



16. Österreichischer Bewegungs- und Sport-
KONGRESS-BERICHT
21.-23. Oktober 2022 | Saalfelden



MITEINANDER MEHR BEWEGEN.

ASKÖ 

ASVÖ 

SPORT 
Union

Durch Mittel aus der Bundes-Sportförderung des Bundesministeriums für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport und der Bundes-Sport GmbH unterstützt.



LIEBE KONGRESSTEILNEHMER:INNEN, LIEBE LESER:INNEN,

vor Ihnen liegt der Kongressbericht 2022. Er enthält die Unterlagen, die uns von den 40 Referent:innen beim 16. Österreichischen Bewegungs- und Sportkongress zur Verfügung gestellt wurden. Erstmals präsentieren diese 40 Referent:innen 80 verschiedene Themen, wodurch ein noch größeres Angebot an gesundheitsorientierten Inhalten angeboten werden kann. Der Kongress wird von der „Fit Sport Austria GmbH“ in Zusammenarbeit mit den Koordinator:innen der drei Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION organisiert und durchgeführt. Diese gemeinnützige GmbH von ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION wurde 2014 gegründet, um die gemeinsamen Bemühungen des organisierten Sports im Bereich gesundheitsorientierter Bewegung in einer gemeinsamen Struktur zusammenzuführen.

Die Zusammenstellung dieses 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 auf dem Kongress gemachten Erfahrungen weitergeben wollen. Für Leser:innen, 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 Referent:innen 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. Die einzelnen Berichte zu den jeweiligen Arbeitskreisen finden Sie auch direkt im Web beim Arbeitskreis als Download. 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 16. Österreichischer Bewegungs- und Sportkongresses viel Neues mitnehmen können!

Mag. Werner Quasnicka
Geschäftsführer Fit Sport Austria

MITEINANDER MEHR BEWEGEN.

ASKÖ

ASVÖ

SPORT
UNION



Für die inhaltlichen Ausführungen der Texte zeichnen sich die jeweiligen Referent:innen/Autor:innen verantwortlich. Diese stellen die Meinung der jeweiligen Referent:innen 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 Bundeskoordinator:innen 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

Layout und Produktion:

Fit Sport Austria GmbH

Durch Mittel der Bundes-Sportförderung des Bundesministeriums für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport und der Bundes-Sport GmbH unterstützt.

 **Bundesministerium**
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

Bundes-Sport GmbH





CHARTA KINDER GESUND BEWEGEN

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.
Der angeborene Bewegungsdrang unserer Kinder ist in jedem Alter, mit geeigneten Mitteln zu fördern und zu unterstützen.
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.
Kinder sollen Bewegung und Sport immer positiv erleben können. Spaß und Freude sind die wichtigsten Determinanten für die Motivation zu lebenslanger körperlicher Aktivität.
3. Jeder Mensch soll in allen Lebensbereichen (Schule, Beruf und Alltag) die Möglichkeit zu regelmäßiger Bewegung haben.
Kinder brauchen besonderes Verständnis, um ihre spontanen und individuellen Bewegungsbedürfnisse ausleben zu können.
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.
Kinder brauchen Zeit und Raum für Bewegung. Die Berücksichtigung dieser Bedürfnisse bei baulichen Maßnahmen gehört ebenso dazu, wie eine Verkehrsplanung, die Kindern gefahrlose Mobilität ermöglicht.
5. Nachhaltiges Wohlbefinden des Menschen setzt aktive, selbstverantwortliche Entscheidungen zur Bewegung voraus: regelmäßige körperliche Aktivität ist als biologische Notwendigkeit, in der Bevölkerung zu verankern und Aufklärung sowie Erziehung zur aktiven Bewegung zu fördern.
Vor allem Eltern, KleinkinderpädagogInnen und LehrerInnen müssen umfassend unterstützt werden, um regelmäßige Bewegung als unbestrittene Notwendigkeit zu etablieren. Der Bewegungsaspekt ist in den pädagogischen Ausbildungen besonders zu betonen. Kinder gesund bewegen!

Arndt, Lisa

A9 Functional Mobility Flow.....9

B29 Inside Flow.....12

Bachmann, Patricia

A5 Waveletics® Functional Flow.....16

B25 Wildshot Monkey.....20

Bayer, Mag. Roman

A20 HY - Functional HIIT meets Yoga Flow.....24

B40 Functional Workout.....30

Bolzano, Dr. Sophia

C42 Raufen und rangeln.....37

D62 Mut tut gut!.....44

Delaunay, Mag. Gerda

C43 Vibro Vita® - Meridiantraining.....52

D63 Vibro Vita®- Selfcare in jedem Alter.....60

Eidler, Mag. Elena & Markus, Mag. Konlechner

C57 Crazy Games.....67

D77 Funny Games.....74

Eggensperger, Markus

C41 Hip Hop Tanz für Anfänger:innen.....80

D61 Breaking.....84

Fattinger, Anna

C48 YBELL - Vielfältiges Krafttraining86

D68 YBALL Arc.....91

Franzke, Dr. Bernhard

C59 Short-, Mid-, Long-Range.....96

D79 Senorik + Neuro-Motorik = Haltung.....104

Franzmair B.Sc., Nikolaus

C47 TRE-Körperübungen.....113

D67 Lauftechniktraining.....116

Fries, Axel

A2 Grundlagenschulung in Gerätlandschaften.....119

B22 Minitrampolin.....129

Gatol MA, Uschi

A14 Rückenschule&Fußgymnastik4Kids.....136

B34 Bewegt im Wald.....141

Göbel, Sandra

- A15** Ganzheitliches Rückentraining.....153
- B35** Sturzprophylaxe.....160

Graf BSc., Stefanie

- C45** Bebo® Basics.....166
- D65** Beckenbodenbasierte Core Stability.....173

Hartl Dipl. Päd, Doris

- A6** Kletterspiele an der Sprossenwand.....178
- B26** Spielerisches Gleichgewichtstraining.....185

Hetzenauer, Astrid

- A13** Jahreszeiten Yoga.....196
- B32** Lernen in Bewegung.....207

Horvath, Mag.^a Beata

- C56** Games Guide blue.....213
- D76** Games Guide green.....219

Jenewein BA, Franziska

- C44** Bewegtes Lernen.....226
- D64** Aktiv durch Bewegung in der Demenz.....235

Koch, Rene

- C58** Yoga als Verletzungsprävention.....241
- D78** Basiskraft Yoga.....251

Koller, Mag. Mag. (FH) Bernhard

- A19** Neu(rozentriert)es Gleichgewichtstraining.....260
- B39** Long Covid-Training.....267

König BEd., Dominik

- C50** Kognitive Spiele und Bewegungsaufgaben.....272
- D71** Kognitive Tools.....277

Kysela, Georg

- A10** Sportklettern indoor.....282
- D70** Klettersteig indoor.....289

Manzoni, Simon

- C60** Die bunte Welt der Chiffontücher.....296
- D80** Aus wenig VIEL machen!.....301

Mihal, Rene

- C53** Cool Kids Dance.....305
- D74** The DANCE SHOW Must GO ON!.....308



Mrkvicka BSc., Georg

- A3** Krafttraining für Kinder.....310
- B23** Bewegungs- und Belohnungsspiele.....314

Nord, Mag. Lukas

- A16** 20 Minutes - Get in Shape!.....317
- B36** Recovery Workout.....323

Novak, Marco

- C52** Parkour.....328
- D73** Freerunning.....335

Nowotny, Mag. Claudia

- C46** Kraft & Koordination mit Geräten.....340
- D66** Takeshi's Castle & Co.....349

Petko, Dr. Andreas

- C49** TMX® Unterkörper.....357
- D69** TMX® Oberkörper.....357

Santner, MMag.^a Antonia

- A17** Kort.X® - Das bewegte Gehirntraining.....368
- B37** Kort.X® - Das sportliche Gehirntraining.....387

Sauseng, Karl-Heinz

- B33** MTB - sichere Kurventechnik.....396
- C54** MTB - Überwinden von Hindernissen.....398

Schuhajek, Mag. Patricia

- A18** Bodega Moves.....400
- B38** Bodega Reflow.....402

Schwarz, Dr. Werner

- A4** Einfach Stark mit kognitiven Übungen.....404
- B24** Einfach Stark mit konditionellen Übungen.....408

Sebastian

- A1** Zumba® Fitness.....423
- B21** Der Sessel ist nicht nur zum Sitzen da.....427

Sutter MSc., Muriel

- A11** Burner Games.....438
- B30** DONUT HOCKEY® - Hockeyspaß für alle!.....449

Tsai, Mag. Yue-Zong

- C51** Natural Movement- MovNat.....457
- D72** Baskektbal I spielerisch lernen.....474



Weidemann, Jonas

A7 Brain Games.....489

B27 Roundnet.....495

Weixler, Renate

C55 QiGong.....500

D75 Pilates im Flow trifft Faszien.....506

Wiesner MSc, Peter

A12 Spiele - Verbesserung der Ausdauerfähigkeit.....515

B31 Spiele - Verbesserung der Kraftfähigkeit.....523



Lisa Arndt

Sportwissenschaftlerin, Personal Trainerin, Fachtrainerin Medizinische Prävention, Groupfitness Trainerin, TMX Master Coach, Yoga Lehrerin



FUNCTIONAL MOBILITY FLOW IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT – BREATHE, MOVE AND FLOW

Functional Movement Flow ist ein ganzheitliches Trainingskonzept mit dem eigenen Körpergewicht, barfuß und ohne Zusatzmaterialien zur Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung. Gleichzeitig werden eine funktionelle Körperbeherrschung, neuromuskuläre Koordination und über die Verbindung von Atmung, Bewegung und Kreativität ein verbessertes Rhythmus- und Bewegungsgefühl gefördert. Hierbei geht es nicht um eine Quantität an Übungen, sondern vielmehr darum Bewegungssequenzen aus verschiedenen Anforderungsbereichen zu verknüpfen, wobei diese in einem harmonischen Bewegungsflow zusammengeführt werden.

Breathe, move, sweat - just go with the flow!

URSPRÜNGLICHE BEWEGUNGSMUSTER REAKTIVIEREN

Der Lebensstil der modernen Gesellschaft zeigt gravierenden Einfluss auf unsere motorischen Fähigkeiten, nicht nur bei Kindern und Jugendlichen.

Vor allem der Aspekt Körperwahrnehmung sollte in den Fokus genommen werden, um über bewusste und verbesserte Bewegungssteuerung seinen eigenen Körper mit seinen Fertigkeiten und Fähigkeiten wieder besser zu erfahren und eingefahrene einseitige Bewegungsmuster aufzubrechen.

Beobachtet man die Tierwelt, so sind es die kleinen ursprünglichen Bewegungsformen, die auch bei Kleinkindern zu sehen sind. Geschmeidig, raumgreifend, leichtfüßig und fließend sehen die meist durchaus komplexen Bewegungsmuster aus. Beim Wieder- bzw. „Neu-“ entdecken von ursprünglichen Bewegungsmustern geht es vor allem darum, eigene Bewegungsmöglichkeiten auszuprobieren, um Kraft, Ausdauer, Koordination, Mobilität und Stabilität zu fördern.

STRESSREDUKTION – WARUM BEWUSSTE BEWEGUNG HILFT

Mit zunehmendem Alter verlieren wir leider diesen „Neugiercharakter“ zum Körper. Wie erlangen wir diesen wieder und warum ist das so wichtig?

Der Mensch ist für Bewegung und nicht für ein stundenlanges Sitzen gemacht. Über lang oder kurz prägt und beeinflusst der sedentäre Alltag gepaart mit vielen Stressfaktoren (wenig Ausgleichsbewegung, ungesunde Ernährung, Reizüberflutung, etc.) unser physisches und psychisches Wohlbefinden.

Der chronische Stress kann dazu führen, dass sich das Bindegewebe zusammenzieht und zu Verhärtungen und Verklebungen führt. Evolutionär betrachtet ist das ein sinnvoller Vorgang: In der Steinzeit mussten wir uns bei Stress (Hunger, klimatischen Verhältnissen, Feinde) bewegen (fight or flight)- das waren jedoch akute Stressoren, die schnell wieder weg waren. Chronischer Stress führt zu einer dauerhaften Aktivierung unserer Stressantwort. In der Folge leiden wir unter körperlichen Schmerzen, Stoffwechselproblemen und psychischem Stress.

Functional Movement Flow Kennzeichen

- Barfußtraining mit dem eigenen Körper
 - Energetisches Atmen
 - Körperwahrnehmungsschulung
 - Kreativität und Bewegungsflows
 - Mobilisieren und Kräftigen
 - Kraft und Ruhe
- Dehnen und Entspannung für Physis und Psyche
 - Wohlbefinden nachhaltig verbessern

A9



Übungsabfolge:

- Warm Up
(Bewegungsrichtungen der WBS, Mobilisation Ober- und Unterkörper)
- Handgelenke aufwärmen

KOMBI I

Ganzkörper (4 Kontaktpunkte)

- Liegestützposition/Vierfußstand-Walks (rechts)

Ausfallschritt (2 oder weniger Kontaktpunkte)

- Ausfallschritt, diaogonaler Crunch/High Five-Übung im Ausfallschritt (rechts)

Ganzkörper (4 Kontaktpunkte)

- Liegestützposition/Vierfußstand-Walks (links)

Ausfallschritt (2 oder weniger Kontaktpunkte)

- Ausfallschritt, diaogonaler Crunch/High Five-Übung im Ausfallschritt (links)

Übergang Atemflow

KOMBI II

Ganzkörper (4 Kontaktpunkte)

- Liegestützposition/Knie- Ellenbogen /Handgelenk (Stichwort: den Unterarm entlangfahren rechts)

Ausfallschritt (2 oder weniger Kontaktpunkte)

- Ausfallschritt, „Knee touch down“ (rechts)

Ganzkörper (4 Kontaktpunkte)

- Liegestützposition/ Stichwort: den Unterarm entlangfahren links)

Ausfallschritt (2 oder weniger Kontaktpunkte)

- Ausfallschritt, „Knee touch down“ (links)

FLOW KOMBI aus I und II (Wiederholungszahl reduzieren)

- Cool down
(Atmung)



Lisa Arndt

Sportwissenschaftlerin, Personal Trainerin, Fachtrainerin Medizinische Prävention, Groupfitness Trainerin, TMX Master Coach, Yoga Lehrerin



INSIDE YOGA – GESUNDE AUSRICHTUNG

GESUNDE AUSRICHTUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Über bewusstes Atmen und Bewegen die physischen und psychischen Ressourcen stärken, An- und Entspannung und Achtsamkeit.

- Effektive Stressreduktion durch bewusste Bewegung
- Aktivität und Entspannung: Polaritäten bedingen einander und schaffen die Balance, die im Alltag oft verloren geht (Stichwort: vegetatives Nervensystem, Parasympathikus)
- Achtsamkeit und Körperwahrnehmung verbessern für bewusstes Anspannen und bewusstes Entspannen anstatt chronischer Verspannung

ALIGN YOUR BODY AND MIND: GRUNDPRINZIPIEN VERSTEHEN

■ **Atmung: energetische Atmung**

Einatmen: Expansion

Ausatmen: Kontraktion

“The fix is easy: breathe less. But that’s harder than it sounds. We’ve become conditioned to breathe too much, just as we’ve been conditioned to eat too much. With some effort and training, however, breathing less can become an unconscious habit.”

James Nestor, Breath: The New Science of a Lost Art

■ **Schultern: skapulohumeraler Rhythmus**

Wechselwirkung zwischen Schulterblatt (Skapula) und Oberarm (Humerus): durch Aufwärtsrotation des Schulterblattes wird die Kompression zwischen Schulterblatt und Oberarm vermieden; zusätzlich wird Länge erzeugt, um die Atmung und die daran beteiligten Strukturen in ihrer Funktion positiv zu unterstützen.

B29



■ Leichtigkeit durch Anspannung, Bewegungskontrolle

Ausrichtung: bewusste Aktivierung, um den Körper mit Leichtigkeit zu bewegen (der Schwerkraft „trotzen“) – Bewegungskontrolle durch kontinuierliche Anspannung.

Ausrichtungshinweise: Von unten nach oben/Von innen nach außen.
Erst in die Streckung, dann in die Beugung.



■ Zentrierung



■ Ausrichtung Hände und Füße (Hasta Bandha und Bada Bandha)

Individualität des Körpers berücksichtigen (angewandte Physiotherapie mit sich selbst)

Fuß: Zehen spreizen, Quer- und Längsgewölbe, Aktivität im Fuß, 4-Punktbelastung

Hand: 4-Punktbelastung, Entlastung der Strukturen ums Handgelenk (Stichwort: Über- und Fehlbelastung der Strukturen)

■ Bewegungsfreiheit (Joint Lock/unlock Prinzip)

Durch Beugen der Gelenke vergrößert sich der Bewegungsspielraum der Gelenke – Bewegungsfreiheit erhöhen!

B29

PRAXISTIPP

Sequenzen erstellen, Asanas auswählen

Beispiel: TINT Yoga (<https://tintyoga.com/>)



Sequence Builder

My sequence

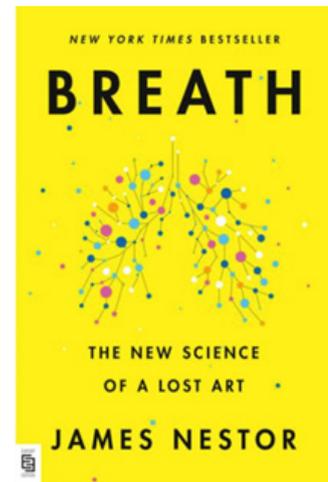
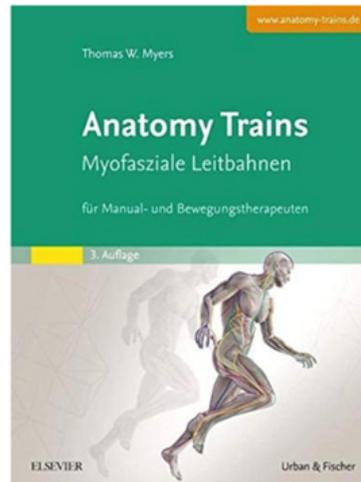
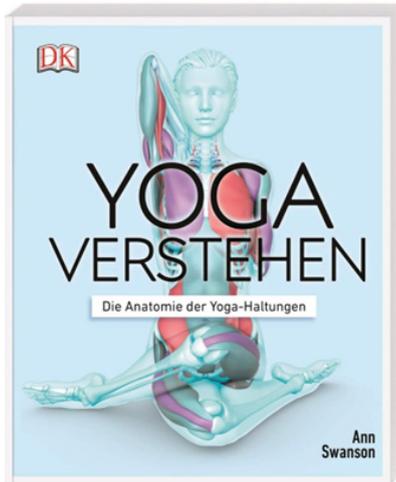
Created: 23.07.2022

<p>1</p>  <p>Easy Pose Sukhasana</p>	<p>2</p>  <p>Cat-Cow Flow Marjaryasana-Bitilasana Flow</p>	<p>3</p>  <p>Chaturanga Flow Chaturanga Flow</p>	<p>4</p>  <p>Sun Salutation A Surya Namaskar A</p>	<p>5</p>  <p>Standing Side Bend Parvati Uttirana Prasarana</p>	<p>6</p>  <p>Sun Salutation B Surya Namaskar B</p>
<p>7</p>  <p>Chair Pose Utkatasana</p>	<p>8</p>  <p>Chair Pose on Tiptoes Utkatasana on Feetose</p>	<p>9</p>  <p>High Plank Phalakasana</p>	<p>10</p>  <p>Three Legged Downward Facing Dog Eka Pada Adho Muktasana</p>	<p>11</p>  <p>Downward Facing Dog Pose Knee to Nose Adho Mukha Svanasana Knee to Nose</p>	<p>12</p>  <p>Balancing Table Pose Knee to Nose Dhanurasana Knee to Nose</p>
<p>13</p>  <p>Runner's Lunge Uttirita Ardha Svanasana</p>	<p>14</p>  <p>Warrior I Virabhadrasana I</p>	<p>15</p>  <p>Easy Twist Parivrtta Uttirita Ardha Svanasana</p>	<p>16</p>  <p>Warrior II Virabhadrasana II</p>	<p>17</p>  <p>Extended Side Angle Pose Uttirita Parsva Svanasana</p>	<p>18</p>  <p>Reverse Warrior Viparita Virabhadrasana</p>
<p>19</p>  <p>Warrior III Virabhadrasana II</p>	<p>20</p>  <p>Child's Pose Balasana</p>	<p>21</p>  <p>Mountain Pose Namaste Tadasana Namaskarasana</p>	<p>22</p>  <p>Corpse Pose Savasana</p>		

B29



Literatur





Patricia Bachmann

Dipl. Athletiktrainerin, Sportphysiotherapeutin, Staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin, Staatl. Trainerin, EMB-Beraterin



WAVELETICS® BY PATRICIA BACHMANN

Waveletics® ist ein Trainingssystem von Patricia Bachmann, welches es ermöglicht, funktionelle, kreative, vielfältige und abwechslungsreiche Flow Workouts in allen Ebenen im Raum zu kreieren. Unsere motorischen Fähigkeiten Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination werden spielerisch in ein Flow-Workout integriert und dadurch verbessert, oder neue Fertigkeiten entwickelt. Waveletics® arbeitet in 3 Modulen, wodurch ein einfaches, spezifisches, komplexes und optimales Grundlagentraining für jedes Fitnesslevel gestaltet werden kann. Das Workout kann ohne Equipment zu jeder Zeit und an jedem Ort umgesetzt werden. Aber auch Ergänzungen mit Zusatzgeräten und die spielerische Integration der Umgebung sind möglich. Je nach Schwerpunkt und Vorlieben entstehen die unterschiedlichsten Kombinationen. Dadurch ist das Training als Einzel-/Gruppentraining, Online Training, Training für Zuhause oder Unterwegs, aber auch als Trainingsergänzung geeignet. Dieses adaptierbare System bietet nicht nur unzählige Gestaltungsfreiheiten, es ist ein neuer Ansatz in der Trainerfortbildung und unterstützt die Kreativität und Potenziale eines jeden Trainers.

Master your Skills with Waveletics® - Inspired by the Ocean
Created by Patricia Bachmann



PHILOSOPHIE

Das Wort **WAVELETICS®** setzt sich aus den beiden Wörtern **WAVE** und **ATHLETIC** zusammen. **WAVE** steht für die fließende Bewegungskomponente, d.h. wir bewegen uns so flüssig und vielfältig wie eine Welle und kombinieren Bewegungen in sog. Flow Abläufen.

Bewegen wie eine Welle

- in unterschiedlichen Ebenen
- dynamisch / statisch
- kraftvoll / sanft
- unregelmäßig / gleichmäßig
- schnell / langsam
- groß / klein
- natürlich und fließend

WIESO: Auch wir bewegen uns fließend in muskulären Funktionsketten, d. h. Ziel sollte es sein, diese natürlichen Bewegungsmöglichkeiten zu nutzen und **keine Angst vor falschen Bewegungen** zu haben.

90 ° Kniebeuge?
“USE IT OR LOSE IT”

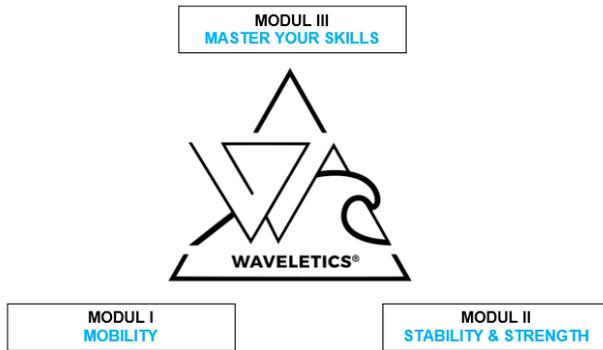
ATHLETIC steht für das natürliche Bewegen unter Berücksichtigung unserer angeborenen motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination).

IN JEDEM STECKT EIN ATHLET
„MASTER YOUR SKILLS“

Natürliche Körpergewichtsübungen bzw. Bewegungselemente werden in einen Flow-Ablauf integriert und die Umgebung als Spielplatz genutzt. Dadurch können unterschiedliche Fähigkeiten verbessert und neue Fertigkeiten entwickelt werden. Ein Bewegungskonzept, welches durch seine kreativen Möglichkeiten unseren Spiel und Bewegungsdrang wieder aufleben lässt und somit ein natürliches Training ermöglicht.

VERSPIELTES BEWEGEN WIRD NEU ENTDECKT
„PLAY LIKE A MONKEY“

AUFBAU WAVELETICS®



Durch drei speziell ausgearbeitete Module erhältst du einen sinnvollen Trainingsaufbau, welcher ein optimales Grundlagentraining ermöglicht. Die Module können adaptiert werden, und somit kann ein Flow Workout für jedes Fitnesslevel entstehen. Du wirst zum Experten im Bereich Functional Flow Workout.

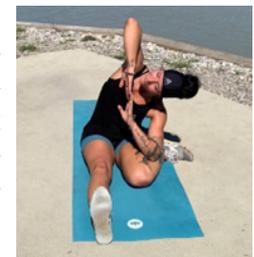
Neben theoretischen Inhalten wie Anatomie, Physiologie und allgemeiner Trainingslehre werden vielseitige Praxiseinheiten umgesetzt. Komplexe bzw. fachspezifische Inhalte werden einfach erklärt und angewendet. Nur wer Strukturen versteht, kann auch sinnvoll in der Praxis damit arbeiten.

Ziel ist es, die Teilnehmer zu inspirieren und zu zeigen, wie unsere motorischen Fähigkeiten für ein ganzheitliches funktionelles Training genutzt werden können.

Durch das adaptierbare System können Strukturen nicht nur verändert werden, es kann ein innovatives, kreatives, authentisches und qualitativ hochwertiges Training entstehen. Seid gespannt, wie sich alle 3 Module in ein Functional Flow-Workout umsetzen lassen, und traut euch als Trainer kreativ zu werden und eure Potenziale zu nutzen.

MODUL I / MOBILITY

Werde geschmeidig und lerne deine Gelenke funktionell und „endgradig“ (Full Range of Motion) unter aktiver „sanfter“ Muskelspannung isoliert und kombiniert zu bewegen. Verstehe den Unterschied und die Zusammenhänge zwischen Mobilität und Flexibilität, die Bewegungsrichtungen deiner Gelenke in allen Ebenen im Raum, und welches Bewegungsmaß wann und wie im Training Sinn macht. „Denke in Gelenken“ und lerne dadurch, Bewegungen und funktionelle Bewegungsabläufe zu lesen. Erkenne, welche Gelenke mobilisiert werden sollten, und kreierte deine eigenen Mobility Flow Workouts. Flüssige Bewegungsabläufe für ein funktionelles Mobility Training, aber auch für mehr Abwechslung und Spaß.



MODUL II / STABILITY & STRENGTH

Das muskuläre „innere“ Korsett richtig ansteuern lernen durch isometrische Halteübungen und propriozeptive Reize. Eine stabile Tiefenmuskulatur ist Voraussetzung, damit passive Strukturen, wie zB. Bandscheiben, geschützt werden und die Muskulatur auch in Bewegung optimal arbeiten kann. Zusätzlich werden dynamische Bodyweight & Natural Movement-Übungen integriert. Neben der Technikvermittlung von Grundübungen, wie zB. Kniebeugen, werden natürliche Bewegungsabfolgen, wie zB. Krabbeln, Laufen, Springen eingesetzt. Dadurch entstehen unendliche Kombinationsmöglichkeiten, welche einfach, komplex oder spezifisch gestaltet werden können, für eine optimale funktionelle Kräftigung.



MODUL III / MASTER YOUR SKILLS

Durch Modul I und II ist ein Grundlagentraining für mehr Mobilität, Stabilität und Kraft entstanden. In Modul III werden der Kreativität keine Grenzen gesetzt und unsere motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten herausgefordert. Neben der Beweglichkeit und Kraft werden Ausdauer, Schnelligkeit & Koordination spielerisch integriert, die Umgebung kreativ „als Spielplatz“ genutzt und in die Workouts eingebaut. Ein verspieltes und natürliches Bewegen wird neu entdeckt, und neue kreative Reize für eine motorische Entwicklung können entstehen. Ganz ohne Angst entwickeln sich freie Bewegungsabläufe, und Schwächen und Stärken können spielerisch genutzt werden - „Play like a Monkey“.



WAVELETICS® TRAINER WERDEN

Das von Patricia Bachmann konzipierte Trainingssystem WAVELETICS® ist seit 2019 als Marke eingetragen. Um die Qualität zu gewährleisten, dürfen der Markenname sowie das Logo nur nach absolvierter 3-tägiger Ausbildung, bestandener Prüfung und nach Absprache mit Patricia Bachmann für bestimmte Bereiche verwendet werden.

Der Workshop im Zuge des Sportkongress dient als Inspiration und zur Erweiterung des Wissenstandes, ersetzt aber nicht die 3tägige WAVELETICS® Traineraus-/fortbildung.

Bei Interesse einfach auf www.patriciabachmann.com vorbeischaun und den nächsten Ausbildungstermin sichern.



Patricia Bachmann

Dipl. Athletiktrainerin, Sportphysiotherapeutin, Staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin, Staatl. Trainerin, EMB-Beraterin



WILDSHOT MONKEYS - DAS KREATIVE BEWEGUNGSKARTENSPIEL FÜR KINDER & JUGENDLICHE

„Mein Wunsch ist es den Spieltrieb von Kindern- und Jugendlichen aufrecht zu erhalten, damit die motorische Entwicklung nie still steht. Kinder sollen Spaß daran haben sich zu messen und es schaffen neue körperliche Herausforderungen zu bewältigen. Bewegung ist ein wichtiger Ausgleich im Alltag und leistet einen bedeutenden Beitrag für die Gesundheit. Auch für spätere sportliche Entwicklungen müssen in jungen Jahren motorische Grundlagen geschaffen und abwechslungsreiche Bewegungsprogramme geboten werden. Genau hier fängt WILDSHOT MONKEYS an und motiviert auf spielerische Art sich ständig neuen körperlichen und kognitiven Herausforderungen zu stellen und sich weiter zu entwickeln.“

Patricia Bachmann



LOOPY LO, JOLLY JO & MOONY MO bringen Spaß & Bewegung.

Athletische Comic ÄFFCHEN BEWEGEN KINDER & JUGENDLICHE

WILDSHOT MONKEYS sind athletische Comic-Äffchen, die auf spielerische Art und Weise Kinder in Bewegung versetzen und durch Wettkampfcharakter zur **KREATIVEN BEWEGUNG** motivieren.



Umgesetzt wird WILDSHOT MONKEYS in Form eines **Kartenspiels** mit **30 Einzelkarten**, das **konditionelle, koordinative, kognitive** und **kreative Fähigkeiten** abverlangt.

In graphischer Darstellung stehen **LOOPY LO, JOLLY JO** und **MOONY MO** für das kreative Erleben der Bewegung.



Die **SPIELREGELN** sind ganz einfach, **BEWEGUNGEN merken, ausdenken** und **nachmachen** -

nach dem Prinzip des Kinderspieles „**Ich packe meinen Koffer**“. Die Besonderheit liegt darin, dass sich die Kinder **BEWEGUNGEN** statt Gegenstände merken oder ausdenken und diese auch selbst nachmachen müssen.

Ein **KARTENSET** setzt sich zusammen aus:



24 Spielkarten

Übungen von **LOOPY LO, JOLLY JO** oder **MOONY MO** zum Merken und Nachmachen. Eine Besonderheit stellen die zusätzlichen **Pfeil- / Bananen- und Uhrsymbole** auf einzelnen Karten dar, welche dem Spiel dynamische und statische Elemente verleihen.

6 Zusatzkarten

Diese Karten können als Erschwerung oder zur Abwechslung in den Spielablauf eingebaut werden.



B25



WAS trainiert WILDSHOT MONKEYS

WILDSHOT MONKEYS aktiviert

Grundmotorische Bewegungsmuster. Eine Mischung aus statischen Halteübungen, koordinativen und dynamischen Übungen wie z. B. Liegestütz, Kniebeugen, Überkreuz- und Gleichgewichtsübungen bis hin zu Sprüngen, Mobilisationsübungen und Übungen in Fortbewegung.

WILDSHOT MONKEYS trainiert auf spielerische Art

natürliche Fortbewegungsmuster, welche häufig durch Umfeldeinflüsse mit der Zeit verlernt oder abgeschwächt werden. Kinder und Jugendliche sollen sich durchs Spielen motorisch entfalten, ihre Grenzen kennen lernen und den Ehrgeiz entwickeln ihre Schwächen durch ein ungezwungenes Spielen zu verbessern.



Durch die große Auswahl der verschiedenen Übungen wird das Muskelkorsett gekräftigt, die Beweglichkeit und Koordination verbessert, die Konzentrations- und Merkfähigkeit geschult sowie die Kreativität gefördert.

WER trainiert WILDSHOT MONKEYS ab 6+

Die verschiedenen Kartensets können **getauscht, gemischt** und **gemeinsam** für Spielrunden verwendet werden. Somit ist WILDSHOT MONKEYS für Anfänger und auch für Fortgeschrittene geeignet. WILDSHOT MONKEYS funktioniert **generationenübergreifend**.

Kinder und Jugendliche kommen gemeinsam in Bewegung und lernen durch einen spielerischen Wettkampf ihre Fähigkeiten zu trainieren und zu beherrschen.

Egal ob Zuhause, in der Schule, am Pausenhof, im Sportunterricht oder auf der Wiese. Es gibt viele Orte wo WILDSHOT MONKEYS seinen **Spielplatz** findet.

WILDSHOT MONKEYS ein Spiel für Freunde, Klassenkameraden und die ganze Familie.

**2-5
Spieler**

SAMMELN



TAUSCHEN



MISCHEN



MEHR SPASS



Zusätzliche EINSATZGEBIETE von WILDSHOT MONKEYS

WILDSHOT MONKEYS als Abwechslung oder Ergänzung im
SCHUL- und **VEREINSSPORT**.



Durch die verschiedenen Sets ist eine
große **Bewegungsvielfalt**
gewährleistet.

Pädagogen und Trainer können sie für
unterschiedlichste Spielformen verwenden oder selbst
Übungen kreativ ergänzen und andere Spielformen erfinden.

WILDSHOT MONKEYS als MOTIVATIONSMASKOTTCHEN



WILDSHOT MONKEYS als didaktische Stütze im
Schul- und Vereinssport



ZUSAMMENFASSUNG WILDSHOT MONKEYS

- Bewegungsschulung auf spielerische Art und Weise
- Positive Vermittlung von Wettkampfsituationen
- Konditionelle, koordinative, kognitive & kreative Herausforderungen
- Entwicklung grundmotorischer Fähigkeiten
- Förderung von Gruppendynamik (generationenübergreifend)
- Einfache Spielregeln
- An vielen Orten umsetzbar
- Spaß und Lachen garantiert
- Unterschiedliche Schwierigkeitsstufen
- Abwechslungsvielfalt (Tauschmöglichkeit)
- Didaktische Ergänzungen im Sportunterricht
- Wichtige Bausteine in der Gesundheitsprävention





Mag. Roman Bayer

Sportwissenschaftler, Personal Trainer, Buchautor, Yoga Instructor



HY - FUNCTIONAL HIIT MEETS YOGA FLOW

ZWEI EFFEKTIVE TRAININGSARTEN IN EINEM KONZEPT!

Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sind gerade Yoga und HIIT wertvolle Trainingsarten, um den Körper fit und gesund zu halten. Yoga, weil es Körper und Geist in Einklang bringt, für mehr Beweglichkeit und Kraft sorgt. HIIT, weil es in seiner Effektivität und in seiner Wirkung auf den Körper maximale Ergebnisse erzielt. Kombiniert sind sie gerade in der heutigen Zeit ein unschlagbares Duo.

Die Verbindung könnte nicht unterschiedlicher sein, und genau das macht es so effektiv und einzigartig. Es vereint die positiven Effekte von Yoga und intensivem Intervalltraining auf Körper und Geist! Gerade in der heutigen, schnelllebigen Gesellschaft die optimale Trainingseinheit für einen gesunden, ausgeglichenen Lebensstil.

Dynamische, kraftvolle und fließende Yoga Flows – ähnlich der Praxis im Ashtanga und Vinyasa Yoga – werden mit High-Intensity- Intervallen sowie einer bewussten Atmung zu einem HY-Circle kombiniert: 90 Sekunden Yoga Flow 60, Sekunden HIIT-Intervall, 30 Sekunden Pranayama (Atmung).

Durch die Kombination aus hoch intensiven Intervallen und dynamischen Yoga Flows gelingt ein besonders umfassendes Workout, das die Muskeln stärkt, das Herz-Kreislaufsystem fordert, den Stoffwechsel auf ein neues Level hebt und die Beweglichkeit trainiert.

Die bewusste Atmung nach den HIIT-Intervallen lässt die Herzfrequenz wieder sinken und bereitet für den nächsten Circle vor. Sie bietet einen Moment der Ruhe und des Erholens, um mit neuer Energie und frischem Sauerstoff im Körper in die nächsten Übungen zu starten.

Jedes Workout dauert ungefähr 45 Minuten und beinhaltet fünf abwechslungsreiche HY-Circles. Ein unvergleichliches Trainingserlebnis mit jeder Menge Spaßfaktor!

GANZHEITLICHES TRAINING – HIIT UND YOGA IST DIE PERFEKTE VERBINDUNG

Ein ganzheitliches Training setzt sich aus vielen verschiedenen trainingsrelevanten Komponenten zusammen. Neben den motorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit werden auch elementare Fähigkeiten und Fertigkeiten wie beispielsweise Krabbeln, Gehen, Laufen, Springen, Klettern, usw. ins Training mit einbezogen und geschult.

Darüber hinaus bedeutet Ganzheitlichkeit, dass wir neben dem Körper auch den Geist schulen. Ein ganzheitliches Training ist immer ein bewusst gesteuertes Training unter Einbeziehung des Gehirns. Körper und Geist werden in ihrer Gesamtheit betrachtet.

5 DAS ZUSAMMENSPIEL VON VIER SYSTEMEN DES MENSCHEN:

Das aktive System

Das aktive System besteht aus der Skelettmuskulatur, den Sehnen und Hilfseinrichtungen der Skelettmuskulatur (Sehnscheiden, Schleimbeutel und Sesambeine) und Faszien. Es hat hauptsächlich die Aufgabe, den Körper in Bewegung zu bringen.

Das passive System

Das passive System besteht aus Knochen inklusive Schädel, Schultergürtel, Wirbelsäule mit den dazugehörigen Bandscheiben, dem Becken und den oberen und unteren Extremitäten. Es hat vor allem Stütz- und Schutzfunktion im menschlichen Körper.

Das neuronale System

Das neuronale System bildet die Strukturen von Gehirn und Nervensystem. Die Neuronen sind über Synapsen verbunden und sind beispielsweise für die Steuerung und Kontrolle von Bewegungen zuständig.

Die mentale Ebene

Der mentalen Ebene kommt beim Menschen eine ungemein wichtige Bedeutung zu. Selbst wenn alle 3 oben genannten Systeme optimal funktionieren, kann es sein, dass das gesamte System dennoch nicht funktioniert. Beispielsweise bei Antriebslosigkeit oder Depression können wir keine Höchstleistungen erbringen. Fühlt man sich hingegen großartig, können Spitzenleistungen erbracht werden.

In der entscheidenden Phase eines Wettkampfs oder des Trainings ist oft absolute mentale Stärke notwendig, um zu gewinnen oder das Training optimal abzuschließen. Dies entscheidet oft über Sieg oder Niederlage.

Im HY-Training wird ebenfalls mentale Stärke benötigt, insbesondere in intensiven HIIT-Intervallen und um im Yoga-Teil die Konzentration hoch zu halten.

DER SONNENGRUSS

Dieser Bewegungszyklus symbolisiert den Gang der Sonne vom Aufgang bis zum Untergang. Jede einzelne Asana (Position) des Sonnengrußes wird mit der Atmung verknüpft. Diese Abfolge von Übungen eignet sich sehr gut zum Aufwärmen oder als Verbindung der einzelnen Yogapositionen.

Ziel des Sonnengrußes ist eine möglichst harmonische, fließende Verbindung der einzelnen Ansanas (Positionen) miteinander. Die Atmung wird dabei mit der Bewegung verknüpft.

Aufrechter Stand

Wahrnehmung einer gesunden, aufrechten Körperhaltung. Hüftbreiter Stand, der Bauch ist fest, der Oberkörper aufrecht, die Arme sind am Körper beim Herzen platziert.



Berghaltung

Hüftbreiter Stand, der Bauch ist fest, der Oberkörper aufrecht, die Arme sind nach oben ausgestreckt, Schultern sind tief.



A20



Vorwärtsbeuge im Stehen

Beuge im Hüft- und Kniegelenk, entspanne die Wirbelsäule, Rücken geht gerade nach vorne und ist im letzten Bewegungsdrittel gebeugt, der Nacken ist entspannt, Hände sind am Boden abgestützt.



Der Tisch

Aktiviere das Körperzentrum, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Rücken ist in seiner natürlichen Wirbelsäulenposition (kleines, sanftes Hohlkreuz im Lendenwirbelbereich) und steht parallel zum Boden, Hände sind in der Luft.



Das Brett

Gehe 2 Schritte zurück ins Brett. Hände sind unter den Schultern platziert, Bauch ist sanft angespannt, Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule, schiebe aus dem Boden.



Die Kobra

Hände unter den Schultern, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, Oberkörper anheben Rücken anspannen, Bauch entspannen, Beckenknochen knapp über der Matte schweben lassen, Beine bleiben auf dem Boden.



Der Herabschauende Hund

Hände und Füße bleiben in derselben Ausgangsposition. Arme schulterbreit geöffnet – Füße in etwa hüftbreit. Die Sitzbeinhöcker zeigen Richtung Decke des Raums. Fersen sind auf der Matte platziert. Beine durchgestreckt. Schultern ziehen und öffnen – Brustbein zieht Richtung Beine.



FUNCTIONAL HIIT – FUNCTIONAL HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

Funktionelles HIIT steht für ein freies, dreidimensionales Trainingserlebnis. Durch gezielt funktionelle, hoch intensive Ganzkörperbewegungen wird die Muskulatur gestärkt und das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln stark verbessert. Darüber hinaus wird auch das Herz-Kreislaufsystem effektiv trainiert, was zu einer signifikanten Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit führt. Zusätzlich werden Koordination, Stabilität und die neuronale Ansteuerung verbessert. Damit wird die Basis gelegt für körperliche Herausforderungen, sowohl im Sport wie auch im Alltag.

FUNCTIONAL HIIT – EINFÜHRUNG

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)

ZUSAMMENFASSEND BESTEHT FUNCTIONAL HIIT:

- 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
- Es dient der zielorientierten Verbesserung alltags- und sportartspezifischer Bewegungsmuster und konditioneller Fähigkeiten.





Mag. Roman Bayer

Sportwissenschaftler, Personal Trainer, Buchautor, Yoga Instructor



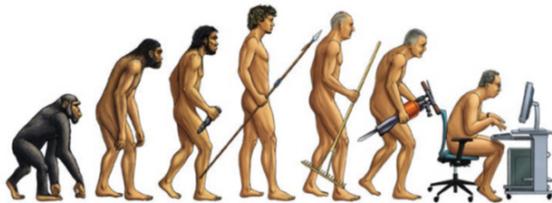
FUNCTIONAL WORKOUT DAS FUNKTIONELLE GANZKÖRPERTRAINING

GRUNDLAGEN DES FUNCTIONAL-TRAININGS

Das funktionelle Training steht für ein freies, dreidimensionales Trainingserlebnis. Durch gezielt funktionelle Ganzkörperbewegungen wird die Muskulatur gestärkt und das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln stark verbessert.

Es dient der zielorientierten Verbesserung alltags- und sportartspezifischer Bewegungsmuster und konditioneller Fähigkeiten. Es ist ein neuer Fitnesstrend, der Ursprung liegt im Bereich der Rehabilitation und zeigt eine ganzheitliche und effektive Trainingsform. Funktionelles Training hat viele unterschiedliche Ziele, wie zum Beispiel die Verbesserung der funktionellen Kraft, Koordination und Stabilität. Damit wird die Basis für körperliche Herausforderungen, sowohl im Sport wie auch im Alltag, gelegt.

Funktionelles Training ist deutlich mehr als nur der Unterschied zwischen Ganzkörperbewegungen und isoliertem Muskeltraining. Es wird im Workout immer ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt. Es stehen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, der professionelle Einsatz von geeigneten Zusatzgeräten und das Trainieren in Muskelketten im Vordergrund.



Der Urmensch musste lernen, sich in seiner Umgebung schnell und sicher fortzubewegen und anzupassen. Grundlegende Fähigkeiten, wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Präzision, waren überlebensnotwendig. Beim modernen Menschen fallen viele dieser grundlegenden Fähigkeiten und Fertigkeiten aufgrund der zunehmenden Technisierung unseres Alltags weg und so sind viele dieser Notwendigkeiten verloren gegangen.

Stattdessen fahren wir lieber Lift oder nehmen die Rolltreppe, anstatt den Berg hochzugehen oder die Treppen zu steigen. Aktuelle Studien belegen, dass sich der moderne Mensch und insbesondere unsere Kinder immer weniger bewegen und

dafür immer häufiger sitzenden Tätigkeiten nachgehen. Gezieltes funktionelles Training kann dazu beitragen, diesen Trend etwas abzufedern. Unser Körper unterscheidet sich aber in seiner Genetik kaum vom Körper des Urmenschen. Diese Verkümmern im Umgang mit unserem Körper verursacht immer mehr Probleme. Wir müssen daher wieder lernen zu Laufen, Springen, Schwimmen, Klettern,...denn jede dieser elementaren Bewegungen erfordert ein komplexes Zusammenspiel von Muskeln.

Wenn wir einen Blick auf die aktuelle Situation in den Fitnessstudios – also den „Zentren der Bewegung“ – werfen, wird uns schnell klar, dass der Großteil der Trainingsflächen nicht den Anforderungen eines funktionellen Trainings entsprechen. Im Cardiobereich finden wir Ausdauergeräte mit Flatscreen, im Gerätepark hoch technologische Trainingsmaschinen, die den Bewegungsspielraum enorm einschränken: Natürliche Bewegungen sind kaum mehr möglich!

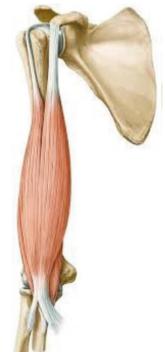
All diese Geräte haben eines gemeinsam – man trainiert isoliert und im Sitzen. Das funktionelle Training im Personal Training oder im Kursraum bietet hier die perfekte Alternative, um den Körper optimal in Bewegung zu bringen.

FUNCTIONAL TRAINING – WAS IST DAS EIGENTLICH?

OPEN CHAIN VS. CLOSED CHAIN

Was ist funktionelles Training genau und wo liegen die Unterschiede zum klassischen Training?

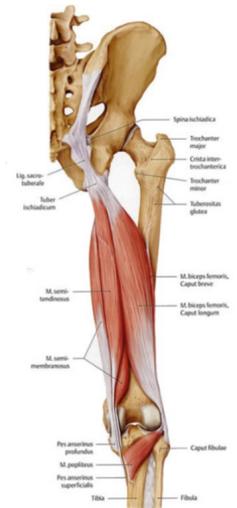
In der klassischen Trainingslehre wird die Bewegung eines Muskels oft allein über dessen Ursprung und Ansatz bestimmt. Zum Beispiel hat der m. biceps brachii seinen Ursprung an der Schulter und seine Ansätze am Unterarm. Damit beugt dieser Muskel im Ellenbogengelenk, führt eine Anteversion im Schultergelenk durch und ist für eine Supination des Armes verantwortlich. Betrachtet man den Bewegungsablauf funktionell, kommt man zu folgender Erkenntnis: Schon bei dieser isolierten Bewegung im Ellbogengelenk sind eine Vielzahl an Mitspielern nötig, um die Bewegung ausführen zu können. In diesem Fall benötigen wir den m. brachialis und den m. brachioradialis, die den m. biceps brachii unterstützen.



Bei einer deutlich komplexeren Sprungbewegung sind im Vergleich dazu eine Vielzahl an Muskeln beteiligt. Die Kraft der Oberschenkelvorderseite ist dabei nur ein kleiner Teil des Endprodukts „Sprung“. Hier wird die gesamte Streckerschlinge der Beinmuskulatur benötigt (m. gluteus maximus, m. quadriceps, m. gastrocnemius, m. soleus).

OPEN CHAIN

- Die Extremitäten (Arme, Beine) sind in Bewegung, während der Oberkörper in Ruhe ist (z.B. Chest Press).
- Dabei handelt es sich meistens um isolierte Übungen.
- Es werden nur Muskeln oder Muskelgruppen trainiert, welche lediglich über ein Gelenk ziehen z.B. Leg Extension – der beteiligte Muskel ist der Quadrizeps, das beteiligte Gelenk ist das Kniegelenk.
- Wird im klassischen Krafttraining eingesetzt.
- Wird in der Therapie eingesetzt z.B. in der Rehabilitation nach einer Verletzung, wenn ein bestimmter Muskel atrophiert ist.
- Ein Vorteil aus einer „Open Chain“ könnte sich in der Therapie oder bei Anfängern ergeben.



CLOSED CHAIN

- Die Extremitäten sind in einer fixierten Position (z.B. am Boden) und der Körper bewegt sich (z.B. Liegestütz, Kniebeuge)
- Dabei handelt es sich meistens um funktionelle Ganzkörperübungen.
- Es werden immer mehrere Muskeln oder Muskelgruppen trainiert, die über mehrere Gelenke ziehen.
- Z.B. Kniebeuge – die beteiligten Muskeln sind die gesamte Streckeschlinge, die beteiligten Gelenke sind Hüft-, Knie-, und Sprunggelenk.

DIE 10 GRUNDPRINZIPIEN DES FUNCTIONAL TRAININGS

Mit diesen 10 Grundprinzipien werden wir versuchen, die Grundlagen des funktionellen Trainings zu definieren und das Basiswissen in diesem Bereich zu legen.

1. Integrieren, nicht isolieren.

Es werden komplexe Bewegungsabläufe in gesamten Muskelketten trainiert, so wie sie auch im Alltag ihren Einsatz finden. Es wird versucht, gesamte Bewegungsabläufe zu trainieren und nicht einzelne Muskeln zu isolieren.

2. Es werden Bewegungsmuster aus dem täglichen Leben (Alltag, Beruf, Sport) trainiert, die mehrere Gelenke auf verschiedenen Ebenen beanspruchen. Die Bewegungen im funktionellen Training ziehen immer über mehrere Gelenke und es handelt sich um **komplexe Bewegungsmuster** wie z.B. Laufen oder Springen, welche mit koordinativen Bewegungsmustern kombiniert werden.

3. Qualität vor Quantität.

Viele Trainingsprogramme bieten eine Vielzahl an Übungen, eine unglaubliche Quantität. Sollte aber die Qualität der Übungsausführung darunter leiden, müssen wir reduzieren. Weniger ist oft mehr! Trainer:innen sind hier gefordert, korrigierend einzugreifen!

4. Das Aktivieren körpereigener Stabilisatoren, vor allem der Rumpfstabilität. Speziell im funktionellen Training benötigen wir eine stabile Körpermitte, um eine optimale Übungsausführung zu gewährleisten und um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

5. Eingehen auf korrigierbare Kompensationen und Dysfunktionen – Muskuläre Dysbalancen werden reduziert.

6. Komplexes Zusammenspiel von Muskulatur (Inter-Intramuskuläre Koordination): Ein Bewegungsablauf soll so komplex wie möglich ausgeführt werden – wenn die Bewegung komplexer wird, benötigen wir eine Vielzahl an unterschiedlichen Muskeln, Muskelgruppen, Muskelschlingen und ganzen Muskelketten.

7. Steuerung und Kontrolle von Bewegungen durch die Verarbeitung von sensomotorischen Reizen. Im Training wird oft nur an die Muskulatur gedacht, nicht aber daran, dass auch unsere Nerven für die Bewegungsabläufe wichtig sind.

8. Maximaler Bewegungsspielraum (ROM): Im funktionellen Training sollte immer versucht werden, die Bewegungen in

einer größter möglichen Range Of Motion (ROM), also in einer maximalen Bewegungsweite, auszuführen. Dies steht im Gegensatz zur Einschränkung des Bewegungsspielraumes im isolierten Muskeltraining.

9. Funktionierende Stabilisatoren großer Gelenke (Schulter, Rumpf, Hüfte): Ein wichtiger Aspekt des funktionellen Trainings ist, dass die wichtigsten Gelenke gut stabilisiert werden: Wirbelsäule – Hüftgelenk – Kniegelenk – Schultergelenk. Ziel ist eine verbesserte Gelenkstabilität!

10. Der ganzheitliche Ansatz – verbinde Kraft mit Stabilität, Ausdauer, Sensomotorik,...funktionelles Training versucht immer verschiedenste Aspekte des Trainings miteinander zu vereinen. Es wird eine Verbindung zwischen Kraft, Stabilität, Ausdauer, Sensomotorik, etc. geschaffen. (Skeletal muscle metabolism. Metabolism, 1994)

STUNDENBILD – FUNCTIONAL WORKOUT

WARMUP

WORKOUT CHALLENGE – STARTER

30 sec. Squat Jumps – 30 Sec. Bridge Kicks



B40



WORKOUT CHALLENGE – TRI SET

2x Lunge Jumps – 30 sec.- Runner 30 Sec. – Russian Twist 30 sec. 30 sec. Pause



B40



CIRCUIT

Box Jumps



Medball Situps



Ropes



Instabiler Untergrund



Asymmetric Pushups



Sprints



Pullups



Bridge Medball



Kettlebell Swing



Lunge Walks





Dr. in Sophia Bolzano

Sport- und Bewegungswissenschaftlerin, Coach, psychologische Beraterin



RAUFEN, RANGELN, KRÄFTE MESSEN

MOTORIK, SOZIALE KOMPETENZEN UND SELBSTWERT SPIELERISCH STEIGERN

Miteinander Raufen und Rangeln bzw. Ringen und Zweikämpfen sind wichtige Aspekte kindlicher Sozialisation. Kinder lernen beim Zweikämpfen das Umgehen mit eigener und fremder Aggression, sie erfahren unmittelbare körperliche Kraft, sie lernen das Verarbeiten von Sieg und Niederlage, sie entwickeln Selbstdisziplin und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit im Umgang mit anderen. Ganz spielerisch wird ihre Körperspannung und Koordination verbessert. Im Gegeneinander muss es dabei immer fair, nach Regeln und ohne Verletzungen zugehen.

Beim Kämpfen im Bewegungs- und Sportunterricht oder im Verein erscheint mir die Entwicklung folgender Fähigkeiten besonders bedeutsam, weil sie entscheidend zur Gesundheitskompetenz beitragen:

- Fairness und verantwortliches Handeln gegenüber anderen
- Selbstdisziplin und Aggressionskontrolle
- Sensible Wahrnehmungsfähigkeiten im Umgang mit sich und anderen
- Verbesserung der Motorik
- Verbesserung des Umgangs mit Gefahren und Risiken

Alle diese Fähigkeiten ermöglichen es Kindern und Jugendlichen, den Anforderungen und Herausforderungen des Lebens wirksam und erfolgreich zu begegnen. Beim Ringen und Kämpfen als einem „Grundbedürfnis“ von Kindern und Jugendlichen können diese Ressourcen entwickelt und verstärkt werden. Und Raufen und Rangeln bieten eine besonders einfache Chance zur Prävention von Sturzunfällen, denn dabei können:

- Handlungsstrategien entwickelt werden, um Stürze unbeschadet zu überstehen und
- hilfreiche Falltechniken aus den Zweikampfsportarten erlernt und geübt werden.

Dazu noch ein kleines Plädoyer, was Kinder aus meiner Sicht brauchen:

Eltern und Pädagog:innen haben es heutzutage schwer. Schwer, es richtig zu machen. Noch dazu gibt es inzwischen unglaublich viele Bücher von Autor:innen, die zu wissen scheinen, wie die Erziehung der Kleinen, die gefördert und bestausgerüstet groß werden sollen, ausschauen soll. Aus eigener Erfahrung, unzähligen Gesprächen mit Eltern und dem Studium von Erziehungsratgebern haben wir ein paar Erkenntnisse gezogen, die vielleicht auch für Sie hilfreich sind:

- Kinder brauchen keine perfekten Eltern, aber sie brauchen Eltern und BegleiterInnen, die wie Leuchttürme sind: Mütter und Väter, Pädagog:innen, Übungsleiter:innen, die Orientierung bieten und die respektvoll ihre Verantwortung ausfüllen (vgl. Jesper Juul, Elterncoaching).
- Kinder brauchen mutige Erwachsene – Überängstlichkeit, Förderwahn, Dauer-Verwöhnen durch maßlose Geschenke sind kontraproduktiv und führen zu Unselbstständigkeit, keiner Übernahme von Eigenverantwortung und einer Erwartungshaltung, dass alle Schwierigkeiten von Eltern aus dem Weg geräumt werden - oft benannt als Helikopter- und Schneepflugeltern.
- Kinder brauchen Spaß und Freude und die Möglichkeit, sich in ihrem Tempo an Aufgaben, Entdeckungen anzunähern und diese zu lösen oder zu erforschen.
- Kinder brauchen Erwachsene, die Räume zur Entwicklung zur Verfügung stellen – in der Wohnung, Haus, Stiegenhaus, Innenhöfe, Spielplätze, Wald, Garten, Wiese ...
- Kinder brauchen Erwachsene, die Gatsch und Pfützen und dreckige Hosen, Hände, Füße aushalten und sich sogar daran erfreuen.
- Kinder brauchen Erwachsene, die mit Humor, Leichtigkeit und einem guten Bauchgefühl mit ihnen umgehen, sie auf dem Weg zum Großwerden begleiten und unterstützen.
- Kinder brauchen aufgeschürfte Knie und blaue Flecken. Wer als Kind nie hinfallen durfte, weil alles zu hoch, zu gefährlich erschien, hat keine Ahnung, wie ein Sturz zu verhindern wäre, geschweige denn, wie richtiges hinfallen geht. Ohne Sturzerfahrung sind Kinder viel unfallgefährdeter.
- Kinder brauchen die Möglichkeit, so oft wie möglich barfuß zu gehen. Die Muskulatur der Füße braucht dringend viel Beanspruchung. So haben wir gesunde Füße und stehen fest im Leben und unser Körper ist in Balance. Auch kleine Fehlstellungen lassen sich durch viel Barfuß-Gehen leicht korrigieren.
- Kinder brauchen Körperlichkeit. Nützen Sie jede Chance, mit den Ihnen anvertrauten Kindern herumzukugeln, zu rangeln und zu raufen. Spielerisch Kräfte messen steigert die Körperspannung und die Eigenwahrnehmung.
- Kinder brauchen Herausforderungen. Wir machen ihnen das Leben viel zu leicht, alles wird ihnen abgenommen.
- Kinder brauchen Vorbilder – uns Erwachsene. Wenn wir unseren Alltag zu einem großen Teil vor dem Fernseher, Computer, Tablet oder Smartphone verbringen, wie soll ein Kind erkennen, dass dies für seine Entwicklung nachteilig ist? Wir müssen selbst nicht supersportlich sein, doch wir müssen den Kindern die Möglichkeiten anbieten, sich ausreichend bewegen zu können, spielend, lustvoll ihre Kompetenzen zu erweitern.

- Kinder brauchen aber auch Erwachsene, die scheitern – und das tun wir doch – oft täglich. Zeigen wir ihnen, dass das einfach zum Leben dazugehört.

Doch jetzt zum eigentlichen Thema – Raufen und Rangeln

Oft reagieren PädagogInnen und ÜbungsleiterInnen ängstlich und besorgt, zumindest aber unsicher, wenn Kinder – vor allem Burschen – miteinander kämpfen oder sich balgen. Diese Besorgnis führt dazu, dass Rangeleien rasch unterbunden werden, auch wenn es sich offensichtlich nicht um einen Konflikt handelt, der gewaltsam ausgetragen wird.

Raufen und Rangeln sind pädagogisch wertvoll

Ringen, Rangeln und Raufen sind für Kinder ein pädagogisch wertvolles, wirkungsvolles und entwicklungsförderndes Thema, wenn bestimmten Regeln gefolgt wird und gegenseitiger Respekt vorhanden ist.

Ist es gefährlich?

Vor allem Jungs – aber natürlich auch Mädchen - wollen ihre Kräfte erproben, sich spielerisch mit und an einem anderen messen. Sie wollen – und müssen – Erfahrungen im Umgang mit (körperlicher) Nähe und Distanz beziehungsweise mit eigenen und fremden Grenzen sammeln. Es handelt sich dabei um eine Form „selbstinitiiertes Entwicklungsförderung“, die sich in einem wechsellvollen Geschehen von körperlichem und seelischem „Berührt-Werden“ abspielt.

Unsere Beobachtungen:

- Kinder und Jugendliche erleben Erziehung heute überwiegend durch Frauen.
- Diese, für die Kinder wichtigen Erziehungspersonen, vermitteln ihr weiblich geprägtes Bild vom Umgang mit Aggressionen, Kräfternennen und Konfliktlösungen.
- Kinder und Jugendliche haben im Alltag kaum Gelegenheit, ihre Kräfte untereinander zu messen und so Rangfolgen untereinander festzulegen.
- Kinder und Jugendliche haben für den Umgang mit- und untereinander häufig keine realistische Einschätzung mehr zu angemessenem Verhalten.
- Die Folge ist, dass Opferrollen viel zu schnell zugewiesen und/oder eingenommen werden.
- Kindern und Jugendlichen mangelt es an gegenseitigem Respekt im Umgang miteinander.
- Kindern und Jugendlichen fehlt es an Empathie. Ihre soziale und emotionale Intelligenz ist (noch) unterentwickelt.
- Kinder und Jugendliche verspüren einen starken Bewegungsdrang.
- Dieser ist verursacht durch zu langes Stillsitzen in der Schule, vor dem Fernseher oder dem PC - aber auch durch zu kohlenhydratreiche Ernährung.
- Als Ausgleich brauchen Kinder und Jugendliche ausreichend Raum und Zeit für Bewegung, um sich „auspowern“ zu können.

- Kinder und Jugendliche überschätzen ihre eigenen körperlichen Kräfte und Möglichkeiten, da ihre „persönlichen Erfahrungen“ dazu oft nur aus den virtuellen Welten von PC und Fernseher stammen.
- Kinder und Jugendliche zeigen im Extremfall unkontrollierte und völlig unregelte Gewaltausbrüche, da sie angemessene Umgangsformen untereinander oft nicht gelernt bzw. kommuniziert haben.
- Kinder und Jugendliche leben im Alltag mit den von Erwachsenen für deren Welt aufgestellten Regeln. Sie haben keine Gelegenheit „Kinderregeln“ (d. h. wenige, klare, kurz formulierte und praktikable Regeln) für ihren Umgang miteinander aufzustellen.
- Kinder und Jugendliche brauchen Raum und Gelegenheit, um ihre Kräfte zu messen.
- Jungen und Mädchen zeigen ein unterschiedliches (geschlechtsspezifisches) Aggressionsverhalten. Dies gilt es in der Erziehung zu berücksichtigen.

Eine Möglichkeit, diesen Problemen entgegen zu wirken: Raufen, Rangeln & Ringen unter Kindern als „psychomotorische“ Erziehungsmittel einzusetzen.

Welche Regeln könnte es geben?

Bei der das Geschehen beobachtenden PädagogIn mag dabei bisweilen der Eindruck entstehen, dass die rangelnden Kinder in ihrem Tun keiner Regel folgen und keine Übereinkünfte und Absprachen getroffen werden. Wenn man jedoch genauer hinschaut (und den Kampf nicht vorschnell aus Sorge unterbricht), ist zu erkennen, dass meist auch die „wildesten Jungs“ beim Rangeln respektvoll und sensibel miteinander umgehen. Das Wenige, das notwendig ist, um ein Kämpfchen freudvoll aus und zu Ende zu führen, wird nicht selten währenddessen ausgehandelt.

Dies erfolgt häufig ohne Worte allein durch das Gefühl für Grenzen und Grenzüberschreitungen und durch das Bewusstsein, für den eigenen Körper wie für den des Partners mitverantwortlich zu sein.

Selbsterfahrungen bilden die Voraussetzung, um Vorgänge und Empfindungen der Kinder beim Ringen und Rangeln einschätzen zu können (zum Beispiel im Hinblick auf Faktoren wie „Körperkontakt“, „Halten“ und „Gehalten-werden“). Dabei helfen einige wenige, allerdings unverzichtbare Regeln. So gibt es keinen „Gegner“, sondern immer nur einen „Partner“. Das Prinzip der „Freiwilligkeit“ erscheint auch besonders wichtig. Die umfassendste und grundlegendste Regel aber lautet: „Es ist alles verboten, was wehtut!“. Dieses „Nicht-Wehtun“ bezieht sich dabei sowohl auf die eigene Person wie auf das Gegenüber. Jede:r jederzeit das Recht, einen Kampf, aus welchen Gründen auch immer, abubrechen, z.B. mit laut Stopp sagen und/oder „Abklopfen“

Rangeln und Raufen - fair und freudvoll

Sowohl in der „Turnstunde“ wie auch im Alltag kann Raum für ein faires und freudvolles Ringen und Rangeln geschaffen

werden. Eine spezielle Methodik ist dazu nicht erforderlich. Viel wichtiger sind eine kind- und entwicklungsgemäße Gestaltung der Rahmenbedingungen im Vorfeld und eine aktive körperliche Auseinandersetzung der pädagogischen Fachkräfte mit dem Thema – es kann nicht „angelesen“ werden.

Erste Regeln

- Tu dem anderen auf keinen Fall weh
- Wenn der andere „STOPP“ sagt, wird sofort aufgehört
- Es soll einen Schiedsrichter geben

Verfeinerte Regeln

- Das Raufen findet ohne Schuhe statt
- Es ist alles erlaubt – außer Kratzen, Beißen, Spucken, Schlagen, Haare ziehen, zwicken...
- Rangeldauer max. 3 min. Gewonnen hat, wer es am häufigsten oder 5 Sekunden lang schafft, seinen Partner mit beiden Schultern auf die Matte zu drücken.

Welche Möglichkeiten beinhaltet fair miteinander zu kämpfen?

Die Motorik, die sozialen Kompetenzen werden gesteigert und der Aggressionsabbau ermöglicht. Die meisten Erwachsenen – Eltern, Pädagog:innen u.a. – gehen durch Phasen, in denen sie cholerisch, gereizt, frustriert, sogar selbstdestruktiv sind. Sie wollen, dass nichts nach außen dringt. Wieso soll es bei Kindern anders als bei Erwachsenen sein? Kinder äußern sich nur direkter und offener (das ist noch lange kein psychosoziales Problem). Die Idee, Kinder darin zu begleiten, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln, ist zwar altbekannt, wird aber trotzdem noch viel zu wenig zum Einsatz gebracht. Ein gutes Selbstwertgefühl zu entwickeln, sollte für uns als Eltern und Pädagog:innen der Hauptfokus sein, nichts kann Gewalt und Aggression effektiver vorbeugen. Kinder müssen involviert und gehört werden!

Wir Erwachsene müssen uns anschauen, woher unsere Haltung zu Aggression kommt und uns diese Fragen stellen:

- o Ist sie moralisch?
- o Ist sie philosophisch oder politisch?
- o Ist sie in meinen Kindheitserfahrungen zu finden?
- o Ist sie geschlechtsspezifisch?
- o Ist sie in dem Kulturkreis, in dem ich lebe, zu finden?

Entscheidend ist, dass Erwachsene sich dieser Fragestellung bewusst sind. Wenn nicht, dann werden Kinder und Jugendliche „Opfer“ ihrer Projektionen bleiben. Unsere Professionalität ist damit weg. (vgl. Jesper Juul). Aggressionen sind wichtig, reagieren wir richtig darauf. Raufen und Rangeln sind die Möglichkeit, sich damit auseinanderzusetzen.

Wie gehen wir mit Angst um?

Wenn Kinder die Möglichkeit dazu haben, lernen sie Regeln und schwierigste Bewegungsabläufe in kürzester Zeit. Wenn man ihnen die Möglichkeit nimmt, überfordern sie bereits einfachste Situationen.

Eine Risikostudie aus Hamburg (Ivo Hoin) besagt, dass in Situationen selbstbestimmten Handelns Risiken angemessener bewältigt werden! In vertrauten Bewegungsumwelten entstehen höhere Leistungen bei geringerem Risiko. Risiken entstehen bei Ablenkung des Handelnden. Risiken einzugehen ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Lehrpersonen und Eltern, die es nicht riskieren, dass sich die Kinder in ihrem persönlichen Risikobereich bewegen dürfen, riskieren, dass die Kinder in Risikosituationen einem markant höheren Risiko ausgesetzt sind. Mit einer solchen Haltung riskiert man wenig, tut den Kindern aber wenig Gutes! Objektiv hohe Risiken kann man subjektiv als gering wahrnehmen und umgekehrt. Angst engt unser Denken und Handeln ein!

Wenn ich als Erwachsene:r mit Angst im Bewegungsraum oder Turnsaal stehe, schwappt meine innere Unruhe automatisch auf die Kinder über. Und dann werden diese Räume unsicher. Esoterisch? Nein. Kinder reagieren auf uns und unsere Stimmungen mit all ihren Sensoren. Es ist ein Wechselspiel. Darüber muss sich jede:r, der/die mit Kindern in Bewegung arbeitet klar sein. Wenn wir sicher sind und ohne Ängste, dann werden die Kinder sich viel freier und freudvoller bewegen können. Erst dann sind große Entwicklungssprünge möglich.

Hier ein paar Sprüche zu diesem Thema:

„Sicherheit ist vor allem Aberglaube. Sie existiert weder in der Natur, noch erleben die Kinder der Menschheit sie. Gefahr zu meiden ist langfristig nicht sicherer als ihr direkt gegenüber zu treten. Die Furchtsamen trifft es genauso oft wie die Wagemutigen. Das Leben ist entweder ein kühnes Abenteuer oder gar nichts.“

Helen Keller

„Erfahrungen können nicht unterrichtet werden, sie müssen gemacht werden.“

Gerald Hüther, Neurobiologe

Zu guter Letzt - meine Wünsche an Bewegung und im Speziellen an Raufen und Rangeln:

- Keine Unterforderungen
- Keine Überforderungen
- Aber Herausforderungen! Machen Sie es den Kindern nicht zu leicht – im Gegenteil- machen Sie den Kindern das Leben etwas „schwerer“!
- Weg von der Überbehütung hin zur Förderung der Eigenständigkeit und des Selbstwerts unserer Kinder!
- Kinder ihre eigenen Regeln entwickeln lassen, die halten viel besser, als wenn sie von uns vorgegeben sind. Impulse sind natürlich zulässig.

Denn wir brauchen unbedingt selbsttätige, mutige Kinder mit einem hohen Selbstwert!

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Raufen und Rangeln wichtig sind. Unter kontrollierten Bedingungen ist diese Bewegungsform besonders geeignet, für Burschen und Mädchen unterschiedliche Bedürfnisse zu befriedigen und Entwicklungsimpulse zu ermöglichen.

Auf spielerische Weise haben die Kinder die Möglichkeit, Werte kennenzulernen und zu erleben. Sie üben sich in Mut, Willenskraft und Entscheidungsfähigkeit, sie stärken ihr Selbstvertrauen und ihr Selbstwertgefühl und lernen auch mit Niederlagen (Frustrationstoleranz) umzugehen. Durch den verstärkten Haut- und Körperkontakt steigt die Kontaktfreudigkeit und der Umgang mit der sozialen Umwelt. In keiner anderen Spielform lernen die Kinder schneller und zuverlässiger Grenzen einzuhalten, als bei Rangel- und Raufspielen (vgl. Leitensdorfer, 2016, 8f).

Ich wünsche viel Spaß beim Ausprobieren (Sie finden ganz viele Beispiele in den genannten Büchern und Videos) und viele strahlende Kinderaugen!

Ihre
Sophia Bolzano

Literatur / YouTube-Videos

- Beitzen, Miriam: Ringen, Raufen, Kämpfen – aber fair! Persen. 2019
 Bucher, Walter (Hrsg.): 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen. Hofmann. 2011
 Juul, Jesper: Elterncoaching. Beltz. 2018
 Lange, Harald; Sinning, Silke: Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht. Limpert. 2019
 Leitenstorger, Elke: Das Rauf- und Rangel-Spielebuch. Don Bosco. 2016



Bewegungsgrundlagen Raufen



Raufen Mattenkönig



Zweikampfspiele Sportunterricht



Dr. in Sophia Bolzano

Sport- und Bewegungswissenschaftlerin, Coach, psychologische Beraterin



MUT TUT GUT – EINE ANLEITUNG ZUR SELBSTERMÄCHTIGUNG

EIN OFFENES BEWEGUNGSKONZEPT ZUR VERBESSERUNG DER MOTORIK, DER SELBSTÄNDIGKEIT UND DER EIGENVERANTWORTUNG. UND SPASS MACHT ES AUCH NOCH!

PHILOSOPHIE UND IDEE DES BEWEGUNGSKONZEPTS FÜR KINDERGARTEN UND SCHULE

Die Philosophie von „Mut tut gut“ ist leicht erklärt: Je mehr Bewegungserfahrungen das Gehirn als Kind sammeln kann, umso reger ist es, und umso leichter wird gelernt! Bewegen sich Kinder regelmäßig und treiben Sport, erwerben sie ganz nebenbei viele wichtige soziale Kompetenzen im Hinblick auf Kooperation und Kommunikation und regen die Vernetzung der Gehirnstrukturen an. Angst und Sorge engen unser Denken und Handeln ein. Geben wir unseren Kindern Anerkennung und zeigen ihnen Möglichkeiten, ihren Aktionsradius zu vergrößern. Greifen wir ihre Bedürfnisse und Ideen auf und unterstützen wir sie im Erfolg und im Scheitern. Trauen wir ihnen mehr zu, stärken wir ihre Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern. Kinder können wesentlich mehr als wir glauben – wir Erwachsene müssen es nur zulassen.

ZIELE UND VORTEILE VON „MUT TUT GUT“

Mit den „Mut tut gut“-Bewegungskarten haben Pädagog:innen ein wirkungsvolles Werkzeug in der Hand. Durch offene Bewegungs- und Spielgelegenheiten fördern sie Kinder und fordern sie lustvoll heraus.

Der regelmäßige Einsatz dieser Bewegungsangebote führt zu selbstbewussten, selbsttätigen und eigenverantwortlichen Kindern. Das Selbstvertrauen wird gestärkt und eine sichere Selbsteinschätzung gefördert. Gleichzeitig werden Kontakt- und Kooperationsfähigkeit sowie Rücksichtnahme und gegenseitige Unterstützung verbessert.

Wir bestärken Pädagog:innen darin, mutig zu sein, den Kindern einen Rahmen zu geben, in dem sie sich den vielfältigen Herausforderungen und Bewegungsangeboten hingeben können. Jedes nach seinen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Wenn Kinder ihre eigenen Entscheidungen treffen können, bewegen sie sich viel sicherer, sie werden selbstbewusster und übernehmen Verantwortung für ihr Tun.

Menschen, die mit Kindern im Bereich Bewegung zu tun haben, sollten sich weitgehend zurücknehmen und nur dort unterstützen und helfen, wo sie auch wirklich gefragt sind. Anregungen und Vorschläge von Kindern werden aufgegriffen, um eine optimale Förderung zu sichern. Eingegriffen wird nur, wenn eine Situation als zu riskant erscheint. In solchen Fällen hat es sich bewährt, mit den Kindern mögliche Änderungen gemeinsam zu besprechen. Kinder haben oft die besten Lösungsvorschläge parat und lernen so, anlassbezogen ihr Verhalten zu adaptieren.

Prof. Dr. Gerald Hüther, Neurobiologe und Hirnforscher, der sich besonders für die praktische Umsetzung der wissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich Kindergarten und Schule einsetzt, schreibt auf seiner Website: „Ich versuche Gelegenheiten zu schaffen, bei denen sich Menschen als aktive Gestalter ihres Lebens und ihres Zusammenlebens erfahren. Das zutiefst Menschliche in uns zu entdecken, wird unsere wichtigste Aufgabe im 21. Jahrhundert“.

WISSENSCHAFT SCHAFFT GEWISSHEIT

Im Rahmen meiner Doktorarbeit habe ich „Mut tut gut“ wissenschaftlich überprüft, um zu erfahren, ob mein Bauchgefühl, dass diese Art mit Kindern zu arbeiten, großartig funktioniert, auch tatsächlich etwas im Körper der Kinder, in ihrer Motorik bewirkt. Zwei niederösterreichische Landeskindergärten haben sich für diese Untersuchung zur Verfügung gestellt: Ein sogenannter Interventionskindergarten, in dem „Mut tut gut“ durchgeführt wurde, und ein Kontrollkindergarten ähnlicher Größe und Umgebung, um überhaupt Vergleiche anstellen zu können.

Der Untersuchungszeitraum umfasste acht Monate (die Zeit zwischen Oktober und Mai). Das Werkzeug für die Überprüfung der körperlichen Entwicklung war ein Grobmotoriktest von Renate Zimmer. Hier wurden Koordination, Kraft – im Besonderen der Oberkörper- und Rumpfmuskulatur, – Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Zielgenauigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit getestet. Insgesamt haben an dieser Überprüfung 97 Kinder teilgenommen, in der Interventionsgruppe waren es 47, in der Kontrollgruppe 50 Kinder. Die Kinder der Interventionsgruppe waren jünger, leichter und kleiner. Auffallend war auch, dass diese Kinder wesentlich häufiger krank waren, also mehr Fehltage hatten. Spannend für mich war, dass die Kinder im Kontrollkindergarten im Oktober ein wesentlich besseres Ausgangsniveau im Motoriktest hatten.

Also denkbar schlechte Voraussetzungen für den Beweis meiner These. Würde „Mut tut gut“ tatsächlich diese Nachteile wettmachen? Interessanterweise zeigte sich aber recht schnell, dass die Kinder der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe trotz des Handicaps jünger, leichter und kleiner zu sein, sich höchst signifikant, also auffallend stark in ihrer

Motorik verbessert hatten.

Das heißt, obwohl die Kinder der Interventionsgruppe hoch signifikant weniger im Kindergarten waren und daher auch seltener die Gelegenheit hatten im Kindergarten an den Bewegungsmaßnahmen teilzunehmen, entwickelten sich trotzdem ihre motorischen Fähigkeiten überproportional. Im Besonderen habe ich die Rumpfmuskulatur der Kinder überprüft, weil diese im Alter von drei bis zehn 10 Jahren grundsätzlich weniger gut ausgebildet ist. Auch hier hat sich das gleiche Bild gezeigt: Die „Mut tut gut“-Kinder hatten ein niedrigeres Ausgangsniveau als die Kinder der Kontrollgruppe. Sie steigerten sich dann aber durch die Durchführung der Bewegungsmaßnahmen auch im Bereich der Rumpfmuskulatur so sehr, dass sie bei den Ausgangstests die Kinder der Kontrollgruppe bei weitem übertrafen.

„Mut tut gut“ wurde im Interventionskindergarten nur einmal pro Woche durchgeführt, und trotzdem waren diese enormen Verbesserungen zu beobachten. Der klare Auftrag an uns Eltern und Lehrpersonen lautet: Tragen wir ganz viel zur körperlichen, sozialen und geistigen Entwicklung der Kinder bei, bieten wir ein- bis zweimal pro Woche hohe Bewegungsqualität, ob mit dem Buch, dass Sie gerade in ihren Händen halten, mit viel Bewegung an der frischen Luft oder mit dem wissenschaftlich geprüften Bewegungskonzept „Mut tut gut“!

WAS GENAU IST „MUT TUT GUT“?

Das „Mut tut gut“-Bewegungskartenset besteht aus

- 1 informativen, unterstützenden Begleitheft
- 1 Legendenkarte mit Erklärungen zu Symbolen und Hinweisen
- 6 Stations- bzw. Würfelkarten
- 99 wirkungsvollen Herausforderungen (Bewegungskarten)

Die 99 Bewegungskarten können beliebig miteinander kombiniert werden. Sie sind farblich nach Materialien und Geräten gekennzeichnet. Damit erleichtern sie Ihre Vorbereitung. Auf jeder Karte sind die Varianten für den Stundenaufbau markiert. Auf einen Blick erkennen Sie, was Sie wie und wo brauchen. Bewegungsstationen, für die Knoten benötigt werden, sind zusätzlich gekennzeichnet.

DIE „MUT TUT GUT“-CHECKLISTE

Für ausgewogene, spannende und lustvolle Bewegung ist es wichtig, dass Sie sich vorab folgende Gedanken machen:

- Wie groß ist der Raum, den ich zur Verfügung habe?
- Wie groß sind meine Kinder (eigene, Kinder auf Besuch)?
- Wie groß ist die Bandbreite bei Gewandtheit und Bewegungssicherheit?
- Sind Kinder mit besonderen Bedürfnissen dabei?
- Wie viel Zeit ist möglich?
- Welche Geräte bzw. welche Materialien stehen mir zur Verfügung?

Die **Auswahl der Bewegungskarten oder der Übungen in diesem Buch fällt ganz leicht**. Rufen wir uns noch einmal die **Primärbedürfnisse von Kindern** in Erinnerung (Quelle: nach Nickel/Baumann):

- schnell und spielerisch laufen
- hoch, weit und hoch weit springen
- hinunter und darüber springen
- schaukeln und schwingen
- Höhe erklettern und Ausschau halten
- den Taumel des Rollens und Drehens erleben
- erfolgreich, konzentriert im Gleichgewicht bleiben
- riskante Situationen suchen und sie mit Herzklopfen meistern
- Bewegungskunststücke lernen und vorführen
- gleiten und rutschen
- sich auf Rollen oder Rädern fortbewegen
- sich von rollenden, fliegenden Gegenständen (Bällen etc.) faszinieren lassen
- sich im Rhythmus bewegen
- an und mit Sportgeräten intensiv spielen
- sich vergleichen, sich messen
- Rollen spielen
- sich verstecken
- bis zur wohltuenden Erschöpfung anstrengen
- am, im und mit Wasser spielen

Grundsätzlich macht der wiederholte Aufbau von Stationen Sinn, denn Kinder lieben es, gut Erprobtes und Gewohntes immer wieder zu benutzen. Andererseits sollte auch die Neugier auf Neues, Abenteuerliches befriedigt werden.

