadurch festigt sich diese Verknüpfung langfristig.

Dieser Prozess wird als „LERNEN“ bezeichnet.

Mit KORT.X® wurde nun ein neues Fitnessprogramm entwickelt, das aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aufgreift: Strukturierte Trainingsmethoden und neue, innovative Übungsvariationen aktivieren gezielt Nervenleitbahnen und fordern Geist und Körper. Bereits nach den ersten Einheiten erkennt und spürt man den Effekt:

Die körperliche Fitness und Kontrolle verbessert sich und man ist vor allem auch im Kopf schneller und agiler. Im Kinderbereich sind die wahrnehmbaren Veränderungen im Verhalten der Kinder und vor allem in der Präzision und Schnelligkeit der Bewegungsausführung extrem spannend. Eine laufende Studie des Instituts für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck erforscht momentan die Effekte eines 4-wöchigen Kort.X®-Trainings auf Gehirntätigkeit, Bewegungsgenauigkeit und Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten.

Ergebnisse und Berichte zur Kort.X®-Studie können schon bald auf www.kortx.info und www.facebook.com/kortx.info nachgelesen werden.



KORT.X[®] nutzt Körper- und Gehirnfunktionen und baut mit ausgeklügelten Bewegungsaufgaben und -variationen das Synapsennetz im Kopf aus. Dabei gilt es, folgende Rahmenbedingungen zu beachten:

1

Auf bestehenden Bewegungsmustern aufbauen

Jedes Kind besitzt individuelle Bewegungsmuster, die automatisiert wurden. Diese Abläufe werden als Ausgangspunkt herangezogen, um darauf neue Bewegungshandlungen aufzubauen und zu automatisieren. Bestehende Muster dienen als Anker für neue Fähigkeiten.

2

Reize setzen und Interesse wecken

Auf Reize zu reagieren und Herausforderungen zu meistern, erhöht die Gehirnaktivität – interessant ist, was neu ist. Kinder sollen deshalb in jeder Einheit aufs Neue gefordert werden.

3

Vom Einfachen zum Schwierigen steigern

Fordern aber nicht überfordern- das ist die Devise! Mit einfachen Übungen startend, kann man diese stetig schwieriger gestalten und Programme komplex aufbauen.

4

Ruhe- und Verarbeitungsphasen einsetzen

Bewegungspausen während des Trainings unterstützen die Verarbeitung von Trainingsreizen und erleichtern das Erlernen neuer Abläufe.

5

Emotionen wirken lassen

Sind Übungsprogramme kurzweilig und machen Spaß, dann weckt man positive Emotionen, die das Lernen erleichtern und beschleunigen – Ziele werden schneller erreicht.

GESTALTUNG EINER KORT.X®_EINHEIT

Eine Kort.X®_Fitnessinheit strukturiert sich nach folgenden Schwerpunkten: Die 3A bestimmen den Aufbau einer Einheit und garantieren nachhaltigen Erfolg:

AKTIVIERUNG
(15 – 20 Minuten)

AUFBAU
(25- 30 Minuten)

AUTOMATISIERUNG
(10 Minuten)

AKTIVIERUNG (Mobilisieren, Fokusaufbau und Herz-Kreislaufaktivierung)

■ Mobilisieren der Gelenksstrukturen

- Leichte Kniebeugen
- Knie kreisen
- Sprung- und Handgelenk gleich und gegengleich kreisen
- Hüfte locker kreisen
- Schultern kreisen

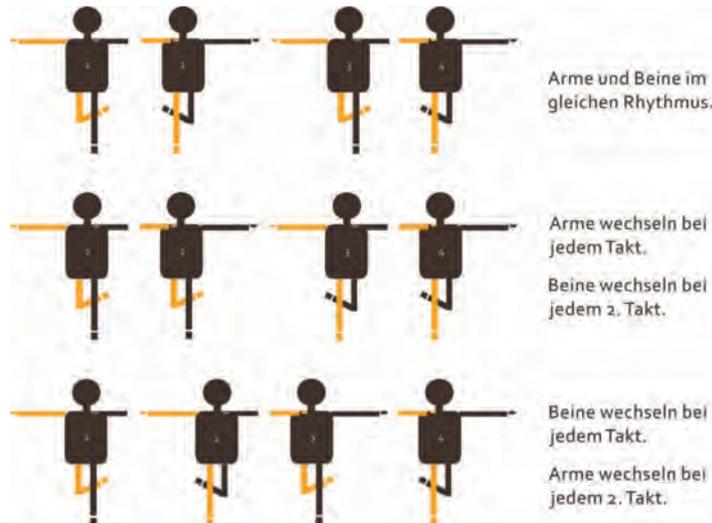
■ Fokusaufbau

- *2:3-Übung:*
- Der rechte Arm führt zwei Bewegungsschritte aus (1: gestreckter Arm; 2: Arm abwinkeln und Faust). Der linke Arm macht 3 Bewegungsschritte (1: gestreckter Arm; 2: Arm abwinkeln und Faust; 3: schnipsen)
- Rhythmusübung:
 - Beine (4 Takte): Im Rhythmus ein Bein vorstellen und wieder retour – links und rechts im Wechsel.
 - Hände im Takt dazu: Klatschen und dann auf Oberschenkel klopfen ... Handbewegen doppelt, Beine bleiben im Takt: 2xklatschen, 2x klopfen, 2 x schnipsen, ...

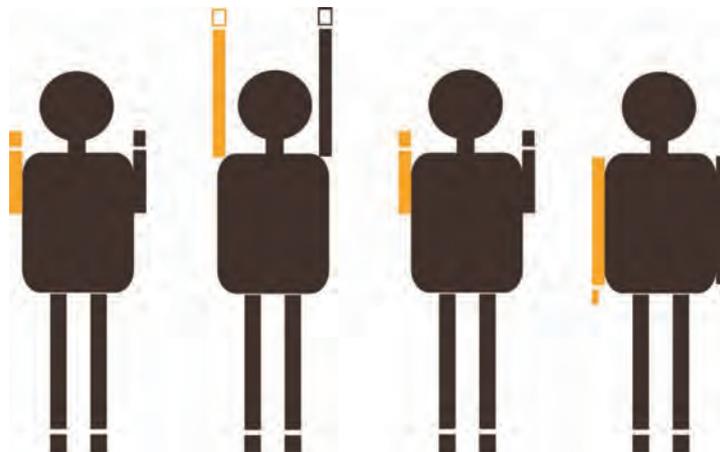


Herz-Kreislauf-Aktivierung

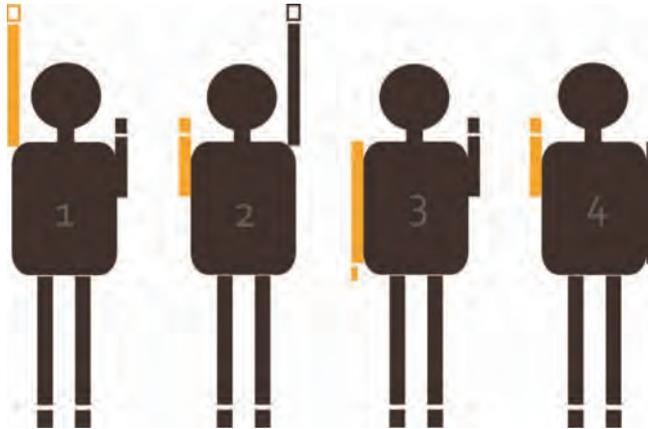
- Laufen am Stand: Fersen hochziehen und Arme mitnehmen
- Laufen am Stand mit Armkombination (Arme links/rechts) in Kombination mit Taktwechsel



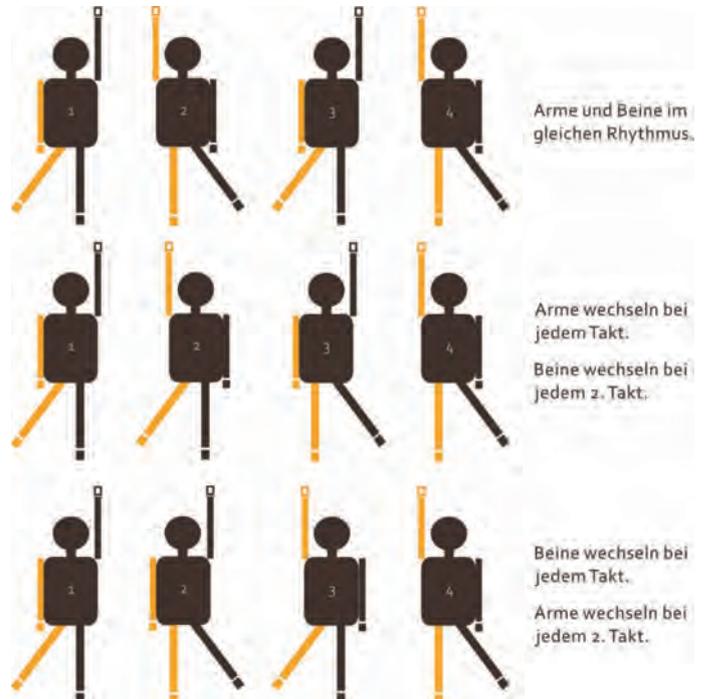
- Lockeres Laufen mit Fokusübung



→ Arme versetzt um einen Schritt



- Einbeinige Sprünge 2x, dann Wechsel anderes Bein + Arme rechts/links im Rhythmus
- Rhythmuswechsel: Arme und Beine unterschiedlich schnell



AUFBAU

Schulung und Training der koordinativen Fähigkeiten: Orientierungsfähigkeit, Gleichgewicht, Reaktion, Differenzierung, Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungs- und Koppelungsfähigkeit.

- Kalibrieren (3 Runden: langsam, mittel, schnell)



- Je 2 Runden rückwärts (über die rechte Schulter schauen, über die linke Schulter schauen)



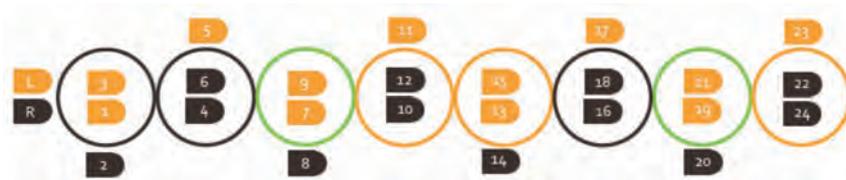
- Einsatz der Reifenfarben (2 Reihen vorwärts, 1 Reihe rückwärts und dann nochmal 1 Runde vorwärts)



- Danach die Arme dazu geben:
 - Braun = klatschen + „Ja, ja“
 - Orange = mit der linken Hand schnipsen + „Nein, nein“
 - Grün = rechter Arm gestreckt nach oben + „Super“

A20 B44

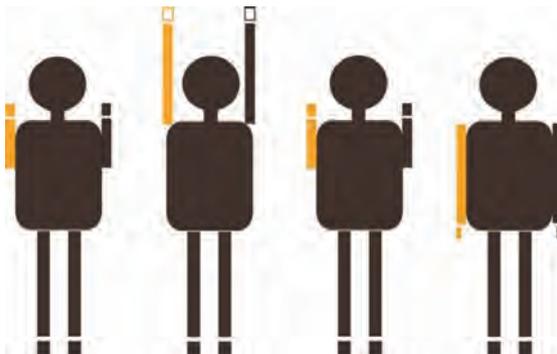
- Lockere Runde: Jeweils im Wechsel 2 Runden mit dem rechten Bein und mit dem linken Bein führen.
- Signale einbauen



- 3er_Schittkombination (auch rückwärts)



- Fokusübung aus der Aktivierungsrunde dazu; Wechsel immer, wenn ein Bein im Kreis steht.





AUTOMATISIERUNG

Für den Abschluss einer erfolgreichen KORT.X®-Einheit wird das gesamte Kopf-Körper-System nochmals intensiv gefordert: Ziel ist es, erlernte Übungen zu automatisieren und gleichzeitig die Herz-Kreislauf-Aktivität zu steigern.

■ Auswahl gezielter Übungsreihen

In dieser Phase der KORT.X®-Einheit sollen Bewegungsmuster verwendet werden, die bereits bekannt aber noch nicht automatisiert sind. Im Normalfall wählt man zwei Abfolgen aus, die im vorangehenden Aufbaublock bereits geübt wurden.

Einfache Übungsvariation:

Vorwärts und rückwärts durchlaufen (abwechselnd über die linke und rechte Schulter blicken).

Schwierige Übungsvariation:

3er-Schrittkombination vorwärts und rückwärts; rückwärts mit Handvariation.

Alle TeilnehmerInnen erhalten je 5 Reifen und legen damit ihre eigene Kurzreihe im Saal auf.

■ Automatisierungssystematik

- 2 Bewegungsvariationen
- Jede Übungsfolge wird für 30 Sekunden ausgeführt; dann 12 Sekunden Pause (30 – 12 – 30 – 12 ...)
- 6 Abfolgen hintereinander
- Konzentrierte Durchführung in hohem Tempo
- Gegen Ende steigt die Fehleranfälligkeit: Das ist gut! Fehler bzw. Fehlerkorrekturen fördern das Lernen und unterstützen das Generieren neuer Verbindungen zwischen Nervenzellen- Fehler markieren neue Straßenkreuzungen.

■ Einbau von Musik

Die Leute lieben Musik und vor allem zum Abschluss der Kort.X®-Einheit macht es sehr viel Spaß, wenn man sich zur Musik bewegen darf. Kort.X® funktioniert aber auch ohne Musik. Macht es so, wie es für euch am einfachsten und für euer Gefühl am besten ist.

Informationen, weitere Übungsvariationen unter Fortbildungsmöglichkeiten unter www.kortx.info und www.facebook.com/kortx.info.



MMag^a. Antonia Santner

Dipl. Sportwissenschaftlerin, staatl. geprüfte Snowboardlehrerin und Skilehrerin, Instruktorin (Fitness, Haltungsprävention)



KORT.X[®] - SENIOR SPEZIAL

In den letzten 5 Jahren wurden in der Gehirnforschung mehr Fortschritte gemacht als in tausenden Jahren davor. Es ergeben sich plötzlich Möglichkeiten, gezielt auf die Entwicklung unserer geistigen Fähigkeiten einzuwirken und für ein agiles Leben vorzusorgen. Entscheidend dafür ist, dass man seinen Kopf auch benutzt:



USE it or LOOSE it!

Benützt es oder verlier es- nach diesem Prinzip passt sich unser Gehirn lebenslang an gestellte Aufgaben an: Wenn man es beansprucht, wird es leistungsfähiger und schneller. Nutzt man es nicht, verliert der Geist an Substanz. Vor allem im Kinder- und Jugendalter ist dieser Merksatz noch zutreffender, weil das Gehirn in dieser Zeitspanne die höchste Plastizität aufweist und Nervenzellen zu großen Netzwerken ausgebaut werden können.



Der menschliche Körper ist mit einem Korsett aus Nerven durchzogen, das unentwegt Informationen ins Gehirn weiterleitet. Dort wird alles analysiert, bewertet und verarbeitet.

Im Gehirn gibt es circa 86 Milliarden Neuronen und pro Neuron durchschnittlich 10.000 Kontaktpunkte (Synapsen) zu anderen Nervenzellen. Je nachdem, wie intensiv ein Neuron genutzt wird, stellt es mehr oder weniger Verknüpfungen zu anderen Nervenzellen her und so wird letztendlich auch Wissen in unserem Kopf gespeichert - in Form von losen Verknüpfungen zwischen Nervenzellen.



In jedem Kopf existieren fast 1 000 000 000 000 000 Synapsen / Möglichkeiten, sich Fähigkeiten und Wissen anzueignen. Egal ob man denkt, spricht, ein Geräusch wahrnimmt, schwitzt, die Muskeln anspannt oder das Innenband des Knies strapaziert, im Laufe des Lebens lernt man, wie Eindrücke einzuordnen sind und auf Geschehnisse zu reagieren ist. Der Kopf agiert dabei wie ein komplexer Routenplaner und steuert nach Bedarf Synapsen an, um ein gewünschtes Resultat zu erhalten.

Wird eine Verbindungslinie zwischen Nervenzellen häufig benutzt, können sich Synapsen vergrößern und erweitern, so dass Informationen noch schneller fließen. Dadurch festigt sich diese Verknüpfung langfristig.

Dieser Prozess wird als „LERNEN“ bezeichnet.

Mit KORT.X® wurde nun ein neues Fitnessprogramm entwickelt, das aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aufgreift: Strukturierte Trainingsmethoden und neue, innovative Übungsvariationen aktivieren gezielt Nervenleitbahnen und fordern Geist und Körper. Bereits nach den ersten Einheiten erkennt und spürt man den Effekt:

Die körperliche Fitness und Kontrolle verbessern sich und man wird vor allem auch im Kopf schneller und agiler. Kort.X® nutzt Körper- und Gehirnfunktionen und baut mit ausgeklügelten Bewegungsaufgaben und -variationen das Synapsennetz im Kopf aus.

WER RASTET, DER ROSTET ...

Gehstock, langsame Reaktion, Steifheit, Schwäche und Zittern, das sind einige Begriffe, die immer wieder mit älteren Leuten in Verbindung gebracht werden. In der Gesellschaft zeigt sich jedoch ein differenziertes Bild:

Es gibt die SeniorInnen, die über körperliche Beschwerden klagen, ihren alten Gewohnheiten nachgehen und sich für nichts Neues interessieren. Es gibt aber auch sehr viele fitte Oldies, die jungen Menschen konditionell und koordinativ überlegen sind, die ihre Gesundheit hegen und pflegen und über genügend finanzielle Mittel verfügen, um sich ein gutes Leben leisten zu können. So oder so wird der Anteil älterer Menschen in Österreich und Europa in den nächsten Jahren rapid ansteigen, was einerseits durch die demographische Entwicklung und andererseits durch eine verlängerte Lebenserwartung bedingt ist. Daraus resultieren große Herausforderungen für den Sozialstaat und letztendlich ist jeder von uns in irgendeiner Art und Weise davon betroffen.

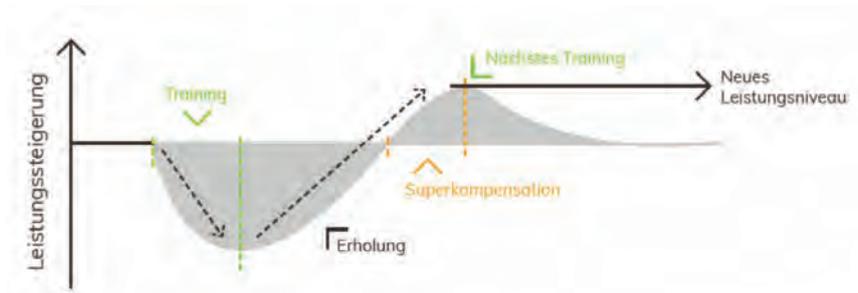
Fakt ist, dass der natürliche Bewegungsdrang mit dem Alter nachlässt und nur noch 12 % der 50-Jährigen (Statistik Austria 2018) betreiben regelmäßig Sport. Bei den 70-Jährigen beträgt der Anteil 5 %. Wer seine letzten Lebensjahre nicht als Pflegefall oder in einem dementen Zustand verbringen will, muss vorsorgen und präventiv Körper und Kopf trainieren. Hier gibt es keine Alternative!

Kort.X® bietet für ältere Menschen eine optimale Möglichkeit, gezielt geistige Strukturen und körperliche Funktionen zu erhalten und aufzubauen. Ohne Training wird es schwierig- da helfen auch die besten genetischen Voraussetzungen wenig.

Fordern aber nicht überfordern!

Belastung > Ermüdung > Erholung und Kompensation > Leistungssteigerung

Körper und Gehirn passen sich auf veränderte Bedingungen und Belastungen an. Das Nervensystem reagiert auf ein spezifisches und systematisches Training.



Der Körper ist in der Lage, sich veränderten Bedingungen bzw. Belastungen anzupassen. Sämtliche Systeme im Körper reagieren auf ein spezifisches Training.

- Das Herz-Kreislaufsystem adaptiert: Das Herz wird stärker, hat eine höhere Pumpleistung und kann somit die Muskeln besser mit Nährstoffen versorgen. Die Ruhepulsfrequenz sinkt. Blutdruck und Cholesterinwerte werden positiv beeinflusst. Dadurch verringert sich auch das Herzinfarktrisiko.
- Das Nerven-Muskelsystem wird ausgebaut: Muskelfasern werden neu ernervt, mehr Anteile des Muskels können aktiv angesteuert werden. Dadurch gewinnt die Muskulatur an Kraftfähigkeit dazu, ohne unbedingt an Masse zulegen zu müssen- sie arbeitet effektiver und schneller.



- Die Leistung des Atmungssystem steigt sich: Mehr Sauerstoff wird aufgenommen. Die Blutmenge verändert sich.
- Bänder, Sehnen und Knochen sind besser durchblutet und reißen/brechen weniger schnell. Auch das Knorpelgewebe wird durch die Be- und Entlastung der Bewegungen strapazierfähiger und baut sich auf.
- Das Bindegewebe wird gestrafft und gewinnt an Vitalität.
- Das Immunsystem wird unterstützt: Man erkrankt weniger leicht und kann schneller gesunden. Die Regeneration beschleunigt sich.
- Die hormonelle Situation adaptiert gesteigerte Enzyymbildung und effektivere Stoffwechselfvorgänge (z.B. abnehmen wir einfacher).

Diese positiven Veränderungen des Körpers sollen durch ein optimales und sinnvolles Training provoziert werden. Man spricht von biopositiven Adaptionen. Wird falsch trainiert (zu hart, zu oft und ohne Regeneration), folgen bionegative Konsequenzen (Verletzungen, Pulsrasen, Gelenksbeschwerden, Entzündungen und andere gesundheitliche Irritationen).

Erfolgreiches Training besteht darin, die Homöostase so zu stören, sodass sich biopositive Anpassungen zeigen. Zu beachten ist, dass die einzelnen Strukturen unterschiedlich lange brauchen, um sich anzupassen. Der passive Bewegungsapparat (Bänder, Sehnen, Knochen, Knorpel) benötigt ca. 3 Wochen um auf das Training zu reagieren, die Skelettmuskulatur zeigt nach 3 Tagen erste mikroskopische Veränderungen und das Gehirn und Nervensystem adaptieren bereits nach einer Nacht ausgiebigen Schlaf.

Symptome biologisch älterer Menschen

- Eingeschliffene Bewegungsmuster
- Wenig Variationen
- Körperliche Dysbalancen und daraus resultierende Gelenksbeschwerden
- Verringerte Koordinationsfähigkeit (Eingeschränkte Gleichgewichtsfähigkeit)
- Konzentrationsschwankungen aufgrund limitierter kognitiver Ressourcen
- Hörstörungen
- Verminderte Sehleistung

Wichtige Aspekte

- Gruppengröße 12 bis max. 15 Personen
- Kürzere Einheiten (45 – 50 Minuten) planen.
- Soziale Aspekte beachten!



- Musik und Lautstärke gezielt wählen.
- Klare, laute und einfache Anweisungen geben.
- Neues zuerst ankündigen, dann erst vorzeigen.
- Einfache Variationen
- Viel wiederholen!
- Durchführungstempo steuern.
- Erholungsphasen einplanen und Wasser trinken!

Das Kort.X® Training für Seniorinnen und Senioren passt sich an die Bedürfnisse dieser Zielgruppe an ...

1

Neue Bewegungsmuster aufbauen

Im Seniorenalter sind individuelle Bewegungsmuster stark verankert und sehr oft ergeben sich daraus Gelenksprobleme und Abnützungen. Durch das gezielte Herausführen aus alten Mustern können neue Bewegungserfahrungen gemacht werden. Alles was neu ist, sich komisch anfühlt und worüber man kurz nachdenken muss, stimmt die jeweilige Position überhaupt, ist perfekt!

2

Reize setzen

Auf Reize zu reagieren und Herausforderungen zu meistern, erhöht die Gehirnaktivität. SeniorInnen dürfen allerdings nicht überbelastet werden: In den ersten 5 Minuten keine Armbewegungen über Schulterhöhe. Vorsicht bei Drehbewegungen und schnellkräftige Sprünge vermeiden. Es ist aber KEIN Tabu, beidbeinige Landungen dann und wann ein- und gezielt aufzubauen.

3

Vom Einfachen zum Schwierigen steigern

Fordern aber nicht überfordern- das ist die Devise! Mit einfachen Übungen startend kann man diese stetig schwieriger gestalten und Programme komplex aufbauen.

4

Ruhe- und Verarbeitungsphasen einsetzen

Bewegungspausen während des Trainings unterstützen die Verarbeitung von Trainingsreizen und erleichtern das Erlernen neuer Abläufe.

5

Emotionen wirken lassen

Sind Übungsprogramme kurzweilig und machen Spaß, dann weckt man positive Emotionen, die das Lernen erleichtern und beschleunigen – Ziele werden schneller erreicht. Die intrinsische Motivation steigt!

Wenn diese 5 Regeln eingehalten werden, hat man bereits ein grundlegendes Gerüst, auf dem aufgebaut werden kann.

Wichtig:

Ältere Menschen, die Kort.X® Einheiten besuchen, wollen trainieren und etwas für ihre Gesundheit tun. Erklärungen sind wichtig. Hintergrundinfos werden gerne weitererzählt. Deshalb bewusst KursteilnehmerInnen auf Details hinweisen und eventuell sogar Zusatzunterlagen vorbereiten.

GESTALTUNG EINER KORT.X®-EINHEIT

Ein Kort.X® Training für SeniorInnen strukturiert sich nach folgenden Phasen:

AKTIVIERUNG
(15 – 20 Minuten)

AUFBAU
(25- 30 Minuten)

AUTOMATISIERUNG
(10 Minuten)



AKTIVIERUNG

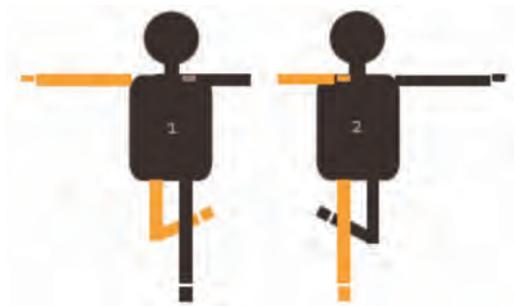
Geist und Körper sollen in dieser Phase ein optimales Fokussniveau erreichen: Die Damen und Herren sollen schwitzen, einfache Konzentrationsübungen durchführen und sich freudvoll auf die Kort.X®-Einheit einstimmen.

■ Herz-Kreislauf-Aktivierung

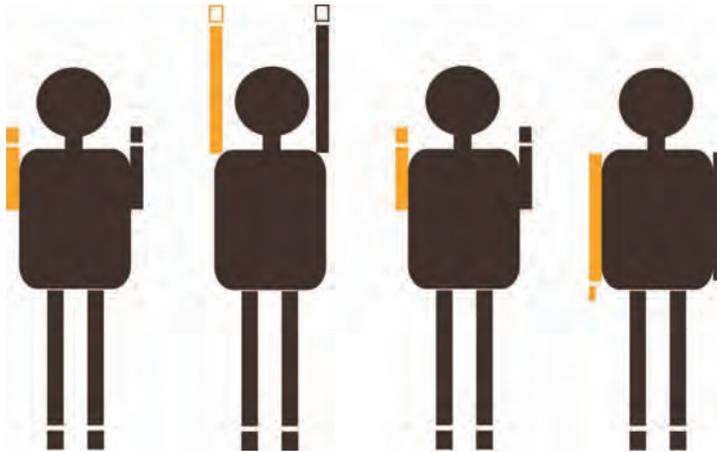
Die Herz-Kreislauf-Aktivierung dient dazu, zusätzliche Neurotransmitter zu produzieren. Diese Botenstoffe helfen, neu Erlerntes schneller und nachhaltiger zu verarbeiten. Als Faustregel gilt: Je höher der Puls, desto mehr Neurotransmitter werden im Körper hergestellt. Das Ziel ist deshalb, dass KursteilnehmerInnen ins Schwitzen kommen.

Einfache Schrittkombinationen in Kombination mit Armbewegungen helfen, die Pulsfrequenz zu heben und den Kreislauf in Schwung zu bringen.

→ Marschieren am Stand- Arme auf Schulterhöhe



- Rhythmuswechsel einbauen: Beine wechseln bei jedem Takt und Arme bei jeden 2. Takt. Dann wechseln die Arme bei jedem Takt und die Beine nur bei jedem 2. Takt.
- Bewegungsrichtungen einbauen: vor/retour, seitwärts; Fersen und Zehenballen einbauen
- Einfache Kombinationsübungen einbauen: 4 Schritte + 4 Armabfolgen



Sämtliche bekannte Schrittkombinationen aus Tanzrichtungen, Aerobic können herangezogen werden, um ausgehend von der Beinmuskulatur den gesamten Körper in Bewegung zu versetzen.

In dieser Phase können die Arme über Kopf bewegt (sofern die KursteilnehmerInnen keine Schulterschmerzen haben) und damit der Puls erhöht werden. Stets beobachten, wie es den Leuten geht und die Intensität entsprechend steigern oder verringern.

Ziel ist es, auf Betriebstemperatur und in Schwung zu kommen. Die Musikauswahl spielt dabei eine entscheidende Rolle. TIPP: Klassische Oldies kommen eigentlich bei allen Leuten gut an.

AUFBAU

Ältere Menschen benötigen mehr Zeit und die müssen wir ihnen auch geben. Sie sind sich ihres Alters bewusst und wollen sich deshalb nicht blamieren. Sie benötigen einen Bereich für sich, wo sie alleine üben können.

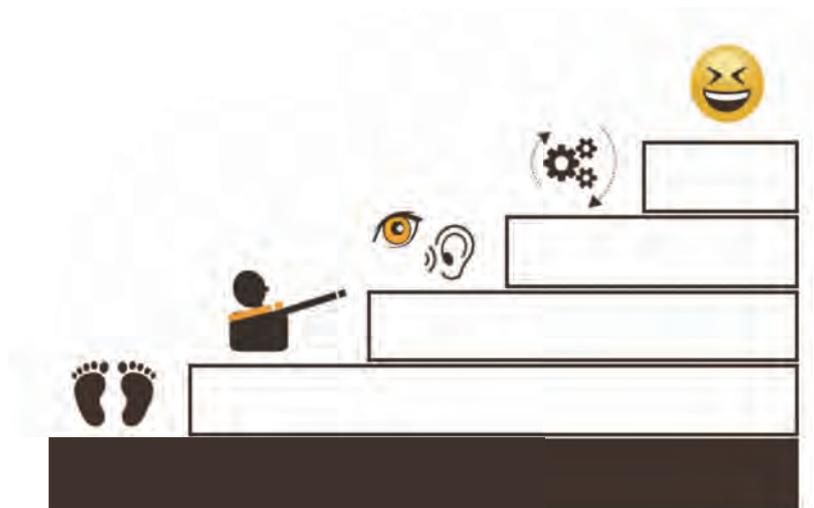
Seinen eigenen Platz haben ...

Dieser Ansatz unterscheidet sich von bisherigen Kort.X® Trainings. Alle Übungen funktionieren aber ähnlich. Der große Unterschied ist: Man bewegt sich am Platz.

- Geringere Belastung der Gelenke
- Verletzungsrisiko sinkt
- Verlängerung der Konzentrationsspanne

Grundsätzlich geht es aber auch hier um die Schulung und das Training der koordinativen Fähigkeiten: Orientierungsfähigkeit, Gleichgewicht, Reaktion, Differenzierung, Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungs- und Koppelungsfähigkeit.

- Aufbau von Schrittkombinationen – Festigen und automatisieren.
- Erlernen von Armbombinationen aufbauend auf Schrittfolgen.
- Zusatzübungen einbauen (Akustik, optische Reize und weitere kognitive Aspekte).



ABSCHLUSS

Aufbrechen alter Muster

Der Abschluss kann bei SeniorInnen ausgiebig genutzt werden, um alte Bewegungsmuster aufzubrechen und positiv abzuändern. Als alter Mensch bewegt man sich immer auf denselben „Straßen“- Abläufe haben tiefe Kerben in die neuronale Struktur geschlagen, aus denen es mühsam ist, auszubrechen. Deshalb

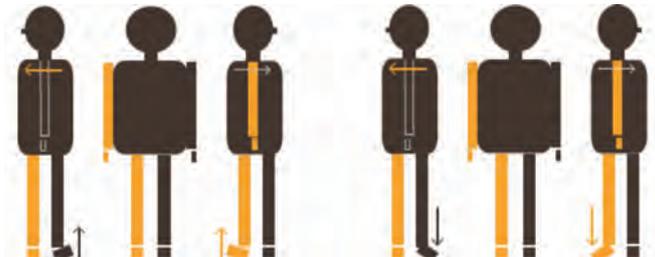
- Bewegungen anleiten, die ungewöhnlich, unnatürlich und „komisch“ sind.
- Kombinationen ausführen, die man so normalerweise nicht macht.
- Ausgiebig in neuen Mustern verweilen, damit „der Geist“ ausbrechen kann.
- Den FOKUS der Leute auf bestimmte Orte/Körperteile lenken.
- Die Atmung bewusst miteinbauen.

Ausgiebiges Mobilisieren der Gelenksstrukturen

- Bewusstes Verlagern des Schwerpunktes
- Leichtes Kniewippen
- Knie kreisen
- Sprung- und Handgelenk gleich und gegengleich kippen
- Hüfte locker hin und her bzw. vor und rückschieben
- Schultern heben/senken, vor/rückziehen
- Kopf langsam mitdrehen und in Kombination mit den Schultern variieren

In dieser Phase kann man bereits starten, die KursteilnehmerInnen in ungewohnte Positionen reinzuführen, die sich vielleicht „komisch“ anfühlen. Der Fokus wird auf Körperregionen gerichtet, die eigentlich „Nebendarsteller“ sind.

Den Oberkörper seitlich drehen und die Ferse bzw. den Fußballen des entlasteten Fußes aufstellen. Kopfbewegungen (seitlich drehen) dazu einbauen – die Nase führt.





Karl-Heinz Sauseng
MTB-Guide, Kinder MTB Trainer, Bike Pro Trainer



MTB FAHRTECHNIK BASIC

Mountainbiken ist nicht gleich Radfahren.

Sobald der Radfahrer sich von befestigten Straßen entfernt, merkt er, dass auf einmal alles anders ist. Das Lenken fällt schwer, die Haftung der Reifen ist anders, das Hinterrad blockiert beim Bremsen, die Bremswirkung nimmt stark ab, die Vorderbremse erhöht auf einmal die Sturzgefahr! Abfahrten auf losem Untergrund werden zu einem Lotteriespiel oder zu Schiebepassagen. Wurzeln und Steine am Trail werden zu Hindernissen und zwingen den Radfahrer immer wieder aus dem Sattel. Ohne der richtigen Fahrtechnik wird der Mountainbike Ausflug schnell zu einem Alptraum und das Bike wird sofort wieder in die letzte Garagenecke gestellt. Mit dem Mountainbike-Fahrtechnik-Training werden die Grundlagen des Mountainbiken vermittelt.

LERNINHALTE:

- Materialgewöhnung
- Fachterminologie kennen lernen
- Sicher auf- und absteigen
- Grundposition
 - Erklärung
 - vorzeigen
 - vorzeigen lassen und dabei am Lenker halten
 - Position korrigieren bis sie passt
 - in der Grundposition rollen
- Lenktechniken
 - Erklärung
 - Schulter – Lenkerachse – Blickführung
 - Slalom aufstellen mit Hütchen – enger werden
 - mit einer Hand fahrend, rechts und links, kreuzende Hände fahren usw.
 - Achter fahren und enger werden

- zu zweit in einem Achterkorridor fahren
- Gleichgewichtsübungen
 - Tretrollern, rechtes Bein auf linkem Pedal und umgekehrt
 - geradeaus fahren über liegende Bierbänke, anschließend Zitterbalken
 - pedalierend, rollend in der Grundposition, immer langsamer werden
 - Gegenstände vom Boden aufnehmen und wieder ablegen
 - Partnerübungen, umarmend fahren, ect.
 - Vorderrad an die Mauer und mit Pedaldruck Gleichgewicht halten
- Beide Bremsen einsetzen
 - Methodische Erklärung
 - Hinterbremse alleine auf ebenem Gelände und griffigem Untergrund
 - Vorderbremse alleine auf ebenem Gelände und griffigem Untergrund
 - Geschwindigkeit steigern auf ebenem Gelände und griffigem Untergrund
 - Gelände wechseln und gleiche Übungen auf unterschiedlichen Untergründen und Gefälle
 - Notbremsung
- Materialschonend schalten
 - Erklärung der Schaltung
 - „Zwischenkuppeln“ erklären und vorzeigen
 - Partnerübung hintereinander fahrend den anderen die Gänge ansagen und ohne Geräusch schalten
- Richtiges bergauf Fahren
 - Erklären der Gewichtsverlagerung am Sattel
 - Richtigen Gang wählen
 - auf einer Steigung losfahren und stehenbleiben,
 - Aus der Falllinie herausfahren, beim stehen bleiben
 - In die Falllinie hineinfahren, beim losfahren
 - In der Falllinie losfahren
- Richtiges Bergab fahren
 - Erklärung der Gewichtsverlagerung
 - Auf unterschiedlichem Gefälle (ansteigend) dem Schüler die Gewichtsverlagerung erspüren lassen, durch vor- und zurückwandern des Körpers über der Tretkurbel (max. Gefälle 35%)
- Notausstieg
 - Erklärung der Bewegungsabläufe
 - Mehrmals üben bis die Übung sich automatisiert



Martina Schoßleitner

Geschäftsführerin/ Gründerin des Functional Trainings Clubs „Die Schleifwerkstat“, Personal Trainer, Medizinischer A-Lizenz Coach



DAS BLACKROLL® TRAINING IM ALLGEMEINEN

Foam Rolling ist eine schnelle und einfache Möglichkeit, um deine Beweglichkeit zu verbessern, ohne die sportliche Leistungsfähigkeit einschränken zu müssen. Es aktiviert deine Mobilität und Flexibilität, beschleunigt deine Regeneration, reduziert Schmerzen und kann dich nicht nur bei der Entspannung unterstützen, sondern auch deinen Muskeltonus senken. Dazu gibt es vielversprechende Ergebnisse, die auf eine verbesserte Regeneration, die arterielle Funktion und auf eine intrafasziäre Gleitfähigkeit hinweisen. Bis heute wurden weltweit 84 Studien zum Thema Foam Rolling in internationalen Fachmagazinen publiziert.

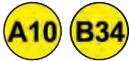


Trotzdem wird der Einsatz von Foam Rolling und den BLACKROLL® Produkten falsch interpretiert oder nur ungenügend hinterfragt. Das Training mit der BLACKROLL® ist kein Allheilmittel, wenn es um den Gewinn von Mobilität sowie einer Verringerung von Schmerzen geht. Wir selbst sehen unsere Produkte als ein Werkzeug innerhalb eines großen Werkzeugkastens. Das heißt, dass es sehr sinnvolle und gewinnbringende Einsatzgebiete für die Tools gibt, aber ebenso eignen sie sich nicht für alles und jeden.

In unseren Arbeitskreisen möchten wir also nicht nur auf den korrekten Einsatz der BLACKROLL® Produkte abzielen, sondern auch über sinnvolle Kombinationen mit anderen Interventionen sprechen und diese präsentieren.

Nutze die positiven Effekte von Foam Rolling für dich, deine Kunden und deine Patienten.

Schließlich erfreut sich Foam Rolling in den letzten 10 Jahren immer größerer Beliebtheit und konnte unzähligen Menschen zu einem besseren Wohlbefinden und weniger Schmerzen verhelfen. Aber vor allem vermeide mit den folgenden Informationen mögliche Fehler oder Zeitverschwendung.



DIE BLACKROLL® ZUR GEZIELTEN TRAININGSVORBEREITUNG/MOBILISATION

Viele kennen die BLACKROLL® und nutzen sie ausgiebig vor und/oder nach dem Training. Doch welcher Effekt steckt eigentlich hinter der Mobilisation?

Erfahre in diesem Arbeitskreis, wie du die BLACKROLL® gezielt vor und nach dem Training einsetzen kannst. Ebenso räumen wir mit Mythen auf und zeigen dir, was sinnvoll ist, aber auch wofür die Rolle keinen Nutzen liefert.

Neben dem Foam Rolling präsentieren wir weitere Mobility- Trainingsvarianten in Theorie und Praxis.

Folgende Themen werden ausführlich besprochen:

- a. Der gesundheitsfördernde Effekt von gezieltem Mobility Training
 - Compliance der entscheidende Faktor – viele Maßnahmen sind gut, solange sie gemacht werden.
 - Warum Mobility Training (Schmerz, Performance, Wohlbefinden, Prävention)
- b. Die physiologischen Hintergründe zu dem mobilisierenden Effekt der BLACKROLL®
 - Die neuronale Wirkungsweise des Foam Rollings
 - Die biochemische Wirkungsweise des Foam Rollings
 - Die strukturelle Wirkungsweise des Foam Rollings
- c. Do's and don't's beim Foam Rolling
 - Der richtige Einsatz vor und nach dem Training
 - Kontraindikationen
- d. Die Kombination aus gezielten BLACKROLL® Übungen und Mobilitätsübungen
 - Kombinationen aus BLACKROLL®- und gezielten Mobility Übungen

DER GESUNDHEITSFÖRDERNDE EFFEKT VON GEZIELTEM MOBILITY TRAINING

DEFINITION MOBILITÄT/MOBILITY

Mobilität ist die aktive Beweglichkeit eines Gelenkes- das Zusammenspiel des neuromuskulären Systems und der Gelenke. Das bedeutet, dass je nach anatomischen Gegebenheiten bei einer aktiven Bewegung eine möglichst große und schmerzfreie ROM („Range of Motion“) erreicht werden kann. Dies kann beispielsweise darin bestehen, die Schulter in der Flexion vollständig und unabhängig zu belasten. Aufgrund ihres aktiven Charakters ist die Mobilität, wie oben beschrieben, stark mit der Motorischen Kontrolle verbunden.

Eine Folge aber auch die Ursache einer schlechten Mobilität ist eine schlechte Selbstwahrnehmung oder eine eingeschränkte Funktion der Mechanorezeptoren. Durch dieses gestörte sensomotorische System, kombiniert mit dem fehlendem Bewe-

gungsumfang, entsprechen Kraftfluss und Bewegungsablauf nicht mehr den unveränderlichen Strukturen (Knochen, Gelenke und Bänder), was das Risiko einer degenerativen Schädigung sowie Schmerzen erhöht.

Motorische Kontrolle ist die Lehre von Haltung und Bewegung, welche die Strukturen und Mechanismen des zentralen Nervensystems zusammenfasst und mit der Bewegungserfahrung sowie den sensorischen Informationen koppelt. Die sensorischen Informationen beinhalten die internen und externen Informationen, welche über unsere vielfältigen Rezeptoren aufgenommen werden.

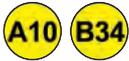
Eine Bewegung ist ein fein orchestriertes Zusammenspiel unseres neuro-myofaszialen Systems. Äußerst selten arbeitet ein Muskel komplett alleine, jedoch hat jeder Muskel innerhalb einer Bewegung seine spezifische Aufgabe. Der menschliche Körper kennt nur Bewegungsaufgaben, zum Beispiel: „Hebe Deine Arm nach oben.“ Diesen Auftrag bewerkstelligt der Körper, egal wie. Der Körper kennt keine einzelnen Aufgaben der Ansteuerung. Das heißt, dass die Kommunikation zwischen ZNS und Muskulatur oder auch zwischen Soft- und Hardware nicht mehr optimal funktioniert.

Jedoch muss der Muskel je nach Gelenkwinkel- und -stellung mit der mechanisch besten Wirkung agieren oder stabilisieren. Wenn dies optimal funktioniert sind die Bewegungen ökonomisch und flüssig. Es herrscht ein optimales Spannungsverhältnis und die Gelenke können frei und schonend wirken. Nur ist dies in der heutigen Gesellschaft in den seltensten Fällen zu sehen. Gründe können natürlich das ein ums andere Mal fehlende Bewegung, aber auch falsche und immer gleiche Bewegungen können zu so genannten Dysbalancen in diesem Zusammenspiel zu führen. Für funktionelle Bewegungsmuster gilt der Leitsatz: Der richtige Muskel zum richtigen Zeitpunkt innerhalb einer Gesamtbewegung. Deshalb müssen bei korrigierenden Maßnahmen nicht nur komplette Bewegungsmuster geübt werden, sondern Sequenzen der Bewegungen in isolierten Positionen. Eine Kette ist immer nur so stark wie ihr schwächstes Glied! Es ist unbedingt notwendig, dass der Kunde die Zielmuskulatur innerhalb der korrigierenden Übung spürt und gezielt ansteuern kann.

Die Qualität der **Flexibilität** hingegen wird auch durch den größtmöglichen „Range of Motion“ (ROM) beschrieben, bezieht sich aber ausschließlich auf die passive Beweglichkeit. Dies kann am Beispiel der Schulterflexion der Fall sein, wenn der Trainer/Therapeut die Schulter des Kunden in die maximal mögliche Flexion bringt, um die ROM zu überprüfen. Klassisches Stretching ist ein solcher Ansatz. Die maximale Flexibilität wird somit durch die Elastizität und die anatomischen Besonderheiten begrenzt. Aber auch in diesem Zusammenhang müssen wir uns nicht nur auf strukturelle Einschränkungen konzentrieren. Auch hier ist das zentrale Nervensystem ein bestimmender Faktor.

Flexibilität und Mobilität sind ebenso wichtig, müssen aber für eine gezielte Anwendung und Kontrolle der Übungen unterschieden werden. Hier gilt das so genannte „Use it or loose it“-Prinzip. Demnach müssen wir so viele Komponenten wie möglich in das Training integrieren, um den unterschiedlichen Anforderungen des passiven und aktiven Bewegungsapparates langfristig gerecht zu werden.

Es spielt keine Rolle, um welche der beiden Funktionen es sich handelt: Es ist immer sinnvoll, die eingeschränkten oder überaktiven Muskeln mit den BLACKROLL®-Techniken zu aktivieren oder zu hemmen. Dies betrifft zum einen den lokalen



Bereich, aber auch das zentrale Nervensystem reagiert auf die verschiedenen Druck- und Stimulationstechniken.

COMPLIANCE DER ENTSCHEIDENDE FAKTOR

Es gibt viele Maßnahmen, um seine Mobilität nachhaltig zu verbessern. Die Fachwelt streitet sich oft bezüglich der Wirksamkeit verschiedener Methoden. Und ja, viele Methoden bieten einen großen Nutzen und die ein oder andere Methode mag in der Theorie besser funktionieren. Jedoch ist immer entscheidend, ob die einzelnen Maßnahmen für den Endkunden reproduzierbar und praktikabel sind.

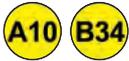
«Es gibt viele Diäten oder Trainingsprogramme funktionieren, entscheidend ist, dass sie regelmäßig und korrekt durchgeführt werden.»

Der wichtigste Aspekt für ein erfolgreiches Mobility Training ist die Compliance des Kunden. Das Programm kann noch so gut sein, wenn es nicht in der nötigen Frequenz durchgeführt wird, bleibt der Erfolg aus. Hierfür muss der Kunde immer als Ganzes gesehen werden. Ein 15-minütiges Programm 3x am Tag und am besten noch in den Kaffeepausen im Büro durchzuführen, ist für viele unrealistisch und nicht durchführbar. Kreiere Rituale und Gewohnheiten für dich und deine Kunden. Das Mobility Programm ist die tägliche Pflege für den Bewegungsapparat – die Zähne putzt sich doch schließlich auch jeder mehrmals täglich – ohne darüber nachzudenken.

Der einfachste Weg solch ein Programm lange und regelmäßig durchzuführen, ist sich feste Zeiten dafür zu definieren. „Stehen Sie 15 min früher auf und legen Sie direkt los.“ Das mag am Anfang einiges an Überwindung kosten, nach ein paar Tagen wird dies jedoch zum festen Ritual und die Frage, ob und wann man seine so nötigen Mobility Übungen durchführt, stellt sich nicht mehr. Stimme das aber genau mit deinen Kunden ab. Wann soll er/sie es machen? Hole dir das „JA“ und das Einverständnis deines Kunden ab. Nach dem Termin darf der Kunde sich nicht mehr die Frage stellen wann und wie er das Programm durchführt. Wir empfehlen eine Frequenz von mind. 4x pro Woche. Die einzelnen Pläne sollten die Dauer von 15 min nicht überschreiten. Erfahrungsgemäß ist das die „magische“ Grenze, welche entscheidet ob der Kunde den Plan langfristig durchführt oder nicht.

WARUM GEZIELTE MOBILITY ÜBUNGEN UND FOAM ROLLING?

Wie oben beschrieben, ist für eine gute Mobilität hauptsächlich die motorische Kontrolle entscheidend. Für diese motorische Kontrolle müssen die neuronalen Abläufe wie: Informationsaufnahme, Informationsweiterleitung sowie Informationsverarbeitung reibungslos verlaufen. Hierbei ist die Verbindung von Rezeptoren, Sinnesorganen über Nervenleitbahnen zum Gehirn, entscheidend. Das Gehirn entscheidet daraufhin, welche Art und Form der Bewegung ausgeführt werden soll. Oftmals wird in diesem Zusammenhang von sogenannten Body Maps gesprochen. Diese Maps beschreiben zusammenhängende Abläufe innerhalb des Gehirns, aber auch die nötigen Zusammenläufe aus der Peripherie über das ZNS. Ein einfaches



Beispiel hierfür wäre das Anfassen einer heißen Herdplatte. Hierbei reagierst du blitzschnell und entfernst deine Hand von der heißen Platte. Dein Gehirn hat aufgrund der warnenden Rezeptoren in deinen Fingern entschieden: «Gefahr – weg mit der Hand». Solche Abläufe geschehen in etwas anderer Form auch während alltäglichen Bewegungen. Jeder der mit Freizeitsportlern trainiert, kennt vielleicht das folgende Bild. Du weist deine Gruppe während einer Übung an, die Arme gestreckt über den Kopf zu heben. Manche werden es schaffen, andere hingegen nicht. Wenn man diese Sportler korrigieren möchte, hört man oft die Aussagen: «Aber ich hebe meine Arme doch über den Kopf». Nun gibt es mehrere Möglichkeiten, warum eine Person eine so einfache Bewegung nicht ausführen kann:

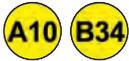
- **eingeschränkte Flexibilität durch eine strukturelle Einschränkung**
- **er/sie kennt die Bewegung nicht bzw. hat sie noch nie ausgeführt**
- **ihm/ihr fehlt die motorische Kontrolle, um die Bewegung auszuführen**

Es könnte ein Mischung aus allen Dreien sein, jedoch wird es bei dem oben beschriebenen Beispiel zum größten Teil an der fehlenden motorischen Kontrolle, sowie- zu einem kleineren Faktor- an strukturellen Einschränkungen liegen. Der Sportler denkt vielleicht, dass er seine Arme über dem Kopf hat, jedoch sehen wir ein ganz anderes Bild. Anscheinend funktionieren die «Body Maps» nicht so ganz und ihm wird im Gehirn ein fehlerhaftes Bild vermittelt. Vielleicht führt er diese Bewegung nicht oft durch und hat dadurch eine undeutliche Karte abgespeichert und/oder seine Rezeptoren sowie Nervenleitbahnen sind durch überspanntes und verklebtes Faszienewebe eingeschränkt. Was es auch sein mag, die persönliche Body Map für die Bewegung scheint undeutlich, verblasst oder hat leere Stellen – ähnlich einer alten Schatzkarte, welche es dem Gehirn schwierig macht, eine klare und schnelle Route zu geplanten Bewegung auszuführen – den Arm über Kopf zu heben. Stattdessen landet der Sportler vielleicht nicht bei dem Schatz (Arm über dem Kopf), sondern an einer komplett anderen Stelle (Arm nicht über dem Kopf). Das Gehirn konnte aufgrund der fehlenden Informationen einfach keine konkreten Anweisungen geben.

Unsere Aufgabe muss es also sein, dem Gehirn wieder die notwendigen Informationen für eine konkrete Bewegungssteuerung zu geben.

Die nötigen Informationen bekommt das Gehirn von den Sinnesorganen sowie den Mechanorezeptoren.

Beim BLACKROLL® Mobily Training konzentrieren wir uns auf die Stimulation der informationsgebenden Mechanorezeptoren sowie der Gleitfähigkeit des lockeren Bindegewebes. In Übungen bedeutet das, dass wir klassisches Foam Rolling mit Stretches über die größtmögliche ROM und gezielten Aktivierungen der motorischen Kontrolle arbeiten.



DIE PHYSIOLOGISCHEN HINTERGRÜNDE ZU DEM MOBILISIERENDEN EFFEKT DER BLACKROLL®

DIE BIOCHEMISCHE WIRKUNGSWEISE DES FOAM ROLLINGS

Die Faszie dient im menschlichen Körper als voluminöser Wasserspeicher. Das Körperwasser wird mit Hilfe der sogenannten Glykosaminoglykane an Ort und Stelle gehalten. Das sind Zucker-Eiweiß-Verbindungen, welche das 10.000-fache ihres eigenen Volumens an Wasser binden können. Das bekannteste Glykosaminoglykan ist sicherlich Hyaluron. Mit Hyaluron wird unter anderem in Verbindung mit Anti-Falten-Cremes oder Schönheitsbehandlungen geworben. Auch hier liegt der Effekt in der hohen Wasserbindungsfähigkeit, was für ein pralles Hautbild sorgt.

Dieser Wasserbindungsfähigkeit findet nicht in dem bindegewebigen Anteil (Kollagenfasern) statt, sondern in der umgebenen extrazellulären Matrix. Diese Matrix, mit ihrer starken Wasserbindungsfähigkeit, ist vor allem für die folgenden drei Eigenschaften von großer Relevanz:

INTERFASZIALE GLEITFÄHIGKEIT

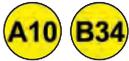
Die interfasziale Gleitfähigkeit ermöglicht die nötige Verschiebbarkeit der einzelnen Faszien-schichten gegeneinander und ermöglicht so nicht nur eine freie Beweglichkeit der einzelnen Schichten, sondern ebenfalls flexiblen Raum für durchlaufende Gefäße und Nerven.

Welche physiologischen Effekte hinter der verbesserten Beweglichkeit (Range of Motion, kurz ROM) liegen, darüber ist man sich noch unklar. Laut Scott W. Cheatham et al. (2015) ist die gewonnene Flexibilität auf viskoelastische (d.h. hohe Verformbarkeit trotz sehr festem Gewebes) und thixotrope (d.h. zunehmende Viskosität der umgebenden Flüssigkeit durch stärkere Vernetzung der Faszien) Veränderungen des Faszien-gewebes zurückzuführen.

Dieser thixotrope Effekt wird auch gerne als Schwamm-effekt beschrieben.

DER SCHWAMMEFFEKT

Durch den Druck bei der Anwendung der BLACKROLL® werden Wasser und Stoffwechselprodukte aus dem Gewebe herausgepresst. Möglicherweise lösen sich durch die Druckbelastungen Bindungen zwischen dem Wasser und den Makromolekülen in der Bindegewebe-Matrix. Bei der darauffolgenden Entlastung können die Glykosaminoglykane frisches und vor allem auf wieder mehr Wassermoleküle aufnehmen. Bei dem Schwamm-effekt kommt es neben einer reinen «Wasser-aufnahme» des fasziellen Gewebes auch zu einer verbesserten Durchblutung und damit besseren allgemeinen Nährstoff-versorgung der Zellen.



DIE NEURONALE WIRKUNGSWEISE DES FOAM ROLLINGS

Mangelnde Beweglichkeit oder auch eine schlechte Dehnbarkeit liegt in den wenigsten Fälle an einer strukturellen Einschränkung, sondern an einem Schutzmechanismus des Gehirns. Kurz gesagt, kennt das Gehirn die «Karte» zu der vollen ROM des Gelenks nicht oder ist sie verschwommen, wird die Bewegung zum Schutz der passiven Strukturen gehemmt. Mit Foam Rolling können wir diese Hemmung umgehen, indem wir durch die Stimulation der Rezeptoren eine klarere Landkarte entwickeln.

Die wohl plausibelste Erklärung wäre frei nach Kelly and Beardsley (2016) und de Souza et al. (2019). Demnach ist die gewonnene Flexibilität ein Effekt des zentralen Schmerz-Modulations-Systems. Der konstante, kräftige Druck könnte die faszialen Rezeptoren «überladen», was zu einer Minimierung bis zur kompletten Inhibition (Hemmung) der Dehnungsrezeptoren führen könnte. Daraufhin wäre die «neuronale» Sperre überwunden und das zentrale Nervensystem lässt eine größere Bewegungsreichweite zu. Die verminderte Schmerzempfindung wurde bereits in mehreren Studien beobachtet, z.B. Aboodarda et al. (2015) oder Cavanaugh et al. (2017).

Dieser Effekt wirkt nicht nur lokal, sondern hat eine systemische Auswirkung und wirkt sich auf das parasympathische Nervensystem aus.

DIE STRUKTURELLE WIRKUNGSWEISE DES FOAM ROLLINGS

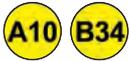
Eine tatsächlich strukturelle Auswirkung auf das Faszienewebe gibt es nach aktuellen Erkenntnissen nicht. Um strukturelle Veränderungen der festen faszialen Strukturen zu erreichen, wären mehrere hundert Kilo an Druck notwendig. Die beiden oben genannten Effekte scheinen entscheidend hinter dem Mobilitätsgewinn und dem vermindertem Schmerzempfinden zu sein.

DO'S AND DONT'S BEIM FOAM ROLLING

Foam Rolling muss wie alle Trainingsinterventionen gezielt eingesetzt werden. Ebenfalls sind die Art und der Zeitpunkt der Anwendung entscheidend. Im Allgemeinen gibt es beim Foam Rolling wenig zu beachten, was zu gesundheitlichen Schädigungen führen könnte. Wir raten davon ab über Körperhohlräume, wie Achsel- und Kniekehle, oder über den Bauch zu rollen. Hier befinden sich viele Strukturen welche, wir keinem ungezielten Druck aussetzen möchten.

Im oberen Abschnitt haben wir die Begrifflichkeiten und Wirkungsweisen erklärt. Daraus resultieren die folgenden Empfehlungen:

Die genauen Übungen sowie Kombinationen stellen wir in dem jeweiligen Arbeitskreis vor.



■ Detonisierung der Muskelfasern

30-60 sec pro Segment

Geschwindigkeit: 2 sec hoch/ 2sec runter

Rollrichtung: In beide Richtungen rollend. Starten von kaudal nach kranial

Beim Warm up sollten nicht mehr als 3 Segmente gerollt werden. Werden die Rezeptoren vor dem Training zu langem, anhaltendem Druck ausgesetzt, kann das zu einer systemischen Entspannung führen, was die neuromuskuläre Performance beeinflusst. Dadurch kann die Trainings- und Wettkampfleistung negativ beeinflusst werden. Dieser entspannende Effekt kann jedoch mit aktivierenden Übungen im Anschluss beseitigt werden.