Das sagen die Expert:innen zum pädagogischen Erfolgsprogramm

Mag. Robert Bock, Pädagogische Hochschule Niederösterreich: *In Tagen wie diesen, in denen Bewegungsanreize und -angebote in der Lebenswelt der Kinder weitgehend fehlen, sind Konzepte wie „Mut tut gut“ mehr als begrüßenswert. Ohne großen Aufwand werden Bewegungsherausforderungen, die dem natürlichen Spiel- und Bewegungstrieb von Kindern im Alter von 3 bis über 10 Jahren entsprechen, in verschiedensten Varianten gemeinsam mit den jungen Menschen aufgebaut und dann von diesen gleich benutzt. Seit Jahren haben sich diese sorgfältig ausgewählten Bewegungsangebote und -situationen bewährt und haben Kindern in Kindergarten, Schule und Verein freien Raum zum Ausleben ihrer Bewegungsbedürfnisse gegeben. Dabei werden neben den motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten Selbsttätigkeit und Selbstvertrauen, selbständiges Einschätzen eventueller Risiken und Gefahren auch die Übernahme der Verantwortung für sich selbst und andere Kinder aktiviert und gefördert. Dieses Bewegungsprogramm für unsere Kinder wurde durch langjährige Praxiserfahrung und unter Einbeziehung der neueren und neuesten Erkenntnisse der Neurobiologie, der Entwicklungspsychologie sowie der Erforschung der Lebens- und Bewegungswelt entwickelt und immer wieder angepasst. Im Focus steht dabei das pädagogische Ziel, eine sichere Basis für weitere Sportaktivitäten, für die Persönlichkeitsentwicklung und für die Lebensbewältigung zu schaffen. „Mut tut gut“ ist seit Jahren Teil unseres Fortbildungsprogramms und eine große und wichtige Bereicherung für die Weiterbildung unserer PädagogInnen im Bereich Bewegung und Sport.*

Assoz. Univ. Prof.in Dr.in Susanne Ring-Dimitriou, Sportwissenschaftlerin, Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft, Paris Lodron Universität Salzburg: *Bewegungssituationen täglich anzubieten, ist ein Gebot der Stunde, wenn es darum geht, körperliche Voraussetzungen für ein gesundheitswirksames Aufwachsen von Kindern zu schaffen. Einstellungen und Verhaltensweisen in Bezug auf Bewegung und Sport werden bereits sehr früh erlernt, daher ist die Bildungseinrichtung Kindergarten ein idealer Ort, um Freude an der körperlichen Aktivität buchstäblich in die Kinderschuhe zu legen. Damit werden optimale Voraussetzungen für einen aktiven und bewegten Lebensstil und eine gesundheitswirksame Herzkreislauffitness im Lebenslauf geschaffen. Wesentliche Schutzfaktoren für das Vermeiden von ungesundem Gewicht sind hiermit auf den Weg gebracht. „Mut tut gut“ leistet dabei einen wertvollen Beitrag, indem es PädagogInnen dazu ermutigt und unterstützt, Kindern Bewegungsabenteuer zu ermöglichen. Durch offene Bewegungsangebote werden die Kinder gefordert und somit in ihrer motorischen Entwicklung gefördert.*

Statement Univ. Prof. Dr. Susanne Greber-Platzer, MBA, Fachärztin für Kinder und Jugendheilkunde: In der heutigen Zeit sind Möglichkeiten einer freien Bewegung für Kinder zunehmend nicht mehr vorhanden. Das natürliche *Bedürfnis herumzutoben und somit alle Körperteile einsetzen zu können, wird durch den „engen Raum“ zunehmend eingeschränkt. Hierzu zählen fehlender Freiraum in dicht besiedelten Gebieten, enger Wohnraum aber auch elektronische Geräte zur Freizeitgestaltung. Viele medizinische Studien zeigen, dass ungesunde Lebensweise direkt mit Übergewicht und Haltungsschäden korreliert. Freiraum und Anreize zur körperlichen Aktivität sind ganz wesentlich für eine gesunde Lebensweise. Dies sollte von Anfang an vorhanden sein. Kinder probieren gerne aus, lernen mit- und voneinander, brauchen Herausforderungen, genauso wie Anleitungen, oftmals auch Motivation und Unterstützung, um ihre natürlichen Fähigkeiten kennenzulernen, den Körper mit Freude einzusetzen und selbst körperliche Grenzen auszuloten. Grundlegend verschieden sind Trainingsformen von Kindern im Vergleich zu Jugendlichen oder Erwachsenen. Jede Form von übermäßigem Krafttraining sollte vermieden werden, da dies zu Gelenks-, Muskel- und Bandschäden führen kann, aber kaum zum Aufbau von Muskelmasse. Im Vordergrund sollten sensomotorische und koordinative Übungen stehen, was Gleichgewicht, eigene Körperwahrnehmung, richtiges Abwehr- und Sturzverhalten und viele Verhaltensstrategien beeinflusst, die für Stabilität, Selbstbewusstsein und eine gesunde Lebenseinstellung wichtig sind. In diesem Sinn sind die entwickelten Bewegungskarten von „Mut tut gut“ als wertvolle Unterstützung und tolles Beispiel für eine natürliche Förderung der Bewegungsbedürfnisse unserer Kinder bereits ab dem Kindergartenalter zu begrüßen.*

Mag. Veronika Pinter-Theiss, Diplom-Motologin, Obfrau des Aktionskreises Motopädagogik Österreich und Vertreterin Österreichs im Europäischen Forum für Psychomotorik: *Ziel eines Bewegungsunterrichts für Kinder darf nicht nur das Erlernen von Bewegungsfertigkeiten sein. Unter psycho-motorischen Gesichtspunkten sollte vielmehr die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes im Interesse der Bewegungspädagogik stehen. Bewegungsangebote, die in ihrem Schwierigkeitsgrad variieren, frei gewählt werden können, erlebnisorientierte und sinnvolle Erfahrungen ermöglichen, sowie eine ermutigende und wertschätzende Begleitung, unterstützen diesen Entwicklungsprozess.*

UND DAS SAGEN „MUT TUT GUT“-EXPERT:INNEN AUS DER PRAXIS

Wow – ich hätte nicht erwartet, dass ich mich so darauf einlassen kann und dass es so toll funktioniert. Meine Kinder und ich sind begeistert.

Franziska T., Elementarpädagogin

Wann können wir wieder solche coolen Stationen haben?

Denise, 7 Jahre

Heute habe ich eine „Mut tut gut“-Stunde miterleben dürfen. Das Glück der Kinder war unmittelbar spürbar. Wunderbar!

Gerlinde P., Volksschuldirektorin

Seit ich mit den Kindern gemeinsam aufbaue, ist unsere Klassengemeinschaft noch mehr zusammengewachsen. Und wir sind inzwischen richtig schnell dabei geworden.

Barbara H., Volksschulpädagogin

Hast du gesehen, dass der Marcel seine Angst besiegt hat?

Rafael, 9 Jahre

Ich habe schon viele „Mut tut gut“-Ideen ausprobiert – großartig, auch in der Praxis!

Thomas S., Volksschulpädagoge

Ich bedanke mich für das wunderbare Seminar. Es hat mir unglaublich gutgetan, Ihnen zuzuhören. Ich wurde immer wieder in meiner Haltung den Kindern gegenüber bestätigt. Nochmals vielen Dank! Heute habe ich die erste „Mut tut gut“-Stunde mit den Kindern gelebt. Es war einfach nur schön.

Elisabeth B., Übungsleiterin

Das war die beste Turnstunde der Welt.

Daniel, 8 Jahre.

GEMEINSAM DEN „AHA“-MOMENT ERLEBEN

„Mut tut gut“ leistet aus unserer Sicht einen besonders wertvollen Beitrag zur Erhöhung der Bewegungsqualität in Kindergarten, Schule und Verein. Die Faszination dieses wirkungsvollen Bewegungskonzepts den Lehrpersonen und Übungsleiter*innen zu vermitteln hält bei uns seit mehr als 15 Jahren bis heute an. Wenn dieser „Aha“-Moment geschieht, die Augen zum Leuchten und Strahlen beginnen, wissen wir, dass wir Menschen erreicht haben und die Chancen sehr groß sind, dass viele Kinder in den Genuss dieser wirkungsvollen Bewegungsherausforderungen kommen werden. Mit Unterforderung und Ängstlichkeit verhindern wir Erwachsene Verbesserungsmöglichkeiten, vor allem im Bewegungsbereich. Wir sollten den Kindern das Leben wieder etwas „schwerer“ machen: Fordern wir sie heraus, lassen wir sie ihre Grenzen austesten. So leisten wir alle einen besonders wichtigen Beitrag für die körperliche, geistige und soziale Entwicklung unserer Kinder!

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- Kinder können wesentlich mehr als wir glauben – wir Erwachsene müssen es nur zulassen
- Kinder probieren gerne aus, lernen mit- und voneinander, brauchen Herausforderungen genauso wie Motivation und Unterstützung
- Wichtig sind Bewegungsangebote, die in ihrem Schwierigkeitsgrad variieren, frei gewählt werden können, erlebnisorientierte und sinnvolle Erfahrungen ermöglichen
- Machen Sie den Kindern das Leben etwas schwerer: Fordern wir sie heraus, lassen wir sie ihre Grenzen austesten.

Literatur

Bolzano, S., Winkler, D.: Alle Kinder, fertig, los! Wien. 2021

Bolzano, S.: Mut tut gut – 99 Herausforderungen. Wien. 2015

Bolzano, S.: Bewegungsqualität im Kindergarten. VDM Verlag. 2008

Hüther, G.: Jedes Kind ist hoch begabt: Die angeborenen Talente unserer Kinder und was wir aus ihnen machen. Albrecht Knaus Verlag. 2012

<https://www.muttutgut.at>



Gerda Delaunay

Gesundheits- und Bewegungstrainerin, Dipl. Shiatsu-Praktikerin, smovey-MASTER-Instructorin, AHS-Lehrerin, Klangmassage-Praktikerin, Kinesiologin



MERIDIANAKTIVIERUNG MIT SMOVEY®

Meridiane sind „Energiekanäle“ oder „Leitbahnen“ in unserem Organismus, in denen die Lebensenergie „Chi“ („Qi“) fließt und zirkuliert.

Die 12 Hauptmeridiane liegen laut TCM direkt unter der Haut - der Energiefluss kann somit über unterschiedliche Methoden und Behandlungen beeinflusst werden. Auf ihnen liegen ebenso die sogenannten Akupunkturpunkte (Tsubos, Akupressur).

Aufgabe der Meridiane:

- versorgen den Körper, Organe, Sinnesorgane mit der Lebensenergie „Chi“ und verteilen diese („Netzwerk“)
- verbinden die Organe untereinander
- stehen mittels „Sondermeridianen“ und Verbindungskanälen (im Inneren des Körpers) wechselseitig in Verbindung
- der gesamte Energiefluss kann über die 12 Hauptmeridiane beeinflusst werden (diese sind an der Oberfläche zu erreichen)
- ein ungestörter Chi-Fluss ist Bedingung für einen gesunden Organismus.
- Schmerz ist ein Schrei nach fließender Energie (Blockaden lösen)

Swing & Stretch - Meridianaktivierung mit smovey®

Die Energie innerhalb der einzelnen Meridiane kann mit gezielten Übungen besonders gut aktiviert und in Bewegung versetzt werden. Die smoveys unterstützen bei diesem Vorgang insbesondere durch ihre Vibrationen, welche Energie leicht und mühelos zum Fließen bringen.

Durch Dehnungsübungen wird diese durch Übungen aktivierte Energie harmonisiert und angeregt, gleichmäßig in den jeweiligen Meridianen zu fließen.



Die ungewöhnliche Wirkung dieses Kurskonzeptes liegt darin, dass zuerst die Energie mit Hilfe bestimmter Übungen und den smoveys in vibrierende Bewegung versetzt wird und danach diese Energie wieder „beruhigt“ und harmonisiert wird.

Anwender berichten von „Kribbeln“ entlang der Meridiane, Wärme, Ziehen oder anderen Empfindungen, die während und nach den Übungen auftreten können und Zeichen für die Wirksamkeit der Übungen sind.

DIE MERIDIANE IM DETAIL

→ Yin- und Yang Meridiane

Bei jedem Meridianpaar gibt es einen dem YIN und einem dem YANG zugeordneten Partner. Der YIN-Meridian entspricht dem „Vollorgan“, der YANG-Meridian dem „Hohlorgan“.

Zum Beispiel:

Meridianpaar: Lunge-Dickdarm

Lunge = Vollorgan = YIN

Dickdarm= Hohlorgan = YANG

→ Meridianverlauf am Körper

Jeder Meridian der 12 paarigen Hauptmeridiane verläuft auf beiden Körperhälften.

→ Abfolge kurze und lange Meridiane

Auf jedes „kurze“ Meridianpaar folgt ein „langes“

→ Ende und Beginn der Meridiane

Der im Meridianzyklus folgende Meridian beginnt immer in der Nähe des vorangehenden.



C43

AKTIVIERENDE ÜBUNGEN FÜR LU-DI

1) Parallelschwung



2) Brustöffner mit Daumen auf Lunge 1



3) Bizepsübung



C43

HARMONISIERENDE ÜBUNGEN FÜR LU-DI



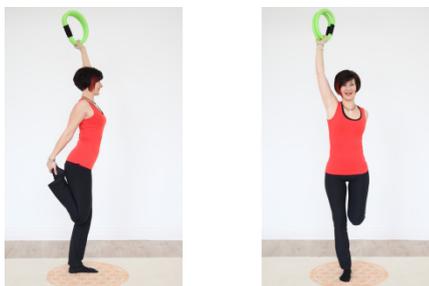
AKTIVIERENDE ÜBUNGEN FÜR MAGEN-MILZ

1) Über Kopf-Schwung (mit Variante Bein zurück)

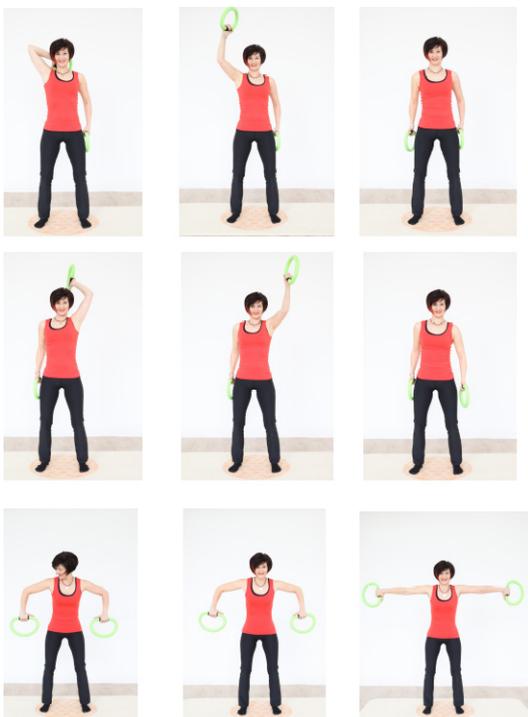


C43

HARMONISIERENDE ÜBUNGEN FÜR DIE MILZ



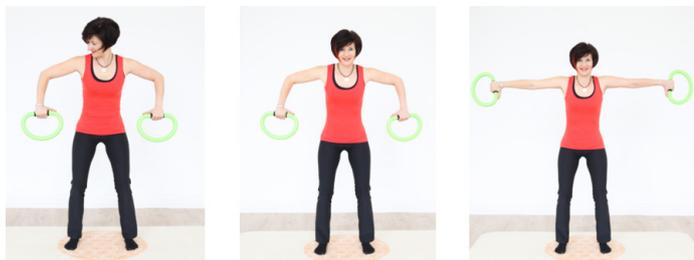
AKTIVIERENDE ÜBUNGEN FÜR HERZ-DÜNNDAHM



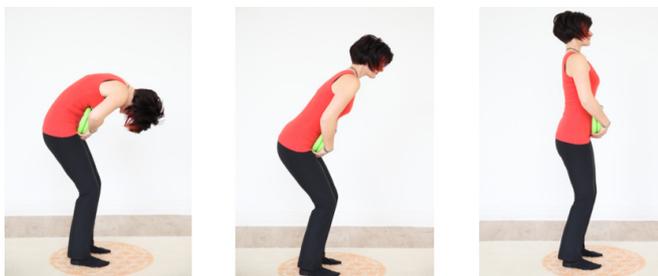
C43



HARMONISIERENDE ÜBUNGEN HERZ-DÜNNDARM



AKTIVIERENDE ÜBUNGEN BLASE-NIERE

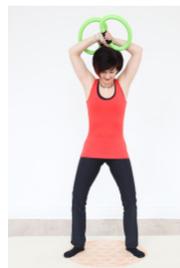


C43

HARMONISIERENDE ÜBUNGEN FÜR BLASSE-NIERE



AKTIVIERENDE ÜBUNGEN PERIKARD - 3E



HARMONISIERENDE ÜBUNGEN PERIKARD - 3E



C43

AKTIVIERENDE ÜBUNGEN GALLENBLASE-LEBER



HARMONISIERENDE ÜBUNGEN FÜR GALLENBLASE-LEBER





Gerda Delaunay

Gesundheits- und Bewegungstrainerin, Dipl. Shiatsu-Praktikerin, smoveyMASTER-Instructorin, AHS-Lehrerin, Klangmassage-Praktikerin, Kinesiologin

D63

VIBROVITA® - SELFCARE IN JEDEM ALTER BALANCE DURCH AKTIVIERUNG & ENTSPANNUNG MIT SMOVEY

Selfcare, Selbstfürsorge ist in jedem Alter wichtig. Für Erwachsene und Senioren aber ganz besonders, um die geistige und körperliche Fitness und Mobilität aufrecht zu erhalten. Es werden Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen gezeigt, die auf der einen Seite kraftvoll und herausfordernd sind, und auf der anderen Seite die Entspannung fördern. Besonderes Augenmerk wird auf die Stimulation des Vagus-Nerv zur Selbstregulation gelegt - eine sehr spannende Sache! Dazu werden unter anderem die vibrierenden Schwingringe (Smoveys) verwendet.

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.



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 wird 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.

VIBRATIONEN UND IHRE WIRKUNG

- Auslösen des tonischen Vibrations-Reflexes
- Übertragung im Körper
- Auswirkung auf Gefäße
- Stimulierung des Nervensystems (insbesondere senso-motorisches System)
- Besondere Möglichkeiten der Aktivierung des Vagus-Nervs und damit einhergehender Regenerationsprozesse
- etc...

PRAXISTEIL

Ein wichtiger Aspekt des Selicare-Workshops ist die Aktivierung des parasympathischen Systems mit Hilfe des 10. Hirnnervs, des sogenannten Vagus-Nervs. Bewusste Atemtechniken, Dehnungen und Vibrationen stimulieren den „umherschweifenden“ Nerv und sorgen damit für eine Unterstützung der Regenerationsprozesse im Körper.

Weitere Übungen nehmen Bezug zu Übungen, welche bewusst Teilbereiche des Nervensystems und besondere Gehirnareale aktivieren und integrieren. Visuelle Aktivierung durch Augenpositionen, Förderung des Gleichgewichts, Stimulierung des vestibulären Systems etc. sprechen in besonderem Maße die Funktionen des Nervensystems an und unterstützen dieses.

ABROLLEN UND VIBRATIONSANWENDUNGEN AM KÖRPER

Zu Beginn wird gezeigt, wie der gesamte Körper selber mit Hilfe der smoveyRINGE im Sitzen im Sinne der „Selfcare“-Thematik bearbeitet werden kann.

Basisübungen im Sitzen können von Personen (fast) jeden Alters und Trainingszustandes ausgeführt werden.

ÜBUNGEN IM STEHEN

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.



GRUNDÜBUNGEN (MIT VARIANTEN):

■ PARALLELSCHWUNG UND WARM-UP:

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



■ NATÜRLICHER SCHWUNG (MIT VARIANTEN):

Beide Arme schwingen gegengleich nach vorne und zurück

Dazu am Stand gehen, Knie hoch bis zum rechten Winkel

Am Stand gehen und anfersen

Einbeinstand, anderes Bein schwingt nach vorne und zurück

Ausfallschritte nach vorne und zurück

Ausfallschritte tief und dazu schwingen

etc.



■ WALKEN MIT DEN SCHWINGRINGEN:

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



■ QUERSCHWUNG:

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.



D63



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 nach vorne und zurück schwingen (rechts und links)

■ KOORDINATION:

1 Arm schwingt auf Brusthöhe zur Seite, während der andere Arm nach vorne 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



■ WEITERE KOORDINATIONSÜBUNGEN:

- 1 Arm schwingt nach vorne und zurück, der 2. Arm „sägt“ gerade nach vorne und zurück
- Achterloop
- 1 Arm schwingt nach vorne und zurück, der 2. 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 abwechselnd über die rechte und linke Schulter schwingen
- Beide Ringe abwechselnd nach oben und unten schwingen
- Schwünge abwechselnd kleiner werden lassen (wie „trommeln“)



■ RUMPFBEUGE:

Die Ringe zusammennehmen und mit beiden Armen vor dem Brustkorb halten. Den Rumpf abwechselnd nach links und nach rechts beugen.

Varianten:

- Rumpfdrehen: den Rumpf mit den Ringen vor den Brustkorb nach links und rechts drehen, sodass die Kugeln rollen.
- Die Ringe nur mit den Armen hin und herbewegen, der Rumpf bleibt dabei stabil
- Die Höhe der Ringe variieren



■ 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 nach vorne 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 -formationen gestaltet. Kombinationen mit mentalen Aufgaben, der Durchführung von Übungen und geistigen Prozessen, Wissenswertes zu Forschungen aus den Neurowissenschaften bezüglich Bewegung, Gehirnaktivierung, senso-motorische 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. Elena Eidler & Mag. Markus Konlechner

Studium an der Universität Wien: Bewegung und Sport, Mathematik, Biologie und Umweltkunde,
staatlich geprüfter Fit-Lehrwart



CRAZY GAMES

Spiele dienen dem freudvollen Bewegungserleben, der Entwicklung der Kooperationsfähigkeit und der Ausprägung des sozialen Verhaltens. Sie können als Einleitung einer Sportstunde, als Hauptteil und natürlich auch als Stundenausklang eingesetzt werden. Der Vorteil an kleinen Spielen ist, dass sie sowohl in der Kleingruppe als auch mit einer sehr hohen Anzahl an Personen durchgeführt werden können. Bei Spielen kann durch die Vermittlung von Spielwissen und die Entwicklung der Spielfähigkeit die Kreativität gefördert und sinnvolles Spielen in der Freizeit vorbereitet werden. Ebenfalls sind Spiele die Voraussetzung für das Erlernen der großen Sportspiele. In diesem Workshop steht das Erlernen von möglichst verschiedenen Spielen, welche von jung bis alt durchgeführt werden können, im Vordergrund. Es werden bereits bekannte Spiele mit einem neuen „Coolnessfaktor“ modernisiert, aber auch völlig neue Spiele erlernt.

SPIELEN IST LERNEN

- Im emotionalen Bereich: Erleben, Erkennen und Verarbeiten von Gefühlen, usw.
- Im sozialen Bereich: bessere Kooperationsbereitschaft, höheres Verantwortungsempfinden, usw.
- Im motorischen Bereich: bessere Motorik, Koordination, usw.
- Im kognitiven Bereich: logisches Denken, Konzentrationsfähigkeit, usw.

5 MERKMALE EINES SPIELS

- Freiwilligkeit
- Zweckfreiheit
- Spannung und Freude
- Variationsmöglichkeit
- Experimentiermöglichkeiten

1. KENNENLERNSPIELE

■ Schlaufuchs/Volldepp

Materialien: keine

Ablauf: Die Schüler:innen sitzen in einem engen Kreis am Boden, der Schlaufuchs sitzt in die Mitte. Alle müssen dicht aneinander sitzen, damit der Schlaufuchs die Chance hat, die anderen zu berühren.

Die Schüler:innen sagen nun zweimal im Kreis ihre Namen. Die Schüler:innen versuchen sich die Namen der anderen zu merken. Nach diesen zwei Namensrunden beginnt das Spiel. Der/die Schüler:in, die ihren eigenen Namen gesagt hat, ruft den Namen eines Mitspielers/ einer Mitspielerin. Diese/ dieser ruft so schnell wie möglich einen anderen, usw.

Um sich zu erlösen, muss der Schlaufuchs in der Mitte versuchen, so schnell wie möglich den/die genannte Mitspieler:in zu berühren, bevor diese/dieser einen neuen Namen sagen kann. Ruft ein/eine Spieler:in einen falschen Namen, ist der Schlaufuchs auch erlöst.

Nach 2-3 Minuten wechselt die Hälfte eines jeden Kreises zum nächsten Kreis, damit möglichst viele Namen bzw. Schüler:innen kennengelernt werden.

■ Stupid Game (Himmel-Hölle Spiel)

Materialien: Hütchen, 1 Langbank

Ablauf: Du suchst dir eine:n Partner:in und stellst dich gegenüber auf. Das Spiel beginnt immer mit einem Klatschen in die Hände und einem darauffolgenden Abklatschen mit dem/der Partner:in.

Dann hast du drei Möglichkeiten für Bewegungen (Moves):

1. Klatschen und beide Arme gestreckt nach links
2. Klatschen und beide Arme gestreckt nach rechts
3. Klatschen und beide Arme gestreckt nach oben

Jede:r macht im selben Rhythmus (also Klatschen und einen Move) eine Bewegung, dann wieder Klatschen plus Move, usw. Das wäre noch nicht besonders schwierig oder lustig. Aber- sollten beide Partner:nen nach dem Zufallsprinzip spiegelverkehrt denselben Move ausführen, muss nach dem nächsten Klatschen mit dem/der Partner:in abgeklatscht werden.

Meistens werden die Partner:innen mit der Zeit immer schneller, d.h. der Rhythmus anspruchsvoller. Beginnt langsam, aber rhythmisch.

Fehler: Wenn jemand einen Fehler macht (also vergisst nach spiegelbildlich gleicher Bewegung in der Mitte abzuklatschen), startet das Spiel vom Anfang an; d. h. mit Klatschen und Abklatschen.

Ebenso ist es ein Fehler, wenn man auf das eigene Klatschen zwischen den Moves vergisst, aus dem Rhythmus kommt oder einen Move ausführt, den es gar nicht gibt! Du wirst sehen, alles kommt vor.

Nach einigen Runden sucht euch neue Partner:innen. Wenn die Stimmung (oder Verzweiflung) am Höhepunkt ist, bietet sich folgende Steigerung an: Im Turnsaal werden mehrere Zonen gebildet. So ist z.B. die erste und größte Zone (Hölle) innerhalb der Basketball- 3 Punktewurfzone (oder Strafraum), die nächste Zone ist der Mittelkreis, usw. Die Zonen können auch mit Hütchen abgegrenzt werden. Die letzte Zone ist der Himmel (Winners Court – Prinzip).

Ablauf: Alle spielen zu Beginn in Zone 1 (Hölle). Jeder kann einem/einer beliebigen Mitspieler:in zum Stupid Game auffordern. Eine Forderung darf nicht abgelehnt werden. Der/die Sieger:in steigt in die nächste Zone auf und tritt dort auch gegen eine/einen Sieger:in aus Zone 1 an. Der/die Winner:in dieser Partie steigt weiter auf. Der/die Loser:in allerdings muss immer über den „Walk of shame“ zurück in die erste Zone (Hölle); auch ein/eine Loser:in in Zone 3 steigt sofort wieder ab in Zone 1! Betritt ein:e Spieler:in eine neue Zone, so muss sofort eine Forderung ausgesprochen werden, und das Spiel startet. Bei unklarem Ausgang wird das Spiel einfach wiederholt. Jede:r abgestiegene Spieler:in muss sofort versuchen, sich wieder hoch zu spielen. Sieger:in ist, wer sich bei Spielende in der letzten Zone (also im Himmel des Stupid Game) befindet.

■ Evolution

Materialien: keines

Ablauf: Die Schüler:innen beginnen ganz unten in der Evolution und können sich nach oben spielen – an die Spitze der Evolution. Trifft man auf ein Geschöpf derselben Entwicklungsstufe, kann man sich durch einen Sieg bei „Schere-Stein-Papier“ zur nächsten Evolutionsstufe entwickeln. Die verschiedene Anzahl von Entwicklungsstufen können z.B.: „Ei – Huhn – Affe – Mensch“ sein. Die Eier rollen zusammengekauert am Boden, die Hühner gehen im Kniestand, die Affen laufen auf allen Vieren.

Ebenso ist es möglich festzulegen, was mit dem/der Verlierer:in der Schere-Stein-Papier Partie passiert. Er/sie kann entweder auf seiner/ihrer Evolutionsstufe bleiben oder wieder ganz nach unten fallen.

Auch die „Hochentwickelten“ müssen ständig gegeneinander spielen, sodass die Verlierer:innen wieder auf die erste Stufe zurückfallen.

2. VERTRAUENSSPIELE

■ Puppenspieler (Vital4Brain)

Materialien: keine

Ablauf: Man sucht sich eine/einen Partner:in und macht sich zwei Rollen aus. Einer/Eine ist der/die Trainierende (Puppe) und einer/eine der/die Trainer:in (Puppenspieler). Der/ Die Trainer:in gibt seiner Puppe durch Berührungen am Rücken Kommandos, welche auszuführen sind.

I. Im Stehen

verschiedene Kommandos üben. z.B.: Berührung rechte Schulter – rechten Arm heben; Berührung linke Hüfte – linken Fuß heben; usw.

II. In der Bewegung

Kopf: Start/Stopp

rechte Schulter: ¼ Drehung rechts, linke Schulter ¼ Drehung links

oberer Rücken: schneller, unterer Rücken: langsamer

rechte Hüfte: Sidesteps rechts, linke Hüfte: Sidesteps links

III. In der Bewegung mit geschlossenen Augen

IV. Suche deinen Puppenspieler

Der/die Puppenspieler:in führt seine/ihre Puppe mit den Kommandos durch den Raum. Nach einigen Kommandos sagt er/sie „Stopp“, und die Puppe (übende Person) muss entweder blind oder mit offenen Augen zum Startpunkt zurückfinden.

V. Suche deinen Puppenspieler mit Blitzlicht

Wieder die Puppe blind durch Kommandos führen, jedoch dreimal die Puppe stoppen lassen und mit dem Kommando „Foto“ kurz die Augen öffnen (Blitzen). Danach wieder blind weiterführen.

Die trainierende Person (Puppe) muss am Rückweg die drei Punkte (Fotos) wieder finden.

3. LAUF-SUCH-FANGSPIELE

■ **BENZINfladerant**

Materialien: 3 verschiedenfärbige Bänder

Ablauf: Alle Kinder sind Autos, die mit Treibstoff (Benzin) fahren. Es gibt verschiedene Fänger:innen. Die Fänger:innen werden unterschiedlich gekennzeichnet

Der „**Benzinfladerant**“: Berührt diese/dieser eine Person, so hat sie keinen Treibstoff mehr und muss sofort stehen bleiben und in den Unterarmstütz / Liegestütz gehen. Um wieder aufgetankt zu werden, muss ein noch fahrendes Auto durchkriechen bzw. unten durchrutschen.

Der „**Reifenstecher**“: bei Berührung wird ein Reifen aufgestochen; das Kind muss auf einem Bein stehen, die Augen schließen und die Hände hochhalten. Ein noch freies Kind kann nun den kaputten Reifen aufpumpen, indem es 3 Strecksprünge macht (Boden und hochgehaltene Hände berühren).

Der „**Zerstörer**“: Wird das Kind vom/von der Zerstörer:in berührt, so ist es völlig kaputt und muss in die Werkstatt. Die Person legt sich auf den Rücken und streckt Hände und Füße zur Decke. Mindestens 2 Personen tragen das Kind und bringen es vorsichtig in die Werkstatt (z.B.: Matte, Zone in der Mitte). Nach dem Ablegen darf das Kind wieder mitspielen.

Variationen: fixe Dienste einteilen: Tankwart, Reifenflicker, Abschleppdienst / ÖAMTC

■ **Prinzessin-Ritter-Drache** (Variation von Schere-Stein-Papier)

Materialien: Kärtchen, Hütchen

Ablauf: Bei diesem Spiel werden die Spieler:innen in zwei gleich große Teams eingeteilt. Jedes Team hat drei Figuren: den **Ritter**, ein **Drache** und die **Prinzessin**. Diese werden still und heimlich in der Mannschaft bestimmt. Das Spiel beginnt dann, wenn die Teams fertig gewählt haben und einander gegenüber stehen. Der Spielleiter gibt ein Kommando. In dem Fall müssen die Prinzessinnen einen Kuss in die Runde werfen, der Ritter sein Schwert zücken und der Drache seine Arme hochheben.

Wertung: Der Drache gewinnt gegen die Prinzessin, der Ritter gewinnt gegen den Drachen und die Prinzessin gegen den Ritter. Stehen sich zwei Ritter, Prinzessinnen oder Drachen gegenüber, wird dies natürlich als Unentschieden gewertet.

Kurz:

Prinzessin: schlägt den Ritter

Ritter: schlägt den Drachen

Drache: schlägt die Prinzessin

Die Gruppe, die verloren hat, muss ganz schnell weglaufen. Noch vor dem Spiel wird eine Markierung bestimmt, die auch gleichzeitig als Schutzzone gilt. Wenn ein/e Mitspieler:in gefangen wurde, muss diese/r zur anderen Gruppe wechseln. So geht das Spiel immer weiter.

■ **Check the Chicken** (Eine Brennballversion mit Gummihuhn)

Materialien: 1 Plastikhuhn

Ablauf: Es werden zwei Teams gebildet, welche sich hintereinander in einer Reihe aufstellen. Die Reihenfolge wird festgelegt und muss eingehalten werden.

Die hinterste Person erhält das Huhn und wirft es mit dem Schrei: „Check the Chicken!“ weit in das Spielfeld (Wiese, Turnsaal). Der/die Werfer:in läuft Runden um das eigene Team und schlägt immer mit dem vordersten Spieler des eigenen Teams ab. Das gesamte Team zählt laut die Runden mit, die der/die Werfer:in schafft; z.B. „Eins, Zwei, Drei, Vier.“

Das gegnerische Team muss möglichst schnell zum Huhn laufen und dahinter eine Reihe formieren (fixe Reihenfolge). Das Huhn wird nun vom ersten Spieler:in aufgenommen und unter den gegrätschten Beinen zum/zur nächsten Spieler:in weitergegeben. Diese:r gibt das Huhn über Kopf zum nächsten weiter, diese:r wieder unter den Beinen, usw. bis zur letzten Person dieses Teams. Diese nimmt das Huhn und wirft es mit dem lauten Schrei: „Check the Chicken!“ wieder weit irgendwo hin in das Spielfeld.

Das Runden laufende Team unterbricht augenblicklich und läuft zum Huhn.

Wichtig dabei ist, dass der/die letzte Werfer:in und zugleich Runden laufende Spieler:in des Teams (also die ehemals hinterste Person) nun zum ersten Spieler wird und das Huhn aufnimmt. Der/Die neue hinterste Spieler:in wird dann zum/zum nächsten Werfer:in.

Der/Die nächste Rufer:in bzw. Werfer:in eines Teams startet seine/ihre Runden und zählt dort weiter wo der/die letzte Läufer:in unterbrochen wurde, also z.B. „Fünf, Sechs, Sieben, usw.“

Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Spieler:innen pro Team einmal geworfen haben und die Runden gelaufen sind. Das Team mit den meisten Runden hat gewonnen.

Anmerkung: Das Spiel klingt kompliziert, wird aber nach einer ruhigen Zeitlupen-Proberunde (ein Wechsel mit neuer Reihenfolge) klar und ist dann sehr turbulent und lustig. Und der Kauf eines Gummihuhns zahlt sich langsam aus.

5. KOOPERATIONSSPIELE

■ **Wo ist mein Huhn?**

Variation von „Donner – Wetter – Blitz“

Materialien: 1 Plastikhuhn

Ablauf: Ähnlich wie das bekannte Spiel „Donner – Wetter – Blitz“.

Das Huhn wird ca. 2 Meter vom/ von der Sprecher:in entfernt, zwischen Sprecher:in und Mitspieler:innen auf den Boden gelegt. Der/Die Spielleiter:in (Sprecher:in) dreht sich mit dem Rücken zu seinen Gegenspieler:innen (die auf einer Linie im Abstand von ca. 15 Metern stehen) und ruft: „Wo ist mein Huhn?“ Dann dreht er /sie sich schnell um. Wer sich bewegt, lacht, redet (je nach Regeln) wird zurück zur Grundlinie geschickt.

Ziel der Spieler:innen ist es, sich bis zum Huhn vorzubewegen, dann das Huhn aufzunehmen und es „unsichtbar“ hinter die Grundlinie zurückzutransportieren.

Wenn der/die Sprecher:in das Huhn nicht mehr sieht, darf er pro Spielzug eine verdächtige Person nennen, bei der er/sie glaubt, dass diese das Huhn transportiert. Diese Person muss die Hände heben. Fällt das Huhn zu Boden, hat der/die Sprecher:in gewonnen, und das Spiel startet von vorne. Hat er/sie eine falsche Person verdächtigt, geht das Spiel weiter. Gelingt das Huhn unbemerkt hinter die Grundlinie zu transportieren, haben die Spieler:innen gegen den Besitzer des Huhns (Sprecher:in) gewonnen.

Regeln:

- Der/die Sprecher:in darf seinen/ihren Platz nicht verändern.
- Das Huhn darf nur von einer Person gehalten werden. In die Hose stecken ist verboten.
- Weitergeben des Huhns ist erlaubt (nur während der/die Sprecher:in „Wo ist mein Huhn“ ruft und weggedreht ist)
- Das Huhn darf nicht geworfen werden (nur artgerechter Transport ist erlaubt).
- Wer sich bei Blickkontakt bewegt bzw. redet, lacht, usw. wird zur Grundlinie zurück geschickt.



Mag. Elena Eidler & Mag. Markus Konlechner

Studium an der Universität Wien: Bewegung und Sport, Mathematik, Biologie und Umweltkunde, staatlich geprüfter Fit-Lehrwart



FUNNY GAMES - BALLSPIELE FÜR GROSS UND KLEIN

Überall auf der Welt treffen sich täglich Alte und Junge auf unzähligen Sportplätzen oder in Turnhallen, um Fußball, Handball, Volleyball, Tennis oder irgendeine andere Ballsportart auszuüben, um zusammen zu spielen und Spaß zu haben. Dabei trainieren sie ihre motorische und geistige Beweglichkeit sowie Geschicklichkeit. Ballspielen macht allein und in großen Gruppen Spaß. Es lassen sich leicht Spielorte finden, egal ob drinnen oder draußen. Das Ballspiel entspricht in hohem Maße dem grundlegenden Bedürfnis und der Lust eines Kindes, aber auch eines Erwachsenen, nach Bewegung. In diesem Workshop steht das Erlernen von möglichst verschiedenen Spielen mit einem Ball oder ähnlichen Spielgeräten, welche von jung bis alt durchgeführt werden können, im Vordergrund. Es werden bereits bekannte Spiele mit einem neuen „Coolnessfaktor“ modernisiert, aber auch völlig neue Spiele erlernt.

BÄLLE UND BALLKOORDINATION

Das sprunghafte, zumeist nur schwer berechenbare Verhalten von Bällen ist ohne Zweifel eine Herausforderung für jede:n Spieler:in. Alle Versuche, diese besonderen Eigenschaften des runden, kugeligen Spielgerätes in den Griff zu bekommen, sind allein schon wegen der einzigartigen Physik und der daran gebundenen komplizierten Mathematik, die sich in derart runden und elastischen Spielgeräten verbirgen, immer wieder zum Scheitern, aber auch zum permanent neuen Versuchen und Ausprobieren bestimmt. Die wechselnden situativen und äußeren Bedingungen tun ein Übriges und garantieren, dass das Spiel mit dem Ball niemals langweilig wird. Es gibt gute Gründe für die Annahme, dass wir im Sport gerade wegen dieser einzigartigen Sprung-, Roll- und Spielmöglichkeiten verschiedene Ballspiele entwickelt und kultiviert haben, um die Unsicherheit in der Handhabung von Bällen immer wieder neu erleben zu können (Lange, 2013).

HINWEISE FÜR DIE PRAXIS (LANGE&SINNING, 2018)

1. TEAMBILDUNG

- a. Einteilen nach Zufallsprinzip (z.B. Spielkarten ziehen, Zettelwahl, Abzählen,...)

Vorteile: Es geht schnell und ist spannend.

Nachteile: Es können unterschiedlich starke Teams entstehen.

- b. Teambildung als Aufgabe für die nächste Stunde

Vorteile: Keine Zeitverzögerung durch Teambildung in der nachfolgenden Stunde. Es entstehen in der Regel homogene Gruppen, und die Spieler:innen übernehmen mehr Verantwortung.

Nachteile: Nicht für die aktuelle Stunde oder Trainingseinheit geeignet. Bei kurzfristigem Ausfall von Spielern, z.B. durch Krankheit, muss schnell umdisponiert werden.

- c. Einzelne Spieler:innen wählen:

Vorteile: Bei den leistungsstärksten Spieler:innen sehr beliebt.

Nachteile: Es dauert sehr lange und ist psychologisch schlecht für die Schwächeren. Außerdem besteht die Gefahr der Cliquenbildung.

2. SPIELFELDER

Wenn möglich sollte man bei allen Spielen die vorhandenen Spielfelder bzw. die bereits gekennzeichneten Linien nutzen. Andernfalls ist eine Markierung von Spielfeldern mit Hilfe von Kreide, Klebeband, Hütchen oder Langbänken möglich.

3. ORGANISATIONSFORMEN

- a. Staffeln:

Staffeln sind bei Kindern sehr beliebt und lassen sich äußerst vielseitig anwenden. Das liegt vor allem daran, dass ein direkter Leistungsvergleich möglich ist und bei leistungshomogenen Teams schon kleine taktische Tricks oder Fehler über Sieg und Niederlage und damit über die Dramaturgie des Spiels entscheiden.

- i. Pendelstaffel
- ii. Umkehrstaffel
- iii. Nummernstaffel

■ b. Turnierformen:

Vor allem für die Schule sollten Turnierformen gewählt werden, die zeitlich genau zu berechnen sind, eine relativ kurze Turnierdauer beanspruchen und allen Schüler:innen eine intensive Beteiligung ermöglichen. Auf der Bank sitzen und zuschauen sollte möglichst kein Teams. Diesen Ansprüchen am ehesten gerecht werden die folgenden Turnierformen:

i. Kaiserturnier oder Bundesliga (Championsleague): Es wird auf mehreren Spielfeldern gegeneinander auf Zeit gespielt. Wenn möglich sollte es halb so viele Spielfelder geben wie Teams am Turnier teilnehmen. Alle Spiele einer Runde beginnen und enden gleichzeitig. Die Gewinner:innen steigen nach jedem Spiel auf, die Verlierer:innen steigen ab.

Vorteile:

- Einfach und schnell zu organisieren
- Keine:r scheidet aus
- Alle Teams haben gleich viele Spiele
- Gut einzusetzen, wenn es halb so viele Spielfelder wie Teams gibt

ii. Jede:r gegen Jede:n: Nach einer festgelegten Reihenfolge spielt jede:r gegen jede:n.

Vorteile:

- Alle Platzierungen werden ermittelt
- Keiner scheidet aus
- Alle haben gleich viele Spiele
- Gut einsetzbar, wenn halb so viele Spielfelder zur Verfügung stehen, wie es Teams gibt

iii. Blitzturnier: Vier Teams pro Spielfeld, davon spielen immer zwei Teams gegeneinander. Jede Spielpaarung ist sofort beendet, sobald ein Teams das erste Tor erzielt.

Vorteile:

- Es kann, je nach Spieler:innenzahl, auf einem oder auf mehreren Spielfeldern gespielt werden.
- Hohe Dynamik und offensive Spielweise



BALLSPIELE

■ Threesixty Soccer:

Materialien: 9 Kegeln, 1 Fußball, Langbänke

Ablauf: Die Sporthalle wird mithilfe von Turnbänken (Bande = 90 Gradgekippte Turnbänke) in mehrere Spielflächen abgetrennt. Es spielen 3- 4 Teams mit je zwei Spieler:innen gegeneinander. Ziel ist es, die Kegel der gegnerischen Teams mit dem Ball umzuschießen. Fällt der letzte Kegel eines Teams, scheidet dieses aus. Ein besonders markierter Kegel in der Mitte des Spielfeldes, der/die „Schiedsrichter:in“, darf von keinem Spieler/keiner Spielerin umgeschossen bzw. umgestoßen werden.

Nur das siegreiche Team punktet und darf am Platz bleiben, die Gegner:innen wechseln.

Regeln: Die Kegel stehen in einen Abstand von ca. 1,5 Metern von der Bande entfernt.

Ein:e Spieler:in muss sofort das Spielfeld verlassen:

- Wenn er/sie den Ball über die Bande spielt. Ebenso wenn er/sie angeschossen wird und der abprallende Ball über die Bande springt.
- Bei absichtlichem Handspiel oder Foul.
- Wenn er/sie den Kegel in der Mitte zu Fall bringt. Dieser Kegel wird sofort wieder aufgestellt.

Ein gesamtes Team scheidet aus:

- Wenn die eigene Flasche fällt; auch wenn sie beim Verteidigen durch eine:n eigene:n Spieler:in umgestoßen wird. Das Spiel geht so lange weiter, bis nur mehr das Sieger:innenteam übrigbleibt und einen Punkt erhält.

■ Schmetterball:

Spiel mit zwei Teams auf ein Handballfeld mit Toren.

Materialien: Markierungsbänder, ein gut springender Ball

Ablauf: Der Ball darf von jeder Person ausschließlich mit der Hand und dem Unterarm berührt werden. Jede:r Spieler:in darf den Ball max. zweimal hintereinander berühren (also z.B. aufspielen und schlagen). Berührt man den Ball mit einem anderen Körperteil oder wird abgeschossen (und kann den Ball nicht mit den Händen abwehren), so muss man sofort das Spielfeld verlassen (auf die Sprossenwand klettern). Für den/die Tormann/frau gelten dieselben Regeln (Man kann den Ball



z.B. mit dem Fuß abwehren, muss aber dann sofort das Spielfeld verlassen). Wird ein Tor erzielt, dürfen wieder alle mit-spielen.

Regeln:

- Schlagen mit der Faust ist verboten (S. wird bis zum Torerfolg ausgeschlossen)
- Max. 2 Berührungen hintereinander sind erlaubt, erst wenn ein:e Mitspieler:in bzw. Gegner:in den Ball berührt hat, sind wieder 2 Berührungen erlaubt
- Fangen ist verboten.

Jede:r getroffene Spieler:in muss sofort die Hand heben und das Spielfeld verlassen.

■ Spike Ball: (mit Matten)

Materialien: Matten, gut springende Bälle

Ablauf: Spikeball ist ein Teamsport aus 2x2 Spieler:innen oder 3x3 Spieler:innen und wird regeltechnisch gespielt wie Volleyball. Die Teams stellen sich durcheinander um die Matte auf. Das Spiel bzw. ein Punkt beginnt, wenn der/die aufschlagende Spieler:in den Ball auf die Matte in Richtung gegenüberliegender Spieler:innen des anderen Teams spielt. Ein Team darf den Ball bis zu drei Mal berühren. Nachdem der Ball die Matte berührt, muss er von der Matte auch wieder herunterspringen und das andere Team ist an der Reihe. Das Spiel geht so lange, bis ein Team nicht in der Lage ist, den Ball auf die Matte zurückzuspielen. Die Spieler:innen können sich nach dem Aufschlag 360° frei um das Netz bewegen, ohne dabei aber das Spiel des gegnerischen Teams körperlich zu behindern.

Spielregeln:

- Der Aufschlag muss direkt auf die Matte erfolgen. Nachdem der Aufschlag erfolgt ist, können sich alle Spieler frei bewegen. Wenn der Ball auf die Matte gespielt wird, ist das gegnerische Team an der Reihe.
- Wenn das annehmende Team den Punkt macht, macht der/die nächste Teamspieler:in, der nach der festen Aufschlagreihe dran ist, die Angabe.
- Ballberührungen müssen abwechselnd zwischen den Teammitgliedern erfolgen. Es ist kein Doppelkontakt erlaubt. Um den Ball zu spielen, darf jedes Körperteil verwendet werden.

Ziel des Spieles:

Ziel des Spiels ist es, den Ball so auf die Matte zu spielen, dass das andere Team den Ball nicht zurückspielen kann und man so als erste Mannschaft 21 Punkte erzielt (2 Punkte Unterschied).

■ Drop Ball

Material: 4 Weichböden (optimal), 2 bis 3 Handbälle, Markierungsschleifen

Ablauf: Drop Ball ist ein Endzonenspiel für die ganze Klasse und wird in der Sporthalle gespielt. Jede Mannschaft legt als Endzone 2 Weichböden nebeneinander auf. Der Abstand der Endzone zur Wand soll mindestens 3 Meter betragen, damit der Ball auch von hinten gespielt werden kann. Eine Mannschaft wird mit Markierungsschleifen ausgestattet. Die restlichen Markierungsschleifen bleiben in der Hand des/der Spielleiter:in (siehe Teamwechsel).

Spielregeln: Der Ball wird wie beim Linienball innerhalb einer Mannschaft gepasst. Mit dem Ball in der Hand dürfen keine Schritte gemacht werden (ein Pivot ist möglich, bzw. können auch andere Vereinbarungen getroffen werden, z.B. 2- 3 Schritte, je nach Spielkönnen). Die angreifende Mannschaft versucht den Ball über den Boden (Boden auf) auf die gegnerische Matte zu werfen; d.h. für einen gültigen Punkt muss der Ball über den Boden von oben auf den gegnerischen Weichboden fallen.

In diesem Zusammenhang kommt der Verteidigung eine besondere Bedeutung zu. Die Verteidiger:innen dürfen nicht auf die Matte steigen, aber im Flug den Ball abwehren oder fangen und dann auf dem Weichboden landen.

Jenes Team, das den Ball aufnimmt, bzw. fängt darf direkt weiterspielen. Auch Bodenpässe sind erlaubt. Sind die Spielregeln klar, kann auch ein zweiter Ball ins Spiel gebracht werden.

Verboten: Ball aus der Hand schlagen, Halten der Gegner:innen, Schritte mit dem Ball in der Hand, auf den Weichboden steigen. Regelübertretungen werden mit einem Abwurf für das andere Team geahndet.

Teamwechsel:Spieler:innen, die einen Punkt erzielen, laufen zur Spielleitung und geben die Mannschaftsschleife ab, bzw. erhalten eine und wechseln somit zum anderen Team. Der Vorteil dieses Systems ist, dass das führende bzw. überlegene Team immer Spieler:innen verliert und somit ein automatischer Ausgleich geschaffen wird.

Anmerkung: Das besondere Wechselsystem in diesem Spiel ist pädagogisch, taktisch und auch im Sinne der Koordinationsschulung ausgesprochen gut. Die Mannschaften werden automatisch gut durchgemischt, die Motivation bleibt lange erhalten und der Ausgang bleibt bis zum Schluss spannend!

Literatur

Lange, A. & Sinning, S (2018). Neue und bewährte Ballspiele für Schule und Verein. Wiebelsheim: Limpert.

Lange, H., Duttler, G., Kreiselmeier, K., Kurth, T. & Obinger, M. (2013). Spielend Bälle Spielen. 144 praxiserprobte Übungen und Spiele zur Koordinationsschulung im Ballsport. Wiebelsheim: Limpert.



Markus Eggensperger
Lehrgang für Urban Dance Styles an der ABPU



HIP HOP - PARTY & SOCIAL DANCES | HIP HOP TANZ FÜR ANFÄNGER

ZUGANG ZU TANZ IM UNTERRICHT

Um sich dem Thema Tanz im Unterricht zu nähern, gibt es sehr viele unterschiedliche Zugänge, und alle haben ihre Berechtigung, solange sie die Freude an der Bewegung zur Musik vermitteln.

Wir haben hier einen Weg gewählt, der betont spielerisch ist, sich aber vor allem an der Vermittlung von Fremdsprachen orientiert. Tanz, Tanztechnik und Tanzstile werden bei diesem Zugang als Ausdrucksmittel wie Sprache gesehen. Ziel ist hier immer, die Schüler:innen zu befähigen Bewegung als Ausdrucksmittel zur Kommunikation verwenden zu können. Somit lernen wir zunächst einzelne Bewegungen (Vokabeln) und beschäftigen uns mit der Bewegungsqualität (Phonetik). Im Anschluss daran suchen wir gemeinsam den Konnex zu anderen Bewegungen derselben Tanztechnik und deren Kombinationsmöglichkeiten (Grammatik). Dies kann in unterschiedlichen Formen des freien Spiels passieren (Improvisation), in Form von Dialogen oder Konversationen (Cypher) oder in Form von vorgegebenen Bewegungsabläufen, die wir über Routines (Phrasen) aufbauen und später zu Choreographien (Gedichten) weiterverarbeiten.

WAS IST URBAN DANCE?

Urban Dance ist ein Sammelbegriff für viele verschiedene Tanzstile und Techniken, die in einem bestimmten urbanen Kontext entstanden sind. Dazu zählen Locking, Breaking, Illusionary Dance Forms (wie Popping, Gliding, Waving usw), Hip Hop Freestyle, Whacking, House, Dancehall und viele mehr.

WAS IST HIP HOP?

Hip Hop ist Kunst, Kultur und Lebensfreude. Seine Wurzeln liegen in den 1970er Jahren, in den sogenannten „Projects“, den sozialen Wohnbauten New Yorks, und schafften in den letzten 40 Jahren als Jugendkultur einen weltweiten Siegeszug.

Vor allem durch die Musik- und Tanzformen begeistert Hip Hop Jugendliche auf allen Kontinenten. Was als Party in einem sozialen Brennpunkt begann, ist heute eine Multi-Millionen-Dollar-Industrie.

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

HIP HOP FREESTYLE – SOCIAL & PARTY DANCES

Nach dem großen Modetrend „Breakdance“ der 80er Jahre und seinen Ausläufern zu Beginn der 90er Jahre, ebte nicht nur das öffentliche Interesse an dem Tanzstil Breaking ab, sondern drohte dieser Tanzstil 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 zu vor in der Community praktiziert wurden, immer mehr an Bedeutung gewannen.

ILLUSIONARY DANCE FORMS - POPPING

Dieser Tanzstil stammt von der Westküste der Vereinigten Staaten von Amerika (USA). Anfang der 1970er Jahre sprach Boogaloo Sam alias Sam Salomon mit seinem Halbbruder Timothy Salomon aka Popin Pete über eine Tanztechnik, bei der es den Anschein macht, als würden seine Muskeln aus dem Körper springen. So entstand der Begriff „Popping“, und der Tanz bekam seinen Namen. Inspiration fanden Sam seine Crew „The Electronic Boogaloo Lockers“ und später „The Electronic Boogaloo“ (EB) bei der Crew „The Lockers“ und aus den Social – und Party Dances dieser Zeit, wie dem Jerk, dem Twist oder dem Shamrock. Zu Beginn wurde dieser Tanzstil zu Funk Songs von Parliament oder Cameo getanzt. Ab den 80er Jahren dann auch zu elektronischer Musik wie von Soul Sonic Force oder Kraftwerk. Der wesentliche Charakter des Tanzes ist nicht menschlich zu wirken. Illusionary Dance Forms, oder kurz IDF, umfasst neben Popping unzählige Techniken wie Waving, Gliding oder Boogaloo. So entstehen oft Verwirrungen zwischen Technik und Tanzstil, da Illusionary Dance Forms oft noch als Popping bezeichnet werden.

VERTRETER

Boogaloo Sam - Popin Pete - Suga Pop- Mr. Wiggles - Pop N Taco - Boogaloo Shrimp - Skeeter Rabbit- Electric Boogaloo-
Salah- Greenteck - Damon Frost

BEST SONGS

- Flashlights – Parliament
- She`s bad Mama Jam – Carl Carlton
- Ready or Not – Herbie Hancock
- I Like – Young and Company
- Underdog – Sly and the Family Stone
- Drop it like it`s hot – Snoop Dogg
- Is this the Future? – Fat Back
- Number One – Tuxedo
- Voyager – Daft Punk
- Siege – Shash´u

LOCKING

Locking zählt zu den ersten urbanen Tanzformen und wurde von Don „Campbelllock“ Campbell Ende der 1960er Jahren erfunden. Don und seine Crew „The Campellock Dancers“, später als „The Lockers“ bekannt, traten in zahlreichen Fernsehshows auf. Vor allem waren sie regelmäßig in der Musiksendung Soul Train zu sehen. Dadurch erreichte Locking in den USA sehr schnell große Beliebtheit und entwickelte sich vor allem durch die Clubszene weiter. Locking wird zu Funkmusik getanzt und kann in seiner Charakteristik als comicartig bezeichnet werden. Es wesentliches Merkmal dieses Tanzes ist der stetige Wechsel in der Dynamik. So folgen auf schnelle raumgreifende Bewegungen klare Stopps. Zum Basic-Vokabular gehören „The Lock“ – „The Point“ – „The Five“ – „The Scoop“ und „The Wrist Roll“. Darüber hinaus gibt es noch etwa 20 – 30 Basics und Kombinationen, die im Vokabular eines Lockingtänzers / einer Lockingtänzerin nicht fehlen dürfen.

VERTRETER

Don „Campbelllock“ Campbell - The Lockers - Greg „Campbelllock Jr.“ Pope - Adolfo „Shabba Doo“ Quinones- Damita Joe Freeman - Fred „Mr. Pinguin“ Berry - James „Skeeter Rabbit“ Higgins - Charles „Robot“ Washington - Bill „Slim Robot“ Williams - Leo „Flukey Luke“ Williams - Jimmy „Scoo B Doo“ Foster - The Go Go Brothers (Tony Lewis and Edwin „Buddy“ Lombard)

BEST SONGS

- Rapp Payback – James Brown
- Dance to The Music – Sly and the Family Stone
- Get up offa that thing – James Brown
- Chelsea Rogers – Prince
- It’s Serious – Cameo
- Uptown Funk – Bruno Mars
- Soul with a Capital S – Tower of Power
- Clap your hands together – Funky Bureau
- I don’t wanna stop – Ren Woods
- Movin` up – Dayton

Weiterführendes Material Online

www.urbandance.at



Markus Eggenesperger
Lehrgang für Urban Dance Styles an der ABPU



BREAKING - DIE NEUE OLYMPISCHE SPORTART EIN EINFACHER EINSTIEG FÜR INTERESSIERTE

ZUGANG ZU TANZ IM UNTERRICHT

Um sich dem Thema Tanz im Unterricht zu nähern, gibt es sehr viele unterschiedliche Zugänge, und alle haben ihre Berechtigung, solange sie die Freude an der Bewegung zur Musik vermitteln.

Wir haben hier einen Weg gewählt, der betont spielerisch ist, sich aber vor allem an der Vermittlung von Fremdsprachen orientiert. Tanz, Tanztechnik und Tanzstile werden bei diesem Zugang als Ausdrucksmittel wie Sprache gesehen. Ziel ist hier immer, die Schüler:innen zu befähigen Bewegung als Ausdrucksmittel zur Kommunikation verwenden zu können. Somit lernen wir zunächst einzelne Bewegungen (Vokabeln) und beschäftigen uns mit der Bewegungsqualität (Phonetik). Im Anschluss daran suchen wir gemeinsam den Konnex zu anderen Bewegungen derselben Tanztechnik und deren Kombinationsmöglichkeiten (Grammatik). Dies kann in unterschiedlichen Formen des freien Spiels passieren (Improvisation), in Form von Dialogen oder Konversationen (Cypher) oder in Form von vorgegebenen Bewegungsabläufen, die wir über Routines (Phrasen) aufbauen und später zu Choreographien (Gedichten) weiterverarbeiten.

WAS IST URBAN DANCE?

Urban Dance ist ein Sammelbegriff für viele verschiedene Tanzstile und Techniken, die in einem bestimmten urbanen Kontext entstanden sind. Dazu zählen Locking, Breaking, Illusionary Dance Forms (wie Popping, Gliding, Waving usw), Hip Hop Free-style, Whacking, House, Dancehall und viele mehr.

BREAKING

Vorläufer des Breaking oder B-Boying war 1969 ein Tanz der nach James Browns Hit „Get on the good foot“ „Good Foot Style“ genannt wurde. Die Tänzer ließen sich auf den Boden fallen, um sich dort zu drehen und passend zur Musik wieder

hoch zu springen.

Die Bezeichnung B-Boys für die Tänzer geht auf den damals in New York sehr populären DJ Kool Herc zurück, der die Tänzer B (wie Break)-Boys nannte, weil sie für ihre Tanz-Aktionen die Instrumental-Breaks von den DJs nutzten. Schon in der ersten Phase des B-Boying wurden die Back- und Headspins von afro- und puertorikanischen Jugendlichen in Manhattan und der südlichen Bronx im New York der frühen 70er Jahre entwickelt. Zu den ersten Tänzern gehörten die Nigger Twins, The Bronx Boys oder die Rock Steady Crew.

BREAKING DIE NEUE OLYMPISCHE DISZIPLIN

Wie aus einer Kunstform eine Sportart wird.

Bereits am 10. Mai 2019 titelte die Los Angeles Times in einem Bericht in der Rubrik Sport mit „Don't call it breakdancing: ‚Breaking‘ tries to bust into Olympics“. Mehr als 18 Monate später trifft das Internationale Olympische Komitee IOC die verheißungsvolle Entscheidung: Neben 4 weiteren neuen Disziplinen, darf sich auch Breaking einem Weltpublikum bei den olympischen Spielen 2024 in Paris präsentieren. Dieser Weg war jedoch kein einfacher. Nach jahrelangen Verhandlungen der WDSF (World Dance Sport Federation) mit dem IOC, einem ersten Test bei den Youth Olympic Games 2018 in Buenos Aires – bei denen die Kärntner Athletin Anna Thurner aka B-Girl Ella im Duo mit Sergei Chernyshev aka B-Boy Bumblebee (RUS) die Bronze-Medaille ertanzen konnte – und weiteren Meilensteinen, wie der WDSF-Weltmeisterschaft 2019 in Nanjing (CHN), wurde Schritt für Schritt aus einem kulturellen Ausdrucksmittel eine internationale Sportart.

Dies mag auf den ersten Blick ein großartiger Erfolg sein – ist es auch. Doch birgt diese Entwicklung auch jede Menge Diskussionsstoff mit mehr als kontroversiellen Meinungen. Breaking oder ursprünglich B-Boying – als Tätigkeitsbeschreibung eines Break-Boys, für Jungs die zu Breaks (Instrumentalteilen eines Musikstückes) tanzen, und es waren zunächst bis auf ganz wenige Ausnahmen nun einmal fast nur männliche Akteure – hat es seine Wurzeln in der damals als Jugend- oder Subkultur geltenden Hip Hop Szene der South Bronx im New York der 70er Jahre. Es war ein langer Weg von den Parties und Parks eines Ghettos auf die glanzvolle Bühne der internationalen Sportwelt. Über große Szene-Events wie Battle of the Year, Freestyle Session oder Breaking Convention bis hin zu internationalen Theaterproduktionen wie Flying Bach, hat nun eine neue Generation an Tänzer:innen die Chance, die Herzen der Sportfans zu erobern. So wie jeder, anderer Tanzform wohnen auch Breaking viele Aspekte inne – ein kultureller Wert, eine Darbietungsform, ein künstlerisches Ausdrucksmittel, ein attraktives Hobby, ein erfüllender Beruf oder eben der athletische Aspekt. Dies gilt nun als große Aufgabe aller Beteiligten, bei allem sportlichen Enthusiasmus, nicht aus den Augen zu verlieren. Es ist eine große Chance und bleibt eine große Herausforderung, allen Facetten des Breaking Rechnung zu tragen. Möge die Übung gelingen.



Anna Fattinger

YBELL Master Trainerin, BALLance Trainerin, Infunction Faszientraining B-Lizenz Fitness



YBELL – VIELFÄLTIGES KRAFTTRAINING MIT EINEM 4 IN 1 FITNESSGERÄT

Die YBell – ein neues Fitnesstool – bringt spannende neue Impulse beim Krafttraining mit freien Gewichten, denn sie vereint 4 bekannte Fitness-Produkte: Kettlebell, Kurzhantel, Medizinball und Push-Up Bar.

ZIELE DES ARBEITSKREISES:

- Verstehen wie die YBELL mit herkömmlichen Fitnesstools im Zusammenhang steht
- Unterschiedlichen YBELL-Griffe kennenlernen und nutzen können
- YBELL Übungen kennenlernen und ausprobieren
- das YBELL Pod System kennenlernen
- YBELL Workout absolvieren

DESIGN & GRIFFE

Die YBELL wurde designed, um eine Vielfalt während des Trainings kreieren zu können, ohne das Trainingsgerät wechseln zu müssen.

Es werden 3 Tools nachgeahmt, zufällig ergab sich zusätzlich die Funktion der Push-Up Bar.



Medizinball



Kettlebell



Hantel



Push up Bar

C48

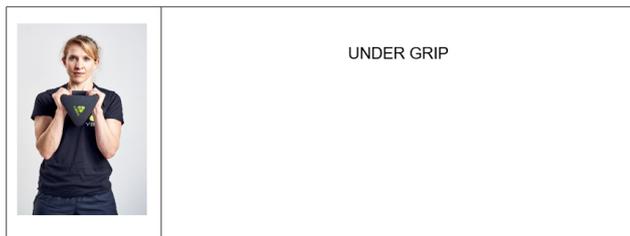


GRÖSSEN



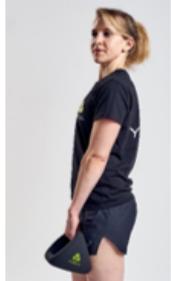
Die Wahl des richtigen Gewichts: Wichtig ist es, sich zu überlegen, welches Tool man imitieren möchte – Kurzhantel, Kettlebell oder Medizinball und mit welcher Intensität man trainieren möchte, bzw. wie man das Workout gestalten möchte.

GRIFFE

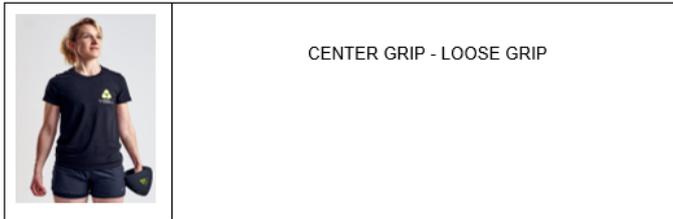


C48



	<p>DOUBLE GRIP</p>
	<p>TOP GRIP</p>
	<p>PUSH UP BAR</p>
	<p>CENTER GRIP - TOP LOCK</p>

C48



Wechsel der Hände

Wechsel des Griffs



TRAINING MIT DER YBELL NACH DEM POD-SYSTEM:

POD-Formate:

- Bipod setzt sich aus 2 Übungen zusammen; Dauer 6 Minuten
- Tripod setzt sich aus 3 Übungen zusammen; Dauer 10 Minuten
- Quadpod setzt sich aus 4 Übungen zusammen; Dauer 14 Minuten

Variationen:

- Zirkel
- AMRAP
- LADDER

C48



Wie stelle ich einen POD zusammen?

- Gewünschte Intensität
- Anzahl der Übungen
- Körperbereiche
- Welche Bewegungen möchte ich einbauen?

POD-BEISPIELE:

Bipod: 6´ LADDER

MB Squat Press (Medizinball Kniebeuge mit Schulerpresse)

MB back lunge (Medizinball Ausfallschritt nach hinten)

Tripod: 10´ AMRAP

4 Alternating push ups (alternierende Liegestütz)

6 Row (Rudern)

8 Squat push (Kniebeuge – YBELL wird auf Brusthöhe gehalten und nach vorne gedrückt)

Quadpod: 14´ Zirkel 45/10

DB Biceps Curl (Kurzhandel Biceps Curl)

Triceps ext. (Trizeps Streckung über Kopf)

Halo

Cross Catch Press

Literatur

YBELL Fitness Coaching Course Skript, YBELL Fitness, 2019



Anna Fattinger

YBELL Master Trainerin, BALLance Trainerin, Infunction Faszientraining B-Lizenz Fitness



YBELL – VIELFÄLTIGES KRAFTTRAINING MIT EINEM 4 IN 1 FITNESSGERÄT

Die YBell – ein neues Fitnessstool – bringt spannende neue Impulse beim Krafttraining mit freien Gewichten, denn sie vereint 4 bekannte Fitness-Produkte: Kettlebell, Kurzhantel, Medizinball und Push-Up Bar.

ZIELE DES ARBEITSKREISES:

- Verstehen wie die YBELL mit herkömmlichen Fitnessstools im Zusammenhang steht
- Unterschiedlichen YBELL-Griffe kennenlernen und nutzen können
- YBELL Übungen (Kraft-, Mobilisationsübungen) kennenlernen und ausprobieren
- Das YBell Pod System kennenlernen
- Ein YBell Arc Mobility&Strength Workout absolvieren

DESIGN & GRIFFE

Die YBELL wurde designed um eine Vielfalt während des Trainings kreieren zu können ohne das Trainingsgerät wechseln zu müssen.

Es werden 3 Tools nachgeahmt, zufällig ergab sich zusätzlich die Funktion der Push-Up Bar.



Medizinball



Kettlebell



Hantel



Push up Bar

D68



Die YBELL ist ausbalanciert.

GRÖSSEN



XL

12kg

L

10kg

M

8kg

S

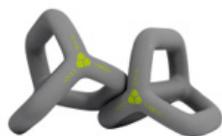
6,5kg

XS

4,3kg

Die Wahl des richtigen Gewichts: wichtig ist es sich zu überlegen welches Tool man imitieren möchte – Kurzhantel, Kettlebell oder Medizinball- und mit welcher Intensität man trainieren möchte bzw. wie man das Workout gestalten möchte.

GRÖSSEN YBELL ARC



1,1kg



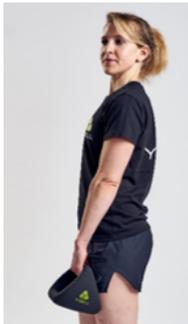
2,5kg

Die YBell Arc ist speziell für Personen die erst mit dem Training beginnen, für Reha- und Mobilisationstraining aber auch für bestimmte Trainingsstile wie Boxe, Pilates, Barre und Yoga optimal geeignet. Die Wahl des richtigen Gewichts: wichtig ist es sich zu überlegen welches Tool man imitieren möchte – Kurzhantel, Kettlebell oder Medizinball- und mit welcher Intensität man trainieren möchte bzw. wie man das Workout gestalten möchte.

D68



GRIFFE

	UNDER GRIP
	DOUBLE GRIP
	TOP GRIP

	PUSH UP BAR
	CENTER GRIP - TOP LOCK
	CENTER GRIP - LOOSE GRIP

D68



Wechsel der Hände



Wechsel des Griffs



TRAINING MIT DER YBELL NACH DEM POD-SYSTEM:

POD-Formate:

- Bipod setzt sich aus 2 Übungen zusammen; Dauer 6 Minuten
- Tripod setzt sich aus 3 Übungen zusammen; Dauer 10 Minuten
- Quadpod setzt sich aus 4 Übungen zusammen; Dauer 14 Minuten

Variationen:

- Zirkel
- AMRAP
- LADDER

WIE STELLE ICH EINEN POD ZUSAMMEN?

- Gewünschte Intensität
- Anzahl der Übungen
- Körperbereiche
- Welche Bewegungen möchte ich einbauen?

D68



POD BEISPIELE:

Bipod: 6´ LADDER

MB Squat Press (Medizinball Kniebeuge mit Schulerpresse)

MB lunge rotation (Medizinball Ausfallschritt mit Rotation)

Tripod: 10´ AMRAP

4 Push ups (Liegestütz, alternativ Chest press liegend oder stehend)

6 Windmill

8 Low swing- High Swing

Quadpod: 14´ Zirkel 50/20

DB Biceps Curl (Kurzhandel Biceps Curl)

MB Triceps ext. (Medizinball Trizeps Streckung über Kopf)

Halo

Cross Catch Press

Literatur

YBELL Fitness Coaching Course Skript, YBELL Fitness, 2019



Dr. Bernhard Franzke
Sport- & Ernährungswissenschaftler



SHORT - MID - LONG-RANGE. RUNDUM KRAFT & STABILITÄT

Kraft und Stabilität über den gesamten Bewegungsumfang eines Muskels und Gelenks zu trainieren ist essentiell, um Verletzungen, Überbeanspruchungen und muskuläre Dysbalancen zu vermeiden. Die Fähigkeit Kraft und Stabilität bei maximal gebeugtem, aber auch fast gestrecktem Gelenk entwickeln bzw. aufbauen zu können, ist der Schlüssel für gesündere Gelenke, reduzierte Verletzungsanfälligkeit und damit für konstante Leistungsfähigkeit, sowohl für den Alltag, als auch den Sport.

Ziel dieses Workshops ist das Vermitteln von Übungen, Ideen und Konzepten, die Kraft, Beweglichkeit und Stabilität über den gesamten Bewegungsradius des Muskel-Gelenk-Systems trainieren.

ÜBUNGSSAMMLUNG

ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE

- Alle Bewegungen ohne Schwung
- Kontrollierte Bewegungen
- Bei Schmerzen eine leichtere Übung wählen oder eine der Regressionsvarianten probieren.
- Wirbelsäule neutral/gerade halten
- Kopf in neutraler Position halten

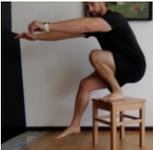
1. SPRUNGGELENK – SCHIENBEINMUSKULATUR

Long Range	Mid Range	Short Range
Tibialis beugen	Tibialis heben weit	Tibialis heben kurz

2. SPRUNGGELENK – WADENMUSKULATUR

M. Gastrocnemius	M. Soleus
Fersenheben mit gestrecktem Knie	Fersenheben mit (stark) gebeugtem Knie

3. KNIE – OBERSCHENKEL VORDERSEITE

Long Range	Mid Range	Short Range
A) Reverse Step Up 	A) Kniebeuge mit Fersenerhöhung 	Fokus auf maximal gebeugtes Knie A) ATG Ausfallschritt 
B) Reverse Nordics 	A) Einbeinige Kniebeuge 	B) Minikniebeuge - In möglichst tiefer Hocke auf- und abbewegen

4. KNIE – OBERSCHENKEL RÜCKSEITE HÜFTDOMINANT

Long Range	Mid Range	Short Range
A) Rumänisches Kreuzheben 	Hüftstreckung in Schräglage 	Hüftstreckung in Horizontale 
B) Seated Good Mornings 		

5. KNIE – OBERSCHENKEL RÜCKSEITE KNIEDOMINANT

Long Range	Mid Range	Short Range
Nordic Hamcurls	Oberschenkel Rückseite mit vorgebeugtem Oberkörper und Band	Oberschenkel Rückseite aufrecht mit Band

6. HÜFTE – VORDERSEITE/HÜFTBEUGER

Long Range	Mid Range	Short Range
ATG Ausfallschritt 	N.A.	A) Beine heben im Sitzen
		B) Beine heben im Stütz oder Hang

7. HÜFTE – INNENSEITE/ADDUKTOREN

Long Range – Mid Range	Short Range
Grätsche mit Oberkörperbewegung	Kopenhagen Adduktoren

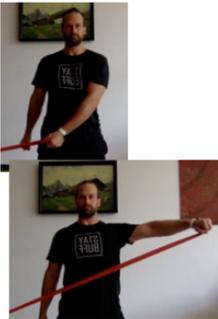
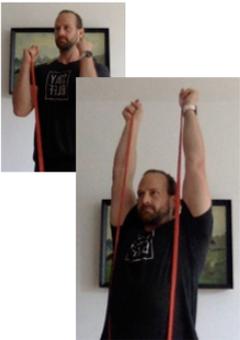
8. RUMPF SEITBEUGE

Long Range	Mid Range	Short Range
Seitbeuge stehend	Seitbeuge in Schräglage	Seitbeuge in Horizontale

9. SCHULTERGELENK BRUSTMUSKEL FOKUS

Long Range	Mid Range	Short Range
Dips	Liegestütz eng	Liegestütz mit erhöhten Beinen
		

10. SCHULTERGELENK DELTOIDEUS FOKUS

Long Range	Mid Range	Short Range
Seithaben mit Zug von Gegenseite	Schulterdrücken im Stehen	Schulterdrücken nur Überkopf mit Band von Seite
		

11. SCHULTERGELENK LATISSIMUS/RÜCKEN FOKUS

Long Range	Mid Range	Short Range
Überzüge mit Ball/Gewicht	Klimmzüge/Latzug mit Band	Rudern mit Band/Gewicht
		

12. SCHULTERGELENK ROTATORENMANSCHETTE FOKUS

Long Range – Mid Range	Short Range
Schulterrotation mit Zug von unten	Schulterrotation im Sitzen mit Zug von vorne
 	 

13. SCHULTERGELENK OBERER RÜCKEN/HINTERE SCHULTER FOKUS

Long Range – Mid Range	Short Range
Reverse Butterfly mit Zug von der Seite	Reverse Butterfly beidarmig – Zug von vorne
 	 

TRAININGSPLANUNG & TIPPS

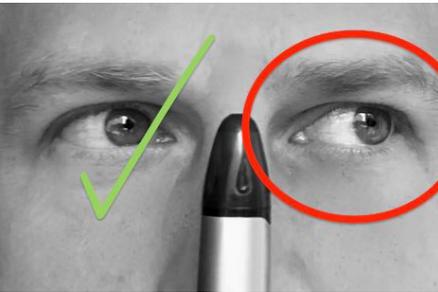
- 3 Trainingseinheiten pro Woche
- Je einmal Fokus auf Short – Mid – Long Range
- Übungen paarweise kombinieren; jeweils Gegenspieler (z.B. Mid Range Kniegelenk: 1. Oberschenkel Rückseite mit vorgebeugtem Oberkörper und Band + 2. Kniebeuge mit erhöhter Ferse)
- Je kleiner der Bewegungsumfang, desto mehr Wiederholung – Time Under Tension 30-40 Sekunden (z.B. Großer ROM: Nordic Hamcurls & einbeinige Kniebeugen je 5-10 Wiederholungen; Kleiner ROM: Minikniebeugen & Tibialis heben je 15-30 Wiederholungen)
- Aufwärmen
 - o Allgemein: z.B. Partner:in ziehen, je 3x30 Sek.; Partner schieben, je 3x 30 Sekunden
 - o Speziell: je einen Übungssatz mit halber Wiederholungszahl und weniger Widerstand

Literatur

Noorköiv M, Nosaka K, Blazevich AJ. Neuromuscular adaptations associated with knee joint angle-specific force change. *Med Sci Sports Exerc.* 2014 Aug;46(8):1525-37. doi: 10.1249/MSS.0000000000000269. PMID: 24504427.

Valamatos MJ, Tavares F, Santos RM, Veloso AP, Mil-Homens P. Influence of full range of motion vs. equalized partial range of motion training on muscle architecture and mechanical properties. *Eur J Appl Physiol.* 2018 Sep;118(9):1969-1983. doi: 10.1007/s00421-018-3932-x. Epub 2018 Jul 7. PMID: 29982844.

Viecelli C, Aguayo D. May the Force and Mass Be With You-Evidence-Based Contribution of Mechano-Biological Descriptors of Resistance Exercise. *Front Physiol.* 2022 Jan 5;12:686119. doi: 10.3389/fphys.2021.686119. PMID: 35069229; PMCID: PMC8769283.



Dr. Bernhard Franzke
Sport- & Ernährungswissenschaftler

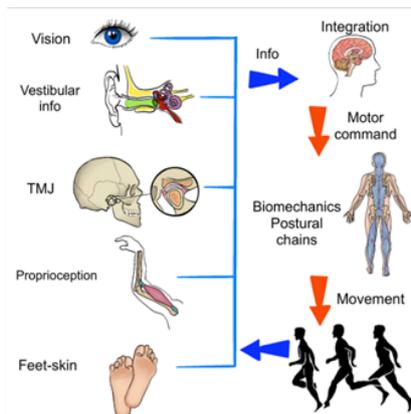
D79

SENSORIK + NEURO-MOTORIK = HALTUNG POSTUROLOGIE IM SPORT

Unsere Haltung ist das Resultat aus Umgebungswahrnehmung (Sensorik), Informationsverarbeitung (Neuro-) und muskulärer Ansteuerung (Motorik). Als sich bewegendes Mensch erfahren wir die Umwelt primär über unsere Augen, das Gleichgewichtssystem und die Füße. Asymmetrien in diesen Sensoren bedeuten asymmetrische Wahrnehmung und Informationsverarbeitung in rechter und linker Gehirnhälfte. Um diese Differenzen auszugleichen, und damit wir uns trotzdem im Raum bewegen können, verarbeiten und kompensieren Gehirn, Sensorik und Motorik konstant dieses Informationsdefizit. Schlussendlich äußert sich eine sensorische Asymmetrie in einer „schlechten“ Haltung.

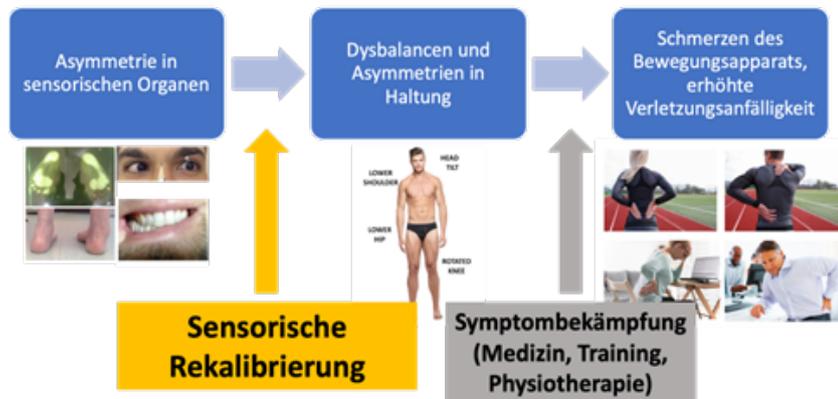
Dieser Workshop ist eine praxisnahe Einführung in die Posturologie. Testungen der Haltung, der Sensorik sowie der Motorik werden präsentiert und geübt. Gleichzeitig werden Übungen und Konzepte zur Rekalibrierung der Sensoren und zur Verbesserung der Bewegungsansteuerung vermittelt.

Sensorischer neuromuskulärer Kreislauf

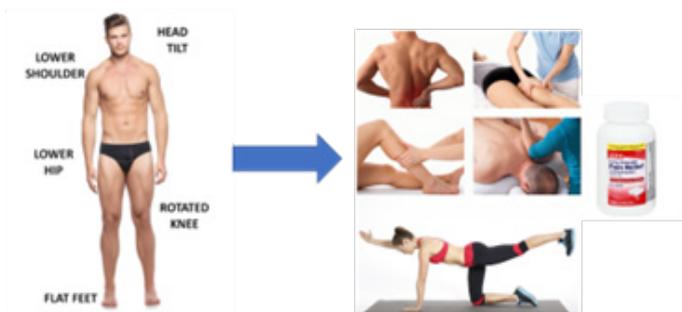


D79

Posturologie beseitigt die Ursache, anstatt nur die Symptome zu bekämpfen.

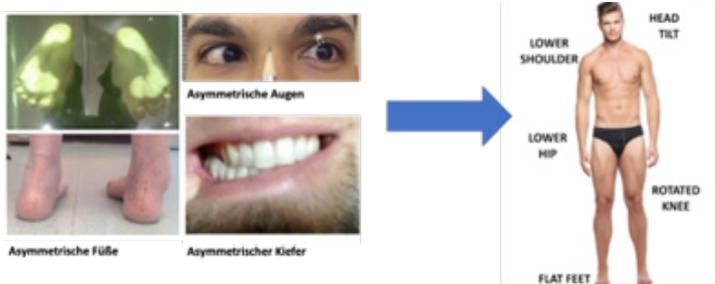


Standard of Care = Syptombekämpfung



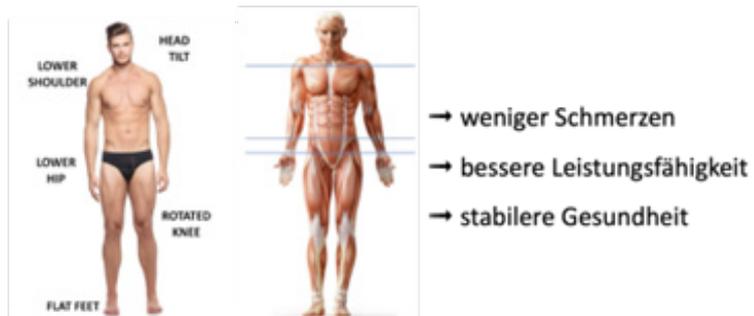
D79

Die weitgehend unbekannte Ursache unserer Haltung



...80-90% der Bevölkerung haben zumindest eine Asymmetrie in Augen, Füßen oder Innenohr

Gute Haltung = Maximale Effizienz bei minimalen Aufwand



METHODISCHES VORGEHEN



NEUROMOTORISCHE TESTS

Fukuda-Test

Mit geschlossenen Augen und nach vorne gestreckten Armen 30 Sekunden am Platz gehen. Mittlerer Kniehub ist ausreichend.

Es kommt zu einer Rotation, wenn die Füße asymmetrisch sind.



Romberg-Test

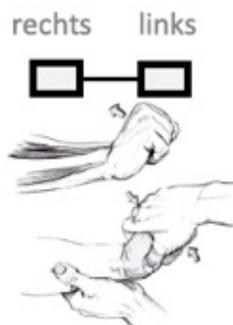
Beine geschlossen; Arme gestreckt; mit Zeigefingern nach vorne zeigen. Mit geschlossenen Augen 30 Sek. in möglichst ruhigem Raum stehen. Starke Lichtquellen vermeiden.