Dieses langsame Rollen sollte eher nach einer Trainingseinheit für eine beschleunigte Regeneration eingesetzt werden. Hat der Kunde/Sportler Schmerzen oder sehr immobile Bereiche, kann diese Technik auch vor dem Training eingesetzt werden. Es sollte aber eine Gesamtdauer von 3 min nicht überschreiten.

■ Verbesserung der Propriozeption:

30 sec pro Segment

Geschwindigkeit: zügig

Rollrichtung: multidirektional und kreisend

Durch schnelle Reibungen und entstehende Vibrationen können die „Body Maps“ für das Nervensystem wieder sichtbar werden und die neuronale Verbindung zu diesen Bereichen verbessert werden. Hier haben sich schnelle Bewegungen als aktivierend und förderlich erwiesen. Dieses schnelle Rollen fördert ebenfalls eine bessere Durchblutung und fördert die Entspannung der Gefäßwände.

Dieses schnelle Rollen bietet sich vor allem zur Trainings- oder Wettkampfvorbereitung an. Gepaart mit gezielten Mobilitätsübungen können sie die anstehenden Bewegungen optimal vorbereiten.

KONTRAINDIKATIONEN

Prinzipiell gibt es drei harte Kontraindikationen, welche die Anwendung der BLACKROLL® grundsätzlich ausschließen:

- Rötung
- Schwellung
- Akuter Schmerz

Diese Kontraindikationen finden wir bei nahezu allen akuten Traumata bzw. Erkrankungen (z.B. Frakturen, Thrombosen, akute Lumbago etc.).



Bei weichen Kontraindikationen muss individuell entschieden werden, ob eine Anwendung der BLACKROLL® Übungen erfolgen kann bzw. darf.

Zu den weichen Kontraindikationen zählen zum Beispiel Osteoporose, Bandscheibenschäden, Einnahme von gerinnungshemmenden („blutverdünnenden“) Medikamenten, Fibromyalgie, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Gelenkersatz, Tumorerkrankungen, Schwangerschaft etc.

Zusätzlich gilt es bei der VYPER und dem BOOSTER (Vibration) die folgenden Kontraindikationen zu beachten:

Dreh- und Lagerungsschwindel, Bewegungskinetosen, Thrombose, Gleitwirbel, Akute Migräne, Gallen- und Nierensteine, kardiovaskuläre Erkrankungen, Arthrose, Epilepsie, Spirale etc.

Sollte eine/oder mehrere dieser weichen Kontraindikationen auf Sie zutreffen, halten Sie bitte zunächst unbedingt Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten

Generell bitten wir zu beachten:

Die Produkte werden auf eigenes Risiko für Übungen verwendet.

Wir empfehlen Ihnen, sich von einem Physiotherapeuten, einem Manualtherapeuten, einem Masseur oder einem Facharzt beraten zu lassen, wenn Sie Zweifel und/oder stärkere Schmerzen nach der Selbstmassage oder wiederkehrende Verletzungen haben.

LITERATUR:

- Lienhard, L., Schmitz-Fetzer, U. (2018). Neuroathletik. Grundlagen und Praxis des neurozentrierten Trainings. München: Pflaum.
Meinart, P. & Bayer, J. (2018). Mobility: Das große Handbuch. München: riva.
Cook, G. (2010). Movement. Aptos: On Target Publications
Pfitzer, T. (2019). Schmerzen selbst behandeln mit BLACKROLL®. München: riva.
Dennenmoser, S. (2016). Faszien- Therapie und Training . München: Elsevier.
Ribbecke, T. (2018) Regenerationsstrategien. München: Pflaum.



Mag. Patricia Schuhajek

Lehramt Bewegung und Sport & Germanistik, Yogalehrerin, Referentin



BODEGA MOVES

BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von Innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, Fatburning garantiert.

Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga. Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert! **BODEGA moves®** stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur, die Stabilisierung des Bewegungsapparates sowie die Verbesserung unserer Beweglichkeit.

Dank Bodega Moves® wird nicht nur unser Körper, sondern auch unser Geist durch die Integration des Power Yoga, der Ujjayi Atmung, der Sonnengrüßen und der Endentspannung am Ende der Stunde mit neuer Energie versorgt. Das muskuläre System wird kraftvoller, sodass unser Körper fit, leistungsfähiger und auch „schöner“ wird.

TRAININGSEFFEKTE VON BODEGA MOVES

- Kraftausdauertraining
- Funktionelles Training
- Stabilisations- und Koordinationstraining
- statisches und dynamisches Krafttraining
- gezieltes Coretraining
- Mobilisationstraining
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Stärkung der Atemhilfsmuskulatur
- Meditation in Bewegung
- Stressabbau
- Fasziales Training



AUFBAU EINER BODEGA MOVES BASIC STUNDE:

→ **Warm up 1**

→ **Warm up 2: Sonnengruß A**

→ **Hauptteil:**

2-3 Bodega Flows

Verbunden durch ½ Vinyasa

Dauer insgesamt 60 min.

Entspannung: genussvoller und entspannter Stundenabschluss in Shavasanna (Endentspannung) zuerst eingeleitet und begleitet, anschließend in kompletter Stille!!

Du möchtest BODEGA MOVES (die aktivere, kraftvollere Variante) oder BODEGA REFLOW (fließende Stretching und Yoga Übungen) TRAINER werden und dieses, für eine kraftvolle Mitte und einen donnerstarken Rücken bekannte Trainingsprogramm, genauer kennenlernen?? Die Ausbildung dauert 3 Tage und ist ein Ausbildungsprogramm der IFAA.

Zu buchen über www.ifaa.de

Fragen an Bodega Moves/Reflow Referentin Schuhajek Patricia gerne unter patricia@bodega-moves.com

WAS IST BODEGA REFLOW®?

Mit BODEGA reflow® kommt die Energie wieder zum Fließen! Ruhige und nach dem Chakren-System aufgebaute Stretchingflows, welche Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch vereinen, machen unseren Körper nicht nur mobiler und beweglicher, sondern lösen mögliche Blockaden und bringen die Energie wieder zum fließen. Der Grundgedanke basiert auf dem gleichen System wie bei BODEGA moves® „Bodywork meets Yoga“, aber dieses Mal auf eine ganz ruhige, sanfte und entspannende Art und Weise. In dieser Ausbildung lernen Sie das Chakrensystem den Aufbau der Energie-Räder im Körper sowie deren Blockaden kennen.

Bei youtube findest Du einen kleinen Mitschnitt vom IFAA Kongress in Heidelberg:

<https://www.youtube.com/watch?v=CCjOEktuZp4>

<https://www.youtube.com/watch?v=UZp0RuljuCY>

BODEGA reflow:

<http://www.stefanie-rohr.de/trainingskonzepte/bodega-reflow.html>

Bei BODEGA Reflow beschenkst du dich quasi ein Wochenende lang selbst. Drei Tage voller Ruhe und Entspannung mit dem Resultat – komplett aufgefüllter Energiespeicher! Denn genau das macht BODEGA reflow mit dir – es schenkt dir neue Kraft und Energie zurück. Ausgiebiges Mobilisieren und Stretchen stehen auf dem Programm, in sehr fließenden Sequenzen. Dein Körper, dein Geist und deine Seele werden es dir mit einem riesigen inneren Lächeln danken.

ALS INHALT EINER BODEGA REFLOW® EINHEIT BEKOMMT MAN:

- All unser Chakren werden von unten nach oben durchschritten und aktiviert.
- Mobilisations- und Stretchingbewegungen aus dem funktionellen Workout und dem Yoga
- einen strukturierten Aufbau einer BODEGA Reflow®-Stunde
- Atem, Bewusstsein und Konzentration



BODEGA
moves

BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten.

Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, fatburning garantiert. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert!

BODEGA moves® stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

 **IFA** www.ifaa.de  **Stefanie Rohr** www.stefanie-rohr.de





Mag. Dr. Werner Schwarz
Sportwissenschaftler, Trainer, Lehrer, AHS-Direktor



SIMPLY STRONG

MIT DREI BEWEGUNGSPROGRAMMEN „EINFACH VIEL ERREICHEN“

Hinter dem Namen „SIMPLY STRONG“ stehen drei Bewegungsprogramme – Vital4Brain, Vital4Heart und Vital4Body. Inhalte dieser drei Programme sind.

- Übungen für „**bewegte Pausen**“, mit denen gezielt und einfach, mit wenig Zeitaufwand und ohne Hilfsmittel körperliche Aktivitäten im Alltag gesetzt werden, um die Befindlichkeit zu verbessern, die Leistungsfähigkeit zu steigern, die Entspannung zu fördern und um Energie zu tanken sowie
- Strategien der Umsetzung der „**bewegten Pausen**“ mittelbar und direkt im Alltag und Umfeld von Schule, Arbeit und Zuhause

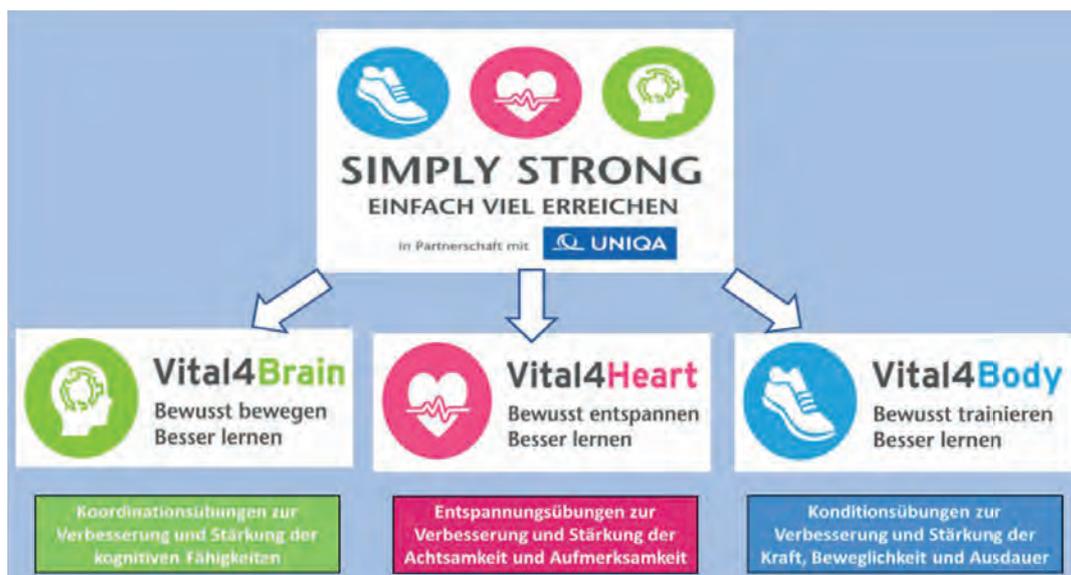


Abb. 1: Die Dachmarke SIMPLY STRONG mit ihren drei Bewegungsprogrammen

Der Workshop ist thematisch in vier Abschnitte gegliedert. Im ersten Workshopteil werden die Begriffe „Bewegung und bewegte Pause“ im Zusammenhang und in Wechselwirkung mit Gesundheit und Fitness gesetzt. Im zweiten Abschnitt wird der Webzugang unter www.simplystrong.at und der Inhalt von „Simply Strong“ vorgestellt. Insbesondere wird die Nutzung der über 350 Übungsvideos, der über 30 Videos von fertig zusammengestellten Einheiten und vor allem der Umgang mit dem Tool der „Playliste“ gezeigt, geübt und diskutiert. Im dritten Workshopteil wird das Bewegungsprogramm „Vital4Brain“ mit Teil 1 und Teil 2 vorgestellt und es wird „bewegt“. Zwei ausgewählte Einheiten und viele Übungen aus dem Programm werden gezeigt und gemacht. Dabei ist Koordination der WorkshopteilnehmerInnen gefordert und ihre Kognition wird gefördert. Im vierten Teil wird eine Vorschau auf das Bewegungsprogramm „Vital4Body“ gegeben. Wieder wird „bewegt“. Doch jetzt ist Kondition gefragt. Gezeigt und gemacht werden „Bewegte Einheiten“ zur Mobilisation von Kopf bis Fuß, Einheiten und Übungen zur Aktivierung nach langen Sitzphasen, „Bewegte Einheiten“ zur Kräftigung der Beine, rund um die Wirbelsäule, der Schultern und Arme. Und abschließend gibt es für die WorkshopteilnehmerInnen zur Erinnerung und als Belohnung fürs „Mitmachen“ noch den Zugang zur Website mit den gemachten Übungen und mit noch viel mehr. Nachfolgend werden die Themen und Inhalte des Workshops kurz beschrieben.

1. WORKSHOPTEIL: DIE BEGRIFFE „BEWEGUNG UND BEWEGTE PAUSE“ IM ZUSAMMENHANG UND IN WECHSELWIRKUNG MIT GESUNDHEIT UND FITNESS

In einem sehr spannenden und informativen Buch mit dem Titel „Molekulare Sport- und Leistungsphysiologie“, herausgegeben im Jahr 2018 von Norbert Bachl, ein wichtiger Mentor und Lehrer des Verfassers, gemeinsam mit weiteren Experten, unter anderem mit Barbara Wessner und Harald Tschan, steht geschrieben: *„Wir wissen heute, dass sich ein physisch aktives Leben positiv auf die Gesundheit auswirkt. Körperlich aktive Menschen leben im Durchschnitt um fünf Jahre länger und es verringern sich die durch Krankheit gekennzeichneten Lebensjahre um 8 Jahre“* (BACHL et al. (Hrsg.), 2018, S. 283). Dieses aktuelle Zitat aus dem Jahre 2018 scheint mir genau richtig, den Workshop und auch das Kapitel über „Bewegung und bewegte Pausen“ zu beginnen. Dabei ist anzumerken, dass viele Studien die obigen Fakten bereits seit vielen Jahren, seit dem vorigen Jahrhundert, belegen. Nachfolgend werden zwei Folien aus der Workshop-Präsentation zum Thema „Wechselwirkung von körperlicher Aktivität mit Gesundheit“ gezeigt.



Abb. und 3: Ausgewählte Folien aus der Workshop-Präsentation zum Thema „Wechselwirkung von körperlicher Aktivität mit Gesundheit“



Wir wussten also seit langem, dass Bewegung gesund ist und konnten das mit Studien auch belegen. Auch das die Fitness per se ein wichtiger Schutzfaktor ist, konnte in vielen Studien belegt werden. Dazu eine weiteres Zitat aus dem genannten Buch: „Körperliche Fitness ist somit ein Kofaktor bei Krankheitsbildern wie sekundärem Diabetes (Insulin-Resistenz), kardiovaskulären Erkrankungen, Arteriosklerose, Rheumatismus, Neurodegeneration, Depression und Tumorzustum“ (BACHL et al. (Hrsg.), 2018, S. 283). Es findet sich sogar eine neue Namensbezeichnung, bewegungsabhängige Krankheiten werden als „Diseasome der körperlichen Untätigkeit“ bezeichnet (vgl. Pedersen, 2009).

Neu hingegen ist, dass viele Wissenschaftler uns inzwischen in vielen Bereichen aufzeigen und erklären können, warum körperliche Aktivität wirkt. Die Geheimnisse scheinen unter anderem tief auf molekularer Ebene in den „bewegten“ Zellen und der Reaktion mit epigenetischen Anpassungen auf einen körperlich aktiven Lebensstil zu liegen.

Einige Überlegungen dazu in der zu Gebot stehenden Kürze:

Ein inaktiver Lebensstil führt oft zu einer vergrößerten viszeralen Fettakkumulation. Diese steht in engem Zusammenhang mit dem Auftreten chronischer Entzündungen. Körperliche Aktivität wiederum steht in engem Zusammenhang einer Verringerung von Bauchfett unter anderem durch einen erhöhten Grundumsatz, einen verringerten Appetit durch Abfall des appetitanregenden Hormons Ghrelin, welches in der Magenschleimhaut und der Bauchspeicheldrüse produziert wird sowie durch Anstieg des Adiponektins. Dies ist ein Gewebshormon direkt aus den Fettzellen welches gemeinsam mit anderen Adipokinen (Fettgewebshormonen) wie Leptin, sowie dem Insulin und anderen Hormonen das Hungergefühl und die Nahrungsaufnahme reguliert. Adiponektin moduliert auch die Wirkung des Insulins an den Fettzellen. Dazu kommt bei körperlicher Aktivität eine erhöhte Freisetzung der katabolen Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin, Glukokortikoide, Wachstumshormone, Prolaktin.

Weiters ist zu vermelden, dass Bewegung das inflammatorische Potenzial senkt, also entzündungshemmend wirkt. In diesem Zusammenhang wird der Skelettmuskel als sekretorisches Organ bezeichnet, da die „bewegte“ Muskelzelle Botenstoffe, sogenannte Myokine produziert und aussendet, die als wichtige Signalstoffe für Wachstum, Reparatur und anti-entzündliche Effekte in vielen Organen und Geweben wirken. „Das Muskelsekretom besteht aus mehreren hundert Proteinen (IL-6, IL-8, IL10, IL-15, IL-19, IL-1ra und anderen) deren Sekretion im Zusammenhang mit körperlicher Tätigkeit (Muskelkontraktion) steht. ... Körperliche Betätigung senkt somit die Bildung pro-inflammatorischer Zytokine (TNF-Alpha, IL-1) und erhöht die Bildung anti-inflammatorischer Zytokine (IL-4, IL-10). ... Im Rahmen der sekretorischen Wirkung des Skelettmuskels sind noch die Zytokine IL-8 und IL-15 zu nennen. IL-15 hat eine anabole Wirkung auf den Skelettmuskel und vermindert das Fettgewebe, wohingegen IL-8 eine Rolle bei der Angiogenese (Wachstum von Blutgefäßen) spielt“ (Bachl et al, 2018, S. 284). Und dann gibt es noch den so oft zitierten Dünger für das und im Gehirn. BDNF, dieses Kürzel steht für Brain-Derived Neurotropic Factor, heißt der Wunderdünger und er wirkt als Wachstumsfaktor. Biologisch gesehen ist BDNF ein Protein und gehört zur Familie der Neurotrophine. Diese haben eine wichtige Funktion im Rahmen der funktionalen und strukturellen Plastizität des Zentralnervensystems. BDNF wird in unterschiedlichen Gewebstypen, wie dem Zentralnervensystem, dem Muskelgewebe und dem peripheren Blut gefunden. Der Wachstumsfaktor ist essentiell im Überleben, in der Differenzierung sowie dem neuronalen Wachstum im Gehirn und steht auch im dringenden Verdacht im Bereich des Lernens und des Gedächtnisses eine wichtige Rolle zu spielen.

Darüber hinaus verhindert BDNF die stressbedingte Neuronenapoptose und wirkt bei der Neuronenreifung, speziell im Hippocampus, mit. BDNF kann die Blut-Hirn-Schranke in beide Richtungen überwinden, weshalb vermutet wird, dass peripheres BDNF eine essentielle Reserve für das Gehirndarstellen könnte. „Bewegte“ Muskelzellen produzieren und versenden BDNF. Damit hat körperliche Aktivität auch eine wesentliche Wirkung auf das Gehirn. Die neurobiologischen Mechanismen, welche hinter den positiven Effekten einer körperlichen Aktivität auf die Kognition stehen, sind eine gesteigerte Hirndurchblutung, eine verbesserte Versorgung mit Energie durch belastungsinduzierte Vergrößerung der Astrozyten, eine verstärkte Synthese von Neurotransmittern, eine verringerte Beta-Amyloid-Protein-Bildung sowie eben die gesteigerte Synthese des Wachstumsfaktors BDNF. Vor allem aerobe Aktivitäten erhöht die BDNF-Konzentration sowohl akut als auch chronisch. Neben der körperlichen Aktivität und dem Lebensstil scheint auch das Lebensalter Einfluss auf die BDNF-Konzentration zu haben, der im Alter fällt. Studien zeigen, dass der erniedrigte BDNF-Spiegel mit dem altersbedingten neuronalen Verlust in Verbindung stehen (vgl. Bacht et al, 2018 und Kubesch (Hrsg), 2016).

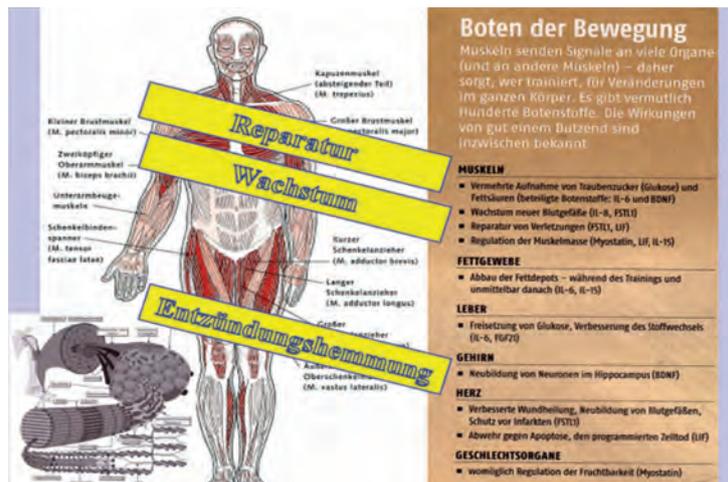


Abb. 4: Ausgewählte Folien aus der Workshop-Präsentation zum Thema „Wechselwirkung von körperlicher Aktivität mit Gesundheit“

Also – körperliche Aktivität wirkt gesundheitsfördernd, ein körperlich aktiver Lebensstil ist ein Schutzfaktor unserer Gesundheit. Bewegung ist Leben, Bewegung fordert und fördert. Es gilt also mehr Bewegung ins Leben zu bringen. Sichtlich gelingt dies vielen Menschen, vom Kindesalter beginnend bis ins Alter, nicht. Eine mögliche Antwort auf die Frage der „Unbewegten“, wie es gelingen könnte, auf einen aktiven Lebensstil umzusteigen und diesen im Lernplan fix zu verankern ist in den beiden nachfolgenden Abbildung zu finden.



Abb. 4: Ausgewählte Folien aus der Wokshop-Präsentation zum Thema „Wechselwirkung von körperlicher Aktivität mit Gesundheit und Fitness“

Im Alltag liegen tatsächlich viele Möglichkeiten, sich mehr zu bewegen. Werden die am Weg zur Arbeit und Schule, bei der Arbeit und in der Schule und bei den Tätigkeiten zuhause sich bietenden Chancen auf Bewegung genutzt? Werden nach ein bis zwei Stunden ruhig Sitzen „Bewegte-Pausen“ eingelegt? Und – wir kommen zu unserem Thema – werden zielgerichtet und absichtsvoll Bewegungsprogramme in den Alltag eingebaut.

Ziele zur Durchführung von Bewegungsprogrammen können sein: Sich am Morgen zu aktivieren, die Gelenke wegen der immer heftigeren Morgensteifigkeit zu mobilisieren, den Kreislauf und Stoffwechsel nach langen Pausen in Schwung zu bringen. Oder auch mit koordinativen Übungen die Aufmerksamkeit, Konzentration und das Arbeitsgedächtnis auf Touren bringen, um die anstehenden Denkaufgaben erfolgreich zu lösen, sich nach intensiver anstrengender Tätigkeit zu entspannen, sich auf eine wichtige Prüfung vorzubereiten und viele weitere Ziele – die Sie kennen und die für Sie wichtig sind.

2. WORKSHOPTEIL: SIMPLY STRONG UND DER WEBAUFTRITT UNTER WWW.SIMPLYSTRONG.AT

Nach der Theorie und vor der Praxis – vorgestellt wird der Zugang, die Verfügbarkeit und die Nutzung von über 350 Übungsvideos aus den Bewegungsprogrammen Vital4Brain- Teil 1, Vital4Brain- Teil 2 und Vital4Heart, über 35 Einheitenvideos mit zusammengestellte Bewegungseinheiten zu vielen spannenden Themen, Tests zur Selbsteinschätzung, Skripten zu den theoretischen Hintergründen und noch vieles mehr.



Abb. 7: Ausgewählte Folien aus der Wokshop-Präsentation zum Thema „Simply Strong“

Daneben gibt es Simply Strong auch in den klassischen Medien. Vital4Brain – Teil 1 ist auf DVD zu finden, Vital4Brain – Teil 2 ist so wie auch Vital4Heart moderner und steckt in einem USB-Stick. Damit erreicht Simply Strong mit den drei Bewegungsprogrammen SchülerInnen, LehrerInnen und auch die Eltern zuhause.



Abb. 8: Ausgewählte Folien aus der Workshop-Präsentation zum Thema „Simply Strong“

3. WORKSHOPTEIL: DAS BEWEGUNGSPROGRAMM „VITAL4BRAIN“

Koordinativ fordernde Bewegung ist jetzt angesagt. Zwei ausgewählte Einheiten und viele Übungen aus dem Programm werden gezeigt und gemacht. Dabei ist Koordination der WorkshopteilnehmerInnen gefordert und ihre Kognition wird gefördert. Während der Übungen klären wir, was hinter dem Titel „Vital4Brain“ steckt, wo und wie das Programm im Alltag, nicht nur im Schulalltag, platziert wird und was mit dem Bewegungsprogramm erreicht werden will und kann. Es wird vom Vortragenden aber auch deutlich angemerkt, woher die Übungen des Bewegungsprogrammes kommen und was es nicht sein kann.

Die Idee, mit **Vital4Brain ein Programm von koordinativ herausfordernden Bewegungsaufgaben** zu entwickeln, das im Klassenraum den Unterricht für wenige Minuten mit Bewegung, Spaß und Aktivierung unterbricht, entspringt einerseits dem Wunsch miteinander zu lachen über das gemeinsame Tun, Freude an Herausforderung und Bewegung zu haben sowie Lust am Denken und Lernen zu den SchülerInnen und in die Klasse zu bringen. Andererseits aber auch aus der gespürten Verantwortung heraus gegen konkrete Mängel anzukämpfen. Erstens gegen den Mangel an Bewegung, zweitens gegen den Mangel an Konzentration und drittens gegen den Mangel an Fitness.

Die drei Aussagen sollen, um die Problematik plakativ zu untermauern, mit jeweils einer Zahl belegt werden:

- **Zu wenig Bewegung:** Nur 2 Stunden und 53 Minuten von 24 Stunden eines Schultages sind SchülerInnen laut einer Studie an österreichischen Schulen in Summe in Bewegung, dabei ist der Schulsport schon mitgezählt. Der Rest des Tages wird im Liegen, Sitzen und Stehen verbracht (vgl. Pratscher, 2000).
- **Zu wenig konzentriert:** Laut einer Studie zeigen 15 bis 20 Prozent deutscher Kinder psychische Auffälligkeiten wie Störungen des Sozialverhaltens, Ängste und Depressionen. Entwicklungsstörungen, darunter fallen im zitierten Buch auch Konzentrationsstörungen, traten laut einer anderen zitierten Studie bei 39 bis 55 Prozent der Kinder und Jugendlichen auf (vgl. Hackauf/Ohlbrecht, 2010).
- **Zu wenig Fitness:** In der Zusammenfassung zur „Klug & Fit“ – Studie an österreichischen SchülerInnen wird resümiert: „Das körperliche Leistungsvermögen der 11- bis 14-jährigen SchülerInnen in Österreich ist in höchstem Maß besorgniserregend. ... Durchschnittlich haben 8,44 bis zu 12,32 Prozent der Schüler und 7,84 bis 16,81 Prozent der Schülerinnen stark abgeschwächte Muskeln“ (Müller/Fastenbauer, 2008)

Um der Wirkung des **Bewegungsprogramms Vital4Brain** zu überprüfen, wurde die Einführung mit einer Studie begleitet, die in der Fachzeitschrift „Unterricht und Erziehung“ im Jahr 2012 publiziert. Nachfolgend stark gekürzt eigene Ergebnisse:

- **Klasse mit Bewegung:** Nach sechs Wochen und drei Vital4Brain-Einheiten über sechs bis zwölf Minuten pro Woche kam es laut begleitenden Studie bei den beteiligten SchülerInnen am B[S][R]G Wiener Neustadt, Zehnergasse 15 zur nachhaltigen Steigerung der Konzentrationsleistungsfähigkeit um grob in Zahlen gefasste 7 Prozent im Vergleich zum Ausgangsniveau (vgl. Beer/Nikl/Schwarz, 2012).
- **Bewegung mit Klasse:** Laut Beobachtungen der an der Studie beteiligten LehrerInnen und SportwissenschaftlerInnen kam es bei den mit neuen Bewegungsaufgaben geforderten SchülerInnen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und zur Steigerung der Fitness in diesem motorischen Segment.
- **Bewegung in die Klasse:** Die SchülerInnen wurden an den drei Vital4Brain-Tagen 12 Minuten koordinativ herausfordernd bewegt. Diese 12 Minuten sind im Vergleich zu den 173 Minuten Bewegungszeit der österreichischen Schüler aus der bereits genannten Studie 7 Prozent Steigerung der täglichen Bewegungszeit.

Es gibt wissenschaftliche Belege für Zusammenhänge und Wechselwirkungen von Bewegung und Fitness mit Konzentration und Lernen. Mehrere Gründe sprechen laut John Ratey und Eric Hagermann, den Autoren des Buches „Superfaktor Bewegung“, für Bewegung in der Schule und im Unterricht. Erstens optimiert körperliche Betätigung die Voraussetzungen für Lernen durch Verbesserung der Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und Motivation. Zweitens bereitet sie Nervenzellen darauf vor und unterstützt sie, sich miteinander zu verbinden, was die zelluläre Grundlage für die Aufnahme neuer Informationen und damit für Lernen ist. Drittens fördert körperliche Betätigung im Hippocampus, einer der zentralen Hirnstrukturen für Lernen und Gedächtnis, die Entwicklung neuer Nervenzellen aus Stammzellen (vgl. Ratey/Hagermann, 2009, S. 70 ff). Weitere Autoren von Büchern zu den Themen Lernen, Gedächtnis und Hirnforschung wie Matthias Brand und Hans Markowitsch, Martin Korte oder Manfred Spitzer schlagen in die gleiche Kerbe.

Im Zuge der Erweiterung durch Simply Strong wurden die Bewegungsprogramme mit ihren Übungen und Einheiten auch nach Hause in die Arbeitszimmer der SchülerInnen und zu den Eltern gebracht. Um den SchülerInnen und ihren Eltern eine Orientierung zum Einsatz von Vital4Brain zu geben, wurde eine Tabelle zur Individualisierung des Einsatzes und ein Test zur Selbsteinschätzung entwickelt und erstellt.

Grundlagentraining für erfolgreiches Lernen mit Vital4Brain				
Kognitive Fähigkeiten und speziell die exekutiven Fähigkeiten als Grundlage für erfolgreiches Lernen		Anzahl der „Vital4Brain“-Einheiten pro Woche, Anzahl der Übungen (Üb.) pro Einheit und Dauer der einzelnen Einheiten		
Nennung im Umfeld „Schule“ wichtiger kognitiver Fähigkeiten als Grundlage für erfolgreiches Lernen	Stärken-/Schwächen - Abschätzung	Grundstufe / Volksschule 6. – 10. Lebensjahr	Sekundarstufe I / Unterstufe 11. – 14. Lebensjahr	Sekundarstufe II / Oberstufe 15. – 18. Lebensjahr
<ul style="list-style-type: none"> Empfindung, Verbindung und Zuordnung akustischer, optischer und taktiler Reize aus der Umwelt (Wahrnehmung) Absichtsvolles Einstellen und Halten der Wahrnehmung auf den gegenwärtigen Moment (Aufmerksamkeit) Lenken der Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt oder Objektbereich (Konzentration) Aufrechterhaltung, Überwachung und Weiterverarbeitung der Information im Arbeitsgedächtnis (Updating) und Merkfähigkeit Ausblendung unwichtiger Information und Zurückhaltung nicht zielführender Reaktionen (Inhibition) Geistig flexibles und zielführendes Wechseln zwischen gestellten Aufgaben (Shifting) Hervorbringen vieler, vielfältiger, neuer und originaler Ideen (Kreativität) 	<p>Bei Abgeschätzten oder getesteten Schwächen, die kognitiven Fähigkeiten verstärkt entwickeln und aufbauen</p> <p>Ausgewogenes Stärken- und Schwächen-Verhältnis, die kognitiven Fähigkeiten entwickeln und ausbauen</p> <p>Abgeschätzte oder getestete Stärken, daher die kognitiven Fähigkeiten weiterentwickeln und darauf bauen.</p>	<p>5 – 7 Einheiten mit 6 bis 8 Üb. über 4 – 8 Min.</p> <p>4 – 5 Einheiten mit 6 bis 9 Üb. über 4 – 9 Min.</p> <p>2 – 4 Einheiten mit 6 bis 10 Üb. über 4 – 10 Min.</p>	<p>4 – 6 Einheiten mit 8 bis 10 Üb. über 6 – 10 Min.</p> <p>3 – 4 Einheiten mit 8 bis 11 Üb. über 6 – 11 Min.</p> <p>1 – 3 Einheiten mit 8 bis 12 Üb. über 6 – 12 Min.</p>	<p>3 – 5 Einheiten mit 10 bis 14 Üb. über 8 – 12 Min.</p> <p>2 – 3 Einheiten mit 10 bis 15 Üb. über 8 – 12 Min.</p> <p>0 – 2 Einheiten mit 10 bis 15 Üb. über 8 – 12 Min.</p>

Tab. 1: Individualisierung des Einsatzes von „Vital4Brain“ aufgrund einer Einschätzung der persönlichen Stärken und Schwächen im Bereich der kognitiven Fähigkeiten mit Rahmenvorgaben zur Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche, der Anzahl der auszuwählenden Übungen und der Dauer der Einheiten. Empfehlenswert ist, Vital4Brain neben (als eigenständige Einheit) und gekoppelt (beide Inhalte in einer Einheit verbinden) zu Vital4Heart in den Wochenplan einzubauen. Dabei sind die in der Schule absolvierten Einheiten zu den Einheiten zu Hause in der Planung aufzurechnen. Die vorgestellte „Schwächen-/Stärkenabschätzung“ mit einer Einteilung in drei Kategorien und den empfohlenen Trainingskennziffern soll bei der Planung des Einsatzes unserer Bewegungsprogramme als Orientierung dienen.

Der „**Test zur Einschätzung der kognitiven Fähigkeiten als Grundlage für erfolgreiches Lernen in der Schule und zuhause**“ wird im Workshop vorgestellt und inhaltlich diskutiert. Es sei dem Verfasser nur gestattet, die Vorbemerkungen und Anmerkungen zum Test sowie exemplarisch zwei Fragen aus dem Test an dieser Stelle vorzustellen:

Vorbemerkungen zum Test:

- Es ist die Einschätzung zu wichtigen Fähigkeitsbereichen als Grundlage für erfolgreiches Lernen gefragt. Das kann nur die Selbsteinschätzung der Kinder und Jugendlichen sein. Es ist aber durchaus spannend und aufschlussreich, dass Eltern den Test ihrer Kinder begleiten und nicht wertend beobachten.
- Es wird auch empfohlen, es wird bei jüngeren Kindern sogar notwendig sein, dass die Eltern (oder Lehrer) die Kinder beim Test betreuen, um beim Verständnis zu den Fragestellungen unterstützen zu können.
- Die Testfragen beziehen sich im ersten Teil auf die für erfolgreiches Lernen wichtigen kognitiven Fähigkeiten, im zweiten Teil auf die Entspannungsfähigkeit.
- Zu beiden Testteilen gibt es getrennte Auswertungen.
- Als Ergebnis geben wir eine grobe Einordnung in drei Lernkategorien an. Entsprechen dieser Einordnung und dem Alter der Getesteten geben wir dann eine Empfehlung zum Einsatz von Vital4Brain und Vital4Heart mit Angabe der Trainingskennziffern. Vorgeschlagene fertige Einheiten und viele Übungen finden Sie auf unserer Webseite.
- Der Test beruht auf Einschätzung der Fähigkeiten, nicht auf einer Messung. Die vorgestellte Testung erhebt nicht den

Anspruch auf wissenschaftliche Grundlegung. Es soll eine Anregung sein, Lern- und Prüfungsleistungen umfassend und ganzheitlich zu sehen, zu verstehen und zu bewerten. Es sollte als **erste Stufe** einer – bitte verzeihen Sie die Anleihe aus dem Leistungssport – „Lern-Leistungsdiagnostik“ verstanden werden.

Erlauben Sie mir dabei eine weitere beispielhafte Anleihe aus dem Leistungssport:

Eine Fußballspielerin, ein Tennisspieler wird als wichtige Grundlage der Trainingsplanung nicht nur die Wettkampfergebnisse nehmen, sondern die Ergebnisse einer eingehenden Leistungsdiagnostik berücksichtigen. Diese liefert ein Profil der Stärken und Schwächen in den Bereichen der motorischen Fähigkeiten (Kondition mit Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit und Koordination mit Gleichgewicht, Differenzierung, Reaktion, Differenzierung, Orientierung, Bewegungskoppelung,) als Grundlage des Leistungsvollzuges und in Zusammenschau damit im Bereich der technischen Fertigkeiten (in unserem Fall die Beherrschung der Techniken des Tennisspiels oder des Fußballspiels). Sind die motorischen Grundlagen gut ausgebildet, dann wird die Fußballspielerin schnell und erfolgreich das Annehmen, Passen, Schießen des Balles, das Dribbeln und viele Fußballtechniken mehr lernen. Sind die koordinativen Fähigkeiten nicht gut entwickelt, dann wird unser Tennisspieler nur schwer und langsam lernen, den Ball zu treffen und zielgenau zu retournieren. Dann ist die Trainerin gut beraten, Grundlagentraining ins Programm einzubauen, um das „Tennispiel-Lernen“ erfolgreicher zu machen und um beim nächsten Match die Leistung auch erfolgreich abrufen zu können

Mit dem Lernen von Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte und Co. in der Schule und zuhause verhält es sich genau so! Sind die Grundlagen für Lernen gut entwickelt, dann lernt es sich schnell, leicht und erfolgreich. Diese Lerngrundlagen sind neben anderen die kognitiven Fähigkeiten wie Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration, Aufrechterhaltung, Überwachung und Weiterverarbeitung der Lerninformation im Arbeitsgedächtnis (Updating), Ausblendung unwichtiger Information und Zurückhaltung nicht zielführender Reaktionen (Inhibition), geistig flexibles und zielführendes Wechseln zwischen gestellten Aufgaben (Shifting), Hervorbringen vieler, vielfältiger, neuer und origineller Ideen (Kreativität). Und dann noch eine gute Entspannungsfähigkeit, um sich auf das richtige Aktivierungsniveau beim Lernen und bei Prüfungen zu bringen.

Sind die Lerngrundlagen gut entwickelt – Gratulation! Dann gilt es, dieses Niveau zu halten, auszubauen und darauf zu bauen. Und: Jetzt gilt es noch zu lernen. Der Lehrerin aufmerksam zuzuhören, die Aufgaben konzentriert zu erledigen, Wiederholungen zu setzen, neue Wege zu versuchen.

Sind die Lerngrundlagen mangelhaft und gibt es spürbare Defizite – nichts verspielt, nur das Richtig tun! Jetzt gilt es Lerngrundlagentraining neben dem „schulischen“ Lernen ins Programm einzubauen. „Simply Strong“ mit den Bewegungsprogrammen „Vital4Brain“ und „Vital4Heart“ bietet hier einen guten Weg mit passenden Übungen, um Lerngrundlagentraining zu betreiben. Mit den koordinativ herausfordernden Übungen aus Vital4Brain werden auch die kognitiven Fähigkeiten gefordert.

Mit den die Wahrnehmung von Umwelt und sich selbst, die Achtsamkeit und Gewahrsamkeit forderten Übungen aus „Vital4Heart“ wird die Aufmerksamkeit und die Entspannungsfähigkeit gefördert. Wer sich richtig und gut bewegen will, muss auch richtig und gut denken! Und dann greifen Prinzipien aus dem Sport und dem Training. Wer und was richtig und wirksam gefordert wird, der und das wird auch gefördert. Richtig geförderte koordinative und kognitive Fähigkeiten werden besser! Und – dann wird lernen erfolgreich!

Und dann noch! Die in den vorigen Texten ausgeführten Überlegungen möchte ich noch mit einer gedanklichen Anleihe aus einer **gelingenden Schule im 21. Jahrhundert** abschließen:

Lernen unserer Kinder und Jugendlichen in der Schule und zuhause verstehen alle Beteiligten als großartige Leistung die beachtet und wertgeschätzt wird. So wie auch die SchülerInnen dahinter beachtet und wertgeschätzt werden. Sie werden achtsam und respektvoll behandelt. Sie, unsere SchülerInnen, werden aber auch gefordert, müssen Anstrengung und Disziplin zeigen und Fehler werden aufgezeigt und gewertet. Aber Fehler werden klar eingeordnet und dienen als Lernchance, als Wegweiser zum „besser machen und besser werden“. Es gibt die Sätze „du bist dumm“, „du kannst nichts“, „du bist nichts“ nie, nirgends und von niemanden. Denn diese Aussagen setzen sich tief in der Seele unserer Kinder fest und hinterlassen Narben. Und wenn die Kinder es glauben, dann könnte es sein, dass „sie nichts mehr können wollen“ und dass „sie nichts mehr werden wollen“. Es gibt dann die Sätze wie „das und jenes war gut bei der letzten Schularbeit, da und dort war dieser und jener Fehler“ oder „Du strengst dich wirklich an und ich sehe das. Aber deine Lernanstrengungen fruchten aus meiner Sicht nicht, weil da und dort Defizite und Schwächen vorliegen. Arbeite an deine Schwächen und streng dich weiter an“.

Nicht alle lernen in unserer gelingenden Schule gerne und leicht. Aber alle haben Vertrauen in sich und in die LehrerInnen, alle lernen auf ihre Weise, sie kennen ihre Schwächen und Stärken und, sie arbeiten mit richtigen Methoden, Inhalten an ihren Schwächen und bauen auf ihre Stärken. Sie lernen erfolgreich!

AUSZÜGE AUS DEN TESTFRAGEN:

Frage 4: Wie gut gelingt es dir, mehrere Arbeitsaufträge im Kopf zu behalten, die Bearbeitung der Aufträge geistig zu überwachen und bis zu Ergebnissen weiterzubearbeiten (**Arbeitsgedächtnis – Updating**)?

Ein Beispiel dafür aus „Vital4Brain, Teil 2“ ist die Übung K6: „Rechen.Spiel“ aus der Einheit „Puppen.Spieler“: Dabei ist gefordert, Kommandos durch Rechenaufgaben richtig mit einer von vier vorgegebene Bewegungsausführungen zu beantworten.

- Sehr gut Gut Nicht gut gar nicht gut

Frage 5: Wie gut gelingt es dir, störende Reize, unwichtige Informationen (tratschender Sitznachbar, Zwischenrufe, Berührungen, Geräusche von draußen u.a.) auszublenden und dich bei Störungen zurückzuhalten (ungefragt antworten statt aufzeigen, andere nicht aussprechen lassen u.a.) (**kognitive Hemmung – Inhibition**)?

Ein Beispiel dafür aus „Vital4Brain, Teil 2“ ist die Übung K5: „Zahlen.Spiel“ aus der Einheit „Puppen.Spieler“: Dabei ist gefordert, auf die Kommandos 1, 2, 3 oder 4 mit genau der dazu geforderten Bewegungsausführungen zu antworten. Dabei bist du erfolgreich, wenn du alle Störungen, z. B. die eines Mitschülers, der dich ständig mit Berührungen und Geräuschen ablenkt, ausblendest. Wenn nun noch weitere Zahlen als Kommando genannt werden dürfen, du aber nur auf die vereinbarten antworten darfst, ist auch deine Hemmung von Verhalten gefordert.

- Sehr gut Gut Nicht gut gar nicht gut

Frage 6: Wie gut gelingt es dir, zwischen zwei gestellten Aufgaben schnell und richtig zu wechseln (**kognitive Flexibilität – Shifting**)?

Ein Beispiel dafür aus „Vital4Brain, Teil 2“ sind die Übung K7: „Standspiegel“ und K8: „Standimitation“ aus der Einheit „Drei.Spiel“: Dabei ist einmal gefordert, Bewegungen eines Partners wie bei einem Spiegelbild zu beantworten. Bei der nächsten Übung ist die Imitation gefordert, dabei sollen die Bewegungen des dir zugewandten Partners exakt gleich nachgemacht werden, bewegt er seine rechte Hand, bewegst du deine rechte Hand. Wie gut gelingt es dir, zwischen beiden Übungen zu wechseln?

- Sehr gut Gut Nicht gut gar nicht gut

3. WORKSHOPTEIL: VORSCHAU AUF DAS BEWEGUNGSPROGRAMM „VITALBODY“

Und es wird „bewegt“. Jetzt ist Kondition gefragt. Gezeigt und gemacht werden „Bewegte Einheiten“ zur Mobilisation von Kopf bis Fuß, Einheiten und Übungen zur Aktivierung nach langen Sitzphasen, „Bewegte Einheiten“ zur Kräftigung der Beine, rund um die Wirbelsäule, der Schultern und Arme. Dabei geht es darum, bewährte und bekannte Übungen so zu wählen, zu gestalten, dass das zusammengestellte Programm:

- **einfach** ist – immer und überall, ohne spezielle Sportkleidung, von Frau und Mann, von Jung und Alt, von Einsteigern bis hin zu den Ambitionierten ausführbar ist
- **viel** zu bieten hat – reichhaltiges Übungsrepertoire, um möglichst viele möglichst oft anzusprechen und
- **erreichbare** Übungen anbietet – um bei richtiger Wahl der Häufigkeit der Einheiten, passender Wahl der Wiederholungen pro Übung, angepasster Dauer der Bewegungseinheiten nicht zu überfordern, nicht zu verletzen, nicht zu demotivieren, sondern zu wirken, damit gesetzte Ziele erreicht werden.

Schon jetzt bedanke ich mich bei den WorkshopteilnehmerInnen für ihr Kommen!



Sebastian
Choreograph, Tänzer, Entertainer



FIT IM WASSER MIT AQUA ZUMBA™

- Exercise is the best medicine
- Bewegung ist die billigste Methode um abzunehmen
- Mit dem Wasser tanzen heißt noch lange nicht mit dem Strom schwimmen

Das Zumba® Programm bietet durch die lateinamerikanische Musik Lebensfreude auch für Gymnastik-Muffel. Aqua-Zumba™ bietet immens viele Vorteile als Alternative oder Ergänzung zu Aktivitäten an Land. Es stärkt den Herzmuskel, bewegt den Körper- und zaubert ein Lächeln ins Gesicht- völlig schwerelos. Es ist die perfekte Kombination, um auf Dauer- nicht nur momentan- die Leute für sich zu gewinnen und ihnen den Weg zu zeigen.

Deshalb – herzlich Willkommen bei AQUA ZUMBA™ - der absolut heißesten Pool Party in der Stadt!

In der heutigen von der Fitnesswelle geprägten Zeit wenden sich viele Menschen, die sich in Form bringen möchten, der Aqua-Fitness zu. Für diese Entscheidung gibt es zahlreiche Gründe, zum Beispiel die positiven Auswirkungen, die Aqua-Fitness auf den Körper hat. Für die meisten Menschen wird der wichtigste Grund jedoch sein, dass Aqua-Fitness Spaß macht und belebt. Viele Menschen schwimmen gerne. Schwimmen ist eine der Sportarten, die die Muskeln des menschlichen Körpers am besten trainieren. Ein Aqua-Fitness-Workout hat jedoch mehr zu bieten als NUR SCHWIMMEN.





VORTEILE, DIE DAS TRAINING IM WASSER BIETET

GANZKÖRPERTRAINING:

Alle Muskeln werden gefordert.

Durch den Wasserwiderstand muss jede Übung mit mehr Kraft durchgeführt werden, wodurch mehr Energie im Wasser als an Land benötigt wird, da nicht nur der Körper, sondern auch das Wasser bewegt werden muss. Die wechselnden Widerstände, die das Wasser, das mit einer Art zähen Masse verglichen werden kann, bietet, werden bei den sorgfältig ausgearbeiteten Übungen genutzt, um Kraft und Ausdauer aufzubauen und die Koordination zu verbessern.

Die Intensität des Krafteinsatzes variiert auch durch die Verwendung verschiedener, eigens dafür konzipierter Geräte. Durch eine Veränderung des Bewegungsumfanges (größer oder kleiner ausgeführte Bewegungen), der eingesetzten Hebel und Flächen bzw. durch die Steigerung des Bewegungstempos ist es möglich, die Intensität der Übungen stufenlos zu regulieren. Außerhalb des Wassers ist dies nur durch speziell dafür konstruierte Maschinen möglich (Vgl. Isokinetisches Muskelaufbautraining bzw. ähnlich hydraulisch gesteuerter Geräten im Therapie- und Fitnessbereich).

Durch den Auftrieb ist das Gewicht des eingetauchten Körpers auf ca. 1/3 reduziert und vermittelt ein völlig neues Körpergefühl. d.h. Bei 80 kg Körpergewicht wiegt der Teilnehmer einer Aqua-Fit-Einheit im Flachwasser ca. 26 kg.

GEWICHTSREDUKTION:

Es genügt über einen längeren Zeitraum (ca. 40 Minuten) zwei bis dreimal pro Woche (optimal) mit niedriger Pulszahl zu arbeiten.

Beim Lauftraining im Tiefwasser ohne Bodenkontakt, dem sogenannten AQUA JOGGING bzw. beim AQUA POWER ZONE-Training ist das Gewicht des eingetauchten Körpers auf ca. 10% reduziert, was eine enorme Entlastung der Gelenke bewirkt. Schmerzen können verschwinden. Gerade für die Gelenke von stark übergewichtigen Personen eine Wohltat.

Die kleinen Wirbel, die während der Bewegungen im Wasser entstehen, erhöhen nicht nur den Wasserwiderstand, sie haben auch einen positiven Nebeneffekt: Die Haut wird sanft massiert. Dieses Streichen des Wassers an der Hautoberfläche hat eine ähnliche Wirkung wie eine Lymphdrainage und sorgt so für eine angeregte Entschlackung.

Achtung! Der Flüssigkeitsverlust ist im Wasser besonders hoch, daher ist für eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr zu sorgen (Plastiktrinkflasche mit Leitungswasser gefüllt am Beckenrand).

Darüber hinaus reagiert der Körper im Wasser auf den Reiz der Umgebungstemperatur. Dies führt zu einem erhöhten Kalorienverbrauch: Eine Stunde Gehen im brusttiefen Wasser verbraucht gleichviel Kalorien wie eine Stunde Low-Impact-Aerobic an Land.

HERZ- KREISLAUFTRAINING:

Der Wasserdruck fördert die Venentätigkeit und damit den Rückfluss des Blutes zum Herzen. Durch den gleichzeitigen Einsatz aller Extremitäten wird das Herz-,Kreislaufsystem aerob aktiviert. Bei regelmäßiger Teilnahme an den Aqua Fitness Kursen wird eine sinnvoll dosierte Leistungssteigerung erreicht.

WASSEITEMPERATUR UND -QUALITÄT

Die ideale Wassertemperatur für AQUA Fitness beträgt 28–30° C. Kühleres Wasser eignet sich für intensiveres, aerobes Training oder Intervall-Trainingskurse oftmals besser. Falls die Wassertemperatur über den empfohlenen Werten liegt, muss die Intensität des Kurses gesenkt werden.

REGENERATION UND ENTSPANNUNG:

Bei Wassertemperaturen ab 30 Grad unterstützt der Auftrieb optimal Muskel relaxierende Massnahmen. Die sanften Übungen fördern die Regeneration und Entspannung und werden auch in der Rehabilitation erfolgreich eingesetzt

Das Element „Wasser“ ist ein faszinierender Trainingsort, um Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeit zu verbessern. Die physikalischen Eigenschaften des Wassers wirken auf den menschlichen Organismus und regen zu verschiedenen Reaktionen an.

Mehr Vorteile können gar nicht mehr für ein Training im Wasser sprechen!





HYDROSTATISCHER DRUCK

- Durch den Wasserdruck wird die Venentätigkeit und damit der Rückfluss des Blutes zum Herzen gefördert
- Das „Streicheln“ des Wassers während einer Bewegung hat eine ähnliche Wirkung wie eine Lymphdrainage
- Dieses Ausstreichen bringt Gewebsflüssigkeit in Schwung
- Verbessert die Hautdurchblutung
- Sorgt so für einen regen Abtransport von Schlack- und Abfallprodukten (Achtung! Erneute Flüssigkeitszufuhr ist notwendig - daher immer Trinkfläschchen mitnehmen!).

WASSERAUFTRIEB

- Der Auftrieb wiederum sorgt, je nach Eintauchtiefe für ein Gefühl der Schwerelosigkeit
- Die Belastungsreduktion des Körpergewichtes
- Ist die optimale Voraussetzung für Muskel relaxierende Maßnahmen
- Durch die Entlastung der Gelenke werden Schmerzen gemildert
- Das Körpergewicht entscheidet nicht mehr über Erfolg oder Misserfolg einer Bewegungsaktion
- Gerade für „Übergewichtige“ ein Benefit!
- Ankurbelung der Fettverbrennung nicht nur durch die physikalischen Eigenschaften, sondern auch durch die „Thermostatreaktion“ des Organismus.
- Eine Stunde Gehen im brusttiefen Wasser verbraucht gleich viel Kilokalorien wie eine Stunde Low-Impact-Aerobic an Land!
- Die faszinierendste Komponente der Physikalischen Eigenschaften im Wasser ist Wasserwiderstand und Trägheit. Eine Neuentdeckung für ein sportliches Training nach modernsten Richtlinien.
- Die hohe Dichte des Wassers- man kann es sich als eine Art „zähe Masse“ vorstellen – setzt jeder Bewegung wechselnde Widerstände entgegen
- Die Kraft, die zur Überwindung des Wasserwiderstandes eingesetzt werden muss, hängt von der Geschwindigkeit, dem Hebel und der Fläche, die dabei verwendet wird, ab.
- Die Strömungen erhöhen den Wasserwiderstand und damit die Trainingsintensität.
- Durch die bremsende Wirkung wird der Krafteinsatz dosiert.
- Stabilisations- und Koordinationsfähigkeit wird geschult und verbessert.
- Training der Antizipation durch die Zeitverzögerung (Start/Stop der Bewegung und Richtungsänderungen)
- Mit sorgfältig ausgesuchten Übungen und eigens dafür konzipierten Geräten lässt sich ein Kraft- und Ausdauertraining bestens durchführen



- Man darf dabei nur nicht dem Irrtum unterliegen, dass man seine „Exercises“ einfach nur ins Wasser transferiert. Das funktioniert leider nur unvollständig, da es sich im Wasser um eine sogenannte isokinetische Trainingsform handelt, die an Land nur mit speziell entwickelten Kraftgeräten möglich ist.
- Es ist daher ratsam, sich von fachgerecht geschulten Trainern anleiten zu lassen.

DER TAUCHREFLEX

- Lässt die Pulsfrequenz um 5 – 20 Schläge/Minute absinken
- Erniedrigte Trainingsfrequenz im Wasser!
- Die Stoffwechsellätigkeit verlangsamt sich (Vagusreiz)
- Verbessert den Abbau von psychischem Stress

Achtung: Bei zu hoher Belastung kann es zu Herzrhythmusstörungen kommen!

WASSERTEMPERATUR

- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung der Gefäßflexibilität
- Verbesserung des Fettstoffwechsels (aber auch Aufbau einer schützenden Fettschicht)
- Kühles Wasser (unter 27°C – Muskelkrämpfe)
- Warmes Wasser (über 30°C – Kollapsgefahr!)

Die Palette der Bewegungsprogramme der „Aquatic Fitness“ reicht mittlerweile vom Aqua Jogging über Aqua Fit bis zu Aqua Zumba, von der therapeutischen Anwendung bis zum sportlichen Höchstleistungsniveau. Wasser macht alles möglich.

Das Aqua Jogging ist eine Art Lauftraining im Tiefwasser ohne Bodenkontakt, man läuft sozusagen schwebend. Dazu verwendet man einen Auftriebsgürtel, Handflossen (Mitts) und ein Pulsmessgerät, um sich auf eine optimale Herzfrequenz einstellen zu können. Es ist die echte Alternative zum Laufen an Land, aber auch zum Schwimmen (Vermeidung von Belastungen für Hals- und Lendenwirbelsäule). Es bewirkt in kürzester Zeit eine Verbesserung des Leistungszustandes.

Cooler Rhythmen und heiße Musik fördern beim Aqua Zumba im Flachwasser die Motivation zum Mitmachen und damit die Leistungsbereitschaft.

Allen **Aquatic Fitness-Programmen** ist aber eines gemeinsam: Der aktive Teil unseres Bewegungsapparates, unsere Muskeln werden außerordentlich hoch aktiviert. Die nötige Stabilität, die im Alltag aber auch um Sport als Gelenkschutz von ihnen gefordert wird, lässt sich nirgends so leicht trainieren, wie im Wasser.

Also, auf ins kühle Nass (26- max. 30 Grad!)

Und übrigens: Aquatic Fitness wird unter Höchstleistungssportlern als absoluter Geheimtipp gehandelt!

DER NEUE TREND AUS DEM HAUSE ZUMBA(R) – AQUA ZUMBA™

- Lateinamerikanischen Rhythmen motivieren und begeistern auch im Wasser, wenn das Musiktempo beachtet wird
- Bewegung an die physikalischen Eigenschaften des Wassers angepasst (Tanzschritte fürs Wasser adaptieren) erhöhen den Spaßfaktor
- Choreographien einfach und sicher gestaltet, lassen das Training im Wasser effektiver werden
- Übergewichtige und untrainierte Personengruppen als neue Zielgruppe
- Personen mit unterschiedlichen Fitnessniveaus können gemeinsam ein Workout besuchen
- Hohe Effizienz in kurzer Zeit – Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Mobilität unter Entlastung der Gelenke und Wirbelsäule.

Im Sommer ist es eine wunderbare Alternative im Freien zu den Turnsaal-Einheit

Die Ausbildung zum Aqua Zumba™ Instructor erfolgt ausschließlich durch Zumba®.



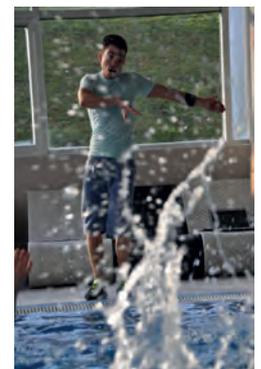
WAS BRINGT AQUA ZUMBA™ DEM UNTERRICHTENDEN:

Durch die langsame Ausführung ist mehr Kraftaufwand nötig

Sehr viele Einbein-Stand-Bewegungen = gute Schulung des eigenen Gleichgewichts

SICHERHEITS-TIPPS FÜR DEN INSTRUCTOR:

- Stromversorgung und Nässe beachten!
- Achten Sie auf Ihre eigene Flüssigkeitszufuhr
- Versichern Sie sich, dass der Boden nicht rutscht und verwenden Sie gegebenenfalls eine Unterlage



- Tragen Sie speziell für Aqua Fitness geeignete Schuhe. Achten Sie auf die Rutsch- und Stoßfestigkeit
- Tragen Sie bequeme und atmungsaktive Kleidung, die auch nass werden kann
- Mit einem Stuhl oder einer Liege können Sie Übungen oder Bewegungen vorführen, die im Schweben/Schwimmen ausgeführt werden.