Es kommt zu einer Rotation, wenn die Augen und/oder das Innenohr asymmetrisch sind.



D79

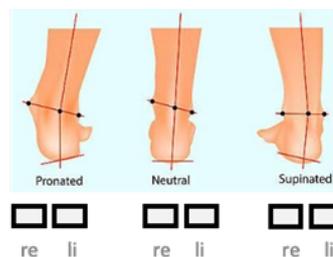
Handgelenk-Strecker-Kraft



FUSS-DYSBALANCE

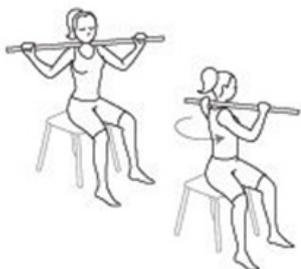
Einbeinstand-Test

- Aus dem beidbeinigen Stand wird ein Bein abgehoben.
- Auf die erste Reaktion/Kompensation des Standbeines achten
- Wenn nicht eindeutig, dann mit geschlossenen Augen



OBERKÖRPERROTATION

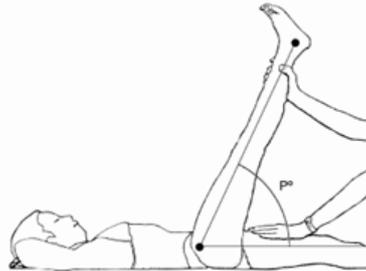
Im Sitzen sind Füße und Knie in Hüftbreite. Eine Stange wird hinter dem Körper an Nacken und Schulter gedrückt. Der Oberkörper wird nach rechts bzw nach links gedreht und der jeweilige Winkel notiert (Fotos machen!)



D79

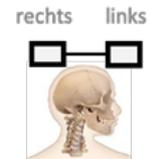
HAMSTRING MOBILITY

Winkel von rechtem und linkem Bein notieren.



NACKENMOBILITÄT/ KOPFROTATION

- Hände von hinten auf Nackenmuskeln legen; Daumen auf 7. Halswirbel
- Klient soll möglichst weit nach hinten blicken
- Hand der anderen Seite testet Sichtbarkeit von markanten Punkten (Handgelenk, Ellbogen, Schulter, Wange, Nase, Wange der anderen Seite)



SCHULTERMOBILITÄT

Im Sitzen wird ein Stab parallel zum Boden in supinierter Handhaltung, mit gestrecktem Arm gerade vor den Körper gehoben. Kommt es zum Ausweichen des Oberkörpers und/oder zum Verlust der parallelen Stabhaltung, ist das die Endposition. -> links/rechts Differenz vergleichen.



D79



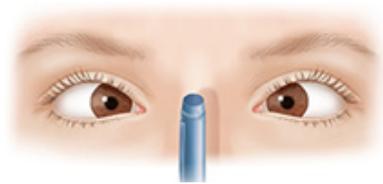
AUGENTESTS

Konvergenz-Test

Stiftspitze langsam zur Nasenwurzel bewegen und bei Nase 3 Sek halten. Auf Asymmetrien bzw. Nachaußenwandern der Augen achten.

Augen Reflex-Test

Stift wird bei Nase gehalten, mit Spitze auf Höhe der Nasenwurzel. Wechsel zwischen Stiftspitze und Nasenspitze der Testperson. Auf Asymmetrien bzw. Nachaußenwandern der Augen achten.



Convergence: pos./neg.

re li

Reflex: pos./neg.

re li

SENSORISCHES REKALIBRIEREN

Füße rekalisieren & aktivieren

- Fußsohle mit Igelball, Gabel, Stift, Bürste, Nagelpolster,... aktivieren



- Schuheinlagen/-sohlen mit speziellem, aktivierendem Profil benutzen



D79

- Fußgewölbe kräftigen; Perlen mit Füßen aufheben, im Einbeinstand große Zehe bzw alle außer großer Zehe heben; Handtuch einholen

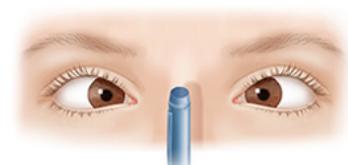


Augen synchronisieren

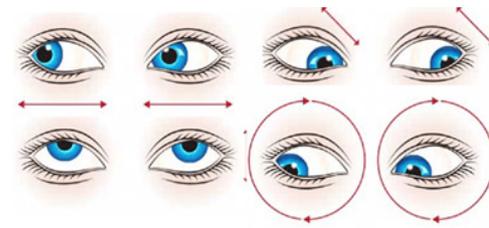
Konvergenztraining

Punkt auf den Zeigefinger der dominanten Hand machen und auf Höhe der Nasenwurzel kleine, langsame Kreise machen. Der Finger sollte so nahe wie möglich sein, ABER der Punkt dabei immer scharf sichtbar.

Variante: kleine liegende 8er-Schleifen machen.



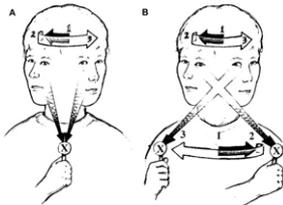
Augenmuskeltraining



Mit den Augen links-rechts, oben-unten, diagonal (beidseitig), kreisförmige (beidseitig) Bewegungen machen. Daumen als Ziel verwenden.

Innenohr rekalisieren

1. Augen- und Kopfbewegungen kombinieren



2. „Kopfschüttler“

- 30 sek. „Ja“
- 30 sek. „Nein“
- 30 sek. „Wackeldackel“ = seitliches Kippen



OPTIMALER ABLAUF:

Testen-> Füße rekalisieren-> Re-Test-> Augen rekalisieren-> Re-Test

Wenn sensorische Asymmetrien vorhanden, dann:

- 3x täglich Füße & Augen rekalisieren
- Jede Übung mindestens 30 Sekunden lang
- Wenn nach mindestens 6 Wochen regelmäßigem Üben gar keine Besserung/Veränderung, dann weitere posturologische Behandlungen in Betracht ziehen.

Literatur

Carini F, Mazzola M, Fici C, Palmeri S, Messina M, Damiani P, Tomasello G. Posture and posturology, anatomical and physiological profiles: overview and current state of art. *Acta Biomed.* 2017 Apr 28;88(1):11-16. doi: 10.23750/abm.v88i1.5309. PMID: 28467328; PMCID: PMC6166197.

Foisy A, Gaertner C, Matheron E, Kapoula Z. Controlling Posture and Vergence Eye Movements in Quiet Stance: Effects of Thin Plantar Inserts. *PLoS One.* 2015 Dec 4;10(12):e0143693. doi: 10.1371/journal.pone.0143693. PMID: 26637132; PMCID: PMC4670092.

Roh M, Shin E, Lee S. Relations between postural sway and cognitive workload during various gaze tasks in healthy young and old people. *J Exerc Rehabil.* 2021 Apr 27;17(2):131-137. doi: 10.12965/jer.2142154.077. PMID: 34012939; PMCID: PMC8103192.



Nikolaus Franzmair, BSc.
Sportwissenschaftler, BSPA Trainerausbildung



TRE – KÖRPERÜBUNGEN FÜR DIE LÖSUNG VON SPANNUNGEN, STRESS UND TRAUMATA

TRE steht für Tension, Stress, and Trauma Releasing Exercises. 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, Konzentrations-schwierigkeiten, Albträumen, 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 BERCELLI, ein international anerkannter Traumatherapeut und Bioenergetischer Analytiker aus den USA, der seit vielen Jahren traumatisierten Menschen auf der ganzen Welt zur Seite steht. David Bercelli 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 Trauma-integrationsprozess.

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 und Verletzlichkeit und 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.

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



Nikolaus Franzmair, BSc.
Sportwissenschaftler, BSPA Trainerausbildung



LAUFTECHNIKTRAINING

Laufen zählt zu den beliebtesten Freizeitsportarten – Tendenz steigend. Sportler:innen aus fast allen Sportarten können von einem Lauftraining profitieren. Laufschriftkorrektur führt man durch um seine Leistung zu steigern möchte bzw. um Überlastungsbeschwerden vorzubeugen oder zu reduzieren.

LAUFTECHNIK

„Kinder haben oft intuitiv einen sehr guten, sicheren und ökonomischen Laufstil. Viele verlernen es im Laufe der Zeit, sei es wegen verkürzter Muskeln durch vieles Sitzen oder eine falsche Vorstellung vom ‚richtigen‘ Laufen.“ (Illes. S.12)

Läufer:innen verfolgen drei Hauptziele, die eine maximal hohe Geschwindigkeit ermöglichen: Erhaltung der Stabilität, Minimierung der Bremskräfte und Maximierung der Beschleunigungskräfte (Young, 2007).

Mann (1985) erläutert in seinem Bericht, dass die Schrittlänge und die Schrittfrequenz, also die Bodenkontaktzeit, das ausschlaggebende über die Laufperformance ist.

WAS FÜHRT ZU EINEM LÄNGEREN LAUFSCHRITT?

- Lauftechnik
(Arm und Fuß Koordination, Ökonomisierung eines längeren Laufschriffs)
- Dehnen und Kräftigen
(iliopsoas (!), gluteus maximus (!), Adduktoren, quadriceps femoris, biceps femories, semitendinosus)
- Verbesserung der Front-/Backside Mechanics
(Lauftechnik und Krafttraining)
- Verlängerung des Laufschriffs durch unterschiedliche Trainingsmittel
(Hütchen, Mini-Hürden, Motor Constrains,..)

Mero beschreibt, dass die bei höherer Geschwindigkeit die Schrittlänge nur mehr minimal zunimmt, aber die Frequenz das entscheidende Sprintmerkmal ist. Somit ist für ihn die Schrittfrequenz, ein wichtigerer Faktor, als die Schrittlänge (S. 381).

WAS FÜHRT ZU KÜRZERE BODENKONTAKTZEITEN?

- Voraktivierung
(Aktives Fußgelenk, Antizipation, Rumpfstabilität ..)
- Lauftechnik
(Lauf ABC, Laufen mit kurzer Bodenkontakt)
- Inter-/Intramuskuläre Koordination
(gutes Zusammenspiel von Muskeln, Aktivierung von mehr Muskelfasern im Muskel)
- Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus und Stiffness des Muskulatur
(gespeicherte Energie aus der Dehnungsbewegung wird genutzt, Reaktive Kraftfähigkeit)
- Gelenks-Stabilität und richtiger Fußaufsatz
(Energie soll möglich effizient genutzt werden)

TECHNIKEN FÜR DIE LAUSCHRITT KORREKTUR:

- Barfußlaufen auf unterschiedlichen Untergrund
(stärkt die Fußmuskulatur (Verletzungs-Prävention), reduziert Bremskräfte, intermuskuläre Koordination bei unebenen Böden)
- Differenzielles Lernen
(„Das Gehirn lernt durch Abwechslung, nicht durch Wiederholung.“ Und jeder ist individuell, d.h. Fehler zulassen, Übungen und Übungsbedingungen variieren)
- Extero- und propriozeptiv-kinästhetischen Wahrnehmungsmodalitäten
(arbeiten mit den verschiedenen Sinne und mit Körpergefühl)
- Motor-constrains (innovative Trainingsmittel)
(Bergabsprints/Athlet:in mit Gummiseil ziehen, Entlastung der Athlet:innen durch Zughilfen, um zB. die Bodenkontaktzeit zu minimieren)
- Fixierung und Nutzung überflüssiger Freiheitsgrade
(„Einfrieren“ von Körperteilen bei koordinativ schwierigen Übungen zB. Fokus nur auf die Füße, Arme sind am Körper angelegt, oder Nutzung von mehr Freiheitsgraden bei guter Technik zB. höherer Kniehub, mehr Armarbeit, um mehr Kraft zu erzeugen)

- Dopamin durch neue Übungen
(Übungen mit hohem Neuigkeitswert helfen beim Technik(um)lernen)

FRONT-SIDE-MECHANIK UND DER ARMZUG

Der amerikanische Sprintexperte Ralf Mann hat errechnet, dass die größten Kräfte und somit auch den optimale Vortrieb sichergestellt werden kann, wenn die Beinarbeit vor dem Körper erfolgt (Killing, S.22).

Die Arme und der Oberkörper sind auch wichtige Energieüberträger und helfen den Körper nach vorne zu beschleunigen. Laut Killing wird durch die Schwungbeschleunigung und das abrupte Abbremsen eine impulsübertragende Kraft entwickelt, die den Abdruck des Sprinters verstärken kann. Killing weist weiter darauf hin, dass die Schulter und Halsmuskulatur entspannt und der Kopf ruhig bleiben soll.

Literatur

Jugendleichtathletik- offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Sprintdisziplinen im Aufbautraining (2012). Killing, W. Heß, W. DLV-Trainerschule. Philippka-Sportverlag.

Angewandte Trainingslehre – Eine Expertise der Bundessportakademie (2017). Gutschlhofer, T. Kandolf, W. Mrkvicka, G. Reiterer, E. Vock, A. Wolf, M. Zeilinger, M. Bundesministerium für Bildung. 1 Auflage

Mann, R., & Herman, J. (1985). Kinematic analysis of Olympic sprint performance: men's 200 meters. *Journal of Applied Biomechanics*, 1(2), 151-162.

Illes, S. Lauftechnik–Das kann doch jeder. (2013)

Mero, A., Komi, P., & Gregor, R. (1992). Biomechanics of sprint running. *Sports medicine*, 13(6), 376-392.



Axel Fries

Referent für Gerätturnen, Sportlehrer, Sportwissenschaftler



GRUNDLAGENSCHULUNG IN GERÄTELANDSCHAFTEN - DER GEFÄNGNISAUSBRUCH UND DIE POLAREXPEDITION

Allzu oft höre ich von Kindern, dass Turnen keinen Spaß macht. Leider wird der Sportunterricht vor allem in den Grundschulen sehr oft von fachfremd unterrichtenden Kolleginnen und Kollegen erteilt. Hier fehlen oft die richtigen Ideen, um den Kindern das Turnen wirklich schmackhaft zu machen.

Meine Herangehensweise an das Gerätturnen ist, dass ich zunächst mit den Kindern in der Turnhalle interessante und abwechslungsreiche Spiele an Turngeräten spiele. Ich habe schon oft folgende Situation erlebt: Ich sage zu Kindern in der Schule, dass wir heute turnen. Die Reaktion ist meist dieselbe – keine sehr große Begeisterung. Dann spiele ich mit ihnen das hier beschriebene Spiel Der „Gefängnisausbruch“. Am Ende der Stunde fragt dann mindestens ein Kind: „Aber Herr Fries, Sie haben doch vorhin gesagt, dass wir heute turnen.“ Ich antworte darauf, dass das, was wir eben gemacht haben, Turnen war. Dann sind die Kinder absolut begeistert und fragen, ob wir das in der nächsten Stunde wieder machen. Und schon ist die positive Einstellung zum Turnen hergestellt. Dann spiele ich mehrere Stunden solche und ähnliche Spiele in Gerätelandschaften und gehe dann irgendwann zum normierten Turnen über, ohne dass die Kinder das merken.

Was sind die Vorteile dieser Vorgehensweise:

- Kinder haben unglaublich viel Spaß in der Turnhalle.
- Weil sie „nur ein Spiel spielen“, spielen sie viel effektiver als z.B. bei einem konkreten Zirkeltraining.
- Die nötigen Voraussetzungen, die für das Gerätturnen, aber auch für viele andere Sportarten benötigt werden, werden „ganz nebenbei“ geschult.
- Die Kinder lernen, mit den Geräten umzugehen. Sie lernen einerseits, wie sie gefahren oder getragen werden – sie lernen aber auch, wie sie sich anfühlen und wie sie bei Benutzung reagieren.
- Weil die Inhalte der Spiele so gestaltet sind, dass alle Kinder sich gleichzeitig bewegen, gibt es keine langweiligen Warteschlangen.
- Weil es keine Warteschlangen gibt, ist die Übungsintensität extrem hoch.
- Die Kinder merken gar nicht, dass sie Krafttraining, Ausdauertraining, Gleich-gewichtstraining, usw. machen. Die kondi-

tionellen und koordinativen Fähigkeiten werden spielerisch geschult und stehen dann bei der Ausübung einer konkreten Sportart, vornehmlich beim Gerätturnen, zur Verfügung.

Und nun: **Ran an die Geräte!!!**

SPIELE IN GERÄTELANDSCHAFTEN: DER GEFÄNGNISAUSBRUCH

Um Kinder auf jegliche Sportarten vorzubereiten, müssen ihre verschiedensten Fähigkeiten, wie z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit usw. geschult werden. Für verschiedene Sportarten gibt es verschiedene Schwerpunkte. Richtig ist jedoch sicherlich, dass eine umfassende und möglichst breit angelegte Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten als Grundlage für sportliche Betätigung oder auch einfach nur zur Gesunderhaltung des Körpers wünschenswert ist. Dies ist (oder sollte sein) Aufgabe des Sportunterrichts in der Grundschule.

Hauptziel des Spiels „*Der Gefängnisausbruch*“ ist die Verbindung der Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mit sozialem Miteinander in der Gruppe. Dieses Spiel ist – zumindest in der Endphase – nur dann zu bewältigen, wenn die Stärkeren den Schwächeren helfen. Außerdem müssen innerhalb der Gruppe Absprachen getroffen werden, wie bestimmte Aufgaben zu lösen sind. Die Planung des *Gefängnisausbruchs* ist Aufgabe der Schüler:innen und muss von ihnen allein geleistet werden.

■ Die Gefängnismauer

Zentraler Punkt des *Gefängnisausbruchs* ist die *Gefängnismauer*. Die Gefängnismauer steht zu Beginn eines Parcours in dem Gefängnishof. Die gesamte Gruppe soll aus dem Gefängnis ausbrechen. Dabei müssen sich die Kinder gegenseitig helfen, sie müssen Reihenfolgen und Strategien planen, denn nur dann, wenn alle Kinder den *Gefängnisausbruch* geschafft haben, also wenn alle Kinder den gesamten Parcours bewältigt haben, sind sie in Freiheit.





Der Aufbau des Gefängnisses mit allen Hindernissen und Schikanen gestaltet sich ähnlich wie das Dschungelspiel. Das heißt, dass im Prinzip aus allen möglichen Gerätekombinationen Bausteine zur Erstellung dieser Gerätelandschaft zusammengestellt werden können. Was den Kindern allerdings besonderen Spaß bereitet, ist die Überwindung des Wassergrabens, der rund um das Gefängnis angelegt ist, mit den Booten, Kanus oder dem Floß.

■ Das Meer

Das Gefängnis liegt auf einer Insel (Alcatraz). Deshalb muss noch das Meer überquert werden, um in Freiheit zu gelangen. Das Meer wird als ein Zwischenraum zwischen zwei Punkten der Halle definiert. Hierzu werden z.B. zwei Weichbodenmatten, zwei Bodenmatten oder jede beliebige andere Markierung gelegt. Zwischen diese beiden Markierungen wird ein langes Seil gespannt (Tau vom Tauziehen, viele Springseilchen aneinander geknotet, Kletterseil, ...). Das Seil wird zwischen geeigneten Gegenständen befestigt.

Die Aufgabenstellung nach Überwinden der Gefängnismauer, ist dann immer, sich in ein Boot oder ein Floß hineinzusetzen und sich an dem Seil über den Wassergraben zu ziehen. Dabei muss jeder der Ausbrecher beim Ziehen an dem Seil helfen.



■ Die Boote

Die Kinder benötigen mehrere kleinere und größere Boote oder Kanus. Die Boote können aus jeweils zwei Rollbrettern mit einem umgedrehten Kastenteil oder aus einem Rollbrett mit einem umgedrehten kleinen Kasten bestehen. Gibt es in der Turnhalle keine Rollbretter, so leistet ein Mattenwagen mit nur einer Matte genauso gute Dienste. Außerdem kann in diesem Spiel alles, was rollt, als Boot benutzt werden.

Gibt es auch hier Probleme, können Teppichfliesen helfen. Umgedreht, mit der Teppichseite nach unten und der Gummiseite nach oben, kann man sich auf der Fliese sitzend





auch an dem Seil durch die Halle ziehen. Hierbei muss jedoch berücksichtigt werden, dass dann die Strecke nicht so lang sein darf. Achtung: Leider rutschen Teppichfliesen nicht auf allen Böden gleich gut. Holzparkett ist hier besser geeignet als Kunststoffböden.

Mit diesen Booten müssen sie sich an dem langen Seil über den Wassergraben ziehen. Dabei dürfen sie nicht vergessen, dass nicht alle Gefängnisinsassen auf einmal in die Boote passen, sondern dass immer nur einige mitfahren können und einer der Gefängnisausbrecher:innen das Boot oder die Boote immer wieder zum Ausgangspunkt zurückbringt.



Von den Booten aus müssen die Ausbrecher:innen eine Schlucht überqueren. Hierzu dient ein Ast, der über eine Schlucht ragt. Im nebenstehenden Bild sieht man diesen Ast, der aus einem Steckreck mit Kästen und Matten zusammengestellt ist. Die Höhe der Reckstange richtet sich natürlich nach dem Alter und der Leistungsfähigkeit der Kinder. Im Hintergrund sieht man, wie die Ausbrecher:innen gerade aus den Booten aussteigen.

Vom Ast aus kommen die Ausbrecher:innen über eine Rutsche (siehe Bild rechts) zu einer Hängebrücke. Diese Hängebrücke ist aus einem Barren mit einer Langbank, die mit Springseilen an die Holme angebunden ist, zusammengestellt. Ziel ist, dass sich alle Ausbrecher:innen an einem bestimmten Punkt (z.B. eine Weichbodenmatte) treffen. Damit das Besteigen der Bank etwas vereinfacht ist, können vor und hinter die Bank kleine Kästen gestellt werden. Dass die Bank beim Überklettern schaukelt, ist durchaus in Ordnung. Die Ausbrecher:innen können sich ja an den Barrenholmen durch Festhalten sichern. Das Zusammenbauen dieser Hängebrücke ist ganz einfach: Zunächst stellt man die Bank auf die beiden kleinen Kästen, bindet dann etwa fünf bis sieben



Springseile unter der Bank hindurch an die Barrenholme und zieht die kleinen Kästen dann unter der Bank hervor. Die Bank schaukelt nun in den Springseilchen hängend und kann betreten werden.

Achtung: Aus Sicherheitsgründen sollte man darauf achten, dass nicht mehr als zwei Kinder gleichzeitig auf der Bank sind. Bei Anfänger:innen sollte immer nur ein Kind auf der Bank sein.



Hier sieht man die komplette Spiellandschaft mit ihren fünf Stationen, die in dieser Reihenfolge überwunden werden müssen. Nach dem Überklettern der Gefängnismauer überquert man mit den Booten das Meer, hangelt sich an dem Ast über die Schlucht und balanciert über die Rutsche zur Hängebrücke. Hinter der Hängebrücke kann man, wenn man möchte, noch eine Markierung (z.B. eine Weichbodenmatte oder jegliche andere Markierung) hinlegen. Hier, so sagt man den Kindern, sammeln sich alle Ausbrecher:innen, die sich dann in Freiheit befinden.



VORGEHENSWEISE UND METHODISCHER AUFBAU DES SPIELS

Selbstverständlich wäre es viel zu gefährlich, dieses Spiel völlig ungeübten Kindern anzubieten, die die einzelnen Gerätekombinationen noch nie vorher gesehen oder ausprobiert haben. Wichtig ist, dass man in den Unterrichtsstunden vorher einzelne dieser Bausteine, insbesondere aber die Gefängnismauer methodisch richtig erarbeitet. Wie alle Fertigkeiten lehrt man auch hier das Überklettern der Gefängnismauer nach den bekannten methodischen Grundsätzen:

- vom Leichten zum Schweren,
- vom Bekannten zum Unbekannten,
- Vom Einfachen zum Zusammengesetzten.

Außerdem ist es sehr wichtig, dass man die Kinder von Anfang an darauf hinweist und anleitet, dass sie sich gegenseitig helfen. Dabei merken die Kinder recht schnell, dass es bei diesem Spiel einmal anders gehen muss, als es bei solchen Spielen sonst oft der Fall ist. Die Besten, Schnellsten und Stärksten der Gruppe dürfen nicht als erste über die Mauer klettern, sondern sie müssen den Schwächeren, die es nicht alleine schaffen, helfen. Erst wenn alle anderen, die Hilfe benötigen, über die Gefängnismauer geklettert sind, dürfen sie selbst herüberklettern.

Die Vorgehensweise „vom Leichten zum Schweren“ kann in diesem Fall so aussehen, dass die Weichbodenmatte zunächst relativ schräg gegen die Gitterwand gestellt wird. Wenn die Weichbodenmatte zu weich ist, so dass sie durchknickt, kann man sie mit einem Sprungbrett, Kastenoberteil oder einer Reckstange, die ebenfalls schräg gegen die Gitterwand gelegt werden, stabilisiert werden. Falls man keine Gitterwand zur Verfügung hat, kann man die Weichbodenmatte schräg gegen einen Barren legen. Über eine aufgelegte Langbank können die Ausbrecher:innen dann wieder herunterrutschen.





Soll es dann schwerer werden, wird die Weichbodenmatte immer steiler gestellt, bis sie schließlich senkrecht steht. Sicherheitshalber sollte die Weichbodenmatte mit zwei Springseilchen an der Gitterwand festgebunden werden. Außerdem sollte man darauf achten, dass die Ausbrecher:innen hinten an der Gitterwand herunterklettern und nicht springen (siehe links). Die Erfahrung hat gezeigt, dass es besser ist, hinter die Gitterwand keine Bodenturnmatte hinzulegen. Die Versuchung herunterzuspringen ist zu groß, wenn dort eine Matte liegt. Um das Hochklettern etwas zu erleichtern, kann man oben an die Gitterwand ein Tau binden (siehe rechts).



Wenn es dann noch schwerer werden soll, kann man die Weichbodenmatte auch aufrecht an die Gitterwand stellen. Hier muss dann unbedingt ein Tau zum Hochziehen festgemacht werden. Natürlich gilt auch hier, dass die Weichbodenmatte zunächst etwas schräg stehen sollte und dann erst bei steigendem Schwierigkeitsgrad senkrecht gestellt wird.

Die anderen vorgestellten Bausteine sind lediglich Vorschläge zur Planung dieser Gerätelandschaft und können je nach Ausstattung der Halle, zur Verfügung stehender Zeit und Alter der Kinder durch beliebige andere ausgetauscht werden.



DAS SPIEL

Nachdem nun also die einzelnen Bausteine im Unterricht ausprobiert wurden, kann „Der Gefängnisausbruch“ gespielt werden. Dazu erzählt man der Gruppe, dass sie sich in einem Gefängnis befindet, dass die Gruppe ausbrechen will, aber dass niemand im Gefängnis zurückgelassen werden darf. Die Kinder müssen sich einen Plan machen, wer zuerst, wer als letzter ausbricht und wer mit und wer ohne Hilfe die Mauer überklettern kann. Außerdem müssen sich die Kinder einigen, wie der Transport mit den Booten und insbesondere das Zurückbringen der Boote geregelt wird.

Eine möglicherweise entstehende Frage möchte ich gleich hier beantworten: Kommen denn wirklich alle Kinder aus dem Gefängnis heraus? Ich habe das Spiel schon oft in der Schule mit Kindern vom ersten bis zum zehnten Schuljahr gespielt. Immer sind alle herausgekommen, weil sie sich gegenseitig geholfen haben! Das ist Sinn der Sache und sollte unbedingt zur Bedingung gemacht werden.

Den Kindern macht diese Gerätelandschaft und insbesondere das Überklettern der Gefängnismauer so viel Spaß, dass sie, wenn sie einmal ausgebrochen sind, gleich wieder ausbrechen wollen. Auf diese Art hat man nach wenigen Minuten Spielzeit einen Kreislauf, in dem die Kinder sich ununterbrochen bewegen.

SPIELVARIATIONEN

- Nach gelungenem Ausbruch aller Teilnehmer:innen wird das Überwinden der Gefängnismauer erschwert (wie im methodischen Aufbau oben beschrieben).
- Die Teilnehmer:innen müssen unter einer bestimmten Zeitvorgabe den kompletten Ausbruch bis hin zum Treffpunkt bewältigen. Erneut: Es müssen alle Teilnehmer:innen aus dem Gefängnis ausbrechen. Natürlich dürfen sie sich dabei helfen.
- Man kann die Gruppe in zwei oder mehrere Teams teilen und die Zeit messen, die jedes Team für den Ausbruch benötigt. So kann man ein siegreiches Team ermitteln.
- Schwierig, aber gut: Der/die Spielleiter:in ermittelt das Team, das sich beim Ausbruch am „sozialsten“ verhalten hat.
- Jedem/jeder Ausbrecher:in wird ein/eine etwa „gleich starker/starke“ Polizist:in zugeordnet. Einige Sekunden, nachdem der/die Ausbrecher:in gestartet ist (Spielleiter:in bestimmt Zeitabstand), startet der/die Polizist:in und versucht, diese/n einzufangen.

In diesem Fall muss der Aufbau einem Wettlauf entsprechend konzipiert werden, um Unfälle zu vermeiden.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Kinder selbst die besten Ideen haben, um solche Konstruktionen zu bewerkstelligen. Es ist sinnvoll, wenn man das Spiel mit ihnen zusammen plant, das Problem – z.B. die Überwindung des Wassergrabens – darstellt und sie selbst Lösungsmöglichkeiten suchen lässt.

GLEICHGEWICHTSSCHULUNG - DIE POLAREXPEDITION

Gleichgewichtsfähigkeit ist eine für das Turnen sehr wichtige sportmotorische Grundeigenschaft. Sie sollte nicht nur geschult werden, wenn z.B. am Schwebebalken geturnt werden soll, auch bei Elementen wie dem Handstand, Rad und allen anderen Elementen, die über Kopf geturnt werden, ist sie wichtigste Voraussetzung.

Da Kinder äußerst gerne balancieren, bietet es sich an, in Gerätelandschaften entsprechende Stationen anzubieten. Dabei ist die Form des Balancierens auf den Beinen sicherlich die einfachste. Stationen mit einer Über-Kopf-Hangposition müssen im Vorfeld gesondert eingeführt werden, da die Orientierungsfähigkeit bei vielen Kindern noch nicht ausreichend ausgeprägt ist.

Mit dem Spiel „Die Polarexpedition“ wird hauptsächlich die Gleichgewichtsfähigkeit geschult. Selbstverständlich sind jedoch auch die Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und die Verbesserung des sozialen Miteinanders in der Gruppe wichtige Inhalte. Dieses Spiel ist nur dann zu bewältigen, wenn die Stärkeren den Schwächeren helfen. Außerdem müssen innerhalb der Gruppe Absprachen getroffen werden, wie bestimmte Aufgaben zu lösen sind. Die Planung der Polarexpedition ist Aufgabe der Schüler und muss von ihnen allein geleistet werden.

Das Spiel „Die Polarexpedition“ wird wiederum aus einzelnen Bausteinen zusammengestellt, die im Prinzip beliebig verändert oder durch andere ersetzt werden können.

■ Die Gletscherspalte

Der Hauptbaustein ist die Gletscherspalte, die auf verschiedene Arten aufgebaut werden kann. Wenn man in der Turnhalle eine große Gitterwand zur Verfügung hat, wird diese von der Wand abgezogen und im Boden verriegelt, denn werden einfach zwei Weichbodenmatten hinter der Gitterwand aufgestellt und schon hat man eine Gletscherspalte, die man von unten nach oben oder von oben nach unten durchklettern kann. Stellt man die beiden Weichbodenmatten zunächst quer auf, ist die Spalte nicht so hoch. Für Anfänger:innen lässt man die Matten unten zusammen und oben offen stehen. So stehen die Matten in V-Form, und es ist etwas leichter, hinauf zu klettern. Aufrecht hingestellt, ergeben die beiden Weichbodenmatten eine 3 Meter hohe Gletscherspalte, die man bei Bedarf – für ältere Kinder bzw. Jugendliche ist das ein großer Anreiz – durch kleine Kästen noch weiter erhöhen kann.



Wenn man keine große Gitterwand zur Verfügung hat oder wenn der Abstand zwischen der Gitterwand und der Wand zu klein oder zu groß sein sollte, so kann man auch einen Barren im richtigen Abstand parallel zu einer Wand stellen und dann die beiden Weichbodenmatten zwischen Barren und Wand aufstellen. Während die Kinder außen an der Gitterwand wieder hinunter klettern, müssen an den Barren ein oder zwei Bänke eingehängt werden, damit die Kinder wieder von der Gletscherspalte herunter kommen. Die Bänke kann man allerdings auch in der Gitterwand zum Hinunterrutschen einhängen. Das macht natürlich ebenfalls eine Menge Spaß.

■ Der Eisberg

Einen Eisberg kann man in verschiedenen Schwierigkeitsstufen zusammenstellen. Eine einfache Variante ist, einige kleine Kästen mit kleinen Lücken dazwischen aneinander zu stellen. Diese Möglichkeit wäre für Kinder im Vorschulalter oder

auch für das Eltern- und Kindturnen angemessen. Für ältere Kinder kann man außer kleinen Kästen auch große Sprungkästen dazustellen, weitere Schwierigkeiten wären, die Kästen verschieden hoch zu bauen. Noch schwieriger ist es, wenn außer kleinen und großen Kästen auch Böcke und Pferde dabei stehen. Eine weitere Steigerung ist, wenn einige wenige der großen Kästen keinen Deckel haben. Eine besonders hohe Anforderung wird an die Kinder gestellt, wenn man über diese zerklüftete Landschaft einen Fallschirm deckt. Durch die Fallschirmseide wird die Oberfläche des Eisbergs auch so glatt wie ein Eisberg und man muss wirklich gut aufpassen! Den Fallschirm kann man natürlich auch schon über die niedrigeren Aufbauten legen. Es ist verboten, zu Fuß über den Eisberg zu gehen. Nur Klettern auf allen Vieren ist erlaubt! Diese Regel ist aus Sicherheitsgründen unerlässlich. Baut man einen höheren Eisberg auf, darf man eine Auf- und Abstiegsstelle nicht vergessen, z.B. jeweils einen kleinen Kasten, der außerhalb des Fallschirms steht und gut zu sehen ist.

Aufgabe an dieser Station ist, von einer zur anderen Seite hinüber zu klettern.



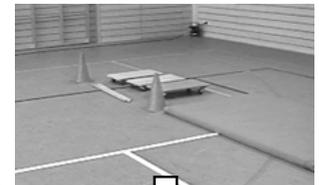
■ Die Schlittenhunde

An der nächsten Station stehen einige Rollbretter (alternativ: Teppichfliesen) mit Gymnastikstäben in gleicher Anzahl bereit. Jeweils drei Kinder bilden hier eine Gruppe: Zwei Kinder sind die Schlittenhunde, das andere Kind ist der/die Passagier:in und lässt sich mit dem Gymnastikstab von den beiden Schlittenhunden über eine bestimmte Strecke ziehen.

Wird diese Station später in das Spiel eingebaut, müssen die Kinder dafür sorgen, dass die Materialien (Stab und Rollbrett) wieder zurück an das andere Ufer gebracht werden, damit die nachfolgenden Polarforscher:innen auch wieder einen Schlitten haben. Ausgangspunkt und Zielpunkt können durch Hütchen, Matten oder andere Markierungen symbolisiert werden.

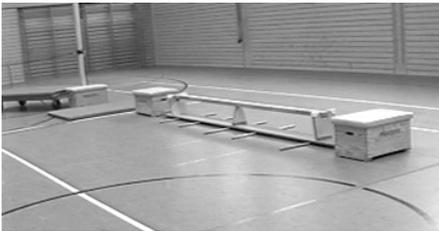


Wenn man das Material zur Verfügung hat, können die Polarforscher:innen die Strecke natürlich auch mit dem Boot zurücklegen. Hier noch zwei Beispiele für Boote und Paddel (Hockeyschläger sollten unbedingt einen Gummifuß haben!).



■ Die Wackelbrücke auf dem Packeis

Eine Bank umgedreht auf einige Gymnastikstäbe gelegt, ergibt eine herrlich wackelige Brücke. Vorn und hinten sichert man die Bank durch einen kleinen Kasten oder eine Bodenturnmatte gegen Wegrollen. Über diese Brücke dürfen die Forscher:innen je nach Könnensstand oben auf der Schwebekante oder auf der Unterseite der Sitzfläche balancieren. Besonders viel Spaß macht das Balancieren auf der Bank, wenn sich mehrere Forscher:innen gleichzeitig darauf befinden. Eine weitere Möglichkeit für eine Wackelbrücke ist die Konstruktion aus einer Bank mit einem Kastenoberteil oder zwei Sprungbrettern. Unter die Enden der Bank sollte jeweils eine Matte gelegt werden, damit die Bank nicht mit lautem Geräusch auf den Boden schlägt und diesen möglicherweise beschädigt. Die Variante mit den Sprungbrettern ist etwas leichter als die mit dem Kastenoberteil, weil die Sprungbretter nicht so hoch sind wie das Kastenoberteil. Bei kleineren Kindern sollte man die Regel aufstellen, dass nur ein Kind die Bank betritt, bei größeren Kindern können ruhig mehrere Kinder die Bank betreten.



■ Das Floß

Ein letzter Baustein für „Die Polarexpedition“ ist das Floß, das sehr leicht aus einem Mattenwagen mit einer Matte und einem Bergsteigerseil (alternativ: einige zusammengebundene Springseilchen) aufgebaut werden kann. Es dürfen jeweils vier bis fünf Polarforscher:innen den Mattenwagen besteigen – gefahren werden darf nur im Sitzen! Statt eines Mattenwagens (oft sind bei den Mattenwagen die Räder kaputt) kann ein Floß auch aus einer stabilen



Niedersprungmatte und vier Rollbrettern zusammengebaut werden. Können kein Bergsteigerseil oder mehrere zusammen gebundene Springseilchen benutzt werden, so kann man auch einen oder mehrere Flößer bestimmen, die das Floß zum gegenüber liegenden Ufer schieben. Eine weitere Alternative ist der Einsatz von Hockeyschlägern, die am Fuß mit Gummi überzogen sind.





Axel Fries

Referent für Gerätturnen, Sportlehrer, Sportwissenschaftler



MINITRAMPOLIN: EINFÜHRUNG DER TECHNIK UND MINITRAMPOLIN MAL GANZ ANDERS

Das Minitrampolin wird in vielen Vereinsgruppen und in der Schule als Spaßfaktor eingesetzt. Außerdem ist es ein wichtiger Bestandteil der methodischen Reihe für den Sprung, denn es schont bei richtiger Benutzung die Fuß- und Kniegelenke, reduziert Ermüdungserscheinungen und macht somit höhere Wiederholungszahlen möglich.

Achtung: Wer in welchem Bundesland das Minitrampolin benutzen darf, ist in jedem Bundesland anders geregelt. Vor allem bei der Benutzung des Minitrampolins im Schulsport gelten in jedem Bundesland genaue Vorschriften, die zu beachten sind und die sich von den Vorschriften im Vereinssport unterscheiden können. Bitte informieren Sie sich vor dem Einsatz des Minitrampolins genau!

Für die richtige und vor allem häufige Benutzung des Minitrampolins ist die richtige Absprungtechnik besonders wichtig. Der technisch relativ komplizierte Absprung wird in seine Einzelteile zerlegt und somit für Anfänger:innen leichter erlernbar.

Zunächst wird großer Wert auf die Schulung der Körperspannung gelegt. Hierzu sind Vorübungen und Spiele nötig, die die Mittelkörpermuskulatur kräftigen. Parallel dazu kann man ein Minitrampolin zwischen von der Decke hängende Tauen stellen. Man steht auf dem Minitrampolin, hält sich zur Unterstützung des Gleichgewichts an den Tauen fest und federt zunächst mit ganz gestreckten Beinen nur aus den Fußgelenken heraus, später dann auch mit Knie- und Hüftgelenkeinsatz, um ein Gefühl für die elastische Oberfläche des Minitrampolins zu bekommen.



Dann werden die verschiedenen Aktionen beim Absprung (Fixieren der Hüfte im Zeitpunkt des Absprungs, Beugen der Knie bei der Landung, Beugen und Strecken der Knie beim Absprung, Armeinsatz von unten nach vorn oben, Armeinsatz zum richtigen Zeitpunkt) nacheinander eingeführt.

Wichtig ist eine gute Sicherheitsstellung bei Anfänger:innen, denn es kommt leicht zu Gleichgewichtsproblemen bei der Benutzung des Minitrampolins. Diese kann gut durch gegenseitige Sicherheitsstellung der Kinder untereinander erfolgen, wenn sie dazu richtig angeleitet wurden. Man nutzt dazu den „Sandwich-Griff“ an Bauch und Rücken. Bei der Sicherung ist es extrem wichtig, dass Helfer:innen zunächst ganz nahe beim Turner stehen – ein Fuß auf dem Rand des Minitrampolins, ein



Fuß auf der Weichbodenmatte (siehe Bild unten bei Punkt 1.) – und ganz früh die Hände auf den Mittelkörper legen. Dann ist es noch wichtiger, dass der Helfer:innen mit der Bewegung der Turner:innen mitgehen, so dass sie bei der Landung genau neben dem Turner stehen. Nur dann, wenn man sich ganz nahe beim Punkt der Landung befindet, kann man wirkungsvoll auf eine evtl. fehlerhafte Landung positiv einwirken.



Der technisch richtige Absprung auf dem Minitrampolin ist sehr kompliziert. Deshalb werden die vielen Einzelbewegungen, auf deren zeitliche Reihenfolge es ankommt, damit der Sprung gut wird und verletzungsfrei bleibt, nacheinander eingeführt. Achtung: Der nächste methodische Schritt darf erst dann eingeführt werden, wenn der vorhergehende gekonnt ist. Ggf. muss man durch Differenzierung dafür sorgen, dass die neue Aufgabe nur denjenigen Kindern vorgestellt wird, die in der vorhergehenden Übung sicher waren.

Bei den anfänglichen Übungen verzichtet man auf den Anlauf, damit die Konzentration ganz auf den richtigen Arm- und Beinbewegungen ruhen kann. Der nebenstehende Geräteaufbau zeigt die Anordnung der Geräte. Mit folgenden Übungen wird die richtige Absprungtechnik eingeführt.

1. Die Hände des Turners/der Turnerin liegen auf dem Bauch und auf dem Rücken. Völlig gestreckter Absprung vom Kasten, gestreckt im Minitrampolin, gestreckte Landung auf der Weichbodenmatte. Achtung: Falls nur eine Niedersprungmatte und keine Weichbodenmatte zur Verfügung steht, muss die Übung 1 ausgelassen und gleich mit Übung 2 begonnen werden. Die Landung mit gestreckten Beinen ist für die Lendenwirbelsäule sehr belastend.



Aber bei diesem zunächst nur niedrigen Sprung hält sich diese Belastung in Grenzen und der Turner/die Turnerin kann sich zunächst an die weiche und federnde Oberfläche des Minitrampolins gewöhnen.



2. Gleiche Übung wie 1, jedoch wird bei der Landung der Schwung durch leichtes Beugen der Knie abgefangen.
3. Gleiche Übung wie 2, jedoch wird die Stärke des Sprungs durch Beinarbeit im Minitrampolin erhöht: Man springt mit leicht gebeugten Beinen ins Tuch, im Moment der Tuchberührung werden die Beine kräftig gestreckt. Dadurch wird das Tuch des Minitrampolins stärker vorgedehnt und wenn dann die Beine fest gestreckt bleiben, wirft das Tuch den Turnenden nach oben.



Bis hierher wurden die Hände auf Bauch und Rücken gelegt. Das hat zwei Gründe. Durch die Handhaltung am eigenen Rumpf kann der Turner/die Turnerin etwas besser kontrollieren, ob er/sie gestreckt bleibt und beim Springen nicht in die Hohlkreuzstellung geht. Außerdem könnte es passieren, dass, wenn man die Hände nicht am Körper fixiert, sich die Kinder eine falsche Armbewegung aneignen, die später nur sehr schwer wieder zu korrigieren ist. Um diese Gefahr auszuschalten, werden die Hände auf Bauch und Rücken gelegt.

4. Gleiche Übung wie 3, jedoch wird in den Händen ein farbiges Springseil gehalten. Die Arme werden im Moment der Tuchberührung, also in dem Moment, wenn auch die Beine kräftig durchgestreckt werden, kräftig nach vorn oben beschleunigt und vor dem Kopf wieder abgebremst. Das Seil in den Händen hat zwei Funktionen. Den Kindern wird ein Hinweis gegeben,



dass sie immer das Seil sehen müssen. Dadurch werden die Arme nicht zu hoch geschwungen. Das Fixieren der Arme in der Vorhochhalte verursacht eine Impulsübertragung von den Armen auf den Körper und der Sprung wird ein wenig höher. Außerdem sollen die Arme nach vorne hoch geschwungen werden und nicht seitlich nach außen. Wenn man ein Seil schulterbreit in den Händen hält, werden die Arme auch schulterbreit nach oben geführt.

Bei all diesen Übungen sollte eine Sicherheitsstellung neben dem Kind stehen, damit ggf. schlechte Landungen abgefangen werden können. Helfer:innen fassen mit ihren Händen auf die Hände des turnenden Kindes, ab Nr. 4 an Bauch und Rücken und begleiten den Sprung bis zum sicheren Stand. Achtung: Die Bewegung soll dabei nicht beeinflusst werden!

Nun wird die richtig erlernte Absprungtechnik angewendet. Dabei wird nicht auf eine am Boden liegende Weichbodenmatte gesprungen, sondern grundsätzlich nur auf einen Mattenberg. Das verringert die Verletzungsgefahr immens, weil keine Landungen aus größerer Höhe erfolgen, sondern es muss immer nur bergauf gesprungen werden. Damit der Sprung nicht durch einen festen Anlauf, sondern durch die richtige Absprungtechnik



ausgeführt wird, kann man eine einzelne Bank vor das Minitrampolin stellen. Achtung: Zwischen der Bank und dem Minitrampolin sollte ein ausreichend großer Abstand sein, damit der letzte Schritt vor dem Absprung etwas länger ausfällt. Hinweis: Die hier im Bild verwendete Weichbodenmatte ist kleiner als die üblicherweise verwendeten Matten der Größe 2m x 3m. Diese stehen an den Rändern der Sprungkästen ein Stück über.

1. Sprung in den Stand (richtige Landeposition). Ein:e Helfer:in sichert die Bewegung gegen rückwärtiges Hinunterfallen. Diese hier gezeigte Landeposition kann nur eingenommen werden, wenn die Absprungtechnik mit der richtigen Armführung richtig angewendet wurde. Wer nach vorn fällt, hat noch nicht die richtige Absprungtechnik gelernt.



2. Sprung auf alle Viere:

- a. Hände und Knie landen gleichzeitig.
- b. Hände landen zuerst, dann die Knie.
- c. Knie landen zuerst, dann die Hände.

Die Endposition ist immer die gleiche. Hier wird streng darauf geachtet, dass die Knie nicht an die Hände geführt werden. Zwischen Händen und Knien muss ein großer Abstand eingehalten werden.



3. Sprung auf den Bauch. Achtung: Ein oder zwei Helfer:innen verhindern das Hintenhochschlagen der Beine bei der Landung, indem sie mit den Händen hinten auf die Unterschenkel drücken.



4. „Auerbach“-Sprung in den Sitz, die Beine zeigen nach vorn.



5. „Auerbach“-Sprung in die Rückenlage.

Die Sprünge 4. und 5. gelingen, wenn man den Oberkörper im Moment des Absprungs auf dem Minitrampolin etwas nach hinten neigt. Will man in die Rückenlage springen, muss man den Oberkörper im Moment des Absprungs noch weiter nach

hinten legen. Dadurch entsteht durch einen exzentrischen Stoß vor den Körperschwerpunkt eine Rückwärtsrotation. Bei den folgenden Vorwärtssprüngen muss der Oberkörper dann im Moment des Absprungs etwas nach vorn geneigt werden. Dadurch entsteht durch einen exzentrischen Stoß hinter den Körperschwerpunkt eine Vorwärtsrotation.

6. Rolle vorwärts, Hände werden neben dem Kopf aufgesetzt!

7. Rolle vorwärts, etwas größer, ggf. über ein Hindernis (Zauberschnur, Springseil, ...). Die Hände werden aber immer nur an den Anfang der Matte gesetzt.

Hier kann sich nun die methodische Reihe für den bei Kindern und Jugendlichen so beliebten Salto vorwärts anschließen. Achtung: Im allgemeinen Turnen und in der Schule birgt ein Salto vorwärts auf eine am Boden liegende Weichbodenmatte erhebliche Verletzungsgefahren (bis hin zur Querschnittslähmung!)! Aus diesem Grund sollten sowohl die Vorübungen als auch der Salto selbst immer nur auf den Mattenberg geturnt werden. Noch wichtiger als bei allen anderen methodischen Übungsreihen ist die häufige Wiederholung jedes Schritts. Erst dann, wenn ein methodischer Schritt gut gekonnt wird, darf zum nächsten Schritt weitergegangen werden.

Wenn der Salto vorwärts eingeführt werden soll, sollte man seinen Kindern auf keinen Fall sagen, dass am Ziel der folgenden Übungen ein Salto vorwärts steht. Wenn man das tut, werden viele Kinder die so wichtige Handhaltung durch Abstützen rechts und links des Kopfes weglassen und dadurch sich selbst und ihre Halswirbelsäule in Gefahr bringen.

1. Rolle vorwärts auf den Mattenberg. Dabei ist es ganz wichtig, dass beim Absprung die richtige Armführung – also im Moment des Absprungs von hinten unten nach vorn oben – angewendet wird. Sofort nach Erreichen der Endposition schräg oben vor dem Kopf werden die Hände dann nach unten auf den Anfang der auf dem Mattenberg liegenden Weichbodenmatte geführt. Dadurch wird die schnelle Vorwärtsrotation eingeleitet. Durch Aufstützen der Hände neben dem Kopf wird die Halswirbelsäule geschützt.

2. Durch zunehmende Übungshäufigkeit wird die Rolle höher und schneller. Irgendwann wird der Kopf und der Rücken beim Rollen die Matte gar nicht mehr berühren, man landet gleich auf dem Po.

3. Durch weiter zunehmende Übungshäufigkeit wird die Bewegung noch schneller und noch höher. Wichtig ist, dass die richtige Armführung – siehe Punkt 1 – weiterhin beachtet wird. Nur dann wird die Saltobewegung richtig! Irgendwann wird es passieren, dass der Sprung so hoch ist, dass der Turner/die Turnerin zwar versucht, die Hände auf die auf dem Mattenberg liegende Weichbodenmatte zu setzen, aber durch die Höhe ist das gar nicht mehr möglich. Die Landung wird dann schon in der tiefen Hocke auf den Füßen erfolgen.

4. Wenn man diese Bewegung immer weiter übt – richtige Armführung vorausgesetzt – wird die Landung immer weiter in einer erhöhten Hockposition und dann später im Stand erfolgen.

Durch diese Vorgehensweise wird sichergestellt, dass die richtige Saltotechnik gelernt wird, ohne dass man viel verbale Hilfe und schon gar keine taktile Hilfe geben muss. Die Landung auf einem Mattenberg kann nur dann im Stand erfolgen, wenn die richtige Armführung im Moment des Absprungs angewendet wird und wenn im höchsten Punkt der Armführung durch schnelles Absenken der Arme die Rotationsgeschwindigkeit so erhöht wird, dass eine Drehung um die Querachse erfolgt.

Bei einem Fehler passiert aber kein schwerer Unfall durch die falsche Landung aus einer großen Höhe, sondern man landet auf dem Rücken oder im Sitz. Das Gehirn bekommt eine sofortige Rückmeldung, dass die Bewegung nicht richtig war und kann beim nächsten Sprung reagieren und die Bewegung verbessern. Falls das auch nach drei bis vier Sprüngen nicht gelingt, darf man auf keinen Fall diese falsche Bewegung weiterüben, denn dann wird diese falsche Übung gefestigt. Es ist dann besser, noch einmal die Schritte der richtigen Absprungtechnik zu üben.

Einen Salto auf eine am Boden liegende Weichbodenmatte kann ich im Schulsport und im Breitensport im Verein nicht oder nur unter bestimmten Bedingungen empfehlen. Die wichtigste Bedingung wäre absolute Sicherheit der Lehrperson oder der Übungsleiter:innen in der anzuwendenden Sicherheitsstellung, die aber hier nicht durch eine schriftliche Anleitung erworben werden kann. Hier steht die Sicherheit der Kinder bzw. Jugendlichen im Vordergrund.

Möglicherweise ist es mit einigen Teilnehmern der Gruppe möglich, diese Saltobewegung – aber nur, wenn die richtige Armführung angewendet wird! – auf einen schrägen Mattenberg zu turnen. Dadurch wird die Bewegung beim Absprung in die richtige Richtung nach oben gelenkt, die Landung erfolgt aber auf einer niedrigeren Fläche. Achtung: Hier muss ein:e versierte:r Helfer:in darauf achten, dass das Kind bei der Landung auf der schrägen Ebene nicht mit großer Geschwindigkeit nach vorne fällt.



Oberstes Gebot: Jede:r Lehrer:in, jede:r Trainer:in und jede:r Übungsleiter:in hat in seinem/ihrem Unterricht die Verantwortung für alle Aufgabenstellungen. Jede:r darf nur solche Übungen von der Gruppe verlangen, die er/sie selbst verantworten kann, die seinem/ihrem eigenen Ausbildungsstand und seiner/ihrer Erfahrung entsprechen und die er seiner/ihrer Gruppe zutraut. Das Verhalten und der Leistungsstand der Gruppe sind hierfür ein wichtiger Maßstab.

Natürlich dürfen am Minitrampolin auch die folgenden, „herkömmlichen“ Sprünge ohne Rotation um die Querachse ausgeführt werden. Diese Sprünge sind nach der Erarbeitung der richtigen Absprungtechnik nicht allzu schwierig und können bei richtiger und guter Ausführung eine Menge Spaß machen. Einen zusätzlichen Anreiz für gute und saubere Sprünge können so genannte „Pluspunktrunden“ sein. Hierbei wird ein bestimmter Sprung vorgegeben (alle Sprünge aus der methodischen Erarbeitung des technisch richtigen Absprungs sowie die hier folgenden Sprünge), und wenn dieser gut und sauber ausgeführt wurde und wenn die Landeposition mit leicht gebeugten Knien und vorgestreckten Armen für drei Sekunden sauber und sicher gehalten werden kann, wird ein Pluspunkt verteilt.



1. Strecksprung: Auf dem Bild sind schön die Endposition der Arme, die gestreckte Körperhaltung sowie gestreckte Fußspitzen erkennbar.

2. Hocksprung: Hier ist ebenfalls schön die Endposition der Arme zu sehen. Die Knie werden vorn hoch angehockt – nicht die Fersen zum Po bringen. Vor der Landung werden die Beine wieder gestreckt, um sie für die Landung wieder leicht zu beugen.

3. Grätschsprung: Die Beine werden unter dem Körper gegrätscht und vor der Landung wieder zusammengeführt. Im Bild zu sehen: leichte Hohlkreuzhaltung und Armposition zu hoch.

4. Grätschwinkelsprung: Die Beine werden im optimalen Fall waagrecht nach vorn gegrätscht, die Arme können dabei in der vorher beim Absprung errichteten Endposition bleiben oder leicht nach vorn gebracht werden. Es kann nicht schaden, wenn bei diesem Sprung die Fußspitzen gestreckt bleiben.

Und nun: **Ran an die Geräte!**



Uschi Gatol, MA

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



RÜCKENFITNESSKONZEPT FÜR KINDER

BEWEGTE RÜCKENSCHULE FÜR KINDERGARTEN- UND VOLKSSCHULKINDER 3 – 10 JAHRE

„Habt ihr schon einmal etwas von den kleinen Wesen gehört, die Bandschis heißen?“

So fängt die Geschichte an, mit der den Kindern in kindgerechter, altersentsprechender Form erzählerisch der theoretische Teil der Rückenschule für Kinder vermittelt wird. Die Hauptrolle darin spielen die Bandscheiben, die sogenannten „Bandschis“.



Die Rückenschule für Kinder möchte mit Bewegung vermehrt:

- Reize zur Förderung der motorischen, körperlichen, sozialen und geistigen Entwicklung der Kinder setzen
- Das Bewusstsein der Kinder für rückenfreundliches Bewegungsverhalten und Körperhaltungen wecken
- Bewegung als eine Möglichkeit zur Steigerung der Lebensqualität kennenlernen lassen; kein leistungsorientierter, sondern erfahrungsreicher, freudbetonter Umgang mit dem Körper sein.
- Das Selbstbewusstsein und die Eigeninitiative der Kinder stärken und fördern
- Einfache Grundlagen der Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule vermitteln
- Muskuläre Leistungsfähigkeit und Koordination steigern
- Körperbewusstsein erlangen lassen

Zu Beginn erarbeiten wir, dass ein Bandschi ...glücklich



oder ...traurig sein kann



Inhaltliche Schwerpunkte:

- Sensibilisierung und Öffnung für das Thema
- Einführung in die Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule als Lebensraum der „Bandschis“
- Bewusstmachen der möglichen Wirbelsäulenbewegung und Stellungen
- Heranführen zum rückenfreundlichen Sitzverhalten



Um die Rückenschule für Kinder umzusetzen, ist es notwendig, sich die Denkweise, das Vorstellungsvermögen und die sensomotorische Entwicklung der Kinder/der jeweiligen Altersgruppe vor Augen zu halten. Wortwahl, Übungsaufträge, Motivation und dem Körper und Entwicklungsstand entsprechende Übungsaufgabenstellung sind Grundvoraussetzungen für diese Umsetzung:

In kindgerechter und altersentsprechender Weise werden grundlegende Kenntnisse über Aufbau und Funktion von Wirbelsäule und Bandscheiben vermittelt. Kinder lernen durch Sehen, Fühlen und Nachahmen. Das Wirbelsäulenmodell ist „zu begreifen, zu verbiegen, zu betrachten...“

Unsere Wirbelsäule besteht aus Knochen (24 Wirbelkörpern) die mit Bandscheiben miteinander verbunden sind. Wir bauen unsere Wirbelsäule mit Hilfe von Bausteinen (Wirbel = Holz) und Schwämmen (Bandscheiben = Schwamm) nach.

DIE GESCHICHTE DER BANDSCHIS/MATERIALIEN

Material:

- 23 Schwämme (Bandscheiben)
- 24 Bausteine (Wirbelkörper)
- 1 großer Baustein in Dachform (Kreuzbein + Steißbein)
- 1 Ball (Kopf)
- 2 rote Turnstäbe (Rückenstrecker)

Literatur

Kollmuß, Sabine (2003). Happy Bandschis®. Rückenfreundliches Verhalten im Alltag- ein Kinderspiel. München: Pflaum. ISBN: 3-7905-0909-4
 Kollmuß, Sabine & Stotz Siegfried (2001). Rückenschule für Kinder- ein Kinderspiel. München: Pflaum. ISBN: 3-7905-0850-0 (€ 15,95)

SENSOMOTORIK-STATIONEN FÜR UNSERE FÜSSE/TASTSTRASSE

„Schlangentanz“:

Zehengriff entlang der Schlange



„Kran“:

Bälle mit *beiden* Füßen in die Kiste heben



„Fußschrift“:

Name mit Zehen schreiben



„Schneeflocken-Transport“:

Mit jedem Fuß 5 Schneeflocken in die Kiste tragen



„Bohnensäckchen-Transport“:

4-Füßler Stand am Rücken, Schulter



„Bohnensäckchen-Transport“:

am Kopf balancieren



„Stöpsel-Mandala“:

Mandala mit Füßen im Reifen legen



„Becher stapeln“:

Becher mit Füßen stapeln



A14

„Zeitungspapierbälle“
formen und in die Schachtel befördern



„Legosteine“:
mit Füßen zusammenbauen 😊



„Schlittschuh-Laufen“:
auf Putztüchern 1 Runde um den Parcours fahren



„Hände-Füße“:
mit geschlossenen Augen den aufgelegten
Händen und Füßen folgen



„Fuß-Memory“:
finde die zusammenpassenden Paare



BEWEGUNGSGESCHICHTE/AUSFLUG IN DIE STADT:

1. Übung: Das Dach

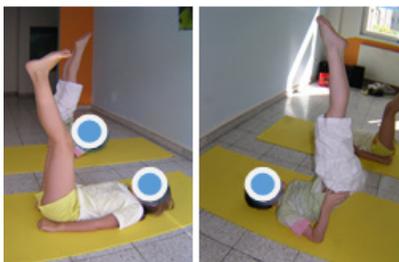


2. Übung: Die Brücke



A14

3. Übung: Der Turm



4. Übung: Der Fahrstuhl



5. Übung: Der Drehsitz



6. Übung: Rückenschaukel



ENTSPANNUNG: Hokus Pokus Fidibus/Fredrik Vahle

Partner-Entspannungs- und Tanzgeschichte: 1 Kind ist der Zauberer und sitzt am Boden. Die Zauberin umtanzt und massiert den Zauberer...

Refrain

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

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



Uschi Gatol, MA

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

B34



BEWEGTE WALDPÄDAGOGIK

PRAKTISCHE INHALTE UND AKTIVITÄTEN IM WALD

1. SAMMELAUFGABE

Partner:innenübung

Material: 1 Leinensackerl

Aufgabe: Gemeinsame Sammelaufgabe für die Bewegungsspiele im Wald



2. BÄUME ERKENNEN

Material: Zeichenpapier, Wachskreide oder Buntstifte / Legekreis Bäume laminiert

Aufgabe:

- Beschaffenheit der Rinde ertasten, Rinde abrubbeln, Zeichnpapier auf Baumrinde legen, festhalten, mit Wachskreide oder Buntstift abrubbeln (Frottage)
- Baum anhand der Rinde bestimmen – Legekreis Baum auflegen und Bäume anhand von Rinde, Blättern oder Nadeln bestimmen



3. SPIEL 1-2-ODER 3

Welche Pflanzen kennst du?

Pflanze	Wo wächst die Pflanze?	Was ist besonders?
SPITZWEGERICH 	In nährstoffreichen Böden, auf Wiesen und Wegrändern, Waldlichtungen, Brachflächen.	Der Spitzwegerich ist eine Heilpflanze mit verschiedenen Wirkungen. Vor allem kann man ihn als Wundpflaster verwenden.
LÖWENZAHN 	Auf nährstoffreichen Wiesen, auf Nutztierweiden, Brachflächen und in Parks.	Löwenzahn kann in der Küche verwendet werden, z.B. als Gemüse, im Salat, als Marmelade oder Gelee.
SCHAFGARBE 	Findet sich an Wiesen, Weiden, Ackerrändern, Waldrändern und Brachflächen.	Aus der Schafgarbe kann man etwa Sirup herstellen und sie dient auch als Heilkraut. Wenn sie optimale Wachstumsbedingungen hat, sind die Blüten rosa.
HOLUNDER 	Wachsen als Halbsträucher, Sträucher oder kleine Bäume.	Aus den Holunderblüten und/oder den Beeren kann man einen leckeren Holundersaft gewinnen.

<p>FICHTE</p> 	<p>Wächst im Wald und ist ein immergrüner Nadelbaum, wird 20 bis 60 Meter hoch.</p>	<p>Es kann ein „Fichtenwipferlsaft“ gewonnen werden, dieser hilft bei Husten.</p>
---	---	---

Welche Tiere kennst du?

Tier	Vorkommen/Eigenschaften	Besonderheiten
<p>IGEL</p> 	<p>Leben in Laubhaufen und dichtem Gebüsch. Werden 10-45 cm groß und sind dämmerungs- und nachtaktiv.</p>	<p>Bei drohender Gefahr rollen sie sich zu einer Kugel zusammen, ihre Stacheln schützen sie so vor Angreifern.</p>
<p>EICHELHÄHER</p> 	<p>Ist in Laub- und Mischwäldern zu finden und ist zwischen 30-35 cm groß.</p>	<p>Der Eichelhäher wird auch als Waldpolizist bezeichnet, da er mit seinen lauten Rufen andere Tiere vor Gefahr warnt.</p>
<p>KREUZOTTER</p> 	<p>Leben in Mooren, auf feuchten Wiesen mit vielen Büschen, auf Heideflächen, an Waldrändern und auf Waldlichtungen. Wird zwischen 60 und 80 cm lang.</p>	<p>Die Kreuzotter ist eine Giftschlange, jedoch für Menschen meist nicht lebensbedrohlich. Nach einem Biss sollte jedoch ein Arzt aufgesucht werden.</p>

<p>MÄUSEBUSSARD</p> 	<p>Der Lebensraum sind offene Landschaften, wie Wiesen, Äcker, Heide mit angrenzendem Wald. Er ist 51 bis 57 cm lang und hat 113 bis 128 cm Flügelspannweite.</p>	<p>Der Mäusebussard ist der häufigste Greifvogel in Europa. Er bleibt ein Leben lang mit demselben Partner zusammen und kann bis zu 20 Jahre alt werden.</p>
--	---	--

1 - 2 oder 3

Nennt man den Eichelhäher auch den „Waldpolizist“ weil er ...	
...oder weil er...	2. ... durch heiseres „Rätschen“ den Menschen beim Betreten
	des Waldes ankündigt ? RICHTIG
Heißt die Kreuzotter, Kreuzotter weil sie	
...oder weil sie...	2. ... kreuz und quer durch den Wald schlängelt ?
	FALSCH
Nennt man die Schlangen, und Frösche auch wechselwarm weil sie...	
...oder weil sie...	2. ... mit ihren Schlafplatz zu den warmen Stellen wechseln ?
	FALSCH
Der Kiebitz ist ein Zugvogel, Zugvogel	
...oder Zugvogel...	2. ... singen laut und kräftig Zug, Zug, Zug?
	FALSCH
Manche Tiere halten einen Winterschlaf, sie schlafen dann von Oktober bis April ohne aufzuwachen. Wer macht eigentlich einen Winterschlaf ?	
...oder	2. ... der Igel und die Fledermäuse ?
	RICHTIG

B34



Das Eichhörnchen hält Winterruhe in einem Nest. Das Nest heißt....	
2. ... Kobel?	
	RICHTIG
Einige Tiere fallen über den Winter in die Winterstarre. Welche Tiere gehören dazu ...	
2.Braunbär?	
	FALSCH
Warum fliegen manche Vögel über den Winter in den Süden, weil...	
2. weil sie bei uns keine Nahrung finden?	
	RICHTIG
Wie tötet die Kreuzotter ihre Beute, sie...	
2. versetzt den Tieren einen festen Schlag?	
	FALSCH
Der Igel schläft im Winter in einem Reisig- oder Laubhaufen. Seine Körpertemperatur sinkt von 36 Grad auf	
2. 18 Grad	
	FALSCH

4. BEWEGTE SPIELE MIT NATURERFAHRUNGEN IM WALD

Drucke untenstehende Aufgaben aus, laminiere sie und spanne eine Wäscheleine, auf der du die Aufgaben mit Wäschekluppen befestigst.

Altersgruppe: Volksschulkinder

Voraussetzung: Aufgaben lesen können

Spielanleitung: Jede:r Mitspieler:in darf sich 1 Aufgabe der Wäscheleine ziehen, die gestellte Aufgabe ausführen und die Aufgabe danach wieder an der Schnur mit der Kluppe befestigen; nun folgt fortlaufend die nächste Aufgabe; alle Mitspieler:innen führen die Aufgaben parallel aus.

Ergebnisse der gestellten Aufgaben bleiben liegen und werden zu Spielende mit der Spielleiter:in besprochen und bei Bedarf fotografiert.



Wäscheleine mit Aufgaben



Lege ein Quadrat



Lege ein Muster

Suche 4 Äste/Stöcke und lege ein Quadrat 	Suche 3 Äste/Stöcke und lege ein Dreieck 	Suche 5 Tannenzapfen
Umarme 5 Bäume	Material: Schnur Binde die Schnur um 2 Bäume und tanze Limbo unten durch	Nimm die Messschnüre und finde Äste/Stöcke, die gleich lang sind
Berühre so schnell wie möglich 10 Bäume	Hüpfe auf einem Bein 3x um einen Baum herum/Richtungswechsel- 3x auf dem anderen Bein	Suche 3 gleich große Steine in unterschiedlichen Farben
Samle Blätter und probiere, wie viele du tragen kannst – bewege dich damit im Slalom	Suche dir ein Partnerkind und führe es mit geschlossenen Augen ein Stück durch den Wald	Höre gut zu und versuche, 3 unterschiedliche Geräusche wahrzunehmen - welche sind das?

Suche dir einen Baum zum Balancieren	Suche dir ein Partnerkind und sammelt 5 Tannenzapfen/Bockerl-nebeneinander aufstellen und gleichzeitig werfen- wer wirft weiter?	Muster legen Suche dir ein Partnerkind und lege mit Stöckchen ein Muster- das andere Kind muss das Muster spiegelverkehrt nachlegen
Sammele Naturmaterial und lege einen Waldwichtel	Material Ball Suche ein Partnerkind- werft euch den Ball gegenseitig zu und findet abwechselnd Begriffe zum Thema Wald	Suche dir ein Partnerkind und 2 Stöcke- haltet die Stöcke fest und bewegt euch durch den Wald- Richtungen wechseln

5. BEWEGUNGSSPIELE

■ Bär, wie lange schläfst du noch?

Material: Decke für Bär; Seil zur Abgrenzung der Bärenhöhle

Spielanleitung: 1 Kind ist der Bär und schläft in seiner Höhle. Die anderen Mitspieler:innen stehen um die Höhle herum und versuchen, durch Fragen den schlafenden Bär zu wecken:

Kinder: Bär, schläfst du noch?
 Bär: Grrr – brummt
 Kinder: Bär, wie lange schläfst du noch?
 Bär: 8 Stunden (nennt eine Zahl zwischen 1 und 10)

Die Mitspieler:innen zählen bis zur genannten Zahl. Jetzt wacht der Bär auf und versucht, die Kinder zu fangen. Wer gefangen wird, übernimmt die Rolle des schlafenden Bären.

Variation: Gefangene Mitspieler:innen gehen in die Bärenhöhle und helfen dem Bär beim Fangen; das Spiel läuft so lange, bis alle Mitspieler:innen gefangen sind.

6. SPIEGELWANDERUNG

Partner:innenübung

Material: 1 Rasierspiegel pro Team

Aufgabe: 1 Kind hält den Spiegel mit der Spiegelseite zum Himmel beidhändig fest und darf ausschließlich in den Spiegel sehen, nicht auf den Boden/Weg. Das Partnerkind führt das Kind mit Spiegel eingehängt Arm in Arm durch den Wald und achtet auf einen sicheren Weg!
Aufgabenwechsel der Spielpartner:innen.



7. BÄUME BEMALEN

Baumgesichter mit Mehlteig gestalten:

- 1 Kg Mehl,
- 1 Liter Wasser
- 1 EL Speiseöl

vermengen und kneten

Suche dir einen Baum, den du auf Augenhöhe mit einem Gesicht verzieren möchtest. Gestalte die Grundform des Gesichtes mit Mehlteig und suche dir in Folge Naturmaterialien, die du zur weiteren Gestaltung deines Baumgesichtes benötigst und drücke die Materialien in den Mehlteig.



INHALTE, ZIELE UND KOMPETENZEN DER BEWEGTEN WALDPÄDAGOGIK

INHALTE UND ZIELE:

- Praktische Ideen für wald- und erlebnispädagogische Aktivitäten, die den Alltag mit Kindern (0-14 Jahre) bereichern
- Bedeutung des Waldes erkennen
- Den Wald gezielt als Medium und Spiel- und Handlungsraum in der Arbeit mit Kindern nutzen zu können
- Unmittelbares Erleben und Erfassen des Waldes und seiner besonderen Wirkung
- Methodische Aspekte und Fachwissen für die Arbeit mit Kindern vermitteln

WELCHE KOMPETENZEN WERDEN GEFÖRDERT?

Sozialkompetenz

- Gemeinschaft, Gruppenzusammengehörigkeit, Teamarbeit und Unterstützung

Selbstkompetenz

- Achtsamkeit, Sensibilisierung für Umwelt, Wald und Lebewesen, Einlassen auf Erfahrungen mit Natur im Wald, Sammeln von neuen Erfahrungen

Sachkompetenz

- Umgang mit Naturmaterialien, Verhalten im Wald, Waldeinheiten mit Kindern gestalten können

VERHALTEN IN DER NATUR

WALDKNIGGE

Anhand von Bildkarten/Bilderbuch (Der Kleine Wald-Ellmayer. Mein erstes Buch vom richtigen Verhalten im Wald.) werden Regeln besprochen : Wie verhalte ich mich im Wald? Was muss ich beachten? (Lautstärke, Müll, Umgang mit Pflanzen, etc.)



PlantNet ist eine Anwendung, die sich an Liebhaber der Botanik richtet, die ihr Wissen erweitern möchten. Es ermöglicht Ihnen, alle Pflanzenarten zu identifizieren, denen Sie bei einem Spaziergang oder einer Wanderung im Wald begegnen könnten.

PlantNet 4+

Pflanzenbestimmung

Cirad-France

Entwickelt für iPad/Blüte, Pflanze, Rinde, Blatt, Frucht...

Nr. 50 in Bildung/4,7 • 216 Bewertungen/Gratis



RUCKSACK PACKEN

RUCKSACK-INHALTE FÜR ÜBUNGSLEITER:INNEN:

- Trinkflasche – zusätzliches Trinken
- Jause – zusätzliche Jause
- Regenjacke und Regenhose
- Taschentücher, (feuchtes) WC-Papier, Küchenrolle, Müllsäcke
- Picknick-Decke
- Schnüre, Spagat, Schere
- **Handy und Notfalltelefonnummern**, Stammdaten und Informationen der Kinder
- Themenliteratur (Wald, Käfer, Pilze, Tiere)
- Taschenmesser, Säge, Gartenschere, Seile, Becherlupen
- Erste-Hilfe-Box (nur in Absprache mit Eltern)

RUCKSACK-INHALTE FÜR TEILNEHMENDE KINDER:

- Größenverstellbarer RUCKSACK!
- Trinkflasche
- Jause
- Regenschutz
- Reservegewand
- Sitzpolster/Sitzmatte
- Taschentücher, feuchtes WC-Papier
- Taschenmesser
- Becherlupe
- Sonnencreme/eingecremt
- Gelsenspray/Gelsenband
- Sonnenkappe

EINKAUFSTROLLY ODER BOLLERWAGEN:

- Pädagogisches Material, Kreativmaterial, Bewegungsmaterial
- Wasserkanister

UNSER WALDSTÜCK

WAS BEDEUTET WEGEFREIHEIT?

Mit dem Begriff **Wegefreiheit** werden in **Österreich** all jene Rechte umfasst, die die Menschen berechtigen, problemlos fremden Grund – insbesondere im Wald und im Bergland – zu betreten bzw. zum Gehen zu benützen.

Quelle: <https://austria-forum.org/af/AustriaWiki/Wegefreiheit>

Es sind dies vor allem der § 33 des Forstgesetzes, weiters Landesgesetze über die Wegefreiheit im Bergland oder das Vorliegen einer **Dienstbarkeit (Wegservitut)** sowie das Bestehen von entsprechendem Gewohnheitsrecht.

ÖSTERREICHISCHES FORSTGESETZ

Laut **§ 33** Forstgesetz aus dem Jahre 1975 gilt die Wegefreiheit im Wald. Das heißt, jede Person darf den Wald zu Erholungszwecken betreten und sich dort aufhalten, gehen, wandern, laufen, nicht aber reiten, fahren, zelten oder bei Dunkelheit lagern. Dieses freie Betretungsrecht stellt rechtlich eine gesetzliche Eigentumsbeschränkung dar. Kommerzielle Veranstaltungen und das Betreten des Waldes zu anderen Zwecken als Erholungszwecken bedürfen der ausdrücklichen Zustimmung durch den Grundeigentümer.

Weblinks: [Wegefreiheit im Wald- und Berggebiet Österreichs](#)

Vgl. Michael Malaniuk „Österreichisches Bergsportrecht“ (2000), S. 89.

LITERATUR

Grüger, C., Weye, S., Kinder in Bewegung mit NaturMotorik, Naturprozesse durch Bewegung erleben und verstehen – für Aktionen drinnen und draußen in Kita, Hort und Grundschule. Aachen, Ökotoxia, 2007.

Hanck, N., Mit 12 Naturtagen durch das Jahr. Wald, Wiese und Wasser im Wechsel der Jahreszeiten entdecken. Aachen, Ökotoxia, 2017.

Hemming, A., Sternstunden im Wald. Münster, Ökotoxia, 4.Auflage 2015.

Jung, S., Hier bewegt sich was. Im Wald. Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2008.

Sandhof, K., Stumpf, B., Mit Kindern in den Wald. Wald-Erlebnis-Handbuch. Planung, Organisation und Gestaltung. Münster, Ökotoxia, 2016.

Schäfer-Ellmayer, T., Großekettler, F., Der Kleine Wald-Ellmayer. Mein erstes Buch vom richtigen Verhalten im Wald. Wien – München, Annette Betz, 2009.

B34



SAMMELKARTE FÜR WILDE GAMES IM WALD

3 gleich lange Äste	
4 gleich lange Äste	
5 Efeublätter	
5 Bockerl (Föhrenzapfen/Lerchenzapfe/ Schwarzerle)	
3 Steine	
Blätter (Buche)	



Sandra Göbel

Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin, Prävention und Rehabilitation



GANZHEITLICHES RÜCKENTRAINING

WARM UP „TANZEN MIT DEM REDONDO BALL“

Einzel-Übungen aus dem Qi-Gong werden mit sanfter, ruhiger Entspannungsmusik untermalt.

1. Der Regenbogen

Stellen Sie sich einen Regenbogen vor, der mit den Händen schwebend hin und her bewegt wird.

Einatmen: Hände locker bis zur Brust heben, dann die linke Hand zur linken Seite, die rechte weiter nach oben heben. Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern, dabei das linke Bein allmählich strecken. Linke Handfläche zeigt nach dem Einatmen in Schulterhöhe nach oben. Rechter Arm ist leicht gebeugt, Handfläche zeigt nach unten, etwa auf den Kopf.

Ausatmen: Gewichtsverlagerung auf das linke Bein. Körper bleibt auf gleicher Ebene, rechte Hand sinkt auf Schulterhöhe, Handfläche zeigt dann nach oben, heben und beugen des linken Armes, bis Handfläche nach unten zeigt. Am Ende des Ausatmens steht man leicht gebeugt auf dem linken Bein, das rechte ist gerade und unbelastet.

2. „Wecke das Qi“

Stehe aufrecht und entspannt, die Füße stehen parallel schulterbreit auseinander. Kniegelenke entspannt. Langsam schweben die Arme bis in Schulterhöhe nach oben, die Hände hängen entspannt an den Handgelenken. Die Kniegelenke strecken sich leicht. Die Ellenbogen beugen sich und sinken nach unten. Dadurch bewegen sich die Arme zum Körper, und die Hände werden wie an Fäden aufgeklappt, bis die Handinnenflächen nach vorne weisen. Die Arme sinken weiter nach unten, und die Hände drücken den Ball nach unten.

3. Die Schwalbe

Stelle dir vor, eine Schwalbe zu sein. Breite die Arme aus, mache einen Schritt nach vorne, anschließend wieder zurück und die Arme senken. Wiederhole fließend.

Die Bewegung ähnelt dem Flügelschlag der Vögel und sollte genauso weich und geschmeidig sein.

4. „Die Wellen bewegen“

Stelle dir vor, Wasser in Bewegung zu bringen. Die Arme vor- und zurückschieben. Dazu einen Wechselschritt. Wechsel auch mit V-Step und dabei die Arme im Bogen nach links, bzw. rechts, treiben lassen.

5. „Der schwimmende Drache“

Stehe mit geschlossenen Füßen und gebeugten Kniegelenken. Lege die Handflächen in Herzhöhe aneinander mit nach oben weisenden Händen. Die Hände und Arme schlängeln sich nach rechts und nach links. Die Hüfte in Gegenbewegung schieben. Mehrere Male wird diese schlängelnde Bewegung fließend durchgeführt.

NOTIZEN:

KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

■ Rückenkräftigung aus dem Stand:

Die Positionen werden zunächst einzeln geübt und anschließend im Atemfluss aneinandergereiht:

1. Mit beiden Händen den Ball festhalten und einatmend nach oben (über den Kopf) führen.
2. Stuhl (ausatmend).
3. Halbe Vorwärtsbeugung (einatmend).
4. Ganze Vorwärtsbeugung (ausatmend), mit Spannung im Rücken (einatmend).
5. Halbe Vorwärtsbeugung (einatmend).
6. Stuhl (ausatmend).
7. Mit beiden Händen den Ball festhalten und einatmend nach oben (über den Kopf) führen.

■ Liegestuhl

Auf den Boden setzen, den Ball unter dem Kreuzbein einklemmen und den geraden Rücken leicht nach hinten lehnen. Die Beine angewinkelt auf den Boden aufstellen. Bei Anfängern evtl. die Arme hinter dem Rücken aufstützen.

1. Die Beine nacheinander leicht vom Boden lösen.
2. Linkes Bein nach oben strecken, beugen, rechtes Bein nach oben strecken, beugen.
3. Arme nacheinander über den Kopf führen.
4. Finger vor der Brust ineinander einhängen - Arme dabei waagrecht in Schulterhöhe halten. Den geraden Oberkörper abwechselnd rechts & links etwas zur Seite drehen und mit dem Ellbogen etwas nach vorne oben bewegen.

■ Die Beinkreise

Legen Sie sich auf den Rücken, der Ball liegt unter dem Kreuzbein. Die Wirbelsäule ist in Neutralstellung, die Beine sind gestreckt und parallel, der Nacken ist lang und die Schultern fließen Richtung Gesäß. Die Arme liegen gestreckt seitlich neben dem Körper, die Handflächen sind zum Boden gerichtet, während die Fingerspitzen Richtung Füße ziehen. Das Kinn zum Brustbein sinken lassen und den Bauchnabel nach innen und oben saugen. Ein Bein senkrecht nach oben strecken. Stabilisieren.

Stabilisieren sie die Körpermitte und malen Sie mit dem Bein vom Hüftgelenk her Kreise in die Luft. Das Becken bleibt stabil. Die Bewegung langsam und präzise ausführen, die Kontrolle über das Zentrum halten. Regelmäßig atmen, beim Einatmen das Bein zum Körper heranführen, beim Ausatmen vom Körper wegkreisen. Bewegungsrichtung wechseln.

Variante 1: Den Fuß des „Standbeines“ auf dem Boden aufstellen.

■ Paddel

In Rückenlage die Beine anwinkeln und den Spirit Ball unter das Kreuzbein legen. Die Hüften beugen und die gebeugten Knie an den Oberkörper heran ziehen. Die Arme liegen gestreckt neben dem Körper, die Handinnenflächen zeigen nach unten. Schieben Sie die Fußspitzen nach unten, verlängern Sie den Nacken und ziehen dabei die Schulterblätter aktiv nach unten. Atmen Sie dabei ein. Beim Ausatmen eine Fußspitze in Richtung Boden sinken lassen, wieder einatmen und anschließend, beim Ausatmen, wieder die Hüfte beugen.

Stellen Sie sich dabei vor, sie würden ein Tablett mit Sektgläsern auf den Hüftknochen balancieren. Das Kreuzbein klebt auf dem Ball, Beckendreieck parallel zur Decke. Das Augenmerk liegt auf der Stabilität der Körpermitte.

Variante 1: Beim Ausatmen das Bein zur Decke strecken, einatmen, ausatmen, und das gestreckte Bein gut 10 cm über dem Boden schweben lassen, ohne die Rumpfkontrolle zu verlieren.

Variante 2: Das gestreckte Bein langsam in beide Richtungen kreisen. Dabei regelmäßig atmen.

Variante 3: Stabilisieren Sie die Körpermitte, und malen Sie mit dem Bein vom Hüftgelenk her Kreise in die Luft. Das Becken bleibt stabil. Die Bewegung langsam und präzise ausführen, die Kontrolle über das Zentrum halten. Regelmäßig atmen, beim Einatmen das Bein zum Körper heranzuführen, beim Ausatmen vom Körper wegkreisen. Bewegungsrichtung wechseln.