SICHERHEITS-TIPPS FÜR DAS ARBEITEN IM FREIEN:

- Achten Sie auf genügend Sonnenschutz (Kappe, Sonnenbrille, Sonnenmilch)
- Mehr Lautstärke notwendig = stärkeres Musikgerät; auf Lärmbelästigung achten
- Verwenden Sie ein Mikrofon

Generell für die Bewegungen gilt:

Was im Wasser leicht geht – ist schwieriger an Land

Was an Land leicht geht – ist schwieriger im Wasser

Das große Plus von Aqua Zumba® ist der hohe Spaßfaktor, der die Anstrengungen vergessen läßt.

Vergessen Sie nicht, Ihre TeilnehmerInnen auf's Trinken hinzuweisen. Denn auch im kühlen Nass kann man Schwitzen!

Und wirklich – springen Sie ins Wasser, versuchen Sie es und genießen Sie es!

WEITERE LITERATUR

Mimi Rodriguez Adami, 2003. Aqua-Fitness. Trainieren Sie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit; ISBN:3-8310-0433-1.

Auszüge aus den Ausbildungsunterlagen proFit – Instructor Aquatic Fitness; Dr. Maria Stoiber, Dr. Klaus Engelke, Barbara Lechner Graz 1999 unveröffentlicht, proFit Barbara Lechner 2006.

ACSM's (American College of Sports Medicine) Guidelines for Exercise Testing and Prescription (Richtlinien für Tests und Verschreibung von Training), 10. Auflage, 2016.





Mag. Carneiro e Silva Valdo de Silva

Capoeira Trainer, Magister der Internationalen Wirtschaftswissenschaften



CAPOEIRA

SPANNENDE ANATOMIE UND EINFACHE ÜBUNGEN FÜR EINE ENTSPANNTE MITTE!

Langfristig verbessern sich durch die Ausübung

- Koordinationsfähigkeit,
- Reflexe,
- Balance,
- Kraft und
- Beweglichkeit.

Über das rein körperliche Training hinaus gerät man in einen intensiven Kontakt mit der Sprache, Musik und Kultur Brasiliens; und fördert soziale Kompetenzen: Selbstvertrauen, Kooperation, strategisches Denken und Integration.

Kursleiter Valdo Silva vermittelt einfache Bewegungsmuster der Capoeira (Tierbewegungen, Akrobatik, Partnerübungen, Musik und Spiele), die sich einfach in jede Bewegungseinheit einbauen lassen. Dabei können die Teilnehmer ihre eigenen Talente entdecken und fördern (sportlich, musikalisch, sozial, ...). Gemeinsam versuchen wir am Ende der Einheit, die unterschiedlichen Elemente aus Sport, Musik und Kultur in einem Spielkreis zu einem größeren Ganzen zusammenzusetzen.

Valdo Silva stammt aus einer traditionsreichen Capoeira Familie, ist 3-facher Capoeira-Europameister, hauptberuflicher Capoeira Trainer mit über 20-jähriger Erfahrung und anerkannter Trainer des internationalen Capoeiraverbandes Novo Capoeira.

Valdo und sein Team bieten Capoeira für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Salzburg, Hallein, Wien, Rosenheim, Freilassing, Burghausen und Bad Reichenhall an.



CAPOEIRA ENTSTAND IN BRASILIEN

in der Kolonialzeit aus den Kampf- und Verteidigungstechniken der afro-brasilianischen Sklaven. Sie tarnten ihren Kampf als Tanz und schufen so die Grundlage und Traditionen, aus denen sich die Capoeira entwickelte. Heute ist Capoeira ein brasilianischer Nationalsport und von der Unesco anerkanntes immaterielles Weltkulturerbe. Weltweit erfreut sich Capoeira mit über 5 Millionen Ausübenden immer größerer Beliebtheit.

WIE FUNKTIONIERT CAPOEIRA?

Es ist ein gemeinschaftliches Spiel, bei dem zwei Kontrahenten in einem Kreis miteinander spielen. Der Kreis wird von anderen Spielern gebildet, die den Rhythmus durch Klatschen, Singen und das Spielen von traditionellen Instrumenten schaffen. Zwei Gegner wettstreiten miteinander, indem sie Capoeira-Bewegungen verwenden, tarnen dabei ihre Selbstverteidigungs-Fußtritte und Bewegungen mit spielerischer Akrobatik und tänzerischer Leichtigkeit; schaffen spontan eine Strategie, um den Kontrahenten zu täuschen und aus der Deckung zu locken.



GESCHICHTE DER CAPOEIRA

In der Kolonialzeit wurden Menschen aus den verschiedensten Teilen des afrikanischen Kontinentes nach Brasilien verschleppt, um im Bergbau oder im städtischen Bereich zu arbeiten. Die Sklaven ließen sich ihre Kultur, Tänze und Riten nicht nehmen und so entwickelte sich im Verborgenen die Capoeira. Erst Mestre Bimba macht Capoeira salonfähig durch die Eröffnung der ersten offiziellen Capoeira Schule 1932 in Bahia, Brasilien. Viele Jahre widmete sich Bimba der Vermittlung seiner Kunst und zog eine Generation junger Capoeiristas heran. Sie sollten sein Erbe weitergeben..., sogar bis nach Österreich. Valdo Silva, Lehrer, ist der Sohn von Grão Mestre Camisa Roxa, der damals noch in Mestre Bimbas Schule lernte und später wiederum seinen Sohn Valdo unterrichtete.

Valdo Silva: "Bei Mestre Bimba hat er (Camisa Roxa) mit 16 Jahren begonnen, Capoeira zu trainieren und wird als einer seiner besten Schüler bezeichnet. Er gilt auch als einer der Capoeiristas, der ausschlaggebend war für die weltweite Verbreitung der Capoeira zusammen mit seinem jüngeren Bruder Mestre Camisa.





Video zum Text:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=FvPKcQeA1_s

CAPOEIRA MUSIK

Lieder (Corridos) : Mestre Bimba – CD “Curso de Capoeira Regional”

Diese und weitere Lieder unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=u4kzSIUTU60>

Titel:

- 0:00 O sim sim sim, O não não não
- 2) 0:52 Vou dizer ao meu Senhor que a manteiga derramou
- 3) 2:27 Dona Maria como vai você
- 4) 3:17 Nhen nhen nhen
- 5) 4:34 Ai ai, ai, São Bento me chama
- 6) 5:38 Senhor São Bento (a cobra me morde)

CAPOEIRA SEQUENZEN

Manuel dos Reis Machado (* 23. November 1899 in Salvador da Bahia, Brasilien; † 5. Februar 1974 in Goiânia) auch Mestre Bimba genannt, war ein brasilianischer Capoeira-Meister und Begründer des Stils Capoeira Regional. Er führte als erster methodisches Training ein. Hierzu gehörten Übungen wie Seqüências.

Text aus https://de.wikipedia.org/wiki/Mestre_Bimba

PRIMEIRA SEQUÊNCIA / 1. SEQUENZ

Aluno 1- Meia lua de frente

Aluno 2- Cocorinha

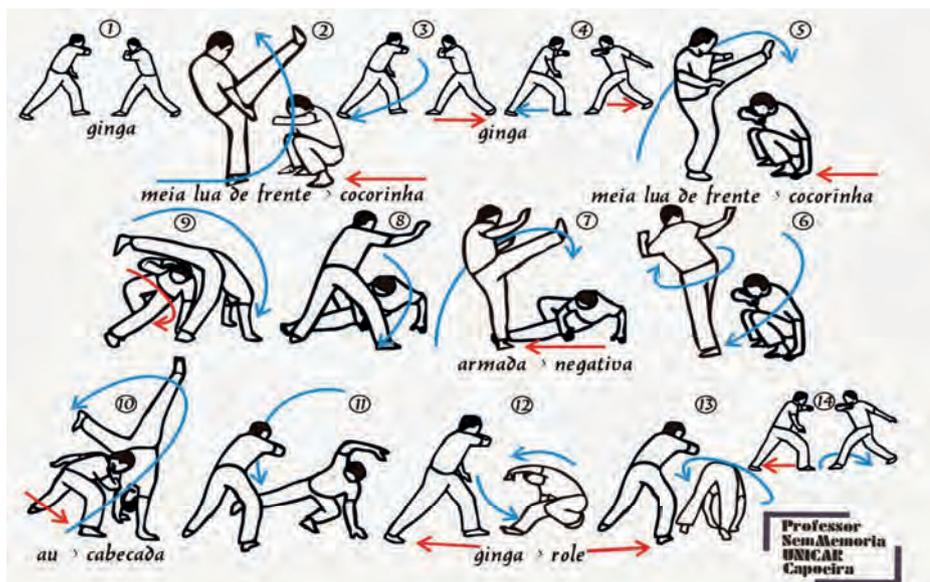
Aluno 1- Meia lua de frente com armada

Aluno 2- Cocorinha com negativa de bimba

Aluno 1- Desencaixa o pé Aú

Aluno 2- Cabeçada

Aluno 1- Rolê



WEITERE SEQUENZEN

Sequência do Mestre Bimba- por Mestre Itapoan:

<https://www.youtube.com/watch?v=M8XHVEetSVo>

Zeichnung von Adam Faba

<http://capoeirasemmemoria.blogspot.com/p/techni.html>



Patricia Steiner

Sportphysiotherapeutin, Dipl. AFK Trainerin (Athletik, Fitness, Koordination), Staatlich gepr. Gymnastiklehrerin



WAVELETICS®

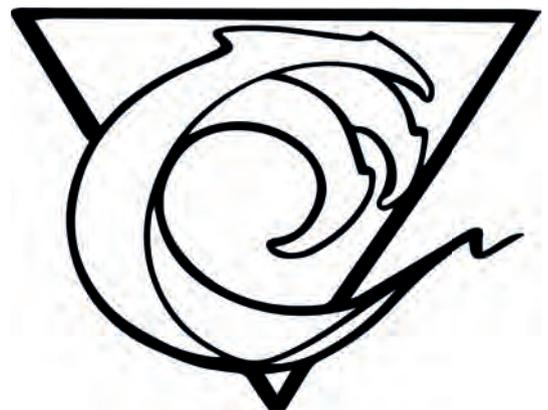
THE CREATIVE MOBILITY & NATURAL BODYWEIGHTTRAINING

WAS IST WAVELETICS®?

Das moderne & kreative Mobilisations-, Stabilisations- und Krafttraining für Jeden! WAVELETICS® kann überall ohne Studio und Zusatzkosten umgesetzt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und anders wie bei Yoga können Abläufe und Übungen selbst kreiert, abgewandelt und mit anderen Körpergewichtsübungen & Sportarten kombiniert werden. Jede Übung ist änderbar und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Ein optimales Grundlagentraining für mehr Geschmeidigkeit und Kraft im Alltag, Beruf und Sport- **MASTER YOUR SKILLS & CREATE YOUR LIFESTYLE!**

WAVELETICS® ist ein neues, offenes System mit vielen Herangehensweisen, um Mobilisation, Stabilisation und Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht vielfältiger und kreativer im Training zu integrieren. Der Kreativität werden dabei keine Grenzen gesetzt: Bewegungen abwandeln oder kreieren und unendliche Bewegungskombinationen in den unterschiedlichsten Ausgangsstellungen schaffen. Bewegungsvielfalt erleben durch isolierte und kombinierte Bewegungsabfolgen in allen Ebenen im Raum bis hin zu zusammenhängenden FLOW Abläufen. Ein effektives Training durch anatomisches Wissen, endgradige Gelenkmobilisation, natürliche Bewegungsformen und Körpergewichtsübungen. Durch das offene System kann **WAVELETICS®** für individuelle Bedürfnisse im Alltag, Beruf und Sport angepasst werden. Ziel ist es die uneingeschränkte Bewegungsfreiheit unseres Körpers zu **MOBILISIEREN, STABILISIEREN, INTENSIVIEREN & EXPANDIEREN.**

MOBILISATION: Gelenke endgradig (Full Range of Motion) bewegen, unter aktiver „sanfter“ Muskelspannung und unter Berücksichtigung gelenkanatomischer Möglichkeiten.



BEWEGUNGSRICHTUNGEN GELENKE

OBERE EXTREMITÄT:

- Schultergelenk (SG): EXT/FLEX – ABD/ADD – IR/AR => Zirkumduktion (Achterschlaufen)
- Ellbogengelenk (EG): EXT/FLEX – PRON/SUP
- Handgelenk (HG): EXT/FLEX – UlnarABD/RadialABD

RUMPF / CORE:

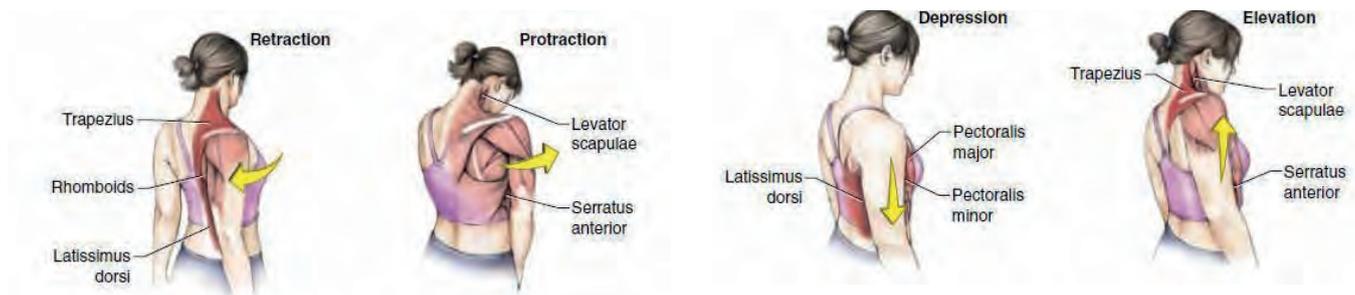
- Wirbelsäule (WS)- HWS/BWS/LWS: EXT/FLEX – SN – ROT
- Becken: Kippen/Aufrichten – Seitheben – Rotation (Bewegungen LWS)

UNTERE EXTREMITÄT:

- Hüftgelenk (HG): EXT/FLEX – ABD/ADD – IR/AR => Zirkumduktion (Achterschlaufen)
- Kniegelenk (KG): EXT / FLEX – IR/AR im gebeugten Zustand von 90°
- Sprunggelenk (SG): EXT/FLEX – PRON/SUP
- Schulterblatt (SB):



ISG



<https://singaporeosteopathy.com/category/exercise/> 30.05.2019, 17:39 Uhr

QUALITÄT VOR QUANTITÄT! Von der Isolation in die Kombination von Bewegungen, um Gelenkeinschränkungen zu erkennen und seinen Körper wahrzunehmen. Der Unterschied zwischen 1-2-3 dimensionale Bewegungen soll bewusst gemacht und die aktuelle endgradige Gelenksstellung und Gelenksbeweglichkeit erspürt werden.

Isolierte und Kombinierte Bewegungsabläufe schaffen durch Kreativität und gelenksanatomisches Wissen.

WAVELETICS® beinhaltet nicht nur die richtige Mobilisation, in späterer Folge muss das neu erworbene Bewegungsausmaß muskulär stabilisiert und durch eine Intensivierung muskulär gekräftigt werden, d. h. es gibt drei große Bereiche.

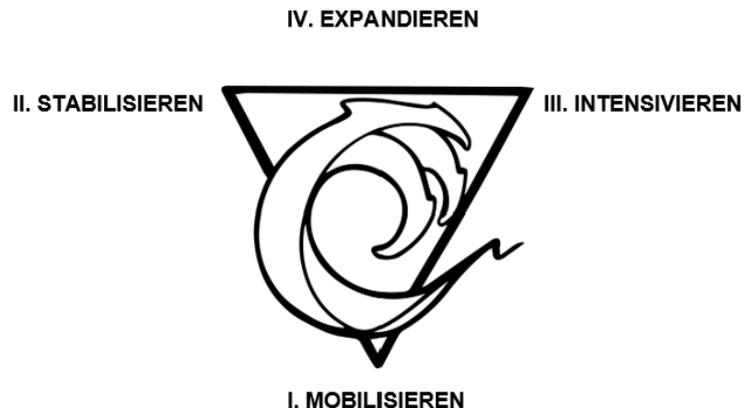
MOBILISATION – STABILISATION – INTENSIVIERUNG (KRÄFTIGUNG)

STABILISATION: Das muskuläre „innere“ Korsett richtig ansteuern lernen durch isometrische Halteübungen. Eine stabile Tiefenmuskulatur ist Voraussetzung, damit passive Strukturen wie z. B. Bandscheiben geschützt werden und die Muskulatur auch in Bewegung optimal arbeiten kann.

INTENSIVIERUNG (KRÄFTIGUNG): Zuerst sollte der Umgang mit dem eigenen Körpergewicht möglich sein, bevor Zusatzgeräte zum Einsatz kommen. Natürliche Bewegungsabläufe wie krabbeln, laufen, springen, Bodyweight Grundübungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte, Liegestütze, Zugsbewegungen bieten sich an. Auch die Umgebung kann kreativ „als Spielplatz“ integriert werden.

Wenn diese Grundlagen gegeben sind ist in weiterer Folge eine **EXPANSION** möglich.

Was heißt das? Es wurde eine optimale Grundlage geschaffen, um jetzt spezifisch zu arbeiten z. B. Programm für Sport, Athletik, Alltag, Beruf, Training mit Zusatzgeräten oder nach Verletzungen anpassen. Jeder Trainer sollte in seinem Bereich wissen, was die Gelenke brauchen, wie ich diese richtig mobilisieren, muskulär optimal stabilisieren und kräftigen kann!



MÖGLICHKEITEN DER UNTERRICHTSGESTALTUNG:

1. Isolierte Bewegungen in neutraler Position erklären und spüren lassen
2. 1-2-3 Dimensionale Bewegungen erklären und umsetzen in verschiedenen Ausgangsstellungen und Ebenen im Raum.
3. Schwerpunkte setzen z. B. Hüftgelenk in allen Bewegungsrichtungen in unterschiedlichen Ausgangsstellungen mobilisieren.



Wichtig: Es soll kreativ gearbeitet werden, aber immer auf die Qualität der endgradigen Bewegungen achten!

AUFBAU VON WAVELETICS® UND SEINEN FLOW ABLÄUFEN:

- Einzelübungen kreieren, einzeln üben, danach als Flow zusammen hängen
- 3- 4 kleine Flow Abläufe aus 2-3 Bewegungen üben, danach als großen Flow zusammen hängen
- Flow-Circle als Routineablauf kreieren, in welchen immer wieder Übungen integriert werden können (später z. B. auch Stabilisations- und Kraftübungen)
- Flow im Raum: Mobilisation in der Fortbewegung (Flächen ausschöpfen!)
- **Mobilisation und Stabilisation:** z. B. Wirbelsäule mobilisieren, danach Plank halten (Integration von Stabilisationsübungen / isometrischen Halteübungen)
- **Mobilisation und Intensivierung:** z. B. Wirbelsäule mobilisieren, danach Bear Walk (Integration von natürlichen Bewegungsabfolgen / Körpergewichtsübungen)
- **Mobilisation und Expansion:** z. B. spezifische Mobilisation und Kräftigung für Läufer (Schwerpunkt Sprung-, Knie-, Hüftgelenk)

Durch das offene System von **WAVELETICS®** können eigene Fähigkeiten wie z. B. Yoga & Waveletics® / Langhanteltraining & Waveletics® / Kampfsport & Waveletics® kombiniert werden und eigene spannende FLOW Abläufe entstehen.

UNENDLICHE KOMBINATIONSMÖGLICHKEITEN - BE CREATIVE!



Muriel Sutter, M.Sc.
Leiterin Burner Motion AG



BURNER GAMES

«Das isch der Burner!» ist ein beliebter Ausdruck vieler Jugendlicher. Er umschreibt eine «coole» Sache, in diesem Falle «coole» Spiele. Burner Games sind Spielideen mit großem Spaßfaktor und hoher Bewegungsintensität.

Burner von 0 auf 100

Man kann sie im Prinzip zu jeder Tageszeit mit allen Menschen zwischen 9 und 50 Jahren spielen. Je nach Klasse und Situation eignet sich ein Spiel besser als das andere. Dieses Monatsthema ist deshalb in drei Bereiche eingeteilt: Kennenlern- und Kommunikationsspiele, Aufwärmspiele und intensive Spiele. Jede Spielform ist nach Intensität, Materialbedarf und Zeitaufwand grafisch charakterisiert.

Burner Unterrichtseinstiege und Bewegungspausen

Diese Spielideen wecken die «Lebensgeister» und sind tolle «Eisbrecher» in neuen Lerngruppen. Körperlich nicht sehr intensiv, können deshalb im Alltagskontext bzw. im Schulzimmer gespielt werden. So kann ein «Burner Game» z. B. als Bewegungspause in einer Mathematikstunde dienen, als Einstimmung nach der großen Pause, vor einer Theaterprobe, oder als Teil des Abendprogramms im Sportlager etc.

Burner zum Aufwärmen

Diese Spielformen bringen Kopf und Muskulatur auf Trab. Traditionelle Laufspiele werden mit neuen Ideen gemischt und motivierend inszeniert. Ständige Aufmerksamkeit und voller Einsatz ist gefordert.

Burner zum Vollgas geben

Intensives Bewegen und Erleben stehen bei diesen Spielen im Zentrum. Viele Erklärungen sind nicht nötig – hier werden einfache Spiele-Settings mit spannenden Inszenierungsideen verbunden. Die daraus entstandenen Produkte bieten alles, was das Spielerherz begehrt: Fantasievolles Rollenspiel, wilde Jagd und körperbetonter Kampf – mit und ohne Ball. Alle Spiele dieser Broschüre sind praxiserprobt und stammen, z. T. in leicht abgeänderter Form, aus den «Burner Games»-Büchern (siehe Seite 14) der Autorin.



LERNZIELE

Burner Games sind in erster Linie kleine Spiele, die viel Spaß, Bewegung und Abwechslung in die Sporthalle bringen. Sie bieten aber auch viel Potential für die Realisation verschiedenartiger Lernziele: Burner Games können unter anderem viel dazu beitragen, Selbstkonzept und Sozialverhalten von Kindern und Jugendlichen zu verbessern.

1. Weglaufen und abwerfen

Diese Spiele brauchen physische und mentale Kraft. Stärkere Kinder haben möglicherweise mehr Erfolgserlebnisse als andere. Die Spielenden sollen sich messen, gegeneinander laufen und kämpfen, sich gegenseitig jagen und abwerfen. Das macht mehr als nur Spaß: Man lernt dabei, angemessen mit Erfolgserlebnissen und Niederlagen und ggf. auch mit Frustrationsgefühlen umzugehen. Entsprechend ihren individuellen Fähigkeiten entwickeln die Spielenden Strategien, wie sie sich im Sinne des Teams gewinnbringend ins Spielgeschehen einbringen können.

2. Selbstvertrauen und Respekt

Die Praxis hat gezeigt, dass die Burner Games dazu beitragen können, den Umgang der Kinder und Jugendlichen untereinander zu verbessern. Die Teilnehmenden erleben und erfahren in den Spielen, dass zu einer Rolle auch Verantwortung gehört. So merken sie zum Beispiel meist von selbst, dass es dem eigenen Image schadet, einen schwächeren Schüler in aussichtsloser Situation rücksichtslos abzuwerfen. Wenn nicht, bieten solche Situationen gute Ansatzpunkte für entsprechende Hinweise oder Gespräche – einzeln oder im Klassenplenum. Auf diese Weise entwickelt sich eine Atmosphäre von gegenseitigem Respekt und angemessener Fairness.

Die Tatsache, dass die Spiele ein sehr niedriges Einstiegsniveau haben, bietet jedem Jugendlichen die Chance, mitzumachen und sich einzubringen. Dies trägt dazu bei, dass auch sportlich schwächere Kinder und Jugendliche mehr Freude an der Bewegung gewinnen und ihr Selbstkonzept im sportlichen Kontext verbessern können.

TRAINIEREN UND LEISTEN

Die Spiele setzen kaum technische Fertigkeiten voraus. Unabhängig von sportlichem Talent und Fitness kann sich jeder sofort ins Spielgeschehen integrieren. Es geht zwar in den Spielen sehr oft um Zweikämpfe und andere Situationen von Über- und Unterlegenheit. Das Regelwerk dämpft aber stets die Stigmatisierung von Rollen und sorgt dafür, dass schwache Spielende niemals ausgegrenzt oder ausgeschlossen werden. Sie nehmen im Spiel andere Rollen ein als die Stärkeren, können sich aber mit ihren Fähigkeiten voll einbringen. Für die Stärkeren bieten die Burner Games immer wieder Chancen, sich im Interesse des Teams zu profilieren und hervorragende Leistungen zu zeigen. Auf diese Weise sind alle Teilnehmenden ständig gefordert und entwickeln spielerisch mehr Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit, Ausdauer und Kraft.



SICHERHEITSASPEKTE

Burner Games sind für alle Spielenden attraktiv. Sobald so ein Spiel im Gang ist, achtet in der Regel niemand mehr auf korrekte Bewegungsausführungen und den Umgang mit potentiell risikobehafteten Aufgaben (z. B. Hindernisparcours). Die Praxis hat gezeigt, dass bei den «Burner Games» trotzdem nur sehr wenige Unfälle passieren. Die hohe Konzentration und der ansprechende Adrenalinpegel sorgen dafür, dass die Spielenden stets sehr aufmerksam sind. Zudem kann der Unterrichtende durch Beachtung der folgenden Punkte die Verletzungsrisiken noch weiter minimieren.

1. Straffe Spielleitung

Ist ein Spiel einmal gestartet, wird sich jeder Teilnehmende mit äußerster mentaler und physischer Kraft auf seine Spielaufgabe konzentrieren. Im Wettkampfeifer kann es schon mal zu bewussten und/oder unbewussten Regelübertretungen kommen. Durch eine straffe Führung der Spiele und eine umgehende Ahndung von Regelübertretungen können die Emotionen im Zaum gehalten und allfällige Risiken minimiert werden.

2. Korrekter Spielaufbau und -Abbau

Oft passieren Unfälle beim Auf- und Abbau größerer Gerätekonstruktionen, wie sie auch in manchen Burner Games benötigt werden. Ab und an werden beim Verstellen der Stufenbarren (z. B. für Matterhorn) Finger eingeklemmt oder beim Herausfahren von schwereren Geräten Füße überfahren. Besonders das Gerangel im Geräteraum, wenn viele Jugendliche gleichzeitig etwas holen möchten, ist gefährlich. Abhilfe schaffen schlüssige Organisationskizzen für den Aufbau von Gerätekonstruktionen (z. B. auf Flipchart), klare, sinnvoll gestaffelte Beschaffungsanweisungen und eine ständige Überwachung des Aufbauprozesses. Besondere Aufmerksamkeit braucht auch der Geräte-Abbau. Wenn alle Spielenden ermüdet und emotional noch aufgeladen sind, muss der Spielleitende einen klaren Kopf bewahren und den Aufräumprozess sauber anleiten.

3. Persönliche Ausrüstung und Spielmaterial

Für alle Burner Games mit Abwurfaufgaben müssen unbedingt Softbälle verwendet werden. Bei den anderen Spielen ist darauf zu achten, dass die Bälle nicht allzu hart gepumpt werden. Das Tragen von Turnschuhen ist sehr zu empfehlen, absolut ausgeschlossen ist das Spielen in Socken. Vor Spielbeginn prüft der Spielleitende, ob alle Geräte korrekt verankert bzw. gesichert sind. An kritischen Stellen (z. B. hervorstehende Heizkörper, Kletterstangen o. Ä. werden ggf. dünne Matten platziert. Auch bestimmte Hindernisse und andere Gerätekonstruktionen müssen je nach spezifischer Hallenausstattung zusätzlich abgesichert werden.

SPIELE

1. BURNER KOMMUNIKATION

Diese Spiele wecken die «Lebensgeister» und sind tolle «Eisbrecher» in neuen Lerngruppen. Sie sind körperlich nicht sehr intensiv, können daher auch im Alltagskontext bzw. im Schulzimmer gespielt werden.



■ Tägg bumm brrrr Stopp!

Anzahl Spielende: 12–24

Die Spielenden stellen sich in einem Kreis auf. Der Spielleiter zeigt auf Spieler 1 und ruft ...«Tägg!». Spieler 1 muss schnell reagieren und ganz laut und schrill «brrrrr!» rufen, und seine Hände bedend an die Ohren halten. Die Spielenden rechts und links neben ihm halten jeweils die äußere Hand ans Ohr und machen auch «brrrrr». Dann zeigt Spieler 1 unvermittelt auf eine neue Person und ruft «Tägg», und so weiter. Sobald die Spielenden das Spiel beherrschen, werden folgende Zusatzregeln eingeführt:

- Wenn man das «Tägg» bekommt, kann man auch mit «Bumm» reagieren und auf einen neuen Spielenden zeigen. Das Signal geht dann an diesen weiter.
- Wenn man das «Tägg» bekommt, kann man sich blitzschnell ducken. Das «Tägg» geht dann ins Leere; der Absender gibt das «Tägg» sofort an einen anderen Spielenden.
- Jeder Spielende kann jederzeit seine Hand in die Mitte strecken und «Stopp» rufen. Sofort müssen alle Spielenden ihre Hände auf die Ohren pressen. Das Spiel geht weiter, sobald der Spielende, der «Stopp» gerufen hat, das Spiel mit «Tägg» wieder fortsetzt.

Variation:

- Das Spiel kann auch als Wettkampf ausgetragen werden:
- Die Person, die einen Fehler macht, muss eine Zusatzaufgabe erfüllen, z. B. einmal die Sprossenwand hochklettern, eine Runde laufen, 20 Rumpfbeugen machen, etc.

■ Call Ball

Anzahl Spielende: 10–30

Materialaufwand: 8-12 verschiedene Bälle

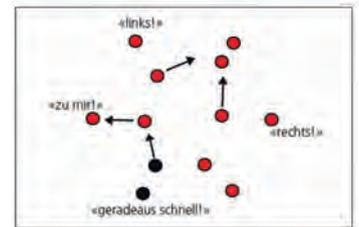
Die Spielenden stellen sich inklusive Spielleitendem in einem Kreis auf. Der Spielleitende hat einen Behälter mit Bällen hinter sich. Er bringt einen Ball ins Spiel: Er passt diesen zu einem Spielenden und ruft dessen Namen. Auf diese Weise wird der Ball weitergepasst, bis jeder Spielende diesen einmal hatte. Jedes Mal muss dabei der Name des Angespielten gerufen werden. Gleichzeitig müssen sich alle Spielenden merken, von wem sie den Ball erhalten haben und an wen sie ihn gepasst haben. In der zweiten Runde muss der Ball genau demselben Weg folgen.

Nun bringt der Spielleitende immer mehr verschiedene Bälle ins Spiel. Es gelten folgende Regeln: Wenn ein Spielender einen Ball fallen lässt, muss er ihn so rasch als möglich holen und weiterpassen. Wenn der Spielende, den man anspielen will, bereits einen Ball hat, wird gewartet, bis er ihn weitergepasst hat, bevor man ihm den nächsten Ball zuspielt.

■ Blind Alien

Anzahl Spielende: 16–30

Die Spielenden stellen sich in zwei Kreisen auf, einem Aussen- und einem Innenkreis. Immer zwei Spielende agieren zusammen, einer davon steht im Innenkreis, der andere im Aussenkreis. Ein Spielerpaar ist das «Alien», die anderen sind Menschen. Die Spielenden im Aussenkreis (A) müssen auf ihrem Platz stehen bleiben und dürfen ihre Partner nur mit der Stimme dirigieren (Links! Rechts! Zu mir! Geradeaus! Schnell!....) Die Spieler im Innenkreis (B) agieren mit geschlossenen Augen. Sie dürfen den Kreis nicht verlassen und müssen versuchen, möglichst gut auf ihre Partner zu hören und entsprechend zu agieren. Die Menschen versuchen, dem Alien auszuweichen, das Alien versucht, die Menschen zu erwischen (berühren). Wer erwischt wurde, darf die Augen öffnen und neben seinem Partner warten, bis das Spiel zu Ende ist. Wer als letzter Mensch überlebt, hat gewonnen und darf bei der nächsten Runde „Alien“ sein. Bei mehr als 18 Spielenden sind 2 Aliens zu bestimmen.



2. BURNER AUFWÄRMEN

Diese kleinen Lauf- und Bewegungsspiele bringen Kopf und Muskulatur auf Trab. Ständige Aufmerksamkeit und voller Einsatz ist gefordert. Dafür ist ein großartiger Stimmungsfaktor garantiert!

■ Schere-Stein-Papier-Stafette

Anzahl: 10–20

An zwei Ecken des Volleyballfeldes werden zwei Teams in Kolonnen aufgestellt. Auf der Mittellinie werden Malstäbe platziert. Auf ein Signal läuft Spieler 1 beider Teams los. Sobald sich die beiden treffen, wird «Schere, Stein, Papier» gespielt. Der Gewinner darf weiter laufen, der Verlierer kehrt zurück zu seinem Team und schließt hinten an der Kolonne an. Sobald das «Schere-Stein-Papier»-Spiel entschieden ist, läuft aus der Verlierer-Kolonne der nächste Spieler los. Der siegreiche Spieler läuft weiter. Sobald er auf den nächsten Gegenspieler stößt, wird wiederum «Schere, Stein, Papier» gespielt. Dies wiederholt sich so lange, bis es ein Spieler schafft, eine Linie 2 m vor der gegnerischen Kolonne zu überqueren. Dann erhält dessen Team einen Punkt. Bei Punktgewinn starten sofort neue Spieler aus beiden Kolonnen.





■ Klämmerlifangis

Anzahl Spielende: 15–35

Material: Wäscheklammern in verschiedenen Farben

Jeder Spielende erhält vom Leiter fünf Wäscheklammern, welche er an seiner Kleidung befestigt (empfindliche Körperstellen sind auszusparen). Auf ein Startzeichen hin versucht jeder Spielende, den andern die Klammern abzunehmen. Erbeutete Klammern müssen sofort an der eigenen Kleidung befestigt werden. Wer keine Klammern mehr hat, muss eine Zusatzaufgabe ausführen und erhält darauf vom Spielleiter eine neue Klammer. Es ist verboten, sich hinzulegen oder an die Wand zu drücken.

Hinweis: Wenn es Spielende mit übertriebenem Fluchttrieb hat, Spielfeld mit Markierungen eingrenzen. Wer auf der Flucht das Feld verlässt, muss eine Klammer an den letzten Verfolger abtreten.

Variationen

- Den Klammerfarben verschieden Punktzahlen zuweisen.
- In Zweierteams oder kleinen Mannschaften spielen.

■ Familienfangis

Anzahl Spielende: 16–30

Material: Spielbündel, Musik

Alle Spielenden und 1–2 Fänger (mit Spielbündeln markiert) laufen zu Musik in der Halle herum. Der Spielleitende stellt unvermittelt die Musik ab und ruft eine Zahl, z. B. «2». Dann geht die Jagd los. Es dürfen aber nur Spieler gefangen werden, die sich noch nicht in der verlangten Formation «2» gefunden haben. Wer in der gewünschten Formation steht, ist «sicher». Wer erwischt wird, tauscht Rolle und Spielband mit dem Fänger. Dann geht das Spiel von vorne los.

Variation

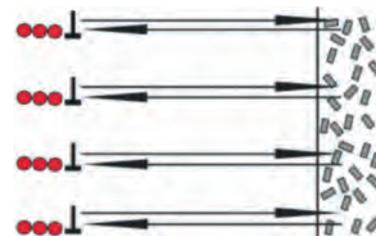
- Wer erwischt wird, holt beim Spielleitenden ein neues Spielband und gehört zu den Fängern. Die Fänger werden immer mehr. Wer bleibt zuletzt übrig?

■ Spielkartenstafette

Anzahl Spielende: 8–30

Material: Pro Team 1 Malstab und 8 Jasskarten gleicher Farbe

Es werden zwei bis vier Teams à drei bis acht Spielende eingeteilt. Die Teams stellen sich an der Grundlinie des Volleyballfelds auf. Für jedes Team hat es acht Jasskarten derselben Farbe. Diese werden gemischt und auf der gesamten Breite der Halle hinter der gegenüberliegenden Grundlinie verdeckt verteilt. Auf ein Signal laufen die ersten Spielenden jedes Teams los. Auf der anderen Seite dürfen sie eine einzige Karte umdrehen und anschauen. Entspricht sie der Farbe des Teams, darf sie mitgenommen werden.



Ansonsten wird sie wieder umgedreht und abgelegt. Nach Abklatschen läuft der nächste Spielende. Welches Team hat zuerst alle Jasskarten der eigenen Farbe gefunden und zurückgebracht?

3. BURNER VOLLGAS

Intensives Bewegen und Erleben stehen hier im Zentrum. Diese Spiele bieten alles, was das Spielerherz begehrt: Fantasievollvolles Rollenspiel, wilde Jagd und körperbetonter Kampf – mit und ohne Ball. Go for it!

■ **Zombie-Sitzball**

Anzahl Spielende: 16–36

Material: 6–8 Softbälle

Es wird Sitzball jeder gegen jeden gespielt. Wer abgeworfen wird, kriecht wie ein «Zombie» auf dem Spielfeld herum (passende Geräusche sind erlaubt!). Kann ein «Zombie» einen lebendigen Spielenden berühren, wird dieser zum «Zombie», der «Zombie» wird dabei erlöst. Kann ein Zombie einen Ball erhaschen, ist er ebenfalls erlöst und darf aufstehen. Mit dem Ball dürfen drei Schritte gelaufen werden.

■ **Pärchen-Sitzball**

Anzahl Spielende: 16–40

Material: 6–8 Softbälle

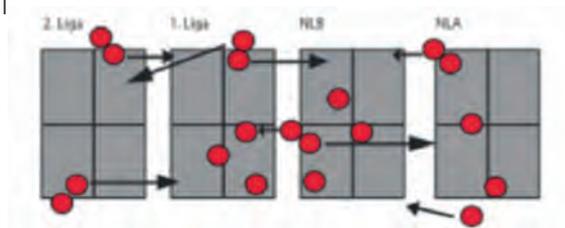
Es werden Zweierteams gebildet, die zusammen spielen. Es wird Sitzball gespielt: Wer abgeworfen wird, muss sich hinsetzen. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden, die Partner dürfen sich aber gegenseitig zuspelen. Erlöst werden kann man, wenn man einen herumliegenden Ball erwischt oder vom Partner einen zugespelt erhält. Jedes Team muss darauf achten, dass nicht beide Spieler abgeworfen werden. Passiert dies, müssen beide Spieler eine Zusatzaufgabe ausführen (Runden ums Feld laufen, Rumpfbeugen...), bevor sie wieder mitmachen dürfen. Wer den Ball fangen kann, gilt nicht als abgeworfen. Er darf zur Belohnung 3 Schritte mit dem Ball laufen.



■ **Aufräumen**

Anzahl Spielende: 12–30

Material: 12–16 dünne Matten, Springseile oder Spielbänder zum Zusammenbinden der Matten



Auf den Badmintonfeldern werden Matteninseln à 4 dünne Matten platziert. Damit diese nicht auseinander rutschen, müssen sie eventuell an den Henkeln zusammengebunden werden. Die Spielenden werden gleichmäßig auf die Inseln verteilt. Auf ein Signal darf gekämpft, bzw. dürfen die Matten «aufgeräumt» werden. Man muss dabei auf den Knien bleiben und darf den Gegner nur fair anfassen (Haare, Kleider und verletzbare Körperteile sind tabu, ebenso das Kitzeln). Gelingt es einem Spielenden, einen anderen von der Matteninsel zu drängen, steigt er gemäß Ligasystem eine Insel auf. Der unterlegene Spielende steigt eine Insel ab. Wer auf der NLA-Insel jemanden besiegt, erhält einen Punkt. Wer auf der untersten Insel verliert, führt eine Kraftübung aus und steigt dann wieder auf der untersten Insel ins Spiel ein. Nach 6 Minuten ist derjenige Spielende Sieger, der am meisten Punkte gesammelt hat.

■ Fludern-Völkerball

Anzahl Spielende: 12–36

Material: Spielbündel, 2 Softbälle

Es wird Völkerball Variante 1 gespielt (s. Skizze 1 im Anhang). Wer abgeworfen wird, muss in den Himmel gehen, aber man kann sich wie folgt erlösen: Man muss sich an der Grenze des Himmels auf den Bauch legen. In einem unbeobachteten Moment steht man auf und versucht, durch das gegnerische Feld zu rennen. Erreicht man das eigene Spielfeld, ohne von einem gegnerischen Spielenden berührt zu werden, ist man erlöst. Andernfalls muss man in den Himmel zurückkehren. Man darf unbegrenzt oft versuchen, sich zu erlösen. Vor jedem Versuch muss man sich auf den Bauch legen. Das Spiel endet, wenn eines der Teams keine Spielenden mehr im Feld hat.

■ Neandertaler-Völkerball

Anzahl Spielende: 12–36

Material: Parteibänder, 2 Softbälle

Völkerball Grundform 2 (s. Anhang) wird mit folgenden Zusatzregeln gespielt: Jedes Mal, wenn jemand aus dem Himmel einen Feldspieler abwirft, darf er zurück ins eigene Feld. Neben dem Abwerfen besteht für die Spieler im Himmel die Möglichkeit, gegnerische Spieler aus dem Feld in den Himmel zu zerren (bitte nur große Körperteile packen, NICHT die Haare, den Turnbündel, etc.). Dabei muss immer ein Fuß im Himmel bleiben. Sobald der gegnerische Spielende mit beiden Füßen im Himmel steht, gilt er als «gestorben» und muss in den eigenen Himmel gehen. Der erfolgreiche Spielende darf ins Feld zurückkehren. Die Mitspielenden dürfen einem Gezogenen helfen, indem sie ihrerseits an ihm ziehen, um ihn im Feld zu behalten. Wenn mehrere Spielende im Himmel sind, darf auch eine Kette gebildet werden, um gegnerische Spielende zu erwischen. Dabei muss der hinterste Spielende immer einen Fuß im Himmel haben. Die Kette darf nicht zerreißen. Ketten dürfen auch eingesetzt werden, um Bälle zu fischen oder gegnerische Spielende festzuhalten, um sie dann abzuwerfen.



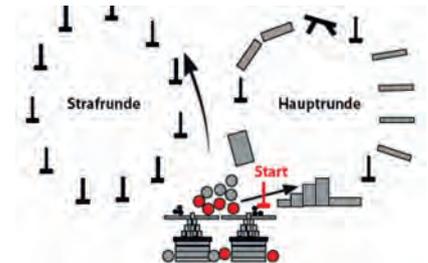
■ Ravioli-Biathlon

Anzahl Spielende: 16–24

Material: Spielbündel, 10 Büchsen pro Team, weiche Wurf­bälle, Markierungsposten

Die Klasse wird in Teams à 3 oder 4 Spielende eingeteilt. Pro Team wird eine Büchsen- Strafrunde / Hauptrunde Pyramide aufgebaut (s. Grafik). Es gibt zwei Lauf­runden, eine große (Hauptrunde) und eine kleine (Strafrunde). Spieler 1 läuft zuerst die große Runde, dann wirft er mit Start den Stoff­bällen auf die Büchsen. Zwei Würfe sind «gratis», für jeden weiteren Wurf muss eine Strafrunde gelaufen werden. Nachdem alle Büchsen von der Bank geworfen sind, absolviert Spieler 1 seine Strafrunden. Danach startet Spieler 2. Nachdem jeder Spielende 2 × an der Reihe war, ist das Spiel zu Ende. Das schnellste Team gewinnt.

→ Die große Runde mit Hindernissen ausstatten.



■ Striptease-Fußball

Anzahl Spielende: 16–30

Material: 6–8 Kastenteile, 1 Ball, Turnbündel, Kleidungsstücke

Es werden zwei Teams à vier bis sechs Spielende gebildet. Jedes Team stellt auf der Grundlinie des Volleyballfeldes (auf der eigenen Spielfeldhälfte) je drei Kastenteile (oder andere Objekte, unter denen man durchschießen kann) auf. Der Abstand zwischen den Kastenteilen muss mindestens zwei Meter betragen. Auf die Kastenteile werden Kleidungsstücke (oder auch Überziehdresses, Turnbündel) gelegt. Nun wird Fußball gespielt. Jedes Mal, wenn Team A durch ein Kastenteil von Team B schießen kann, muss Team B dort ein Kleidungsstück entfernen. Kastenteile, die keine Kleidungsstücke mehr darauf haben, kann man nicht mehr angreifen. Das Team, dessen Kastenteile zuerst leer sind, verliert. Dieses Spiel kann man auch mit unausgeglichenen Teams gut spielen, da die Trefffläche immer kleiner wird, je mehr Tore man schießt.

■ Matterhorn-Ball

Anzahl Spielende: 16–30

Material: 2 Softbälle, Spielbündel, 4 Barren, 4 dicke Matten, 6 dünne Matten, 4 16er-Matten, 1 Bank, 5 Schwedenkästen, 1 Minitramp, Schlüsselbund

Vorbereitung

In der Mitte der Halle wird das «Matterhorn» aufgebaut (s. Foto): Vier Barren werden parallel platziert, darauf werden im 90°-Winkel sechs dünne Matten gelegt, bis alle Holme bedeckt sind. Darauf kommen im 90°-Winkel zwei dicke Matten. Zuoberst kommen vier 16er-Matten und darauf der große Lehrer-Schlüsselbund. An der Frontseite des Matterhorns wird senkrecht eine dicke Matte angebracht, davor ein Minitramp aufgestellt. Auf der rechten Seite wird aus fünf Schwedenkäs-

C71 D95

ten eine Treppe gebaut. Auf der Hinterseite wird eine Bank befestigt. Auf der 4. Seite wird eine dicke Matte zum Herunterspringen platziert.

Ablauf

Es werden zwei Teams gebildet und es wird Brennball-ähnlich gespielt: Die Angreifer agieren in 2er-Teams. Sie werfen von der Grundlinie des Volleyballfelds her zwei Softbälle weg, laufen sofort los und versuchen, aufs «Matterhorn» zu klettern. Gelingt dies via Treppe, gibt's einen Punkt, via Trampolin drei Punkte und via Bänkli vier Punkte. Die Punkte zählen nur, wenn der Spielende auf der obersten Mattenschicht ist und den Schlüsselbund schüttelt, bevor er getroffen wird. Es können beide angreifenden Spieler auf verschiedenen oder auch dem gleichen Weg punkten. Wenn ein Spieler getroffen wird, darf der andere trotzdem noch weiterklettern und punkten. Die Spielrunde endet, wenn beide Spielende entweder auf dem Gipfel oder getroffen sind. Dann kommen die nächsten dran. Auf diese Weise versucht das angreifende Team innerhalb sieben Minuten möglichst viele Punkte zu erzielen. Das verteidigende Team erläuft sich sofort die Bälle und versucht die angreifenden Spielenden abzuwerfen. Treffer via Geräte zählen dabei nicht. Spielende, die bereits den Schlüssel geschüttelt haben, dürfen nicht mehr abgeworfen werden. Die Verteidiger dürfen nicht im Weg stehen (Trampolin!) und NICHT das «Matterhorn» betreten. Nach sieben Minuten Materialaufwand: **XXX** werden die Rollen der Teams gewechselt.



4. TURNIERFORMEN: BURNER CHALLENGE

Die Burner-Games lassen sich nicht nur als einzelne «Highlights» in eine Sportstunde einbauen – man kann damit auch einen vielfältigen Teamwettkampf gestalten. Hierfür bieten sich verschiedene Organisationsformen an:

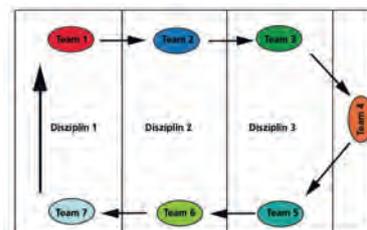
■ Burner circuit

Anzahl Spielende: ab 50 Personen

Platzbedarf: 3-fach-Turnhalle

Zeitbudget: 90 Minuten

Auf drei Feldern werden drei verschiedene Burner-Spiele aufgebaut, z.B. Büchsen- Biathlon, Matterhorn und Fludern-Völki. Die Spielenden werden in 7 Teams aufgeteilt. Die Disziplinen werden auf Zeit gespielt, immer nach 8 Minuten wechseln alle Teams im Uhrzeigersinn eine Position weiter (vgl. Grafik), bis jedes Team gegen jedes und insgesamt jede Disziplin zwei Mal gespielt hat (eine Rotation).





Falls das Völkerballspiel beim Wechsel nicht zu Ende ist, gewinnt dasjenige Team, das noch mehr Spielende im Feld hat. Für jeden Sieg gibt es drei Punkte, für ein Unentschieden einen und für eine Niederlage keinen Punkt. Welches Team sammelt am meisten Punkte während einer vollen Rotation?

■ Burner Super League

Anzahl Spielende: *ab 16 Personen*
Platzbedarf: *Normale Turnhalle*
Zeitbudget: *variabel*

Eine Disziplin wird in beliebiger Zahl parallel aufgebaut. Sehr gut eignet sich dazu z. B. «Aufräumen». Die Spielenden werden in Teams à 6–8 Personen eingeteilt. Wichtig ist, dass alle Spielfelder von je zwei Teams besetzt sind. Die Spielstationen werden aufsteigend mit Liga-Bezeichnungen versehen, z. B. 1. Liga Promo, Challenge League, Super League. Nun wird auf Zeit gespielt. Im Unterschied zur Grundform bleiben nun jeweils zwei Teams bei der gleichen Matteninsel. Wer die Insel verlassen muss, hat Pause, bis die Runde zu Ende ist. Nach drei Minuten wird der Spielbetrieb unterbrochen. Sieger ist das Team, das noch mehr Spielende auf der jeweiligen Matteninsel hat. Überlegene Teams erhalten drei Punkte und steigen eine Station auf, unterlegene Teams steigen ab. Bei Unentschieden erhält jedes Team einen Punkt – über Auf- und Abstieg entscheidet eine Runde «Schere Stein Papier» (siehe Seite 7). Der Sieger des obersten Feldes und der Verlierer des untersten Feldes bleiben an ihrem Platz.

Variationen

→ Es können auch verschiedene Disziplinen im Championsleague-Modus bestritten werden.

■ Burner King of the Court

Anzahl Spielende: *20–50 Personen* Platzbedarf: *Zwei Turnhallen*
Zeitbudget: *variabel*

Es werden parallel zwei Disziplinen aufgebaut, zum Beispiel Neandertaler-Völkerball und Striptease-Fußball. Die Spielenden werden in 5–6 Teams à 6–8 Personen eingeteilt. Je zwei Teams beginnen die Spiele, die anderen Teams bleiben zunächst auf der Warteposition. Jedes Mal, wenn eine Spielbegegnung zu Ende ist, wechselt die Verliererpartei ein Team auf der Warteposition ab. Das Siegerteam erhält einen Punkt und bleibt auf dem Feld. Mit diesem Modus können beliebig viele Runden gespielt werden. Die Zuteilung und Gewichtung der Disziplinen erfolgt zufällig.

Variationen

→ In der Form kann auch gut nur eine einzige Disziplin auf zwei Feldern bestritten werden.
→ «King of the court» kann auch mit einer Disziplin und 3 Teams gespielt werden.



Rene Taumberger, MBA

MBA Gesundheits-, Tourismus und Eventmanagement, Mastertrainer Rockthebilly



ROCK THE BILLY



WAS IST ROCK THE BILLY?

„Rock the Billy „ist ein junges Tanz-Fitness-Konzept, welches den Trend in Richtung Swing-Tänze setzt. Die Kombination aus Boogie Woogie, Rock’n’Roll, Swing und Jazzabilly macht diese Form von Fitness zu einem einzigartigen Erlebnis.

Rock the Billy ist ein Training das Spaß macht und für jeden geeignet ist. Die weltbesten Tänzerinnen und Tänzern der internationalen Swing-Szene zeigen dir, wie du deine Hüften zu mitreißender und moderner Musik schwingst. Das effektive Group-Dance-Fitness-Workout ist ein Fitnesskonzept der Superlative. Du trainierst deinen gesamten Körper, ohne es wirklich zu merken. Egal ob Jung oder Alt, aktiver Tänzer oder Beginner, Rock the Billy ist für jeden geeignet, der gerne tanzt und Spaß an Sport und Musik findet.

Werde Teil der Rock the Billy Community und lass dich von der Freude und dem Spaß am Tanzen mitreißen.

NÄHERE INFORMATIONEN ZU DEN VERSCHIEDEN STILEN:

1) BOOGIE WOOGIE

Der Boogie hat sich Ende der 1920er aus dem Swing entwickelt, man wollte den Swingtanz salonfähig machen. Eine geradere Körperhaltung konnte aber dem Gefühl der Freiheit, das man bekommt, einen Abbruch tun, wenn einmal die schnellen Füße ins Spiel kommen, passend zum treibenden Pianound.

2) ROCK’N’ROLL

Wieder eine Weiterentwicklung aus dem ursprünglichen Swing, hat sich der Rock’n’Roll im Laufe der Zeit zum sportlichsten Vertreter der Swing-Familie gekürt. Kräftige, zackige Bewegungen, dazu noch die eine oder andere Akrobatik und schon versetzt man alle in Staunen. Dazu die passende Musik von Elvis Presley, Bill Haley und Co. und niemand bleibt mehr sitzen!

3) SWING

Was früher, also in den 1920er Jahren nicht überall gern gesehen war, weil es zu „schmutzig“ und „undiszipliniert“ war, erlebt heutzutage auf der ganzen Welt ein einzigartiges Revival. Der Swing kommt zurück und ist nicht zu stoppen! Wer kann denn schon dem Ausdruck purer Lebensfreude widerstehen, der in jedem Gesicht zu erkennen ist, wenn man einmal mit dem „Virus“ infiziert ist?

4) JAZZABILLY

Jazzabilly ist eine von Billy selbst entwickelte Variante des bekannten Solo-Jazz-Tanzes. Durch die Kombination mit verschiedensten Charleston-Moves und moderner knackiger Musik kommt bei Jazzabilly einfach pure Freude an der Bewegung auf!



WERDE JETZT ROCK THE BILLY INSTRUCTOR

Rockthebilly ist seit Mai 2018 am Markt und hat bis heute ca. 450 Instructoren in drei Ländern ausgebildet. Ziel bis Ende 2019 ist es, die Marke von 600 Instructoren noch zu knacken. Um Rockthebilly erlernen und unterrichten zu können, musst du einfach zu ein unserer Ausbildungen kommen, welche auf www.rockthebilly.com aufgelistet sind. Wenn Sport und Tanz deine Leidenschaft sind, hast du die besten Voraussetzungen, um ein Rock the Billy Instructor zu werden. Egal ob du dein Hobby zum Beruf machen willst oder dich einfach nur beruflich weiterbilden willst.

Rock the Billy bietet dir die Möglichkeit, einer ständig wachsenden Community deine Leidenschaft und dein Feuer für Swing-Tänze und Sport weiterzugeben. Deine Fähigkeiten als Instructor erlernst du von den weltbesten Swing-Tänzern. Sie zeigen dir, wie Rock the Billy funktioniert.

Ausbildungsablauf:

- Geschichte Rock the Billy
- Erlernen von Rock the Billy
 - Allgemeines Warm Up
 - Body Workout
 - Swing
 - Rock'n'Roll
 - Boogie Woogie
 - Jazzabilly





Cool Down

→ Rechte und Pflichten Rock the Billy

Wenn du diesen Tag erfolgreich meisterst, dann bist du Teil eines zukunftsorientierten Group-Dance-Fitnesskonzept. Du schließt den Tag mit einem Zertifikat ab und darfst dich offiziell Rock the Billy Instructor nennen – nütze die Chance und sei Teil von etwas ganz Großen.

KENNST DU SCHON DIE BILLYFAMILY?

Als Teil dieser Family profitierst du von vielen Vorteilen, welche dir dabei helfen, ein erfolgreicher Rock The Billy Instructor zu werden. Wir versorgen dich ständig mit neuen Choreographien und der passenden Musik. Des Weiterem erhält ihr kostenloses Werbematerial für eure Kurse und Ermäßigungen auf sämtliche Rock The Billy Produkte.

In der BillyFamily sind Mitglieder aus der ganzen Welt miteinander vereint. Hier können sich Instructors untereinander austauschen, sich gegenseitig Tipps geben oder neue Choreos vorstellen. Nutze die BillyFamily und werde Teil einer großen und internationalen Community.

VORTEILE UNSERE BILLYFAMILY

1) UNBEGRENZTE LEHR-LIZENZ

Nur als BillyFamily Mitglied kannst du unbegrenzt viele Lehrtrainings abhalten.

2) NEUE CHOREOGRAPHIEN UND MUSIK

Durch die BillyFamily profitierst du auch von regelmäßig neuen Choreographien und Musik.

3) ERMÄSSIGUNGEN

Durch BillyFamily gewähren wir dir Ermäßigungen auf Merchandise und weitere Rock The Billy Produkte . Cool oder?

4) MARKETING MATERIALIEN

Wir stellen dir Marketingmaterial zur Verfügung und zusätzlich bekommst du einen Platz auf unserer Webseite, um zu werben.

WERDE TEIL UNSERER BILLYFAMILY!

Noch mehr Informationen und alle Instructorausbildungen findest du unter www.rockthebilly.com – sollte trotzdem noch eine Frage offen sein, kannst du gerne eine Mail an rene.taumberger@rockthebilly.com schreiben oder 0664/1267219 anrufen – wir freuen uns auf Deine Kontaktaufnahme.



Mag. Yue-Zong Tsai

Sportwissenschaftler, Geschäftsführer Sporthalle Wien, Lehramt Bewegung und Sport & Anglistik



NATURAL MOVEMENT - MOVNAT - FIT MIT NATÜRLICHER BEWEGUNG

WAS IST MOVNAT

“Werde ein Lehrer, bleibe aber immer ein Schüler” -Erwan Le Corre (Erfinder von MovNat)

MovNat ist ein Fitness- und Bewegungssystem, das auf die maximale Bandbreite der menschlichen Bewegungsfähigkeiten ausgelegt ist. Das MovNat-System trainiert die körperliche (physische) Kompetenz in Bezug auf die praktische Leistungsfähigkeit.

MovNat zielt auf **Effektivität**, **Effizienz** und **Anpassungsfähigkeit** ab.

Fitness wird dabei als physische Kompetenz angesehen, die den Umgang mit Anforderungen aus der aktuellen Situation und Umwelt ermöglicht. Umweltbezogene und situative Anforderungen bilden zusammen einen Kontext, in dem diese physische Kompetenz praktisch realisiert wird.

In einer Fitnesswelt umgeben von Geräteparks ausgestattet mit apparativen Kräftigungsmaschinen und einer großen Auswahl an Cardiogeräten wird immer weniger auf die natürlichen Bewegungen wert gelegt. Fitnessziele lauten: Abnehmen, Muskelaufbau, Definition, mehr Kraft, etc. Und das meistens mit dem Training an Maschinen. Die Bewegungsabläufe sind meist geführt und funktionell wertlos. Der Transfer in den Alltag ist oft schwierig.