ENTSPANNUNGS- UND WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN

■ Schulterlockerung

Legen Sie sich auf den Rücken, der Ball liegt unter dem Hinterkopf, Arme zeigen senkrecht nach oben, Handflächen zueinander: im Wechsel rechten und linken Arm aus dem Schultergelenk nach oben dehnen, dabei rollt der Kopf leicht mit hin und her.

■ Mobilität in Rückenlage:

Die Füße sind aufgestellt, der Ball ist zwischen den Knien eingeklemmt, die Arme liegen am Boden:

1. ausatmend: Mit den Händen Knie zur Brust ziehen.
2. einatmend: Beine in die Senkrechte strecken, Arme ablegen.
3. ausatmend: Füße auf gedachten Stuhl ablegen.
4. einatmend: Kopf, Schulter + Arme heben (Kinn zeigt senkrecht nach oben).
5. ausatmend: Knie wenig nach rechts + links kippen.
6. einatmend: Kopf, Schultern + Arme ablegen.
7. ausatmend: Füße langsam aufstellen (Spannung im Bauch!).
8. einatmend: „schräge Ebene“, d.h. Po + Rücken abheben.
9. ausatmend: Wieder absenken.
10. einatmend: Becken kippen (LWS vom Boden lösen).
11. ausatmend: Von vorne beginnen.

A15

■ Entspannter Nacken und weite Rippen

Seitenlage, den Ball halten Sie in der oberen Hand. Lassen Sie den Ball nah am Boden um den Körper kreisen. Damit Ihnen das bequem gelingt, bewegen Sie den Kopf, Schulter und die Rippen mit. Achten Sie darauf, dass Sie entspannt bleiben, erzwingen Sie nichts. Gerade dadurch entsteht Leichtigkeit, und der Körper lässt mühelos Entspannung zu. Um noch mehr Weite in den Körperseiten entstehen zu lassen, bleiben Sie für eine Weile in der Drehdehnung und lassen den Atem tief und ganz entspannt fließen. Der Rücken wird langsam immer mehr zum Boden sinken. Durch den Atem lösen sich Anspannung und Blockaden. In der anschließenden Nachspürphase nehmen Sie Veränderungen im Hals-Nackebereich wahr.

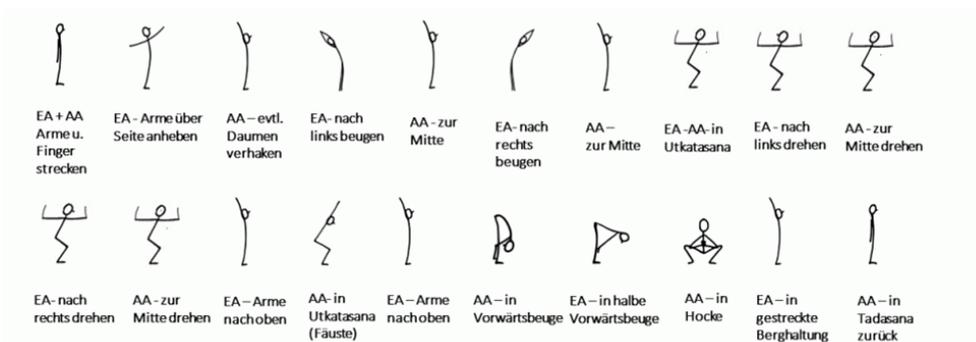
■ Entspannung der Hüfte mit Ball zwischen den Oberschenkeln

Seitenlage, siehe oben, mit angewinkelten Beinen (90°) zum Oberkörper, die Arme liegen lang und entspannt ausgestreckt vor dem Brustkorb auf dem Boden. Der Spirit Ball liegt zwischen den Oberschenkeln. Der Kopf kann auf einem zusammengelegten Handtuch liegen. Rolle den Ball zwischen den Beinen kniewärts und beckenwärts vor und zurück. Die Hüfte entspannen und mitbewegen, wenn der Oberschenkel die Bewegung initiiert. Je nach dem Grad des Loslassens beginnen der ganze Rücken, Schultergürtel und Kopf sich zu bewegen. Die Bewegung wird leichter, wenn Sie fließend ausatmen und einatmen. Mit dem Ausatmen die Leichtigkeit der Bewegung genießen.

NOTIZEN:

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Die 8 Bewegungen der Wirbelsäule



ENTSPANNUNGS- UND WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN

■ Den Rücken weich machen

Liegen Sie auf dem Rücken und stellen Sie die Beine auf, so dass die Füße auf dem Boden stehen. Kreuzen Sie dann Ihr rechtes Bein über das linke. Der rechte Fuß sollte jetzt unterhalb vom linken Knie in der Luft hängen. Bewegen Sie nun langsam und vorsichtig Ihre beiden Beine nach rechts, und kehren Sie dann wieder zur Mitte zurück. Wiederholen Sie die Bewegungen mehrere Male, und lassen Sie dabei Ihre Beine so weit zum Boden sinken, wie es Ihnen ohne Dehnen oder andere Anstrengungen möglich ist. Beobachten Sie die relative Leichtigkeit der Bewegung und wie nahe die Knie dabei dem Boden kommen. Entkreuzen Sie danach Ihre Beine, strecken Sie sich aus, und machen Sie eine kleine Pause.

Liegen Sie auf dem Rücken und stellen wieder beide Beine auf. Formen Sie mit Ihren Armen ein Dreieck, indem Sie die Handflächen aneinander legen und die Fingerspitzen zur Zimmerdecke richten. Lassen Sie Ihre Arme dabei gerade sein; beugen Sie also nicht die Ellenbogen. Halten Sie Ihre Augen bei der folgenden Bewegung auf die Hände gerichtet. Bewegen Sie nun das Dreieck sanft nach links und erlauben dabei Ihrem Kopf, mitzurollen. Spüren Sie, wie das rechte Schulterblatt den Boden verlässt und erlauben Sie Ihren Rippen, sich sanft gegeneinander zu verdrehen. Wiederholen Sie diese Bewegungen mehrere Male und ruhen sich danach wieder aus.

Liegen Sie wieder auf dem Rücken, mit den Beinen aufgestellt. Formen Sie mit Ihren Armen ein Dreieck: Die Handflächen liegen aneinander, die Fingerspitzen zeigen zur Decke und die Arme sind gerade. Bewegen Sie aus dieser Position heraus nun das Dreieck nach links und halten dabei Ihre Augen auf einen Punkt an der Decke gerichtet. Erlauben Sie Ihrem Nacken, sich zu entspannen, während Ihr rechtes Schulterblatt sich vom Boden hebt. Wiederholen Sie diese Bewegung mehrere Male, aber achten Sie darauf, sich nicht anzustrengen. Ruhen Sie sich danach aus.

Wiederholen Sie die letzte Bewegung, aber folgen Sie dieses Mal mit den Augen wieder Ihren Händen.

Führen Sie nun die Bewegungen 1 – 4 zur anderen Seite hin aus.

Kehren Sie dann zur Anfangsbewegung zurück, und beobachten Sie, was sich geändert hat. Achten Sie darauf, wie weit Ihre Knie jetzt zum Boden sinken können.

A15



■ Die Eule

Umfassen Sie mit vier Fingern der rechten Hand den oberen Schulterrund auf der linken Körperseite und drücken ihn sanft zusammen. Atmen Sie ein.

Drehen Sie beim Ausatmen den Kopf nach links und schauen wie eine Eule nach hinten über die Schulter. Beim Einatmen drehen Sie den Kopf wieder nach vorne.

Beim nächsten Ausatmen drehen Sie den Kopf nach rechts und schauen wie eine Eule nach hinten über die Schulter. Beim Einatmen drehen Sie den Kopf wieder nach vorne.

Beim Ausatmen bringen Sie nun das Kinn sanft zur Brust und spüren dabei das Dehnen der Nackenmuskeln.

Den ganzen Vorgang wiederholen wir jetzt noch einmal und wechseln dann auf die andere Seite.

Es ist sinnvoll, die Eule abwechselnd 4 bis 8 Mal mit jeder Seite zu machen.



Sandra Göbel
 Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin, Prävention und Rehabilitation



STURZPROPHYLAXE

WAS IST EIN STURZ?

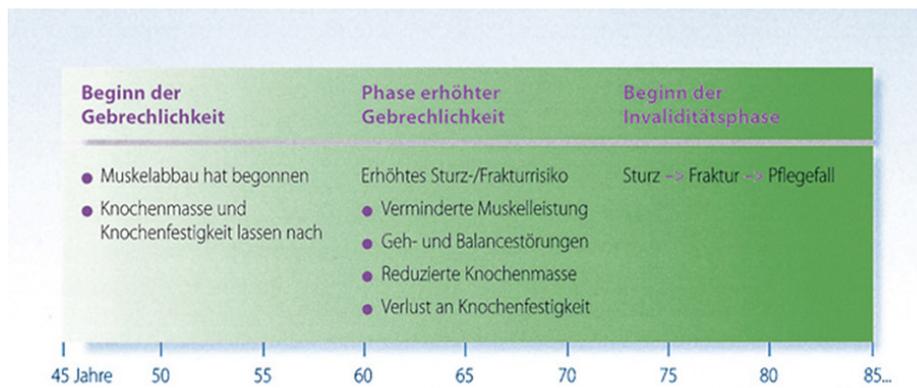
Unbeabsichtigtes Auf-den-Boden oder eine tiefer gelegene Ebene Zum-Liegen-oder-zum-Sitzen kommen.

FOLGEN EINES STURZES:

- Junge Menschen: blaue Flecke oder Prellung
- Ältere Menschen: Oberschenkelhalsbruch, Hüftbruch
 Psychische Folgen – Angst

In Deutschland ereignen sich jährlich rund vier bis fünf Millionen Stürze. Dabei sind insbesondere ältere Menschen gefährdet. Etwa 30% der Menschen im Alter über 65 Jahren stürzen mindestens einmal im Jahr.

Älter zu werden ist ein normaler, nicht aufzuhaltender Prozess. Regelmäßige Aktivität kann jedoch den Prozess verzögern.



Gebrechlichkeit mindert die Lebensqualität. Nerven, Knochen und Muskeln bilden eine Einheit, und die Muskelkraft entscheidet maßgeblich über die Knochendichte. Muskelmasse und Muskelkraft nehmen jedoch bereits ab dem 45. Lebensjahr ab. Und mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, gebrechlich zu werden, kontinuierlich an.

GRUNDGEDANKEN ZUM THEMA „STURZ“

- Die meisten Stürze passieren beim Gehen
- 65 % der Stürze passieren im Schlaf- oder Badezimmer, wenig Stürze auf der Treppe
- Viele Stürze passieren zwischen 10:00 – 11:00 Uhr und nach dem Mittagessen, nachts weniger
- Sturz bei alltäglichen Aktivitäten
- Sturzursache vielfach durch die Verringerung der sicheren Fortbewegung
- Hypo – und Immobilität sind Ursachen Nr.1:
 - Bewegungsapparat und Kreislaufsystem sind untrainiert
 - Verschlechterung der Hirndurchblutung
 - Muskuläre Unsicherheit
 - Rückgang an Sinnesreizen aller Art
 - Verarmung an geistigen Aktivitäten
- Postfallsyndrom (Angst vor einem erneuten Sturz)

ESSLINGER STURZRISIKOASSESSMENT

Die vier Tests des Esslinger Sturzrisikoassessments ermöglichen eine relativ einfache Beurteilung des individuellen Sturzrisikos.

- „Klinische Beurteilung des Gangbilds“
- „Up-and-Go-Test“
- „Tandemstand“ Die Person steht dabei zehn Sekunden im Tandemstand, d. h. mit beiden Füßen hintereinander auf einer Linie, wobei die Ferse des vorangesetzten Fußes die Fußspitze des hinteren Fußes berührt. Ist die Person nicht in der Lage, diese Position frei für zehn Sekunden zu halten, besteht ein erhöhtes Risiko für Stürze.
- „Chair Rising“



■ Wie können Stürze verhindert werden?

Der weitaus größte Teil aller Stürze beruht auf dem Verlust der Funktionsfähigkeit des Körpers, seine aufrechte Position im Raum zu halten (posturale Kontrolle). Nachlassende oder fehlende Kraft und nachlassende Gleichgewichtsfähigkeit gelten als die Ursachen von Sturz. Inaktivität ist eines der größten Sturzrisiken.

■ Konsequenz

Durch Muskeltraining in Kombination mit Gleichgewichtstraining kann AKTIV etwas getan werden, um das Sturzrisiko zu SENKEN.

GRUNDAUFBAU EINER ÜBUNGSTUNDE BZW. PROGRAMMS

1. Begrüßung
2. Aufwärmen/ Herz-Kreislauf Training
3. Balance-Training
4. Multitasking-Training
5. Krafttraining bzw. Muskelaufbautraining (70-80% der Maximalkraft; 2 Sätze mit 8-12 Wiederholungen)
6. Lockerung/Dehnung
7. Abschluss

ALLGEMEINE TIPPS FÜR DIE PRAXIS:

- Gleichgewicht auf labiler Unterstützungsfläche, optimal sind Übungen, wo die TN ständig balancieren müssen, Unterstützungsfläche von groß zu klein
- Mobilität von bes. HWS, Becken, Hüftgelenke und Füße
- Schulung Reaktionsvermögen: Ballspiele, Hindernisparcours, Alltagssituationen simulieren
- Zurücknehmen des optischen Systems, Ankurbelung der Propriozeption – häufig Übungen mit geschlossenen Augen durchführen lassen (im Alter Kompensation der nachlassenden Mobilität über die Augen)
- „Tanzen“: Förderung von Rhythmusgefühl, Gleichgewicht, Drehungen stärken das Gleichgewichtsorgan
- Krafttraining: Verzögerung des Muskelabbaus
- Ausdauertraining: Radfahren, Nordic-Walking, Schwimmen
- Einsatz von Störeinflüssen steigert die Anforderung: nicht nur den Schwierigkeitsgrad der Übungen steigern, sondern:
 - a) Zeitvorgaben geben
 - b) verschiedene Aufgaben miteinander kombinieren

KLEINE ÜBUNGS-AUSWAHL:

- Fortbewegung durch den Raum, Kommando plötzlich ändern, Gangtempo beschleunigen
- Aus dem Lot bringen: TN „schupsen“ sich beim Gehen an
- Während des Gehens kleine Gegenstände von einer Hand in die andere Hand wechseln oder von vorne nach hinten
- Partnerübung: ein Partner führt den anderen durch den Raum, der Geführte schließt dabei seine Augen
- Partnerübung: Stabilisationen an Becken und / oder Schultergürtel geben
- Stand auf mobilem Untergrund (Ballkissen, Dynairkissen, Schaumstoff)
Variationen einbauen: Einbeinstand, Standwaage usw.
- Zwei Partner stehen sich gegenüber, A steht auf dem Kissen, B versucht A aus dem Lot zu bringen, zunächst mit geöffneten Augen, dann mit geschlossenen Augen
- A erhält ein Theraband um die Hüften, B versucht A aus dem Lot zu bringen, indem B an einigen Stellen am Theraband zupft wie zuvor, zusätzlich wirft A sich ein Sandsäckchen hoch
- Verbesserung der Koordination der Füße: 1,2,3 usw.(Sturzprophylaxe-Kurzzeitgedächtnis trainieren)

■ Linienhopper - belebt das Gedächtnis

Basisübung: Markiere mit Schnur oder Klebeband eine ca. 50 cm lange Linie quer vor deine Füße. Springe nun mit beiden Beinen über die Linie und lande auf dem rechten Bein. Springe sofort wieder zurück und lande auf dem linken Bein. Beim folgenden Sprung vorwärts landest du auf beiden Beinen. Nun beginnt die gleiche Sprungfolge, allerdings startest du mit einem Sprung nach hinten. Versuche, nach dem beidbeinigen Landen keine Pause zu machen, sondern in einem gleichmäßigen Rhythmus zu springen (rechts- links- beide- rechts- links- beide).

Zähle die Bodenkontakte mit Zahlen, dem Alphabet oder im 2er-Einmaleins.

Werfe dabei einen Ball ständig mit beiden Händen hoch und zähle die Bodenkontakte im Wechsel von Zahlen und Buchstaben (1- A- 2- B- 3- C- usw.).

■ Stapelball - stärkt die Stressabwehr

Nimm in jede Hand einen kleinen Ball (Jonglier-, Tennisball oder Ähnliches) und halte die Hände nebeneinander mit dem Handrücken nach unten vor den Körper. Kreuze nun mehrmals die Arme, so dass abwechselnd die rechte und linke Hand oben ist. Wirf dann, die Arme bleiben parallel, mehrmals beide Bälle gleichzeitig 10 cm hoch und fange sie wieder. Dann wirf die Bälle hoch und fange sie mit überkreuzten Armen. Aus dieser Stellung wirfst du die Bälle erneut hoch und fängst sie wieder in der Ausgangsposition mit parallelen Armen.

Halte die Hände mit den Bällen parallel zueinander und kreuze die Beine. Beim Werfen der Bälle springst du nun gleichzeitig hoch. Du fängst die Bälle mit gekreuzten Armen und landest in paralleler Fußstellung. Auch beim nächsten Wurf springst du wieder hoch: Die Arme fangen die Bälle danach parallel, die Beine landen mit gekreuzten Füßen. Fällt dir das Springen schwer, bleib auf einem Bein stehen und kreuze das andere Bein vor oder hinter das Standbein. Statt des Kreuzens kannst du auch Ausfallschritte einbauen, oder zwischen Kreuzen und Ausfallschritt wechseln.

ZIRKELTRAINING

Quelle: DTB Funktionelles Zirkeltraining



Variationen:

- Kniebeuge
- Liegestütz
- Einbeinstand
- Rumpfkraftigung
- Koordination
- Stabilisation
- Laufen
- Crunch



Quelle:
togu Trainingschart Sturzprophylaxe



Stefanie Graf
Sportwissenschaftlerin



BEBO® BASICS – GRUNDLAGEN DES BECKENBODENS

BeBo® ist ein Konzept für ein ganzheitliches Maßnahmenpaket.

ZIELE VON BEBO®:

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

BeBo® bietet ein ganzheitliches Training mit Schwerpunkt Beckenboden. Wichtig hierbei sind besonders die Wissensvermittlung, Tipps rund um das Thema Beckenboden und Schulung für Frauen und Männer jeden Alters gleichermaßen, besonders im Alltag, aber auch im Sport. Die Grundausbildung BeBo® Modul I/II/III vermittelt medizinischem Fachpersonal und Bewegungsfachleuten ein ganzheitliches Konzept, das den Kunden in 7 Einheiten à 90 Minuten Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung, Loslassen und Entspannen der Beckenbodenmuskulatur vermittelt. Ein Hauptaspekt ist die Alltagsintegration. Nur dadurch kann ein langfristiger Erfolg gesichert werden. In jeder Stunde wird ein anderer Themenbereich rund um das Thema Beckenboden aufgegriffen und dem Kunden nähergebracht. Eng verknüpft mit dem Beckenbodentraining sind Arbeit an der Körperhaltung sowie grundlegende rumpfstabilisierende Übungen. BeBo® zeichnet sich durch methodisch-didaktische Kompetenz im Beckenbodentraining aus. Man erhält Handlungskompetenz, um Übungen individuell auf die Bedürfnisse einer Person auszuwählen und anzuleiten. BeBo® richtet sich an Frauen und Männer gleichermaßen. Das erworbene Wissen kann sehr gut in andere Trainingskonzepte integriert werden.

BeBo®.....

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

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

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

DAS ZIEL DES BEBO® TRAININGS IST:

Der Beckenboden

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

Das BeBo® Konzept gliedert das Training in 3 Stufen:

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

Beim Kräftigen arbeiten wir mit unserem Basisprogramm ABC

- A – Becken bewegen in alle Richtungen
- B – rhythmisch anspannen und loslassen
- C – dauerspannen

1. ANATOMIE DES BECKENBODENS/MUSKULATUR

WO IST MEIN BECKENBODEN?

Vier markante Grenzpunkte: Sitzbeinhöcker, Steißbein und Schambein -> Wahrnehmungsübungen

1. Sitzbeinhöcker: aufrechte Sitzposition, Beine hüftbreit-> wo liegt das Gewicht auf, auf Handflächen setzen
2. Steißbein: Wirbelsäule entlang tasten
3. Schambein: Bauchnabel nach unten tasten

Mit Bildern kann man versuchen, den Beckenboden zu wecken. Die Wahrnehmung des Beckenbodens ist einfacher, wenn man gezielte Aufgaben stellt, um alle Öffnungen zu verschließen:

- GEDACHTER „Pipi Stopp“: Harnstrahl versuchen zu unterbrechen
- Luft zurückhalten: Blähungen unterdrücken
- Am Tampon ziehen

Die Beckenbodenmuskulatur besteht aus 3 Schichten

	Äußere Schicht	Mittlere Schicht	Innere Schicht
Muskeln	Afterschließmuskel, U-Muskel, Muskelhaltekreuz	Muskelplatte, Muskelstrang	Innerer Hauptmuskel=M. levator ani
Funktion	Öffnen und schließen	Reflektorisch gegenhalten	Organe tragen, Kontinenzsicherung, Haltung stabilisieren
Reflexzonen	Inneres Ende der Augenbrauen	Brustwirbelsäule, BH- Verschluss	Kiefer, Mundboden, Gaumen
Bilder	mit Schamlippe zwinkern	Sitzbeinhöcker gedanklich von innen zusammenziehen, Beckenboden von der Hand abheben	Zirkuszelt, Lift, Beckenbewegungen

Wahrnehmungsübung **äußere Schicht**: Afterschließmuskel leicht anspannen, Schamlippen anticken, Abstand zwischen Steiß-, und Schambein leicht anticken

Wahrnehmungsübung **mittlere Schicht**: Sitz auf flacher Hand, Beckenboden von Hand nach innen ziehen, Sitzbeinhöcker zusammenziehen (Abstand gedanklich verkleinern)

Wahrnehmungsübung **innere Schicht**: Beckenbewegungen im Sitzen und Stehen, Übungen mit allen drei Muskelschichten

2. BLASE UND MIKTION

DIE BLASE

Die Harnblase ist ein muskuläres Hohlorgan, das seine Größe je nach Füllzustand ändert. Die Harnröhre schließt an den Blasen Hals an. Funktion: Speichern und Entleeren des Harns.

Richtiges WC-Verhalten:

- Nicht präventiv auf die Toilette gehen
- Entspannen, nicht pressen
- Aufrechte Sitzposition, leichte Hyperlordose
- 4-8 WC-Gänge pro Tag, 0-1x pro Nacht
- Beckenboden nach Entleerung anspannen

Die 4 Phasen der Miktion:

- Füll- und Speicherphase
- Eröffnungsphase: sensible Nerven melden den Füllzustand der Blase
- Entleerungsphase: Beckenboden entspannt sich, Blasenmuskel spannt sich an
- Verschlussphase: Beckenboden spannt sich wieder an, Harnblase entspannt sich

Belastungsinkontinenz=Problem des Beckenbodens

→ Beckenbodentraining und allgemeine Muskelkräftigung, Alltagssituationen anpassen, Miktionsprotokoll

Überaktive Blase= Problem der Blase

→ Atemübungen, ruhiges ausgleichendes Beckenbodentraining, Entspannungsangebot, Loslassen üben, Aufschubtraining

KRÄFTIGENDES BASISPROGRAMM:

- A) Becken bewegen: Becken in alle Richtungen bewegen (im Liegen, im Sitzen, im Stehen)
- B) Beckenboden rhythmisch anspannen und loslassen: 3-5 Sekunden anspannen, 10 Sekunden loslassen (50-100 Anspannungen pro Tag)
- C) Beckenboden dauerspannen: Beckenboden anspannen und Spannung für mehrere Atemzüge halten
Üben im richtigen Atemrhythmus chhchc.....
→ 4-8 Sekunden chhchh langezogen sagen. Bei der Ausatmung wird gleichzeitig der Beckenboden aktiviert.
→ chhchh mit der Ausatmung und versuchen, den Beckenboden nicht anzuspannen

3. SENKUNG, ATMUNG, FÜSSE

Senkung: Organe senken sich, rutschen nach unten

- Training in Umkehrposition (Handtuch unter Gesäß, damit die Organe nach „hinten“ rutschen können)
- Belastungen vermeiden

Atmung

Das Zwerchfell ist ein großer platter Muskel, dessen Fasern „strahlenförmig“ verlaufen. Er trennt die Brust von der Bauchhöhle wie eine Kuppel:

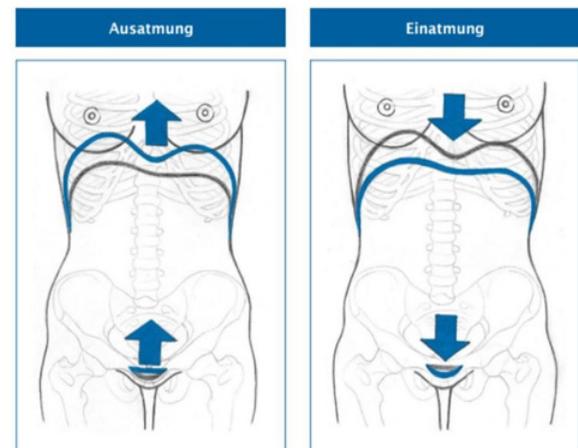
Ausatmung: Zwerchfell hebt sich an, Beckenboden schwingt nach oben hin mit

Einatmung: Zwerchfell „drückt“ Organe nach unten, Beckenboden macht auf

Beckenbodenübungen in Umkehrposition (mit Sitzkeil oder Handtuch unter dem Gesäß)

- Alle 3 Muskelschichten anspannen
- ABC Basisprogramm

Liftübung: Afterschließmuskel holt Kieselstein mit dem Lift nach oben



Bildquelle: Bodo*

4. HALTUNG UND ALLTAGSINTEGRATION

Wieso ist aufrechte Haltung für den Beckenboden wichtig?

- In aufrechter Haltung ist der Beckenboden entlastet
- In aufrechter Haltung ist der Beckenboden wach und kann so reflektorisch gehalten und mehr Kraft aufbauen
- In aufrechter Haltung schwingt der Beckenboden bei jedem Atemzug mit dem Zwerchfell mit
- Die Organe bleiben da, wo sie hingehören
- Beckenboden in krummer und aufrechter Haltung anspannen

Alltagssituationen

- Absitzen: mit der Ausatmung Beckenboden anspannen, Gesäß nach hinten schieben und langsam nach hinten absetzen
- Aufstehen: mit der Ausatmung Beckenboden anspannen, Oberkörper vor und mit dem Schwung der Arme nach oben
- Bücken/heben: mit der Ausatmung Beckenboden anspannen, mit geradem Rücken nach unten, mit der nächsten Ausatmung wieder Beckenboden anspannen und nach oben kommen
- Treppensteigen: mit der Ausatmung Beckenboden anspannen und mit dem oberen Fuß nach oben drücken

5. HÜFTBEUGE- UND BAUCHMUSKULATUR

Der Hüftbeugemuskel beeinflusst die Haltung des Beckens und der Lendenwirbelsäule und dadurch auch den Beckenboden. Wichtig ist, dass der Hüftbeugemuskel kräftig, aber auch sehr geschmeidig und beweglich ist.

Hüftbeugemuskel spüren: ein Bein anheben und den Zug des Hüftbeugemuskel in der Wirbelsäule spüren

Beinschaukel (mit Sitzkeil oder Handtuch): Die Beinschaukel bewegt und kräftigt den Hüftbeugemuskel, so dass die Lendenwirbelsäule locker wird, ohne dabei überfordert zu sein. Rückenlage, ein Bein angewinkelt und das Knie mit beiden Händen zur Brust ziehen. Das andere Bein zur Decke strecken und langsam senken, bis es knapp über dem Boden schwebt

- Einatmen, Bein senken
- Ausatmen, Beckenboden anspannen, Bein wieder heben
- Für Fortgeschrittene: auch beim Senken ausatmen und den Beckenboden anspannen

Fliegende Beine (mit Sitzkeil oder Handtuch): Bauchlage auf Keil. Kopf seitlich oder mit der Stirn auf übereinandergelegten Händen ablegen. Nacken soll lang bleiben und der Schulterbereich entspannt. Beide Beine in die Länge ziehen

- Kein Hohlkreuz
- Beine langziehen
- Ausatmen, Beckenboden anspannen Beine lang ziehen
- Einatmen, senken

Kniewippe: Knie-Ellbogenlage. Gewicht von den Knien auf die Unterarme und Füße abgeben und wippen

- Ausatmen, Beckenboden anspannen und Knie abheben/wippen (kontinuierlich weiteratmen)
- Einatmen, Knie ablegen

6. BALANCE

Drei Übungen im Stehen für die Balance

- Abgestützter Einbeinstand
- Einbeinstand
- Balance auf der zusammengelegten Matte mit geschlossenen Augen
- Beckenboden und Atmung integrieren

Ping-Pong: Ping Pong Ball liegt auf Beckenboden. Versuchen, den Ball immer wieder nach oben zu katapultieren.

Atemreise für eine ausgiebige Entspannung!

LITERATUR

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

Seleger M. / Krucker J. / Keller Y. / Trinkler F. (2005). Die versteckte Kraft im Mann. Eine Anleitung zu mehr Lebensqualität und Potenz. Zürich (BeBo® Verlag GmbH).

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



Stefanie Graf
Sportwissenschaftlerin



BECKENBODENBASIERTES CORE STABILITY TRAINING

Die Rumpfstabilität (Core Stability) ist die Grundlage deines gesunden und starken Rückens – wie auch eines gesunden und starken Beckenbodens. Dabei müssen die Muskeln einerseits ausreichend Kraft entfalten können, andererseits eine neuromuskuläre Ansteuerungsfähigkeit bzw. eine funktionierende motorische Kontrolle vorhanden sein. Die Rumpfstabilität stellt auch eine Schlüsselkomponente während sportlicher Aktivität dar. Die Literatur berichtet über die Relevanz von Rumpfttraining in der Verletzungsprävention, in der Rehabilitation und zur Leistungsverbesserung.

DEFINITION VON RUMPFSTABILITÄT

Die Fähigkeit, Haltung und Bewegung des Rumpfes auf dem Becken und den Beinen zu kontrollieren, um eine optimale Übertragung und Kontrolle der Kraft und Bewegung zu den Endsegmenten während Aktivitäten zu gewährleisten. Für die Rumpfstabilität ist vor allem die tiefliegende Rumpfmuskulatur verantwortlich, die lokalen Stabilisatoren der Wirbelsäule. Die Muskulatur dieses Verbandes bildet ein natürliches Korsett, das die Wirbelsäule stützt und stabilisiert, sowie den Bauch und die Taille flach hält.

AUFGABEN DES BECKENBODENS IM RUMPFTRAINING

Der Beckenboden gehört mit der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur sowie dem Zwerchfell zu den lokalen Stabilisatoren der Wirbelsäule. Diese sorgen für die primäre segmentale Stabilisation. In diesem Fall braucht der Beckenboden nur eine geringe Anspannung, um Rumpfstabilität zu gewährleisten. Der Beckenboden kann und muss bei steigenden Anforderungen im Training miteinbezogen werden. Ist das der Fall, führt dies zu einer vermehrten Kraft im Rumpf und damit zu einer Leistungssteigerung.

DIE MUSKULATUR IN DER RUMPFSTABILISATION

Globale/lokale Muskulatur

Es gibt nicht nur die oberflächliche Muskulatur, die sichtbar ist. Tiefer im Rumpf liegen Muskeln, die unser Skelett stützen und die Gelenke stabilisieren. Diese Tiefenmuskulatur ist an allen Bewegungen beteiligt, indem sie für die notwendige Körperstabilität sorgt. Ohne sie können wir nicht laufen, springen,... Zusätzlich hält die tiefe Muskelschicht unsere Organe an ihrem Platz. Sie hat einen direkten Einfluss auf unsere Haltung. Wichtig: Die Rekrutierung der lokalen Stabilisatoren erfolgt zeitlich vor der Aktivierung der globalen Muskeln (50-125 millisek vor der Bewegung). Sie werden sozusagen vorgeschaltet. Dies passiert normal automatisch, kann jedoch durch Übung, Training und Bewusstwerdung positiv und unterstützend beeinflusst werden.

→ Die lokalen Muskeln halten, die globalen Muskeln bewegen

Globale Bewegler des Rückens:

- Trapezmuskel (M. trapezius)
- Breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi)
- Faszie Thoracolumbalis
- Rautenmuskeln (M. rhomboideus major und minor)
- Rückenstrecker (M. erector spinae -> Longissimus, Ilicostalis und Spinalis Gruppe)

Globale Muskulatur der Körpervorderseite:

- Äußere schräge Bauchmuskeln (M. obliquus externus abdominis)
- Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)
- Innere schräge Bauchmuskeln (M. obliquus internus abdominis)
- Quere Bauchmuskel (M. transversus abdominis) -> nur anatomisch, funktionell zählt er zu den lokalen

Lokale Tiefenmuskulatur

Beim Training der lokalen Muskeln geht es hauptsächlich um die segmentale Stabilität der Wirbelsäule. Die nahe an der Wirbelsäule liegende Muskulatur ist in der Lage, die Wirbelsäule zu stabilisieren und die korrekte Ausrichtung der Wirbelgelenke bei einer Bewegung zu gewährleisten. In Stabilität sind Bewegungen besser zu kontrollieren, und kontrollierte Bewegungen schützen einerseits vor Überlastungen und Schmerzen und verbessern und unterstützen andererseits die Leistungen der globalen Bewegungsmuskeln. Wenn die neuromuskuläre Ansteuerungsfähigkeit der lokalen Muskeln gegeben ist, geht es um die Ausdauerfähigkeit der stabilisierenden Muskulatur.

- Beckenboden
- Gelenksnahe , tiefliegende autochtone Rückenmuskeln (insbesondere Mm. Multifidii und Mm. Rotatores)
- M. transversus abdominis
- Zwerchfell
- Quadratischer Lendenmuskel (M. quadratus lumborum)

Bei den Beckenbodenmuskeln handelt es sich um eine Vielzahl skelettnaher Muskeln, die mit den Bauch- und Rückenmuskeln zusammenarbeiten. Sie halten Bauch- und Beckenorgane an ihrer Position und sorgen dafür, dass die Schließmuskeln von Blase und Darm funktionieren. Die Art der Kraftentwicklung der lokalen Muskeln ist dauerhaft, die typische Kontraktionsart ist statisch. Die Intensität liegt bei maximal 30% der Maximalkraft.

VORGEHENSWEISE BEIM TRAINING



■ Wahrnehmungsschulung der lokalen Muskeln

Die Wahrnehmungsschulung der lokalen Muskeln bildet die Basis im Rumpfstabilisationstraining. Für das Training mit Gruppen eignen sich zur Ansteuerung der lokalen Stabilisatoren insbesondere der M. transversus abdominis sowie der Beckenboden. Für den Beginn geeignet ist die Ausgangslage in Rückenlage mit aufgestellten Beinen und neutralem Becken.

- Anspannung des M. transversus: „Bauchnabel und Bauchdecke im unteren Bauchbereich leicht nach innen und oben ziehen“, oder „das Bauchnetz verschnüren“
- Anspannung des Beckenbodens: „den Beckenboden sanft nach innen oben ziehen“

=> Selbstkontrolle bzw. Kontrolle durch den Trainer: Ein direktes Ertasten des M. transversus ist nicht möglich.

Lokalisation: SIAS (vordere Hüftknochen) und ca. 2 cm nach oben (Hamilton 2015)

Reihenfolge:

- Wahrnehmung von Beckenboden und M. transversus abdominis
- Ansteuerung üben (Rekrutierung)
- Max. 30% anspannen = Intensität üben
- Mit Ausatmung

■ Aktivierung der lokalen Muskeln in Kombination mit der Ausatmung

■ Aktivierung der lokalen Muskeln in verschiedenen Ausgangspositionen schulen

Die Ansteuerung der lokalen Muskeln wird in verschiedenen Ausgangspositionen geübt (Rückenlage, Bauchlage, Seitenlage, Sitzen, Stehen, Vierfüßlerstand,...)

■ Voraktivierung der lokalen Muskeln mit anschließender Übungsaufgabe

Die Aktivierung der lokalen Muskeln wird einer Übung stets vorgeschaltet und während der Ausatmung ausgeführt => „Körperöffnungen verschließen und sanft nach innen oben ziehen“.

1. Becken geht in die Höhe
2. Abduktion in Seitenlage
3. Rückenlage, 1 Bein aufgestellt, gebeugtes Spielbein heben und senken
4. Vierfüßlerstand
5. Vorneigung der Körperlängsachse in Rückenlage (Crunch)
6. Rückneigung der Körperlängsachse in der Bauchlage

Rumpfttraining bzw. Ganzkörperstabilisation unter Aufrechterhaltung der RUMPF-Stabilisation

Je mehr die globale Muskulatur beteiligt ist, desto intensiver wird das Training. Dabei wird auch die tiefliegende Muskulatur gefordert und trainiert. Wichtig ist dabei, dass ein Lösen/Entspannen der tiefliegenden Struktur erst nach Beenden der Bewegung erfolgt und die Bewegung beendet wird, sobald die tiefen Muskeln ermüden und der Schutz nicht mehr vorhanden ist.

1. Knieheben in Knie-Ellbogenlage
2. Becken geht in die Höhe
3. Seitlicher Unterarmstütz mit gebeugten Beinen



Das Training der Muskelschlingen steht bei den Übungen im Mittelpunkt, denn nur so können wir das Zusammenspiel der Muskeln innerhalb eines Bewegungsablaufs optimieren und gezielt die lokalen Rumpfstabilisatoren kräftigen.

Belastungsvorgaben für das Training der globalen Muskulatur

- 20-90 Sekunden (4-5 ruhige Atemzüge und mehr)
- 1-4 Serien
- 2-4 Mal pro Woche

Wichtig!

Der Beckenboden als zentrales Glied in der funktionellen Muskelkette der Rumpfstabilisatoren entscheidet über Intensität und Umfang der Übung. Die jeweilige Übung wird nur solange praktiziert, solange der Beckenboden gut wahrgenommen und angesteuert werden kann. Ermüdet der Beckenboden, ist die Übung zu beenden!

LITERATUR

Hamilton C. Neue Perspektiven zu Wirbelsäuleninstabilitäten. *Manuelle Therapie* 1997; 1: 17-24.

McGill, S.M. (2001) Low back stability: From formal description to issue for performance and rehabilitation. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 29(1), 26-31.

Willardson, J.M. (2007). Core Stability Training: application to sport conditioning programs. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(3), 979-985. doi:10.1519/R-20255.1.



Dipl. Päd. Doris Hartl

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



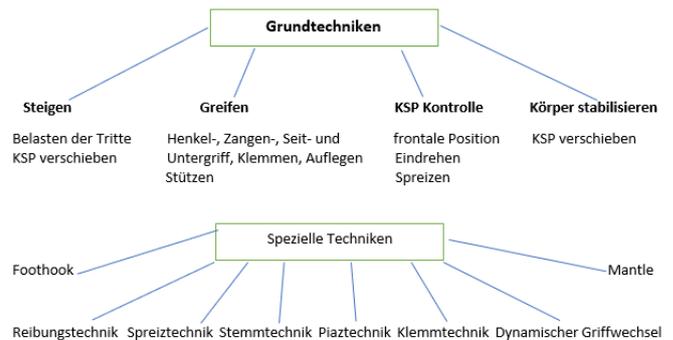
KLETTERSPIELE AN DER SPROSSENWAND

1. WAS BEDEUTET KLETTERN

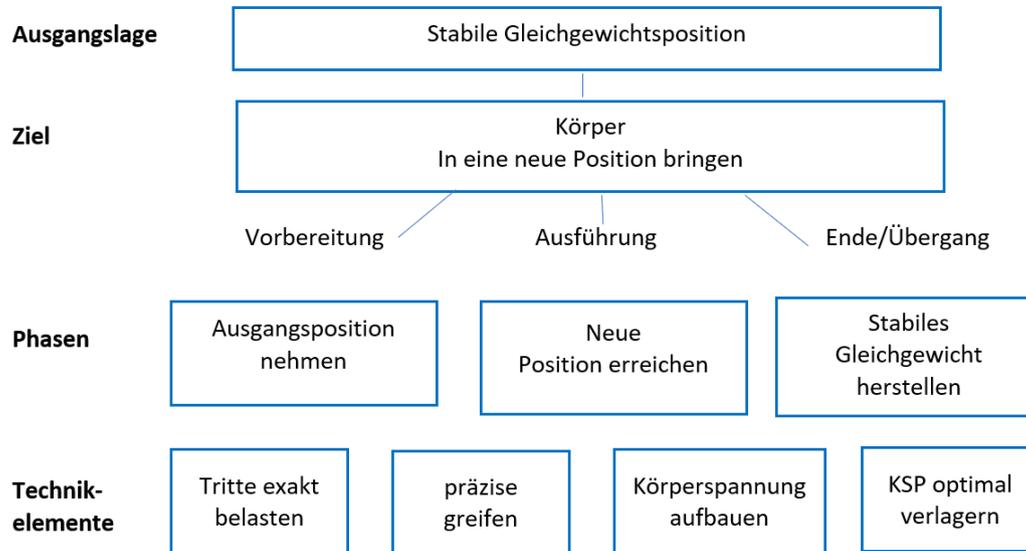
Flecken und Heise-Flecken sehen Klettern als eine Grundform menschlicher Bewegung. Aus ihrer Sicht stellt Klettern ein elementares Bedürfnis in der kindlichen Entwicklung dar. Maraun, Paschel und Scheel (1983) verstehen unter Klettern eine Bewegung, „mit der Räume und Hindernisse dort zu überwinden sind, wo der aufrechte Gang auf zwei Beinen nicht mehr möglich ist.“ Vorwärts-, Aufwärts-, Seitwärts- oder Abwärtsbewegen am steilen und unwegsamen Gelände geben dem Klettern Handlungssinn. Die Grundlage der Kletterbewegung ist die Kontrolle des Körperschwerpunktes. Man ist ständig gefordert, das Gleichgewicht zu halten. Die Hände und Arme benutzen wir dabei zum Festhalten bzw. zum Ziehen des Körpers. Diese Bewegung ähnelt der einer Raupe. Man braucht ein umfassendes Repertoire unterschiedlicher Bewegungsabläufe und Techniken, um in einer Klettersituation richtig handeln zu können.

2. KLETTERTECHNIKEN

Weber F. (2014) versteht unter diesem Begriff die Fähigkeit, „eine konkret beim Klettern gestellte Bewegungsaufgabe möglichst kraftsparend, sicher und elegant zu lösen. Der Kletterer muss sich dabei vom Erdboden wegbewegen und das Gleichgewicht halten können. Muskeln bzw. Muskelgruppen helfen uns dabei, den Körper zu steuern. Um eine optimale Bewegung zu erreichen, muss eine Grundtechnik oft variiert bzw. eine Spezialtechnik herangezogen werden.“



3. FUNKTIONELLE STRUKTUR DER KLETTERBEWEGUNG



4. KLETTERN IN DER SCHULE UND IM VEREIN

Kinder klettern grundsätzlich gerne, am liebsten nach oben, und genießen dort die Höhe und nutzen dafür jede Möglichkeit, die sich ihnen bietet. Die Belastung ist beim Klettern sehr ausgewogen.

Klettern

- verbessert die Wahrnehmungsfähigkeit und die Aufmerksamkeit,
- erweitert die Bewegungserfahrungen,
- lässt die Teilnehmer:innen etwas wagen und verantworten,
- veranlasst die Teilnehmer:innen zur Kommunikation, zur Kooperation und zum Wettkampf,
- lässt die Teilnehmer:innen Freude und Flow erleben und die eigenen Grenzen erkennen,
- Raumgefühl und Wahrnehmung der Körperveränderung werden erfahren (Weber, 2014)

5. KLETTERSPIELE FÜR DIE PRAXIS

■ Aufwärmen: Zonenfangen

Spielbeschreibung:

Das Spielfeld wird in 3 Zonen eingeteilt. In jeder Zone darf man sich nur auf eine ganz bestimmte Art und Weise fortbewegen:

Zone 1: Schlangen – die Mitspieler:innen schlängeln sich am Boden

Zone 2: Tiger – die Mitspieler:innen bewegen sich kriechend auf allen Vieren

Zone 3: Krebs – die Mitspieler:innen krabbeln rücklings auf allen Vieren

Der/die Fänger:in ist durch eine Schleife gekennzeichnet und darf sich in der jeweiligen Zone ebenfalls nur auf diese Art und Weise fortbewegen. Wird ein:e Mitspieler:in erwischt, wird die Schleife übergeben und ein:e neue:r Fänger:in ist ermittelt.

Material: 1 Schleife

■ Quallenfangen

Spielbeschreibung:

2 – 3 Fänger:innen (= Quallen) bewegen sich nur im Vierfüßlerstand fort und versuchen mit ihren Tentakeln (Armen, Beinen) Mitspieler:innen zu berühren. Wird man von der Qualle berührt, wird man zur Qualle und hilft seinen Artgenossen beim Fangen. Die Mitspieler:innen müssen sich allerdings immer wieder in die Nähe der Quallen trauen, um diese zu ärgern.

GEMEINSAMES KLETTERN AN DER SPROSSENWAND/ GEWÖHNUNG AN DAS GERÄT

■ Tempoklettern

Spielbeschreibung:

Kletterstrecke wird vorgegeben. Die Kinder sollen die Strecke in 3 verschiedenen Geschwindigkeiten bewältigen:

- Eigenes Tempo
- Zeitlupe
- Speedklettern

Material: Kletterwand

■ Diebestour

Spielbeschreibung:

Bis auf ein Kind sind alle auf der Sprossenwand. Die Kinder klettern ganz leise an der Sprossenwand kreuz und quer. Ein:e blinde:r Wächter:in steht mitten im Raum und horcht, wo sich die Kinder auf der Kletterwand befinden könnten, befindet sich dort, wo der/die blinde Wächter:in hinzeigt ein kletterndes Kind, wird dieses zum/zur Wächter:in.

Material: Sprossenwand, Augenbinde oder Tuch

■ Orkan

Spielbeschreibung:

Alle Kinder klettern an der Sprossenwand. Auf das Signal „Wetterwarnung“ frieren alle ein und müssen genau in dieser Halteposition verweilen. Dann kommt die Spielleitung (= Orkan) und kontrolliert, ob jemand wackelt. Kinder dürfen auch angestupst werden.

Material: Sprossenwand

■ Dirigent

Spielbeschreibung:

Ein Kind befindet sich an der Sprossenwand und klettert die vorgegebene Strecke des Dirigenten bzw. der Dirigentin (= Partner:in). Der Dirigent/die Direigentin gibt Anweisungen: „Rechte Hand auf die 3. Sprosse, linker Fuß auf die fünfte Sprosse!“

Material: Stäbe

■ Marionette

Spielbeschreibung:

Das Kletterkind steht an der Sprossenwand. Das Partnerkind bewegt nun Gliedmaßen bzw. den Körper des Kletterkindes die Wand entlang. Das Kletterkind ist ganz passiv. Das andere Kind muss versuchen, die Marionette jeweils so zu positionieren, dass das Körperteil ohne Widerstand zu bewegen ist.

Material: Sprossenwand

■ Bankräumer

Spielbeschreibung:

Die Sangria-Trinkhalme werden an der Sprossenwand befestigt. Die Kinder versuchen nun die Kletterstrecke, auf der sich die Stäbe befinden, ohne die Stäbe zu berühren, abzuklettern. Ein Kind heult los, sobald ein Stab berührt wird (Alarmanlage). Wer schafft es bis zum Tresor?

Material: Sprossenwand, Sangria-Trinkhalme

■ Hemmschuh klettern

Spielbeschreibung:

Jedes Kind hat eine Beeinträchtigung (Sandsäckchen am Kopf, Kartonschachtel um den Hals, Augen verbunden Rucksack am Rücken, eine Hand liegt am Rücken und darf nicht verwendet werden, dicke Fäustlinge an, Sonnenbrille, Hausschlappen, ...) und muss die Sprossenwand quer abklettern. Anschließend werden die Materialien getauscht.

Material: Sprossenwand, Rucksack, Brille, Sandsäckchen, Hausschlappen, Kartonschachtel, Tuch, Fäustlinge



HAUPTTEIL

■ Countdown

Spielbeschreibung:

Alle Kinder befinden sich hinter einer Linie. Die Spielleitung zählt einen Countdown von 10 – 0, währenddessen haben die Kinder Zeit zur Sprossenwand zu laufen und sich dort festzuhalten. Bei 0 darf der Boden nicht mehr berührt werden. Jetzt zählt die Spielleitung von 1- 5. Die Kinder müssen während dieser Zeit die Position halten.

Varianten: 1 Hand, 1 Bein (gestreckt, Gesäß nach hinten)
Startposition: Kniestand, Langsitz, Bauchlage

Material: Sprossenwand

■ Mensch-ärgere dich nicht

Spielbeschreibung:

(Grundlagenausdauertraining)

Es werden 2 Gruppen gebildet. Die Startkletterer:innen sind auf der Kletterwand. Die Startpositionen sind gleich weit vom Ziel entfernt. Die zweiten Kinder in der Reihe würfeln, und die Kinder klettern die Sprossenanzahl: 1x Hand, 1x Fuß. Die gesamte Gruppe muss 4x oder 5x zum Ziel.

Variante: Die Kinder klettern zu zweit.

Material: Sprossenwand, Glöckchen, Pylone

■ HDL

Spielbeschreibung:

2 Teams werden gebildet. Es gibt einen Start und einen Endpunkt für jedes Team. Über jeden Fuß des kletternden Kindes wird ein Sandsäckchen gelegt. Fällt das Sandsäckchen runter, muss nochmal vom Start begonnen werden. Wer ist als erstes fertig?

Material: Sprossenwand, Sandsäckchen

■ Kluppenjagd

Spielbeschreibung:

2 Teams werden gebildet: Staffellauf: An der Kletterwand hängen 2 Sonnen. Beim Klettern muss ein Sonnenstrahl hinzugefügt werden. Wer ist als erstes fertig?

Material: Sprossenwand, Pappsonnen, Kluppen

A6

■ Feel me

Spielbeschreibung

Unter 2 Decken liegen die gleichen Gegenstände, die auch an der Sprossenwand befestigt sind. Welche Gruppe ist als erste fertig und hat auch alles richtig?

Material: Sprossenwand, Tücher, kleine Gegenstände in doppelter Anzahl

■ Memory

Spielbeschreibung

Memory-Pärchen werden an der Kletterwand mit dem Bild zur Wand befestigt. Von einem Startsymbol klettern die Kinder los, um ein Pärchen zu finden. Passt die zweite Karte dazu, dürfen die beiden Karten mitgenommen werden. Passt die Karte nicht dazu, muss das Kind absteigen, und das nächste Kind kommt an die Reihe. Wer am Ende die meisten Pärchen hat, hat gewonnen.

Material: Sprossenwand, 2 Memory-Spiele

■ Hindernisparcours

Spielbeschreibung

Schachteln, Reifen, Stäbe, Besen, Bälle, Seile werden an der Kletterwand befestigt. Nun wird in 2 Teams um die Wette geklettert. Welche Gruppe überwindet am schnellsten den Hindernisparcours?

Material: Sprossenwand, Schachteln, Reifen, Stäbe, Besen, Bälle, Seile

■ Buchstabensalat

Spielbeschreibung

Es befinden sich Buchstaben an der Kletterwand. 2 Teams klettern im Staffellauf um die Wette und bauen mit den Buchstaben Wörter. Welches Team schafft es als erstes, ein Wort zu bauen?

Material: Sprossenwand, Buchstabenkärtchen

■ Transporter

Spielbeschreibung

2 Teams werden gebildet: offene Problemlösungssituation. Die Kinder verteilen sich auf der Sprossenwand. Es werden verschiedene Gegenstände weitergereicht: Sandsäckchen, Keulen, Stäbe, über die man steigen muss, Reifen, durch die man steigen muss. Welche Gruppe schafft es als erste?

Material: Sprossenwand, Sandsäckchen, Stäbe, Keulen, Reifen, ...

A6



■ Winterexpedition

Spielbeschreibung

2 Teams werden gebildet. Es wird eine vorgegebene Strecke mit Handschuhen geklettert. Welche Gruppe schafft es als

Material: Sprossenwand, Handschuhe oder Fäustlinge
erste?

COOL DOWN:

■ Entspannungsreise

Feedback mit Kindern einholen/ Möglichkeiten

LITERATUR

- Gauster H., Kohl B., Stöhr U. (2017) Kletterspiele für Kletterwand und Turnsaal. 5. überarbeitete Auflage, Österreichischer Alpenverein, Innsbruck.
- Flecken G., Heise-Flecken D. (2015) Klettern in der Halle. Für Einsteiger, Kinder & Jugendliche Sicher Klettern Methodik & Techniktipps., 3. Überarbeitete Auflage, Meyer & Meyer Verlag Aachen.
- Klein P., Schunk E., Klettern. Koordinativ orientierte Sportarten, 1. Auflage, Hofmann GmbH & CoKg Schorndorf.
- Kowald A.C., Zajetz A. K. (2018), Therapeutisches Klettern, Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik, 1. Nachdruck, Schattauer Stuttgart.
- Weber F. (2014) Therapeutisches Klettern für Kinder mit ADHS. Visuelle Wahrnehmung und sensorische Integration, Domenica Verlag GmbH Hamburg.



Dipl. Päd. Doris Hartl

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

B26

GLEICHGEWICHTSTRAINING MIT KIDS

Für Kinder ist das Verlieren und Wiedergewinnen des Gleichgewichts eine fundamentale Erfahrung in ihrem Bewegungsschatz. Kinder mit einem schlechten Gleichgewichtssinn stürzen oft, daher ist die Schulung unserer vestibulären Wahrnehmung unerlässlich. Dies gelingt, indem wir beim Spiel mit den Kindern die Balancierhöhe, die Balancierfläche, die Bewegungsart, die Bewegungsrichtung, das Material, die Sozialform verändern. Besonders viel Freude bereitet das Spiel mit geschlossenen Augen. Kontrolle durch Blinzeln und Öffnen ist natürlich erlaubt. Am effektivsten sind die Übungen, wenn Kinder weder Schuhe noch Söckchen tragen. Das Übungsangebot orientiert sich am Entwicklungsstand der Kinder.

1.1.1 BALANCIEREN

■ Piraten unterwegs

Material: Pölster, Servietten, Papprollen

Dauer: 5 min.

Die Kinder stehen im Raum gut verteilt, sodass sie genügend Abstand zu anderen Kindern haben und diese nicht berühren oder behindern. Die Kinder dürfen in die Rolle der Piratin oder des Piraten schlüpfen. Die Kinder erhalten eine Serviette. Das ist ihre Pirat:innenschatzkarte, die sie lesen sollen. Doch leider haben die Piraten und Piratinnen nur ein Bein. Zuerst verlagern die Kinder das Gewicht auf das linke Bein. Nun winkeln sie das rechte Bein an und führen es zurück, sodass die Kinder nur noch auf einem Bein stehen. Auf das Kommando der Spielleitung: „Pirat:in Po liest die Schatzkarte so?“ wird die Schatzkarte gedreht, gewendet und genau begutachtet, während die Pirat:innen mit dem Po wackeln, ohne dass die Kinder das Gleichgewicht verlieren. Nach kurzer Zeit ruft die Spielleitung: „Pirat:in Po fängt ihre Feinde so!“ Das ist das Signal, dass alle Pirat:innen flüchten müssen. Wer gefangen wird, wird zur Spielleitung und darf das Kommando geben.

Variante: Die Pirat:innen stehen auf Pölstern. Dadurch wird die Übung erschwert.

Variante: Die Kinder schauen durch ein Fernrohr, Rudern, werfen den Anker aus.

■ In den Hanger

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:in und nimmt Korrekturen vor. Ist das Flugzeug „repariert“ darf es wieder weiterfliegen. Die Flugzeuge fliegen solange, bis die Spielleitung wieder zur Wartung ruft.

■ Wackelpudding

Material: Tau

Dauer: 10 min

Organisationsform: Gruppe

In der Mitte des Spielfeldes kennzeichnet ein Seil/Tau einen Kreis. Innerhalb dieses Feldes stehen die Kinder. Jedes Kind soll nun die Hände auf die Schultern zweier anderer Kinder legen, sodass am Ende alle Kinder Kontakt haben. Gibt es kleinere Kinder, können sich diese auch an den Hüften festhalten. Nun sagen die Kinder: „1,2,3 alle sind dabei und starten eine Wackelpudding- Wackelei!“ Jedes stellt sich nun auf ein Bein und versucht, möglichst lange in dieser Position zu bleiben und der Wackelpudding in der Schüssel bleibt.

■ Zehenakrobatik

Material: Ball oder Wasserball

Dauer: 5- 15 min

Organisationsform: Innenstirnkreis mit ausreichend Platz zwischen den Spieler:innen

Alle Kinder stellen sich auf die Zehenspitzen und versuchen, die Balance zu finden. Die Spielleitung wirft einen Wasserball einem Kind zu, das den Ball fängt, bevor es den Ball an ein anderes Kind weiterspielt. Der Ball soll möglichst rasch im Kreis zugespielt werden. Stellt ein Kind das Bein ab oder muss es einen Schritt nach vorne oder zur Seite machen, muss es eine Runde aussetzen, indem es sich auf den Boden hinsetzt. Das Spiel ist zu Ende, wenn nur noch ein Kind auf den Zehen steht. *Hinweis:* Genau zuspiesen! Wird ein Ball so geworfen, dass der Ball nicht erreichbar ist, ohne dass sich das Kind von seinem Standort wegbewegt, muss der Wurf wiederholt werden.

Variation: Die Kinder bilden zwei Kreise. Jedes Kind steht auf einem Bein. In der nächsten Runde wird das Standbein gewechselt.

B26

■ Bewegter Kreis

Material: Seil oder Erlebnistuch

Dauer: 10- 15 min

Organisationsform: Innenstirnkreis

Die Kinder stehen außerhalb des Kreises und halten sich am Erlebnistuch fest, strecken die Arme und lehnen sich zurück. So setzt sich die Gruppe gemeinsam auf den Boden und steht wieder auf.

Varianten:

- Die Kinder bilden zwei Gruppen und führen die Übung um die Wette durch.
- Die Kinder stehen innerhalb des Erlebnistuches und spannen es mit ihren Rücken nach außen. Nun versuchen sich die Kinder hinzusetzen und wieder aufzustehen, ohne dass sie sich festhalten. Sie müssen mit ihren Körpern ausbalancieren.
- Die Kinder bilden zwei Kreise. Die Übung wird um die Wette durchgeführt. Welche Gruppe steht als erste in der Ausgangsposition?

■ Schneckenlauf

Material: Seile

Dauer: 10 min

Organisationsform: Partnerarbeit

Ein Kind befindet sich im Vierfüßlerstand. Das Partnerkind nimmt ein Seilchen und formt dem Kind im Vierfüßlerstand ein Schneckenhaus auf den Rücken. Nun darf sich die Schnecke bewegen. Das Partnerkind gibt Kommandos:

- schnell vorwärts
- in großen Bewegungen rechts
- in kleinen Mini-Bewegungen links
- langsam rückwärts
- auf dem Bauch robben

Das Seilchen darf nicht verrutschen. Auf einen Triangelschlag der Spielleitung werden die Rollen getauscht. Davor darf die Schnecke ihr Schneckenhaus abschütteln.

■ Alles in Balance

Material: Papprollen, Stäbe

Dauer: 10 min

Organisationsform: Partnerarbeit

Die Kinder legen die stabile Papprolle vor sich hin und stellt sich, auf zwei Gymnastikstäbe gestützt, auf die Papprolle. Nun versucht das Kind, aufrecht und sicher zu stehen. Kann das Kind sicher ausbalanciert auf der Papprolle stehen, übergibt es dem Partnerkind die Stäbe.

■ 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.

■ Mini-Steps

Material: Papierstreifen mit unterschiedlicher Oberflächenstruktur

Dauer: 10 min

Organisationsform: Reihenaufstellung

Die Kinder balancieren, indem sie Schritt für Schritt die Füße so platzieren, dass die Ferse des einen Fußes und die Spitze des anderen Fußes aneinander stoßen. Dabei verlagern die Kinder das Gewicht des einen Fußes auf den anderen.

■ 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 es blind über das Tau
- Mit Hilfe eines Spiegels balancieren die Kinder nun rücklings über das Seil, ohne den Boden zu berühren.

■ Herr Ober bitte!

Material: Löffel

Dauer: 5 min

Organisationsform: Partnerarbeit

Ein Kind streckt seine Arme zur Seite. Nun wird das Kind vom Partnerkind mit Löffel belegt und soll ein paar Schritte vorwärts machen, ohne einen Löffel zu verlieren. Dann werden die Rollen getauscht. Wer weniger Löffel verloren hat, hat gewonnen!

■ Fühl-Füllbecher

Material: Wollfaden/ Seile, Becher mit Sand gefüllt

Dauer: 10 - 15 min.

Organisationsform: Reihenaufstellung

Die Becher werden bemalt oder beklebt, sodass niemand die Füllmenge von außen erkennen kann. Zwei Becher sind gewichtsgleich mit Sand befüllt. Die anderen sind unterschiedlich schwer. Vor den Kindern stehen zwölf Becher. Die Becher werden balancierend am Kopf auf dem Wollfaden transportiert und sollen dabei durch aufmerksames Abwägen mit dem Kopf die gleich schweren Gläser erkennen.

■ Vorsicht Blaulicht

Material: Aufsteighilfen, Stepps, Balance-Igel, Pölster, Eimer, Seile, blaue Sandsäckchen/blaue Becher

Dauer: 10 min

Organisationsform: Reihenaufstellung

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.

■ Auf Diebestour

Material: 10 Münzen oder Muggelsteine

Dauer: 10 min

Organisationsform: Reihenaufstellung, Staffel (um die Wette), Station

Die Kinder legen sich einen Muggelstein auf eine Fingerkuppe. Diesen transportieren sie von einer Linie zu einem Mal auf der gegenüberliegenden Seite des Raumes und um dieses Mal. Sie bringen den Stein auf diese Art und Weise zurück zum Ausgangspunkt. Haben sie die Runde geschafft, legen sie einen weiteren Stein auf eine Fingerkuppe. Das Spiel geht solange, bis alle Fingerkuppen beladen sind. Fällt ein Stein runter, darf er wieder aufgeladen werden.

■ Fingerbalance

Material: Strohhalme, Wassertropfen aus einer Spritze, Knopf, Kiste

Dauer: 5 min

Organisationsform: Reihenaufstellung, Station

Die Kinder versuchen, reihum diese drei Sachen um die Kiste auf ihrem Finger zu balancieren.

B26**■ Dosenstelzen**

Material: Dosen mit Bändern, Pylonen

Dauer: 10- 20 min.

Organisationsform: Reihenaufstellung

Die Kinder stellen sich auf die Dosen, halten sich an den Schnüren fest und laufen auf Stelzen durch den Pylonenslalom.

■ Im Segelboot

Material: Medizinbälle, Matten

Dauer: 15- 20 min

Organisationsform: Gruppe

Die Spielleitung legt unter die Matte Bälle. Ein Kind steigt auf die Matte. Die anderen Kinder sitzen um die Matte und bewegen die Matte durch Rütteln und Schübe. Fällt das Kind um, darf ein anderes Kind, der Seemann/ die Seefrau sein und das Glück versuchen.

■ 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 das Helferkind ganz in der Hocke und der Kastenteil ganz nah über der Matte. Das „blinde Kind“ soll jetzt springen. Ein lustiges Erlebnis für Springer:innen und Zuschauer:innen, 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:innen ins Wasser springen lassen.
- Die Springer:innen sollten den Raum verlassen

1.1.2 DREHEN UND KREISELN

■ Ringelspiel

Material: Reifen

Dauer: 10 min.

Organisationsform: Gruppe von 5 Kindern

Die Kinder gehen zu fünft zusammen, fassen mit einer Hand einen Reifen und setzen sich in dieselbe Richtung in Bewegung. Sind die Gruppen richtig in Schwung, erhalten sie Anweisungen:

- langsamer drehen
- im Hopselauf drehen
- schneller drehen
- in die Hocke gehen und weiterdrehen
- in die andere Richtung rücklings drehen
- stehen bleiben

■ Kreisel

Dauer: 5 min

Organisationsform: Partner:innenarbeit

Zwei Kinder stehen einander gegenüber, reichen sich die Hände und ihre Fußspitzen berühren sich. Nun lehnen sich beide Kinder zurück, bis ihre Arme gestreckt sind. Ist die Balance gut, setzt sich der Kreisel in Bewegung. Die Kinder drehen sich immer schneller, bis sie auseinanderpurzeln. Dann versuchen sie das gleiche in die entgegengesetzte Richtung.

■ Tornado

Material: Pompons, Musik

Dauer: 5 min

Jedes Kind erhält 2 Pompons und stellt sich im Raum so auf, dass es genügend Platz hat und kein anderes Kind behindert. Auf das Kommando der Spielleitung: „Auf die Plätze, wirbelt los!“ beginnen sich die Kinder zu drehen, so dass sie von den Bändern eingehüllt werden.

■ Ri - ra - rutsch

Material: Decke

Dauer: 5 min.

Organisationsform: Partner:innenarbeit

*„Ri-ra-rutsch, wir fahren mit der Kutsch,
wir fahren mit der Schneckenpost,
weil es keinen Cent mehr kost!*

Ri-ra-rutsch, wir fahren mit der Kutsch!“

Jedes Paar erhält eine Decke, die es am Boden ausbreitet. Ein Kind setzt sich ans Ende der Decke, das andere nimmt die Deckenenden in die Hand und zieht das auf der Decke sitzende Kind kreuz und quer durch den Turnsaal. Das Tempo soll variiert, Stopps eingebaut und ruckartige Bewegungen durchgeführt werden, so dass das sitzende Kind droht, das Gleichgewicht zu verlieren. Während der Fahrt sprechen beide Kinder den Reim.

■ Rollmaschine

Material: Kriechtunnel, 2 Matten in 2 Reifen zu einer Röhre formen, mehrere Schwimmreifen

Dauer: 10 min

Organisationsform: Staffel

Die Kinder legen sich in die Röhre und werden von der Startlinie der einen Raumseite um ein Mal auf der anderen Raumseite gerollt.

■ Schleuderball

Material: Schnur oder Seil, Alubälle

Dauer: 5 min

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

1.1.3 WIPPEN UND SCHAUKELN

■ Wasserbett

Material: Bettbezug, Luftballons

Dauer: 5 - 10 min.

Organisationsform: Reihenaufstellung, Station

Der Bettbezug wird mit nicht zu voll aufgeblasenen Luftballons befüllt. Das kann die Spielleitung mit den Kindern gemeinsam machen. Nun versuchen die Kinder

- sich auf das Wasserbett zu legen,
- drüberzurollen,
- drüberzukrabbeln und
- aufrecht drüberzugehen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

■ Schaukelbett

Material: Decke

Dauer: 10- 20 min

Organisationsform: Gruppe von 5 Kindern

Jede Gruppe erhält eine Decke, die am Boden ausgebreitet wird. Ein Kind legt sich in Rückenlage auf die Decke. Vier Kinder fassen die Decke an den Ecken, sodass das Kind auf der Decke wie in einer Hängematte liegt. Nun schaukeln sie das Kind in einem gleichmäßigen Rhythmus hin und her. Die Kinder sollen sich vorstellen, dass sie in der Sonne in der Hängematte schaukeln. Variationen sind möglich:

- Höhe variieren
- Geschwindigkeit variieren
- Aus der Höhe ganz langsam absetzen und zu Boden schweben lassen
- Haben die Kinder genug Kraft, kann sich das Kind in der Mitte aufsetzen oder
- sogar aufstehen
- Während das Kind geschaukelt wird, kann folgender Reim gesprochen werden:
*„Das Kind es (Name des Kindes) wird gewiegt, das Kind es wird gewiegt,
bis es auf der Matte liegt!“*

Ist der Reim zu Ende, wird das Kind auf eine Matte gerollt. Dann werden die Rollen getauscht, bis alle Kinder einmal schaukeln durften.

■ Schaukeltunnel

Material: Kriechtunnel, Decke

Dauer: 5 min

Organisationsform: Dreier-Gruppe, Station

Die Spielleitung gibt eine Decke in den Kriechtunnel. Das Kind legt sich in Rückenlage hinein und schaukelt hin und her. Der Kriechtunnel kann auch von zwei Kindern hin- und hergeschaukelt werden.

■ Wippe

Material: Dose, Brett

Dauer: 5 min

Organisationsform: Staffel

Das Brett wird auf das Rundholz gelegt. Das Kind stellt sich in der Grätsche auf die beiden Enden des Brettes. Durch Gewichtsverlagerung gelingt ein Hin- und Herwippen auf dem selbstgebauten Spielgerät.

1.1.4 KÜNSTLICHE GLEICHGEWICHTSPROBLEME

■ Catch me if you can

Material: Wand, Stofftier

Dauer: 5 min

Organisationsform: Partner:innenarbeit

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/die Spielpartner:in 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.

Die Verlagerung des Gewichtes nach hinten wird 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: Partner:innenarbeit

Jedes Paar erhält eine, mit Wasser gefüllte Flasche. Die Flasche 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 die Flasche. 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 Muskeln und Gelenke, die Drehbewegung fortzuführen. Damit bewegt sich das Kind in einem Bogen und kann nicht geradeaus gehen.

LITERATUR

- Bläsius J. 2014, Bewegungsförderung, Grundlagen und mehr als 80 Spiele zur Bewegungsförderung, Don Bosco Medien GmbH München.
- Bläsius J. 2011, Wolle, Knöpfe, Schachtelspaß, Spiele mit Alltagsmaterialien für Kinder von 3 bis 7, Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau.
- Döbler E. und H. 2018, Kleine Spiele, Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis, Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr .
- Grüger C. 2002, Bewegungsspiele für eine gesunde Entwicklung, Psychomotorische Aktivitäten für Draußen und Drinnen zur Förderung kindlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten, Ökotopia Verlag Münster.
- Steininger R. 2016, Kinder lernen mit allen Sinnen, Wahrnehmung im Alltag fördern, 5. Auflage, Klett-Cotta.
- Steinmeyer N. 2012, 101 Spiele für die Sinne, 5 Minuten Ideen für die Kita, Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr.
- Kesper G., Hottinger C. 2015, Mototherapie bei Sensorischen Integrationsstörungen, Reinhardt GmbH & Ko KG München.
- Walter G. 2012, Kinder entdecken ihre 7 Sinne, Taste – Bewegen – Gleichgewicht halten, Band 2, 5. Auflage, Ökotopia Verlag Aachen.
- Wilken H. 1998, Voll Sinnen spielen, Wahrnehmungs- und Spielräume für Kinder ab 4 Jahren, Spiele und Übungen, Ökotopia Verlag Münster.
- Zimmer R. 2012, Handbuch Sinneswahrnehmung, Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung, 22. Auflage, Verlag Herder GmbH Freiburg im Breisgau.



Astrid Hetzenauer

Dipl. Outdoortrainerin, Dipl. Naturtrainerin, ÜL Richtig Fit mit Kids & Speedstacking,
Kort.Xpertin, Vinyasa Yoga Lehrerin, BODEGA moves® MASTER, BODEGA reflow® INSTRUCTOR

A13



JAHRESZEITEN YOGA - FOLGE DEM RHYTHMUS DES JAHRES

Meridiane sind Kommunikationswege zwischen den Organen und den einzelnen Körperteilen. Durch Yoga werden die Meridiane stimuliert, kräftigen die dazugehörigen Muskeln und der Energiefluss der Meridiane wird gefördert. Der Körper wird flexibler, robuster. Du wirst bemerken, dass du dich emotional und psychisch ausgeglichener fühlst umso von einer Jahreszeit in die nächste zu gleiten und den Herausforderungen des Lebens gelassener entgegenzusehen kannst.

1. ELEMENT WASSER – WINTER

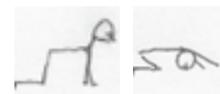
- Nierenmeridian = Willenskraft, aus der Tiefe Kraft schöpfen, Ausdauer, Innere Aufrichtung
- Blasenmeridian = Stresstoleranz, Zuversicht, Vertrauen, Reinigung

Das Element Wasser steht für die Qualität des Rückzugs und das nach Innenschauen. Dem Wandel der Dinge zu vertrauen und flexibel auf Veränderungen und eventuellen Stress zu reagieren.

WARM UP:

Schneidersitz: heb beim Einatmen dein Brustbein (vor deine Sitzbeinhöcker) und beim Ausatmen komm etwas nach hinten (hinter deine Sitzbeinhöcker) die Bewegung kommt aus deinem Becken und finde deinen Rhythmus – schaukle das Wasser in dir.

Dynamischer 4-Füssler: komm in einen 4-Füssler, Knie unter Hüfte, Hände unter deine Schultern und bewege dich in deinem Rhythmus vor und zurück:



Welle: vom 4-Füssler hebe deine Knie an und schieb dich in den Herabschauenden Hund, Sitzbeinhöcker ziehen Richtung Decke, Arme sind gestreckt – spüre die Länge in deinem Rücken. Mit der Einatmung komm ins Brett, mit der Ausatmung zurück in den Herabschauenden Hund 4x im Wechsel.



A13



3-beiniger Hund: komm wieder in den Herabschauenden Hund und hebe mit der nächsten Einatmung dein rechtes Bein gestreckt hoch



Ausfallschritt mit Beindehnung: mit der Ausatmung steig mit deinem rechten Bein zwischen deine Hände, das linke Knie leg ab (etwas oberhalb deiner Kniescheibe) mit der Einatmung zieh dein Brustbein nach vor hoch, mit der Ausatmung bring dein Gewicht zurück und streck dein vorderes Bein (Zehen zu dir heran) Mach das 4x im Wechsel

Hund: schieb dich mit der Ausatmung wieder zurück in den herabschauenden Hund



½ Vinyasa: einatmend komm ins Brett und ausatmend in die Bauchlage, Fußspann erdet, einatmend komm in die Kobra, Ellbogen dicht am Körper – Schultern zurück und ausatmend schieb dich wieder in den Herabschauenden Hund

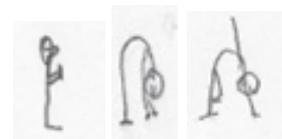
Vorwärtsbeuge: Lauf dann mit deinen Füßen zu deinen Händen vor in die VWB und mit der Einatmung roll dich Wirbel für Wirbel hoch in den Stand – Hände in Gebetshaltung vor dein Herz



WINTER FLOW

Stand – Vorwärtsbeuge (Handrücken auf Matte)

Re Hand unter dein Gesicht – li Bein strecken + li Arm hoch – li Arm hinter deinen Rücken auf re Oberschenkelinnenseite



Mit dem li Fuß weit zurücksteigen – Krieger 1 (Knie Sprunggelenk eine Linie) – Arme hoch – Arme wieder tief – re Hand Innenseite vom re Fuß – li Arm hoch



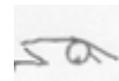
Dreh dich nach li in eine breite Grätsche – re Hand zum li Knöchel (Außenseite) li Arm hoch dann li Hand zum re Knöchel – re Arm hoch
4x im Wechsel – zurück in den Ausfallschritt – 3-beiniger Hund – Hund – ½ Vinyasa – Kobra in Wellenbewegungen hoch tief (2x)



A13

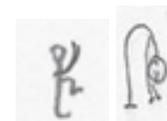


Schieb dich zurück in die Childpose – komm Wirbel für Wirbel hoch in einen Fersensitz (Fußspann erdet) – beide Hände nehmen das re Knie, Gewicht zurück – Knie anheben (bleib hier für 4 Atemzüge)



Schieb dich zurück in den Herabschauenden Hund – re vorsteigen Ausfallschritt – re Arm kreisen zum li Schienbein – Adlerarme (Ellbogen übereinander, Handinnenseite zusammen, Daumen zeigen zu dir) und komm hoch in einen Krieger1 mit Adlerarmen

Komm nun in den Einbeinstand, re Standbein und mit dem li Bein nach vor in der Luft treten, Adlerarme dabei hoch und tief, mit der nächsten Ausatmung kommst du in die Vorwärtsbeuge



ALLES ZUR ANDEREN SEITE

Aus der Vorwärtsbeuge steigst du zurück ins Brett und kommst in eine Bauchlage und hebst mit der Ausatmung das re Bein & li Arm gestreckt hoch, mit der Einatmung legst du beide wieder auf die Matte – mit der nächsten Ausatmung dann das li Bein & re Arm – 4x im Wechsel

Mit der Einatmung drück dich mit den Händen hoch und mit der Ausatmung komm zurück in die Childpose, mit der nächsten Einatmung komm Wirbel für Wirbel hoch in einen Fersensitz (Zehen aufstellen)

Komm in eine tiefe breite Hocke, setzt dich ab und leg dich dann Wirbel für Wirbel tief in eine Rückenlage und hebe Arme und Beine gestreckt nach oben (4 Atemzüge) – Bring nun deine Knie zu dir und umarme sie und dich ganz fest.

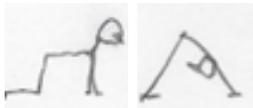
2. ELEMENT HOLZ – FRÜHLING

- Lebermeridian = Herzensgüte und Menschenliebe, das Leben als Spiel, Impulskraft, Geduld
- Gallenmeridian = Kraft will in Bewegung übergehen, Neuanfang, über sich selbst hinauswachsen, Mut sich Raum zu schaffen, Durchhaltevermögen

Der Frühling ist die Zeit des Erwachens, der Erneuerung und des Wandels. Die zunehmende Kraft der Sonne erhöht die Ausschüttung von Glückshormonen und dadurch wird unser Wohlbefinden, unser Antrieb und unser Tatendrang gesteigert. Wir wollen in Bewegung kommen!

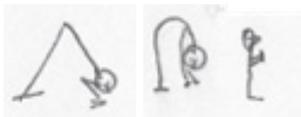
WARM UP:

Breite Sitzgrätsche – Arme über den Kopf, Hände zusammen – Einatmend dreh dich nach rechts und mit der Ausatmung dreh dich ganz schnell nach links 4x
Einatmend beide Hände hinter den Kopf verschränken und ausatmend neig dich nach re – einatmend zur Mitte wieder hoch und ausatmend neig dich nach links 4x



Komm in einen 4-Füssler, einatmend werde lang und ausatmend schau nach re zurück – einatmend zur Mitte zurück und ausatmend schau nach li zurück 4x im Wechsel
Komm dann mit der Ausatmung in den Herabschauenden Hund, re Hand zum li Fußgelenk außen (4Atemzüge) dann Wechseln

½ Vinyasa mit Spider Kobra (Hände weiter zur Seite, auf Fingerspitzen, Ellbogen nach oben – wie eine Schlange nach oben kommen und wieder tief) 4x



Zurück in den Herabschauenden Hund, beuge deine Arme (Ellbogen nach außen und komm mit der Nasenspitze Richtung Matte 4x vorsteigen in die Vorwärtsbeuge, Stand

FRÜHLINGS FLOW

Stand, Finger ineinander verschränken über den Kopf, re Fuß über li Fuß, einatmen nach oben streben und mit der Ausatmung nach li ziehen – 4 Atemzüge, bei der nächsten Einatmung wieder zur Mitte zurück und mit der nächsten Ausatmung komm in die Vorwärtsbeuge (Beine bleiben gekreuzt)

Bei der nächsten Einatmung hebst du dein li Bein hoch-Standing Split, mit der Ausatmung steigst du in den Sprinter zurück – mit der Einatmung re Arm kreisen, mit der Ausatmung komm in die Pyramide (beide Beine strecken) – einatmen Sprinter, ausatmen Pyramide 4x im Wechsel

½ Vinyasa mit Spider Kobra zurück in die Child Pose

A13



Delfin: Komm in einen Fersensitz, Unterarme auf Matte, Hände zusammen hochkommen wie Herabschauender Hund, schieb dich nach vor – Kinn Richtung Matte und wieder zurück 4x



Komm wieder nach vorn, li Unterarm klappt nach innen, aufdrehen nach li – re Arm hoch – re Bein anwickeln (4 Atemzüge), zurück in die Child Pose

Komm hoch in den Herabschauenden Hund, steig mit dem li Fuß vor, li Hand etwas weiter vor mittig, re Bein und re Arm hoch, Bein aufdrehen (Hüfte öffnen) 4 Atemzüge

Vorwärtsbeuge – Stand

ALLES ZUR ANDEREN SEITE

komm in eine breite tiefe Hocke, Knie zeigen nach außen, ausatmend Vorwärtsbeuge

Rückenlage, Fersen aufstellen, Ellbogen eng an Oberkörper aufstellen, Finger zeigen nach oben – Oberkörper von der Matte anheben 4x

Hochkommen in einen aufrechten Sitz, Fußsohlen zusammen (etwas nach vorschieben), Knie fallen nach außen, ausatmend Vorwärtsbeuge, Hände zu den Füßen

Komm in Rückenlage, Füße hüftbreit aufstellen, re Fuß auf das li Knie ablegen (re Knie fällt nach außen) mit der Ausatmung dreh diese Beincombination nach links und entspanne hier für 4 Atemzüge, dann nach rechts für 4 Atemzüge

ALLES ZUR ANDEREN SEITE

3. ELEMENT FEUER – SOMMER

- Herzmeridian = Liebe, Vergebung, Lebensfreude, Klarheit im Denken – Reden und Tun, Selbstachtung
- Dünndarmmeridian = Mit sich selbst im Bezug sein, Freude, Emotionale Klarheit
- Herz-Kreislauf-Meridian = Das Leben feiern, Lachen, Lebendigkeit, Freundschaft, Stabilität
- Dreifacherwärmer-Meridian = Selbstständigkeit im Denken, Anpassung an die Veränderung der Umwelt, Fähigkeit sich selbst zu schützen

Das Element Feuer und seine Kraft spiegelt sich in den wunderschönen Farben des Sommers. Man richtet sich mehr nach außen als nach innen.

WARM UP

Schneidersitz: re Hand auf Matte – li Arm über Kopf, kleiner Finger zeigt nach oben 4x im Wechsel

Schneidersitz re Bein vorne – Arm hoch, li Arm zum re Oberschenkel, re Arm hinter Rücken – Rotation nach re, li Hand bleibt – Mitte zurück, re Hand auf li Oberschenkel – Vorwärtsbeuge 4 Atemzüge – ALLES LINKS

4 Füßler: re Knie anheben- zur Seite hoch, zurück – re Bein nach hinten ausstrecken + li Arm, Knie + Ellbogen zusammen – rund werden, wieder ausstrecken, ablegen – 4x

Schmelzendes Herz: Knie und Hüfte eine Linie, Arme weit nach vorne ausstrecken, mit der Ausatmung Brustkorb Richtung Matte sinken lassen 4 Atemzüge 4 Füßler: ALLES LINKS

½ Vinyasa

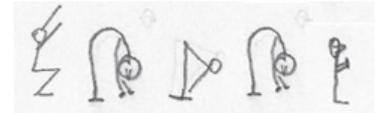


SOMMER FLOW

Stand – Arme zur Seite weit aufmachen – mit der Ausatmung in eine leichte Rückbeuge kommen, einatmen neutraler Stand – Ausatmung Vorwärtsbeuge



Einatmen, Knie tiefer – Arme hoch, hinsetzen in den Stuhl oder Blitz, ausatmen Vorwärtsbeuge, einatmen ½ Vorwärtsbeuge – Hände auf Schienbeine, langer Rücken, Vorwärtsbeuge – Stand

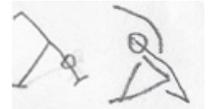


ALLES NOCHEINMAL MIT FERSEN ANHEBEN

½ Vinyasa

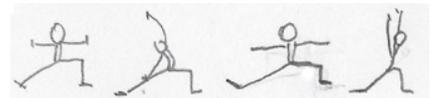


3-beiniger Hund (li Bein hoch), li Knie auf Matte ablegen, re Hand auf re Bein gestreckt – li Arm zieht hoch, li Hand auf Matte – re Arm über Kopf auf li Seite, 4 Atemzüge



Mit re Bein vorsteigen – Krieger 1, Arme in Gebetshaltung über Kopf dabei beide Beine strecken, Hände hinter den Nacken – Ellbogen zeigen nach oben wieder Krieger1, 4x im Wechsel

Mit li Hand Bogen spannen – li Bein zur Seite aufdrehen – Krieger 2, Ausatmen li Hand auf li Oberschenkel, re Arm zieht hoch – Rückbeuge (Friedvoller Krieger) – re Bein ausstrecken, Gewicht zurück hinteres Bein tief – Arme weit zur Seite – Oberkörper leicht nach vor, Brustbein zieht nach vor – Krieger 2 zurück, Krieger 1(alles 4x)



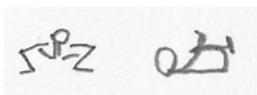
Zurück in den 3-beinigen Herabschauenden Hund, vor ins Brett (re Bein ist oben) anwinkeln, re Bein steigt über links, li Hand stützt Rückbeuge Wild Thing (re Bein gestreckt)



Komm wieder zurück und in den Heldensitz, re Bein vor dir angewinkelt auf der Matte, li Bein nach hinten angewinkelt – beide Sitzbeinhöcker gleichmäßig auf der Matte, einatmen Arme hoch – ausatmen Vorwärtsbeuge, hochkommen re Arm hinter den Rücken, li Arm hoch Becken anheben, mit dem li Fuß vorsteigen neben re Knie – auf re Ferse setzen – umarme dich 4 Atemzüge – dann komm hoch in den Stand

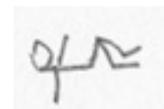
ALLES ZUR LINKEN SEITE

A13



Komm in eine breite tiefe Hocke, in eine Rückenlage Füße sind ausgestreckt und Arme hinter deinem Kopf, mit der Ausatmung kommst du in ein „Packer!“ (Knie und Ellbogen zusammen, Oberkörper hoch) 4 Atemzüge wieder langsam ablegen – 2 Runden

Füße wieder aufstellen – Arme weit gestreckt neben deinem Körper, abwechseln mit der Ausatmung die Knie nach re – Kopf nach li und Knie nach li – Kopf nach re bringen



Zum Abschluss legst du dich mit breitgegrätschten Beinen und genauso weitgeöffneten Armen auf den Rücken – du siehst aus wie ein Stern



4. ELEMENT ERDE – ÜBERGANGSZEITEN

- Magenmeridian = Im hier und jetzt sein, Verwurzeln, Hilfsbereitschaft, Mitgefühl, Zufriedenheit,
- Milzmeridian = Vertrauen in die Zukunft, Logisches Denken, Für sich selbst und andere Sorgen,

Das Element Erde ist der Phase zwischen den vier Jahreszeiten zugeordnet. Diese Jahreszeit ist besonders wichtig da hier unser Immunsystem besonders schwach ist.

WARM UP

Stand, mit der Ausatmung tauch in eine Vorwärtsbeuge ein, die ersten drei Finger jeder Hand umgreifen die beiden großen Zehen, Ellbogen zeigen nach außen, wieder lösen mit der nächsten Einatmung komm in die Halbe Vorwärtsbeuge



Mit der Ausatmung steig mit dem li Bein weit zurück, Knie und Fußspann erden, Arme kommen in Kaktushaltung, einatmend in eine leichte Rückbeuge – ausatmend Ellbogen und kleiner Finger berühren sich deinem Körper werde rund 4x



Steig zurück in den 3-beinigen Hund, ½ Vinyasa, steig mit rechts nach vor



ALLES ZUR ANDEREN SEITE

ÜBERGANGSZEITEN FLOW

Stand, Hände in Gebetshaltung über deinen Kopf, mit der Ausatmung komm in eine Rückbeuge, einatmend wieder zurück, Hände in Kaktushaltung – li Fuß auf re Knöchel Innenseite – halten für 4 Atemzüge, steig mit dem li Fuß weit zurück in den Sprinter



Zurück in den 3-beinigen Hund – ½ Vinyasa – 3-beiniger Hund Hüfte öffnen



Steig nach vor in Krieger 2 – Friedvoller Krieger – seitl. Winkel (re Ellbogen auf re Oberschenkel, li Arm gestreckt nach oben (nachschaun) 2x im Wechsel mit fließenden runden Bewegungen aus der Körpermitte



Krieger 2 – Friedvoller Krieger – Dreieck (vorderes Bein strecken) 2x im Wechsel mit fließenden runden Bewegungen aus der Körpermitte

Krieger 1 – zurücksteigen in 3-beinigen Hund – re Hüfte öffnen



Komm mit dem re Knie schwebend nach vor, leg es ab in die stolze Taube (Knie schaut nach re, Fuß nach li, li Bein gestreckt, Fußspann erdet, beide Hüftknochen nach vorne ausgerichtet, Arme sind vollkommen gestreckt, Rückbeuge – 4 Atemzüge, setzt dich auf deine re Pobacke – li Bein kommt nach vor und über das re Bein aufstellen (beide Sitzbeinhöcker satt auf der Matte, re Hand umschlingt li Bein – li Arm hinter den Rücken, mit der Ausatmung dreh dich nach links.



Dreh dich wieder zur Mitte zurück, beide Hände nach vor auf die Matte und komm in den Standing Split, li Bein ist das Standbein – re Bein weit nach oben gestreckt – 4 Atemzüge, Vorwärtsbeuge

ALLES ZUR ANDEREN SEITE

Komm in eine tiefe breite Hocke – Zehen und Knie parallel tauch in die Vorwärtsbeuge ein 4x im Wechsel

Komm in einen Fersensitz – re Hand hinter Rücken – li Hand zieht dich hoch – Becken hoch – Fersensitz alles zur anderen Seite 2x dann – Kamel – beide Hände zu den Fersen – Becken hoch soweit es geht

Komm nun in die Gegenbewegung – Child pose 4 Atemzüge dann leg dich auf den Bauch, re Bein beugen und bis zur Hüfte heranziehen, re Arm liegt nach oben angewinkelt neben deinem Kopf, li Bein gestreckt auf der Matte – li Arm liegt nach unten ausgestreckt auf der Matte – bei 4 Atemzügen entspannen – ANDERE SEITE

5. ELEMENT METALL – HERBST:

- Lungenmeridian = Toleranz, Kommunikation, Orientierung, Struktur, Offen für Austausch, Klare Grenze
- Dickdarmmeridian = Vergebung, Vergangenes lösen, Selbstwert, Freiheit, Erkenntnis, Ordnung im Denken, alte Vorstellungen loslassen, Haltgeben und loslassen

Das Element Metall ist dem Herbst zugeordnet und steht für das Kommen und Gehen. In ständiger Veränderung unseres Lebens sollen wir bereit sein, Dinge die nicht mehr dienlich sind und uns hindern, im Vertrauen loszulassen. Die Natur zeigt es uns vor!

WARM UP

Komm in einen Fersensitz, Fußspann erdet, Handrücken auf Unteren Rücken legen und Schultern kreisen.



Katze/Kuh – komm in einen 4-Füßler, einatmen leichtes Hohlkreuz – ausatmen werde rund wie eine wütende Katze, schieb dich mit den Händen weg von der Matte, Kinn Richtung Brust 4x; schieb dich zurück in die Child Pose, einatmend mit rundem Rücken nach oben rollen Gewicht auf die Handgelenke – ausatmend zurück in die Child pose 4x – komm hoch in einen Herabschauenden Hund und bleib für 4 Atemzüge (Ausatmen durch den Mund)



3-beiniger Hund li Bein hoch, li Knie schwebend nach vor auf die Matte, li Hand stützt – re Bein gestreckt, re Arm zieht über den Kopf – komm in die Gegenbewegung 4x im Wechsel – komm zurück in den Hund für 4 Atemzüge – dann ALLES ZUR ANDEREN SEITE



Komm in den Stand – Bogenschritt nach re drehen, Beine sind gestreckt – einatmend Arme Gestreckt nach oben in V-Position, Gewicht auf dem vorderen Bein – hintere Zehen berühren nur sanft den Boden 8 Atemzüge – zur Ausgangsposition zurück – ALLES NACH LINKS

A13



HERBST FLOW

Stand, ausatmend Vorwärtsbeuge, einatmend in den Blitz oder Stuhl, ausatmend Stand

Stand, li Hand nach unten zwischen Schulterblätter – re Arm nimmt Finger von li Hand, Ellbogen zeigt nach oben – auseinanderziehen für 4 Atemzüge – lösen, ausatmend in die Vorwärtsbeuge, einatmend in den Blitz oder Stuhl

Im Blitz Hände in Gebetshaltung vor dein Herz, ausatmend li Ellbogen zum re Oberschenkel - aufdrehen 2 Atemzüge, mit dem li Bein weit zurücksteigen – aufgedreht bleiben 2 Atemzüge, ausatmend Arme weit öffnen – aufgedreht bleiben 2 Atemzüge

Komm in Krieger 1 – ausatmend steig mit dem li Fuß nach vor, Arme wie beim Holzhacken – wieder zurück in Krieger 1 (4x)

Li Hand kommt auf die Matte und komm in einen Seitstütz – re Arm kommt zur Decke hoch jetzt 4x re Bein nach oben strecken (Fuß ist flex) und wieder senken, absetzen – Beine sind gestreckt, re Hand hinter den Rücken – li Hand zieht dich hoch – Becken hoch in eine Rückbeuge 4 Atemzüge

Wieder absetzen, re Bein gestreckt – li Fuß kommt über re Bein aufgestellt, re Hand umgreift li Knie – li Hand hinter den Rücken 4 Atemzüge – auflösen – Bauchlage

Herabschauender Hund – ½ Vinyasa – 3-beiniger Hund-Stand
ALLES ZUR ANDEREN SEITE

Komm in einen hüftbreiten Stand, ausatmend in die Vorwärtsbeuge, Arme kommen hinter den Rücken, Finger verschränken nur Zeigefinger sind gestreckt und liegen aneinander und schauen zur Decke hoch, (bitte merken welcher Daumen oben ist) Arme nun so weit als möglich nach vor ziehen und für 7 Atemzüge bleiben – wieder lösen – langsam hochkommen in den Stand 4 4 Atemzüge – wieder in die Vorwärtsbeuge – alles gleich jetzt kommt der andere Daumen nach oben.

Komm nun langsam in die Rückenlage, bring deine Hände unter dein Gesäß und streck deine Beine ganz entspannt zur Decke hoch – 8 Atemzüge

Shavasana

Quelle: Skript von Ausbildung "Yoga & Jahreszeiten" von Dazyoga.at; „Yin und Yang im Yoga“ Christine Ranzinger; „Die 12 Meridiane nach Masunaga“ Christine Reder



Astrid Hetzenauer

Dipl. Outdoortrainerin, Dipl. Naturtrainerin, ÜL Richtig Fit mit Kids & Speedstacking, Kort.Xpertin, Vinyasa Yoga Lehrerin, BODEGA moves® MASTER, BODEGA reflow® INSTRUCTOR



LERNEN IN BEWEGUNG

Der Bewegungsdrang bei Kindern ist etwas ganz Natürliches und dadurch lernen sie besser ihre Welt mit allen Sinnen zu begreifen.

Durch bewegtes Lernen werden die motorischen Fähigkeiten geschult und die Konzentration gesteigert.

Daher gehört zum bewegten Lernen nicht nur Lesen, Schreiben, Rechnen und Sachunterricht sondern auch Gleichgewicht, Haltung, Geschicklichkeit, Ausdauer und Selbstständigkeit.

■ Stille Post einmal anders

Eine wichtige Voraussetzung zum Lernen ist das richtige Zuhören und die Fähigkeit sich dieses zu merken.

Material: Rollbrett pro Gruppe, 2 Hütchen pro Gruppe

Vorbereitung: je nach Gruppengröße werden die Hütchen am Start und am Ende aufgestellt

Spielbeschreibung:

Die Kinder teilen sich in zwei bis vier gleich großen Gruppen auf und stellen sich hintereinander zu „ihrem“ Hütchen. Das Rollbrett liegt neben dem Starthütchen. Der*die Erste jeder Gruppe gehen gemeinsam mit dem ÜL*in vor die Tür wo ihnen ein Wort (für alle gleich) laut und deutlich vorgesagt wird. Ohne zu reden stellen sich die Kinder wieder zu ihrer Gruppe und auf Achtung fertig Los, fahren sie mit dem Rollbrett zum zweiten Hütchen, umrunden es und fahren wieder zurück. Am Start wartet schon das nächste Kind um das Wort ins Ohr geflüstert zu bekommen und fährt wieder los usw. Die Kinder, die das Wort schon weitergegeben haben, stellen sich mit etwas Abstand hinter ihre Gruppe und halten sich mit den Händen den Mund zu damit das geheime Wort nicht aus dem Mund purzelt. Der*die Letzte jeder Gruppe bleibt zum Schluss im Ziel auf dem Rollbrett bis jede Gruppe fertig ist.

Die Gruppe die als Erster fertig ist und das richtige Wort ins Ziel bringt, hat gewonnen. Danach gibt es mindestens eine Revenge!

■ A,B,C

Bei dieser Übung ist schnelle Reaktion und umdenken gefragt, um die korrekte Fanghand zu verwenden.

Material: pro Schülerpaar ein Tuch, oder Bohnensäckchen

Spielbeschreibung:

Die Kinder gehen zu zweit zusammen und stellen sich gegenüber auf und werfen sich nun abwechselnd das Tuch oder Bohnensäckchen zu. Bevor aber das Tuch bzw. Bohnensäckchen geworfen wird ruft der*die Werfer*in den Buchstaben A,B oder C.

Jeder Buchstabe hat eine andere Bedeutung:

→ A= rechte Hand fängt

→ B= linke Hand fängt

→ C= zweimal in die Hände klatschen, mit welcher Hand gefangen wird ist dabei nicht wichtig.

■ Wir sind gleich

Bei dieser Übung wird die optische Wahrnehmung gefördert.

Material: entweder Bewegungsmusik oder Trommel

Spielbeschreibung:

Die Kinder laufen zur Musik durch den Turnsaal. Sobald das Lied verstummt, gibt der*die ÜL*in an nach welchen Eigenschaften (Aussehen) sich die Kinder in Paare zusammenfinden sollen. z.B.: Übereinstimmung der Haarfarbe, Haarlänge, Augenfarbe, Kleidung, Schuhe usw.

■ Farb-Stationen

Farben erkennen, Raumorientierung

Material: Beispiel für 6 Stationen) 3 Langbänke, 6 Reifen, blaue Matten, Sprossenwand, 1 Seil, Teppichfliese, Farbwürfel, Farbkarten passend zum Farbwürfel

Spielbeschreibung:

1. STATION:

Aufbau: ein dickes Seil wird an der zweiten Sprosse der Sprossenleiter befestigt und eine Teppichfliese davorgelegt.

Aufgabe: Die Kinder setzen sich auf die Teppichfliese und ziehen sich mithilfe des Seiles zur Sprossenwand hin.

2. STATION:

Aufbau: Langbank

Aufgabe: Die Kinder stützen sich mit den Händen auf die LB und springen mit geschlossenen Beinen von einer Seite zur anderen.

3. STATION:

Aufbau:



Aufgabe: Die Kinder springen beim blauen Reifen mit beiden Beinen und bei den roten Reifen jeweils mit einem Bein rein.

4. STATION:

Aufbau: Langbank umgedreht

Aufgabe: Die Kinder balancieren über die umgedrehte LB

5. STATION:

Aufbau: zwei bis drei blaue Matten werden der Länge nach hintereinander aufgelegt.

Aufgabe: die Kinder rollen sich mit gestrecktem Körper (Arme und Beine geschlossen) quer über die blaue Mattenbahn.

6. STATION:

Aufbau: Langbank wird in die Sprossenwand gehängt damit eine schiefe Ebene entsteht. Mit blauen Matten sichern.

Aufgabe: Die Kinder schieben sich in Bauchlage über die Schräge hinauf.

Vorbereitung:

Alle Stationen werden mit Farbkarten gekennzeichnet. Den Kindern werden alle Stationen einmal erklärt und vorgezeigt.

Durchführung:

In einer gekennzeichneten Ecke würfeln nun die Kinder eine Farbe, suchen sich die farblich gekennzeichnete Station dazu, führen die Aufgaben aus und würfeln wieder, hoffentlich eine andere Farbe. Der Würfel bestimmt die Station.

Variante: Die Stationen werden mit Würfelaugen-Kärtchen gekennzeichnet und anstatt des Farbenwürfels dann auch ein Würfel mit Augen verwendet.

■ Spiegelbild

Klare eindeutige Kommunikation, rasche Umsetzung des Gehörten und Körperbewusstsein werden hier geschult.

Material: keines

Spielbeschreibung:

Die Kinder gehen in 3er-Gruppen zusammen. Das erste Kind schließt die Augen und lässt sie während der ganzen Übung zu, das zweite Kind nimmt eine nicht ganz übliche Haltung ein. (z.B.: breite Grätsche, linke Hand auf der Schulter, rechte Hand auf die Stirn, Blick nach links) Das dritte Kind beschreibt nun dem ersten Kind wie es sich aufstellen soll um das Spiegelbild des zweiten Kindes zu werden. Ist das geschafft, öffnet das Kind seine Augen und kontrolliert seine Pose. Danach wird getauscht bis jeder einmal jede Rolle eingenommen hat.

■ Buchstaben einmal anders

Bei dieser Übung wird das Gleichgewicht und die Konzentration geschult.

Material: weicher Ball oder Bohnensäckchen

Spielbeschreibung:

Alle Kinder stellen sich im Kreis auf. Der*die ÜL*in wirft einem Kind den Ball bzw. Bohnensäckchen zu und bekommt ein Wort. Das Kind begibt sich in den Einbeinstand und buchstabiert das Wort. Mit kurzen einfachen Wörtern starten und dann langsam längere oder schwierigere Lernwörter verwenden.

In den folgenden Übungen wird Gelerntes durch Bewegung gefestigt.

■ ABC-Staffellauf

Material: 36 Kärtchen mit dem Alphabet in Großbuchstaben, 36 Kärtchen mit dem Alphabet in Kleinbuchstaben,
4 Reifen

Vorbereitung: alle Buchstabenkarten werden gemischt und verdeckt im Turnsaal aufgelegt.

Spielbeschreibung:

Die Kinder gehen in vier gleich großen Gruppen zusammen und stellen sich hintereinander. Auf Los laufen die Ersten los und versuchen durch Aufdecken von zwei Kärtchen die Zusammengehörenden zu finden. (z.B.: C, c) Passen sie zusammen dürfen beide zur Gruppe mitgenommen und in den Reifen gelegt werden. Falls nicht, werden beide Kärtchen wieder umgedreht und das Kind läuft zur Gruppe zurück wo schon das nächste wartet um nach dem Abklatschen loszulaufen. Sind alle Buchstaben eingesammelt ist das Spiel beendet. Die Gruppe, die die meisten Buchstabenpaare gefunden hat ist Sieger.

■ Das Gegenteil von

Material: weicher Ball oder Bohnensäckchen

Spielbeschreibung:

Die Kinder stellen sich im Kreis auf. Ein Kind bekommt den Ball, denkt sich ein Eigenschaftswort aus, ruft es laut in die Runde und wirft dabei einem anderen Kind den Ball zu. Dieses sagt so schnell wie möglich das gegensätzliche Eigenschaftswort und wirft den Ball wieder weiter. Der*die Mitschüler*in die jetzt den Ball in der Hand hält denkt sich ein neues Eigenschaftswort aus und wirft wiederum den Ball weiter bis jede*r einmal an der Reihe war.

■ Auf-Stadt-Land

Material: 4 DIN-A-4 Zettel mit Spalten für Stadt-Land-Tier-Farbe-Obst/Gemüse, 4 Stifte

Spielbeschreibung:

Die Kinder bilden vier gleich große Gruppen, erhalten einen Zettel mit den vorgefertigten Spalten, suchen sich „ihre Ecke“ im Turnsaal aus und platzieren dort den umgedrehten Zettel mit dem Stift.

Auf ein Kommando laufen alle Kinder Runde für Runde im Turnsaal bis das Kommando ertönt. Der*die ÜL*in gibt nun einen Buchstaben vor. Nach einer Minute ertönt ein weiteres Kommando und nun laufen alle Kinder so schnell wie möglich zu ihren Plätzen. Erst wenn alle Gruppenmitglieder in der Ecke sind dürfen sie gemeinsam die Spalten ausfüllen. Die Gruppe die als erster fertig ist, ruft laut STOP. Nun müssen alle augenblicklich ihre Stifte ablegen, die Zettel wieder umdrehen und der Lauf, rund um den Turnsaal startet wieder bis ein neuerliches Kommando mit einem anderen Buchstaben ertönt. Zum Abschluss wird dann gemeinsam kontrolliert und für jedes richtige Wort gibt es 1 Punkt.

■ Rechen-Staffel-Parcours

Material: verschiedene Materialien für 2-3 gleiche Parcours, 3 Aufgabenblätter (Rasterformat), 3 leere Ergebnisblätter auch in Rasterformat, Stifte

Vorbereitung: es werden 2-3 gleiche Parcours aufgebaut, in der Mitte wird jeweils das Aufgabenblatt platziert und am Ende das leere Ergebnisblatt mit Stift

Spielbeschreibung:

Die Kinder bilden zwei bis drei gleich große Gruppen und stellen sich hintereinander auf. Auf das Kommando läuft der Erste jeder Gruppe durch den Parcours bis zum Aufgabenblatt, schaut sich die Aufgabe an, läuft weiter bis zum leeren Blatt (Ras-

terformat) trägt dort in der richtigen Spalte das Ergebnis ein und läuft wieder zu seiner Gruppe zurück. Durch Handschlag startet nun das nächste Kind. Die Gruppe die als Erster fertig ist bekommt 5 Punkte. Gemeinsam wird am Ende kontrolliert. Für jede richtig gelöste Aufgabe gibt es nochmals 5 Punkte.

Variante: Deutsches Wort – Englisches Wort

■ Reifenduell

Material: 15 Reifen

Vorbereitung: die Reifen werden in einer Linie aufgelegt

Spielbeschreibung:

Die Kinder teilen sich in zwei Gruppen auf. Eine Gruppe steht am Anfang der Reifenlinie, die zweite Gruppe am Ende. Auf ein Kommando springen die Ersten jeder Gruppe mit beiden Beinen so schnell wie möglich durch die Reifen. Stehen sie sich gegenüber beginnt das Duell. Der*die ÜL*in stellt eine Rechenaufgabe. Wer sie als Erster löst darf schnell weiter hüpfen. Der Verlierer läuft schnell zu seiner Gruppe neben den Reifen zurück damit er nach einem Abklatsch ein anderes Kind aus seiner Gruppe ins Rennen schicken darf das wiederum durch die Reifen hüpfen. Wird die gegnerische Seite erreicht ist man dem Ziel schon etwas näher. Denn die Gruppe die als Erster komplett auf der anderen Seite steht geht als Rechenkönig hervor.

Quelle:

https://www.futurewings.at/wp-content/uploads/LernenInBewegung_Skriptum.pdf; „Spiele für die Bewegte Schule“ von Agnes Boos; „Besser lernen durch Bewegung“ von Mary Ellen Clany; <https://schulsport.vobs.at/fileadmin/conny/test/bew-lernen2.pdf>



Mag.^a Beata Horvath
Sportlehrerin, Sportwissenschaftlerin, Volleyballtrainerin



GAMES GUIDE BLUE - SPIELE UND WETTKÄMPFE

Hier steht das Spielen in der Gemeinschaft und die Freude an Gemeinsamkeiten im Sport an vorderster Stelle. In den Bewegungsspielen lernen die Schüler ihre persönlichen Möglichkeiten und Grenzen kennen, mit Misserfolgen und Niederlagen umzugehen und diese zu verarbeiten. Sie verbessern ihre Selbsteinschätzung und stärken ihr Selbstvertrauen durch Erfolgserlebnisse. Eine der wichtigsten Motivationen liegt gerade für junge Menschen darin, diese spezifischen Chancen in der Lerngruppe des Schulsports zu erleben. Dabei soll im Schulsport klarerweise das Spiel an sich nicht zu kurz kommen, denn gerade in den Spielen, die durchaus vom „Normalspiel“ abweichen können, wollen sich die Spieler beweisen.

Zur Annäherung an das Ziel, Kinder und Jugendliche differenziert zu fördern, ist es notwendig, Angebote zu schaffen, die für Kinder attraktiv sind, um sicherzustellen, dass sie Spiele nicht als stressende Unterrichtsphase erleben, sondern ermutigt werden, sich am Bewegungsgeschehen zu beteiligen. Dadurch erweitern viele Kinder im Eifer des Spieles ihre konditionellen Fähigkeiten, ohne die Anstrengung als unangenehm zu empfinden.

ACHTUNG - KORKEN

Es spielen vier Teams gegeneinander



i **Material:** Teambänder, Mannschaftsbänder, 40 Korken, 1 andersfarbiger Korken, der 4 Punkte wert ist, 4 Hütchen, 4 Malstäbe

Das Spielfeld ist die ganze Halle. Auf einer der Schmalseiten ist ein Extrafeld mit 4 Hütchen begrenzt, ca. 9 m breit x 4,5 m lang. Ausserhalb dieses Feldes soll auch ein Abstand von mindestens 3-4 m zur Wand sein. In diesem Feld werden die Korken beliebig ausgelegt - in der Mitte der andersfarbige Korken, der von je 1 Spieler der 4 Mannschaften besonders gut „beschützt“ werden muss.

Auf der anderen Stirnseite der Halle stehen die Teams hinter je einem Malstab.

- Die Beschützer versuchen nun, die Spieler des anderen Teams - außer des eigenen- im Feld zu berühren. Hin- auslehnen ist erlaubt, aber nicht das Verlassen ihres Feldes. Sie dürfen die eigenen Spieler gegen die anderen Beschützer nicht verteidigen, indem sie Wege schneiden oder diese abblocken. Die Korkenbeschützer können aus- gewechselt werden.
- Auf den Pfiff der Lehrperson starten die jeweils ersten Spieler der Mannschaften. Sie dürfen von jeder Seite das Feld betreten und versuchen, einen der Korken zu erwischen, bevor sie berührt werden. Wenn dies gelingt, darf der Spieler den Korken mitnehmen, wenn nicht, bleibt der Korken liegen. Mit Abklatschen schickt er den nächsten Spieler der Gruppe ins Rennen.
- Sobald alle Korken aus dem bewachten Feld weggenommen wurden, werden die Punkte gezählt, inklusive den andersfarbigen Korken (dieser ist 4 Punkte wert!). Das Team mit den meisten Punkten am Ende des Spiels gewinnt.

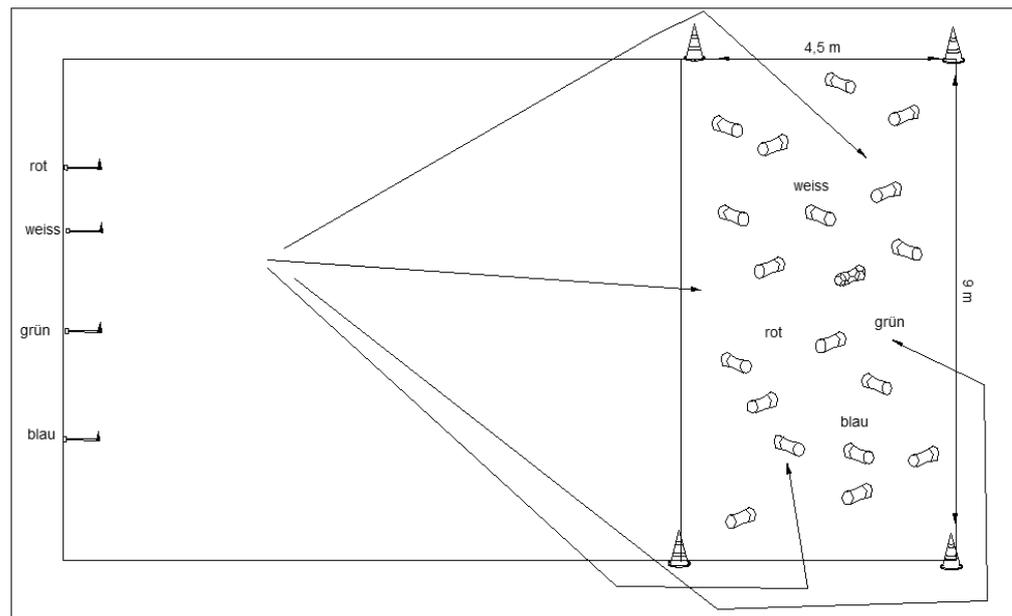
Ziel: individuelle Taktik, Schnelligkeit

⇒ PÄDAGOGISCHER HINWEIS: Beobachten, ob ein Läufer vor oder nach der Berührung beim Korken angekommen ist. Korkenbeschützer wechseln (z.B. nach 5 Minuten)

Ⓟ

 Korken

 4 Punkte - Korken



DOPPELTES GLÜCK

Es spielen mehrere Dreier- oder Vierergruppen gegeneinander.



- i** **Material:** 4 Hütchen für die Markierung der Laufstrecke, Münze, Reifen
pro Team: eigens markierte Puzzleteile, Kasten, 1 Hütchen, 2 Tennisbälle

Das Spielfeld ist die ganze Halle, in der eine Linie das Wurfareal von der Laufstrecke trennt. An einer Stirnseite werden die Wurfstationen mit Kasten und Hütchen darauf sowie den 2 Tennisbällen vor dem Kasten aufgebaut. An der Längsseite der Laufstrecke (siehe Grafik!) stellen sich die Gruppen auf. In der Mitte des Spielfeldes liegt ein Reifen mit den Puzzleteilen aller Gruppen sowie eine Münze.

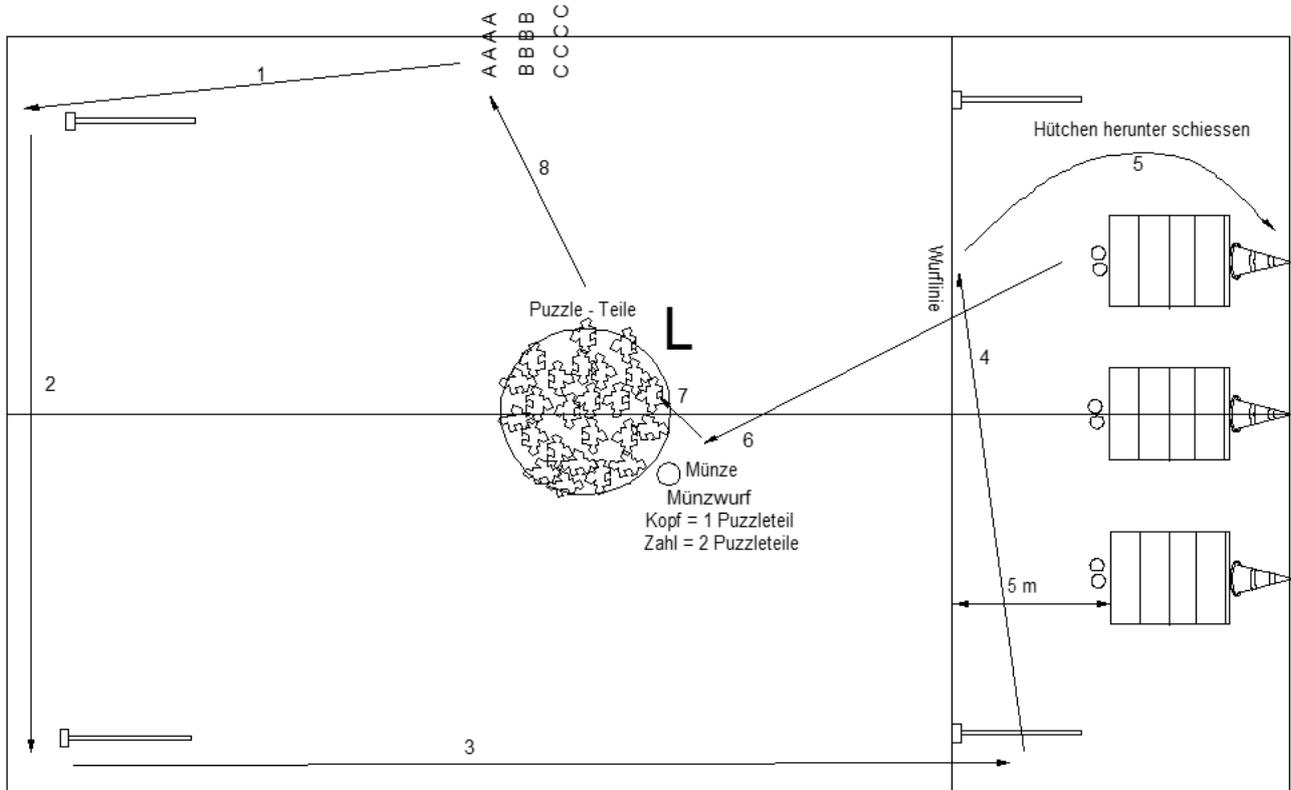
- Die jeweils ersten Spieler laufen die Strecke ab zu den eigenen Wurfstationen.
- Von der Wurflinie aus (Abstand 5 m vom Kasten) versucht jeder Läufer, das Hütchen vom Kasten herunterzuschies- sen. Er darf dafür nur 1 Tennisball verwenden und bleibt hier so lange, bis er einen Treffer erzielt.
- Sobald er an der Wurflinie ankommt, darf der zweite Läufer der Gruppe loslaufen. Der Läufer, der zuerst einen Treffer erzielt, muss Tennisball und Hütchen wieder an ihre Stellen zurücklegen und läuft zur Mitte der Halle zum Reifen.
- Dort steht die Lehrperson mit der Münze. Im Reifen befinden sich die durchgemischten Puzzleteile aller Gruppen.
- Der Läufer wirft eine Münze: Bei „Kopf“ darf er 1 Puzzleteil, bei „Zahl“ zwei Teile der eigenen Puzzleteile mit- nehmen. Dann läuft er zur eigenen Gruppe zurück und klatscht den nächsten Spieler ab. Hat eine Gruppe schon mehrere Puzzleteile beisammen beginnen die Spieler, das Bild zusammen zu bauen.
- Die Gruppe, die zuerst fertig ist, hat gewonnen

Ziel: *Intensives Lauftraining, Förderung der Teamarbeit, Wurftechnik, Wurfgenauigkeit*

⇒ PÄDAGOGISCHER HINWEIS: Da einige Spieler länger brauchen, um das Hütchen zu treffen, startet ein zweiter Läufer, aber erst ab dem dritten Spieler wird durch Abklatschen gestartet.

▲ TIPP: Die Lehrperson soll sich beim Münzenwurf aufstellen (=bessere Situationsübersicht).

Hier bauen die Teams ihre Puzzle zusammen



MEINE KEGEL



Es spielen Vierer- oder Fünfergruppen gegeneinander.

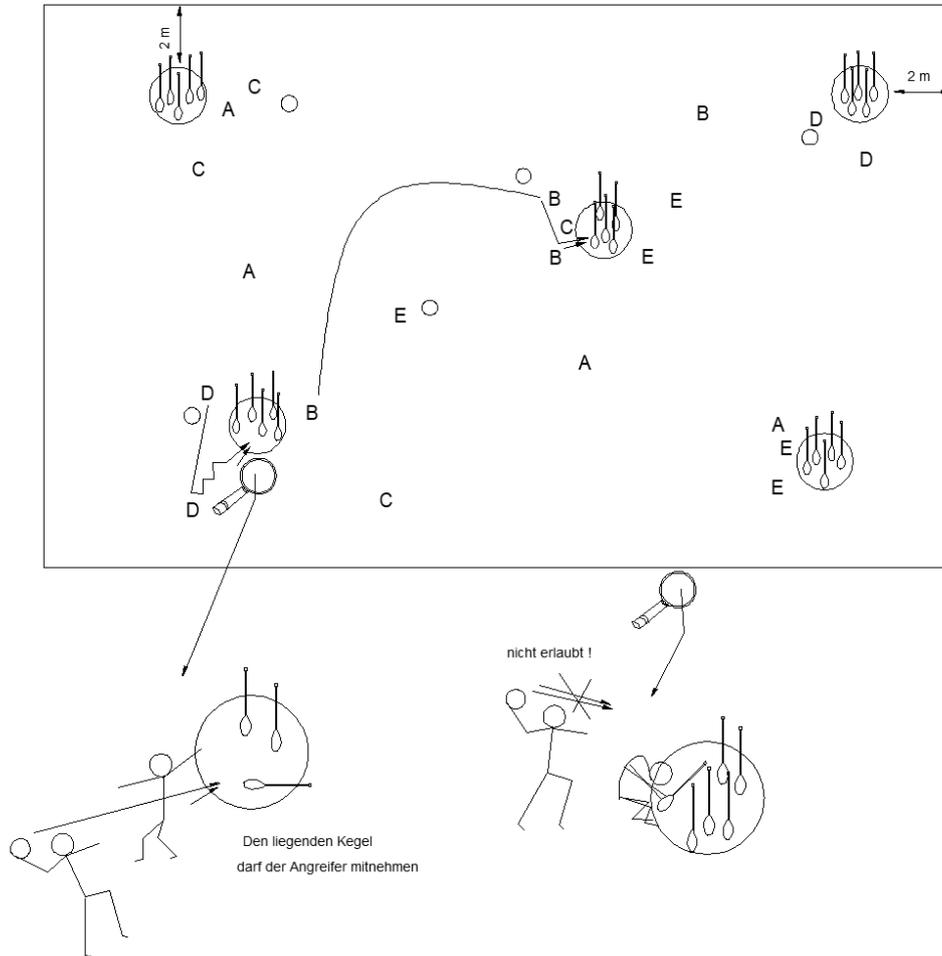
i **Material:** 6-8 weiche Bälle, 4 Sprungseile und pro Team 1 Reifen und 4 Kegel

Das Spielfeld ist die ganze Halle. Jedes Team legt seinen Reifen beliebig in der Halle mit einem Mindestabstand von jeweils 2m von einer Wand auf und stellt ihre 4 Kegel hinein.

- Die Bälle werden durch die Lehrperson ins Spielfeld gerollt. Wer sich einen Ball schnappen kann, darf sich frei bewegen, darf entweder einen Schuss auf die gegnerischen Kegel abgeben oder den Ball einem Teamkollegen zu spielen. Natürlich ist ein Zusammen-spiel effektiver.
- Die Bewachung der eigenen Kegel regelt jede Gruppe selbst. Wenn ein Spieler als Beschützer beim Reifen bleibt, versucht er mit Körpereinsatz zu verhindern, dass eigene Kegel abgeschossen werden, darf aber den Reifen nicht betreten. Schüsse abzublocken ist erlaubt, nicht aber Bälle aus den Händen schlagen/entreissen. Der Beschützer kann jederzeit ausgewechselt werden.
- Abgeschossene gegnerische Kegel darf man mitnehmen und sie zu den eigenen in die Reifen stellen. Während die Kegel aufgestellt werden, darf man keinen Schuss in diesen Reifen abgeben. Auch wenn eine Gruppe alle ihre Kegel verloren hat, darf sie weiterspielen, um andere Kegel zu gewinnen.
- Ein Durchgang dauert 5 Minuten. Dann zählen alle Gruppen ihre Kegel und erhalten pro Kegel 1 Punkt und der Durchgangssieger wird ermittelt. Gruppen, die keine Kegel mehr haben, müssen je 50 Seilsprünge machen. Der nächste Durchgang beginnt, sobald alle Gruppen ihre je 4 Kegeln wieder aufgestellt haben

Es werden im Durchschnitt 4-6 Durchgänge gespielt..

Ziel: *Gruppentaktik, Zielgenauigkeit, Schnelligkeit, Fairplay*





Mag.ª Beata Horvath
Sportlehrerin, Sportwissenschaftlerin, Volleyballtrainerin



GAMES GUIDE GREEN - SPIELE

Der Stellenwert von Bewegung und gesunder körperlicher Entwicklung hat sich in den letzten Jahren erheblich verändert. Vor dem Hintergrund zunehmender Rückenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einer steigenden Anzahl übergewichtiger Mitmenschen setzt sich zunehmend die Erkenntnis durch, dass gezielte Bewegungsangebote diese Krankheiten verhindern können. Während für den Erwachsenen zum Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit eine zwei- bis dreimalige körperliche Belastung von ca. 60 Min. in der Woche durchaus als ausreichend angesehen werden kann, benötigen Kinder zum Aufbau ihrer organischen Funktionen eine tägliche Belastungseinheit von mindestens (!) zwei Stunden. Der Heranwachsende braucht zum Aufbau seiner Gesundheit mehr Bewegung als der Erwachsene zum Erhalt der Gesundheit! Aber in der Bewegung steckt mehr als nur eine gesunde körperliche Entwicklung.

Die Bewegungserfahrungen und die Bewegungsmöglichkeiten in den ersten 11 bis 12 Lebensjahren haben eine besondere Bedeutung. Bewegung kann somit als Grundprinzip eines sich körperlich sowie geistig und seelisch entwickelnden Lebens angesehen werden: Ohne Bewegung kein Leben.

Ein Kind hüpfte spontan vor Freude, rennt, klettert, schaukelt, springt und tobt; damit gelangt es zu immer mehr (Bewegungs-) Sicherheit, Selbstständigkeit und räumlicher Erkundung und somit Umwelterfahrung.

Ein Kind sowie ein Jugendlicher drängen nach Spiel mit anderen, nach Leistung und Wettbewerb. Heranwachsende lernen, unterschiedliche Rollen einzunehmen, Regeln zu akzeptieren, Konflikte auszutragen, Toleranz und Rücksichtnahme zu zeigen sowie Absprachen zu treffen, und sammeln somit grundlegende Erfahrungen mit Gleichaltrigen.

Die Neugier des Kindes ist groß. Dies ist etwas ganz Natürliches und ein wichtiger Teil seiner harmonischen Entwicklung. Das Gehirn ist im Zuge seiner Ausdifferenzierung erfahrungshungrig; es nimmt Eindrücke leicht auf und lernt schnell, sie als komplexe Muster im Gedächtnis zu speichern. Und wie können Kinder mehr Angebote erfahren, als in der sinnlich aktiven Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt? Sinneserfahrungen und Körpererlebnisse sind z.B. unerlässlich, damit wir unseren Körper bewusst erfahren und mit ihm umgehen können. Körpererfahrungen sammeln beinhaltet:

- verschiedene Positionen des Körpers und vielfältige Fortbewegungsarten (z.B. Laufen, Klettern, Springen, Kriechen, Hüpfen, Rutschen) auszuprobieren;
- das Körpergleichgewicht in verschiedenen Lagen und auf verschiedenen Untergründen zu erproben (z.B. Schaukeln, Schwingen, Rollen, Drehen, Hüpfen, Balancieren auf schmalen und labilen Untergründen);
- Spannung und Entspannung zu erfahren, körperliche Belastung mit ihren Wirkungen auf Herz, Atmung und Muskulatur zu spüren;
- die Körpergrenzen durch Berührungsreize (z.B. Tastspiele) und Bewegung in begrenzten Räumen (Hindernisse durch- und überwinden) zu erfahren.

Kinder brauchen vor allem Zeit und Gelegenheit für Experimente und eigene Aktivität, die nicht durch ein zu enges „Regelwerk“ und Bevormundungen seitens der Erwachsenen eingeschränkt werden dürfen. Wir müssen uns vor Augen führen, dass Kinder keine kleinen Erwachsenen sind. Kinder brauchen spezifische Rahmenbedingungen, damit sie erwachsen werden, ihre Persönlichkeit entwickeln können. Das Kind braucht geeignete Hilfen und Anreize aus seiner sozialen Umgebung, die darauf ausgerichtet sind, seine natürlichen „Grundbedürfnisse“ zu befriedigen und auszubauen, damit diese Bedürfnisse langfristig erlebt werden können.

DINO-EI



Es spielen zwei Teams gegeneinander: Läufer und Werfer.

i **Material:** Teambänder, Stift, Zettel, 5 weiche Bälle, 3-4 Pezzibälle
Parcours: 5 Kästen, 2 Weichbodenmatten, 2 16-er Matten, 1 Reifen, 4 Matten

Das Spielfeld ist die ganze Halle. Ein Parcours wird um das Werfer-Feld aufgebaut, der diverse Versteckmöglichkeiten für die Läufer bietet (siehe Grafik!).

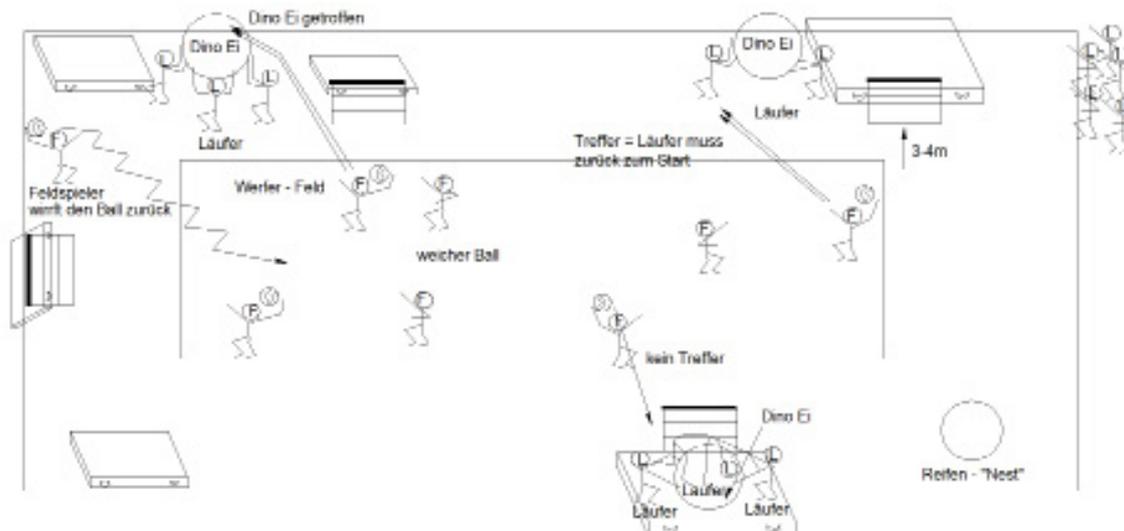
- **Die Läufer** stellen sich an den Anfang des Parcours als Startort. Sie haben 3-4 Pezzibälle (Dino-Eier), die sie durch den Parcours tragen und ins „Nest“ ablegen müssen (ein Reifen am Ende). Jede erfolgreiche Aktion bringt der Läufermannschaft 1 Punkt.
- Zum Transport dürfen die Läufer in beliebig großen Gruppen laufen und beschützen auch mit dem eigenen Körper das Dino-Ei. Wird ein Läufer getroffen, muss er direkt zum Start zurück. Entscheidet er sich, gleich wieder loslaufen, um den anderen Läufern beim Ei-Beschützen zu helfen, muss er durch den Parcours. Er kann aber auch mit einer anderen Gruppe mit einem neuen Dino-Ei starten.

- Wird das Dino-Ei getroffen, ist es «zerbrochen», daher muss der Läufer mit ihm auch zum Start zurück. Dieses darf aber auch gleich wieder transportiert werden.
- Das Dino-Ei zu tragen und einander zurollen, ist erlaubt, dagegen das Werfen des Eis ist verboten.
- **Die Werfer** haben 5 weiche Bälle und stellen sich beliebig im Werfer-Feld auf (Abstand zum Parcours: 4m).
- Auf das Signal der Lehrperson versuchen sie, einen Läufer und/oder auch das Dino-Ei zu treffen.
- Sie dürfen im Werfer-Feld mit dem Ball in den Händen laufen und einem anderen Feldspieler zupassen. Bleibt ein Ball im Parcours liegen, dürfen ihn die Werfer zurückholen oder werfen.

Es wird auf Zeit gespielt. Nach 10-12 Minuten wechseln die Teams die Rollen.
Am Ende gewinnt die Mannschaft mit den meisten Punkten.

Ziel: *Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Kraft, Taktik, Fairness*

- ⇒ PÄDAGOGISCHER HINWEIS: Kommunikation und Organisation in der Laufmannschaft ist sehr wichtig.
Die Werfer müssen wiederum die Wurflinien beachten



D76



EINE MINUTE FUSSBALL



Es spielen vier Teams gegeneinander: rot, blau, gelb und weiß.

i **Material:** 4 Langbänke, 1 FB, Teambänder in 3 Farben, für die Lehrperson Stift und 1 Blatt Papier, Stoppuhr

Das Spielfeld ist die ganze Halle. Die Teams stellen ihre Tore (=Langbänke) so auf, dass sie erstens eine Hallenecke abschneiden (diagonal) und zweitens die Sitzfläche Richtung Halle schaut.

Die Begegnungen bestimmt die Lehrperson (z.B.: Team rot spielt gegen weiß und das Team gelb gegen blau).

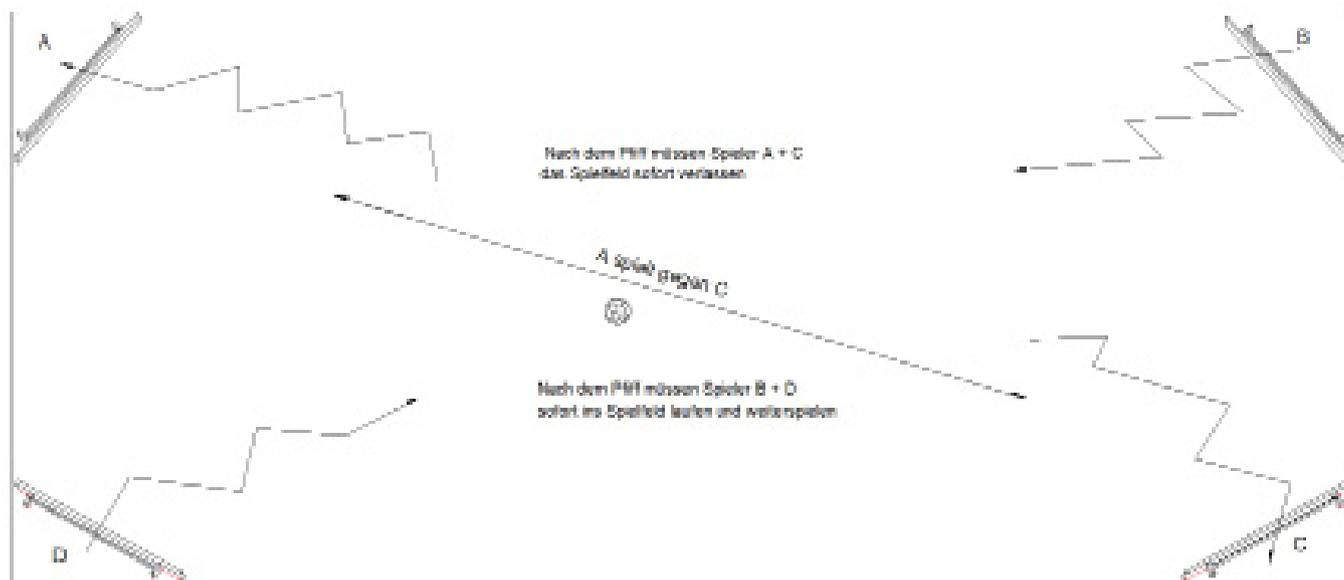
- Auf das Signal der Lehrperson spielen die Teams gegeneinander Fußball. Die Teams haben NUR 1 Minute Zeit, um die Tore zu schießen. Es gibt einen Torwart, er darf mit den Händen abwehren, aber den Ball zu fangen, ist verboten. Erzielt eine Mannschaft ein Tor, bekommt die andere das Anspiel vom eigenen Tor aus. Das Spiel geht unmittelbar weiter. Die Punkte notiert die Lehrperson. Fällt kein Tor, gibt es auch keine Punkte.
- Ist 1 Minute vorbei, wird kurz abgepfiffen. Die Mannschaften, welche gerade gespielt haben, verlassen das Feld sofort und laufen hinter die eigenen Tore. Den Ball dürfen sie nach dem Pfiff nicht mehr berühren (das gäbe Punkteabzug!).
- Die anderen 2 Teams laufen sofort ins Spielfeld und spielen weiter. Sie versuchen, den Ball fair zu erobern und ihrerseits ein Tor zu schießen.
- Nach jeder Begegnung werden die erzielten Punkte dazu gerechnet. Nach 6-8 Minuten wird die Lehrperson die neuen Begegnungen bestimmen, sodass jedes Team einen anderen Gegner bekommt.
- Hat jedes Team gegen jedes gespielt, gewinnt jenes, welches die meisten Punkte hat.

Ziel: *Passgenauigkeit, Orientierungsfähigkeit, Schnelligkeit, Taktik, Fairness*

⇒ PÄDAGOGISCHER HINWEIS: Da eine Langbank schwierig ist, zu verteidigen, können alle Spieler leichter ein Tor erzielen. Fängt ein Tormann einen Ball mit den Händen, gibt es 1 Punkt für die Gegner.

▲ TIPP: Die Lehrperson steht auf der Seite, um das Geschehen im Auge behalten zu können.

D76



WÜRFELN-DUELL



Es spielen immer zwei Teams gegeneinander A-B, C-D, usw. Pro Team 4- 5 Spieler.

i Material: 4 Hütchen, Teambänder, Sprossenwand, Übungskatalog;
pro Team: 1 Würfel und 1 Teamband für die Sprossenwand

Das Spielfeld ist die ganze Halle. 4 Hütchen in jeder Ecke markieren die Joggingrunde. In der Mitte der Halle ist Platz für die Übungen, und da liegt auch der Übungskatalog. Hinter der Startlinie befindet sich auch die Sprossenwand, an der jedes Team ihr Teamband auf der untersten Sprosse befestigt. Jedes Team bekommt 1 Würfel.

- Die zwei ersten Spieler der Teams, welche gegeneinander spielen, würfeln gleichzeitig. Der Spieler mit der niedrigeren Augenzahl muss die Differenz zum Gegner in Runden joggen. Anschließend stellt er sich hinter der eigenen Gruppe auf. Der Sieger befestigt zuerst das mannschaftseigene Band eine Sprosse höher, beobachtet den gegnerischen Läufer und stellt sich ebenfalls hinter der eigenen Gruppe auf. Nun würfeln die nächsten zwei Spieler beider Mannschaften gegeneinander.
- Würfeln die Spieler die gleiche Zahl, gehen sie ins Feld und machen dort eine Übung nach eigener Wahl aus dem Übungskatalog. Dann gehen sie zur eigenen Gruppe und stellen sich hinten an. Ihre Mannschaftsbänder bleiben auf der bisherigen Sprosse hängen.
- Jene Gruppe, welche die oberste Sprosse erreicht, beginnt wieder von der untersten Sprosse. Jenes Team, welche mit ihrem Mannschaftsband 3- 4 x hochgekllettert ist, gewinnt diesen Wettkampf.

Variante:

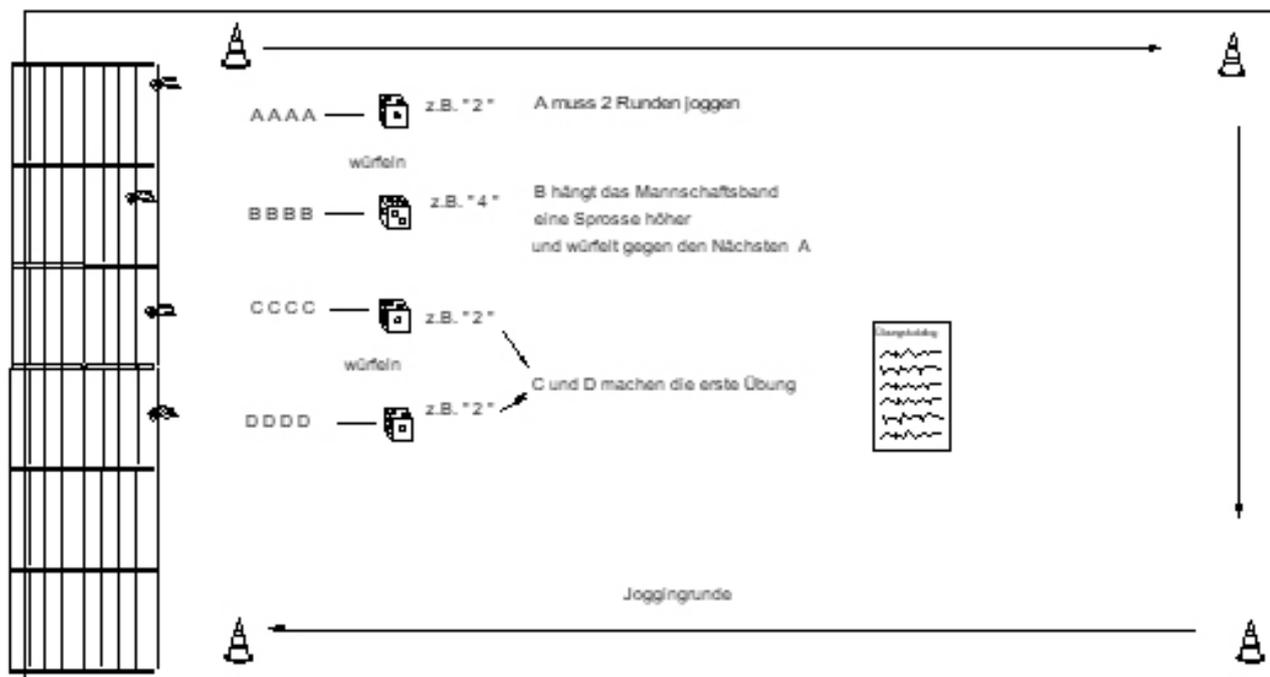
Bei mehreren Gruppen spielen die Sieger und die Verlierer aus jedem Mannschaftswettkampf dann gegeneinander.

Ziel: Mäßiges Aufwärmen, Fairness

⇒ PÄDAGOGISCHER HINWEIS: Hoher Glücksfaktor durch würfeln. Die Lehrperson überwacht die Bewegungen der Teambänder auf der Sprossenwand.

▲ TIPP: Die Lehrperson stellt sich an die Sprossenwand, damit sie auch das Feld, wo die Übungen gemacht werden, überwachen kann.





LITERATUR

Horvath, Games Guide green – Band 3; ISBN: 978-963-7692-85-7



Franziska Jenewein, BA

Diplom BafEp Innsbruck, Studium der Erziehungswissenschaften, PH Wien - Unterrichtskompetenz für Pädagogik, Didaktik und Praxis



BEWEGTES LERNEN

Ganzheitlichkeit und Lernen mit allen Sinnen sorgt für ein besseres Lernen. Ihr ganzer Körper und alle Sinne kommen hier zum Einsatz. Nur so bleibt das Gelernte auch besser im Gedächtnis und kann später im Unterricht abgerufen werden. Denn wer sich ausreichend bewegt, aktiviert die motorischen Zentren im Gehirn, die wiederum eine wesentliche Rolle spielen, wie Informationen und Wissen verarbeitet und gespeichert werden.

Gemeinsam wollen wir versuchen, Inhalte durch Bewegung und mit Bewegung zu vermitteln. Der bewegte Unterricht sorgt dafür, dass Kinder sich aktiv und körperlich mit dem Thema auseinandersetzen, oder sich die Themen durch Experimentieren aneignen. Der Schulhof, der Turnsaal und die Klasse sollen zur Bewegung einladen.

Im Schnitt verbringen Kinder und Jugendliche 10,5 Stunden am Tag in der Sitzposition, die meiste Zeit davon in der Schule. Wie kann mehr Bewegung in die Schule kommen, und wie funktioniert bewegtes Lernen?

WIE FÖRDERT BEWEGUNG DAS LERNEN?

- Kinder erkunden die Welt von Anfang an über Bewegung. Differenzierte Bewegungserfahrungen und damit verbundene Sinneseindrücke sind ein menschliches Grundbedürfnis.
- Durch bewegtes Lernen ist der menschliche Organismus besser durchblutet, die Prozesse im Körper laufen dynamischer ab, und die Informationsverarbeitung wird dadurch verbessert.
- Außerdem hilft das bewegte Lernen beim Stressabbau und schafft eine bessere Lernatmosphäre – eine Grundvoraussetzung für nachhaltiges und gutes Lernen.

„Ganzheitlichkeit und Lernen mit allen Sinnen“ - Je mehr Sinne angesprochen werden, desto größer der Lernerfolg

In der Schule schöpfen wir nicht annähernd das aus, was wir mit dem Körper beim Lernen alles machen können. Das Lernen findet meist audiovisuell statt. Aber je mehr Sinne in den Lernvorgang integriert werden, desto besser und nachhaltiger ist das Lernen. Das Riechen und Schmecken hat seine Grenzen, aber die allermeisten Lerninhalte lassen sich auch über Bewegung erarbeiten.

Kinder und Jugendliche sollten möglichst variantionsreich einen Gegenstand oder ein Thema entdecken, formen oder gestalten. Nehmen wir mal den Apfel: Wenn wir an einen Apfel denken, wirken gleichzeitig alle Erfahrungen und Informationen zusammen, die wir über den Apfel haben und mit ihm gemacht haben – also auch, wie er schmeckt, wie er riecht oder wie er sich anfühlt.

Wenn der Apfel nun Lerngegenstand ist, sollten auch alle Sinne angesprochen werden – am besten in praxisnahen Situationen. Schaut man konkret auf die Bewegung, dann sind hier natürlich typische Bewegungshandlungen in Verbindung mit dieser Frucht essenziell – auspressen, Schale abreiben, schneiden und natürlich essen usw. Aber auch das Vergleichen unterschiedlicher Größen, Formen, Oberflächenbeschaffenheiten und Gewichte lässt sich dabei üben.

PRINZIPIEN

Prinzipien für die ko-konstruktive Gestaltung von Bildungsprozessen orientieren sich an wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Entwicklung und Bildung von Kindern sowie an gesellschaftlichen Entwicklungen. Sie müssen aufgrund neuer Forschungsergebnisse und veränderter Lebensbedingungen kontinuierlich auf ihre Aktualität und Relevanz für die Lebens- und Lernrealität von Kindern überprüft werden. Planung und Durchführung von Bildungsangeboten folgen bestimmten Prinzipien, die in Einklang mit der pädagogischen Orientierung in einer elementaren Bildungseinrichtung stehen:

Ganzheitlichkeit und Lernen mit allen Sinnen: Lernen ist ein ganzheitlicher Prozess, an dem Körper und Psyche beteiligt sind. Ganzheitliche Bildungsprozesse orientieren sich an der Gesamtpersönlichkeit der Kinder, indem sie ihre Sinne sowie ihre sozialemotionalen, kognitiven und motorischen Fähigkeiten ansprechen.

Individualisierung: Jedes Kind ist einzigartig in seiner Persönlichkeit, seiner sozialen und kulturellen Herkunft, seinen Bedürfnissen und Lernpotenzialen sowie seinem Entwicklungstempo. Im Sinne der Individualisierung wird das Recht jedes Kindes ernst genommen, auf seine spezielle Art und in seinem Rhythmus zu lernen. Durch systematische Beobachtung und Dokumentation können die individuellen Lernvoraussetzungen jedes Kindes festgestellt und zum Ausgangspunkt der Planung und Durchführung pädagogischer Angebote werden.

Differenzierung: Das Prinzip der Differenzierung bezieht sich auf die Gestaltung der Bildungsangebote, die Anregung verschiedener Lernformen sowie eine breit gefächerte Ausstattung an Bildungsmitteln. Differenzierte Bildungsarbeit berücksichtigt die individuellen Begabungen, Fähigkeiten und Interessen jedes Kindes.

Empowerment: Empowerment heißt „Ermächtigung“ und stellt ein Handlungskonzept dar, das sich an den Stärken und Potenzialen von Menschen orientiert. Diese Haltung unterstützt Kinder und Erwachsene, ihre Gestaltungsspielräume und Ressourcen besser wahrzunehmen und zu nutzen. Dadurch wird ihr autonomes und selbstverantwortliches Handeln gestärkt.

Lebensweltorientierung: Kinder verfügen über vielfältige, individuell unterschiedliche Lebens- und Lernerfahrungen. Bildungsprozesse, die an diese Erlebnisse und Erfahrungen anknüpfen, betreffen Kinder unmittelbar und motivieren zur selbsttätigen Auseinandersetzung. Neues kann mit bereits Bekanntem und Vertrautem in Verbindung gesetzt werden, wodurch neuronale Netzwerke im Gehirn aufgebaut, verstärkt und differenziert werden.

Inklusion: Inklusion ist als grundsätzliche Haltung zu verstehen, die über Integrationsbestrebungen hinausgeht: Alle Menschen in einer Gesellschaft werden als Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen angesehen, auf die individuell reagiert wird.

Sachrichtigkeit: Bei der Vermittlung von Wissen sind inhaltliche und begriffliche Sachrichtigkeit sowie entwicklungsgemäße Aufbereitung grundlegend. Dies ermöglicht es Kindern, Zusammenhänge zu verstehen sowie ihre Handlungsspielräume und ihr Repertoire an Begriffen zu erweitern.

Diversität: Diversität bezieht sich auf individuelle Unterschiede, wie z. B. Geschlecht, Hautfarbe, physische Fähigkeiten, ethnische Zugehörigkeit und soziale Herkunft. Diese Vielfalt wird als Ressource für Lernerfahrungen berücksichtigt. Die Begegnung mit Verschiedenartigkeit ist eine Voraussetzung für die Aufgeschlossenheit, sich mit Vorurteilen kritisch auseinanderzusetzen.

Geschlechtssensibilität: Abhängig von ihrer individuellen Sozialisation verfügen Kinder über unterschiedliche Erfahrungen und Vorstellungen zu Geschlechterrollen. Ziel einer geschlechtssensiblen Pädagogik ist es, Mädchen und Buben unabhängig von ihrem Geschlecht darin zu unterstützen, unterschiedliche Potenziale ihrer Persönlichkeit zu entfalten.

Partizipation: Partizipationsfähigkeit ist eine wichtige Voraussetzung zur aktiven Teilhabe an gesellschaftlichen Prozessen. Elementare Bildungseinrichtungen leisten einen Beitrag zur frühen politischen Bildung, indem sie Kindern vielfältige kindgemäße Möglichkeiten zur Beteiligung, Gestaltung und Mitbestimmung bieten. Dadurch können Kinder lernen, zuneh-

mend mehr Verantwortung für sich und für andere zu übernehmen. Das Prinzip der Partizipation bezieht sich auch auf die Mitgestaltung des Bildungsgeschehens durch die Familien der Kinder.

Transparenz: Die transparente Gestaltung des Bildungsgeschehens zielt darauf ab, die Komplexität pädagogischer Praxis für Eltern und Öffentlichkeit nachvollziehbar zu machen. In der Arbeit mit den Kindern bedeutet Transparenz, dass Intentionen und Zusammenhänge durchschaubar werden.

Bildungspartnerschaft: Bildungspartnerschaften sind Kooperationsbeziehungen zwischen elementaren Bildungseinrichtungen und den Familien der Kinder bzw. gegebenenfalls externen Fachkräften. Vorrangiges Ziel ist der gemeinsame Aufbau einer lern- und entwicklungsförderlichen Umgebung für Kinder. Die Zusammenarbeit zeichnet sich primär durch gegenseitiges Interesse aus und verdeutlicht die gemeinsame Verantwortung für das Kind.

Bewegung beim Lernen ist für jedes Alter gleichermaßen wichtig. Man würde vielleicht annehmen, bewegtes Lernen brauchen vor allem die Grundschul Kinder. Tatsächlich gibt es in den ersten Klassen oft noch mehr Bewegung, aber danach gewöhnt man die Schülerinnen und Schüler zunehmend an die frontale, sehr ungesunde Sitzhaltung. Auch verschiedene Lerntypen und ein unterschiedliches Abstraktionsvermögen haben einen bestimmten Einfluss. Manche Kinder und Jugendliche merken sich die Dinge schon, wenn sie davon hören, andere brauchen ein Bild vor Augen, wieder andere wollen Dinge anfassen, gestalten, verändern. Aber gleich, welcher Lerntyp: Für alle ist das Ansprechen eines weiteren Sinns hilfreich, um Dinge und Sachverhalte besser zu verstehen.

WIE LERNT UNSER GEHIRN?

(Die Rolle des Hippocampus, der Neuronen und Synapsen bei der Aufnahme und dem Umgang mit Wissen-Arbeitsweisen von Gehirn und Computer).

LERNKOMPETENZ UND LERNSTRATEGIEN

(Kognitive Lernstrategien, Organisationsstrategien - Mind Mapping, Elaborationsstrategien - Analogien, kritisches Prüfen, Wiederholungsstrategien - Mnemotechniken, Loci Technik, Kettentechnik, Bildergeschichtenmethode, Kettenworttechnik, PQ4R Methode, Lesetechnik, Visualisierung, Assoziationsmethode).

ARBEITSTECHNIKEN

Metakognitive Arbeitstechniken, Planung von Arbeitsschritten, Überwachung des Lernerfolgs, Lerntagebuch, Nachjustieren der Lernprozesse, Gehirngerechtes Arbeiten). Ressourcen aktivieren, Konzentration und Motivation.

RESSOURCEN AKTIVIEREN, KONZENTRATION UND MOTIVATION

(Erfolgsfaktoren, Motivation, Konzentrationstechniken, Entspannungsübungen, Zeit und Kostenmanagement, die beste Lernzeit, die passende Lernumgebung und der passende Lernarbeitsplatz, Sozialformen des Lernens, Lernteams und Spielregeln, E-Skills, Gehirngerechtes Lernen, Transfer in die Praxis)

FREUDE AM LERNEN BEHALTEN

(wie viel Fremdsteuerung, positive Rückkoppelungen erreichen - die Freude beim Lernen behalten und weiterentwickeln)

Sitzen gilt als ungesundeste Körperhaltung. Hinzu kommt, dass die Stühle oft nicht an die unterschiedlichen Körpergrößen der Kinder und Jugendlichen angepasst werden. Viele Lernende würden diese Sitzposition auch nicht wählen, wenn sie es sich aussuchen könnten. Die Lernenden müssen allerdings erst mal die Möglichkeit bekommen, herauszufinden, wie sie am besten lernen können. Dazu sollte man Arrangements schaffen und die Kinder und Jugendlichen zum Beispiel beim Vokabellernen eine Position im Raum suchen lassen, in der sie sich wohlfühlen. Maßgabe muss dabei natürlich immer sein, dass sie niemanden stören. Dabei wird es auch Schülerinnen und Schüler geben, die langfristig gern am Tisch bleiben. Aber es ist etwas anderes, ob sie es wollen oder müssen. Die individuelle Wahl der Lernposition ist sehr motivationsfördernd, und dies kann zu besseren Lernergebnissen führen.

LERNEN GEHT AUCH OHNE STÜHLE UND TISCH!

Natur ist an sich schon bewegungsfördernd. Man wird da ja nicht die Stühle nach draußen tragen, sondern es ergibt sich immer wieder ein anderes Lernsetting. Außerdem hilft frische Luft beim Lernen, und Tageslicht hellt die Stimmung auf. Um mehr Unterricht draußen zu ermöglichen, braucht es allerdings ein anderes Lernarrangement. Und damit Lernen draußen und bewegtes Lernen überhaupt gelingen, müssten Kinder und Jugendliche auch stärker mitbestimmen können, wie und wo sie lernen wollen.

KOMPETENZEN

Sie sind ein Netzwerk von Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, Strategien und Routinen, die jeder Mensch zusätzlich zur Lernmotivation braucht, um in verschiedenen Situationen handlungsfähig zu sein.

SELBSTKOMPETENZ

- positives Selbstkonzept, Selbstständigkeit, Eigeninitiative, für sich selbst verantwortlich handeln zu können
- Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühls
- Selbstständigkeit und Selbstvertrauen
- Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit
- Körperbewusstsein
- die Fähigkeit sich abzugrenzen

SOZIALKOMPETENZ

- in sozialen und gesellschaftlichen Bereichen urteils- und handlungsfähig zu sein
- einer Gruppe anzugehören, Mitverantwortung zu tragen
- Empathie für andere Menschen, Kooperationsfähigkeit
- Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme
- Verantwortungsgefühl
- Konfliktkultur
- Respekt und Achtung vor anderen
- Selbstbehauptung
- partnerschaftliches Rollenverständnis

SACHKOMPETENZ

- Urteils- und Handlungsfähigkeit in unterschiedlichen Sachbereichen
- Planen und Umsetzen eigener Ideen
- kennen sprachlicher Begriffe
- Experimentieren in vielen Bereichen des täglichen Lebens
- Bücher, Bildungsmittel
- Umgang mit verschiedenen Werkzeugen, Geräten, Gegenständen, Instrumenten

LERNMETHODISCHE KOMPETENZ

- eigene Lernprozesse zu entwickeln
- Lernstrategien zu verstehen und anzuwenden
- Lernprozesse selbst zu steuern
- beim Lernen mit anderen zu kooperieren

METAKOMPETENZ

- Herausforderungen (Übergang in die Schule) zu bewältigen
- Reflexion eigenen Handelns und Verhaltens
- Aktivitäten selbstständig planen und eigene Ziele setzen (in Einrichtungen fördern)
- Reflexion von Verlauf, Erfolg und Misserfolg eigenen Handelns bauen Kindern eine realistische Selbsteinschätzung auf

BEWEGTES LERNEN IST GANZHEITLICHES LEHREN UND LERNEN MIT ALLEN SINNEN.

Die Beteiligung der motorischen Zentren des Gehirns spielt eine wesentliche Rolle bei Verarbeitungs-, Lern- und Erinnerungsvorgängen. Muskelaktivitäten und spezielle koordinative Bewegungen führen zur Produktion von Neurotrophinen, die das Wachstum von Nervenzellen anregen und die Anzahl neuronaler Verbindungen (Synapsen) vermehren.

„Durch Bewegung und die damit verknüpfte Sensorik werden die für dauerhafte Lerneffekte grundlegenden Verbindungen zwischen Nervenzellen im Gehirn gebildet, erhalten und verstärkt. Lernen ohne Bewegung, ohne Rückkoppelung von Sensorik und Motorik ist kaum denkbar.“ (Gertraud Teuchert-Noodt)

„Bewegung, Spiel, zwischenmenschliche Beziehungen sind für das Lernen von grundsätzlicher Bedeutung. Der Körper ist beim Lernen genauso beteiligt wie das Gehirn. Die Verbindung von Bewegung, Sinnen und Emotionen für wirksames Lernen ist wichtig.“ (Carla Hannaford aus „Bewegung – das Tor zum Lernen“)

- Bewegungs- und handlungsorientierter Unterricht vermittelt Informationen auf mehreren Sinneskanälen („Lernen mit allen Sinnen“, unterschiedliche Lerntypen). Mehrkanaliges Lernen – motorisch, kognitiv und emotional – führt zu besseren Lernleistungen.
- Das Gehirn wird über Bewegung aktiviert. Bewegung steigert die Durchblutung im Gehirn, es wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Lerninhalte werden nachhaltig in den Gehirnarealen abgespeichert und sind schneller, vor allem sicherer, wieder zu finden. Je vielfältiger die Gehirnareale angesprochen werden, desto besser ist das Erinnerungsvermögen.

- Das Wachstum von Nervenzellen wird angeregt, die Anzahl von neuronalen Verbindungen (Synapsen) vermehrt sich. Dadurch wird bessere Konzentration erreicht.
- Durch Bewegung werden die Durchblutung des Körpers und der Stoffwechsel erhöht, dadurch wird die aktuelle Befindlichkeit positiv beeinflusst. Das führt zu mehr Lernfreude der Kinder und dient zur Förderung eines positiven Lernklimas.

BEWEGUNG IM SCHULISCHEN ALLTAG

Für die Ausbildung von grundlegenden Fähigkeiten wie Körperschema, Gleichgewicht, Eigenwahrnehmung, räumliche Orientierung oder Bewegungskoordination benötigen Kinder viel Bewegung und Erfahrung mit allen Sinnen. Diese Grundlagen gelten als Vorläuferfähigkeiten für die Ausbildung von Aufmerksamkeit, Konzentration, Ausdauer und Leistungsbereitschaft, ohne die erfolgreiches Lernen nicht gelingen kann.

KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

- 5 – 7 Jahre ca. 15 Minuten
- 7 – 10 Jahre ca. 20 Minuten
- 10 – 12 Jahre ca. 25 Minuten
- 12 – 16 Jahre ca. 30 Minuten

ÜBERLEGUNGEN ZUM BEWEGTEN LERNEN

Lernräume – Lernumgebung:

Ort, Lernmaterialien, Mobiliar, Klassenraumgestaltung, Experimentierecke, Lesecke, Rückzugs- und Ruhemöglichkeiten, Schulhaus und Schulumgebung, Freiluftklasse, ...

Lernformen:

selbsttätiges, entdeckendes Lernen, offene Lernformen, Tagesplan oder Wochenplan, Stationenbetrieb, Gruppenarbeit, Partnerarbeit, Hausaufgaben, ...

Lernklima:

Angstfrei und gewaltfrei, kein Stress, gute Stimmung, Motivation, Wertschätzung, Respekt, Lehrer:innen als Lernbegleiter:innen, Klassenregeln,...

Lernbereitschaft:

Körperbewusstsein, Zusammenschalten der Gehirnhälften, Konzentration, Motivation, Neugier, physische und psychische Gesundheit, Ernährung, Trinken, Erholung und Entspannung,...

Lernerfolg:

Übung und Wiederholung, Überprüfungen, Tests, Schularbeiten, durchschaubares Beurteilungssystem, alternative Leistungsbeurteilung, Präsentationen (Portfolio), Lob und Anerkennung,...



Franziska Jenewein

Diplom BafEp Innsbruck, Studium der Erziehungswissenschaften, PH Wien- Unterrichtskompetenz für Pädagogik, Didaktik und Praxis



AKTIV DURCH BEWEGUNG IN DER DEMENZ

Durch ausreichend Bewegung und Aktivität im Alltag bleibt ihnen Lebensqualität und Selbstständigkeit erhalten. Denn was gut für den Körper ist, ist auch gut für den Kopf.

Somit ist Bewegung und körperlich Fitness die Nummer eins, um auch unser Gehirn gesund zu halten. Dabei können Nervenzellen besser durchblutet werden, besser gestärkt werden und auch neue Nervenzellen gebildet werden. Wir wollen dadurch unser Gehirn besser schützen und dadurch seine Leistungsfähigkeit länger erhalten.

Der Weg in eine Demenz ist oft langsam und schleichend. „Soweit wir wissen, besteht die einzige Möglichkeit, die Krankheit sicher zu verhindern, in einem frühen Tod“, schrieb Terry Pratchett, der Autor der Scheibenwelt- Romane, ein Jahr nach seiner Demenzdiagnose. Tatsächlich gibt es bis heute kein Heilmittel gegen die Demenz, gängige Medikamente können den geistigen Verfall nur ein bis eineinhalb Jahre aufhalten.

Die Suche nach Wegen, die Krankheit zu verhindern oder zumindest zu verzögern, läuft dennoch auf Hochtouren. Und zum Glück gibt es gute Nachrichten. Die Liste der potenziellen Schutzmaßnahmen gegen Demenz wächst. Es sind vor allem drei Fronten, an denen sich der vorbeugende Kampf gegen das Vergessen führen lässt: in den Beinen, im Bauch und natürlich im Kopf.

VORTEILE VON BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Die Vorteile einer umfassenden Bewegungsförderung sind vielfältig: In erster Linie profitieren natürlich die Pflegekunden, da sie länger selbstständig bleiben. Dadurch wird das Selbstwertgefühl gesteigert, und viele Komplikationen werden verhindert.

Der bessere Allgemeinzustand entlastet aber auch die Angehörigen und gegebenenfalls auch die Pflegenden, da mehr Selbstständigkeit der Betroffenen weniger Hilfeleistungen erfordert.

Checkliste: Mögliche körperliche Ursachen für Bewegungseinschränkung

Benötigt die Person eine Brille? Wer nicht gut sieht, ist ängstlicher bei der Bewegung.	
Hat die Person eine eingeschränkte Hörfähigkeit und kann die Aufforderung zu Aktivitäten daher nicht umsetzen?	
Besteht eine Schmerzsymptomatik?	
Liegen pulmonale oder kardiale Erkrankungen vor? Schützen Sie die Person auch vor Überforderungen!	
Hat der/die Betroffene eine Antriebsstörung oder Depression?	
Nimmt der/die Erkrankte Psychopharmaka, die Antrieb oder Vigilanz mindern?	
Verfügt der/die Betroffene über angemessene Hilfsmittel wie zB. einen Rollator oder Gehstock? Hat der/die Betroffene überhaupt Anreize, sich zu bewegen? (Möglichkeiten zu „kruschteln“, „werkeln“?)	

- Bewegung kann das Risiko einer Demenz um ein Viertel senken, das für die Alzheimer-Krankheit sogar halbieren.
- Training hilft sogar noch, wenn der geistige Verfall bereits eingesetzt hat.
- In Sachen Ernährung hat sich die mediterrane Diät als bester Schutzfaktor für das alternde Gehirn herausgestellt. Alkohol darf in Maßen genossen werden, das Rauchen ist schädlich für den Kopf.
- Bestimmte Risikogene, die der Mensch ererbt hat, begünstigen eine Demenz. Andere Gene können als Schutzfaktoren wirken.
- Bildung, lange Berufstätigkeit, eine stabile Beziehung und intakte soziale Netzwerke gehören zu den sozialen Faktoren, die einer Demenz entgegenwirken.

SINNESERFAHRUNGEN UND BERÜHRUNGEN

Neben der Erinnerung ist die Berührung an sich ein unverzichtbarer Bestandteil des menschlichen Lebens. Menschen mit Demenz, die Sie über Worte und Gesten nur noch schwer erreichen können, lassen sich manchmal leichter durch Berührung aktivieren. Aus diesen sinnlichen Erfahrungen können Sie individuelle Beschäftigungen und Spiele ableiten.

Beispiele:

- Massagen mit Igelbällen
- Kleine Gegenstände in einem Kirschkerensack suchen
- Unterschiedliche Materialien in einer zugedeckten Kiste erfühlen
- Gewürze riechen und damit die Erinnerung aktivieren
- Barfußpfade und Sinnesgärten

Sehr bekannt ist auch das „Snoezelen“. Dabei werden gezielt unterschiedliche Sinne aktiviert und stimuliert.

SPIELE FÜR DEMENZERKRANKTE

Es gibt Spiele, die **speziell für Demenzerkrankte entwickelt** wurden. Sie sollen gezielt motorische Fähigkeiten trainieren oder den Spaß am Raten und am Gedächtnistraining bei Demenz wecken. In den letzten Jahren sind immer mehr solcher Demenzspiele auf den Markt gekommen.

Daneben können Sie Ihren demenzerkrankten Angehörigen aber auch mit herkömmlichen Spielen herausfordern und beschäftigen. Am besten eignen sich dazu Spiele, die von Kindheit an vertraut sind, wie Würfelspiele oder Mensch ärgere Dich nicht. **Passen Sie die Spielregeln einfach an**, wenn die Demenz-Symptome das erforderlich machen.



Tipps:

- Spielen ohne Leistungsdruck
- Achten Sie darauf, dass das Spielen nicht zu Leistungsdruck führt.
- Variieren Sie die Spielregeln lieber, als zu konsequent auf deren Einhaltung zu
- Achten und Ihren demenzerkrankten Spielpartner damit zu verunsichern.
- Planen Sie genügend Zeit ein und sparen Sie nicht mit Lob und Anerkennung.

■ Memory „Erinnere dich“

Ein Memory-Spiel mit großen Karten und leicht erkennbaren Motiven – so gelingt das Anfassen und Aufdecken leicht. Auf den Karten finden sich bekannte Gegenstände, die – wie bei jedem Memory – paarweise auftreten. Doch das Sammeln ist nur ein Ziel. Genauso wichtig ist, dass die Karten Erinnerungen wecken und so zum Erzählen anregen.

■ Groß-Puzzles: 6 Motive für die Aktivierung von Demenzerkrankten

Einfache Puzzles mit nur vier Teilen je Motiv machen das Zusammenfügen leicht. Die Motorik wird geübt, ein hübsches Bild entsteht und ganz nebenbei entspannt sich ein Gespräch über damals und heute, über heitere Erinnerungen aus der Familiengeschichte.

■ Bunte Mischung

168 Spielkarten und schon können Sie mit Ihrem demenzerkrankten Angehörigen loslegen: Zu Themen wie „Natur“, „Damals“, „Zu Hause“, „Bewegung“ oder „Rätseln“ werden Fragen gestellt, Lieder gesungen oder Gymnastikübungen gemacht.