In einer Umgebung, wo dem Menschen alles Erdenkliche an Bewegung durch technische und maschinelle Unterstützung genommen wird, schreit der Körper nach mehr Bewegung, um gewisse Grundfunktionen aufzubauen oder aufrechtzuerhalten. Die Bandbreite unserer Alltagsbewegung nimmt ab und ist meist beschränkt zwischen Sitzen und Stehen.

MovNat ist eine Trainingsphilosophie, die die Grundlage für jegliche Bewegung legt. Sie ist die Basis, um die natürliche Funktion aller Gelenke und Bewegungsmuster zu erlernen, erhalten oder wiederzuerlangen.

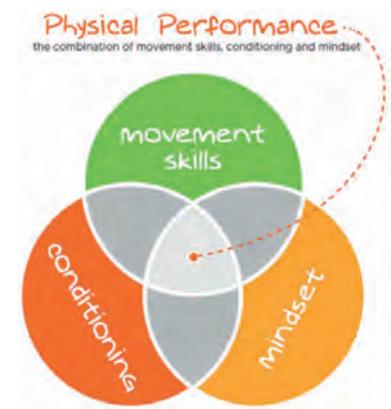
MovNat ist aus diesem Grund für jede Person geeignet, da es individuell angepasst ist.



In Abhängigkeit von der Komplexität finden wir in unserer Umgebung eine Vielzahl an Umweltanforderungen wieder. Dies sind Variablen, wie zum Beispiel die Bodenbeschaffenheit, Oberfläche, Höhe, das Gewicht oder die Witterungsbedingungen. Die Situation, in der wir uns befinden, kann ebenso eine Menge einflussreicher Faktoren mit sich bringen, wie zum Beispiel Sicherheit oder Gefahr, die Dauer des eingetretenen Ereignisses und die zur Verfügung stehende Zeit, der physische und geistige Zustand einer Person, usw.

Um mit solchen kontextuellen Anforderungen umzugehen, benötigen wir **Effektivität** als Grundlage. Diese kann nur durch physische Kompetenz, d. h. Bewegungsfertigkeiten und Konditionierung realisiert werden. Aus unserer Sichtweise sollte Fitness in erster Linie diese physische Kompetenz schulen. Schließlich benötigt man auch die entsprechende Mentalität (Mindsetting) und ein Bewusstsein für die Situation- dies sind Qualitäten, die durch gezieltes Training ebenfalls entwickelt werden können.

Nicht zuletzt erfordert diese physische Kompetenz auch ein hohes Level an Anpassungsfähigkeit. Je besser man sich an die Anforderungen der Umwelt und Situation anpassen kann, desto effektiver wird man. Anpassungsfähigkeit steht somit im Fokus der physischen Kompetenz.

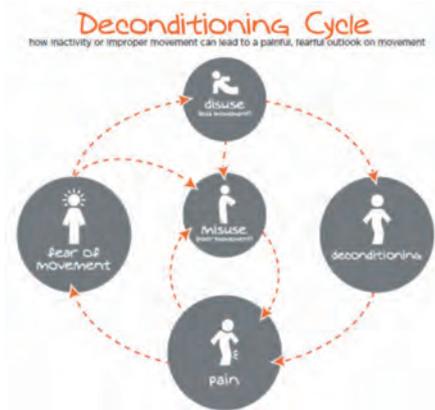


Der Wert der physischen Kompetenz liegt somit in der Fähigkeit, praktisch- physische Aufgaben mit der größten Effektivität und Tüchtigkeit zu lösen und diese unter umfassenden kontextuellen Anforderungen zu realisieren.

3 ZIELE VON MOVNAT

1. Wiederentdeckung des natürlichen menschlichen Dranges sich natürlich zu bewegen
2. entwickelt die menschliche Performance via Effektivität, Effizienz und Adaptierung in Natural Movement
3. Lehre Leibeserzieher/Coaches im Bewegungsbereich, um Natural Movement umfassend und intelligent an weitere Menschen weiterzugeben.

LEBENSSTIL



Gray Cook schrieb einmal: „Es ist unsere Bestimmung, mit Stärke zu wachsen und anmutig zu altern. Die Wiedererlangung von authentischen Bewegungen ist der Anfang.“

Wir glauben, dass MovNat eine solche Wiedererlangung von authentischer Bewegung repräsentiert. Im Gegensatz zu den meisten modernen Fitnessmethoden, zwischen deren Auswahl sich ein Individuum entscheiden kann, ist und bleibt die natürliche Bewegung des Menschen eine biologische Notwendigkeit. In der Tat ist es einfach sich vorzustellen, welche nachteiligen physischen und mentalen Konsequenzen es hätte, wenn ein Tier sich nicht natürlich bewegen würde. Warum sollte es dann bei uns Menschen anders sein?

Während körperliches Training entscheidend auf die körperliche Fitness und Gesundheit einwirkt, gibt es mehr als nur Bewegung und Training, um mit Stärke zu wachsen und anmutig zu altern. MovNat kann zu einem allgemeinen Lebensstil erweitert werden, der Training, Ernährung, Schlaf und andere bedeutsame biologische Handlungsweisen vereint, die für Fitness, Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensdauer und Glück wichtig sind.

PRINZIPIEN

BEWEGUNGSFERTIGKEITEN UND KONDITIONIERUNG

Fitness wird nach dem MovNat - Konzept ausschließlich durch die praktisch - physische Leistungsfähigkeit definiert und praktisch angewendet. Dabei glauben wir fest daran, dass jeder Mensch in seinem Leben physische Kompetenz als Grundlage für diejenigen Situationen braucht, in denen eine effektive körperliche Reaktion oder Anpassung an externe Bedingungen gefordert ist.

Aus unserer Sichtweise gibt es evolutionär verankerte, natürliche Bewegungsfertigkeiten der menschlichen Spezies, dessen Praktizieren wir als biologisch und praktisch relevante Art und Weise des körperlichen Trainings sehen.

Wir haben diese natürlichen menschlichen Bewegungsfertigkeiten in 3 getrennte Bereiche klassifiziert:

- Fortbewegung (locomotion)
- Manipulation (manipulation)
- Kämpfen (combat)

13 Movement Skills:

- gehen, laufen, balancieren, springen, krabbeln, klettern, schwimmen
- heben, tragen, werfen, fangen
- schlagen, ringen



Letztendlich gibt es für jede einzelne Bewegungsfertigkeit eine Vielzahl an Techniken und Variationen. Je mehr Techniken du meisterst, desto geschickter wirst du. Konditionierung beinhaltet die physiologischen Anpassungsvorgänge, die es dem Individuum erlauben, diese Fertigkeiten mit einer höheren Leistungsfähigkeit auszuüben. Dabei spielen Qualitäten wie z.B. Kraft, Schnellkraft, Beweglichkeit, kardio-respiratorische und muskuläre Ausdauer, Koordination, Timing, Balance, Agilität, Schnelligkeit oder auch Regeneration eine Rolle.

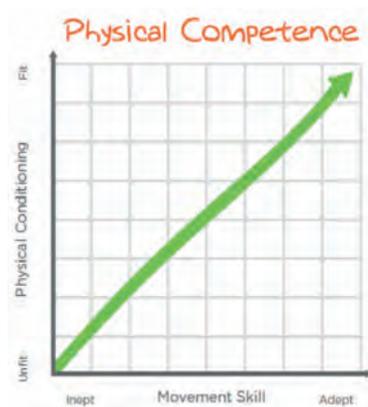
Je größer die Ausprägung der Bewegungsfertigkeiten und des Konditionierungslevels, desto größer die physische Kompetenz. Je größer die physische Kompetenz, desto größer die Effektivität und Effizienz der praktischen Leistungsfähigkeit.

ALLGEMEINE LEISTUNGSBEREITSCHAFT (GENERAL PHYSICAL PREPAREDNESS, GPP) UND PHYSISCHE KOMPETENZ

In der Fitnessindustrie ist es sehr verbreitet, Konditionierung und Bewegungsfertigkeiten getrennt voneinander zu betrachten, während die Konditionierung oft in den Vordergrund gestellt wird. Oftmals wird beim Fitnessstraining der Fokus stark auf Konditionierung gelegt, während das Üben und das Entwickeln von Bewegungsfertigkeiten nur beiläufig stattfindet, wenn überhaupt, eine Rolle spielt. Es ist eine großartige Sache, fit zu sein, aber bist du in deinen Bewegungen auch geschickt?

Aus der Sicht von MovNat bedeutet die Entwicklung von physischer Kompetenz keine Trennung von Konditionierung und Bewegungsfertigkeiten, sondern beide Qualitäten werden vereint. Dies hängt nicht nur damit zusammen, dass jede dieser Teilkompetenzen unabdingbar sind, sie stehen sogar in engem Zusammenhang. Dies führt uns zu einer zweifachen Betrachtungsweise:

- Die umfangreichste Konditionierung wird am besten durch das Praktizieren von progressiv komplizierteren Bewegungsfertigkeiten erreicht.
- Je umfangreicher die Bewegungsfertigkeiten und das technische Leistungsniveau, desto effektiver wird die Konditionierung.



Aus unserer Erfahrung heraus sehen wir, dass die Ausprägung von allgemeiner Kondition nicht automatisch die Aneignung und das Können von Bewegungsfertigkeiten nach sich zieht, während das Training von qualitativ hochwertigen Bewegungen und Fertigkeiten nicht automatisch eine umfangreiche und anwendbare Konditionierung der körperlichen Leistungsfähigkeit garantiert. Das Hervorheben von Konditionstraining auf der Grundlage von Bewegungsdefiziten (z.B. Dysfunktionen) ist deshalb als fehlerhaft anzusehen, da die physische Kompetenz dadurch verstärkt einseitig ausgebildet wird. Kraft oder Konditionierung kann ohne die entsprechende qualitative Ausprägung von Bewegungsfertigkeiten als biomechanische und neuromuskuläre Grundlage das Verletzungsrisiko erhöhen.

Falls du also durch dein Training eine Steigerung deiner allgemeinen praktischen Leistungsfähigkeit anstrebst, wäre ein klassisches "GPP" - Programm (General Physical Preparedness, allgemeine Leistungsbereitschaft) nicht der optimale Ansatz. Die erhöhte Konditionierung durch dieses Training in Form von z.B. Kraftausdauer oder kardiorespiratorischer Leistungsfähigkeit wirkt sich nicht zwangsweise auf einer besseren physischen Kompetenz aus, um mit komplexen kontextuellen Anforderungen effizient umzugehen.

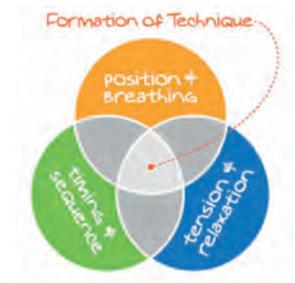
Ohne den Einsatz von Bewegungsfertigkeiten, Technik und Effizienz geht Energie verloren, die Sicherheit ist nicht garantiert und die körperliche Handlung, die du ausführst, ist an sich ineffektiv. Im Gegensatz dazu wirkt sich Bewegungseffizienz automatisch in einer erhöhten Leistung aus, Energie wird ökonomischer genutzt und Sicherheit beim Praktizieren ist gewährleistet.



Effizienz innerhalb von Bewegungen herzustellen, bezieht sich auf das achtsame Anwenden von Prinzipien der Bewegungseffizienz, wie zum Beispiel das Zunutmachen der Schwerkraft durch das Verlagern des Körpergewichts, sowie spezielle Techniken.

Solche Techniken sind Bewegungsmuster, die nicht nur auf eine effektive Leistung abzielen, sondern durch Effizienz Energie sparen und Bewegungssicherheit schaffen. Das Ausbilden von richtiger Technik wird durch die gekonnte Beeinflussung von Körperhaltung, Atmung, Bewegungsabfolge und Timing, sowie durch ein angemessenen Umgang mit Spannung und Entspannung erreicht.

Diese Erkenntnisse zeigen, warum Bewegungsfertigkeiten und Technik in unserer Hierarchie an erster Stelle stehen. Wir werden nicht nur die Effektivität unserer physischen Handlungen hinterfragen, sondern vorwiegend auch die Effizienz der Bewegungen. Ein höheres Level an Konditionierung wird durch das progressive Üben dieser Skills erreicht, während die Intensität, das Volumen und die Komplexität stetig gesteigert werden, unter der Voraussetzung, dass die Bewegungsqualität nicht nachlässt.



Eine spezifische Trainingsplanung, die auf die Ausprägung einer bestimmten Qualität ausgerichtet ist, wie zum Beispiel der Energiebereitstellung, wird sicher auch Übungen enthalten, die in einer hohen Intensität auszuführen sind und das metabolische System fordern. Dennoch legen wir selbst bei weniger technischen Bewegungen großen Wert auf qualitativ hochwertige Ausführung und geringe Energieverschwendung.

Letztlich wird qualitativ hochwertige Bewegung durch das achtsame Praktizieren gelernter Techniken erreicht. Unbewusste Kompetenz, d.h. die Fähigkeit, effiziente Bewegungen auszuführen ohne darüber nachzudenken, ist das höchste Ziel. Bevor wir dieses Ziel erreichen können, müssen wir zunächst über unsere Einschränkung oder Unfähigkeit in einer Bewegung Bescheid wissen, bevor wir Skills und Techniken lernen, die uns effizienter und effektiver machen. Achtsamkeit ist dabei die grundlegendste Qualität, um größte Erfolge zu erreichen.

DAS TRAINING

MovNat wird anfangs im First Contact in Kleingruppen (bis zu 6 Personen) vermittelt. Danach steigt man in das Gruppentraining ein. Eine Stunde besteht aus einer Aufwärmsequenz, einem Hauptteil der sich mit einer Hauptbewegung beschäftigt. Am Ende folgt eine MovNat Combo bestehend aus 3-5 Bewegungstechniken, die zusammengesetzt werden



MOD = Movement of the day: Ist eine Übungssequenz

TRAININGSPLANUNG

Trainingsplanung ist eine Schlüsselkomponente im MovNat-System. Obwohl es einige Anwender von MovNat gibt, die unsere Skills und Techniken einzeln praktizieren, ohne einem speziellen Programm zu folgen oder ihren Fortschritt zu dokumentieren, ist diese zufällige Anwendungsform nicht die effektivste. MovNat-Periodisierung ist gekennzeichnet durch die gezielte Manipulation von Variabilität und Vielfalt der zu übenden Bewegungsmuster, um nachhaltige Effektivität und Effizienz zu garantieren.

Das Ziel ist, nahezu alle natürlichen Bewegungsformen des Menschen in gleichem Maße auszuprägen, in einer Art und Weise, die für jeden Übenden nachhaltig und sicher ist. Daher muss die Trainingsplanung progressiv und individualisiert sein, um größte Effektivität sicherzustellen. Individuelle Ziele und Defizite bestimmen somit den Kern des Trainingsprogramms.

DIE 10 MOVNAT - PRINZIPIEN

Wir haben 10 grundlegende Prinzipien erstellt, die die philosophische Basis des MovNat-Systems formen:





Evolutionär

Die praktizierten Bewegungsfähigkeiten haben aus evolutionärer Sicht einen natürlichen Ursprung.



Instinktiv

Die praktizierten Bewegungsfähigkeiten sind größtenteils instinktiv. Wir lernen Techniken, um unsere Geschicklichkeit zu verbessern und Skills zu entwickeln, aber niemand fängt ganz von vorn an.



Universal

Unsere Bewegungsfähigkeiten betreffen jeden Menschen, unabhängig von seiner Herkunft, dem Geschlecht oder Alter.



Praktisch

Die praktizierten Bewegungsfähigkeiten haben direkten Anwendungsbezug zu sowohl einfachen als auch schwierigen Situationen im Alltag, die eine körperliche Leistungsfähigkeit erfordern.



Lebenswichtig

Die praktizierten Bewegungsfähigkeiten sind in Notfällen von Bedeutung und tragen zur Sicherheit bei.



Adaptiv

Die praktizierten Bewegungsfähigkeiten und körperlichen Handlungen müssen Anpassungsfähigkeit an die kontextuellen Anforderungen wie der Umwelt oder der Situation herstellen.



Unspezifisch

Alle Bewegungsfähigkeiten, die geübt werden, zielen auf die Entwicklung eines breiten Repertoires an Bewegungsfertigkeiten und einem hohen Konditionierungslevel ab.



Effizient

Die Bewegungsfähigkeiten werden mit hoher Geschicklichkeit praktiziert, z.B. mit effizienter Technik, was sich in einer höheren Leistungsfähigkeit, einer ökonomischen Energieverwertung und Sicherheit auswirkt.



Kooperativ

Die Bewegungsfähigkeiten können in Zusammenarbeit von zwei oder mehreren Individuen ausgeführt werden, um körperliche Aufgaben zu realisieren, die ein Mensch allein nicht ausführen kann. Ebenfalls können manche Bewegungen allein praktiziert werden, die aber der Unterstützung anderer Menschen dienen.



Ökologisch

Die Bewegungsfähigkeiten werden regelmäßig draußen geübt, um gesundheitliche Effekte zu maximieren und das Wohlbefinden und die Verbindung zur Natur zu erhöhen.

STUNDENBILD EINER MOVNAT STUNDE

Warm up: NDS (natural development sequence)

Abdominal breathing

Prone lying – rolling side to side – reaching- Side bent Sit – Kneeling – half kneeling – squat – get ups – Tripod transition- crawling

GRUNDTECHNIKEN:

■ **Balancing:**

- Am Stand +reaching mit Hand/Fuß
- +auf dem Holzbalken
- +auf der verkehrten Langbank
- +auf der Reckstange

■ **Throwing & catching:**

- Chest throw
- Side throw

■ **Hang**

- active-passive hang
- forward-backward swing
- side to side swing
- traverse
- toe to bar + foot pinch
- different hanging positions: elbow, knee

■ **Lifting & Carrying**

- Deadlift
- clean
- Pushpress
- Fireman carry

■ **Vaulting**

- Tripodvault
- Kickvault
- Splitvault
- Frontvault

■ **Jumping**

- legswing jump
- Broad jump

MovNat Combos + MOD (movement of the day)



Danelly Valero

Fitness Trainerin, Group Fitness Trainerin, Presenter, Physiotherapeutin



COLUMBIAN RHYTHMS WORKSHOPS

Die kulturellen Merkmale des kolumbianischen Volks sind gewöhnlich fröhlich und farbenfroh und treten bei Festivals und Karnevals zu Tage, bei denen Musik eine wichtige Rolle übernimmt.

AGENDA

Untere Agenda gibt die Struktur des Workshops wieder. Die Dauer der einzelnen Blöcke können je nach Gruppendynamik jedoch leicht abweichen.

Dauer	Erläuterung
5 Minuten	Willkommensgruß
10 Minuten	Warm Up
45 Minuten	Einführung in verschiedene Rhythmen
5 Minuten	Pause
30 Minuten	Break Down CUMBIA
15 Minuten	Cool down / Networking



CUMBIA

Die Cumbia vermischt vielschichtige Rhythmusstrukturen afrikanischen Ursprungs mit spanisch beeinflussten Melodien und lyrischen Formen.

Der Name leitet sich von cumbé her, einem populären afrikanischen Kreis-Tanz aus der Region von Batá in Guinea. Dabei bedeutet „cum“ Trommel und „ia“ sich bewegen, sich schütteln. In der Kolonialzeit brachten ihn Sklaven mit nach Kolumbien. Ausgehend von der Atlantikküste, wo diese sich konzentrierten, verbreitete er sich ab Mitte des 20. Jahrhunderts als Volkstanz. Im Laufe der Zeit vermischte sich der Cumbé mit indianischen und spanischen Elementen und wandelte sich so in die Cumbia, die paarweise getanzt wird.



BREAK DOWN

GENRE	Cumbia		
SONG PART	BLOCK	CHOREOGRAPHY	NOTES
INTRO	0:00	Cumbia basic (front & back step)	
CHORUS	A 00:17	Cumbia back step R&L	
VERSE 1	B 00:34	Machete step	
VERSE 2	C 00:50	Cumbia basic step forwards + single leg backwards	
VERSE 3	D 01:09	Cumbia side	
CHORUS	A 01:17	Cumbia back step R&L + arms	
VERSE 1	B 01:34	Machete step + arms	
VERSE 2	C 01:51	Cumbia basic step forwards + single leg backwards	
VERSE 3	D 02:09	Cumbia side	
BRIDGE	F 02:17	Cross-over	
VERSE 4	G 02:27	Cumbia-mambo	
VERSE 5	H 02:35	Cumbia-mambo single + single leg	
INTRO 2	02:50	Cumbia basic (front & back step)	
CHORUS	A 03:08	Cumbia back step R&L + arms	
BRIDGE	F 03:25	Cross-over + arms	
VERSE 4	G 03:33	Cumbia-mambo	
VERSE 5	H 03:41	Cumbia-mambo single + single leg	



Mag. Karin Weiskopf

Sportwissenschaftlerin, Heilmassage, Beckenbodentrainerin



MUSCULUS ILIOPSOAS (LENDENARMBEINMSKEL)- DER MUSKEL DER SEELE

„Der Lendenmuskel ist kein gewöhnlicher Muskel, sondern ein tief greifender Übergang in die reiche innere und äußere Welt der Wahrnehmung und des Bewusstseins.“

(Liz Koch)

In der Tiefe unseres Körpers finden wir einen unglaublich spannenden Muskel, den Lendendarmbeinmuskel. Gut verdeckt von der Bauchmuskulatur schafft dieser Muskel eine nicht unbedeutende Verbindung zwischen dem Zwerchfell, der Wirbelsäule und dem Beckenraum bis hinunter zu den Beinen. Er führt uns dadurch auch unmittelbar zur sagenumwobenen „Mitte unseres Körpers“.

MUSCULUS ILIOPSOAS – LENDENDARMBEINMUSKEL

... ist ein sehr versteckter, aber dennoch massiver Muskel, der ganz in der Tiefe des Rumpfes unmittelbar an der Wirbelsäule liegt.

... besteht eigentlich aus zwei Muskeln, dem großen Lendenmuskel (M. Psoas) und dem Darmbeinmuskel (M. Iliacus).

Der große Lendenmuskel entspringt auf beiden Körperseiten an den Seitenflächen des zwölften Brustwirbelkörpers, sowie der ersten vier Lendenwirbelkörper und den dazugehörigen Bandscheiben, sowie an den Rippenfortsätzen des ersten bis fünften Lendenwirbelkörpers.

Der Darmbeinmuskel entspringt an der Beckenschaufelinnenseite und vereinigt sich dann mit dem Lendenmuskel. Beide Muskeln, also der gesamte Lendendarmbeinmuskel, verlaufen durch das Becken vorne über das Hüftgelenk und ziehen zum Oberschenkelknöchel.

Funktion: Flexion in der Hüfte, Seitbeugung im Rumpf, Außenrotation und Flexion des Oberschenkels

Abb. www.BandhaYoga.com





Der Lendendarmbeinmuskel ist vielmehr als nur ein Hüftbeuger:

- einziger Muskel, der die Wirbelsäule mit den Beinen verbindet
- eingebettet in das ganz tief liegende Bindegewebe
- stabilisiert die Wirbelsäule und das Becken
- ist maßgeblich beteiligt an jeder Bewegung der Wirbelsäule und des Beckens
- ermöglicht vor allem das freie Schwingen der Beine bei jeder Art von Fortbewegung
- mit dem Beckenboden bildet er eine Art Schale zum Schutz der inneren Organe
- stimuliert und massiert bei jeder Aktivität die inneren Organe wie Darm, Nieren, Leber, Milz, Blase oder Magen und die Fortpflanzungsorgane
- ist ein gut vernetzter Muskel und hält Verbindung zum Nervengewebe, zu den umliegenden Organen, ja sogar zur Aorta
- im Bereich des Solarplexus, ist er mit dem Zwerchfell (Atemmuskel) verbunden
- ist der Manager des Beckens, der Mitte: überträgt Infos bezüglich Gleichgewicht, Sicherheit, Schwerkraft und koordiniert das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln (Oberkörper, Beine, Becken)
- sein Gesundheitszustand entscheidet über die Stellung, Beweglichkeit, Gesundheit des gesamten Beckens

Teile des Iliopsoas heben das Becken vorne an (psoas minor), andere Teile wiederum beugen in der Hüfte und ziehen die LWS nach vorne ins Hohlkreuz, beides beeinflusst die Stellung des Beckens und somit den Zustand des gesamten Beckens. Darüber hinaus bildet der Iliopsoas den „heißen Draht“ zwischen Becken (-boden) und Zwerchfell.

Erst wenn wir lernen unsere Mitte (M. iliopsoas) zu entspannen, zu öffnen, bekommen wir Zugang (wahrnehmen und spüren) zur Tiefe, zu unserer Mitte. Wenn sich die Mitte öffnet, wird unser Becken freier, beweglicher, der Beckenboden kann wieder gut funktionieren und ganz von selbst kann sich der Körper wieder gesund aus der Mitte bewegen.

- lösen sich die Spannungen in der Tiefe, ordnen sich die knöchernen Strukturen wie von selbst → Körperintelligenz
- Dazu müssen wir aber den Blickwinkel etwas verändern (von außen nach innen) und dem eigenen Körper vertrauen bzw. ihm die Chance geben, sich selbst zu heilen

Es braucht aber Zeit, viel Geduld, Gefühl und Selbstliebe, um dorthin zu kommen. So wie ich keine Blume zwingen kann, ihre Blüten zu öffnen, kann ich diesen tiefliegenden Muskel nicht zwingen bzw. drängen sich zu öffnen.



WARUM IST DER LENDENDARMBEINMUSKEL BEI SO VIELEN MENSCHEN VERKÜRZT, VERSPANNT, BLOKKIERT?

1. VERBINDUNG ZUM ÄLTESTEN STAMMHIRN

Diese Verbindung lässt den Lendenmuskel bei Stress sofort mit kampf- und fluchtbereiter Spannung reagieren oder sich zum Schutz wie ein Ball zusammenrollen („Kampf- und Fluchtreflex“). Bedingt durch Stress oder Anspannung unseres modernen Lebensstils gerät der Lendenmuskel in Dauerspannung und verliert seine gesunde Funktion. Rückenschmerzen, Kreuzschmerzen, Ischias, Bandscheibenprobleme, Spondylose, Skoliose, Hüft-Degeneration, Knieschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Unfruchtbarkeit und viele andere Beschwerden können die Folge sein.

Ein angespannter Lendenmuskel erzeugt nicht nur strukturelle Probleme, sondern er engt auch die Organe ein, übt Druck auf die Nerven aus, hindert den Bewegungsfluss und beeinträchtigt die Zwerchfellatmung.

Der Lendenmuskel ist also unmittelbar an grundlegenden physikalischen und emotionalen Reaktionen beteiligt, da er bei chronischer Anspannung dem Körper kontinuierlich Gefahr signalisiert. Kein Körper verträgt ständige Alarmbereitschaft und irgendwann erschöpfen wir dadurch unsere Nebennieren und das gesamte Immunsystem.

2. MODERNER LEBENSSTIL

Ständiges Sitzen im Auto, im Büro, einengende Kleidung, ungeeignetes Schuhwerk und Bewegungsmangel tragen dazu bei, dass sich die natürlichen Bewegungsabläufe verändern und der Lendendarmbeinmuskel verkrampft sich mehr und mehr. Der erste Schritt den Lendenmuskel wieder lachen zu lassen, ist Spannung und Stress abzubauen, indem wir uns mit viel Achtsamkeit und Körperwahrnehmung dieser tiefliegenden so sensiblen Struktur nähern.

3. LENDENDARMBEINMUSKEL ALS WAHRNEHMUNGSORGAN - „DER MUSKEL DER SEELE“

Alle Erfahrungen, die wir machen, speichern wir nicht nur im Gehirn sondern auch im Körper. Erfahrungen prägen unser Erscheinungsbild, traumatische Erlebnisse sind wie eingeebnet in unsere Zellen. Der Lendenmuskel ist wie ein großes Wahrnehmungsorgan, in dem jedes Trauma und frühe Konditionierungen gespeichert werden. Dies kann zu Verspannung, Stumpfheit und Schmerzen führen.

Unser Körper bildet eine Art Panzer aus muskulärer Spannung um diese Verletzung, der Energiefluss friert ein und Emotionen und Gefühle kapseln wir einfach ab. Aus diesem Grund nennen wir es Eisberg. Jede traumatische Erfahrung oder Konditionierung bildet somit ihren eigenen Eisberg. Das wiederum limitiert die Bewegung, behindert die Atmung und schneidet uns von unseren Gefühlen ab.

Durch Achtsamkeit, liebevolle Bewusstheit und tiefe Körperwahrnehmung können wir diese Eisberge spüren lernen und langsam zum Schmelzen bringen und unser Körper beginnt sich selbst zu heilen. Tiefes Eintauchen in die Körpermitte, bewusstes Wahrnehmen und Entspannung stößt diese alten Konditionierungen und Verletzungen auf. Wenn Emotionen, Gefühle und Ängste durch tiefe Wahrnehmungsübungen an die Oberfläche kommen, sei dir bewusst, dass diese nichts mit der aktuellen Übung oder deiner Situation zu tun haben. Alles was durch Übungen hochkommt sind nur gespeicherte Energien, die da hochkommen. Versuche in dieser Situation voll und ganz bei deiner Wahrnehmung und bei dir zu bleiben. Nimm die Gefühle, die Empfindungen oder den Schmerz einfach nur wahr, versuche nicht herauszufinden, warum du so empfindest, analysiere nicht, du brauchst den Grund dieser Empfindungen nicht zu wissen. Dieses Nachgehen und Hineindenken würde dich nur vom Moment und den nächsten Empfindungen entfernen. Lass alles fließen und dieses Fließenlassen heilt. Einstellungen und Erfahrungen bleiben so lange eingepägt, wie gefrorene Eisberge, bis sie ganz bewusst wahrgenommen und zum Schmelzen gebracht werden.