■ Vertellekes

Am Tisch sitzen und Geschichten erzählen – das ist die Grundidee dieses Spiels. Spielplan und die entsprechenden Karten liefern Impulse für das Gespräch. Es geht um Rätselraten, Wortsammlungen und Redensarten.

■ Tablet für Demenzerkrankte

Es geht auch digital: Immer mehr Anbieter entwickeln spezielle Demenz-Tablets, die auf die Beschäftigung und Aktivierung von Demenzerkrankten ausgerichtet sind. Sie eignen sich sowohl für den Privathaushalt als auch fürs Pflegeheim und sollen Menschen mit Demenz betreuen und beschäftigen.

Demenzgerechte Apps und kurze Filme können so entweder einzelne Personen oder ganze Gruppen aktivieren, Erinnerungen wecken und Spaß bereiten.

SPIELE FÜR DEMENZERKRANCKTE SELBST BASTELN

Viele Spiele für Demenzerkrankte erscheinen in kleiner Auflage und sind dann oft teuer. Doch Sie müssen nicht viel Geld ausgeben, denn Sie können auch selbst Spiele für Demenzerkrankte basteln. Vielleicht sogar mit der betreffenden Person zusammen, dann haben Sie gleich noch eine gemeinsame Beschäftigung mehr.

Lassen Sie sich dabei am besten von dem Inspirieren, was der Demenzerkrankte gerne macht. Hier sind drei Ideen für Beschäftigungen und Spiele, die Sie einfach selbst basteln können:

- **Die Person fühlt gerne an Dingen?** Dann ist ein Fühl-Memory vielleicht interessant, bei dem die verschiedenen Paare aus Materialien mit typischen Oberflächen bestehen und erfüllt werden müssen.
- **Die Person löst gerne Puzzle?** Dann nehmen Sie Motive mit einem starken biografischen Bezug und machen Sie daraus einfache Puzzle. Die Anzahl der Teile und damit die Schwierigkeit können Sie individuell an die Fähigkeiten der Person anpassen.
- **Die Person singt gern?** Dann basteln Sie doch ein persönliches Singbuch mit den Lieblingsliedern der Person. Vielleicht helfen auch Bilder oder Fotos, um die Person an das jeweilige Lied auf der Seite zu erinnern.

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG:

So führen Sie die Bewegungseinheit mit Ihren Demenzerkrankten durch.

1. Schritt	Legen Sie Utensilien und Sportgeräte wie Bälle, Bänder, Tücher, Gewichte, Stühle, Hocker etc. bereit. Beispiele: - Kreislaufmedikamente für den Notfall inkl. RR- und BZ-Gerät - Materialien für Atemübungen, wie z. B. Windmühle, Luftballon, Feder - Utensilien wie Stühle, Hocker - Sportgeräte wie Bälle, Seile, Gummibänder, Hanteln - ausreichende Getränke
2. Schritt	Fragen Sie die Person mit Demenz nach ihrem Befinden und fragen Sie, ob sie Lust auf Bewegung hat.

D64



3. Schritt	Ermitteln Sie bei Bedarf vor der Bewegungseinheit die Vitalwerte.
4. Schritt	Achten Sie darauf, dass die Person leichte Kleidung und feste Schuhe trägt.
5. Schritt	Legen Sie bei Bedarf Musik ein.
6. Schritt	Führen Sie die Übungen durch, indem Sie einfache Anweisungen geben und die Übungen vormachen.
7. Schritt	Legen Sie Pausen ein, besonders bei möglicher Belastungsdyspnoe und Schmerzen, um Überforderung und unnötige Anstrengung zu vermeiden.
8. Schritt	Ermitteln Sie nach Beendigung der Bewegungseinheit bei Bedarf die Vitalwerte.
9. Schritt	Bieten Sie der Person mit Demenz etwas zum Trinken an.
10. Schritt	Sorgen Sie für Ruhe, damit sich die betroffene Person nach der Übungseinheit ausruhen kann.
11. Schritt	Räumen Sie die Materialien weg und dokumentieren Sie Ihre Maßnahmen.



Rene Koch
Diplom Athletiktrainer, Yogalehrer



YOGA ALS VERLETZUNGSPRÄVENTION

„Es gibt viele Yoga-Richtungen - und viele Ansätze, Yoga zu unterrichten. Als ehemaliger Leistungssportler und Trainer habe ich mich entschieden, Athletinnen und Athleten auf ihrem sportlichen Weg mit Yoga zu begleiten. Kraftvolle Asanas, Mobilität und fokussierte Körperarbeit sind die Basis meines Unterrichts. Natürlich bleibt in meinen Einheiten auch immer genug Zeit zu entspannen und sich zu erden, aber die sportliche Komponente steht im Vordergrund. Meine Yogaklassen sind für alle Levels gut geeignet und sollen eine kraftvolle Basis für den sportorientierten Yogi bilden. Athletinnen und Athleten finden hier außerdem, während ihrer Regenerationsphasen oder Verletzungspausen, einen perfekten Zugang zu ihren Körpern.“

Dieser Ansatz lässt die Frage aufkommen wie sehr wir Yoga zukünftig in unseren sportlichen Alltag integrieren und wie viel Platz für Athlet:innen und Trainer:innen in den jeweiligen Trainingsplänen bleibt, um mit der Körperarbeit „Yoga“ zu ergänzen.

Wir sprechen gemeinsam über die Vor- und Nachteile einer möglichen zusätzlichen „Belastung“ für Sportler:innen, beleuchten ein paar Hintergründe einiger sehr erfolgreicher und berühmter Yogis im Profisport und arbeiten aktiv an unseren Körpern.

Innerhalb des Workshops werden wir sowohl eine kurze gemeinsame Yoga Kennenlern-Runde praktizieren, als auch im Anschluss sehr genau und detailliert auf einzelne Asanas und deren Einsatz und Wirkung eingehen. Gemeinsam Erlerntes wird dann abschließend in einer sportlichen Yogaeinheit praktiziert. Es wird natürlich auch genug Zeit geben, Gelerntes und Erarbeitetes zu reflektieren und Fragen zu stellen.

Ziel ist es, sowohl theoretisch als auch praktisch die Zielsetzung von Sportler:innen und Trainer:innen, in Einklang zu bringen, aber auch mögliche öffentlichkeitswirksame Maßnahmen zu erarbeiten.

THEORIE TEIL 1: YOGA DAMALS UND HEUTE

Entstanden in Indien, umfasste Yoga geistige und körperliche Übungen – einfach zusammengefasst: Pranayama (Atemübungen), Asanas (körperliche Übungen) und Meditation. In seiner ursprünglichen Lehre ist Yoga ein Weg der Selbstvervollkommung, dazu gehört es Begierden zu zügeln und Methoden der Reinigung auszuüben. Die Lehrmeinung des Yoga war vielen geschichtlichen Entwicklungen unterworfen und es gibt daher zahlreiche unterschiedliche Sichtweisen über den Sinn von Yoga, vor allem aber Herangehensweisen.

Yogaübungen heute verfolgen meist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Geübt werden Asanas die eine Balance zwischen Atmung und körperlichen Haltungen trainieren. Im „modernen Yoga“ liegt der Schwerpunkt in der Praxis, die eher meditativ oder körperbezogen sein kann – sozusagen als individuelle körperliche Bereicherung oder als Beitrag zur persönlichen Entwicklung. WICHTIG: weitgehend unabhängig von religiösen oder weltanschaulichen Überzeugungen der Schüler:innen!

Auch in der Welt des Sports haben unterschiedliche Yogaansätze Platz!

Wer in seiner Sportart oft einseitigen Bewegungsmustern unterliegt (Ausdauerathlet:innen), dem kann es helfen Dysbalancen auszugleichen. Spisportler:innen z.B. kann Yoga helfen, nach kräftezehrende Trainingseinheiten wieder Entspannung zu finden. Die unzähligen Asanas sollen dort dehnen, wo Dehnung nötig ist und da stärken, wo Schwächen auftreten. Yoga bringt Golfer:innen die Flexibilität in die Hüfte, Kampfsportler:innen die Mobilität und Läufer:innen die nötige Muskulatur – Yoga macht uns in unserer Sportart besser!

Ein ausbalancierter Körper, gekräftigt, gedehnt, geschult in Gleichgewicht und Koordination verletzt sich deutlich seltener! Um Verletzungsrisiken zu minimieren, muss immer auch Ziel eines ausgeglichenen Trainings sein.

Die fokussierte Atmung (Pranayama) während den Asanas und weiterführende spezielle Atemübungen können das Lungenvolumen massiv vergrößern und somit die Herz-Kreislauf-Werte der Athlet:innen deutlich verbessern.

- Yoga kann, muss aber nicht meditativ sein.
- Yoga braucht keine Räucherstäbchen, um zu funktionieren!
- Yoga bedeutet nicht, singend im Kreis zu sitzen oder seine Namen zu tanzen!

Yoga darf Geist und Körper trainieren! Ohne Konkurrenzdruck, ohne Richtig oder Falsch. Übungen und Abläufe sind mindestens so individuell, wie die Athlet:innen selbst!

PRAXIS:KÖRPERSCHULE

Aufbauend erarbeiten wir Yogaübungen angepasst an einige der wichtigsten Bereiche des Körpers.

1. Mobilität der Fußgelenke, Kräftigung der Füße
2. Stabilität & Kräftigung der Beinachsen
3. Mobilität & Kräftigung der Hüfte
4. Ausrichtung des Beckens
5. Aufrichtung & Drehung der Wirbelsäule
6. Öffnung & Kräftigung des Schultergürtels

THEORIE TEIL 2: VERLETZUNGSPRÄVENTION

Aus einigen der gezeigten und erlernten Posen erarbeiten wir gemeinsam die jeweiligen Auswirkungen auf Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder.

Erst dieses theoretische Wissen lässt uns etwaige Verletzungsrisiken bereits präventiv erkennen und Verletzungen bestenfalls im Nachhinein analysieren.

	<p>HOCKE (Variante tiefe Hocke)</p> <ul style="list-style-type: none"> - verbessert die Beweglichkeit des Sprunggelenks - verbessert die Hüftbeweglichkeit - lindert Knie- und Hüftprobleme - stärkt Fußbewölbe und Muskulatur - kräftigt Gesäß- und Beinmuskel - Sturzprophylaxe
	<p>HERABSCHAUENDER HUND (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - verbessert die Beweglichkeit des Sprunggelenks - streckt Rücken- Bein und Schultermuskulatur - stärkt Arme, Handgelenke und Achillessehne - baut ab: Stress, Müdigkeit, Kopfschmerzen
	<p>STUHL (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainiert Sprunggelenke, Knöchel, Knie, Rücken und Hüfte - Festigt die Oberschenkelmuskulatur - Hilft bei Schlaflosigkeit - Stärkt die Körperhaltung
	<p>BAUM</p> <ul style="list-style-type: none"> - kräftigt die kleinen Fußmuskulatur - Fördert das Gleichgewicht - Fördert eine aufrechte Körperhaltung - Kräftigt Bein- und Rumpfmuskulatur - Fördert Konzentration und Entspannung
	<p>LANGSITZ (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meditationshaltung - Fördert die aufrechte Körperhaltung - Fördert die Beweglichkeit der Fußgelenke - Dehnt die Beinmuskulatur - Stärkt die Körpermitte - Kräftigt die Gesäßmuskulatur

ÜBUNGEN 1

	<p>KRIEGER 1 (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - stärkt die Bein kraft - verbesserte das Gleichgewicht - dehnt den Hüftbeuger - dehnt Rücken-, Nacken und Schultermuskulatur - trainiert die Ausdauer - verbessert die Aufmerksamkeit
	<p>KRIEGER 2 (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - stärkt Beine und Knöchel - dehnt die Beinmuskulatur - stärkt die Bauchmuskulatur - kann Rückenproblemen vorbeugen - dehnt Leiste und Oberschenkel - wirkt positiv auf Selbstbewusstsein
	<p>KRIEGER (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - stärkt die Beinmuskulatur - verbesserte das Gleichgewicht - stärkt die Fußmuskulatur - stärkt die Rückenmuskulatur - stärkt Schulter- u. Armmuskulatur - stärkt die Konzentration
	<p>HALBMOND</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kräftigt die Beinmuskulatur - Fördert die Stabilität - Kräftigt die Wirbelsäule - Kräftigt die Fußgelenke - Kräftigt die Kniegelenke - Fördert Gleichgewicht und Konzentration
	<p>BAUM</p> <ul style="list-style-type: none"> - stärkt die Bein- und Fußmuskulatur - fördert Gleichgewicht und Konzentration - kräftigt Hüfte und Knöchel - trainiert Entspannung - trainiert Konzentration

ÜBUNGEN 2

	<p>SCHMETTERLING (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - öffnet die Hüfte - dehnt die inneren Oberschenkel und Leiste - beugt Müdigkeit vor - kann bei Depressionen helfen - stimuliert die Verdauungsorgane - verbessert den Blutkreislauf
	<p>AUSFALLSCHRITT (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - dehnt Oberschenkelvorderseite und Leisten - öffnet die Hüfte - weitet die Brust - kräftigt Beine und Rücken - mobilisiert die Schultern
	<p>WEITER GRÄTSCHSITZ (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - öffnet die Hüfte - fördert Beweglichkeit und Mobilisation - stärkt die Beinmuskulatur - dehnt die Beinmuskulatur - stärkt den Rücken - dehnt die Hüftbeuger
	<p>TAUBE (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - dehnt die gesamte Hüftmuskulatur - balanciert das Körperzentrum aus - beruhigt den Geist - fördert gerade Körperhaltung
	<p>HAPPY BABY</p> <ul style="list-style-type: none"> - öffnet die Hüfte - stärkt Trizeps, Bizeps, Bauch und Oberschenkel - massiert den Magen - beugt Steifheit im unteren Rücken vor

ÜBUNGEN 3

	<p>BRÜCKE (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - stärkt und mobilisiert die Wirbelsäule - richtet das Becken aus - kräftigt Rücken und Rumpfmuskulatur
	<p>BRÜCKE (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - stärkt und mobilisiert die Wirbelsäule - richtet das Becken aus - kräftigt Rücken und Rumpfmuskulatur
	<p>KAMEL (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - richtet das Becken aus - dehnt Wirbelsäule, Brust- und Bauchmuskulatur - stärkt Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur - öffnet den Brustraum
	<p>LIEGENDER SCHMETTERLING</p> <ul style="list-style-type: none"> - öffnet Beininnenseiten - öffnet Brustraum - richtet Becken aus - regeneriert!
	<p>KINDSHALTUNG (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entlastet Augen, Nerven, Hirn, Atmung - Entlastet Rücken, Schultern, Becken - Kann Stress abbauen

ÜBUNGEN 4

	<p>BERG</p> <ul style="list-style-type: none"> - verbessert die Körperhaltung - fördert Aufmerksamkeit und Konzentration - stärkt die Beinmuskulatur - richtet die Wirbelsäule auf - reduziert Stress
	<p>KATZE (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - dehnt und kräftigt den Rücken - mobilisiert die Wirbelsäule - stärkt die Bauchmuskulatur - erdet und entspannt
	<p>DREHSITZ</p> <ul style="list-style-type: none"> - mobilisiert die Wirbelsäule - dehnt Bauch- Gesäß-, Rücken- und Lendenmuskulatur - stärkt Bauch- und Lendenmuskulatur - massiert die Bauchorgane
	<p>3 PUNKT KOPFSTAND</p> <ul style="list-style-type: none"> - Umkehrhaltung - Verbessert die Durchblutung - Kräftigt die Lunge - Stärkt die Wirbelsäule - Schärft die Konzentration
	<p>ADLER</p> <ul style="list-style-type: none"> - richtet den Oberkörper auf - öffnet die Schultern - dehnt den Rücken - trainiert die Flexibilität der Hüfte und Beine

ÜBUNGEN 5

ÜBUNGEN 6

	<p>HASE</p> <ul style="list-style-type: none"> - fördert die Beweglichkeit der Schultern - stärkt den Nacken - öffnet den Brustraum - stärkt die Konzentrationsfähigkeit
	<p>KATZE (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - öffnet die Schultern - stärkt den Rücken - längt die Wirbelsäule
	<p>ADLER (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - trainiert die Flexibilität der Schultern - fördert Gleichgewichtssinn - trainiert die Flexibilität der Beine und Hüfte - dehnt und entspannt den unteren Rücken
	<p>HEUSCHRECKE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stärkt die Schultermuskulatur - stärkt die Rückenmuskulatur - dehnt Bauch- und Beinmuskulatur
	<p>YOGA LIEGESTÜTZ</p> <ul style="list-style-type: none"> - kräftigt Schulter und Rückenmuskulatur - trainiert die Rumpfmuskulatur - stärkt Beinmuskulatur



THEORIE TEIL 3:

Atmung

Diese Sequenz ist so aufgebaut, dass sie die Regenerationszeit nach einem Workout verkürzen kann indem sie das autonome Nervensystem reguliert und den parasymphatischen Tonus stärkt.

Warm Up: (5 Runden) gesamt ca. 5 Minuten

Bhastrika 10sek

Äußere Retention 15sek

Innere Retention 13sek

Wärmebildung: Vishama Vritti (15 Runden) gesamt ca. 5 Minuten

Atme 5sek ein, atme 5sek aus, halte die äußere Retention 10sek

Vitalisierung: Vishama Vritti (10 Runden) gesamt ca. 5 Minuten

Atme 5sek ein, halte die innere Retention 20sek, atme 5sek aus; atme 5sek ein, atme 5sek aus, halte die äußere Retention 20sek

Cool Down: Sama Vritti (1 Runde) gesamt ca. 4 Minuten

Exhalation mit Bahramari

Verkürze von 15:15 ausgehend jeden Atemzug um 1:1, bis du bei 5:5 angelangt bist.

(Dylan Werner; PRANAYAMA Auflage 2022, S273ff)



Rene Koch
Diplom Athletiktrainer, Yogalehrer



BASISKRAFT YOGA

„Es gibt viele Yoga-Richtungen - und viele Ansätze, Yoga zu unterrichten. Als ehemaliger Leistungssportler und Trainer habe ich mich entschieden, Athletinnen und Athleten auf ihrem sportlichen Weg mit Yoga zu begleiten. Kraftvolle Asanas, Mobilität und fokussierte Körperarbeit sind die Basis meines Unterrichts. Natürlich bleibt in meinen Einheiten auch immer genug Zeit zu entspannen und sich zu erden, aber die sportliche Komponente steht im Vordergrund. Meine Yogaklassen sind für alle Levels gut geeignet und sollen eine kraftvolle Basis für den sportorientierten Yogi bilden. Athletinnen und Athleten finden hier außerdem, während ihrer Regenerationsphasen oder Verletzungspausen, einen perfekten Zugang zu ihren Körpern.“

Dieser Ansatz lässt die Frage aufkommen wie sehr wir Yoga zukünftig in unseren sportlichen Alltag integrieren und wie viel Platz für Athlet:innen und Trainer:innen in den jeweiligen Trainingsplänen bleibt, um mit der Körperarbeit „Yoga“ zu ergänzen.

Wir sprechen gemeinsam über die Vor- und Nachteile einer möglichen zusätzlichen „Belastung“ für Sportler:innen, beleuchten ein paar Hintergründe einiger sehr erfolgreicher und berühmter Yogis im Profisport und arbeiten aktiv an unseren Körpern.

Innerhalb des Workshops werden wir sowohl eine kurze gemeinsame Yoga Kennenlern-Runde praktizieren, als auch im Anschluss sehr genau und detailliert auf einzelne Asanas und deren Einsatz und Wirkung eingehen. Gemeinsam Erlerntes wird dann abschließend in einer sportlichen Yogaeinheit praktiziert. Es wird natürlich auch genug Zeit geben, Gelerntes und Erarbeitetes zu reflektieren und Fragen zu stellen.

Ziel ist es, sowohl theoretisch als auch praktisch die Zielsetzung von Sportler:innen und Trainer:innen, in Einklang zu bringen, aber auch mögliche öffentlichkeitswirksame Maßnahmen zu erarbeiten.

THEORIE TEIL 1: YOGA DAMALS UND HEUTE

Entstanden in Indien, umfasste Yoga geistige und körperliche Übungen – einfach zusammengefasst: Pranayama (Atemübungen), Asanas (körperliche Übungen) und Meditation. In seiner ursprünglichen Lehre ist Yoga ein Weg der Selbstvervollkommung, dazu gehört es Begierden zu zügeln und Methoden der Reinigung auszuüben. Die Lehrmeinung des Yoga war vielen geschichtlichen Entwicklungen unterworfen und es gibt daher zahlreiche unterschiedliche Sichtweisen über den Sinn von Yoga, vor allem aber Herangehensweisen.

Yogaübungen heute verfolgen meist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Geübt werden Asanas die eine Balance zwischen Atmung und körperlichen Haltungen trainieren. Im „modernen Yoga“ liegt der Schwerpunkt in der Praxis, die eher meditativ oder körperbezogen sein kann – sozusagen als individuelle körperliche Bereicherung oder als Beitrag zur persönlichen Entwicklung. WICHTIG: weitgehend unabhängig von religiösen oder weltanschaulichen Überzeugungen der Schüler:innen!

Auch in der Welt des Sports haben unterschiedliche Yogaansätze Platz!

Wer in seiner Sportart oft einseitigen Bewegungsmustern unterliegt (Ausdauerathlet:innen), dem kann es helfen Dysbalancen auszugleichen. Spisportler:innen z.B. kann Yoga helfen, nach kräftezehrende Trainingseinheiten wieder Entspannung zu finden. Die unzähligen Asanas sollen dort dehnen, wo Dehnung nötig ist und da stärken, wo Schwächen auftreten. Yoga bringt Golfer:innen die Flexibilität in die Hüfte, Kampfsportler:innen die Mobilität und Läufer:innen die nötige Muskulatur – Yoga macht uns in unserer Sportart besser!

Ein ausbalancierter Körper, gekräftigt, gedehnt, geschult in Gleichgewicht und Koordination verletzt sich deutlich seltener! Um Verletzungsrisiken zu minimieren, muss immer auch Ziel eines ausgeglichenen Trainings sein.

Die fokussierte Atmung (Pranayama) während den Asanas und weiterführende spezielle Atemübungen können das Lungenvolumen massiv vergrößern und somit die Herz-Kreislauf-Werte der Athlet:innen deutlich verbessern.

- Yoga kann, muss aber nicht meditativ sein.
- Yoga braucht keine Räucherstäbchen, um zu funktionieren!
- Yoga bedeutet nicht, singend im Kreis zu sitzen oder seine Namen zu tanzen!

Yoga darf Geist und Körper trainieren! Ohne Konkurrenzdruck, ohne Richtig oder Falsch. Übungen und Abläufe sind mindestens so individuell, wie die Athlet:innen selbst!

PRAXIS:KÖRPERSCHULE

Aufbauend erarbeiten wir Yogaübungen angepasst an einige der wichtigsten Bereiche des Körpers.

1. Mobilität der Fußgelenke, Kräftigung der Füße
2. Stabilität & Kräftigung der Beinachsen
3. Mobilität & Kräftigung der Hüfte
4. Ausrichtung des Beckens
5. Aufrichtung & Drehung der Wirbelsäule
6. Öffnung & Kräftigung des Schultergürtels

THEORIE TEIL 2: KRAFT

Im Sport definieren wir Kraft als die Fähigkeit äußere Widerstände, mithilfe des Zusammenspiels von Muskeln und Nervensystem, zu überwinden, zu halten oder dem Widerstand nachzugeben.

Im Krafttraining versuchen wir die Kraftfähigkeit zu steigern oder die Muskelmasse zu erhöhen.

Im Yoga werden wir vor allem unsere Tiefenmuskulatur trainieren, eben jene Muskulatur die als Grundlage für zB Krafttraining wichtig ist. Vor allem aber für eine solide Stabilität unseres Körpers, um Bewegungen gesund ausführen zu können und Verletzungen zu vermeiden, bieten soll.

	<p>HOCKE (Variante tiefe Hocke)</p> <ul style="list-style-type: none"> - verbessert die Beweglichkeit des Sprunggelenks - verbessert die Hüftbeweglichkeit - lindert Knie- und Hüftprobleme - stärkt Fußbewölbe und Muskulatur - kräftigt Gesäß- und Beinmuskel - Sturzprophylaxe
	<p>HERABSCHAUENDER HUND (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - verbessert die Beweglichkeit des Sprunggelenks - streckt Rücken- Bein und Schultermuskulatur - stärkt Arme, Handgelenke und Achillessehne - baut ab: Stress, Müdigkeit, Kopfschmerzen
	<p>STUHL (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainiert Sprunggelenke, Knöchel, Knie, Rücken und Hüfte - Festigt die Oberschenkelmuskulatur - Hilft bei Schlaflosigkeit - Stärkt die Körperhaltung
	<p>BAUM</p> <ul style="list-style-type: none"> - kräftigt die kleinen Fußmuskulatur - Fördert das Gleichgewicht - Fördert eine aufrechte Körperhaltung - Kräftigt Bein- und Rumpfmuskulatur - Fördert Konzentration und Entspannung
	<p>LANGSITZ (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meditationshaltung - Fördert die aufrechte Körperhaltung - Fördert die Beweglichkeit der Fußgelenke - Dehnt die Beinmuskulatur - Stärkt die Körpermitte - Kräftigt die Gesäßmuskulatur

ÜBUNGEN 1

	<p>KRIEGER 1 (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - stärkt die Bein kraft - verbesserte das Gleichgewicht - dehnt den Hüftbeuger - dehnt Rücken-, Nacken und Schultermuskulatur - trainiert die Ausdauer - verbessert die Aufmerksamkeit
	<p>KRIEGER 2 (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - stärkt Beine und Knöchel - dehnt die Beinmuskulatur - stärkt die Bauchmuskulatur - kann Rückenproblemen vorbeugen - dehnt Leiste und Oberschenkel - wirkt positiv auf Selbstbewusstsein
	<p>KRIEGER (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - stärkt die Beinmuskulatur - verbesserte das Gleichgewicht - stärkt die Fußmuskulatur - stärkt die Rückenmuskulatur - stärkt Schulter- u. Armmuskulatur - stärkt die Konzentration
	<p>HALBMOND</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kräftigt die Beinmuskulatur - Fördert die Stabilität - Kräftigt die Wirbelsäule - Kräftigt die Fußgelenke - Kräftigt die Kniegelenke - Fördert Gleichgewicht und Konzentration
	<p>BAUM</p> <ul style="list-style-type: none"> - stärkt die Bein- und Fußmuskulatur - fördert Gleichgewicht und Konzentration - kräftigt Hüfte und Knöchel - trainiert Entspannung - trainiert Konzentration

ÜBUNGEN 2

	<p>SCHMETTERLING (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - öffnet die Hüfte - dehnt die inneren Oberschenkel und Leiste - beugt Müdigkeit vor - kann bei Depressionen helfen - stimuliert die Verdauungsorgane - verbessert den Blutkreislauf
	<p>AUSFALLSCHRITT (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - dehnt Oberschenkelvorderseite und Leisten - öffnet die Hüfte - weitet die Brust - kräftigt Beine und Rücken - mobilisiert die Schultern
	<p>WEITER GRÄTSCHSITZ (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - öffnet die Hüfte - fördert Beweglichkeit und Mobilisation - stärkt die Beinmuskulatur - dehnt die Beinmuskulatur - stärkt den Rücken - dehnt die Hüftbeuger
	<p>TAUBE (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - dehnt die gesamte Hüftmuskulatur - balanciert das Körperzentrum aus - beruhigt den Geist - fördert gerade Körperhaltung
	<p>HAPPY BABY</p> <ul style="list-style-type: none"> - öffnet die Hüfte - stärkt Trizeps, Bizeps, Bauch und Oberschenkel - massiert den Magen - beugt Steifheit im unteren Rücken vor

ÜBUNGEN 3

	<p>BRÜCKE (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - stärkt und mobilisiert die Wirbelsäule - richtet das Becken aus - kräftigt Rücken und Rumpfmuskulatur
	<p>BRÜCKE (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - stärkt und mobilisiert die Wirbelsäule - richtet das Becken aus - kräftigt Rücken und Rumpfmuskulatur
	<p>KAMEL (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - richtet das Becken aus - dehnt Wirbelsäule, Brust- und Bauchmuskulatur - stärkt Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur - öffnet den Brustraum
	<p>LIEGENDER SCHMETTERLING</p> <ul style="list-style-type: none"> - öffnet Beininnenseiten - öffnet Brustraum - richtet Becken aus - regeneriert!
	<p>KINDSHALTUNG (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entlastet Augen, Nerven, Hirn, Atmung - Entlastet Rücken, Schultern, Becken - Kann Stress abbauen

ÜBUNGEN 4

	<p>BERG</p> <ul style="list-style-type: none"> - verbessert die Körperhaltung - fördert Aufmerksamkeit und Konzentration - stärkt die Beinmuskulatur - richtet die Wirbelsäule auf - reduziert Stress
	<p>KATZE (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - dehnt und kräftigt den Rücken - mobilisiert die Wirbelsäule - stärkt die Bauchmuskulatur - erdet und entspannt
	<p>DREHSITZ</p> <ul style="list-style-type: none"> - mobilisiert die Wirbelsäule - dehnt Bauch- Gesäß-, Rücken- und Lendenmuskulatur - stärkt Bauch- und Lendenmuskulatur - massiert die Bauchorgane
	<p>3 PUNKT KOPFSTAND</p> <ul style="list-style-type: none"> - Umkehrhaltung - Verbessert die Durchblutung - Kräftigt die Lunge - Stärkt die Wirbelsäule - Schärft die Konzentration
	<p>ADLER</p> <ul style="list-style-type: none"> - richtet den Oberkörper auf - öffnet die Schultern - dehnt den Rücken - trainiert die Flexibilität der Hüfte und Beine

ÜBUNGEN 5

	<p>HASE</p> <ul style="list-style-type: none"> - fördert die Beweglichkeit der Schultern - stärkt den Nacken - öffnet den Brustraum - stärkt die Konzentrationsfähigkeit
	<p>KATZE (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - öffnet die Schultern - stärkt den Rücken - längt die Wirbelsäule
	<p>ADLER (Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> - trainiert die Flexibilität der Schultern - fördert Gleichgewichtssinn - trainiert die Flexibilität der Beine und Hüfte - dehnt und entspannt den unteren Rücken
	<p>HEUSCHRECKE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stärkt die Schultermuskulatur - stärkt die Rückenmuskulatur - dehnt Bauch- und Beinmuskulatur
	<p>YOGA LIEGESTÜTZ</p> <ul style="list-style-type: none"> - kräftigt Schulter und Rückenmuskulatur - trainiert die Rumpfmuskulatur - stärkt Beinmuskulatur

ÜBUNGEN 6

Aus einigen der gezeigten und erlernten Posen erarbeiten wir gemeinsam die jeweiligen Auswirkungen auf unsere Muskulatur. Wir führen Übungen konzentrisch, isometrisch und exzentrisch aus und besprechen die jeweiligen Vorteile.



Mag. Mag.(FH) Bernhard Koller
Selbstständiger Sportwissenschaftler, Kinesiologe & Gesundheitscoach

A19

NEU(ROZENTRIERT)ES GLEICHGEWICHTSTRAINING. FÜR EINE BESSERE KÖRPERHALTUNG, WENIGER SCHMERZEN & MEHR STABILITÄT.

DEFINITION & AUFBAU VESTIBULÄRES SYSTEM

Das vestibuläre System („Gleichgewichtssystem“) nimmt in der Hierarchie der bewegungssteuernden Systeme nur den zweiten Platz, hinter dem visuellen System, ein.

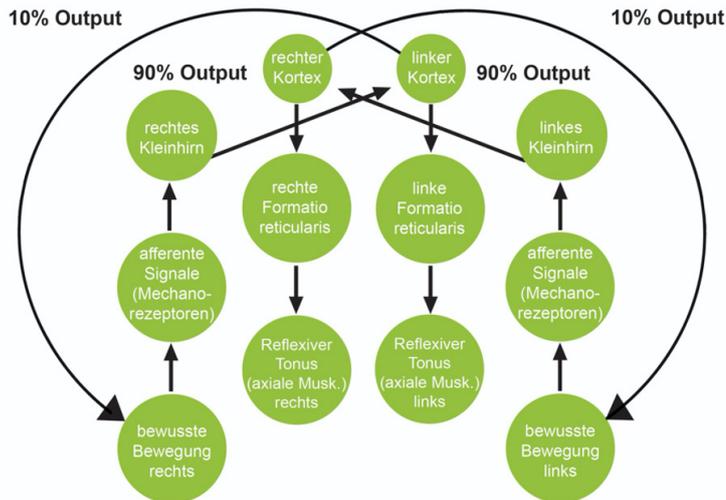
Dennoch ist das vestibuläre System oft der „Knackpunkt“ im neurozentrierten Training.

- Es ist zuständig für die Orientierung im Raum.
- Es liefert wichtige Referenzpunkte und Bezugsrahmen für die Ausrichtung des visuellen (Stabilisierung der Augen am Horizont = „Grundlage für das visuelle System“) und propriozeptiven (Aufrichtung des Körpers im Raum gegen die Schwerkraft) Systems.
- Es stabilisiert, in Ruhe und in Bewegung, die Augen auf ein Ziel, um ein klares Bild von der Umgebung zu erhalten.
- Es beeinflusst neben der oben angesprochenen Koordination von Augenbewegungen auch die Nackenbewegungen.
- Es hat einen enormen Impact auf die reflexive Stabilität während Bewegungen. Damit ist es ein sehr wichtiger Faktor für die Sicherheit (Verletzungen!) und Ökonomie (Schmerzen!) von Bewegungen.
- Es reguliert ipsilateral den Muskeltonus und hat Einfluss auf den Blutdruck ipsilateral.
- Es wirkt entscheidend auf die Stützmotorik des Körpers (Körperhaltung!).
- Es verursacht zu einem sehr großen Anteil biomechanische Veränderungen (Skoliose, Beckenschiefstand) beim Vorliegen von Dysbalancen im vestibulären System

Die enorme Bedeutung des vestibulären Systems ist sehr deutlich am „Gehirn-Output“ einer willkürlichen Bewegung zu erkennen: „90/10“.

Eine willkürliche Bewegung (z.B. Armkreisen rechts) wird vom linken Kortex initiiert und gemeinsam mit dem rechten Kleinhirn gesteuert und kontrolliert. Nur 10% der gesamten Hirnleistung werden für die willkürliche Bewegung (Armkreisen

rechts) aufgebracht. Die restlichen 90% (!) werden für die reflexive Stabilität (linke Körperhälfte) verwendet. Daraus ist sehr klar abzuleiten, wie wichtig dem Gehirn eine gute reflexive (!) Stabilität (Factor Sicherheit!), bedingt durch ein hoffentlich gut funktionierendes vestibuläres System, ist!



Gleichgewicht ist das dynamische Zusammenspiel von Gleichgewichtssinn und Balancefähigkeit.

Gleichgewichtssinn: ermöglicht es dem Körper, sich gegen die Schwerkraft aufzurichten. Dies geschieht durch Erkennen und Korrigieren von Bewegungen. Hauptverantwortlich dafür ist die Streckmuskulatur.

Balancefähigkeit: erlaubt es unseren Körperschwerpunkt über der Standfläche zu stabilisieren.

Der Mensch verfügt über zwei Gleichgewichtsorgane – eines im rechten, und eines im linken Innenohr. Jedes dieser beiden Gleichgewichtsorgane besteht aus drei Bogengängen (horizontaler, vorderer, hinterer Kanal) und zwei Makularorganen (Sakkulus, Utrikulus). Die Bogengänge detektieren Rotationsbeschleunigungen, die Makularorgane lineare Beschleunigungen des Schädels.

Erst wenn beschleunigende Kräfte (Rotation, Translation) auf den Schädel wirken, wird das vestibuläre System aktiviert. Erfolgen KEINE Bewegungen des Kopfes, kommt es zu KEINER nennswerten Aktivierung des vestibulären Systems!

DER EINBEINSTAND (OHNE KOPFBEWEGUNG!), DAS RUHIGE STEHEN (OHNE KOPFBEWEGUNG!) AM WACKELBRETT, DAS RUHIGE STEHEN (OHNE KOPFBEWEGUNG!) AUF EINER ZUSAMMENGEROLLTEN MATTE SIND **KEIN GLEICHGEWICHTSTRAINING!** ... auch wenn es über Jahrzehnte immer so praktiziert wurde ... Es war und ist nach wie vor, bei Übungen ohne Kopfbewegung, ein Training vor allem des propriozeptiven Systems im Verbund mit dem visuellen System (bei geöffneten Augen!) und der Balancefähigkeit. Dank der Balancefähigkeit ist das vestibuläre System mit involviert, um einen aufrechten Stand zu ermöglichen.

Will ich ein System (Muskel, Faszie, Herz, Augen, ...) trainieren, muss ich dieses bewusst aktivieren, fördern, reizen, pushen. Stichwort „trainingswirksamer Reiz“: Ein Reiz muss über einer bestimmten Reizschwelle liegen, damit es zu einer positiven Anpassung im Trainingsprozess kommt. Selbst bei ruhigem Stehen ist, wie oben angeführt, das vestibuläre System nicht ausgeschaltet, sondern in gewissem Maße tätig, um ein ruhiges, kontrolliertes, aufrechtes Stehen zu ermöglichen. Dieser Stimulus alleine ist zu wenig, um das Gleichgewichtsorgan gezielt zu trainieren, aktivieren.

Daher gilt:

- Training der Augen = Bewegungen der Augen.
- Training des Bizepsmuskels am Arm = Beugen im Ellbogen = Verkürzen (Ursprung und Ansatz nähern sich an) des Bizepsmuskels.
- Training des Gleichgewichts = Bewegen/ Beschleunigen des Kopfes = Veränderung der gallertartigen Flüssigkeit in den Gleichgewichtsorganen im Innenohr.

ASSESSMENTS FÜR DAS VESTIBULÄRE SYSTEM

Direkte, unmittelbare Assessments im neurozentrierten Gleichgewichtstraining geben Aufschluss darüber, ob eine Übung/ Intervention „positiv“, „negativ“ oder „neutral“ für den jeweiligen Menschen ist.

„**Positiv**“ bedeutet: diese Übung/Intervention macht den Menschen stärker, beweglicher, tut gut; bedeutet Veränderung in die richtige Richtung.

„**Negativ**“ bedeutet: diese Übung/Intervention schwächt den Menschen, erhöht die Muskelsteifheit, stellt eine aktuelle Überforderung dar.

„**Neutral**“ bedeutet: diese Übung/Intervention bewirkt im Moment weder eine positive noch eine negative Adaptation. (Der Stimulus der Übung/Intervention liegt unter dem trainingswirksamen Reiz. Vgl. dazu ruhiges, aufrechtes Stehen, um das Gleichgewicht zu verbessern.)

Assessments im neurozentrierten Gleichgewichtstraining geben unmittelbar Aufschluss darüber, welches Gleichgewichtsorgan (Bogengang, Makularorgan) über ein Defizit verfügt. Dieses Organ kann dann gezielt aktiviert, trainiert und/oder rehabilitiert werden. Hierfür werden wieder mittels diverser Assessments die jeweils idealen Übungen/Interventionen ausgesucht, um einen individuellen, unmittelbaren und vor allem nachhaltigen Trainingserfolg zu erzielen.

Ein Auszug an möglichen „Assessments“ im neurozentrierten Gleichgewichtstraining:

■ **Beweglichkeits-Assessments:**

- o Schulter-Innenrotation
- o Rumpf-Vorbeuge
- o Kopf-Rotation
- o ...

■ **Kraft-Assessments:**

- o Liegestütze
- o Klimmzüge
- o M. Rectus Abdominis Muskeltest
- o ...

■ **Weitere Assessments:**

- o Romberg
- o Inline-Lunge
- o Discomfort
- o ...

BEEINFLUSSENDE PARAMETER DES VESTIBULÄREN SYSTEMS

Das vestibuläre System ist ein sehr komplexes System, da es sehr eng mit den anderen beiden Systemen (visuell, propriozeptiv) verschaltet ist, diese stark beeinflusst - und umgekehrt.

Aus diesem Grund soll hier, sehr vereinfacht, ein kurzer Überblick über wichtige beeinflussende Parameter des vestibulären Systems gegeben werden.

Vestibulookulärer Reflex (VOR)

Der VOR koordiniert Augen- und Kopfbewegungen, um durch eine ausgleichende Augenbewegung den Blick bei Kopfbewegungen stabil auf einem Objekt ruhen zu lassen.

Vestibulocollic Reflex (VCR) & Hals- Nackenmuskulatur

Der VCR stabilisiert den Nacken, wenn die Gleichgewichtsorgane selbst kleine Kopfbewegungen detektieren, wie etwa im Gang oder auch bei Perturbationen. Diese wichtige Verbindung zwischen vestibulärem System und Nackenmuskulatur ist afferent (aufsteigend; vom Nacken ins Gehirn) als auch efferent (absteigend; vom Gehirn in den Nacken) aktiv.

Dies bedeutet: eine gut funktionierende Nackenmuskulatur versorgt das vestibuläre System mit genaueren Informationen, wodurch das vestibuläre System wieder eine genauere reflexive Ansteuerung der Hals- und Nackenmuskulatur ermöglicht.

Füße

Rund 33 Gelenke, 20 Muskeln, 114 Bänder und rund 75.000 freie Nervenendigungen (Mechano-, Thermorezeptoren; Nozizeptoren) pro Fuß stellen ein immens wichtiges (afferentes) propriozeptives Feedbackinstrument für das vestibuläre System dar. Defizite in diesem Bereich (eingeschränkte Beweglichkeit, schlechte Propriozeption, schwache Fußmuskeln, etc.) führen zu „Gleichgewichtseinschränkungen“, sodass Menschen oft nicht mehr auf einem Bein stehen können. Dies hat in vielen Fällen weniger mit dem vestibulären als mit dem propriozeptiven System zu tun.

Brust- & Halswirbelsäule

Gute und ausreichende Informationen der Mechanorezeptoren der BWS, HWS und der Muskulatur in diesen Bereichen erreichen das Gehirn nur dann in voller Quantität und Qualität, wenn die BWS und HWS in allen ihren Freiheitsgraden gut beweglich sind. Ein Mangel an zentralnervöser Kontrolle aufgrund eingeschränkter Beweglichkeit führt zu Stabilitätsproblemen und in weiterer Folge zu Steifheit in diesen Bereichen der Wirbelsäule.

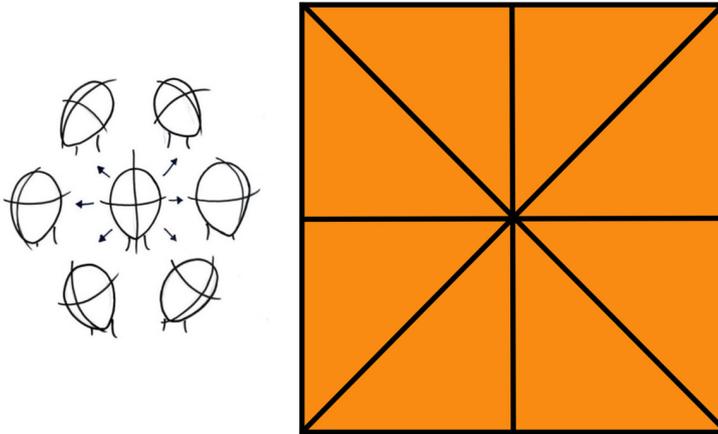
PRAKTISCHE ÜBUNGEN FÜR DAS VESTIBULÄRE SYSTEM

Übungen für das propriozeptive System:

- o Mobility Drills für die Füße (Lateral Tilt, Medial Tilt, Ball of Foot Circle)
- o Mobility Drills für die BWS (Side Shift, Side Shift & Rotate, Rotate- Tilt- Rotate)
- o Mobility Drills für die HWS (Chicken-Exercise, Bollywood, Circles)
- o HWS Isometrics

Übungen für das vestibuläre System:

- o VOR
- o Bouncing
- o Infinity Walk
- o Circle Walk
- o Rolling

**Vor:**

Neutraler Stand, Ziel (orange Box; Abbildung rechts) mittig auf Augenhöhe. Beide Augen bleiben auf das Ziel fokussiert. Das Ziel bleibt während der gesamten Übung deutlich, klar und scharf. Der Athlet/die Athletin dreht den Kopf drei bis fünf Mal in eine der acht Richtungen (Abbildung links).

Ausgleichende Augenbewegungen ermöglichen eine klare Fokussierung weiterhin auf das Ziel, während der Kopf Beschleunigungen in unterschiedliche Richtungen durchführt.

Bouncing:

Die Person steht in rund drei bis vier Metern Abstand entfernt vom Ziel. Das Ziel, auf Augenhöhe, ist klar und scharf zu erkennen – und bleibt während der gesamten Übung klar und scharf. Rund 20 Sekunden federt nun die Person auf und ab, wobei die Fußballen stets Kontakt mit dem Boden haben.

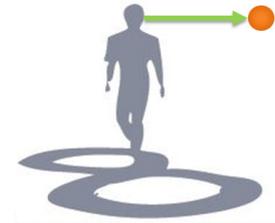
Diese Übung trainiert, stimuliert das Sakkulus-Gleichgewichtsorgan, welches für die Detektion von vertikalen Beschleunigungen zuständig ist.



Infinity Walk:

Zwei Markierungen werden im Abstand von drei bis vier Metern in einer Linie aufgestellt. Mittig zwischen diesen beiden Markierungen wird ein Ziel auf Augenhöhe angebracht. Die Person geht in einer Achterschleife um die Markierungen, hält visuellen Kontakt zum Ziel und geht nur vorwärts.

Der Infinity Walk ist eine Integrationsübung, bei der das vestibuläre, visuelle und propriozeptive System stark miteinander interagieren müssen.



Rolling:

Rückenlage, ein Arm zieht diagonal zur Seite, der Blick folgt der Hand. Die Bewegung wird durch das Anheben des Kopfes und „Ziehen“ des Brustbeins initiiert.

Es kommt zu einer Verwindung/Mobilisation in der gesamten Wirbelsäule und zu einer Aktivierung aller Bogengänge.



LITERATUR

- Ernst, A. & Basta, D. (2016): Gleichgewichtsstörungen. Diagnostik und Therapie beim Leitsymptom Schwindel. 2.Aufl. Thieme Verlag, Stuttgart.
- Gaerlan, M.G. (2010): The role of visual, vestibular and somatosensory systems in postural balance. Doctoral dissertation, University of Nevada, Las Vegas.
- Herdman, S.J. & Clendaniel, R.A. (2014): Vestibular rehabilitation. 4.Aufl. Jaypee Brothers Verlag, New Delhi.
- Kipp, M. & Radlanski, K. (2017): Neuroanatomie: Nachschlagen. Lernen. Verstehen. 2.Aufl. KVM – Der Medizinverlag, Berlin.
- McCollum, G. & Hanes, D.A. (2010): Symmetries of the central vestibular system: forming movements for gravity and a three-dimensional world. *Symmetry*, 2 (3), 1544 – 1558.
- Lienhard, L. (2019): Training beginnt im Gehirn. Mit Neuroathletik die sportliche Leistung verbessern. 1.Aufl. Riva Verlag, München.
- Scheider, E. (2001): Achtung. Kiefergelenk hört mit! Selbsthilfe über die Halswirbelsäule und Kaumuskulatur bei Ohrgeräuschen, Kopfschmerzen und Schwindel. Wirbel Verlag, München.
- Schmid-Fetzer, U. & Lienhard, L. (2018): Neuroathletiktraining. Grundlagen und Praxis des neurozentrierten Trainings. Pflaum Verlag, München.
- Sunbeck, U. (1996): Infinity Walk. Preparing your mind to learn. 2.Aufl. Jalmor Press Verlag, Torrance.
- Ulfig, N. (2008). Kurzlehrbuch Neuroanatomie. Stuttgart: Thieme Verlag.

EMPFEHLUNGEN

Dr. Eric Cobb. Chiropraktiker, Gründer von Z-Health & weltweit führender Experte im Bereich neurozentriertes Training. Arizona. zhealtheducation.com

Lars Lienhard. Dipl. Sportwissenschaftler, Neuroathletiktrainer & Z-Health Master Practitioner. Bonn. lienhard-neuroathletik.com

Yassin Jebrini. Dipl. Sportwissenschaftler, Neuroathletiktrainer & Z-Health Master Practitioner. Köln. jebrini-training.de



Mag. Mag.(FH) Bernhard Koller
Selbstständiger Sportwissenschaftler, Kinesiologe & Gesundheitscoach

B39

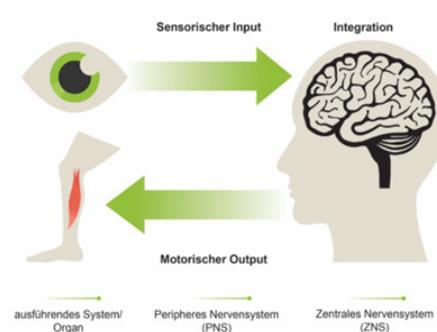
LONG COVID TRAINING

Das Gehirn- und das Nervensystem steuern alles – alles was wir sind, was wir tun und was wir fühlen. Bei an Long Covid erkrankten Menschen ist das Gehirn eines der am häufigsten betroffenen Organe, wodurch es u.a. zu folgenden Symptomen kommen kann:

- Extreme Müdigkeit (Fatigue)
- (Muskel-) Schmerzen
- Störung der Temperaturanpassung
- Zur Situation unpassender/unregelmäßiger Herzschlag
- Hirn-Nebel („Brain Fog“): Unfähigkeit, sich zu konzentrieren und zu fokussieren
- Gedächtnisstörungen
- Verlust des Geruchsinns
- Verlust der Geschmacksempfindung
- Motorische Probleme, wie Krampfneigung oder Schwäche in den Händen, Armen, Beinen und Füßen.

Diese Symptome sind nicht neu. Bereits 1988 benannte Dr. Barbara Bannister, Spezialistin für Infektionskrankheiten und Beraterin des britischen Militärs, diese als „Post Infectious Disease Syndrome“. Dank Erkenntnissen der funktionellen Neurologie, integriert in die Sport- und Trainingswissenschaft („Neuroathletik“), kann das Gehirn sehr gezielt trainiert und oben angeführte gestörte Funktionen nach und nach wieder hergestellt werden.

Dabei liegt der Fokus nicht, wie bei vielen anderen Reha- oder Trainingskonzepten, auf dem Output („Ich rieche nichts. Also übe ich riechen.“) Der Fokus liegt klar auf dem (sensorischen) Input: veränderte, neue, andere Inputs in der richtigen Reihenfolge, die dem Gehirn die Chance geben, sie besser/anders zu verarbeiten, um dadurch bessere/andere Ergebnisse zu erzeugen.



Da Menschen mit einer Long Covid-Erkrankung sehr oft körperlich schwach sind, gilt es diese Menschen nicht weiter durch Übungen zu schwächen, sondern durch gezielte Übungen die körperliche und seelische Verfassung zu verbessern. Dies ist am effizientesten, und vor allem sichersten, mit Assessments möglich. Diese Assessments können „positiv“, „neutral“ oder „negativ“ ausfallen und geben direktes Feedback zu unmittelbar vorher durchgeführten Übungen. Gerade zu Beginn der Trainingsphase sollten ausschließlich Übungen mit positiven Assessments durchgeführt werden, um das gesamte System des jeweiligen Menschen erst einmal zu stabilisieren.

Ein Auszug an möglichen Assessments aus der Neuroathletik im Long Covid-Training:

- Balancetest: Romberg-Test: beidbeinig oder einbeinig
- Koordinationstest: RAPS: rechts und links
- Luftanhalte-Test: 20 bis 25 Sekunden ein sehr guter Bereich.
- Geruchstest: Grad der Stärke des Geruchs (1 bis 10).
- Schmerzskala: 1 bis 10
- etc.

Balancetest: Romberg-Test: beidbeinig oder einbeinig

Der Mensch steht aufrecht, Füße geschlossen, mit langer neutraler Wirbelsäule, ruhig fließender Atmung. Er kreuzt mit den Händen vor dem Brustbein, und schließt die Augen, sobald er das Gefühl hat ruhig zu stehen.

Dauer: 15 Sekunden

Dieses Assessment gibt Auskunft darüber,

- wie gut das Körpergefühl (Propriozeption) ist,
- wie zuverlässig das Gleichgewichtsorgan im Innenohr arbeitet
- und wie gut die Informationen in die Inselrinde integriert werden.



Untersuchungen bei einigen Menschen, die an Covid-19 erkrankt sind, zeigen, dass das Stammhirn und die Inselrinde von Entzündungen stark betroffen sind. Diese Entzündungen bedingen eine Kettenreaktion von Reparaturarbeiten, die viel Energie brauchen. Der Blutfluss in den betroffenen Bereichen ist verringert, und die Tätigkeit der Zellen in diesen Bereichen wird weniger bis hin zu einer autonomen Dysregulation. Dieser Reparaturprozess kann Tage oder mehrere Wochen dauern. Je länger dieser dauert, umso schwerwiegender können die Folgen sein.

Die Kunst ist es nun, diese geringer durchbluteten Bereiche mit verminderter Aktivität oder angrenzende Bereiche gezielt wieder zu aktivieren. Dies gelingt, indem Stammhirn und Inselrinde entsprechend ihren Aufgaben aktiviert werden.

Aufgaben des Stammhirns:

- Reflexe
- Atmen, Atemrhythmus &-tiefe
- Augenbewegungen
- Mimik
- Magen- & Darmperistaltik
- Herzschlag
- Riechen & Schmecken
- Schlucken
- Sprechen & Singen
- Gleichgewicht halten können
- Blutdruck regulieren
- Muskelspannung regulieren

Aufgaben der Inselrinde:

- Wahrnehmung des inneren Zustands des Körpers (Interozeption)
- Regulation des autonomen Nervensystems (Zusammenspiel Sympathikus & Parasympathikus)
- Regulation des Immunsystems
- Selbstwahrnehmung des eigenen Körpers
- Integration von Gleichgewichtsinformationen
- Beurteilung der Intensität von Schmerz und chronischen Schmerzmustern
- Wahrnehmung und Regulation von Wärme und Kälte
- Regulation der Atmung und der Kontrolle von Blutdruck und Puls
- Wahrnehmung und Zuordnung grundlegender emotionaler Reaktionen
- Lenkung und Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit

Aufwärm-Übungen:

- Selbstmassage der Reflexzonen nach Chapman
- Vibration Zähne
- Zungenkreise
- Ruhige Atmung & Körperwahrnehmung

■ Zungenkreise

Der Mensch steht aufrecht, mit langer neutraler Wirbelsäule, ruhig fließender Atmung. Er kreist bei geschlossenem Mund (geschlossenen Lippen), gleichmäßig, mit sanftem Druck gegen die Wange mit der Zunge. Der Fokus liegt dabei auf einer runden Bewegung des Zungenkörpers.

Dauer: 30 bis 60 Sekunden.

Zungenkreise sind eine perfekte Aktivierung für die Inselrinde, das (mittlere) Kleinhirn und die Supplementary Motor Area, welche äußerst wichtig für eine ökonomische Atmung ist.



Auszug an Übungen: Augendruck, Bauchgürtel, Bleistiftliegestütze, Box-Atmung, Elektrostimulation an Bauch & Ohr, Gurgeln, horizontale & vertikale Blicksprünge, isometrische Kontraktionen, langes hartes Ausatmen, Luftnot-Übungen, Riechen, Summen, vertikale Blickverfolgung, Vibration im Ohr etc.

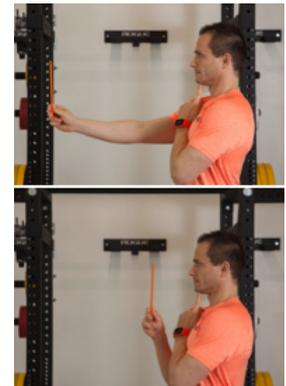
■ Bleistiftliegestütze

Der Mensch steht aufrecht, mit langer neutraler Wirbelsäule, ruhig fließender Atmung. Er führt einen Bleistift/den Daumen zügig (3 Sekunden) an die Nasenwurzel heran, hält in der Nahposition für rund 10 Sekunden, und führt danach den Bleistift/Daumen wieder in die Ausgangsposition zurück.

Zwei bis drei Wiederholungen.

Bleistiftliegestütze aktivieren dank der Konvergenz- und Divergenzbewegungen der Augen Teile des Stammhirns. Eine vermehrte Aktivierung des Stammhirns führt zu einer verbesserten Durchblutung und somit schnelleren Reparatur dieser Strukturen.

Darüber hinaus aktiviert diese Übung das Gleichgewichtssystem, was wiederum die Inselrinde sanft stimuliert.

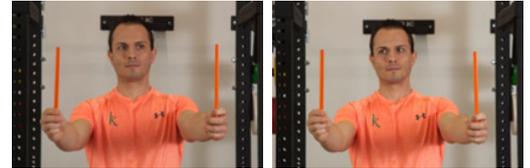


■ Horizontale Blicksprünge

Der Mensch steht aufrecht, mit langer neutraler Wirbelsäule, ruhig fließender Atmung. Arme auf Schulterhöhe, etwas mehr als schulterbreit geöffnet, Daumen abgespreizt oder Bleistift in der Hand. Der Kopf bleibt ruhig, nur die Augen bewegen sich rechts und links. Der Wechsel von einem Bleistift/Daumen zum anderen erfolgt erst, nachdem dieser scharf gestellt worden ist.

Dauer: 30 bis 60 Sekunden

Blicksprünge aktivieren den Frontallappen, das Kleinhirn und Teile des Stammhirns. Durch diese vermehrte Aktivierung dieser Bereiche kommt es zu einer schnelleren Regeneration eben dieser.



„Long Covid-Training in größerem Kontext“:

- Leichtes Training:
 - o Neuroathletik-Übungen mit einem positiven (!) Assessment
 - o Moderates Ausdauertraining
 - o Moderates Kraftausdauertraining (große Muskelgruppen)
- Sonnenbaden, Sauna, kalt duschen, Eisbäder, Berührungen, Umarmungen, Massagen, Akupunktur, Musikhören, Bewegung zu Musik, Singen, Musizieren, Malen, Zeichnen, nährstoffreiches, gesundes Essen, Sex, Dinge tun, die einem Freude bereiten!

Abschließen möchte ich diesen Kongressbericht mit einem Zitat von Marc Nölke, Buchautor, Neuroathletiktrainer und Z-Health Practitioner, der an einer Stelle seines Buches („Long Covid Training. Mit Neuroathletik schneller regenerieren.“) über traumatische Erfahrungen nach Unfällen, Erkrankungen und Klinikaufenthalten schreibt: „Wenn Menschen in diesen Momenten Zuwendung von freundlichen Menschen bekommen, beruhigen sie sich normalerweise schnell. Das Trauma entsteht, wenn Menschen zu lange im Stresszustand bleiben, und auch, wenn die natürliche Beruhigung durch Medikamente gehemmt wird oder eben der soziale Kontakt fehlt.“ (Nölke 2021, S.31)

Literatur

- Calais-German, B. (2006): Anatomy of breathing. Eastland Press, Seattle.
- Hatch, J.D. (2017): Basis of brain rehab. Create Space Independent Publishing Platform.
- Kipp, M. & Radlanski, K. (2017): Neuroanatomie: Nachschlagen. Lernen. Verstehen. 2.Aufl. KVM – Der Medizinverlag, Berlin.
- Lienhard, L. (2019): Training beginnt im Gehirn. Mit Neuroathletik die sportliche Leistung verbessern. 1.Aufl. Riva Verlag, München.
- Nölke, M. (2021): Long Covid Training. Mit Neuroathletik schneller regenerieren. Franckh-Kosmos Verlag, Stuttgart.
- Schmid-Fetzer, U. & Lienhard, L. (2018): Neuroathletiktraining. Grundlagen und Praxis des neurozentrierten Trainings. Pflaum Verlag, München.
- Schmid-Fetzer, U. & Lienhard, L. (2020): Neuronale Heilung. Mit einfachen Übungen den Vagusnerv aktivieren – gegen Stress, Depressionen, Ängste, Schmerzen und Verdauungsprobleme. Pflaum Verlag, München.
- Ulfig, N. (2008): Kurzlehrbuch Neuroanatomie. Stuttgart: Thieme Verlag.
- Walther, L. (2022): Neurozentriertes Training. So trainierst du Gleichgewicht und Stabilität. Ettlingen, bodyLIFE Medien GmbH.



Dominik König, BEd.

BEd., Volksschullehrer, Bewegungskoch, Neuroathletiktrainer, ÖFB Kindertrainer, ÖFB Jugendtrainer, Brainkinetik Instructor



SPIELE UND BEWEGUNGSAUFGABEN 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:innen bilden einen Kreis und geben sich dabei die Hände. Übungsleiter:innen (ÜL) stehen außerhalb des Kreises und leiten die Übung wie folgt an: Begriffe werden zu Beginn gemeinsam besprochen: Jump IN, Jump OUT, Jump LEFT, JUMP RIGHT. Übungsleiter:innen nennen einen Begriff laut, die Teilnehmer:innen (TN) sprechen nach und springen danach in die genannte Richtung.

Variationen:

- Teilnehmer:innen sprechen das Gegenteil und springen, was sie selbst gesagt haben (z.B.: ÜL: Jump IN, TN: Jump Out, Sprung: Jump OUT)
- Teilnehmer:innen sprechen das Gleiche nach und müssen das Gegenteil nur springen (z.B.: ÜL: Jump IN, TN: Jump IN, Sprung: Jump OUT)
- Teilnehmer:innen sprechen das Gegenteil und müssen das von Übungsleiter:innen genannte springen (z.B.: ÜL: Jump IN, TN: Jump OUT, Sprung: Jump IN)

■ Polizist / Räuber

Die Teilnehmer:innen bilden einen Kreis (max. 6-8 Personen) und nehmen sich an den Schultern. Eine Person steht außerhalb des Kreises. Vor Spielbeginn wird eine Person innerhalb des Kreises als „Räuber:in“ bestimmt. Die Person außerhalb des Kreises ist der Polizist/die Polizistin. Diese Person muss Räuber:innen am Rücken berühren muss. Die Gruppe muss

versuchen, durch geschicktes Drehen Räuber:innen zu beschützen. Die Runde ist beendet, wenn Polizist:innen Räuber:innen am Rücken erwischen oder der Kreis der Gruppe reißt. Danach werden zwei neue Teilnehmer:innen für die beiden Aufgaben bestimmt.

■ Linienlauf

Die Teilnehmer:innen 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. ÜL stehen frontal zur Gruppe und geben folgende Kommandos:

- Mündlich: links, rechts, vor, zurück
- 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 der ÜL: Gruppe muss den Richtungswechsel der ÜL folgen
- Augen der TN geschlossen: ÜL sprechen 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 drei ca. gleichgroße Gruppen eingeteilt und mit drei farbigen Markierungsleibchen (Bänder) versehen (Z.B. ROT, GRÜN, BLAU). Weiters gibt es in zwei 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 bei ÜL. Eine Person wird als Nummer 1 gewählt. Diese bekommt einen Ball und wirft ihn zu einer Person ihrer Wahl. TN, die bereits den Ball bekommen haben, heben die Hand und können nicht mehr angeworfen werden. Dies geht so lange bis nur mehr eine Person übrig ist. Die 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. ÜL bringen mehrere Bälle ins Spiel,

dabei sollten die TN jeweils Augenkontakt halten und deutlich nachfolgende 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.

Variationen:

- 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)
- 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

TN bekommen einen Jonglierball (od. Tennisball / Sandsäckchen) in die Hand und bewegen sich gehend in einem markierten Feld. Ball wird gleichmäßig aus Brusthöhe bis maximal Haaransatz geworfen und gefangen.

ÜL geben 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

■ Partner:innenübungen mit Jonglierbällen

Die TN stehen sich in ca. 3m Abstand gegenüber. Eine:r von beiden ist die ausführende Person 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 der anderen Person 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, Übende drehen sich über die rechte Schulter und fangen mit der rechten Hand
- Kommando Rechts, Übende drehen sich über die rechte Schulter und fangen 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 klopft 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
- Partner:innensprünge: eine 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 sind Übungsleiter :innen 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).



Dominik König, BEd.

BEd., Volksschullehrer, Bewegungskoch, Neuroathletiktrainer, ÖFB Kindertrainer, ÖFB Jugendtrainer, Brainkinetik Instructor

D71

KÖNIGSDISZIPLIN - KOGNITIVE TOOLS, NEUROATHLETIK & WAHRNEHMUNG

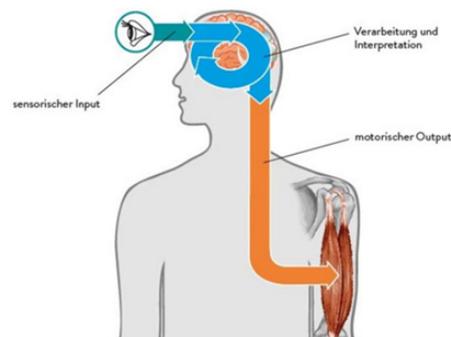
Der Bereich der Neuroathletik ist eine relativ junge Sparte im Sportbereich. Bei gezielter Anwendung kann der Sportler sein Leistungsniveau verbessern.

Grundlegende Informationen und Begriffserklärungen:

- Aufmerksamkeit: Relevanz der Eindrücke einordnen
- Wahrnehmung: bewusste Informationsaufnahme durch die Sinnesorgane
- Lernen: Verhaltensweisen aneignen
- Erinnern, Merken: Speichern und Abrufen von Informationen
- Abstraktion: Reduktion von Informationen auf das Wesentliche

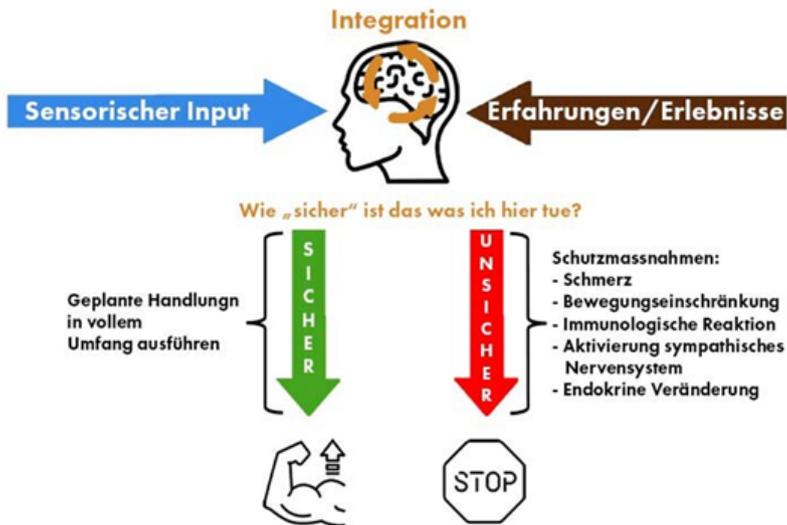
Die Rolle des Gehirns:

- Gehirn hat kein Interesse an sportlicher Leistungsfähigkeit
- Training erzielt nicht die gewünschten Erfolge –Warum?
- Hauptaufgabe: Überlebenseicherung
- Gefahren und neue Situationen erkennen
- Kommunikation zwischen Gehirn & Körper verbessern



Grundlegend ist die visuelle Aufnahme, welche durch die Augen erfolgt. Unser wichtigstes Sinnesorgan leitet die Informationen an das Gehirn weiter. Im nächsten Schritt erfolgt die Verarbeitung und Interpretation. Dabei ist die Hauptaufgabe unseres Nervensystems und Gehirns die Überlebenseicherung. Erscheint eine neue Situation unsicher, so reagiert unser Nervensystem passend und verhindert somit Gefahr. Dies ist leider dann mit einer Leistungsminderung im Sport verbunden. Um einen Abfall der Leistungsfähigkeit zu verhindern, muss die Kommunikation zwischen Gehirn und Körper (Sinnesorgane) verbessert und trainiert werden.

Danach erfolgt der motorische Output durch unsere Muskeln (wie abgebildet). Dieser erfolgt nach einem konstruierten Bewegungsentwurf des Gehirns.



Zu der oben genannten Informationsaufnahme, Weiterleitung und des Outputs kommen noch Erfahrungen oder Erlebnisse hinzu. Beispielsweise Verletzungen oder bestimmte Wettkampferinnerungen. Diese beeinflussen das nochmals die Interpretation des Gehirns. Wird alles mit „Sicher“ bewertet, kann die Bewegung in vollem Umfang ausgeführt werden. Sollte etwas als „Unsicher“ bewertet werden, folgen zumeist Schutzmaßnahmen. Diese beeinflussen dann die Leistungsfähigkeit oder machen sich beispielsweise durch Schmerz bemerkbar.

Das visuelle System

- Sicherheit
- präzise Bewegungskontrolle
- Entwurf, Programmierung, Koordination
- Aufnahme, Verarbeitung, Auswertung von visuellen Infos (+Gehirn)
- motorische Fähigkeiten der Augen (= Augenbewegungen)
- Verbindung zu 30 Gehirnbereichen
- Haltung, Stabilität & Präzision einer Bewegung
- Orientierung im Raum

Das propriozeptive System

- „Bewegungssystem“
- Bewegungssteuerung
- Wahrnehmung der Bewegung des Gehirns
- Kontrolle und Regulierung
- Position, Stellung und Bewegung der Gelenke wahrnehmen
- Erstellung eines 3D-Bildes der Bewegung
- Verbindung zu den beiden anderen Systemen (abgleichen)
- Balance, Koordination, Präzision der Bewegung

PRAKTISCHER TEIL

■ Augenmassage

Dient zur Entspannung der Augenmuskulatur

Durchführung: 6 Punkte der Augenhöhle: oben/unten seitlich, mittig, innen: Diese werden mit 1-2 Fingerspitzen 3-5 Sekunden lang gedrückt, anschließend 5-10 Sekunden kreisförmig massiert.

■ Palming

Beide Handflächen aneinander so lange reiben, bis sie richtig warm werden. Anschließend mit den Handflächen die geschlossenen Augen umschließen. Ziel ist es, völlig Dunkelheit zu erzeugen und sich zu entspannen. Dauer der Übung 30 Sekunden bis mehrere Minuten. Reiben der Hände wiederholen.

■ Finger – Challenges

Abwechselnd werden immer gleichzeitig die rechte und linke Hand (Finger) benutzt.

Hase – Jäger

Hand 1: Zeigefinger und Mittelfinger bilden die „Hasenohren“ und zeigen Richtung Himmel.

Hand 2: Daumen und Zeigefinger bilden das „Gewehr“ und zeigen waagrecht auf die Hasenohren.

Beide Handflächen zeigen nach innen zum Körper

D71



Himmel – Erde

Hand 1: Daumen zeigt zum Himmel

Hand 2: kleiner Finger zeigt zur Erde

Handgelenk möglichst wenig mitdrehen

3 & 3

Hand 1: Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger zeigen die Zahl 3

Hand 2: kleiner Finger, Ringfinger und Mittelfinger bilden die Zahl 3

Bei allen 3 Übungen sollte ein gleichzeitiger Switch erfolgen. Je flüssiger die Bewegung funktioniert desto besser.

Klappen die Übungen gut im Stehen, kann im nächsten Schritt vorwärts oder rückwärts dabei spaziert werden. Im dritten Schritt laufen, hüpfen, einbeinig....

Visuelle Tools

- Augenklappe



- Rasterbrille



- Heads up- Brille



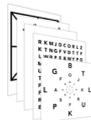
- Brock String



- Vision Stick



- Awareness Charts



- Marsden Ball 1 & 2



D71



ÜBUNGEN:

Kognitive Tools:

- ForSports



- Ledsreact



Literatur

- Lars Lienhard: Training beginnt im Gehirn (2019)
Lars Lienhard: Kraft beginnt im Gehirn (2020)
Lars Lienhard: Schnelligkeit beginnt im Gehirn (2021)
Ulla Schmid-Fetzer: Neuroathletiktraining (2018)
Karen Zentgraf, Jörn Munzert: Kognitives Training im Sport (2013)



Georg Kysela
Übungsleiter Sportklettern

A10

SPORTKLETTERN INDOOR

WAS IST KLETTERN EIGENTLICH?

Extremsport? Lebenseinstellung? Breitensport? Freizeitvergnügen? Sport? Therapie? Bestimmt von allem etwas. Die Faszination des Klettersports hat längst die Massen erfasst und die Sportart hat sich bereits als Breitensport etabliert. Ob dabei die sportliche Herausforderung, das harmonische Naturerlebnis oder der Gegenpol zur hektischen Konsumgesellschaft im Mittelpunkt stehen, spielt dabei keine Rolle. Klettern ist körperlich ganzheitlich. Es schenkt Hochgefühle, fördert die Selbstüberwindung und schafft Verständnis für den freien Raum.

Klettern richtet sich an alle Altersgruppen, eignet sich für pädagogische Ansätze und hält fit. Gleichzeitig stellt es hohe Anforderungen an Technik, Ausdauer, Kraft und Konzentration. Deshalb sind kompetente Anleitung, richtiges Training, Trainingsmöglichkeiten und praktische Erfahrung unverzichtbar. Nur so bringt Klettern dauerhaft Spaß und Erfolg. Ob Therapie, Kindergarten, Schule, Vereinssport oder als Freizeitbeschäftigung. Allein in Österreich gibt es weit mehr als 100 Kletterhallen, die öffentlich zugänglich sind.



Grundsätzlich unterscheidet man folgende Kletterarten:

- Bouldern
- Sportklettern
- Alpinklettern
- Klettersteig

Bouldern bezeichnet das Klettern an kleinen Felsblöcken (engl: Boulder) oder künstlichen Wänden in Absprunghöhe. Eine Seilsicherung ist dabei nicht notwendig, zur Dämpfung von Stürzen können Boulderdecken (Crashpads) oder die Hilfestellung eines Sicherungspartners (Spotter) beim Sturz dienen. Der Spotter darf den Kletterer während des Kletterns nicht berühren. Beim Bouldern kann sich der Kletterer auf die Ausführung einzelner, schwieriger Kletterbewegungen (Züge) konzentrieren.



Sportklettern bezeichnet das Klettern in Kletterhallen oder Klettergärten (Kletteranlage an natürlichen Felswänden). Die Routen sind typischerweise kurz, oft nur eine halbe Seillänge (etwa 20 bis 30 Meter), dafür aber oft schwieriger als längere Routen im alpinen Gelände (Alpinklettern). Sportklettern kann als Selbstzweck oder zum Training für größere alpine Touren betrieben werden. Sportkletterrouten sind üblicherweise sehr gut abgesichert, das Verletzungsrisiko bei einem Sturz ist normalerweise gering. Deshalb kann man an der persönlichen Leistungsgrenze klettern. So genannte objektive Gefahren wie Steinschlag oder Gewitter spielen beim Sportklettern keine oder höchstens eine untergeordnete Rolle.

Alpinklettern ist eine Unterform des Kletterns, bei der häufig das Erreichen eines Berggipfels primäres Ziel einer Begehung darstellt. Dabei müssen in der Regel mehrere Seillängen hohe Felswände oder Pfeiler überwunden werden. Da die Kletterer je nach Erreichbarkeit und Ausmaß der Routen bei alpinen Unternehmungen ganz oder teilweise auf sich allein gestellt sind, sind eine sorgfältige Routenplanung und -auswahl sowie Kenntnisse in Standplatzbau, legen mobiler Sicherungsmittel, Abseilen und Bergungstechniken erforderlich. Auch wenn beim Alpinklettern meist frei geklettert wird, kann es nötig sein, technische Kletterei anzuwenden (zB Trittleitern, Steigklemmen, etc.), um an Stellen, für die der Kletterer keine frei kletterbare Lösung findet, nicht unnötig Zeit zu verlieren und so die Seilschaft in Gefahr zu bringen.



Klettersteige sind mit fest angebrachten Sicherungsmitteln wie Leitern und Stahlseilen gesicherte Steige oder Kletterrouten. Der Kletterer ist durch eine Sicherheitsvorrichtung - dem Klettersteigset - mit dem Stahlseil oder der Leiter verbunden. Je nach Schwierigkeitsgrad wird der Kontakt mit dem Felsen häufig durch künstliche Tritte und Leitern ersetzt. Es werden also technische Hilfsmittel zur Fortbewegung verwendet.



SPORTKLETTERN INDOOR

1. AUFWÄRMEN

Gerade in der kalten Jahreszeit, aber auch beim Training in der Halle kommt dem Aufwärmen eine besondere Bedeutung zu, um den Körper in Schwung zu bringen und Verletzungen vorzubeugen. Das Aufwärmen wird von Kletterern oft vernachlässigt oder durch simples Einklettern hinter sich gebracht. Ziel des Aufwärmens ist die körperliche und geistige Einstimmung auf die Belastungssituation Klettern. Ein aufgewärmter Kletterer hat muskulär, organisch und geistig eine erhöhte Leistungsfähigkeit und ist weniger anfällig für Verletzungen.

2. AUSTRÜSTUNG

Danach wird die Ausrüstung ausgegeben und angelegt. Man benötigt:

- Klettergurt
- Kletterschuhe
- Seil
- HMS Karabiner
- Sicherungsgerät
- Magnesiumbeutel

Beim Klettergurt ist darauf zu achten, dass der Gurt die richtige Größe für den Kletterer aufweist. Dieser sollte gut auf den Hüftknochen sitzen, damit ein Aus-dem-Gurt-Rutschen ausgeschlossen werden kann. Die Kletterschuhe sollten eng sitzen und die Zehen vorne „anstehten“, damit die Kraftübertragung auf die Klettertritte optimal funktioniert. Es gibt eine Vielzahl an unterschiedlichen Sicherungsgeräten, in der Kletterhalle Felsenfest Saalfelden wird in Kursen das Smart von Mammut gelehrt.

3. EINKLETTERN AN DER BOULDERWAND

Der erste Kontakt mit dem Klettern sollte immer an der Boulderwand stattfinden. Der große Vorteil ist die noch fehlende Höhe sowie der darunter befindliche Weichboden, der vor Verletzungen aller Art schützt. Hier werden zum ersten Mal die richtige Kletterposition sowie Grundtechniken des Klettersports besprochen bzw. geübt.

4. TOPROPE KLETTERN

Das Toprope-Klettern ist die erste und am einfachsten zu lernende Art des Kletterns und Sicherns. Der Begriff Toprope bedeutet, dass das Seil bereits bis zum Endpunkt der Route fix eingehängt ist. Im Gegensatz dazu muss beim Vorstieg-Klettern dieses erst durch Zuhilfenahme der Zwischensicherungen nach oben gebracht werden.

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

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

Folgende Punkte werden vom Kletterer beim Sicherer überprüft:

- Sitzt der Gurt richtig und ist er ordnungsgemäß verschlossen?
- Ist das Seil richtig im Sicherungsgerät und dieses an der richtigen Stelle eingehängt und der Sicherungskarabiner ordnungsgemäß geschlossen?
- Ist ein Knoten am Ende des Seiles?

WICHTIG:

Der Partnercheck kann nur sinnvoll durchgeführt werden, wenn der „Checker“ dazu kognitiv, alters- und wissensmäßig in der Lage ist!

Nach dem Partnercheck kann mit dem eigentlichen Klettern begonnen werden. Am Anfang wird gerade bei Kindern empfohlen, einen zweiten, sg. „Hintersicherer“, als zusätzliche Sicherheit einzubauen.

STUNDENBILD FÜR EINEN BASISKURS

Kurs: Basiskurs Kinder , Jugendliche, Jugendliche/Erwachsene
Dauer: 6 Einheiten zu je 2,0 Std.
Sicherungsgerät: Smart + Bremshandschuh
Einbinden: gesteckter Achter

1. Einheit:	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung, Vorstellung - Spiele - Namen kontrollieren
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none"> - Hallenvorstellung, Hallenordnung - Kletterregeln - Materialkunde, Partnercheck üben - Topropeklettern - Einbinden-> Hüft- und Beinschlaufe üben
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung - ev. Aufgabenstellung bis nächsten Kurstermin - Schuhe ausziehen und zusammenräumen
2. Einheit:	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung - Spiele - Namen kontrollieren - 5 min. Einklettern an der Boulderwand
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none"> - Kletterregeln (Auffrischung etc.) - Technik-> Steigen, Greifen (Boulderraum) - Topropeklettern mit Seilschwanz und klicken (beim Klicken auf Gefahren hinweisen und ausprobieren)
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung - ev. Aufgabenstellung bis nächsten Kurstermin - Schuhe ausziehen und zusammenräumen

A10



3. Einheit:	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none">- Begrüßung- Spiele- Namen kontrollieren- 5 min. Einklettern an der Boulderwand
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none">- Kletterregeln (Auffrischung etc.)- Technik-> Stabile Position, Steigen, Greifen (Boulderraum)- Topropeklettern mit zusätzlichen Vorstiegsseil, welches zu klicken ist und an welchem ebenfalls gesichert wird- „kleines“ Sturztraining ins Topropeseil (ca. 0,5m)
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none">- Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung- ev. Aufgabenstellung bis nächsten Kurstermin- Schuhe ausziehen und zusammenräumen
4. Einheit:	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none">- Begrüßung- Spiele- Namen kontrollieren- 5 min. Einklettern an der Boulderwand
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none">- Technik -> Stabile Position (Boulderraum + Vorstiegswand)- Sicherungsübungen am Boden- Vorsteigsklettern (zuerst top rope klettern)
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none">- Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung- ev. Aufgabenstellung bis nächsten Kurstermin- Schuhe ausziehen und zusammenräumen

A10



5. Einheit:	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none">- Begrüßung- Spiele- Namen kontrollieren- 5 min. Einklettern an der Boulderwand
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none">- Vorsteigsklettern- zeitlicher Puffer
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none">- Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung- ev. Aufgabenstellung bis nächsten Kurstermin- Schuhe ausziehen und zusammenräumen
6. Einheit:	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none">- Begrüßung- Spiele- Namen kontrollieren- 5 min. Einklettern an der Boulderwand
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none">- Kinder: Topropeschein + Prüfung- Jugendliche: Topropeschein bzw. Indoor + Prüfung- Erwachsene: Vorstiegsklettern festigen- Bestätigung
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none">- Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung- ev. Aufgabenstellung bis nächsten Kurstermin- Schuhe ausziehen und zusammenräumen

Literatur

Kohl, Birgit Mag.: Alpenverein-Kletterspiele (A. 12011), Kletterspiele- 105 Bausteine für bunte Kletterstunden. Österreichischer Alpenverein, 2011.

Gauster, Herta; Hack, Josef: Handbuch Sportklettern. Österreichischer Alpenverein, 2011.

Larcher, Michael; Zak, Heinz: Seiltechnik, 5. Auflage, Die Lehrschrift des Alpenvereins für den kompetenten Einsatz des Seiles in allen Bergsportbereichen, Österreichischer Alpenverein, 2010.

Übungsleiter Sportklettern Naturfreunde Österreich:

Modul 1 Bouldern Indoor, Modul 2 Seilklettern Indoor, April 2009

<http://sportklettern.naturfreunde.at/files/uploads/2010/02/Skriptum-L-Sportkletternneu2.pdf>



Georg Kysela
Übungsleiter Sportklettern

D70

KLETTERSTEIG INDOOR

WAS IST KLETTERN EIGENTLICH?

Extremsport? Lebenseinstellung? Breitensport? Freizeitvergnügen? Schulsport? Therapie? Bestimmt von allem etwas. Die Faszination des Klettersports hat längst die Massen erfasst und die Sportart hat sich bereits als Breitensport etabliert. Ob dabei die sportliche Herausforderung, das harmonische Naturerlebnis oder der Gegenpol zur hektischen Konsumgesellschaft im Mittelpunkt stehen, spielt dabei keine Rolle. Klettern ist körperlich ganzheitlich. Es schenkt Hochgefühle, fördert die Selbstüberwindung und schafft Verständnis für den freien Raum.

Klettern richtet sich an alle Altersgruppen, eignet sich für pädagogische Ansätze und hält fit. Gleichzeitig stellt es hohe Anforderungen an Technik, Ausdauer, Kraft und Konzentration. Deshalb sind kompetente Anleitung, richtiges Training, Trainingsmöglichkeiten und praktische Erfahrung unverzichtbar. Nur so bringt Klettern dauerhaft Spaß und Erfolg. Ob Therapie, Kindergarten, Schule, Vereinssport oder als Freizeitbeschäftigung. Allein in Österreich gibt es weit mehr als 100 Kletterhallen, die öffentlich zugänglich sind.

Grundsätzlich unterscheidet man folgende Kletterarten:

- Bouldern
- Sportklettern
- Alpinklettern
- Klettersteig

ENTSTEHUNG, GESCHICHTE UND ENTWICKLUNG DER KLETTERSTEIGE

Um abgelegene Ortschaften und Bauernhöfe versorgen zu können, wurden schon sehr früh „Klettersteige“ angelegt. Meist wurden kurze Felspassagen mit Leitern und Seilen gangbar gemacht, um Güter des täglichen Bedarfs transportieren zu

können. Die 1492 durchgeführte Erstbesteigung des Mont Aiguille (Frankreich), die als Geburtsstunde des Alpinismus gilt, erfolgte ebenfalls mit Hilfe von hölzernen Leitern.

ERSTER „ECHTE“ KLETTERSTEIG AM DACHSTEIN

Friedrich Simony, bekannt auch als der „Dachstein-Professor“, wanderte 1840 von Wien, über das Salzkammergut auf den Hohen Gajdstein und blicket erstaunt auf den Hallstätter Gletscher und den Hohen Dachstein. Am 8. September 1842 bestieg er erstmals den Gipfel des Dachsteins. An den Felsen war es für Simony ein „recht abscheuliches Klettern“. Kurzerhand verfasste Simony ein Bittschreiben: „Möchte sich doch ein begüterter Freund der Alpennatur finden, und zur Gangbarmachung eine kleine Summe opfern.“ Mit diesem Brief begab er sich bei seinen Gönnern und den hochvermögenden Kurgästen von Bad Ischl auf eine Sammel-Tour. Mit 260 Gulden werkte sein Leibführer Wallner Eisenzapfen, Handhaken, eingemeißelte Tritte und ein 80 Klafter langes, dickes Schiffstau als Steighilfen.

Am 27. August 1843 war er fertig, der erste Klettersteig.

EIN KLETTERSTEIG – WAS IST DAS GENAU?

Klettersteige sind mit Leitern, Eisenstiften, Klammern, Brücken und Drahtseilen durchgehend gesicherte Bergwege in Felswänden. Der sogenannte ‚Via Ferrata‘- aus dem Italienischen, zu Deutsch ‚Eisenweg‘. Er stellt eine Kombination aus normalem Bergwandern und extremem Freiklettern dar. Ambitionierte Wanderer haben hier die Möglichkeit, Routen zu gehen und Gebiete kennenzulernen, die ihnen sonst verschlossen, bleiben.



Foto: Elias Holzknicht
Seilbrücke des Peter-Kofler-Steigs in Tirol



Foto: Andreas Jakwerth
Sicherung mittels durchgehenden Stahlseiles

Klettersteig:

- (meist) durchgehend versichert, mit einer dichten Abfolge von versicherten Kletterstellen
- (meist) klar definierter Beginn (Einstiegstafel) und definiertes Ende des Klettersteiges
- Versicherungen sind optimal für die Nutzung mit Klettersteigset geeignet und die Begeher sind in der Regel ausnahmslos mit Klettersteigset unterwegs
- der Routenverlauf ist so, dass eine Wand klettertechnisch möglichst interessant überwunden wird in der Regel werden diese Route nur im Aufstieg begangen
- (meist) in den letzten 30 Jahren angelegt (berühmte Ausnahmen wie Haidsteig etc. gibt es natürlich)
- meist ist ein Steigbuch (Wandbuch) vorhanden
- **Motto:** „Der Weg ist das Ziel“

Steig – Schwarzer Bergweg:

- nur an den schwierigsten / ausgesetzten Stellen versichert
- versicherte und ungesicherte Kletterstellen sind eher „Beiwerk“ zwischen viel Gehgelände
- Beginn und Ende des Steiges sind nicht ganz klar definiert
- wird in der Regel in beide Richtungen begangen
- (meist) vor langer Zeit (zum Zeitpunkt der Erschließung der Alpen) angelegt
- (meist) kein Steigbuch vorhanden
- auf allen Wanderkarten eingezeichnet
- **Motto:** „Der Weg führt zum Ziel (z.B. Gipfel, Hütte, etc....)“

Das Klettersteig-Alphabet

Die vom österreichischen Bergführer Kurt Schall entwickelte Skala zur Bewertung von Klettersteigen geht von A bis F und ist mit dem Modell nach Eugen Hüsler (K1 bis K6) vergleichbar. Bei Schall sind zudem Zwischenstufen (z. B. C/D) möglich.

A

„Leicht“

Einfache, gesicherte Steige. Meist nicht sehr steiles Gelände mit guten Griffen und Tritten. Einzelne Stellen ausgesetzt (soll heißen: mit viel Luft unter den Sohlen), aber einfach zu begehen (etwa ein waagrechtes Felsband in einer Wand). **Für Einsteiger und Kinder/Jugendliche sehr gut geeignet.**

B

„Mäßig schwierig“

Steileres Gelände, teilweise ausgesetzt oder nur mit kleinen Tritten. Senkrechte längere Leitern, Klammern oder Trittschäfte möglich. Manche Passagen kraftraubend. **Für Einsteiger und Kinder/Jugendliche meist noch gut geeignet.**

C

„Schwierig“

Steiles bis sehr steiles Felsgelände. Großteils kleine Tritte, die oft sehr weit auseinanderliegen und für kleinere Personen schwer erreichbar sein können. Senkrechte bis überhängende Leitern, Klammern und Trittschäfte. Fast immer ausgesetzt. Oft nur Stahlseil ohne künstliche Tritte. Stellenweise sehr kraftraubend. **Für Einsteiger und Kinder/Jugendliche nur noch bedingt geeignet.**

D

„Sehr schwierig“

Längeres senkrecht, oft auch überhängendes Felsgelände. Meist sehr ausgesetzt, oft keine Tritte, sondern nur mit einem Stahlseil gesichert. Hohe Anforderungen an Klettertechnik, Armkraft und Psyche. Klettererfahrung von Vorteil. **Für Einsteiger und Kinder/Jugendliche nicht mehr geeignet.**

E

„Extrem schwierig“

Wie D, nur ist das Felsgelände großteils überhängend und die Tritte nur sehr spärlich vorhanden. Die Anforderungen an die Armkraft, die Technik und den Mut sind noch höher. **Nur für erfahrene Klettersteig-Profis.**

F

„Extrem plus“

Die ultimative Leistungsgrenze im Klettersteiggehen. Neben maximaler Rohkraft und hoher psychischer Stärke ist auch eine ausgefeilte Bewegungstechnik notwendig, wie sie nur durch viel Erfahrung in schwierigen Sportkletterrouten erreicht werden kann. **Für sehr kräftige Felskletterer jenseits des Schwierigkeitsgrades VII.**

WIE FIT MUSS ICH SEIN?

Das hängt sehr von der Schwierigkeit und Länge des Klettersteigs ab: Für Anfänger-Steige (bis Schwierigkeitsgrad B/C) reichen durchschnittliche Kraft und Ausdauer. Man muss kein Muskelpaket oder Marathonläufer sein, um diese gut zu bewältigen. Bei anspruchsvollen Routen (ab Schwierigkeitsgrad D) ist mehr Kraft, aber vor allem eine ausgefeilte Technik entscheidend. Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und Beweglichkeit sind jedoch auf allen Steigen wichtig.

Am besten beginnt man mit kurzen, einfachen Klettersteigen, die in Talnähe liegen und auch einen kurzen Zustieg haben. Vom Schwierigkeitsgrad her sollten sie zwischen A (leicht) und C (schwierig) liegen. Die Anforderungen an das Kletterkönnen werden auf Klettersteigen in Österreich und zum Teil auch in Deutschland mit Buchstaben beurteilt (siehe Bild). Zum Start sind spezielle Übungsklettersteige (z. B. bei der Gaudeamushütte am Wilden Kaiser) empfehlenswert, bei denen man die Sicherungstechnik ohne Absturzgefahr üben kann. Später tastet man sich langsam zu schwierigeren Steigen vor. So entwickelt man ein Gefühl für das eigene Können und die Bewertung von Klettersteigen.

PLANUNG EINER KLETTERSTEIGTOUR?

Bei der Auswahl eines Klettersteigs muss der Gesamtanspruch einer Tour mitbedacht werden. Denn nicht nur die Schwierigkeit und Länge des Steigs, auch Zu- und Abstieg sollten zum eigenen Können passen. Bei der Zeitplanung ist die Wetterentwicklung – vor allem eine mögliche Gewittergefahr – ebenso ein wichtiger Faktor.

NUR PERFEKT AUSGERÜSTET IST MAN SICHER UNTERWEGS

Standard-Equipment für jeden Klettersteig ist ein Klettergurt, ein modernes Klettersteigset (bestehend aus zwei Karabinern, Bandfalldämpfer und einer Verbindung zum Gurt) sowie ein Steinschlaghelm. Dazu braucht es stabile Bergschuhe und Klettersteighandschuhe. Als Notfallausrüstung kommen Erste-Hilfe-Paket, Biwaksack, Stirnlampe, Mobiltelefon und je nach Steig noch Flüssigkeit, Proviant und entsprechende Bekleidung mit. Beim Packen sollte man daran denken, dass man das Gewicht über senkrechte Felsen schleppen muss.

Im Sommer in kurzen Hosen und Funktionsshirt zu klettern, ist absolut in Ordnung. Dabei ist lediglich darauf zu achten, dass die Hose genügend Bewegungsfreiheit bietet. Bei hochalpinen Touren darf wetterfeste Funktionsbekleidung aber auf gar keinen Fall fehlen, damit es bei einem Wetterumbruch nicht zur Unterkühlung kommt. Ebenso kann hier zusätzliches Material wie Seil, Steigeisen oder Eispickel notwendig sein.



Foto: Bergwelten
Klettersteig-Packliste

SICHEREN AUF EINEM KLETTERSTEIG?

An dem durchgehenden Stahlseil werden beide Klettersteigkarabiner. Um längere Stürze zu verhindern, ist das Seil alle paar Meter durch Ankerpunkte unterbrochen. Dort muss man auch die Karabiner umhängen – immer einen nach dem anderen, damit man stets gesichert ist.

Wichtig ist es, möglichst kraftsparend zu klettern: Also überlegt auf Tritte im Felsen oder auf künstliche Tritthilfen steigen und nur wenig mit den Armen ziehen. Die Karabiner hängt man in stabiler Position mit gestreckten Armen um. Wichtig ist es, Abstände gut einzuhalten: Pro Sicherungssegment darf maximal eine Person unterwegs sein. In steilen Passagen ist ein Abstand von zwei Segmenten sinnvoll. Denn Klettersteiggeher können sich gegenseitig gefährden, wenn sie Steinschlag auslösen, stürzen oder beim Überholen kritische Situationen provozieren. Stets bleibt ein Karabiner zur Sicherung am Stahlseil, während der andere umgehängt wird.



Foto: Andreas Jakwerth

MIT KINDERN IM KLETTERSTEIG

Kinder lieben es zu klettern und haben oft einen viel natürlicheren Zugang zum Felsen als Erwachsene. Sie müssen aber mit dem passenden Material (Klettersteigsets sind nach der neuen Norm (ab 2017) ab 40 kg empfohlen) ausgerüstet sein, damit problemlos umgehen können und vor allem das Umhängen der Karabiner konsequent anwenden. Die Einschätzung, ob sie schon so weit sind, fällt ebenso in die Verantwortung der Erwachsenen wie die Auswahl der passenden Schwierigkeit und die Länge der Route. Auf dem Weg zum selbständigen Klettersteiggehen werden Kinder zusätzlich mit dem Seil gesichert. Wer mit Kindern unterwegs ist, sollte sich daher mit der Seiltechnik auskennen und langjährige Erfahrung im Begehen von Klettersteigen haben.



Foto: Georg Kysela

Am besten für die Begehung mit Kindern sind Steige, die nicht senkrecht verlaufen und viele Traversen aufweisen. Und wenn doch mal eine steile Stelle kommt, musst man eben sichern.

GEFAHREN AUF KLETTERSTEIGEN

Trotz der Sicherheitsausrüstung sind etwa bei einem Absturz ernste Verletzungen möglich. Gefährlich wird's auch, wenn man sich überschätzt und einem mitten am Steig die Kraft ausgeht. Nicht alle Klettersteige haben Fluchtwege für solche Situationen. Auch das Wetter kann Probleme machen: Schon leichter Regen macht den Felsen rutschig und damit den Steig viel schwieriger. Bei Gewitter sind Klettersteige sowieso tabu, da man sonst den Blitzableiter direkt in der Hand hat. Und die Tour ist auch mit dem Ende der Seilsicherung nicht vorbei – auch beim Abstieg ist auf rutschige Stellen und Steinschlag zu achten.

AUF IN DIE BERGE

Beim Klettersteig-Gehen sollte sich jeder über die damit verbundenen Risiken bewusst sein. Die Sicherheitsausrüstung dient lediglich dazu, im Ernstfall das Schlimmste zu vermeiden. Deshalb sind umsichtiges Verhalten, korrekte Selbsteinschätzung und eine gute Vorbereitung unabdingbar.



Simon Manzoni

Kindergarten Übungsleiter, Fußballtrainer, Fußballtorwarttrainer, Life Coach, Lebens- und Sozialberater, Übungsleiter Torwarttrainer Fußball

C60

DIE BUNTE WELT DER CHIFFONTÜCHER



Chiffontüchern werden prinzipiell – in Beziehung mit Kindern und in der Gestaltung derer Bewegungsaktivitäten – keine Grenzen gesetzt, was Fantasie, Improvisation und Originalität betrifft.

Sehr viele Übungen mit Chiffontüchern – individuell oder in der Gruppe – sowie Spiele, mit und ohne Wettspielcharakter, leiten sich von anfangs einfachen und grundlegenden Vorgaben ab. Ihrer darauffolgenden Entfaltung ist (bis heute!) noch kein Ende vorauszusehen.

Die Bereiche, die in der Entwicklung der Kinder, vor allem vom Kindergarten bis hin zum Volksschulalter, berührt werden, erstrecken sich von der Schulung der Koordination in all ihren Ebenen und der Ausdehnung sowie Festigung des Gedächtnisses bis hin zur Stärkung der Eigenständigkeit und dem Kooperieren sowie Agieren in der Gruppe.

Alle komplexen Gruppenspiele des späten Kindes- (bis ca. 13 Jahren) bis ins Erwachsenenalter, die verfeinerte Fangtechniken sowie vielseitige rasche Entscheidungen und Handlungen in Drucksituationen erfordern, können, mithilfe des entschleunigenden Chiffontuchs, schon im frühen Kindesalter (3 bis 6 Jahre) auf die ersten Schritte, auf ihre Wurzeln, heruntergebrochen werden.



Kindern können sowohl Übungen mit angeleiteten Vorgaben aufgetragen, aber genauso umgekehrt kreative, eigenständige und selbst entworfene Bewegungen ohne jeglichen Standard offengelassen werden.

Musik und Chiffontücher können bei Bewegungsspielen – vor allem bei Fangspielen – aber auch bei rhythmischen und tänzerischen Aufgaben, eine große und starke Partnerschaft eingehen, um Kinder auf allen Sinnesebenen zu ergreifen und zu begeistern.

Die Erfahrungen zeigen, dass die Abwechslung in der Anregung der Sinne, kombiniert mit der Erneuerung in den methodischen Vorgaben, die Kinder dabei unterstützen kann, länger konzentriert zu bleiben und leichter sowie schneller Neues zu erlernen. Dabei sollte es selbstverständlich sein, den Kindern nicht mit Druck oder gezielten Erwartungen zu begegnen, sondern die individuelle Lernzeit zu respektieren und den nötigen „Spielraum“ zu gewähren, den jedes Kind für sich selbst benötigt und beansprucht.

Eine Kombination der Abwechslung und Erneuerung mit der Wiederholung und Routine von Übungen, die für das Festigen des Gefühls der Sicherheit und auch des Schutzes sorgen können, kann also den perfekten Mix in der Entfaltung des Kindes erzeugen, um alle relevanten Entwicklungsebenen zu berühren und aktivieren.

KOORDINATION

Individuell machen Kinder ihre eigenen koordinativen und körperlichen Erfahrungen mit dem Chiffontuch, indem sie anfangs einfache sowie komplexe Wurf- und Fangübungen erlernen. Da die Tücher, im Gegensatz zu normalen Spielbällen, länger in der Luft bleiben und leichter zu fangen sind, können grundlegende und altersgerechte Bewegungen rasch und ohne Entmutigung, also mit anhaltender Begeisterung, eingeübt und „gespielt“ werden.

Mit den Jongliertüchern können die Rhythmisierungs-, Umstellungs-, Differenzierungs-, Reaktions- sowie Orientierungsfähigkeiten in kurzer Zeit ersichtlich gefordert und verbessert werden.

Kinder lernen also bald ihre Bewegungen auf alle Bedingungen, wie z.B. andere Mitspieler:innen, die sich verändernde Umwelt und auf das Spielmaterial, in dem Fall das Chiffontuch, rasch und gezielt einzustellen und anzupassen. Im Differenzieren, also im Flugbahn-Abschätzen, im gezielten Werfen und genauen Abfangen wird hier, vor allem im frühen Kindesalter, auch ein bedeutender Schritt gesetzt.



Mit den Chiffontüchern gibt es auch die Möglichkeit, viele Übungen einzubringen, die die Reaktionsfähigkeiten der Kinder auf spielerischer Art und Weise steigern können, z.B durch das Werfen und zeitgleiche Benennen von Farben, durch rasches Zurufen der Farben, die gefangen werden sollen, durch das Fangen aus verdeckten Ausgangspositionen usw. Die Tür für kreatives Reize-Setzen steht sehr weit offen, und der Raum dahinter sollte definitiv nicht missachtet werden.

Bei-Spiele/Übungen: „Mein Papagei möchte...“ / Fliegen / Beifall / Knapp am Boden gefangen werden / Nicht berührt werden / Hoch aufgefangen werden / Besitzer wechseln / Mit gleichgesinnten sein / Am Finger landen / Welche Farbe gehört mir? / Was kommt von oben? / Wen darf ich fangen und in welcher Reihenfolge? / Blind fangen / Schubkarre / Zehenkralle / Limbo

GEDÄCHTNIS

Mit Zahlen, Farben und anderen assoziierten altersgerechten Gegenständen, wie einfachen Fahrzeugen, Tieren usw., können Kindern Aufgaben, kombiniert mit dem Werfen, Fangen, Suchen, Verteilen usw. der Chiffontücher, spielerisch mitgegeben und die Fähigkeit des Erinnerns und des Verstehens einfacher Zusammenhänge vermittelt werden.

Dies kann musikalisch, also begleitet durch Musik, aber auch in Form von einer angeleiteten und mit bunten Aufgaben geschmückten Geschichtenerzählung geschehen.



SELBSTÄNDIGKEIT UND KOOPERATION



Alle koordinativen Übungen, vor allem die Wurf- und Fangübungen, können in Selbständigkeit geschult und die darin beinhalteten Fähigkeiten eigenständig verfeinert werden. So ist es den Kindern möglich, ihr eigenes Tempo zu gehen und keine Gefahr laufen zu müssen, sich mit den anderen in der Gruppe ständig vergleichen und eventuell unnötigen Unmut hervorzurufen.

Die Übungen können auf jedes Niveau der Kinder heruntergeschraubt oder umgekehrt auch durch das Erhöhen der Schwierigkeiten hinaufgeschraubt werden. Deshalb ist es wichtig, ein großes Inventar an Varianten mitzubringen, um alle Beteiligten ähnlich zu fördern und zu erreichen.

Im Team oder in der Gruppe können dann alle Wurf- und Fangelemente nochmals kooperierend und mit übendem Charakter durchgegangen werden. Diese Form von Begegnung kann den Grundstein für die späteren Ballspiele legen.



Bei-Spiele/Übungen: Rücken an Rücken / Seite an Seite / 1 Tuch hoch und runter 1 Tuch hin und her / Arme gekreuzt zw. Beinen / Arme vor und hinter den Beinen / Tuch den Buckel entlang / laufendes Tuch / Austausch / Kreiswerfen / Kreiswerfen mit Richtungsvorgabe / Bunte Blume / Feuerwerke gemeinsam / Tücher im Himmel / Schubkarre

WETT- UND BEWEGUNGSSPIELE



Schon im späten Kindergartenalter entwickeln Kinder ihre Leidenschaft, sich gegenseitig zu messen, diese setzt sich im Volksschulalter dann weiter fort. Wettspiele sowie andere konkurrierende Herausforderungen können den Kindern Spaß bereiten, der zusätzlich ihre Lern- und Aufnahmebereitschaft steigert.

Um Kindern den Wettbewerbs-, aber vor allem den Spielfaktor näher zubringen, können die Chiffontücher vielseitig eingesetzt werden. Wer hält das Tuch am längsten auf dem Fuß? Wer kann mit dem Fuß das Tuch am öftesten in die Luft stoßen, ohne dass es dabei den Boden berührt? Wer pustet als erstes das Tuch bis zum anderen Ende des Spielraumes? Usw.

Auch hier können, durch Änderung der Rahmenbedingungen und Berücksichtigung der Zeit, viele Wettbewerbssituationen geschaffen werden, die den Kindern zusätzlich den Umgang mit Siegen und Verlieren beibringen können.

Spiele für das Gemüt und das Wohlbefinden können dann so abgewandelt werden, dass sie sich auf das Spiel selbst konzentrieren, ohne eine:n Sieger:in ermitteln zu müssen. Das klassische Tuch-Fangen passt sehr gut zu diesem Bild, bei dem die Kinder bei aufgedrehter Musik jeweils das Tuch der anderen von den Hosen bzw. Hosenbund wegziehen sollen, um sie zu ihren hinzu zu stecken.

Durch diverse Fangspiele werden Kinder rasch geerdet, deren Sozialverhalten und das Miteinander in der Gruppe gefördert. Zusätzlich verfeinern sie ihre Motorik und erweitern deren Ausdauer sowie Körperwahrnehmung.

Bei-Spiele/Übungen: Tuch-Fangen („Schwänzchen Stehlen“) / Pustebewerbe (einzeln, zu zweit und in der Gesamtgruppe) / Jonglierbewerbe mit allen Körperteilen / Gaberln / Farben und Gruppen bilden / Was fliegt alles im Kreis? / Tücher im Himmel / Tuch im Einklang / Schubkarre / Limbo



Simon Manzoni

Kindergarten Übungsleiter, Fußballtrainer, Fußballtorwarttrainer, Life Coach, Lebens- und Sozialberater, Übungsleiter Torwarttrainer Fußball



AUS WENIG VIEL MACHEN! BEWEGUNG MIT KREATIVEN MATERIALIEN IN BEGRENZTEN RÄUMLICHKEITEN!

BEWEGUNG IM FRÜHEN KINDESALTER

Kind sein ist untrennbar mit Bewegung verbunden. Kinder bewegen sich meist von sich aus gerne. Die Kleinen lernen durch Bewegung viel über sich und ihre Umwelt. Ihre körperliche und geistige Entwicklung ist eng mit Bewegung und Bewegungserfahrungen verknüpft. Das Gehirn lernt sozusagen ständig dazu, stellt neue Verknüpfungen her, Muskeln und Knochen entwickeln sich und vieles mehr. Verschiedene Sinnes- und Bewegungsreize unterstützen die Entwicklung der Kinder. Nachdem viele Mädchen und Buben einen großen Teil ihrer Zeit in Kindergärten verbringen, kommt diesem auch ein zentraler Stellenwert in Bezug auf Bewegungserfahrung und Entwicklung zu.



WARUM BEWEGUNG?

Bewegung hat viele wichtige Funktionen.

Sie ist für eine optimale Entwicklung des Nerven-, Immun- und Herz-Kreislauf-Systems bei Kindern notwendig. Am Aufbau von Knochen und Muskeln, an der Förderung der Wahrnehmung, der kognitiven Fähigkeiten, der Koordination, der Entwicklung der Psyche und am sozialen Erleben/Verhalten ist Bewegung „beteiligt“.

Die Entwicklung der Kleinen hängt unter anderem von körperlicher Betätigung und Beanspruchung ab. Im Kindesalter erworbene „Bewegungsfähigkeiten“ sind äußerst wertvoll und die Basis für später. Sie sind eine der Grundlagen für ein aktives und gesundes Erwachsenenalter.



Kinder – unabhängig von Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit und Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderung – sollten sich möglichst viel bewegen.

Langandauerndes Sitzen sollte vermieden werden!

Kindergartenkinder im Alter von 3 Jahren bis Schulbeginn sollten mindestens drei Stunden täglich körperlich aktiv sein. Davon sollten mindestens 60 Minuten (1 Stunde) mit Bewegung bei mittlerer bis hoher Intensität verbracht werden.

Das bedeutet: Bewegung, bei/nach der noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden kann (mittlere Intensität), oder Bewegung, bei der nur noch kurze Wortwechsel möglich sind (hohe Intensität). Auf Freude an der Bewegung ist besonders zu achten.

Ideal ist eine breite Palette verschiedener altersgerechter Bewegungsformen – wie Herumtollen am Spielplatz, Bewegungsspiele, Tretroller oder Laufrad fahren – die muskelkräftigend und knochenstärkend oder Ausdauer-fördernd sind.

Vor allem im Kleinkindalter stehen kindgerechte Förderung und Forderung im Vordergrund und nicht sportliche Höchstleistungen. Wichtig ist außerdem das Erleben vielfältiger Bewegungs- und Sinneserfahrungen – besonderen Stellenwert haben die koordinativen Fähigkeiten, wie beispielsweise **Springen, Klettern, Laufen, Schaukeln, Werfen und Rollen** etc.

Die **gezielte Förderung der Grob- und Feinmotorik** (Ballspielen, Saft in ein Glas gießen, Papier mit Kinderschere schneiden, Kneten etc.), aber auch die Möglichkeit der freien Bewegung und nicht zuletzt Spiel und Spaß sollten gegeben sein, um zu einer positiven Grundeinstellung gegenüber Bewegung und Sport auch im späteren Leben beizutragen.

GESUND BEWEGEN IM KINDERGARTEN

Mithilfe von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Kindergartens stellen sich die Kinder im Kindergarten neuen kleineren und größeren Herausforderungen. Viele Kindergärten integrieren Bewegung, auch wenn weniger optimale Voraussetzungen vorhanden sind (beispielsweise bedingt durch personelle Situation, Räumlichkeiten, Mittel für Materialien etc.).

Stehen z.B. kein eigener Turnraum (Mehrzweckraum) und keine freie Außenanlage (Spielplatz) zur Verfügung, werden – nicht zuletzt auch dank kindlicher Kreativität – Bewegungs-



formen wie **Klettern, Balancieren, Hangeln und Laufen** trotz begrenztem Raumangebot und ohne aufwendige Materialien fast überall umgesetzt.

Alltagsgegenstände werden dabei etwa zu Bewegungshilfen umfunktioniert. Kindergärten bieten aber auch Abwechslung in den Bewegungsformen, z.B. durch Kooperationen mit Sportvereinen, durch Bewegungsspiele etc. Bewegung an frischer Luft – und die dadurch unter anderem gesetzten Wärme-, Kälte- und Lichtreize – sind für Kinder zusätzlich wichtig. Durch Bewegung lernen Kinder, ihre Empfindungen, ihre Grenzen, Bedürfnisse und ihren Körper besser kennen. Zudem lernen sie sich zu orientieren, Abstände und Geschwindigkeiten besser einzuschätzen und vieles mehr. Dies ist nicht zuletzt hinsichtlich der Prävention von Unfällen wichtig.

Bei Bewegung im Kindergarten gibt es – anders als in der Schule – keine Noten und keinen Leistungsdruck. Das „Bewegungskönnen“ eines Kindes entsteht durch Ausprobieren, Wiederholen und Variieren – Freude und Spaß stehen im Vordergrund. Bewegung macht Kindern Spaß, wenn damit auch Lob und Anerkennung, also ein Erfolgserlebnis verbunden ist. Vieles wird spielerisch erarbeitet – unter anderem mit dem Ziel, die Neugierde zu wecken und Lernprozesse anzustoßen, aber auch mit dem Bestreben, Freude an Bewegung zu vermitteln. Kinder lernen durch Nachahmen von Bewegungen gleichaltriger oder älterer Kinder, persönliche Erfahrungen und beim Spielen, sei es beim Ballspielen oder auch durch Bewegungs- und Singspiele.¹



¹ Bewegung im Kindergarten: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/kindergarten/kinder-gesund-bewegen.html#:~:text=Kindergartenkinder%20im%20Alter%20von%203,bis%20hoher%20Intensität%20verbracht%20werden.>

IDEEN, SPIELE, METHODEN UND ÜBUNGEN ALS SAMMLUNG FÜR DEN ARBEITSKREIS

Ein Klassenzimmer kann bis zu 60 m² Bodenfläche aufweisen, genauso ist es bei Kindergartenräumen.

<p>Die Grundausstattung an Materialien für ein buntes und kreatives Programm an Bewegung, die wir als ÜbungsleiterInnen, als Pädagog:innen bzw. als Elternteile organisieren können, kann folgendermaßen aussehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Seile Luftballons Softbälle Bälle Chiffontücher Teppiche Bücher T-Shirts Mantel und Mütze Zeitungspapier Wäscheklammern Tischtennisschläger + Bälle Tennisbälle Eimer Bauklötze Tische Stühle Löffel Matten Klopapierrollen Hürden Hütchen Kegel Taschentücher Körbe CDs Becher Wasser Würfel Stange/Ast 	<p>Einige Aktivitäten, die im Zusammenhang mit den vorhin erwähnten Materialien, ins Leben gerufen werden können:</p> <ul style="list-style-type: none"> Staffelspiele mit Geschicklichkeitsschwerpunkt Staffelspiele mit Zeitdruck Staffelspiele mit Partycharakter Sprungspiele Ballschlachten Koordinationsspiele Selbstgebastelte Parcours Kreatives Zuspielen Kooperationsspiele Parcours Fangspiele Merkspiele Bastelspiele Fantasiereisen Feinmotorik und Grobmotorik Würfelspiele mit Bewegung Tanzspiele Komplexe Spiele Zielwurf Kinetische Spiele Teambuildings
--	---



Rene Mihal

Choreograph, Int. Groupfitness Presenter, Ausbilder für diverse Groupfitnesskonzepte

C53



COOL KIDS DANCE

Altersgruppe: 6-10 Jahre

Ziele: Förderung der koordinativen Fähigkeiten
Herz-Kreislauf-Training im Jugendalter
Förderung von Takt- und Rhythmusgefühl
Raumorientierung
Sozialverhalten

Inhalte Cool Dance Kids (bis 10J)
Choreographien mit Zählzeiten der Songs
Alle Choreographien werden als Videodatei bereitgestellt



Viel zu viele Kids haben keine Lust auf Tanzen, finden es langweilig oder zu uncool!

Aber warum? Weil der Spaß fehlt! Viel zu lange wurde dieses Thema zu wenig ernst genommen, doch in dieser Einheit wird euch gezeigt, dass es auch ganz anders gehen kann!

In dieser Einheit wird nicht wie früher mit einem klassischen Warm up begonnen, um anschließend viele unspektakuläre Tänze einzustudieren, zu denen die Kids meistens keinen Bezug haben. Sondern wir starten hier und heute mit ACTION und enden ebenfalls mit ACTION!

Aktuelle coole Kinder-Hits werden mit einfachen Schrittkombinationen kindgerecht in Gruppentänze unter Berücksichtigung von Takt- und Rhythmusschulung umgesetzt! Durch die beliebtesten Kinder-Disco-Hits erfahren die Kids nicht nur gezieltes Herz-Kreislauf-Training, sondern auch Bewegungsmotivation mit viel Spaß und Freude am Tanzen.

Zu dieser Einheit sind selbstverständlich auch Kids herzlichst eingeladen.

C53



KRIS KROSS

JUMP

Intro //
Chorus //
Part //// //
Chorus /// //
Part //// //
Chorus /// //
Part 2 //// //
Chorus //// //// //
Outro //

JASON DARULO

SLIDIN'

Intro /// //
Part /// //
Chorus /// //
Part /// //
Chorus /// //
Rappart //// //
Chorus /// //
Outro //

C53



RIHANNA

DON'T STOP THE MUSIC

Intro	//// ////
Part	//// ////
Bridge	////
Chorus	//// ////
Part	////
Bridge	////
Chorus	//// ////
Bridge	//// ////
Chorus	//// ////
Outro	//// //



Rene Mihal

Choreograph, Int. Groupfitness Presenter, Ausbilder für diverse Groupfitnesskonzepte

D74



COOL KIDS DANCE

Altersgruppe: 6-10 Jahre

Ziele: Förderung der koordinativen Fähigkeiten
Herz-Kreislauf-Training im Jugendalter
Förderung von Takt- und Rhythmusgefühl
Raumorientierung
Sozialverhalten

Inhalte The Dance Show Must GO ON !! (ab 10J)
Choreographien mit Zählzeiten der Songs
Alle Choreographien werden als Videodatei bereitgestellt



Schon mal erlebt? Wir befinden uns auf einer Tanz Veranstaltung, vielleicht sogar auf der eigenen und der krönende Abschluss fehlt? Auf Kinderveranstaltungen präsentieren die Kinder meist das gelernte- was großartig ist- bei Abendveranstaltungen kann man die Teilnehmer:innen oft schwer motivieren sich zu bewegen. Doch mit dem richtigen Konzept wird jede Veranstaltung zu einer gelungenen DANCE SHOW. In diesem Arbeitskreis erarbeiten wir gemeinsam eine Tanzshow. Nicht nur der gelernte Tanz wird präsentiert, sondern auf ein neues Level gebracht. Durch einfache Schrittkombinationen, einen guten Mix der Musik und eine Menge Spaß, entsteht in kürzester Zeit eine DANCE SHOW, die nicht so schnell vergessen wird.

D74



THE TRAMMPS - DISCO INFERNO

Intro ////
Chorus ////
Part //// ////
Chorus ////

MICHAEL JACKSON - BLAME IT ON THE BOOGIE

Intro ////
Part ////
Chorus ////

BRUNO MARS - UPTOWN FUNK

Intro //
Part ////
Hot Part ////
Bridge ////
Chorus //// //

LMFAO - SEXY AND I KNOW IT

Intro ////
Part ////
Bridge //// ////
Chorus ////



Georg Mrkvicka, BSc.
Sportwissenschaftler, staatlich geprüft. Trainer

A3

KRAFTTRAINING FÜR KINDER

Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen ist leider noch immer ein heiß diskutiertes Thema. Leider wurden in der Vergangenheit viele Mythen, „Schauermärchen“ und einfach falsche Behauptungen aufgestellt, die Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen in ein schlechtes Licht rücken.

Im Vordergrund dieser doch älteren Haltung stehen

- **Angst vor Überbelastungen**
- **Ein hohes Stresspotential**
- **Verletzungen und nachhaltige negative Beeinflussungen der Wachstumsfugen**
- **Negative Beeinflussung des Wachstums**
- **Usw.**

Aus dieser Haltung heraus, entstehen leider immer noch Missverständnisse, wie z.B., dass Krafttraining mit Kindern ...

- ... „nur“ **mit dem eignen Körpergewicht durchgeführt werden sollte**
- ... **keine hohen Lasten verwendet werden dürfen**
- ... **maximal im Kraftausdauerbereich trainiert werden darf**

Jedoch...

Anerkannte Spezialist:innen überzeugen uns „endlich“, unsere kritische Haltung zu revidieren!

Krafttraining für Kinder.... JA!!!!

Unter der Prämisse der „richtigen“ Anwendung ist Krafttraining eine sichere, effektive und vor allem notwendige Maßnahme zur **Förderung der Gesundheit**. Damit geht einher:

- Vermeidung von **Haltungsschäden** (Rundrücken, Hohlkreuz, Skoliosen, X-/O-Beine,...)
- **Sturz- und Verletzungsprophylaxe**
- **Gelenkstabilisierung** und Gelenkssicherung

- **Gewichtsmangement** in beide Richtungen
- Steigerung der **Knochendichte** (auch für den Altersgang)
- Stärkung des passiven Bewegungsapparates von **Knorpel, Sehnen, Bänder, Faszien**
- Steigerung des **Selbstwertgefühls** und der **Selbstwirksamkeit**
- **ABSOLUTE GRUNDLAGE FÜR LEISTUNGSENTWICKLUNG IM LEISTUNGSALTER**

LEIDER müssen wir in unserer heutigen Zeit „Ersatzleistungen“ für die fehlenden Belastungen in der natürlichen Entwicklung der Kinder, im Vereinstraining, in den Bewegungsstunden zur Verfügung stellen und mit den Kindern umsetzen.

„Frühzeitiges Krafttraining als wichtiger **Ersatz** für die verloren gegangene „natürliche“ Breite der motorischen Entwicklung, die früher (in der Natur, beim Klettern Spielen und Turnen) für eine allgemeine Kraftgrundlage gelten konnte!“
(Faigenbaum, Lloyd, Mac Donald. et al. 2016)

Aufgrund internationaler Forschungsberichte hat sich die Haltung gegenüber Krafttraining im Kindes- und Jugendalter während der letzten Jahre deutlich verändert.

- Empfehlung, dass Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren mit Krafttraining beginnen können, spätestens mit 7 bis 8 Jahren sollen/müssen sie (Faigenbaum, Lloyd, Mac Donald. et al. 2016).
- Direkter Zusammenhang zwischen Knochenmineralisierungsgehalt und Aktivitätsprofil von Kindern (Janz et al. 2007, Lloyd et al. 2013, Conroy et al. 1993, Virvidakis et al. 1990, Nichols et al. 2001).
- Krafttraining und Sprungbelastungen wirken stärker mineralisierend auf den Knochen als Lauftraining oder Schwimmen (Daly 2007).
- In der Kindheit angelegte Knochensubstanz entscheidet über das Risiko im Erwachsenenalter an Osteoporose zu erkranken (Daly 2007).
- Positive Wirkung auf Gelenkstabilisation (Kraemer & Fleck, 2005).
- Positive Wirkung auf die Längen- und Breitenanpassung der Skelettknochen bei energetischer Absicherung (Sandres, 2007).
- Unterstützung der Wirbelsäule in der Haltefunktion (Behring et al. 2010, Brüggemann & Neihoff 2008, Freiwald, 2008).
- Pufferfunktion bei mechanischen Stößen (Brüggemann & Niehoff, 2008).

EINBINDUNG DES KRAFTTRAININGS IN DIE ENTWICKLUNG:

VORSCHULALTER | 3. – 6. LEBENSJAHR

Spielen, spielen und noch mal spielen!

Ausnützen des natürlichen Bewegungsdranges und der Neugier, um viele Bewegungen zu erlernen und dabei Kraft zu entwickeln. Freies Bewegen und Experimentieren sollte im Vordergrund stehen! Nutzen der „Explorativen Neugier“ der Kinder.



Elementarbewegungen:

Laufen – Springen – Kriechen – Klettern – Steigen – Balancieren – Hängen – Schwingen – Schaukeln – Ziehen – Schieben – Tragen – Werfen – Fangen – Rollen- Bewegungsgeschichten... alles Mögliche mit Bällen
BEWEGUNGSSUMFELD SCHAFFEN

KINDESALTER | 6. – 11./13. LEBENSJAHR

Training muss motivierend sein und Erfolge ermöglichen.

Hier liegt der Grundstein zum lebenslangen Sporttreiben.

Gezielte Übungen und Trainingsformen, um Bewegungen in Grobform zu lernen. Basistechniken!
Viele Bewegungserfahrungen = Bewegungsschatz = „polysportiv“ = VIELSEITIG ZIELGERICHTET



Besonders sollte die Beidseitigkeit, die Schnelligkeitsentwicklung, die phasische Muskelstrukturen, muskuläre Dysbalancen, gezielte Zug und Druckkräfte, Niedersprünge und spielerisches Rumpfkrafttraining im Vordergrund stehen.

Keine Angst vor Überbelastung!

Anaerobe Kapazität ist zwar etwas geringer, dadurch höherer Katecholaminspiegel (Adrenalin & Noradrenalin)..... **ABER eine ÜBERBELASTUNG entsteht NUR BEI ERZWUNGENEN REIZEN!!!!**

JUGENDALTER – ADOLESCENZ | 11./13. – 16./18. LEBENSJAHR

Weitere Optimierung der Technik bei Kraftübungen, beim Erlernen der Grundübungen mit der Langhantel, nicht intensitätsorientiert, langsames Heranführen zum Erwachsenentraining, individuelle biologische Entwicklung der Jugendlichen berücksichtigen.



Die Einführung des sogenannten Kraftpasses (Walter Hable) ist eine gute Idee zur Umsetzung für die Erlernung der richtigen Grundtechniken beim Krafttraining. Langfristig sollte dieses Konzept ein sicheres, verletzungsfreies und für die Sportart optimales Krafttraining ermöglichen. Für die Ausschöpfung der Leistungsreserve Kraft wird damit schon sehr früh ein wichtiges Fundament gelegt. Die Idee des Kraftpasses beinhaltet einen methodischen, dreistufigen Aufbau der wesentlichen Basistechniken des Krafttrainings mit freien Gewichten.

Methodik des Krafttrainings:

Stufe 1: Technikorientiert

Stufe 2: Geschwindigkeitsorientiert

Stufe 3: Lastorientiert

PRAXISBEISPIEL KRAFTTRAINING MIT KINDERN: 4–12 Übungen je Trainingseinheit

Intensität:	20 bis max. 60% der Maximalkraft (subjektives Belastungsempfinden)
Dauer:	4 bis 12 Wh beim Technikerwerb 8 – 15 Wh bei guter, stabiler Technik
Umfang:	1 bis 3 Sätze
Bewegungsgeschwindigkeit:	Langsam bis zügig
Dichte:	Mindestens 60 Sek. – 3 Min.
Wirkung:	TECHNIK! Muskelinnervation, leichter Muskelaufbau, intermuskuläre Koordination
Erholungszeit:	Volle Regeneration 36 bis 48 Stunden
Trainingshäufigkeit:	Interindividuell 1-3 x/ Woche



Georg Mrkvicka, BSc.
Sportwissenschaftler, staatlich geprüft. Trainer

B23

„BEWEGUNGS-BELOHNUNGSSPIELE“ NEUE DENKANSÄTZE IM BETRACHTEN VON KLASSISCHEN SPIELFORMEN.

Was man sich unter dem Namen dieses Arbeitskreises vorstellen kann, ist relativ wenig, muss ich zugeben... hier der Versuch, es prinzipiell zu beschreiben:

Dass klassische Spielformen wie Staffelspiele, Fangspiele, Abwurfspiele usw. neben Spiel und Spaß auch einen trainingspraktischen „Mehrwert“ wie

- muskuläre Kräftigung (Kraft)
- Training des Herzkreislaufes (Ausdauer)
- Training der Schnelligkeit (Schnelligkeit)
- ...



im Bereich der konditionellen Fähigkeiten haben kann/sollte, sollte ja hinlänglich bekannt sein! Dieser Zugang sollte in einem klassischen Kindertraining aber auch im leistungsorientierten Nachwuchs-training, sogar im Erwachsenenbereich ein fixer Bestandteil sein, um das Konditionstraining freudvoll und spielerisch zu ergänzen!

Das „Problem“ ist aber, dass dieser konditionelle Mehrwert meist als „Bestrafungssystem“ in das Spiel eingebaut wird....

- du wirst gefangen und machst fünf Liegestütze (Kraft)
- du wirfst vorbei und musst eine Strafrunde laufen (Ausdauer)
- du würfelst niedrig und musst einen extra Sprint einlegen (Schnelligkeit)
- ...

All diese Zugänge in der Spielgestaltung sind klassisch und fast immer Inhalt jeglicher Spielformen...

Conclusio: Die Bewegung, das Training der konditionellen Fähigkeiten und damit die erwünschte körperliche Belastung, die

ja grundlegend sehr positiv und Sinn und Zweck einer Bewegungseinheit bzw. eines Trainings ist, wird von den Kinder und Athlet:innen automatisch mit einem negativen Erfolg gekoppelt.

Dieser althergebrachte Zugang in Spielformen führt unweigerlich zu einer negativen Kopplung von Erfolg und Bewegung. Gerade auf

- emotionaler,
- psychologischer
- und auch hormoneller Ebene

führt das zu negativen, meist unbewussten Schlussfolgerungen. Speziell im Bereich der Hormone ist das zu hinterfragen, da ja Bewegung nachgewiesener Weise „Glückshormone“ ausstößt. Dieser Ausstoß der Glückshormone wird dann zwangsläufig mit einem Misserfolg/einer Bestrafung gleichgesetzt...Ist das gut und sinnvoll?

Bewegung wird immer negativ beurteilt, sollte es nicht eigentlich genau umgekehrt sein?

Das führt nicht nur zu Motivationsproblemen, zu einer negativen emotionalen Verbindung zu Bewegung, sondern ist auch sozial und verhaltensmäßig zu hinterfragen.

Lösung: Ich möchte versuchen, euch eine neue Denkweise in dieser Beziehung aufzuzeigen, angepasste und neue Spielideen zu vermitteln und diese auszuprobieren. Ziel ist es, die körperliche Belastung/das Training der konditionellen Fähigkeiten (Kraft/Schnelligkeit/Ausdauer) mit Erfolgen, mit einem Belohnungssystem zu koppeln und nicht umgekehrt!

Die Kinder sollen die große Runde, die 5 Liegestütze und den extra Sprint, die normalerweise den Misserfolg bestrafen, **mit einem Lächeln und einem zuvor gegangenen Erfolgserlebnis**, weil sie etwas gut gemacht haben, in Angriff nehmen und somit die **Bewegung als Belohnung, und nicht als Bestrafung sehen!**

Kurz gesagt, KEINE Strafrunde ist zu laufen, wenn man am Ziel vorbei wirft, sondern eine Belohnungsrunde darf gelaufen werden, wenn das Kind das Ziel mit dem Ball trifft!

Gerade im Bereich, in dem Ihr selber versuchen sollt, solche Spielideen zu entwickeln, werdet ihr sehen, dass dieses Ziel zu erreichen sehr sehr schwierig ist. Das Spiel muss natürlich weiter seine Grundidee behalten, einfach zu sagen, wer trifft, darf eine Runde laufen, funktioniert natürlich nicht...dumm sind unsere Kids ja bei Gott nicht. Schaffen wir es, einen klaren Paradigmenwechsel in der Trainingsgestaltung herbeizuführen!

„Bewegungs-Belohnungsspiele“ sollen das klassische Spiel, vom Fangen über Staffeln bis zu Ballspielen, neu überdenken lassen und mögliche Lösungen aufzeigen!

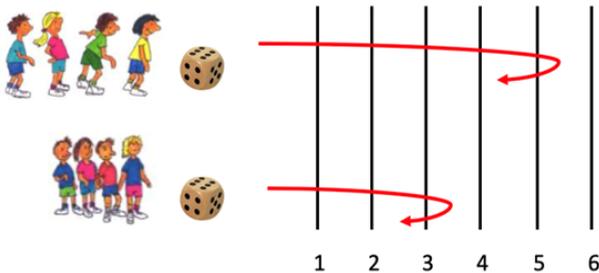
EXEMPLARISCHES BEISPIEL:

Die klassische Würfelpendelstaffel:

Team A: Erstes Kind würfelt eine 5, läuft um die 5. Linie bzw. das 5. Hütchen und zurück. Nächstes Kind kommt an die Reihe usw.

Team B: Erstes Kind würfelt eine 3, läuft um die 3. Linie bzw. das 3. Hütchen und zurück. Nächstes Kind kommt an die Reihe. usw.

Das Team, das als erstes fertig ist, hat gewonnen!



Problem: Ich würfle „gut“, ein 5, muss weit laufen und verliere daher...

Weit zu laufen wird als Misserfolg als Bestrafung gesehen...

Lösung: Ziel des Spieles ist es nicht als erstes Team fertig zu sein, sondern jedes Team bekommt einen Zettel auf dem es seine gewürfelten Augenzahlen aufschreibt und mit jedem Kind, mit jedem Würfelwurf summiert.

Die Laufrunde nach den Zahlen bleibt GLEICH!

Also:

1. Kind würfelt eine 5 = 5
2. Kind würfelt eine 2 = Summe 7
3. Kind würfelt eine 6 = Summe 13

...Gewonnen hat das Team, das als erstes 100 Punkte erreicht hat!

Dadurch freut sich das Kind wenn es eine hohe Augenzahl, vielleicht sogar eine 6 würfelt!! **Es DARF weit laufen!** Das Kind wird ziemlich sicher mit einem Lächeln und einem Freudenschrei die weite/anstrengende und trainingsintensivste Laufrunde in Ansturm nehmen!

ERFOLG, HORMONELLE AUSSCHÜTTUNG und TRAINING passen zusammen!



Mag. Lukas Nord
Sportwissenschaftler

A16

20 MINUTES – GET IN SHAPE

20 Minutes – Get in Shape“ ist eine High Intensity Intervall-Einheit, bei der Kräftigungs- und Cardio- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleinstequipment durchgeführt werden. In einer abwechslungsreichen Einheit wird der gesamte Körper gekräftigt. HIIT hat aber nicht nur positiven Einfluss auf unsere Kräftigung, sondern auch auf unsere Ausdauerleistungsfähigkeit!

Viele Vorteile und Effekte auf den Körper, aber möglichst wenig Zeitaufwand beim Training? Das klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Wer nicht vor maximaler Belastung zurückschreckt, sollte HIIT in den Trainingsplan integrieren.

Bewegung ist für die körperliche Gesundheit des Menschen von enormer Bedeutung. Insbesondere, wenn Du in Deinem Alltag und Job nur sehr wenig körperliche Anstrengung integriert hast, solltest Du Dich darum bemühen, aktiver zu werden und Sport im Alltag zu einer Sportroutine werden lassen.

WAS IST HIIT-TRAINING?

HIIT bedeutet „high-intensity interval training“, also auf Deutsch hochintensives Intervalltraining. Bei dieser Art von Training geht es darum, dass kurze aber extrem intensive Trainingsinhalte im Wechsel mit kurzen Erholungsphasen und einer geringen Intensität durchgeführt werden. Mit dieser Methode ist es möglich, in sehr kurzer Zeit eine trainingswirksame Einheit mit etlichen positiven Effekten auf unseren Körper durchzuführen.

WIE FUNKTIONIERT HIIT-TRAINING?

Bei HIIT-Trainings sprechen wir in der Regel von Einheiten mit einer Dauer von 10-30 Minuten mit regelmäßigen kurzen (lohnenden) Pausen. Die Inhalte können Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Kräftigungsübungen mit Kleinstequipmenten sein, aber auch Lauf- und Radeinheiten und Seilspringen können integriert und durchgeführt werden.

HIIT-TRAINING HILFT VIELE KALORIEN IN KURZER ZEIT ZU VERBRENNEN

Forscher verglichen in einer Studie die Anzahl der Kalorien, die während des Trainings mit HIIT, Krafttraining, Laufen und Radfahren verbrannt wurden. Das Ergebnis – HIIT-Training verbrannte 25-30% mehr Kalorien als die anderen Trainingsarten. Bei diesem Training bestand eine Wiederholung aus 20 Sekunden mit maximaler Intensität und einer Pause von 40 Sekunden.

HIIT-TRAINING UND FETTREDUKTION

HIIT-Training kann trotz seines geringen Zeitaufwands genauso wie übliches Ausdauertraining dabei helfen, Fett zu verlieren und damit abzunehmen. Nach der Überprüfung von 13 Experimenten und über 400 Übergewichtigen kamen Forscher zum Ergebnis, dass das hochintensive Intervalltraining Körperfett als auch Taillenumfang reduzieren kann. Weiterhin konnte eine andere Studie herausfinden, dass HIIT-Training, welches dreimal die Woche für 20 Minuten durchgeführt wird, bei Probanden dazu führte, dass diese in 12 Wochen 2 kg Körperfett ohne jegliche Umstellung ihrer Ernährung verloren. Außerdem stellten sie fest, dass mit HIIT-Training ungesundes viszerales Fett, welches sich in der Bauchhöhle ansammelt, reduziert werden kann.

REGENERATION BEI HIIT TRAINING

Ein wesentlicher Bestandteil von HIIT-Training ist die Regeneration nach der Trainingsbelastung. Da diese Form des Trainings einen sehr hohen Stress für unseren Körper darstellt, muss die darauffolgende Regeneration beachtet werden. Eine ausreichende Phase der Regeneration ist nach einem so hochintensiven Training mit HIIT sehr wichtig. In der Literatur wird oftmals eine Pause von zumindest 2 Tagen eingehalten werden. Die genaue Dauer ist sehr individuell und von Training und Trainingszustand abhängig.

WAS IST DER NACHBRENNEFFEKT GENAU?

EPOC („Excess post-exercise oxygen consumption“) ist besser bekannt als „Nachbrenneffekt“. Auf Deutsch: „Erhöhter Sauerstoff-Verbrauch nach dem Sport“. Es geht also um die gesteigerte Stoffwechselaktivität nach dem Training. Für eine gewisse Zeit erhöht sich der Grundumsatz, also der Energieverbrauch des Körpers in Ruhe. Auch wenn das Training bereits beendet ist, verbrennt unser Körper immer noch mehr Kalorien und hilft so beim Abnehmen. Dieser Effekt tritt sowohl bei

intensivem Ausdauer- und Cardiotraining als auch beim Krafttraining ein.

Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass nicht nur die Länge und die Intensität eines Trainings über die Stärke des Nachbrenneffekts entscheiden, auch andere Faktoren beeinflussen den Energieverbrauch nach dem Training. Faktoren, die Einfluss auf die Stärke des Nachbrenneffekts haben, sind zum Beispiel die Kern-Körpertemperatur und die Intensität – oder das Stresslevel während des Trainings. Die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin regen Stoffwechsel und Herztätigkeit an und tragen so zum vermehrten Kalorienumsatz bei. Auch die richtige Atmung kann beim Muskelaufbautraining sinnvoll sein. Bei einem hoch intensiven Training stößt der Körper mehr von diesen Hormonen aus als zum Beispiel bei einem ruhigen Spaziergang.

■ PHASE 1: DIREKT NACH DEM SPORT

Der Nachbrenneffekt ist in dieser Phase am größten. Unser Organismus ist damit beschäftigt, den „Normalbetrieb“ wieder herzustellen und zu regenerieren. Dazu werden Adenosintriphosphat und Kreatinphosphat (besonders effiziente Energielieferanten) produziert. Außerdem bildet er vermehrt den Blutfarbstoff Hämoglobin und das Muskelprotein Myoglobin, um die erschöpften Muskeln zu regenerieren. Auch das Nervensystem und der Stoffwechsel starten sofort ihr Regenerationsprogramm. Alle diese Prozesse stellen für unseren Organismus viel Arbeit dar, was dazu führt, dass viel Energie benötigt wird.

■ PHASE 2: EINIGE STUNDEN NACH DEM SPORT

Im nächsten Schritt verwertet unser Körper einige Zeit lang besonders viel Eiweiß. Proteine werden zu Aminosäureverbindungen umgewandelt, und die Zellen produzieren jede Menge Proteine durch die sogenannte Eiweißsynthese. Auch diese Vorgänge und Prozesse benötigen Energie, die unser Organismus bereitstellen muss.

■ PHASE 3: 1 BIS 2 TAGE NACH DEM SPORT

Langsam aber doch kehren unser Körper und unser Organismus zu Normalbetrieb zurück. Da die beanspruchte Muskulatur aber noch immer eine erhöhte Spannung aufweist, wird mehr Energie benötigt, um diese zu versorgen. Der Grundumsatz ist noch immer erhöht und messbar mehr als vor oder ohne HIIT-Training.

WELCHES POTENZIAL VERBIRGT SICH WIRKLICH HINTER DEM NACHBRENNEFFEKT?

Intensität ist Pflicht – darüber ist sich die Wissenschaft einig. Damit überhaupt EPOC auftritt, bedarf es einer bestimmten Intensität, die sich laut McDonald mit zu zumindest 65% individuellen HFmax benennen lässt. Weitere Wissenschaftler (Reynolds & Kravitz) schreiben dem nüchtern durchgeführten Training (vor allem Krafttraining), ausgehend von EPOC, sehr bedeutende Effekte zu, während bei weniger intensiven, dafür aber länger abgehaltenen Trainingseinheiten, von geringeren Effekten die Rede ist. Dass für signifikante Effekte die Intensität hochgehalten werden muss, bestätigt auch eine relativ neue Studie von Simmons und Kollegen. Fatourus et al untersuchten 2009 den Einfluss von Krafttraining an 8 nicht trainierten Best-Agern (65 bis 82 Jahre). In den Results ist zu lesen: „REE reached baseline after 48 h in the low- and moderate-intensity groups and after 72 h in the high-intensity group“. Über 72 Stunden wurden mehrere hundert Kalorien dank EPOC zusätzlich mehr verbrannt, bevor der Grundumsatz zum Ausgangswert zurückkehrte. Letztlich sprechen sich auch Thornton et al für einen stärkeren EPOC, dank hoher Intensität im Krafttraining, aus.

HIIT-TRAINING: MUSKELAUFBAU

HIIT-Training kann aber nicht nur dazu führen, dass, wie weiter oben erwähnt, Fette abgebaut werden, sondern kann auch beim Muskelaufbau behilflich sein. Dieser Effekt ist aber bei Anfängern bzw. Personen, die nicht regelmäßig aktiv sind, zu vernachlässigen. In verschiedenen Studien zeigt sich, dass dieser Effekt oftmals bei den am meisten genutzten Muskelgruppen (Rumpf, Beine, Arme) auftritt. Ist das Ziel, Muskelmasse aufzubauen, ist HIIT-Training nicht die beste Alternative.

WEITERE POSITIVE EFFEKTE VON HOCH-INTENSIVEM-INTERVALL-TRAINING

Neben den obengenannten positiven Effekten auf unseren Körper und Organismus sind noch folgende, wissenschaftliche bewiesenen Effekte zu erwähnen:

- HIIT-Training verbessert die Ausdauerleistungsfähigkeit durch Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme
- HIIT-Training kann Blutdruck senken
- HIIT-Training reduziert die Herzfrequenz und führt zu einer Ökonomisierung
- HIIT-Training kann Blutzucker senken
- HIIT-Training kann dazu beitragen, Trainingsplateaus zu überwinden
- Effekte treten im Vergleich zu anderen Trainingsinhalten oftmals in kürzerer Zeit ein

HIIT-TRAINING FÜR ANFÄNGER

HIIT-Training bringt einige positive Effekte mit, aber es ist nicht für alle Personen geeignet. Auf der einen Seite benötigt es eine sehr hohe Motivation, um immer wieder an die physische Grenze zu gehen, und auf der anderen Seite sollte vor der intensiven Belastung festgestellt werden, ob die einwandfreie Belastbarkeit gegeben ist. HIIT ist keine Alternative für Personen mit Vorbelastungen und Erkrankungen. Diese Tauglichkeit sollte unbedingt von einem Mediziner vorab eingeholt werden.

BEISPIEL FÜR ÜBUNGEN ZU HAUSE:

Mit dem HIIT-Training gibt es fast keine Grenzen. Es können fast alle Übungen in ein HIIT-Training integriert werden. Die Übungen sollten nur zügig durchführbar sein und über die gesamte Belastungsdauer durchgeführt werden können (kein Maximalkrafttraining). Die Belastungsphasen reichen oftmals von 30 Sekunden bis hin zu 5 Minuten. Die Übungen sollten so angepasst sein, dass die Übung die gesamte Belastungszeit durchgeführt werden kann. Andernfalls würde nicht nur die Belastungszeit reduziert, sondern auch die Erholungsphase verlängert werden. Das wiederum hätte Auswirkungen auf die Effekte des HIIT-Trainings.

ZUSAMMENFASSUNG

Ist es das Ziel, abzunehmen und reichlich Kalorien zu verbrennen, dann ist HIIT-Training eine mögliche Variante. Der Stoffwechsel wird angekurbelt, und der erhöhte Verbrauch ist noch Stunden nach dem Training erhöht. Körperfett wird reduziert, Herzfrequenz wird reduziert, Blutdruck wird gesenkt, Insulinsensitivität und Blutzucker werden gesenkt. Durch HIIT-Training kann man innerhalb kürzester Zeit diese und viele positive Effekte erfahren und ca. 50% der Trainingszeit einsparen.

VORTEILE VON HIIT:

- viele Kalorien in kurzer Zeit verbrennen
- Fettreduktion
- Sauerstoffverbrauch verbessern
- Blutzucker reduzieren
- Stoffwechselaktivität nach dem Training stundenlang erhöhen
- Muskelaufbau
- Herzfrequenz und Blutdruck senken

Literatur

- Kravitz, L. (2018). HIIT Your Limit: High-Intensity Interval Training for Fat Loss, Cardio, and Full Body Health. Apollo Publishers
- Foster, C., Farland, C., Guidotti, F. (2015). The Effects of High Intensity Interval Training vs Steady State Training on Aerobic and Anaerobic Capacity. J Sports Sci Med. 2015 Dec; 14(4): 747–755.
- Viana RB et al. (2019). Is interval training the magic bullet for fat loss? A systematic review and meta-analysis comparing moderate-intensity continuous training with high-intensity interval training (HIIT). Br J Sports Med.
- Wahl, P. (2010). High Intensity Training (HIT) für die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit von Normalpersonen und im Präventions- & Rehabilitationsbereich. Springer Verlag.
- Dransmann, M. (2020). Hochintensives Intervalltraining vs. extensive Dauermethode. Springer Verlag.



Mag. Lukas Nord
Sportwissenschaftler

B36

RECOVERY WORKOUT – REGENERATION MAL ANDERS!

Recovery Workout bedeutet so viel wie „Erholungstraining“ oder „Erholungs-Workout“. Häufiger wird es als Active Recovery bezeichnet. Es ist eine Kombination aus einer Erholungsphase, also der Zeit, dem Tag nach dem Training, und einem Workout, also einem Training. Kein Training ist auch keine Option? Mit einem Recovery Workout werden der Körper und der Organismus geschont, trotzdem bleibt man aber in Bewegung. Lockere Bewegungen und Belastungen, gezielte Dehnungsübungen lassen schmerzende Muskeln schneller regenerieren und helfen somit, die Leistungsfähigkeit schneller wieder herzustellen. Durch die Bewegung werden sie besser durchblutet. So werden wichtige Stoffwechsel- und Heilungsprozesse angeregt und Muskeln schneller mit Mineral- und Nährstoffen versorgt. Active Recovery hilft auch, Sehnen und Bänder elastischer, Muskeln und Faszien beweglicher und den gesamten Muskelapparat geschmeidiger zu machen. Das wiederum minimiert das Risiko von Zerrungen und anderen Verletzungen bei den nächsten Trainingseinheiten.

Bei einem Recovery Workout soll der Körper leicht gefordert werden, während er sich in der Erholungsphase befindet. Es soll kein vollständiges, anspruchsvolles Training durchgeführt werden. Bei einem Recovery Workout werden gezielt Übungen eingesetzt, um den Körper bei der Erholung vom Training zu unterstützen.

WAS IST REGENERATION?

In wissenschaftlicher Hinsicht mangelt es an einer klaren Definition für den Begriff der Regeneration. Im allgemeinen Verständnis jedoch wird Regeneration im medizinischen bzw. biologischen Kontext als die „erneute Bildung, Entstehung, natürliche Wiederherstellung von verletztem, abgestorbenem Gewebe o. ä.“ definiert.

Wenn sich unser Körper nach sportlicher Betätigung von den Anstrengungen erholt, finden viele verschiedene Prozesse zeitgleich statt. Das liegt daran, dass in den verschiedenen Körpersystemen jeweils andere Bedürfnisse gedeckt werden müssen. So benötigt die Muskulatur Nährstoffe, um die beim Sport entstandenen Schäden in den Muskeln reparieren zu können, während zeitgleich Kreislauf und Puls wieder in den Normalzustand zurückgeführt werden. Daneben fehlen dem

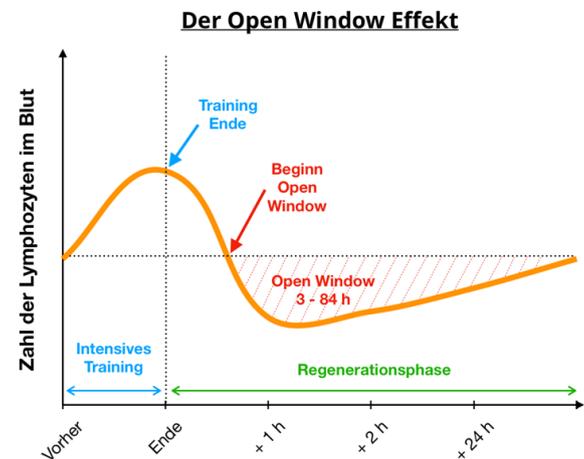
Körper nach dem Sport oftmals Mineralien, Flüssigkeit und andere vitale Stoffe, die zum Erhalt der Körperfunktionen und für die Leistungssteigerung fundamental sind.

WARUM IST REGENERATION SO WICHTIG?

Vor allem nach einer intensiven Trainingseinheit, bei der man an der Leistungsgrenze gekratzt hat, wird der Bedarf an Regeneration offensichtlich. Oftmals fühlt man sich durstig, hungrig, und vielleicht ein wenig kraftlos. Eventuell machen sich die ersten Anzeichen des anstehenden Muskelkaters bemerkbar. Man spürt: der Körper braucht Ruhe.

DER OPEN WINDOW EFFECT

Der „Open Window Effekt“ ist Fachjargon für das Phänomen, dass dein Immunsystem nach einer starken Belastung für einige Zeit geschwächt ist. Während des Trainings steigt die Aktivität deines Immunsystems sogar kurz an. Aber in der Regenerationsphase danach sackt die Funktion deines Immunsystems teilweise unter das Normalniveau. Und an dieser Stelle entsteht in deinem Körper ein ‚offenes Fenster‘ (= Open Window) für allerlei Krankheitserreger. Genau in dieser Zeit ist unser Organismus anfällig auf Erreger verschiedener Art. Der Effekt entsteht bei starker körperlicher Belastung, wie z. B. bei einem harten Krafttraining. Aber auch bei psychischer Belastung, wie z. B. Prüfungsstress.



WIE ENTSTEHT DER OPEN WINDOW EFFEKT?

Die momentan gängigste Theorie lautet, dass bei sehr hoher Belastung die Energiespeicher deines Körpers einfach nicht ausreichen, um alle Körperfunktionen konstant aufrecht zu erhalten. Deshalb fällt die Funktion deines Immunsystems in der Regenerationsphase etwas ab, weil dein Körper mit Reparaturprozessen beschäftigt ist. Und darum hast du in den Stunden nach dem Training weniger Immunzellen im Blut.

Wie kann man den Körper unterstützen, schneller zu regenerieren:

- Recovery Workout
- Ausreichend und qualitativ hochwertige Ernährung
- Trainingsintensität und Umfang variieren
- Ausreichend und qualitativ guter Schlaf
- Ausreichend Flüssigkeitszufuhr

Diese Zeichen unseres Körper sollten nicht ignoriert werden. Vielmehr sollten wir uns auf unser subjektives Empfinden verlassen, wie der Psychologe Oliver Faude erklärt. Denn vor allem dann, wenn das Trainingsvolumen und die Intensität erhöht wurden, kann ein langanhaltendes Ungleichgewicht zwischen Training und Regeneration zum Übertraining bzw. zur Überanstrengung führen. Eine unzureichende Regeneration kann so langfristig in einer verminderten Leistungsfähigkeit resultieren und sogar mit Koordinationsschwierigkeiten bei den alltäglichsten Handlungen auftreten: Ein bekanntes Merkmal einer zu kurzen oder ineffizienten Regenerationsphase ist, dass einem das kontrollierte Gehen nach intensiven Sporteinheiten schwerfällt und man zu schwanken beginnt.

Allerdings ist Regeneration nicht nur wichtig, um negativen Effekten vorzubeugen. Vielmehr ist sie auch dann unabdinglich, wenn die Leistungsfähigkeit gesteigert werden soll. Sowohl aus Berichten erfahrener Trainer als auch aus den Ergebnissen der Sportwissenschaft geht hervor, dass eine optimierte Muskelregeneration Sportlern auf Dauer erlaubt, mehr zu trainieren. Laut Michael Kellmann, Wissenschaftler der Universität Bonn, der sich viel mit dem Thema der Regeneration befasst, können auf diese Weise die allgemeine Fitness, sportartenspezifische Technik und die Leistungseffizienz der Athleten optimal verbessert werden.

ÜBUNGEN IM RECOVERY WORKOUT

Wie der Name es schon sagt, kann ein Recovery Workout immer während der Erholungsphase durchgeführt werden. Das ist normalerweise zwischen deinen Trainingstagen.

Wie schon weiter oben beschrieben, hat Recovery Workout den Sinn, die Durchblutung zu erhöhen und den Körper mit Nährstoffen zu versorgen. Übungen dazu gibt es unzählige. Es gibt verschiedene Übungen, die im Recovery Workout genutzt werden können. Wesentlich ist aber, dass die Intensität sehr gering ist und bei Weitem nicht so hoch ist wie bei einem normalen Training. Empfehlenswert sind Übungen, die auf die trainierte Muskulatur abzielen und Bewegungen formen, die viele und große Muskelgruppen beanspruchen. Die Übungen sollten leicht sein und nicht zu komplex. Sie sollten nicht

zu schwierig sein und gut und langsam ausgeführt werden können, ohne das man extrem ins Schwitzen kommt. Übrigens: Anders als häufig vermutet wird, schadet Ausdauertraining nicht beim Muskelaufbau. Eine Studie von 2016 aus Schweden beweist sogar, dass eine gewisse Menge Kardio-Training den Muskelaufbau unterstützen kann.

Die einfachste Variante für ein Recovery Workout ist ein Spaziergang. Egal für welche Inhalte man sich entscheidet, bei allen Recovery Workouts gilt: den Körper nie an seine Grenzen bringen. Lassen Sie es ruhig angehen, um Ihre Muskeln zu entlasten. Je nachdem, wie intensiv Sie sonst trainieren, können Sie ihn durchaus etwas flotter angehen. So bringen Sie sanft Ihren Kreislauf in Schwung und aktivieren die Muskeln, ohne sie zu überlasten.

RECOVERY WORKOUTS UND IHRE BENEFITS

Das extensive Training, während der Regenerationstage oder Rest Days hat viele Vorteile. Es bringt sanft den Kreislauf in Schwung und aktiviert die Durchblutung der Muskeln. Dadurch wird das Gewebe nicht nur besser mit wichtigen Nährstoffen versorgt, auch die mikroskopischen Mikro-Risse, die wir als Muskelkater kennen, werden schneller repariert. Infolgedessen erholen sich die Muskeln und können besser wachsen bzw. sich besser an die Anforderungen und Belastungen anpassen. Bei Recovery Workouts geht es um Balance. Sie sind ein perfekter Ausgleich zu anstrengenden Sporteinheiten und gönnen unserem Körper eine wohlverdiente Pause, die unser Körper und unser Organismus auch braucht, um leistungsfähig und gesund zu bleiben. Hobbysportler können nach intensiven Trainingseinheiten auch mehr als einen Tag Erholung bzw. Pause einlegen. Beim Recovery Workout steht nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern es sollte wirklich zur Regeneration genutzt werden.

WORAUF GILT ES BEI DEN SANFTEN TRAININGS NOCH ZU ACHTEN?

Beim Recovery Training ist das oberste Ziel die Balance zwischen Anspannung und Entspannung bzw. Belastung und Entlastung. Es soll ein Ausgleich sein zwischen anstrengenden Sporteinheiten bzw. Trainingseinheiten und der wohlverdienten Pause danach. Denn nur so können wir langfristig leistungsfähig und gesund bleiben und helfen unserem Körper und Organismus, Trainingsreize besser zu verarbeiten. Deshalb ist es umso wichtiger, zur Regeneration nur ein leichtes Training zu absolvieren und sich nicht zu übernehmen.

ZUSAMMENFASSUNG

Das Recovery Workout, oder auch Active Recovery genannt, ist eine sinnvolle Ergänzung zum Training. Der Körper wird außerhalb des Trainings gefordert, aber nicht überfordert. Durch eine extensive Belastung wird der Körper und der Organismus beim Regenerieren und Wiederherstellen unterstützt. Eine Einheit, die nicht nur für Leistungs- und Spitzensportler interessant ist, sondern auch im Hobbybereich immer mehr ansehen erfährt.

WAS FÜR VORTEILE HAT DAS RECOVERY WORKOUT?

Es gibt einige Vorteile beim Recovery Workout. Das leichte Training hat zum Beispiel diese Vorteile:

- Blut fließt in die Tiefen der Muskulatur und unterstützt so bei der Erholung
- Der Körper (bzw. die Muskulatur) wird erneut gefördert nach dem Training und können sich so weiter steigern
- Gezieltes Training ist schneller wieder sinnvoll
- Verletzungsrisiko wird minimiert
- Beweglichkeit und Flexibilität wird erhöht

Literatur

Faude, O. (2007). Regeneration im leistungssportlichen Training: zur Wirkung verschiedener regenerativer Maßnahmen während und nach intensiven Trainingsphasen im Radsport.

Kellmann, M (2010). Ruhr-Universität, Bochum. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring.

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

Meyer, T.; Ferrauti, A.; Kellmann, M.; Pfeiffer, M. (2016). Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Bonn. Regenerationsmanagement im Spitzensport.

Peake, J.; Neubauer, O.; Neil P.; Walsh, N.; Simpson, R.; (2017). Recovery of the immune system after exercise. Appl Physiol122: 1077–1087.



Marco Novak

Athletik-, Fitness- und Medicaltrainer, Instruktor Parkour/Freerunning, Instruktor Studio FIT, Athletik-, Fitness- und Koordinationstrainer, Medicaltrainer, Faszientrainer

C52



PARKOUR - KREATIVE SPRÜNGE UND BEWEGUNGSMUSTER IM BEREICH PARKOUR

Parkour bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen und sich in den Weg stellende Hindernisse durch Kombination verschiedener Bewegungen so schnell und kraftsparend wie möglich zu überwinden.

Die sogenannten „Traceure:innen“ bestimmen den eigenen Weg durch den urbanen oder natürlichen Raum. Im Gegensatz dazu steht beim Freerunning der Effekt im Vordergrund und ermöglicht das „Spielen mit der Umwelt“.

Ziel ist es, mentale und physische Hürden zu erkennen, diese mit Selbstbewusstsein und Disziplin zu meistern und die Koordination bzw. Fitness zu verbessern. Diese zwei „Sportarten“ lassen sich gut kombinieren und verschmelzen zu einer der modernsten urbanen Bewegungskünste der Zeit. Der Begriff „Parkour & Freerunning“ wurde geboren.

Kreativität ist das Um und Auf. Das Zusammenkommen von diversen Sportarten, wie Turnen, Akrobatik, Tanz oder Kampfkunst, mit Parkour & Freerunning zeigt, dass es kein Richtig oder Falsch gibt, sondern ein familiäres Training miteinander. Auf der ganzen Welt entwickeln sich verschiedene Stile, und Top-Traceure:innen zeigen die grenzenlose Vielfalt.

Auch im Unterricht mit Kindern und Erwachsenen gibt es keine strikten Vorgaben, sondern viel mehr Möglichkeiten, diverse Hindernisse verletzungsfrei und respektvoll zu überwinden. Alles andere kommt von persönlichen Stärken, Vorgeschichten, zuvor erlernten Fähigkeiten und natürlich der Kreativität der Traceure:innen.

PARKOUR IST FÜR MICH...

Parkour bedeutet für mich Freiheit und Freude. Es ist das, was mich angetrieben hat, nicht nur in meiner Umgebung, sondern auch in meinem Leben weitere Fortschritte zu machen. Gleise, Mauern und Dächer sind nicht länger Grenzen, sondern nun viel mehr Teil meines großen Spielplatzes. Auch in meinem Kopf existiert dieser Spielplatz, auf dem ich mich mental immer weiter vorkämpfe und mehr erreiche, als ich es je für möglich gehalten hätte. Das Gefühl von Freiheit und Freude, das Parkour mir bietet, macht mich süchtig und hat mir einen neuen Lebensstil vermittelt. Dieser Lebensstil wird von allen

Parkoursportler:innen weltweit angenommen und ausgelebt. Dabei entsteht eine einzigartige familiäre Verbundenheit zwischen allen, die mitlaufen.

Ethan Scarlett (Neuseeland)

VAULTS - TECHNIKEN DER HINDERNISÜBERWINDUNG: (BSP. AM KASTEN)

Hier sind die beliebtesten Techniken der Hindernisüberwindung. Die sogenannten „Vaults“ sind situationsabhängig, je nach dem, wie hoch die Hindernisse sind, wie sie zueinander stehen und welche flüssige Bewegung erreicht werden möchte.

SPEED VAULT:

Beim Speed Vault stützt nur eine Hand am Hindernis, und beide Beine bleiben in der Luft. Ohne eine Drehbewegung wird über das Hindernis gesprungen.



STEP VAULT:

Gleich wie beim Speed Vault wird nur eine Hand am Hindernis gestützt. Zusätzlich kommt der gegenüberliegenden Fuß auf das Hindernis. Das andere Bein zieht am Hindernis vorbei und landet als erster am Boden.



REVERSE VAULT:

Ähnlich wie beim Speed Vault, nur mit einer Drehbewegung über die Schulter. Die stützenden Hände haben nur einen kurzen Kontakt mit dem Hindernis.



TURN VAULT:

Beim Turn Vault wird mit einer Drehbewegung gesprungen, und es geht direkt in den Stütz oder in eine hängenden Position.



DASH VAULT:

Sprung über das Hindernis mit den Beinen voraus. Im letzten Moment stoßen die Hände hinten ab und die Beine ziehen weit in die Länge.



KONG VAULT:

Mit viel Anlauf ziehen beide Beine, ohne Kontakt am Hindernis, zwischen den Armen durch, während beide Hände mit einem kurzen Kontakt am Hindernis stützen.



PRÄZISIONSSPRUNG:

Der Präzisionssprung ist ein beidbeiniger Absprung mit einer beidbeinigen Landung, wobei die Landung lautlos, auf den Fußballen und vor allem präzise erfolgen soll.

Der sogenannte „Präzi“ wird erst gültig, wenn Traceure:innen eine 3 sekündige Landung gelingt. In der Parkourszene wird von „gestickt“ (eng. stick – kleben) gesprochen.



STRIDE:

Striding sind mehrere aneinander gereihete Sprünge mit verschiedenen Beincombinationen; auf Hindernissen jeglicher Art und Höhe. Meistens enden sie mit einer Präzisionslandung.

Links- Rechts- Präzi,
 Rechts- Links- Präzi,
 Präzi- Links- Rechts- Präzi,
 Präzi- Präzi- Präzi usw...

PARKOURROLLE:

Bei einer Parkourrolle verläuft die Roll (ähnlich wie bei einer Judorolle) diagonal über den Rücken, um die Dornfortsätze nicht zu verletzen. Sie wird verwendet, um Stoßbelastungen im Knie, Wirbelsäule und anderen Gelenke zu vermeiden. Nach einem hohen Sprung wird nach der Landung abgerollt. Die Kräfte werden in das Weiterlaufen übertragen.



RUN:

Alle Bewegungsmuster und Kreationen hintereinander, mit mehreren Hindernissen, so flüssig und kraftsparend wie möglich durchführen. Die Kreativität ist gefragt.

Meistens enden Runs mit einer Präzisionslandung oder einem Salto.

Bsp.: Stride- Hindernis- Präzi- Rolle- Hindernis- Salto

SALTO:

In der Freerunningszene gibt es endlos viele kreative Salti, und egal um welchen es sich handelt, er wird immer in drei Phasen unterteilt: Absprung – Rotation – Landung!

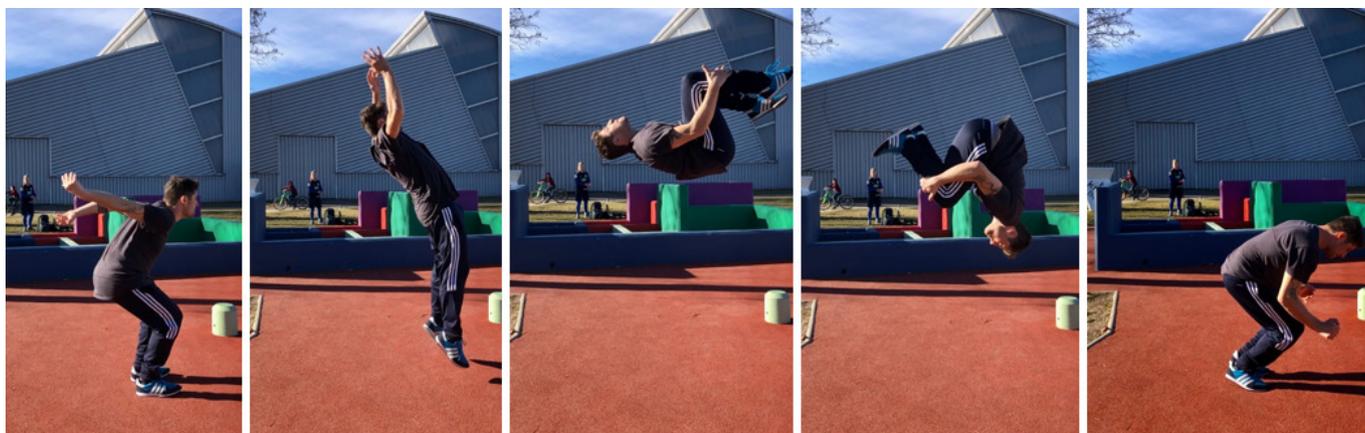
1. Phase – Der Absprung: Hier spielt die Höhe eine wichtige Rolle. Zuerst wird so hoch wie möglich/nötig gesprungen, BEVOR die zweite Phase beginnt.

2. Phase – Die Rotation: Die Rotation erfolgt nach dem Absprung bzw. wenn der Körper den höchsten Punkt erreicht hat. Sie wird eingeleitet, indem sich der Körper klein macht und die Arme die Richtung vorgeben (kommt darauf an, um welchen Salto es sich handelt).

3. Phase – Die Landung: Wie beim Präzi wird auch hier auf den Fußballen gelandet. Es kann auch problemlos auf hartem Untergrund gesprungen werden, sofern die Landung korrekt ist und keine Verletzungsgefahr besteht. Auch einbeinige oder punktgenaue Landungen werden angewendet, um neue Bewegungen zu entdecken.

BEISPIELE: BACKFLIP - RÜCKWÄRTSSALTO:

Hoher Absprung mit einem kräftigen Armzug. Am höchsten Punkt ziehen die Beine zum Körper, um eine Rückwärtsbewegung einzuleiten. Den Körper so klein wie möglich halten und die Knie leicht auseinander, damit das Kinn frei bleibt. Die Hände greifen zu den Schienbeinen und diese Position kurz halten, bis die Rotation vollendet wird. Danach die kompakte Position lösen und die Beine für die Landung bereit halten.