Ein entspannter Lendenmuskel ist ein Zeichen von spielerischem und kreativem Ausdruck. Er lässt die Energie durch Knochen, Muskeln, Nerven und Gelenke frei fließen und lässt dich förmlich durchs Leben tanzen. Er ermöglicht dir ein freies und vollständiges Aufrichten des Rumpfes, ein Öffnen des Herzens und leichtes freies Atmen.

ÜBUNGSTEIL:

Langfristiger Erfolg in der Therapie führt einzig und allein über eine verbesserte Körperwahrnehmung und über den Prozess der Bewusstwerdung der eigenen Möglichkeiten. Das Wissen über den Lendendarmbeinmuskel zeigt uns einmal mehr die unglaubliche Komplexität wie auch Intimität, Sensibilität und Verletzlichkeit unseres Körpers, unserer Mitte und erinnert uns wieder daran wie viel Achtsamkeit und Liebe unsere Mitte verdient hat.

*„Zu lernen, sich zu entspannen, ist ein lebenslanger Prozess, eine Entwicklung.“
(Liz Koch)*

Lass uns mit diesen Übungen zum Thema „Iliopsoas“ bzw. zum Öffnen der Mitte in eine etwas andere Art zu Üben eintauchen. Der Schlüssel dabei liegt im Erfahren, Spüren, Fühlen, Annehmen und Zulassen von dem was ist. Es geht darum, das bewusst wahrzunehmen, was im Moment gerade spürbar ist und Neues in sich selbst zu entdecken. Sich selbst und den eigenen Körper besser kennen zu lernen und zu spüren, die Bewegungen zu genießen und zu fühlen. „Was mir gut tut“- das ist eine ganz andere Art von „Training“ als wir gewohnt sind. Es geht nicht um Resultate oder darum besser zu sein als Andere, sondern es geht um das, was du fühlst. Wir üben dabei das „SEIN“ (annehmen, wahrnehmen, loslassen und in den Moment versinken) und weniger das „AKTIV SEIN“.



Lass uns Abschied nehmen von der uns vertrauten Art, wo wir meist tun und handeln, um danach etwas zu fühlen.

Zuerst Entspannen, Wahrnehmen, Fühlen und erst dann folgt die Aktivität, Bewegung..

Wir beginnen mit ein paar vorbereitenden Übungen, um uns mit unserer Mitte und mit unserem Lendendarmbeinmuskel zu verbinden und langsam einzutauchen in die Tiefe unseres Körpers.

■ **Ü: Beobachte dich selbst und stelle dir folgende Fragen:**

Wie hart oder weich ist mein Bauch?

Kann ich tief in den Bauch atmen oder fällt mir das schwer?

Wie ist meine Körperhaltung?

Kann ich mich in Rücklage gut ausstrecken?

■ **Ü: „Entspanne dich im Hier und Jetzt“**

Egal ob du stehst oder sitzt, schließe deine Augen. Nimm einfach nur deine Atmung wahr, wie du einatmest und ausatmest. Lass mit jedem Atemzug mehr und mehr los, alles was du spürst und fühlst nimm es einfach wahr ohne zu beurteilen, bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei deiner Atmung. Lenke nun deine Atmung in deinen Bauch, spüre wie dein Bauch sich mit der Atmung bewegt, wie er sich senkt und hebt. Lenke deine Atmung ganz tief in deinen Bauch. Was fühlst du jetzt?

■ **Ü: Übung für den Alltag: „Entspannte Mitte“**

Gib deinem Bauch Raum, keine einschnürende Kleidung, atme in den Bauch und lass allen Widerstand los. Denk immer wieder daran, in den Bauch zu atmen und loszulassen.

■ **Ü: „Erdung“**

Stell dich aufrecht hin, Beine schulterbreit geöffnet, Oberschenkel leicht geöffnet und Knie entspannt. Du ruhst wie eine Reiterin in deinem Becken. Bringe mit der Ausatmung deine Aufmerksamkeit in die Füße, in deine Fußsohlen. Stell dir vor aus deinen Fußsohlen wachsen langsam Wurzeln, die immer tiefer und tiefer in die Erde wachsen. Du spürst wie diese Wurzeln dich immer tiefer und stärker mit der Erde verbinden. Du wirst eins mit der Erde und spürst die Kraft, die mehr und mehr von der Erde über die Füße zur dir fließt.

„Diese Reise ist kein Lernprozess im herkömmlichen Sinn sondern vielmehr eine Erfahrung, die nie zu Ende geht“

Folgende Grundübung „**Feel-kiss-flow**“ empfehle ich euch für alle Körperwahrnehmungsübungen, für einen entspannten Alltag und für ein neues Lebensgefühl.

■ **Ü: „Feel ~ Kiss ~ Flow“**

Diese Übung wird dir helfen, dich von einem verkopften Feststecken in einem Gefühl zu befreien und dir ermöglichen, das wahre Gefühl dahinter wieder zu spüren. Sie hilft dir, die Fähigkeit zu entwickeln, mit Gefühlen präsent zu bleiben, auch mit ganz starken, damit sie wieder fließen können und du wieder neu im Fluss der Weisheit verweilen kannst.

Feel (fühlen) ~ Fühle das Gefühl, jedes Gefühl, als eine Empfindung im Körper und nimm es einfach wahr.

Kiss (küssen) ~ Berühre diese Empfindung mit deinem Atem, so als ob du sie von der Innenseite mit dem Atem küssen möchtest.

Flow (fließen) ~ Gib dem Gefühl die Möglichkeit zu fließen und lass es los. Erlaubst du deinen Gefühlen zu fließen, verändern sie sich.

(Chamelie Ardagh, awakeningwomen)

ÜBUNGEN ZUM ENTSPANNEN, ÖFFNEN UND LÖSEN DES M.ILIOPSOAS:

■ **Übung 1: CRP konstruktive Ruheposition (Grundposition)**

Suche dir einen ruhigen, geschützten Raum und lege dich rücklings auf eine flache Unterlage. Beuge die Knie und stelle die Füße in Breite der Hüfte auf. Drücke deine Wirbelsäule dabei auf keinen Fall aktiv in den Boden. Das Verweilen und das Loslassen in dieser Körperposition wird deinen Lendenmuskel, deine Mitte öffnen, und alle Spannungen entlang der Wirbelsäule werden sich beginnen, von selbst zu lösen. Deine Arme ruhen dabei entspannt seitlich des Körpers, überkreuzt über deinem Brustkorb oder liegen auf deiner Beckenvorderseite.



Der Kopf kann unterstützt werden, sodass er sich mit der Wirbelsäule in einer Linie befindet.

Halte Hüften, Knie und Füße in einer Linie. Ist dir das zu anstrengend und löst Spannungen in deinen Beinen aus, kannst du die Knie zusammenfallen lassen, dann sollten allerdings die Füße weiter auseinander stehen und die Zehen leicht nach innen zeigen. Die CRP ist eine Position des Nichts-Tuns, des einfach nur Seins, eine Position des Verweilens und Loslassens. In der konstruktiven Ruheposition fügt sich der Körper der Schwerkraft, allein das Wirken der Schwerkraft löst unnatürliche Spannungen deiner Mitte, beruhigt das Nervensystem und gibt dir eine tolle Möglichkeit, deine Körperwahrnehmung zu vertiefen.

Das Loslassen gibt dem Körper dabei die Chance, empfänglich für seine natürliche Ausrichtung und Haltung zu werden.

Gib deinem Körper Zeit und verweile 5-10min in der CRP.

Folge dabei deinen Empfindungen und deinen Wahrnehmungen, Gehe mit deiner ganzen Aufmerksamkeit zu deinen Empfindungen. Versuche aber dabei nicht, die Empfindungen zu analysieren oder nach deren Ursache zu suchen, das hat nämlich keinerlei Bedeutung für diesen aktuellen Moment. Nimm deine Empfindungen, Gefühle, Gedanken oder Bilder ohne zu urteilen einfach nur wahr und lass sie fließen.

Führe deine Wahrnehmung:

- fühle die Schwerkraft und den Boden unter dir
- fühle dein Hüftgelenk oder deine Schultergelenke
- spüre deinen Lendenmuskel
- spüre deine Mittellinie von Kopf bis Steißbein

Die CRP ist die Ausgangsposition wie auch Endposition für viele weiterführende Übungen. Jedes Mal wenn du zurückkommst in die CRP, hilft es dir deine Wahrnehmung zu weiten, zu vertiefen und zu nähren und es ist immer wieder ein neuer Moment.

■ Übung 2: „Öffnen des unteren Lendenmuskels“

Verweile einige Minuten in der CRP. Lege deine Finger beidseitig auf den Bereich deines Beckenkamms, dort wo der Lendenmuskel über das Hüftgelenk zieht. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit und Wahrnehmung bei deinem Hüftgelenk und erlaube einem Fuß, langsam am Boden nach vorne in die Streckung zu gleiten.

Dein Becken bleibt ganz entspannt und stabil, nur das Bein streckt sich. Ist das Bein gestreckt, nimm deine Empfindungen im unteren Rücken wahr. Jede Verkürzung oder Spannung im Rücken deutet darauf hin, dass dein Lendenmuskel nicht loslässt. Bewegt sich dein Becken noch mit, gehe in der Übung einen Schritt zurück, pausiere in der aktuellen Position und entspanne dein Hüftgelenk, lass jede Spannung fallen.



Wiederhole die Übung mit deinem anderen Bein. Entspanne deinen Lendenmuskel zusätzlich durch ganz feine Bewegungen, vibriere und schüttele dein Bein dazu ganz sacht, um deine Wahrnehmung des Fließens vom Solarplexus zu den Zehen zu erhöhen. Mach dir bewusst, dass die Bein Streckung unter dem Herzen beginnt, nicht erst in der Hüfte selbst.

Variation 1: Unterstützung zur Stabilisierung des Beckens
Erhöhe deine Beckenstabilität, indem du das ruhende Bein vom Boden abhebst, in der Hüfte beugst und dabei dein Knie über der Hüfte zentrierst. Halte dein Knie sanft mit deiner Hand.

■ Übung 3: „Befreiung des oberen Lendenmuskels“

Verweile einige Minuten in der CRP. Hebe nun langsam beide Arme, die Handflächen schauen zueinander und strecken sich gegen die Decke. Lass deine Arme dabei entspannt in das Schultergelenk fallen. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Solarplexus und achte auf die Verbindung deiner Arme zu deinem Rippenbogen und deiner Wirbelsäule. Ziehen die Arme die Wirbelsäule und Rippen vom Boden weg? Ziehen deine Arme dein Becken in eine andere Richtung, oder beginnst du, dagegenzuhalten? Erfahre das Gefühl von Schwere. Wo spürst du dein Gewicht? Wo fühlst du Spannung? Zeigen deine Arme vollständig nach oben, bewege einen Arm in ganz kleinen Kreisen, um die Wahrnehmung zu erhöhen.

Lass danach die Arme langsam hinter deinen Kopf gleiten, spüre das Gewicht der Arme und spüre wie sich dein Lendenmuskel verlängert und weitet. Lass deinen Kopf und deine Augen, der Bewegung der Arme einfach nach hinten folgen.

Voraussetzung für diese Übung sind eine neutral am Boden liegende entspannte Wirbelsäule, ein lockeres Kiefer und ein entspannter Beckenboden. Sobald sich deine Wirbelsäule oder das Becken mit bewegen, gehe einen Schritt in der Übung zurück, beginne erneut von vorne mit noch verbesserter Aufmerksamkeit. Lenke deine Aufmerksamkeit in dein Kiefer, deinen Beckenboden und spüre deine Genitalien.



■ Übung 4: „Lösen von Spannungen durch gekreuzte Arme“

Überkreuze deine Arme oberhalb deines Rippenbogens. Diese Position löst ein Gefühl von emotionaler Sicherheit aus, lässt dich den Solarplexus wahrnehmen und befreit gespeicherte Gefühle im Zwerchfell und dem oberen Lendenmuskel. Lasse mit der Ausatmung ein „SSSSS“ (Schlange) durch deine Lippen kommen und lass diesen Ton über deine Vorderseite nach unten laufen.



■ Übung 5: „Befreiung des Lendenmuskel – Bogenspannung des vorderen Rumpfes“

Lege dich entspannt auf den Bauch und platziere einen Softball unter deinem Brustbein. Lass deinen Oberkörper auf den Ball sinken und bringe deinen Oberkörper in eine Bogenspannung. Lege deine Arme abgewinkelt seitlich neben den Oberkörper, sodass sie deine Bogenspannung unterstützen können.



Diese Position öffnet den oberen Lendenmuskel und auch die vordere Hüfte, spüre in diese Bereiche hinein. Diese Übung ist ein Tanz zwischen Bogenspannung, sich Fallenlassen (auf den Ball) und Öffnen der Vorderseite, lass dir genügend Zeit hineinzufinden.

Das Becken ist potentiell eine Quelle intensiven Fühlens und großer Kraft, es soll frei von Zwang und Starre sein . Es muss sich in allen Richtungen frei bewegen können, es soll sich wie eine Kugel um die Mitte drehen können.

■ Übung 6: „Erfahren und Erwecken deines Beckens mit dem Softball“

Erfahre und spüre dein Becken in der CRP. Lass dir Zeit dein Becken zu spüren, drücke deinen unteren Rücken nicht aktiv nach unten, kippe dein Becken nicht aktiv, lasse deine Bauchmuskeln ganz entspannt und erfahre diesen Moment in der CRP. Lege nun einen Softball unter dein Becken, lass das Gewicht vollständig auf den Ball sinken und nimm für dich wahr, wie sich das anfühlt.

Spüre hinein in dein Hüftgelenk, in deine Wirbelsäule, in deinen Beckenboden und in deine Organe. Beginne nun, dein Becken sanft zu bewegen, zu kippen, zu kreisen, bewege dich aus deiner Mitte und lass die Bewegungen ohne Druck sanft und fein fließen. Verweile danach wieder in Ruhe und spüre nach.#



■ Übung 7: Öffnende Bewegung des Beckens („Rocking Leg“)

Starte aus der CRP und strecke langsam ein Bein aus. Beginne nun, langsam das gestreckte Bein nach vor und zurück zu schütteln „zu rocken“. Die Bewegung beginnt im Fuß und setzt sich fort über das Knie bis zur Hüfte. Lass das Rocken in ein feineres Vibrieren übergehen, löse die Spannung in deinem Bein und erwecke damit neue Sensibilität vor allem in deinem Hüftgelenk.

■ Übung 8: „Öffnen der Körpermitte über Bogenspannung“

Erfahrung von ursprünglichen Reflexen.

Lege dich auf den Rücken, Beine aufgestellt und lege einen Softball unter deine untere Brustwirbelsäule. Lege deine Arme, wenn möglich, entspannt hinter dem Kopf ab und lass das Gewicht deines Oberkörpers auf den Ball sinken.

Spüre in dich hinein, was fühlst du? Lass deinen Brustkorb weit werden, öffne dich und lass mit der Ausatmung 3 mal einen langen „SSSS“ Ton entweichen. Lass dir Zeit und spüre nach.



■ Übung 9: Körpererfahrung der Mitte „Embryonalstellung“

Begib dich in die Seitenlage, mache deinen Körper rund wie ein C, wie der Embryo im Mutterleib. Diese Position vermittelt dir das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, mache sie auch zwischen den Übungen, wenn eine Übung sehr viel auslöst, und du deinem Körper Zeit und Raum geben möchtest alles zu verarbeiten. Verweile ganz entspannt in dieser Position und nimm deine Gefühle, deine Empfindungen und Gedanken wahr.



Beginne nun für ca. 30-60sec deinen Körper zu „rocken“, d.h. mit leichten schüttelnden Bewegungen in Schwingung zu bringen und lass dir danach ausreichend Zeit, um nachzuspüren. Die ursprüngliche Wirbelsäule ist ein Ur-Fisch, versetze dich zurück in diese Zeit und beginne deine Wirbelsäule erneut zu bewegen (schwingend, wellenförmig, wie ein Fisch). Töne mit der Ausatmung immer wieder ein „SSSHH“ dazu. Gib dir ausreichend Zeit und Raum, bleib offen und aufmerksam mit allem was in dir hochkommt.

Ich wünsche dir, dass du dir selbst mit diesen Übungen näher kommst, Eisberge in dir zum Schmelzen bringst und durch eine entspannte Mitte ein neues Lebensgefühl kennenlernst.

Lite

LITERATUR

- KOCH, LIZ (2012): Core Awareness. Enhancing yoga, Pilates, Exercise, and Dance. California
 STAUGAARD-JONES, JO ANN (2012): Psoas-Training: Der große Lendenmuskel als Schlüssel zu körperlichem, seelischem und emotionalem Wohlbefinden. Italy
 BERCELI, DAVID (2005): Trauma Releasing Exercises (TRE): A revolutionary new method for stress/trauma recovery.
 FRANKLIN, ERIC (2002): Beckenboden Power. München
 ROSINA-FAWZIA, AL-RAWI (1996): Der Ruf der Großmutter. Die Lehren des wilden Bauches. Wien
 MAITREYI, D.PIONTEK (2012): Die Wunder der weiblichen Sexualität. München
 MAITREYI, D.PIONTEK (2012): Das weibliche Manifest
 GAD ARDAGH, CHAMELI (2008): Komm dir näher und liebe deine tiefste Sehnsucht.



Renate Weixler

Dipl. Personal und Fitnesstrainerin, Dipl. Entspannungstrainerin, Dipl. Aerobiktrainerin, VHS
Dozentin, Pilates und deepWork Instruktor



HERZLICH WILLKOMMEN, NI HAO, ZU UNSEREM TCM - QI GONG WORKSHOP IN SAALFELDEN

QI FÜR ENERGIE/ GONG FÜR KRAFT

Die medizinische Qi-Gong Übungen kommen aus der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**.

Die TCM wirkt nicht deswegen positiv auf unsere Gesundheit, weil sie Krankheiten bekämpft, sondern die Harmonie und Ordnung wiederherstellt. Sie beseitigt die eigentliche Ursache der Krankheit, nämlich die Qi Unordnung. Aus diesem Grunde wirkt sie zugleich heilend und vorbeugend. Die medizinischen Qi Gong Übungen aktivieren unsere eigene Regenerationskraft und geben dem Körper eine Chance, sich selbst zu heilen. Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Die Weisen heilen das, was noch nicht krank ist.“

Qi Bewegungen verspüren wir täglich. Wenn wir beispielsweise gähnen, merken wir, dass eine Art Wärme oder Kälte über den Rücken fließt, uns eine Gänsehaut überkommt oder Tränen in die Augen treten. Auch wenn der Körper von Kälte geschüttelt wird, so ist das eine Qi-Bewegung. Auch Aufregungen, die mit Herzklopfen und Schweißausbrüchen verbunden sind, liegt eine Qi Bewegung zugrunde.

Mach die Übungen, die du gerade brauchst. Oder mach alle.
Beginn jedoch immer mit Qi wecken und schließe immer mit Beruhigen des Qi ab. Wichtig die Figuren immer von unten nach oben, also z.B. die erste, fünfte, achte, fünfzehnte usw.
Niemals von oben nach unten: fünfzehnte, achte ,fünfte, erste....

BEVOR DU MIT DEN ÜBUNGEN BEGINNST, NIMM DIR STETS ZEIT FÜR EINE GUTE ERDUNG!



- Bring den Herzschlag und den Atem zur Ruhe (Xi für Atem, Xin für Herzschlag).
- Aktiviere die Meridiane. Sie sind die Schienen worauf die Energien, das Qi fließt. Sie verbinden, wie ein Netz, alle Bereiche des Körpers.
- Die Meridiane bringen das Qi dorthin wo es hingehört. Ist das Qi dort, wo es hin gehört, sind wir gesund, ist es in Disharmonie, liegt eine Störung oder Krankheit im Körper vor.

HEUTE ERLERNEN WIR DIE 18 MEDIZINISCHEN QI GONG ÜBUNGEN.

1. WECKEN DES Q (PFLICHTÜBUNG)

Wirkung: Wecken des Qi, die Meridiane werden aktiviert. Beruhigende Wirkung bei Bluthochdruck, heilende Wirkung bei Erkrankung des Herzens der Leber und bei Schlaflosigkeit.

Vorstellung: Beim Heben sammeln wir das gute Qi ein, wir achten, dass es überall in den Körper hineinströmt. Beim Ausatmen wird der Kopf klar. Schlechte Einflüsse werden nach unten durch die Füße in die Erde abgegeben.

2. ÖFFNEN UND ERWEITERN DES BRUSTKORBES

Wirkung: Löst Verspannungen im Brustbereich, hilft gegen Erkrankungen der Lunge, wie Asthma gegen Herzerkrankungen, Herzklopfen, Atembeklemmungen, Druckgefühl in der Brust und gegen Neurosen und psychische Erkrankungen.

Vorstellung: Wir stellen uns vor, wir befinden uns am Strand oder auf dem Gipfel eines Berges und nichts verstellt unseren Blick auf den grenzenlosen Horizont. Die Luft ist frisch, wir atmen frei, fühlen uns sorglos und glücklich.

3. EINEN REGENBOGEN BEWEGEN

Wirkung: Hilft gegen Schmerzen der Lendenwirbelsäule und des Rückens. Macht schlanker, besonders in der Taille.

Vorstellung: Wir stellen uns viele bunte Farben vor, am besten einen Regenbogen, den wir mit den Händen im Schweben hin und her bewegen. Wir fühlen innere Ruhe.



4. DIE WOLKEN AUSEINANDER SCHIEBEN

Wirkung: Kräftigung der Bein- und Lendenmuskulatur, hilft bei Herzerkrankungen, Asthma sowie Entzündungen der Schultergelenke.

Vorstellung: Wir schweben in bunten, schönen Wolken, teilen sie mit unserer Handbewegung und lassen die Sonne scheinen.

5. ROLLEN DER ARME

Wirkung: Gegen Beschwerden an Schulter, Ellbogen und Handgelenke, gegen Asthma, Atemwegentzündungen und Nierenerkrankungen

Vorstellung: Wir stellen uns einen schönen Meeresstrand vor, an dem die Wellen aufschlagen und zurückrollen, und unsere Hände in diesem Rhythmus bewegen.

6. RUDERN AUF EINEM RUHIGEN SEE

Wirkung: Stärkung des Verdauungssystems, hilft bei Entzündungen des Magen-Darm-Traktes. Diese Figur erfrischt besonders und schafft ein klares Gefühl im Kopf. Sehr zu empfehlen als selbständige Übung. Man kann sie beliebig oft wiederholen.

Vorstellung: Ruhe, Gelassenheit, Freiheit. Auf einem ruhigen See rudern, die Natur genießen und glücklich sein.

7. MIT EINER HAND DIE SONNE HEBEN

Wirkung: Gegen Stress und psychische Erkrankungen.

Vorstellung: Wir fühlen, wie unser Körper entspannt wird, blicken in die weite Ferne und heben die Sonne über den Horizont. Es geht eine Verbindung über die Arme in die Ferne.

8. KOPF DREHEN UND DEN MOND ANSCHAUEN

Wirkung: Stärkung Milz und Nierensystem, gegen Lendenmuskulatur und Rückenschmerzen auch zur Gewichtsabnahme.

Vorstellung: In Vollmondnächten wird in China das Mondfest gefeiert. Der runde Vollmond ist ein Symbol der Vollkommenheit.



Alle Familienmitglieder feiern, die Familie ist vereint und glücklich. Mit der Vorstellung sollten wir unseren Blick zum Mond wenden, uns nicht einsam, sondern geborgen und glücklich fühlen.

9. OBERKÖRPER DREHEN, HANDFLÄCHE SCHIEBEN

Wirkung: Stärkung der Lendenmuskulatur und Milz Nieren Systems. Beweglichkeit des Oberkörpers. Beschwerden am Rücken, an der Lendenwirbelsäule und den Beinen.

Vorstellung: Wir konzentrieren uns auf die Einatmung des guten Qi, dass wir den Körper mit innerer Kraft auffüllen uns entspannen und innere Ruhe bewahren.

10. WOLKENHÄNDE IN REITERHALTUNG

Wirkung: Gegen Nervenschwäche, Neurosen, Magen-Darm-Erkrankungen. Erfrischung des Kopfes, Stärkung Gedächtnis, Koordination (Koordinationsübungen lernen dem Gehirn die Muskeln miteinander abzustimmen). Wichtig, wenn Du z.B. in eine brenzlige Situation gerätst hinfallen usw.

Vorstellung: Am Rücken sollen wir spüren, wie Hände, Arme, Halswirbelsäule und Kopf eine Einheit bilden. Die Drehbewegung soll zusammen mit der Beinbewegung einen harmonischen Bewegungsablauf bilden.

11. AUF DEN MEERESGRUND GREIFEN, ZUM HIMMEL SCHAUEN

Wirkung: Stärkung der Nieren und Milz, Kräftigung der Lenden und Beinmuskulatur, hilft bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes. Harmonisiert Übergewicht, daher hilft bei Gewichtsreduzierung.

Vorstellung: Wir greifen in die Tiefe des Meeres schöpfen Wasser und Sand, öffnen die Arme schauen in den Himmel und lassen beides über unseren Körper rieseln. Wir fühlen befreit und glücklich.

12. WELLEN BEWEGEN

Wirkung: Stärkung der Leber und Milz. Wirkung bei Hepatitis Lungenerkrankungen, Nervenschmerzen zwischen den Rippen, Nervenschwäche und Schlaflosigkeit

Vorstellung: Wir bewegen eine große Meereswelle vor und zurück und lassen den Körper mit den Wellen bewegen.



13. DIE FLIEGENDE TAUBE BREITET IHRE FLÜGEL AUS

Wirkung: Auch Stärkung der Leber und Milz hilft auch bei Hepatitis und Lugenerkrankungen. Druckgefühl in der Brust, Herz- und Nervenschwäche.

Vorstellung: Sich wie ein großer Vogel leicht und natürlich in den blauen Himmel erheben, mit einem Glücksgefühl fliegen. z.B. im Freien die frische Luft einatmen und sich an der Natur freuen.

14. DIE FAUST STOSSEN UND DEN ARM STRECKEN

Wirkung: Stärkung des Körpers durch innere Kraft. Vergrößert das Lungenvolumen, heilende Wirkung bei Asthma, Bronchitis, Nervenschwäche, Neurosen und Schlaflosigkeit. Noch dazu stärkt die Figur die Beinmuskulatur.

Vorstellung: Die Figur stammt aus der chinesischen Kunst der Selbstverteidigung. Wir setzen unsere innere Kraft ein, um mit der Drehung des Oberkörpers ein großes Gewicht stoßen zu lassen.

15. FLIEGEN WIE EIN ADLER ODER EINE WILDGANS

Wirkung: Löst innere Anspannung, wirkt gegen Nervosität, Schwindelgefühle, Nervenschwäche und das Gefühl der Kopf würde zerspringen. Befreit körperlich und geistig. Gibt ein Gefühl von Freude und Freiheit.

Vorstellung: In China ist die Figur der Wildgans benannt. Inbegriff von Freiheit. Mit ihr kommt der Frühling. Beim Einatmen steigen wir wie ein Adler in den Himmel auf, beim Ausatmen schweben wir wieder frei zur Erde.

16. WIE EINE WINDMÜHLE KREISEN

Wirkung: Fördert den Kreislauf des Qi. Stärkt Körper und Geist. Hilft gegen Arthritis und andere Gelenkerkrankungen sowie Übergewicht

Vorstellung: Der ganze Körper dreht sich wie eine große Windmühle bei leichtem Wind und Sonnenaufgang. Natur und Körper werden eins.



17. MIT EINEM BALL SPIELEN WIE EIN KIND

Wirkung: Wirkt bei geistiger und körperlicher Erschöpfung, baut die Körperkräfte wieder auf. Hilft gegen Nervenschwäche Unbeweglichkeit von Händen und Füßen. Bewirkt ein Gefühl von Fröhlichkeit.

Vorstellung: Wir konzentrieren uns auf die Einatmung des guten Qi, dass wir den Körper mit innerer Kraft auffüllen uns entspannen und innere Ruhe bewahren.

Besonders für ältere und schwächere Menschen empfehlenswert

18. BERUHIGEN DES QI (PFLICHTÜBUNG)

Wirkung: Herstellung innerer Ruhe und Gelassenheit, wirkt gegen Bluthochdruck, Störungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Magen-Darm-Traktes.

Vorstellung: Das Herz schlägt ruhig, das Qi wird gleichmäßig verteilt und fließt in Einklang mit Atem und Bewegung.

Als Abschluss noch:

- das Qi fassen und im Dantian (Unterbauch) speichern.
- einige Atemzüge,
- Danach eine Hohlfaust machen, die Zunge auf den unteren Gaumen legen, die Augen schließen, einige Male tief ein- und ausatmen.
- Hohlfaust auf, Augen auf und lächeln...
- Wieder den Herzschlag (Xin) und den Atem (Xi) zur Ruhe bringen.

Wichtig: nach den Übungen solltest du eine halbe Stunde nichts Anstrengendes tun und bitte auch nicht aufs Klo gehen (dadurch wird die Verteilung des positiven Qi gestört).

ICH WÜNSCHE DIR VIEL FREUDE, VIEL ERFOLG UND GESUNDHEIT MIT DEN ÜBUNGEN.

zai jian

Renate



 Bundesministerium
Öffentlicher Dienst
und Sport

Österreichischer Bewegungs- & Sport- KONGRESS-BERICHT 2019

FIT SPORT AUSTRIA GMBH

Mag. Werner Quasnicka, Geschäftsführer
Waschhausgasse 2/2.OG, 1020 Wien
www.fitsportaustria.at



AUSTRIAN SPORTS
Bundes-Sport GmbH



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

MITEINANDER MEHR BEWEGEN.