WEITERE KREATIVE SALTI BEIM FREERUNNING:

- Frontflip- Vorwärtssalto, Sideflip- Seitlicher Salto
- Gainer- Rückwärtssalto, wird vorwärts gesprungen Wallflip- Wandsalto rückwärts
- Invert Sideflip- Wandsalto seitlich
- Palmflip- Rückwärtssalto, Handflächen stoßen von einer Wand weg
- Cheat Gainer- schiefer Rückwärtssalto, wird mit einem Bein gezogen, Cork- Cheat Gainer mit einer Schraube
- Full twist- Ganze Schraube, wird meistens mit einem Rückwärts- oder Vorwärtssalto gesprunge

TEAMS UND TRAINER IN ÖSTERREICH:

- ÖPFV- Österreichischer Parkour & Freerunning Verband
- Krems und St.Pölten- Marco Novak
- Austrian Freestyle Federation: St. Pölten- Patrick Penner
- Parkour Austria: Wien – Thomas Stoklasa
- Ape Connection: Wien – Konstantin Oberlik, Stefan Strauß, Ralf Mayrhofer
- Team Obsession: Linz – Martin Friedrich
- 4 Elements – Innsbruck/Hall in Tirol – Lukas Steiner

FILM – UND VIDEOEMPFEHLUNG VOM REFERENTEN (YOUTUBE):

- We jump the World – Team Farang – 7 min <https://www.youtube.com/watch?v=smJgY7UyxDY>
- Into the Adventour – GUP – 20 min <https://www.youtube.com/watch?v=pLskZ6zwRe8>
- Adventure Stories – Joel Eggiman – 6:30 min <https://www.youtube.com/watch?v=vPUFlauA1QQ&t=69s>
- Roof Culture Asis – Storrer – 2:30 min (Trailer der 2 stündigen Doku) <https://www.youtube.com/watch?v=IKl2Yj3qqQs>

Literatur

Jan Witfeld; Ilona E. Gerling; Alexander Pach (2010): Le Parkour & Freerunning: Entdecke deine Möglichkeiten; Mayer & Mayer
 Jürgen Schmidt-Sinns; Saskia Scholl; Alex Pach (2010): Le Parkour und Freerunning: Das Basisbuch für Schule und Verein; Mayer & Mayer
 Martin Friedrich (2017) Parkour & Freerunning- Alternative Bewegungsformen im Schul – und Vereinssport; Hoffmann
 Sämtliche Tutorials auf YouTube



Marco Novak

Athletik-, Fitness- und Medicaltrainer, Instruktor Parkour/Freerunning, Instruktor Studio FIT, Athletik-, Fitness- und Koordinationstrainer, Medicaltrainer, Faszientrainer

D73



FREERUNNING - SALTI, DREHUNGEN UND ANDERE KREATIVE BEWEGUNGEN

Parkour bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen und sich in den Weg stellende Hindernisse durch Kombination verschiedener Bewegungen so schnell und kraftsparend wie möglich zu überwinden.

Die sogenannten „Traceure:innen“ bestimmen den eigenen Weg durch den urbanen oder natürlichen Raum. Im Gegensatz dazu steht beim Freerunning der Effekt im Vordergrund und ermöglicht das „Spielen mit der Umwelt“.

Ziel ist es, mentale und physische Hürden zu erkennen, diese mit Selbstbewusstsein und Disziplin zu meistern und die Koordination bzw. Fitness zu verbessern. Diese zwei „Sportarten“ lassen sich gut kombinieren und verschmelzen zu einer der modernsten urbanen Bewegungskünste der Zeit. Der Begriff „Parkour & Freerunning“ wurde geboren.

Kreativität ist das Um und Auf. Das Zusammenkommen von diversen Sportarten, wie Turnen, Akrobatik, Tanz oder Kampfkunst, mit Parkour & Freerunning zeigt, dass es kein Richtig oder Falsch gibt, sondern ein familiäres Training miteinander. Auf der ganzen Welt entwickeln sich verschiedene Stile, und Top-Traceure:innen zeigen die grenzenlose Vielfalt.

Auch im Unterricht mit Kindern und Erwachsenen gibt es keine strikten Vorgaben, sondern viel mehr Möglichkeiten, diverse Hindernisse verletzungsfrei und respektvoll zu überwinden. Alles andere kommt von persönlichen Stärken, Vorgeschichten, zuvor erlernten Fähigkeiten und natürlich der Kreativität der Traceure:innen.

SALTO

In der Freerunningszene gibt es endlose kreative Salti und egal um welchen es sich handelt, sie werden immer in drei Phasen unterteilt: Absprung – Rotation – Landung!

1. Phase - Der Absprung: Hier spielt die Höhe eine wichtige Rolle. Zuerst wird so hoch wie möglich/nötig gesprungen BEVOR die zweite Phase beginnt.

2. Phase - Die Rotation: Die Rotation erfolgt nach dem Absprung und wenn der Körper den höchsten Punkt erreicht hat. Sie wird eingeleitet, indem sich der Körper klein macht und die Arme oder Beine die Richtung vorgeben (kommt darauf an um welches Salto es sich handelt).

3. Phase - Die Landung: Wie beim Präzi wird auch hier auf den Fußballen gelandet. Es kann auch problemlos auf hartem Untergrund gesprungen werden, sofern die Landung korrekt ist und keine Verletzungsgefahr besteht. Auch einbeinige oder punktgenaue Landungen werden angewendet um neue Bewegungen zu entdecken.

BACKFLIP - RÜCKWÄRTSSALTO

Hoher Absprung mit einem kräftigen Armzug. Am höchsten Punkt ziehen die Beine zum Körper, um eine Rückwärtsbewegung einzuleiten. Den Körper so klein wie möglich halten und die Knie leicht auseinander, damit das Kinn frei bleibt. Die Hände greifen zu den Schienbeinen und diese Position kurz halten, bis die Rotation vollendet wird.

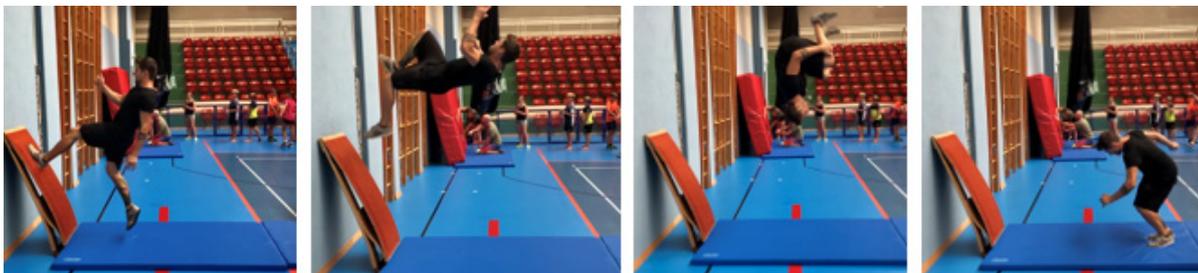
Danach die kompakte Position lösen und die Beine für die Landung bereit halten.



WALLFLIP - WANDSALTO

So wie bei jedem Salto ist die Höhe ganz wichtig. Nach dem Erlernen vom Bachflip könnte der Wallflip der nächste Schritt sein. Im Unterricht am besten ein Reuterbrett verwenden, um die Neigung der Wand zu verringern. Dadurch wird der Abstoß für die Höhe leichter.

Ein fester Schritt gegen die Wand, das Schwungbein und die Arme nach oben ziehen und am höchsten Punkt die Rotation einleiten. Landung wie immer auf den Füßen.



INWARD SIDFLIP - SEITLICHER WANDSALTO INNEN ROTIERT

Es gibt noch viele kreative Salti die mit einem Wandkontakt anfangen. Hier als Beispiel ein Sideflip, mit der Rotation nach innen: Fester Schritt gegen einer Wand, schrägen Ebene oder einem Baum. Nun den Sprung hoch nach oben ziehen, rotieren und eine Landung auf den Füßen. Der Sideflip selber ist im Turnen ein eher ungewöhnlicher Salto, da es sich um einer anderen Drehachse handelt. Er ist aber generell leicht zu erlernen.



WEITERE KREATIVE SALT BEIM FREERUNNING:

- Frontflip- Vorwärtssalto
- Gainer- Rückwärtssalto, wird vorwärts gesprungen
- Palmflip- Rückwärtssalto, Handflächen stoßen von einer Wand weg
- Cheat Gainer- schiefer Rückwärtssalto, wird mit einem Bein gezogen
- Cork- Cheat Gainer mit einer Schraube

RUN - KREATIVER LAUF

Alle erlernten Salti werden jetzt mit den Bewegungsmuster vom Parkour verbunden.

Das Überwinden von Hindernissen werden „Vaults“ genannt. Je nachdem wie hoch oder wie weit das zu überwindende Objekt ist, kommen verschiedene Vaults zum Einsatz.

Die bekanntesten sind:

- Kong Vault
- Dash Vault
- Reverse Vault
- Lazy Vault
- Usw...

Nun können auch die eigenen Stärken, Fähigkeiten und die Kreativität mit einfließen, und es entstehen individuelle Läufe der Athlet:innen. Meistens wird im urbanen Raum trainiert und die Umgeben so genutzt wie sie ist.

Im Turnsaal beim Unterrichten wird eine Bewegungslandschaft geschaffen, wo verschiedene Bewegungen und Sprünge eingebaut werden können. Da gilt mehrere Hindernisse hintereinander aufzustellen, wo viele kreative Bewegungen flüssig kombiniert werden können.

Z.B.: Rolle- Hindernis- Salto- Rad- Hindernis- Salto- Rolle

DIE PHILOSOPHIE

Die Philosophie von Parkour & Freerunning lässt sich mit einem simplen Satz erklären:

„Respect yourself and your environment.“

Dieser Leitsatz zeigt den Respekt vor uns selbst, anderen Traceur:innen und unserer Umgebung und wird auch von allen Traceur:innen ausgelebt. Es geht nicht darum Wettkämpfe zu gewinnen oder sich mit anderen Traceur:innen zu messen, sondern viel mehr darum sich intensiv mit dem eigenen Selbst, körperlich und mental auseinander zu setzen.

Darum gibt es kein Leistungsvergleich sondern viel mehr einen gemeinsamen Austausch wie die Umgeben beim Training eingesetzt werden kann.

Auch beim Unterricht mit Kindern und Jugendlichen werden die Bewegungen sehr kreativ, und die Athlet:innen tauschen sich selber gegenseitig aus.

Ursprünglich wurde Parkour & Freerunning zum Flüchten von Gefahrenzonen im Militär eingesetzt und auch, um anderen auf der Flucht befindlichen Personen helfen zu können und diese außer Gefahr zu bringen.

Dieser Grundgedanke lässt sich bis heute verfolgen. Kein Konkurrenzdenken, sondern viel mehr ein gegenseitiges Unterstützen, keine Trainingsgeheimnisse, sondern mehr ein Austausch von Ideen, und diese unfassbare familiäre Vernetzung findet sich weltweit.

TEAMS UND TRAINER IN ÖSTERREICH

- **ÖPFV:** Österreichischer Parkour & Freerunning Verband
- **Krems und St.Pölten:** Marco Novak
- **Austrian Freestyle Federation:** St. Pölten – Patrick Penner
- **Parkour Austria:** Wien – Thomas Stoklasa
- **Ape Connection:** Wien – Konstantin Oberlik, Stefan Strauß, Ralf Mayrhofer
- **Team Obsession:** Linz – Martin Friedrich
- **4 Elements:** Innsbruck/Hall in Tirol – Lukas Steiner

Literatur

Jan Witfeld; Ilona E. Gerling; Alexander Pach (2010): Le Parkour & Freerunning: Entdecke deine Möglichkeiten; Mayer & Mayer
 Jürgen Schmidt-Sinns; Saskia Scholl; Alex Pach (2010): Le Parkour und Freerunning: Das Basisbuch für Schule und Verein;
 Mayer & Mayer

Martin Friedrich (2017) Parkour & Freerunning- Alternative Bewegungsformen im Schul – und Vereinssport; Hoffmann

Film – und Videoempfehlung (YouTube):

We jump the World – Team Farang – 7 min: <https://www.youtube.com/watch?v=smJgY7UyxDY>

Into the Adventour – GUP – 20 min: <https://www.youtube.com/watch?v=pLskZ6zwRe8>

Adventure Stories – Joel Eggiman – 6:30 min: <https://www.youtube.com/watch?v=vPUFlauA1QQ&t=69s>

Roof Culture Asis – Storrer – 2:30 min (nur der Trailer der 2-stündigen Doku): <https://www.youtube.com/watch?v=IK-l2Yj3qqQs>



Claudia Nowotny

Dipl. Kindergesundheitstrainerin, Life Kinetik Trainerin, Instruktorin Kinder/Jugendliche



KRAFT UND KOORDINATION MIT GERÄTEN

Durch den Einsatz von Klein- und Großgeräten werden spannende Bewegungsreize gesetzt. Übungen und Spiele zur Schulung koordinativer Fähigkeiten, (sensomotorische) Kräftigung, Körperwahrnehmung, Selbsteinschätzung, Geschicklichkeit und Kooperation mit der Gruppe sind Inhalte dieses Arbeitskreises.

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 bzw. Vorbereitungen und eine Beschreibung mit alternativen Umsetzungsmöglichkeiten sowie Variationen.

Viel Spaß bei der Umsetzung mit den Kindern!

KRÄFTIGUNG UND KÖRPERWAHRNEHMUNG

1. GROSSGERÄTE

Körperspannung erleben

Material: Langbank, Kasten, ev. Matten (Weichboden)

Anleitung:

- Körper spannen und zwischen 2 Personen hin- und herpendeln
- Körper spannen und im Kreis pendeln
- Von einer Langbank fallen lassen
- Von einem kleinen Kasten fallen lassen, Kästen können sukzessive höher werden
- Partnerbalance: Je zwei Spielpartner:innen stehen einander gegenüber. Die Arme sind angewinkelt und die Handflä-

chen beider Spieler:innen liegen gegeneinander. Die Füße stehen Fußspitze an Fußspitze. Beide beginnen jetzt langsam rückwärts zu gehen, ohne dass sich die Hände voneinander lösen. Sie halten sich dabei gegenseitig im Gleichgewicht. Nachdem der äußerste Punkt nach Einschätzung beider erreicht ist, bewegen sie sich wieder aufeinander zu.

- Zwei Bänke (parallel zueinander mit ca. 1,5 m Abstand – je nach Größe der Kinder: Alle Schüler:innen dicht nebeneinander in Bankstellung rücklings auf der Gasse: Auf Kommando heben alle das Gesäß an, so dass der Erste auf Händen und Füßen durch den „Tunnel“ gehen kann. Am Ende der Reihe schließt er sich an, der/die Nächste folgt, wenn der/die Erste angekommen ist usw. Geht es beim 2. Oder 3. Durchgang schneller?
- Kind legt mit Körperspannung über zwei kleinen Kästen, weiteres Kind kriecht unten durch; Wechsel

Mutig, mutig – Selbsteinschätzung und Körperwahrnehmung

Material: 2 oder mehr Weichböden

Anleitung:

- 2 Weichböden werden aufgestellt, die Spieler:innen drücken die Weichböden aneinander, 1 Kind versucht durchzuschlüpfen. Wichtig: ein Stopp-Signal vereinbaren
- 1 Weichboden liegt am Boden, ein anderer wird parallel dazu von den Spieler:innen gehalten, 1-2 Kinder legen sich flach auf den liegenden Weichboden, auf ein Kommando wird der andere Weichboden fallen gelassen
- 1 Weichboden liegt am Boden, ein anderer wird wiedergehalten, ein Kind ist an der Sprossenwand, auf ein Kommando wird der Weichboden fallengelassen und das Kind springt von der Sprossenwand auf den fallenden Weichboden
- 1 Weichboden steht an der Sprossenwand, 1 liegt davor am Boden, 1 oder mehrere Kinder sitzen auf dem aufgestellten Weichboden an der Stirnseite, Beine nach vorstrecken und mit dem Weichboden umfallen
- Weichbodenrutschen, mit Anlauf den Weichboden zum Rutschen bringen
- Weichbodenmatte wird auf den Köpfen der Kinder transportiert, Matte wird dann langsam und leise am Boden abgesetzt
- Kind sitzt oder liegt auf Weichbodenmatte, die anderen Kinder transportieren die Matte über ihren Köpfen

Klettern

Material: Weichboden, Tau, Matten, Sprossenleiter, Sprossenwand, Blaze Pods

Anleitung:

- Weichbodenmatte wird anfangs mit der längeren Seite auf den Boden gestellt, zuerst schräger und dann schrittweise steiler aufbauen; als Hilfe kann ein Tau verwendet werden; später auch hochkant möglich; Aufgabe: hochlaufen oder hochklettern;
- Sprossenleiter:
 - o hochklettern

C46

- o diagonal hochklettern
- o klettern in Wellenlinien
- o klettern in horizontalen Wellenlinien

- Sprossenwand:
 - o Bank sehr hoch in Sprossenwand einhängen und hochklettern (alternativ: Leiter einhängen)
 - o Sprossenwand ausklappen, auf einer Seite hoch und auf der anderen Seite runter
 - o Tau in Sprossenwand befestigen, mit diesem klettern
 - o Blazepods an Sprossenwand montieren und aufleuchtende Lichter berühren

Parkour unter dem Motto „Der Boden ist Lava“

Material: Geräte je nach Turnsaalausstattung

Anleitung:

- Turnbank: über Langbank ziehen, Hockwende, Froschsprünge über Bank, ...
- 2 Bänke parallel zueinander: im Krebsgang über diese beiden Bänke
- Stufenbarren: Hangeln
- Weichboden: Steigen, ein-/beidbeinig Hüpfen
- 2 Bänke parallel zueinander: Reifen darauflegen und reinhüpfen oder unten durchkriechen
- Kleine Kästen: von Kasten zu Kasten springen
- Großer Kasten: seitlich rauflaufen, raufhocken
- Turnbank auf hohen Kasten: hochziehen
- Sprossenwand: klettern, (ev. Route mit Bändern oder Reifen vorgeben)
- Matten: von Matte zu Matte hüpfen (Abstand vergrößern)
- Tauer: schwingen, von einem Tau zum anderen hangeln

Partner-Zirkel „Kräftigung“

Material: Mattenwagen, Turnbänke, Seil, Tau, kleine Kästen, Ball, Dose und Kochlöffel, Teppichfliesen

Anleitung:

- Ziehen: Kinder sitzen auf einem Mattenwagen und ziehen sich auf einem durch den Turnsaal gespannten Seil entlang
- Trommler: Beine liegen im rechten Winkel auf einem kleinen Kasten oder Turnbank, Dose zwischen Füßen eingespannt und Kochlöffel klopft auf die Dose

- Turnbank – diverse Übungen:
 - o Hockwende
 - o Ziehen in Bauch- und Rückenlage
 - o Froschhüpfen
 - o Wie Stepper verwenden
 - o Aus Grätsche hochspringen und beidbeinig auf Bank landen
 - o Über eine auf einer Seite durch Kasten erhöhte Bank ziehen
- Fahrstuhl: Kinder sitzen Rücken an Rücken und stehen gemeinsam auf
- Ball in Rücken gegen Wand und hoch- und runterrollen
- Aufsteigen auf eine Stufe der Sprossenwand; je höher die Sprosse, desto schwieriger
- Sitzen an der Wand
- Hüftheben mit Füßen auf einem Kasten, zwei Kinder liegen dabei einander gegenüber und haben die Füße auf dem Kasten, Fußsohle an Fußsohle und heben dabei das Becken hoch
- Bankgasse:
 - o Vierfüßergang darüber
 - o Krebsgang
 - o Vierfüßergang seitlich
- Seil wird an der Sprossenwand befestigt, und Kinder ziehen sich an diesem auf einer Teppichfliese sitzend Richtung Sprossenwand

2. KLEINGERÄTE (ALTERNATIVE BEWEGUNGSMATERIALIEN)

Krebsfangen

Material: Medizinbälle (alternativ: andere Bälle) in Gruppenstärke

Anleitung: Kinder bewegen sich im Krebsgang im Turnsaal und der Ball liegt auf deren Bauch. Zwei Kinder sind Fänger, die sich ebenfalls im Krebsgang bewegen. Sie haben aber keinen Ball am Bauch. Ihre Aufgabe ist es, den Kindern mit der Hand den Ball vom Bauch zu schlagen. Gelingt dies, wird dieses Kind auch Fänger:in, ...

C46



Spinnenball

Material: 1-2 Softbälle

Anleitung: Es wird sich gegenseitig abgeworfen. Wer getroffen ist, wird eine Spinne und bewegt sich auf allen Vieren. Die Spinne kann sich aus dieser Position befreien, indem sie ein laufendes Kind berührt (fängt). Ein Kind mit Ball darf nicht gefangen werden.

Ringstaffel

Material: 2-3 Tennisringe pro Team

Anleitung: Zwei Teams spielen gegeneinander und sitzen in einer Reihe nebeneinander. Sie stützen sich ab und geben einen Tennisring nur über den Fuß an den nächsten weiter. Sobald der Ring beim letzten Kind angekommen ist, läuft dieses zum Ausgangspunkt,...

Alternativ: mehrere Tennisringe werden weitergeben; andere Materialien werden weitergegeben

Mattenstaffel

Material: 1 Matte pro Team, Pylonen, Tennisball

Anleitung: Zwei oder mehr Teams spielen gegeneinander. Sie stehen hintereinander. Eine Turnmatte soll von zwei Kindern in einem Slalomparkour transportiert werden und zurück, dann an die nächsten beiden Kinder übergeben, ...

Alternativ: Kastenteil wird transportiert, Tennisball wird auf Matte transportiert

Rollmops

Material: 1 Matte pro 4-6 Kinder

Anleitung: Vier bis sechs Kinder liegen unter einer Matte und auf Kommando rollen sie sich auf eine Seite. Sobald das erste Kind nicht mehr von der Matte abgedeckt ist, steht es auf und läuft zum Beginn des Teams. Gewinner ist das Team, das als erstes über die Ziellinie rollt.

Alternativ: auf der Matte liegen Gegenstände, die nicht umfallen oder von der Matte fallen dürfen

Starker Rücken

Material: Luftballon, Matte

Anleitung:

- Übung 1: Kind sitzt am Boden (Matte) und stützt sich mit den Händen ab, ein Bein ist angewinkelt und das andere gestreckt, und versucht, einen Luftballon hochzuhalten
- Übung 2: Kind liegt am Rücken und hebt das Becken vom Boden ab und gibt den Luftballon unter dem Becken rundherum
- Übung 3: Kind steht auf instabilem Untergrund (z.B. zusammengerollte Matte, Wackelkissen, ...) und spielt einen Luftballon hoch oder zu einem anderen Kind, alternativ mit Fliegenklatschen spielen
- Übung 4: Luftballon-Sit up, Kind liegt am Rücken und Beine sind angewinkelt, Luftballon mit Händen zu Knie führen
- Übung 5: Kind liegt am Rücken, Beine abwinkeln und strecken
- Übung 6: Zappelkäfer – Kind liegt am Boden und versucht wie ein Käfer am Rücken mit den Füßen und Händen Luftballon in der Luft zu halten
- Übung 7: Kind liegt am Bauch und gibt den Luftballon vor dem Kopf in die eine Hand und hinter dem Rücken in die andere Hand
- Übung 8: Kind liegt in der Seitlage und hat Luftballon zwischen den Knöcheln und hebt die Beine vom Boden ab

3. KOORDINATION

Wackelige Angelegenheiten – Gleichgewicht, sensomotorische Kräftigung

Material: Kästen, Turnbank, Matten, Weichboden, Stufenbarren

Anleitung:

- Turnbank (breite/schmale Seite nach oben) auf zwei Kästen legen, Kind balanciert, 2 Kinder kommen sich entgegen
- Turnbank in Ringe einhängen
- Rollen unter Turnbank
- Kleinen Kasten unter Turnbank als Wippe, balancieren, gleich viele Kinder auf jeder Seite
- Kinder halten Bank waagrecht (breite/schmale Seite oben), ein Kind balanciert oben; alternativ: rechts und links ein Kasten als „Insel“
- Kinder halten Bank zuerst schräg und dann senkrecht, ein Kind klettert hoch
- Viele Bälle (Medizinbälle) unter Weichboden legen, auf Weichboden surfen; die anderen Kinder wackeln den Weichboden und erzeugen „Wellen“
- 1 Kind hält sich an der Zwischenseite der Langbank fest, die anderen Kinder heben die Bank auf und drehen sie einmal herum. Wie ein Hähnchen am Grill?
- Kind steht auf Mattenwagen (Metallgriff mit einer Matte abgesichert) – ein weiteres Kind bewegt den Wagen hin und her

- Zwei hohe Kästen, Turnbank darauflegen, Hürden oder Stufenbarren darüber, sodass man rübersteigen muss; alternativ: Bank mit der Schmalseite nach oben; Leiter auf Kasten legen

Rette sich, wer kann

Material: Reifen, Weichboden, kleine Kästen

Anleitung: Die Kinder spielen ein Fangspiel. Es gibt aber einige Rettungsinseln, auf die man sich retten und auf denen man nicht gefangen werden kann. Auf die Kästen und den Weichboden muss raufgesprungen und auf beiden Beinen gelandet werden, sowohl in den Reifen, von denen immer zwei nebeneinander liegen, mit jeweils einem Bein. Wer gefangen wird, ist der neue Fänger bzw. die neue Fängerin. Auf den Rettungsinseln darf man sich nur 5 Sekunden aufhalten.

Sitzfußball

Material: 4 Turnbänke, 2- 3 Bälle

Anleitung: Die Turnbänke werden in einem Quadrat aufgestellt, und die Kinder (4 Teams) verteilen sich gleichmäßig auf den Bänken. Jedes Team versucht nun den anderen ein Tor zu schießen (unterhalb der Bank durch). Hände dürfen dabei nicht verwendet werden. Bei einem Foul muss das Kind drei Runden um das Bankquadrat laufen, das Spiel geht währenddessen weiter.

Alltagswege

Material: Reifen mindestens in Gruppenstärke

Anleitung: Die Reifen liegen verteilt im ganzen Turnsaal, die Personen gehen oder laufen frei im Raum herum. Jede Person stellt sich in einen Reifen ihrer Wahl, dieser ist ihre „Wohnung“. Der Reifen wird wieder verlassen, die Personen gehen umher, suchen einen anderen Reifen ihrer Wahl und stellen sich hinein. Dieser zweite Reifen ist die „Bäckerei“. Nach und nach werden neue Ort aufgesucht und bezeichnet (z.B. Freunde, Sportverein, Schule, ...). Übungsleiter:in gibt Anweisungen verbal oder per Handzeichen.

Farbanzeigerlauf

Material: Hütchen in unterschiedlichen Farben

Anleitung: Jede:r läuft einzeln neben den verschiedenfarbigen Hütchen (z.B. blau und gelb) und führt je nach Farbe und Aufgabenstellung verschiedene Bewegungen durch.

- laufen, bei gelb rechten Arm heben und bei blau linken Arm
- rückwärts, bei gelb linken Arm rückwärts kreisen und bei blau rechten Arm
- seitlich, Arme sind zur Seite gestreckt, bei gelb berührt die rechte Hand die rechte Schulter, ...
- bei gelb Reissäckchen mit rechter Hand hochwerfen
- bei gelb Ball mit linker Hand prellen
- ...

Matten-(Volley)ball

Material: 2 Weichböden, 4 Kästen oder Stufenbarren

Anleitung: Die Weichböden werden in der Mitte aufgestellt und durch Kästen oder Stufenbarren gestützt. Es werden 2 Teams gebildet. Es kann ganz einfach Ball über die Schnur gespielt werden, ohne das man sieht, wo die gegnerische Mannschaft steht. Es kann mit unterschiedlichen Regeln gespielt werden und zwar:

- Ball darf einmal aufkommen
- Ball muss innerhalb des Teams zweimal gespielt werden
- Unterschiedliche Bälle können eingesetzt werden
- Es wird mit mehreren Bällen oder Luftballons gespielt

Multipassen

Material: unterschiedliche Wurfgegenstände

Anleitung: In einem abgegrenzten Spielfeld bewegen sich die Kinder und spielen sich dabei verschiedene Bälle mit unterschiedlicher Aufgabenverteilung zu: Volleyball (werfen und fangen beidhändig über Kopf); Jonglierball (werfen und fangen einarmig rechts); Softball (werfen und fangen einarmig links).

Kompass

Material: Reissäckchen oder Hütchen

Anleitung: Die Spieler:innen stehen hinter dem Ball im „Süden“. So wie bei einem Kompass befindet sich (aus der Sicht des Kindes) hinter dem Ball der „Norden“, rechts vom Ball der „Osten“ und links vom Ball der „Westen“. Die Trainingsperson nennt 4 Himmelsrichtungen (hier Bsp.1: Ost-West-Nord-Süd), welche die Spieler:innen so schnell wie möglich umzusetzen versuchen (Bsp.2: N-S-O-W; Bsp. 3: N-O-S-W). Gehüpft wird beidbeinig (Variation: einbeinig). Sieger:in ist jene(r) Spieler:in, die/der die Aufgabe jeweils am schnellsten richtig erfüllt.

C46



4 Eckenspiel

Material: 4 Hütchen pro zwei Kinder in unterschiedlichen Farbe

Anleitung: Ein 4 Eck (ca. 5x5 m) ist durch unterschiedliche Farben gekennzeichnet. 2 Kinder befinden sich in der Mitte des 4 Ecks und versuchen die zugerufene Farbe so schnell wie möglich zu umlaufen und in die Mitte zurückzukehren. Sieger ist jenes Kind, das als Erstes dreimal gewinnt.

Kreispassen

Material: unterschiedliche Wurfgegenstände (Bälle, Frisbee, Reissäckchen, ...)

Anleitung: Kinder stehen im Innenstirnkreis und beginnen z.B. mit einem blauen Ball, der von einem Kind zum anderen Kind geworfen wird, das werfende Kind läuft dann außen um den Kreis nach rechts zum fangenden Kind.

- roter Ball – einmal prellen: nach links laufen
- Tennisball mit dem Fuß: durch den Kreis laufen
- ...

Viel Spaß bei der Umsetzung!



Claudia Nowotny

Dipl. Kindergesundheitstrainerin, Life Kinetik Trainerin, Instruktorin Kinder/Jugendliche



TAKESHI'S CASTLE & CO – AUSDAUERSCHULUNG MAL ANDERS!

In Zeiten zunehmender Digitalisierung und der damit verbundenen Mediennutzung verbringen viele Kinder und Jugendliche vermehrt ihre Freizeit vor dem Fernseher, dem Computer bzw. vor der Spielekonsole und somit oftmals bewegungsarm. Kleine und komplexe Bewegungsspiele mit Einsatz unterschiedlicher Klein- und Großgeräte, die der spielerischen Ausdauerschulung dienen und die Freude an gemeinsamer Bewegung fördern und somit ein tolles Spielerlebnis auch für heterogene Gruppen (sportbegeisterte und weniger sportaffine Personen kommen gleichermaßen auf ihre Rechnung) bieten. Spielformen mit Einsatz unterschiedlicher Geräte und Materialien werden vorgestellt und gemeinsam durchgespielt.

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 bzw. Vorbereitungen und eine Beschreibung mit alternativen Umsetzungsmöglichkeiten sowie Variationen.

Viel Spaß bei der Umsetzung mit den Kindern!

Lauf-Hase, sitz-Hase

Material: keines

Anleitung: In diesem Spiel sind alle Fänger:innen und „Erlöser:innen“. Es gibt mehrere Signale und zwar:

- Sitz-Hase: man ist gefangen und setzt sich hin
- Lauf-Hase: man darf wieder weiterlaufen
- Sport-Hase: Plankposition
- Hampel-Hase: Hampelmann

Nach dem Befehl Sporthase und Hampelhase darf man nur noch Lauf-Hase sagen. Von Sitz-Hase kann man auch zu Sport- oder Hampelhase werden. Gerne können auch von den Teilnehmenden Ideen eingeholt werden.

Inselball

Material: Matten, 2-3 Softbälle, Markierungsbänder

Anleitung: Die Klasse wird in mehrere Teams aufgeteilt, welche gegeneinander antreten. Zu jeder Gruppe gehört eine Turnmatte, eine sogenannte Insel, welche sie individuell platzieren darf. Während des Spielverlaufs sollen die Schüler:innen innerhalb ihres Teams zusammenarbeiten und das gegnerische Team mit den Bällen abwerfen. Die getroffenen Spieler:innen werden auf ihre eigene Insel verbannt und kommen erst wieder frei, wenn sie von dort aus jemanden aus dem anderen Team abwerfen. Gewonnen hat das Team, welches alle Mitglieder:innen der anderen beiden Teams auf ihre Insel geschickt hat.

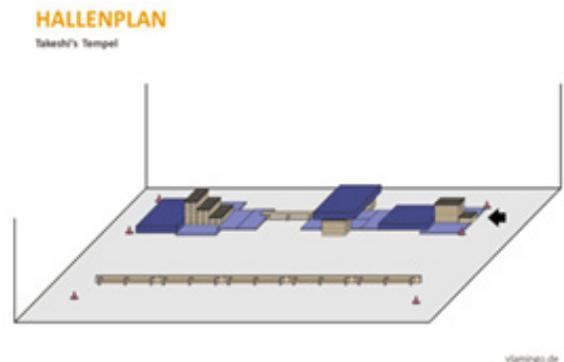
Variation:

- Das Spiel wird nach einer vorher festgelegten Zeit beendet. Das Team, das nach Ablauf der Zeit die wenigsten SpielerInnen auf der Insel hat, gewinnt.
- Es kann mit zwei Inseln pro Gruppe gespielt werden.

Takeshi's castle

Material: Geräte je nach Turnsaalstattung, mehrere Softbälle

Anleitung: Es wird aus verschiedenen Geräten ein Hindernisparcours gebaut. Anschließend werden zwei Teams gebildet, die gegeneinander spielen. Während das Team A versucht, in einer festgelegten Zeit so häufig wie möglich den Hindernisparcours zu durchlaufen, versucht das Team B die SpielerInnen des Teams A mit den Softbällen abzuwerfen. Sollte eine Person aus Team A getroffen werden, so muss diese Person den Parcours sofort verlassen und sich wieder hintenanstellen. Alle Spieler:innen, die den Parcours passieren, ohne getroffen zu werden, sichern einen Punkt für das Team. Die Schüler:innen aus Team B dürfen nur von hinter der Bankbarriere das andere Team abwerfen. Damit das werfende Team immer mit ausreichend Bällen versorgt ist, sollte das Team 3 bis 5 SpielerInnen auf der anderen Seite des Parcours positionieren, die die Bälle zurückwerfen. Nach Ablauf der Zeit werden die Rollen getauscht und Team B versucht möglichst häufig den Parcours zu durchlaufen.



Variationen:

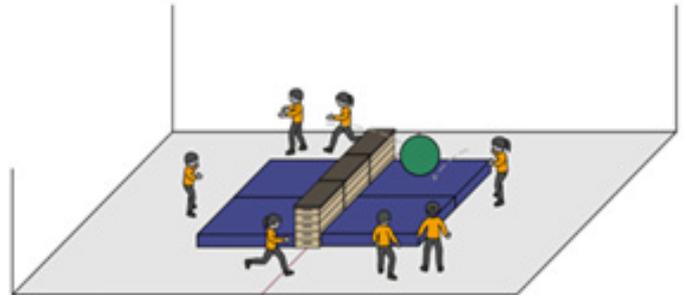
- Der Hindernisparcours kann verändert werden, beispielsweise mit Kästen, hinter denen sich die Spieler:innen verstecken können.
- Der Parcours wird in der Mitte der Halle gebaut und die Spieler:innen können von beiden Seiten abgeworfen werden.

Riesentennis

Material: Weichbodenmatte, Kästen, Gymnastikball

Anleitung: Mit Weichbodenmatten und Kästen wird das Spielfeld (siehe Abbildung) gebaut. Die Kästen dienen als „Netz“. Nun spielt die erste Person den Ball an und läuft schnell zur anderen Seite. Die Person auf der gegenüberliegenden Seite spielt den Ball wieder zurück und wechselt anschließend auch Seite. So wird der Kreislauf fortgeführt. Alle Spieler:innen bewegen sich dabei im Uhrzeigersinn. Der Ball darf immer nur einmal auf den Matten aufkommen und soll anschließend mit beiden Händen zurückgespielt werden. Der Ball darf nicht festgehalten oder doppelt berührt werden.

Sollte der Ball öfter aufkommen, die Weichbodenmatte nicht berühren oder an den Kästen hängenbleiben, so verliert die Person, die den Fehler gemacht hat, ein Leben. Hat eine Person ihre Leben verloren, so ist sie ausgeschieden. In der Regel wird mit 3 Leben pro Person gespielt. Die letzten beiden Spieler:innen spielen ein kurzes Finale.



Fetzball

Material: viele Softbälle

Anleitung: Zwei Teams stehen sich in ihren Spielfeldhälften gegenüber und versuchen, die gegnerische Torfläche (Stirnseite des TS) zu treffen. Alle Spieler:innen eines Teams dürfen sowohl Treffer erzielen als auch abwehren. Bodenaufreffer zählen, Treffer über die Seitenwand nicht.

Variationen:

- Treffen über und auf die/den Seitenwände(n) zählen auch
- nur Bodenaufreffer zählen
- etc.

Highlander

Material: viele Softbälle

Anleitung: Das Feld wird in 3 oder 4 Abschnitte unterteilt. Das Abwurfspiel beginnt im ersten Feld. Wer hier abgeworfen wird, geht ins 2. usw., im letzten Feld wird einfaches Merkball oder Saal ausräumen (als Abschlussspiel) gespielt. Das Spiel ist zu Ende, wenn im ersten Feld nur noch ein:e Spieler:in übrigbleibt.

Variation: Wenn man fängt, darf man wieder in die vorderen Felder zurück.



Hallen-(Sommer)Biathlon

Material: 1 Matte pro Team, 1 Reifen pro Team, 5 Reissäckchen

Anleitung: Es werden Teams von ca. 3-4 Personen gebildet. Jedes Team hat an der einen Seite der Halle eine Matte und gegenüber die Wurfgegenstände und das Ziel. Die erste Person des Teams darf werfen, für jeden Fehlwurf gibt es eine Strafrunde für das gesamte Team. Das Team, das zuerst wieder auf seiner Matte sitzt, bekommt einen Punkt. Nun beginnt die zweite Runde. Gespielt wird, bis alle mindestens einmal geworfen haben.

Reifenwirbler

Material: mindestens 1 Reifen pro Kind

Anleitung: Jedes Kind erhält einen Reifen und sucht sich einen Platz, dann wird der Reifen angezwirbelt. Ziel des Spiels ist es, dass kein Reifen umfällt. Reifen, die liegen, werden aus dem Spiel genommen. Das Spiel wird nach einer gewissen Zeit beendet. Dann werden die Reifen gezählt, die noch im Spiel sind. Vielleicht schafft die Gruppe bei der nächsten Runde gemeinsam mehr Reifen.

Variation: Das Spiel kann auch in Teams gespielt werden. Pro Team benötigt man dann eine eigene Reifenfarbe.

Tupfball

Material: 2-3 Bälle, Markierungsbänder

Anleitung: Je nach Gruppengröße haben 2-3 Spieler:innen einen Ball und werfen sich diesen zu, um möglichst viele andere Spieler:innen abzutupfen (nicht abzuwerfen). Wer abgetupft wird, bekommt ebenfalls ein Markierungsband und darf auch abtupfen. Beim Abtupfen darf man nur noch den Sternschritt machen, keine weiteren Schritte mit dem Ball. Es können auch mehrere Bälle im Spiel sein.

Boxenstopp

Material: Matten, Würfel, Zettel und Stift pro Team

Anleitung: Es werden Teams mit ca. je drei bis sechs Kindern gebildet. Pro Team gibt es eine Matte, Würfel, Papier und Stift. Die Matten liegen im Kreis auf. Die Würfel, der Zettel und der Stift darauf. Nach dem Start laufen alle eine Runde und würfeln. Die gewürfelte Zahl wird an Runden gelaufen. Es wird ca. 3 Minuten gelaufen, dann werden die Runden addiert.



Seiten freihalten

Material: viele Softbälle (alternativ: Schwämme, Duschschwämme, Zeitungsknäuel, ...)

Anleitung: Es werden zwei Teams gebildet. Der Turnsaal wird in zwei Hälften geteilt. Auf jeder Seite steht ein Team und wirft Bälle, ... auf die andere Seite. Wenn das Spiel gestoppt wird, wird die Anzahl der Wurfgegenstände gezählt, je weniger, umso besser.

Sonne oder Regen

Material: ca. 50 Kärtchen (auf einer Seite Sonne und auf einer Seite Regentropfen)

Anleitung: Im Turnsaal werden ca. 50 Kärtchen gleichmäßig verteilt. Jedem Team wird entweder Sonne oder Regen zugeordnet. Nach dem Startsignal drehen alle Kinder die Kärtchen ihrem Team gemäß um. Nach dem Stopp wird gezählt, ob Sonne oder Regen gewinnt.

Alternative: gerade/ungerade Zahlen, Tiere, ...

Briefkasten

Material: 80-100 Karten, die auf einer Seite weiß und auf der anderen Seite gelb, grün, blau und rot sind

Anleitung: Die Kärtchen werden mit der weißen Seite nach oben aufgelegt. Die Kinder werden in 4 Teams mit jeweils einer Farbe geteilt. In jeder Ecke des Turnsaals steht eine Box/Kasten für jede Farbgruppe. Nach dem Start wird aufgedeckt, ist es die eigene Farbe, wird die Karte in die eigene Box transportiert. Ist es eine andere, dann wird sie wieder umgedreht. Nach ca. 2 Minuten wird gestoppt. Wer konnte die meisten Kärtchen einsammeln?

Materialtransport

Material: Kästen, Weichböden, div. Materialien zum Transport, Markierungsbänder, mehrere Softbälle

Anleitung: Es werden zwei oder mehr Teams gebildet. In der Halle werden an den Außenlinien Verstecke wie Matten und Kästen aufgestellt. Die einzelnen Teammitglieder versuchen die Materialien über eine Runde zu transportieren, ohne von der gegnerischen Mannschaft, welche in der Mitte der Halle steht, abgeworfen zu werden. Passiert dies, ist das Material wieder zurück zu bringen. Nach 3 Minuten wird gestoppt, wieviel konnte transportiert werden?

Hindernislauf

Material: Geräte nach Turnsaalausstattung, Knöpfe in zwei Farben/Formen

Anleitung: Es wird ein Rundparcours je nach vorhanden Geräten aufgebaut. Die Kinder laufen 2-4 Minuten diesen Parcours



und sammeln für ihre Gruppe z.B. Knöpfe oder andere kleine Dinge. Alternativ kann auch ein Stempel auf ein Papier aufgebracht werden.

Speed Stacking in Bewegung

Material: viele Becher (wenn vorhanden Speed Stacking Becher), Turnbänke

Anleitung: Viele Becher werden auf den Bänken auf den gegenüberliegenden Hallenseiten gestellt. Die Gruppe wird in 2 Teams geteilt. Ein Team baut Pyramiden von 5 Bechern, und die anderen stapeln sie zusammen. Nach 2 Minuten wird geschaut, wer mehr geschafft hat, danach wird gewechselt.

Würfellaufspiel

Material: 1 Würfel pro Team, ev. kleine Materialien (je nach Aufgabe)

Anleitung: Die Kinder bilden 2er-Teams. Jedes Team würfelt und erfüllt die Aufgabe gemeinsam. Dann wird erneut gewürfelt.

Mögliche Laufaufgaben:

- 1: 5x um die Halle laufen
- 2: 2x Sprossenwand durchqueren (hin und zurück), evtl. müssen sie sich kreuzen!
- 3: 5x einen Slalom absolvieren
- 4: 2 Längen als Spinne absolvieren (auf allen Vieren, Knie nicht am Boden)
- 5: 10 Seilsprünge (oder Anzahl der Sprünge dem Können der Kinder anpassen)
- 6: 6x um die Halle als Kutscher und Reiter, nach jeder Runde Rolle tauschen (Reiter kann sich auf einem Teppich ziehen lassen)

Zoowärter

Material: Faltmatte, mehrere Matten zusammenlegen, viele kleine Materialien (Reissäckchen, Tücher, Zeitungspapierknäuel, kleine Bälle, Kastanien, ...)

Anleitung: In der Mitte der Halle liegt eine Matte mit Futter (kleine Materialien). Auf jeder Seite der Matte steht ein Zoowärter. Auf den Hallenseiten gibt es eine Gruppe der Löwen und eine Gruppe der Tiger. Diese laufen nach vorne, um sich Futter zu holen (1 Stück pro Lauf). Die Zoowärter passen aber auf. Wenn man beim Holen gefangen wird, muss man zurücklaufen und von Neuem starten. Wer schafft die meisten Futterstücke?

D66



Grün – blau – gelb - ...

Material: Farbtücher

Anleitung: In der Mitte des Turnsaales steht die Übungsperson. Farbtücher sind im Turnsaal angebunden. Die Kinder laufen herum und immer, wenn eine Farbe gezeigt oder genannt wird, dann laufen, hüpfen, krabbeln, ... die Kinder zu dieser Farbe.

Alternativ: Zahlen, Buchstaben, Tiere, Länder, ...

Fangen mit Erlösen

Material: je nach gestellter Aufgabe

Anleitung: Es wird ein einfaches Fangspiel gespielt. Es gibt je nach Gruppengröße 2 oder mehr Fänger:innen. Auf unterschiedliche Art und Weise kann man erlöst werden und zwar:

- um die/den Gefangen:e herumlaufen
- am Rand des Spielfeldes eine Aufgabe erfüllen
 - o 10 mal Hock-Strecksprünge
 - o Hampelmann
 - o Ball gegen die Wand prellen
 - o Über Bank balancieren
- Rechenaufgabe lösen
- Wort legen
- Ball durch gegrätschte Beine durchrollen
- Durchkriechen

Laufen auf vorgegebenen Wegen

Material: Plakate mit Laufwegen

Anleitung: Auf einem Plakat werden Laufwege (Zick-zack, Herz, Stern, Buchstaben, ...) aufgezeichnet. Die Kinder erhalten die Aufgabe, in diesem Sinne zu laufen. Jeder kreuz und quer durch die Halle und in dem eigenen Tempo.

D66



Stationentraining

Material: Seile, Reifen, Kästen; Tauen, Würfel, Ball

Anleitung:

- Station 1: Seilspringen
- Station 2: abwechselnd mit rechtem und linkem Fuß auf kleinen Kasten aufspringen
- Station 3: Ball um Hütchen im Slalom am Boden rollen
- Station 4: Hampelmann
- Station 5: Reifenlauf
- Station 6: kleiner Kasten, großer Kasten, Weichboden
- Station 7: Tauen schwingen und durchlaufen
- Station 8: Würfeln und die damit verbundene Übung machen

Viel Spaß bei der Umsetzung!



Dr. Andreas Petko

Sportwissenschaftler, Lehramt Sport, Deutsch & Biologie, Mental Coach, Personal Trainer



SCHMERZ LASS NACH - TRIGGERN, MOBILISIEREN UND DEHNEN MIT TMX®

FASZIEN - EINE THEORETISCHE EINFÜHRUNG

Der gesamte menschliche Körper ist von einem Netzwerk aus elastischem Bindegewebe durchzogen, der Faszie. Diese u.a. kollagenen Fasern umhüllen und durchlaufen teils wie ein dichtgewebtes dreidimensionales Spinnennetz Muskeln, Organe, Nerven, Knochen und Gelenke, verbinden somit alle Bestandteile unseres Körpers.

Somit kann der Körper als Netzwerk von Spannungselementen verstanden werden. Es werden dabei längere Muskel-Faszien-Ketten, myofasziale Hauptzugbahnen, unterschieden:

- 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. Lange Sitzphasen, einseitige Belastungen und Bewegungsmuster sowie statische Haltungen sind Kennzeichen des modernen Alltags. Verspannungen und Schmerzen sind oft die spürbare Folge. Anhand der vorgestellten therapeutischen Trainingsmethode mit TMX® werden über gezieltes Triggern, Mobilisieren und Dehnen Verklebungen und myofaszialen Dysbalancen entgegengewirkt. Die Akupressur kann sich positiv und vor allem nachhaltig auf das Gewebe und den Stoffwechsel auswirken. Somit können Schmerzen akut gelöst oder präventiv vorgebeugt werden. Zusätzlich wird dadurch auch die aktive Beweglichkeit gesteigert.

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 vorbeugen bzw. die Regeneration optimieren und somit insgesamt gesundheits- und leistungsfördernde Aspekte positiv beeinflussen. 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.

Hinweis:

Verklebungen (Fibrosierung) beginnen ursprünglich an der Trennwand (Septum) vom Faszien Gewebe. Dieser tiefgelegene Bereich wird mit einer „Faszienrolle“ in der Regel nicht erreicht. Dafür sind Kompression, Traktion und Scherkräfte nötig. Diese hier vorgestellte Triggermethode wirkt punktuell, langanhaltend und tief, wodurch sich die Wirksamkeit erklären lässt. Für diese Einheit der gezielten Eigenbehandlung wird mit dem TMX® original und TMX® original plus gearbeitet. Die Prinzipien werden kurz erläutert, um den Wirkmechanismen zu verdeutlichen.

TRIGGERN

Tiefliegende Verspannungen lösen

Triggerpunkte sind Verdickungen in tiefliegenden Muskelfasern, die durch Überbelastung, falsche Haltung, Bewegungsmangel und durch chronischen Stress entstehen können. Der betroffene Muskel kämpft gegen den negativen Reiz an und versucht, durch Anspannung zu kompensieren. Triggerpunkte können Schmerzen an Ort und Stelle sowie an entfernten, scheinbar unbeteiligten Regionen hervorrufen. Sie sind für die Mehrzahl aller Schmerzsyndrome verantwortlich, vor allem für Schmerzen myofaszialen Ursprungs. Mithilfe der TMX® Trigger werden gezielt diese Triggerpunkte behandelt.

MOBILISIEREN

Bewegungsfreiheit erreichen

Beim Mobilisieren werden ganzheitlich alle Bereiche angesprochen, welche Beweglichkeitseinschränkungen zur Folge haben können (fehlerhafte Ansteuerung bzw. neuronale Schwächen, motorische Einschränkungen, etc.).

FASZIALES DEHNEN

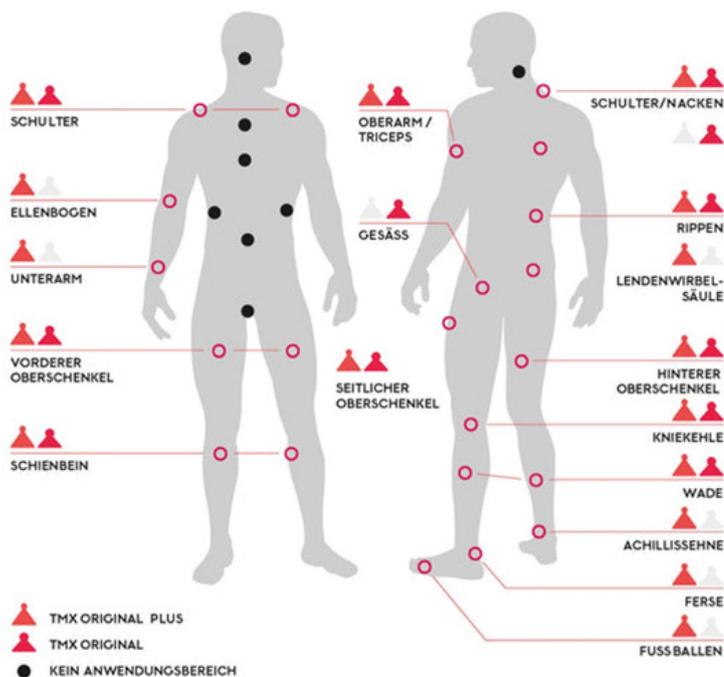
Regeneration und Entspannung finden

Beim faszialen Dehnen werden myofasziale Zugbahnen fokussiert und über mehrere Bewegungsebenen gearbeitet. Das ganzheitliche Zusammenspiel wird optimal gefordert und gefördert. Der Fokus liegt auf Achtsamkeit, Atmung und Entspannung, um gleichzeitig das vegetative Nervensystem zu beruhigen und die Regeneration optimal zu fördern (Regeneration erfolgt im Parasympathikus).

TRIGGERKONZEPT:

Punktuelle Verspannung	Regionale Verspannung	Präventiv (z.B. Muskelgruppe)
Schmerzpunkt suchen	Schmerzregion aufsuchen	Muskelgruppe festlegen (z.B. rechtes Bein: Fuß, Wade, Kniekehle, Quadriceps, Hamstrings, Gesäß)
Triggern /Mobilisieren / Dehnen	Triggern /Mobilisieren / Dehnen	Triggern /Mobilisieren / Dehnen
Vorgang mehrfach durchführen	Vorgang mehrfach durchführen	
Gesamtdauer: 3-5 Min.	Gesamtdauer: 3-5 Min.	Gesamtdauer: 3 Min.
Wiederholungen: 2x	Wiederholungen: 2-3x	Wiederholungen: 2x
Einheiten pro Woche: mind. 3	Einheiten pro Woche: mind. 3	Einheiten pro Woche: 2-3
	Hinweis: mehrere Punkte in der Schmerzregion aufsuchen	Hinweis: mehrere Schmerzpunkte in der Muskelgruppe aufsuchen
Hinweis: Jeder Triggerpunkt sollte zunächst mit dem TMX original behandelt werden. Nachdem der Schmerzpunkt lokalisiert wurde, wird dieser solange getriggert bis der Primärschmerz nachlässt (ca. 30-60 Sek.). Danach wird erst mobilisiert. Im Anschluss daran wird gedehnt. Dieser Vorgang wird während der Gesamtdauer mehrfach wiederholt.		

C49 D69



ÜBUNGEN (KLEINER AUSZUG FÜR DIE UNTEREN EXTREMITÄTEN):

■ Übung 1: Füße – Fußsohle, Ferse, Ballen

Je nach Intensität kann diese Übung im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden. Die übende Person platziert den Trigger an den Schmerzpunkt (Plantarsehne), um diese zu triggern. Die Zehen werden hierbei abwechselnd getreckt und gebeugt, um diese Schmerzstelle unter dem Druck zu mobilisieren. Anschließend wird diese Struktur gedehnt.



■ Übung 2: Wade – Achillessehne / seitlicher Unterschenkel

Im Sitzen wird der TMX an die Schmerzstelle der Achillessehne, Wade oder gezielt an der Schmerzstelle entlang der seitlichen Unterschenkelmuskulatur platziert. Um den Reiz zu verstärken, kann die übende Person den Druck von oben mittig auf das Kniegelenk erhöhen. Unter Beugen und Strecken des Fußes, wird die Schmerzstelle unter dem Druck mobilisiert. Nach der Mobilisation wird die Struktur gedehnt.



■ Übung 3: seitlicher Oberschenkel

In seitlichem Sitz (Z-Sitz) wird der TMX unter dem seitlichen Oberschenkel platziert. Das Knie wird leicht gestreckt und gebeugt, um zu mobilisieren.

Um den Bereich zu dehnen, wird das hintere Bein mit dem Fuß aufgestellt und das behandelte Bein durchgeschoben, sodass eine modifizierte Seitstützdehnung eingenommen werden kann.



■ Übung 4: Gesäß

Liegend oder sitzend wird der TMX punktuell auf die Schmerzstelle positioniert. Für die Mobilisation den Oberschenkel anheben und ablegen, um den Spannungsbereich zu lösen. Je nach Flexibilität wird der Bereich mit aufrechtem oder abgelegtem Oberkörper gedehnt. Dafür aus dem Vierfußstand das Bein mit dem Knie führend der behandelten Gesäßhälfte nach vorne zwischen die Hände legen und die Gesäßhälfte ablegen. Das hintere Bein ausstrecken und mit dem Fußspann aufliegen, die Hüfte ausrichten und mit langem Rück aufrichten oder ablegen.



Der Fokus wird immer wieder auf eine gleichmäßige, ruhige Atmung gelenkt werden, um die Effektivität der Eigenbehandlung zu unterstützen und die ganzheitliche Regeneration zu verbessern.

ZUSATZTOOL: TMX META (FÜR DEN FUSS)

SCHMERZEN IM BEREICH MITTELFUß

(METATARSALGIE - DIE KÖNIGSDISZIPLIN)

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

TIPP
 Verschiebe den **TMX® META** um 1-2 cm in alle Richtungen, um den Schmerzbereich optimal zu behandeln. Versuche deinen Fuß optional leicht nach links und rechts zu kippen (Pronation/Supination). Versetze den **TMX® META** Step by Step zwischen allen Mittelfußknochen – somit kannst du den Mittelfußbereich optimal lösen. Zwischen den einzelnen Mittelfußabschnitten kann es mehr schmerzen – das soll so sein – erst tut's weh, dann tut's gut!

ANWENDUNG FUßSOHLENSCHMERZ

(PLANTARFASZITIS)

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

TIPP
 Dort wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen – drehe oder versetze den **META** beliebig. Starte genau im Bereich vor der Ferse und versetze den **META** Schritt für Schritt nach vorne Richtung Fußballen. Somit kannst du deine Plantarsehne adäquat behandeln.

HALLUX VALGUS

(ABSPREIZUNG GROßZEHE)

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

TIPP
 Durch schräges Versetzen des **TMX® META**s kannst du die schrägverlaufende Muskulatur behandeln, die das Großzehengrundgelenk unterstützt. Hier kannst du den wichtigsten Muskel (M.flexor hallucis brevis) triggern – wenn dieser Muskel überfordert ist, kommt es zu Instabilitäten im Großzehengrundgelenk und somit zur Degeneration.

SCHMERZEN AN DER FERSE/FERSENSPORN

Anwendung nach der **TMX® 3er-Methode**

TIPP
 Dort wo du deinen individuellen Schmerz verspürst, kannst du den **TMX® META** einsetzen – drehe oder versetze den **META** beliebig. Platziere den **TMX® META** nicht ausschließlich auf der Ferse, sondern verschiebe den **META** etwas vor die Ferse – umliegendes Gewebe muss zudem behandelt werden.



C49 D69

ZUSATZTOOL: TMX PARA (FÜR DEN RÜCKEN)

TMX® PARA – 3 UNTERSCHIEDLICHE TRIGGER-VARIANTEN:



1. ORIGINAL

- Kopfdurchmesser 3 cm
- oberflächliche Muskelgruppen (niedrige Intensität)

2. PLUS

- Kopfdurchmesser 2 cm
- tiefe Muskelgruppen (mittlere Intensität)

3. TWIN

- Kopfdurchmesser 2 x 0,8 cm
- tiefe Muskelgruppen (hohe Intensität)

TRIGGERN BEI AKUTEN SCHMERZEN:

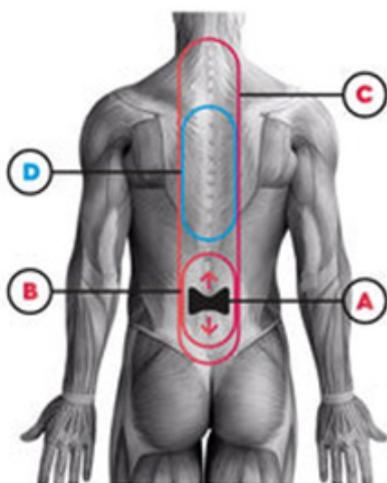
- A** Schmerzbereich; rechts und links neben der Wirbelsäule Triggern
- B** umliegender Bereich, der bestenfalls anschließend mitgetriggert werden soll

TRIGGERN BEI DIFFUSEN SCHMERZEN ODER ALS PRÄVENTION:

- C** Kann der Schmerzpunkt nicht lokalisiert werden, oder möchte man mithilfe des Triggerns muskuläre Verspannungen vorbeugen, kann man an der gesamten Wirbelsäule von oben nach unten entlang triggern.

TRIGGERN UM DIE REGENERATION ZU FÖRDERN:

- D** Triggere den Bereich der Brustwirbelsäule um das Stresszentrum (Sympathikus) zu regulieren.



ANWENDUNGSBEREICHE

INDIKATION	KONTRAINDIKATION
<ul style="list-style-type: none"> • myofasziale Triggerpunkte • Schulter/-Nackenschmerzen • Muskulärer Hartspann • Nackenverspannungen • Myogelosen • Kopfschmerzen durch verspannte Nackenmuskulatur • Brustwirbelsäulenschmerzen/BWS Syndrom • Lendenwirbelsäulenschmerzen/Lumbago • Piriformissyndrom • Läuferknie • Tractus-iliotibialis-Beschwerden • Kniekehlen Verspannungen • Shin Splint/Schmerzen vorderer Unterschenkel • Wadenschmerzen • Fersensporn • Plantarfasciitis/Fußsohle • Tennisellenbogen/Golferellenbogen • Krämpfen • Haglund Syndrom • Impingement Syndrom • Frozen Shoulder 	<ul style="list-style-type: none"> • Entzündliche Prozesse wie: Wärme, Rötung, Schwellung • Entzündungen im venösen System • Entzündungen im lymphatischen System • Bauchfellentzündungen • Psychosen • Transplantate • Myome • Krebs • Aids • Fieber • Schwangerschaft in den ersten 3 und in den letzten 3 Monaten (Rücken und Fußbereich) • Chronische Erkrankungen • Epilepsie • Osteoporose • Frakturen • Einnahme von gerinnungshemmenden Medikamenten • Offene Wunden • Kardiovaskuläre Beschwerden • Thrombose • Diabetes

Weitere Übungen finden sich auf: www.tmx-trigger.de (bei Instagram liefert TMX auch guten Inhalt)

- Dieses Portal wird von Fachleuten gefüttert und up to date gehalten
- Es gibt zahlreiche Videos (es kommen stetig welche hinzu)
- Viele Übungen lassen sich auch mit anderen Trigger tools ausführen
- Schaut euch auch den Blog an (dort werden themennahe Themen wie Stress, Ernährung, Atmung, etc. beleuchtet)

10% Rabattcode für TMX-Produkte: **TMXPETKO10** (Code kann weitergegeben werden)

Hier folgen ein paar zusätzliche Infos:

THEMENBLOCK MYOFASZIALES TRAINING

Der Bewegungsumfang (Range of Motion) einer Bewegung hängt u. a. von der Fasziensstruktur 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 Gummimenschchen 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*



C49 D69

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.*

AKTUELLE STUDIEN UND THEMEN ZUM THEMA FASZIEN UNTER:

<http://www.fasciaresearch.de> (englisch, aber die Artikel sind auch auf Deutsch; schaut auch ins Newsletter-Archiv)

Eigenblut-Therapie mit ACP:

ich hatte euch kurz die ACP Therapie (autolog conditioned plasma) zur Bekämpfung von Sehnenreizungen/-entzündungen vorgestellt. Diese Therapie ist nicht nur für Sehnenstrukturen geeignet, sondern für viele andere Entzündungsgeschichten, jedoch bitte immer in Zusammenarbeit mit einem guten Sportmediziner, der damit Erfahrung hat und die Therapie nur dann einsetzt, wenn sie auch wirklich Sinn macht. Schaden tut sie nicht, aber schließlich kostet sie Geld und demzufolge sollte sie nur dann eingesetzt werden, wenn sie sinnvoll ist. Hier findet ihr zwei Infolinks. Weiterhin habt ihr eine PDF im Anhang zur Funktionsweise von ACP.

Videoportale:

Besucht gerne eine Videoplattform und gebt dort „Faszientraining“ oder „Fasziendehnung“ und dazu das für euch passende Körpersegment; es tauchen zahlreiche brauchbare Übungen auf, die meist einfach umzusetzen sind und keine Gefahren bergen.

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 Gummimenschen 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.*





MMag^a. Antonia Santner

Dipl. Sportwissenschaftlerin, staatl. geprüfte Snowboardlehrerin und Skilehrerin, Instruktorin (Fitness, Haltungsprävention)



KORT.X[®] - BRING BEWEGUNG IN DEIN OBERSTÜBCHEN

In den letzten 5 Jahren wurden in der Gehirnforschung mehr Fortschritte gemacht als in den vergangenen tausenden Jahren. 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!

Benütze es oder verliere 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.

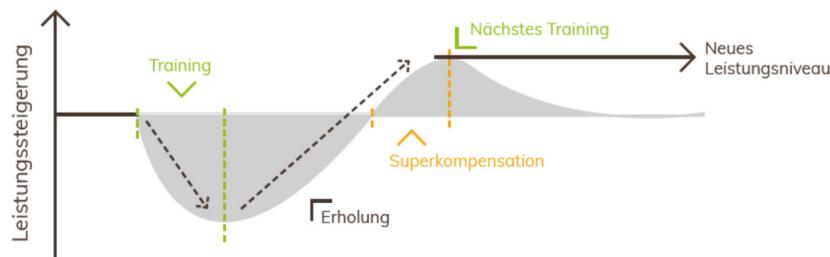
Fakt ist, dass der natürliche Bewegungsdrang mit dem Alter nachlässt und nur noch 12 % der 50-Jährigen (Statistik Austria 2018) regelmäßig Sport betreiben. Bei den 70-Jährigen beträgt der Anteil 5 %. Wer seine letzten Lebensjahre nicht als Pflegefall oder in einem demenzen Zustand verbringen will, muss 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 an 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 fördert gesteigerte Enzyymbildung und effektivere Stoffwechselfvorgänge (z.B. abnehmen wird 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, dass 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 Schlafens.

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 Gelenkprobleme 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, 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 weitergegeben. Deshalb bewusst KursteilnehmerInnen auf Details hinweisen und eventuell sogar Zusatzunterlagen vorbereiten.

GESTALTUNG EINER KORT.X®-EINHEIT

Ein Kort.X®-Training für Senior:innen strukturiert sich nach folgenden Phasen:

AKTIVIERUNG
(15 Minuten)

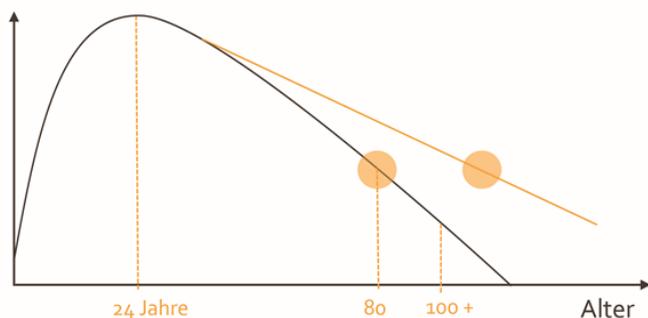
AUFBAU
(25 Minuten)

ABSCHLUSS
(10 Minuten)



Gezielt angewendet, kann man damit anhaltende kognitive und motorische Effekte generieren:

Gehirnentwicklung



Verwendet wird der Kort.X®-Gehirntraining-Teppich, mit dem man auf nur 1 m² ein effektives und anspruchsvolles Training aufbauen kann.

Abgebildet am Teppich sind auch die großen Gehirnstrukturen: Nr.1 bis 5 sind die Kortex-Regionen des Gehirns. Hier wird alles, was wir wissen, an Erfahrungen gesammelt haben, alles was wir können oder woran wir uns erinnern in Form von Nervenverbindungen/Mustern abgespeichert:

Nr. 1: Frontallappen (Frontaler Kortex)

Hier sind Muster abgespeichert, die das soziale Verhalten, kulturelle Werte, Erziehung, Empathie, das Miteinander bestimmen.

Nr. 2: Der Motorische Kortex

Hier finden sich alle Bewegungen, die wir erlernt und geübt haben: stricken, nähen, mit Werkzeugen hantieren, Rad fahren, ...

Nr. 3: Der Parietallappen oder Somatosensorische Kortex (das Körpergefühl)

Die Eindrücke einer Bewegung, die von Rezeptoren in der Muskulatur, in Sehnen und Bändern und rund um die Gelenke aufgenommen werden (Das Körpergefühl, ob die Landung bei einem Sprung hart oder weich war oder welche Körperstellen nach einem Sturz schmerzen ...), werden hier verarbeitet.

Nr. 4: Der Okzipitallappen (Visueller Kortex)

In diesem Bereich des Gehirns werden optische Eindrücke verarbeitet. Farben, Muster und alles, was wir mit den Augen erkennen können. Sehr oft müssen wir die Dinge gar nicht klar sehen, sondern können durch die optischen Erfahrungen/Muster Bilder automatisch ergänzen: z.B. Wretör lseen, deren Buchstabenordnung nicht stimmt.

Nr. 5: Der Temporallappen (Auditiver Kortex)

Der Temporallappen zieht sich seitlich rechts und links Richtung Stirn nach vorne und ist vor allem für das Hören und die Verarbeitung akustischer Signale zuständig.

Nr. 6: Das Stammhirn und das Kleinhirn.

Im Stammhirn wird alles gesteuert, was wir nicht willentlich beeinflussen können (vegetatives Nervensystem): z.B. ob unsere Haare wachsen, wie schnell das Herz schlägt, ob wir schwitzen oder ob die Nieren arbeiten.

Im Kleinhirn befinden sich 60% aller Nervenzellen des Kopfes. Hier werden die Bewegungsmuster koordiniert – das bedeutet auch, dass man allein durch Bewegung 60% des Gehirns aktiviert.

In Summe sind alle Gehirnbereiche eng miteinander vernetzt und voneinander abhängig. Beispiel dafür ist z.B. die Sprache – die Sprachzentren verteilen sich im Frontallappen (was verstehe ich – was wurde gemeint) eng zur Grenze des Temporallappens (was höre ich). Auch der Motorische Kortex ist involviert (Zunge, Mund) und z.B. auch der Visuelle Kortex, wenn wir Sprache lesen. Deshalb werden die Gehirnfelder auf dem Kort.X-Gehirntraining-Teppich symbolisch von einem Netz zusammen gehalten.

USE IT OR LOSE IT

... soll uns stets daran erinnern, dass es keinen Stillstand gibt und dass sich alles weiter entwickelt. Das gilt auch für unseren Kopf. Entweder wir tun etwas und lernen Neues dazu, oder wir tun nichts, und verlieren Tag für Tag an Erfahrungen, Wissen und können somit weniger als gestern.

AKTIVIERUNG

Geist und Körper sollen in dieser Phase ein optimales Fokusniveau erreichen: Die Damen und Herren sollen schwitzen, einfache Konzentrationsübungen durchführen und sich freudvoll auf die Kort.X®-Einheit einstellen.

Die Aktivierung kann bei SeniorInnen ausgiebig genutzt werden, um den Herz-Kreislauf in Schwung zu bringen, die Konzentration auf den Kort.X®-Gehirntraining-Teppich zu lenken und auch die großen Muskelgruppen zu kräftigen. 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 zu Beginn jeder Kort.X®-Einheit

- Mit einfach verständlichen Abläufen starten. Bewegungen anleiten (unkompliziert, einfach zum Nachmachen), die man schnell verstehen und ausüben kann.
- Auf das zielgenaue Hinsteigen auf dem Teppich hinweisen.
- Ausgiebig in Übungen verweilen, damit „der Geist“ den Fokus aufbauen kann.
- Unschwierige Arm-/Handvariationen miteinbauen und bei Bedarf auch die Richtung wechseln (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
- Den vollen Fuß aufsetzen (Fersenkontakt)

Aufgrund der Abnahme kognitiver Ressourcen wird für viele Menschen im Alter die koordinative Aufrechterhaltung des Gleichgewichts immer schwieriger. In der Aktivierungsphase ist dies besonders zu beachten:

- Keine Einbein-Stand-Übungen zu Beginn
- Keine Armbewegungen über Kopf
- Keine schnellen Drehbewegungen
- Keine gegengleichen Bewegungen
- Übungen im Rhythmus ausführen

AKTIVIERUNG – EINSTIEG

00 Grundposition einnehmen.

- 1(L) – 1(R, tippen) – 0(R) – 0(L, tippen) ... langsam vorzeigen und öfters wiederholen
- Tempo steigern
- Hände mitnehmen: auf 11 klatschen und auf 00 (mit Händen auf die Oberschenkel **KLOPFEN**)

00 Auf Grundposition marschieren und zur rechten Seite drehen

- 6(R) – 6(L, tippen) – 0(L) – 0(R, tippen) ... langsam vorzeigen und öfters wiederholen
- Tempo steigern
- Hände wieder mit dazu geben

Das Ganze in der Rückwärtsbewegung ausführen (Fersen in die Bergspitzen reinstellen) und gleich wie vorher wiederholen.

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 am Stand in Kombination mit Armbewegungen helfen, die Pulsfrequenz zu heben und den Kreislauf in Schwung zu bringen.

00 Position im Tal einnehmen und dort marschieren (Knie hoch ziehen)

Start mit Links

- 1 (L) und 6 (R) Arme abwinkeln und seitlich vor/rück mitschwingen
 5 (LR) Arme auf Schulterhöhe seitlich abwinkeln und strecken



- 2 (L) und 3 (R) Arme auf Schulterhöhe im Wechsel vorboxen und zur Brust ziehen
 4 (LR) Arme nach unten strecken und Faust zur Schulter ziehen.
 00 Zurück ins Tal marschieren

A17

Nun rückwärts – Fersen in die Berggipfel stellen

- 1 (R) und 6 (L) Arme abwinkeln und seitlich vor/rück mitschwingen
- 5 (RL) Arme auf Schulterhöhe seitlich abwinkeln und strecken
- 2 (R) und 3 (L) Arme auf Schulterhöhe im Wechsel vor boxen und zur Brust ziehen
- 4 (RL) Arme nach unten strecken und Faust zur Schulter ziehen.
- 00 Zurück ins Tal marschieren

Das Ganze nochmals von vorne ...

AKTIVIERUNG - KRÄFTIGUNG

Durchführung beidbeiniger Kniebeugen.

Position Links	Position Rechts
5	5

- Langsam tief gehen – die Knie ziehen entlang der Füße Richtung Zehen
- Oberkörper bleibt aufrecht
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Nabel zur Wirbelsäule ziehen
- Schultern weg von den Ohren und Schulterblätter nach hinten unten ziehen
- Den Hintern nach hinten schieben und die Spannung entlang der Rückenstrecker (Muskeln links und rechts der Wirbelsäule) spüren

Die Bewegung bis zum individuellen Endpunkt durchführen und langsam wieder hoch gehen.

- Mehrfach Wiederholen.
- In die Fußflächen hinein spüren: Tiefgehen und Gewicht auf den Fersen, Tiefgehen und Gewicht auf den Fußballen, Tiefgehen und Gewicht mittig auf der gesamten Fußfläche.
- Die Position am tiefsten Punkt halten (Knie und Kopf/Wirbelsäule kontrollieren). Steißbein nach hinten schieben.
- Die Arme langsam und kontrolliert nach vorne und hinten ziehen – Knie können leicht mitwippen.

A17

Langsam hoch gehen, Übung auflösen, Beine ausschütteln und neue Position einnehmen:

Position Links	Position Rechts
1	3

Das gesamte Programm auf der neuen Position wiederholen.

Zum Abschluss im Wechsel:

3 langsame Kniebeugen auf 55 .., auf 13 ... auf 55 ... auf 13- ... bis das Lied zu Ende ist.

Pausen zum Wasser T rinken immer wieder nach Bedarf einplanen!

AUFBAU UND AUTOMATISIERUNG

Schritt 1 Links (L)	Schritt 2 Rechts (R)	Schritt 3 Links (L)	Schritt 4 Rechts (R)
5	5	0	0

Ausgangsposition im Tal einnehmen und 4 Schritte mit links startend im langsamen Tempo üben:

- Gezieltes Steigen auf die 5
- Gezieltes retour Steigen ins Tal (am Teppich bleiben!)

Zusatzübung, um den Blick vom Teppich wegzubekommen: Benutze deine Hände und Finger und zeige verschiedene Variationen – die Leute müssen die Anzahl der gezeigten Finger laut ausrufen. Gehe dabei durch den Raum, sodass die Leute den Kopf drehen und dich mit ihrem Blick verfolgen müssen. Die Leute darauf aufmerksam machen, dass sie das Tempo steigern können, wenn sie möchten: Wie schnell könnt ihr die Übung richtig ausführen?

Wenn das vorwärts gut klappt, dann macht die Übung rückwärts.

Ausgangsposition im Tal einnehmen ... Fersen in die Berggipfel und wieder mit dem linken Fuß starten.

Programm wiederholen und gezielt darauf achten, dass die TeilnehmerInnen den Blick bewusst vom Teppich wegnehmen!
Zusatzübung auch hier in der Rückwärtsbewegung wiederholen.

Pause einlegen, um Wasser zu trinken!

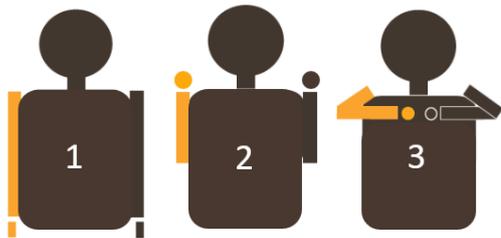
A17

AUTOMATISIEREN

Im Wechsel vorwärts – rückwärts – vorwärts – rückwärts – vorwärts – rückwärts die Schrittkombination durchführen; insgesamt 6 Runden: 30 Sekunden aktiv – 12 Sekunden Pause.

KOMBINATION ARME

Zuerst Trockentraining ohne Beine, dann mit Schrittabfolgen. Der Wechsel der Armposition erfolgt beim Betreten eines neuen Feldes (sobald der linke Fuß in 5 – in 0 – in 5 ... aufsetzt) und wird gehalten bis der rechte Fuß das jeweilige Feld berührt.



- Die Kombination im langsamen Tempo üben. Die Leute gelegentlich auf das richtige Hinsteigen hinweisen.
- Dann den Blick wegnehmen vom Teppich – Geschwindigkeit steigern.
- Das Ganze rückwärts üben – zuerst langsam und dann schneller.

AUTOMATISIEREN

Im Wechsel vorwärts – rückwärts – vorwärts – rückwärts – vorwärts – rückwärts die Schrittfolge mit der Armkombination durchführen; insgesamt 6 Runden: 30 Sekunden aktiv – 12 Sekunden Pause.

TEAM CHALLENGE

- Das Spielblatt und Stifte vorbereiten.
- Teams zuteilen (maximal 3 TeilnehmerInnen pro Blatt)
- Die Teammitglieder sollen ihre Teppiche in einem Bereich des Raumes auflegen und ihr Spielblatt in der Nähe platzieren (z.B. Auf eine Holzwand kleben).

Es gilt, so schnell wie möglich, die Rechenaufgaben zu lösen. Vor jedem Ausfüllen muss man 3-mal die Schritt-Arm-Kombination aus der Vorwärtsposition durchführen – dann erst darf man eine Rechnung lösen.

Welches Team ist am schnellsten?

Während des Spiels läuft das Lied Kort.X 2A.

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 und Fortbildungsmöglichkeiten unter www.kortx.info und www.facebook.com/kortx.info.

ÜBUNGSVARIATION 1

Schritt 1 Links	Schritt 2 Rechts	Schritt 3 Links	Schritt 4 Rechts	Schritt 5 Links	Schritt 6 Rechts	Schritt 7 Links	Schritt 8 Rechts	Schritt 9 Links	Schritt 10 Rechts	Schritt 11 Links	Schritt 12 Rechts
6	6	0	0	5	5	0	0	1	1	0	0

Ausgangsposition im Tal einnehmen ... 00

Mit linkem Fuß starten

A17



Zusatzaufgabe:

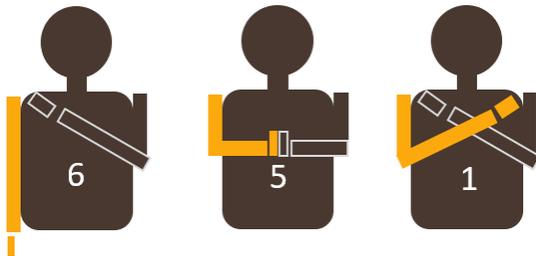
Mit der Zahl 1.465 starten. Während jeder absolvierten Runde muss 7 abgezogen werden und die neue Zahl von einer Person genannt werden: 1.465 ... 1.458 ... 1.451 ...

Alle starten gemeinsam, die Trainerin schaut währenddessen eine Person an, und diese Person muss die erste Lösung nennen und darf dann gleich die nächste Kollegin anschauen, die nun dran ist, eine Runde Zeit hat, um die richtige Zahl zu nennen ... Danach schaut sie eine andere Person ihrer Wahl an, und diese Person muss das nächste Ergebnis nennen, wiederum eine neue Person ansehen usw.

ACHTUNG: NIE STEHEN BLEIBEN!

Übung in Rückwärtsbewegung durchführen und dann AUTOMATISIEREN!

Armvariation



Die jeweilige Armposition muss immer am entsprechenden Gehirnfeld eingenommen werden. Auf der 00-Position ist Zeit zum Wechseln.

Team Challenge

Positive Wörter auf ein Blatt Papier schreiben.
Welche Gruppe schafft mehr positive Wörter?

A17

ÜBUNGSVARIATION 2

Schritt 1 Links	Schritt 2 Rechts	Schritt 3 Links	Schritt 4 Rechts	Schritt 5 Links	Schritt 6 Rechts	Schritt 7 Links	Schritt 8 Rechts
5	5	2	3	5	5	0	0

Ausgangsposition im Tal einnehmen ... 00

Mit linkem Fuß starten

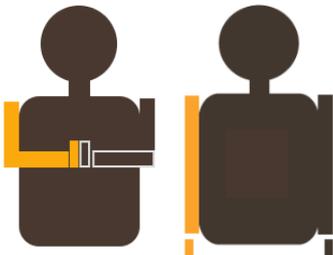
Üben im langsamen Tempo mit und ohne Blickkontakt ... Tempo steigern

Zusatzübung:

Eine Person startet, nennt einen Vornamen und schaut dabei irgendeine andere Person an, diese muss dann mit dem letzten Buchstaben des genannten Vornamens den nächsten Vornamen nennen ... Jakob ... Berta ... Antonia ... Anni ...

Übung in Rückwärtsbewegung durchführen und dann AUTOMATISIEREN!

Armvariation



2mal klatschen
1mal auf die Oberschenkel klopfen
1mal klatschen
2mal auf die Oberschenkel klopfen

Bei jedem Schritt eine Armbewegung ausführen!

Team Challenge

- Diesmal spielen wir Türme-Bauen mit den Erwachsenen.
- Teams zuteilen (maximal 3 TeilnehmerInnen pro Team)
- Die Kiste mit den Holzklötzen wird an das Ende des Raumes gestellt.

Auf „Los“ starten alle mit der Übung. Sie müssen die Sequenz (Schritte + Arme asynchron) zweimal komplett durchführen (55-2-3-55-00-55-2-3-00). Erst dann dürfen sie einen Holzklötzchen holen und den Turm bauen. Welches Team hat den höchsten Turm?

Grins – das wird bestimmt lustig. :-)

ÜBUNGSVARIATION 3

Schritt 1 Links	Schritt 2 Rechts	Schritt 3 Links	Schritt 4 Rechts	Schritt 5 Links	Schritt 6 Rechts
1	4	0	4	1	0

Ausgangsposition im Tal einnehmen ... 00

Mit linkem Fuß starten, Üben im langsamen Tempo mit und ohne Blickkontakt ...

Zusatzübung:

Mitzählen bei jedem Schritt, von 1 bis 18 und dann wieder bei 18 starten und retour zählen bis zum 1. Diese Kombination mehrmals hintereinander wiederholen lassen.

- Die Leute müssen laut zählen – das ist wichtig!
- Den Rhythmus halten – keine abgehakten Schritte bzw. rhythmisch zählen ohne Pausen.
- Das Tempo entsprechend anpassen und wenn möglich steigern.
- mit und ohne Blickkontakt ... Tempo steigern

Übung in Rückwärtsbewegung durchführen und dann AUTOMATISIEREN!

Armvariation

Die Armpositionen zuerst im Stand üben. Achtung: Bitte nachfragen, ob jemand Schulterprobleme hat und die Arme nicht nach oben führen kann. Wenn das der Fall ist, die Arme bei Position 3 zur Seite strecken.

A

B

C

D

Position A einnehmen – 140 – Position B – 410 – Wechseln auf Position C – 140 – Position D – 410 –

Team Challenge

- Übungsblatt für den Buchstabensalat ausdrucken.
- Teams zuteilen (maximal 3 TeilnehmerInnen pro Team)
- Jedes Team bekommt ein Blatt und Stifte zum Schreiben.

Auf „Los“ starten alle mit der Übung. Sie müssen die Sequenz (Schritte + Arme) dreimal komplett durchführen (3mal 140-410). Erst dann dürfen sie die Lösung für ein Wort suchen. Welches Team löst zuerst alle Wörter?

Tipps und Tricks



- Die Verwendung der richtigen Musik spornt an und gibt entsprechend den Takt vor.
- Genug Pausen einplanen (WC-Besuche sind kein Problem). Ausgiebig Wasser trinken!
- Klare und deutliche Anweisungen geben! Wenn man zu viel reden/erklären muss, ist wahrscheinlich die Übung zu schwierig!
- Für die Team Challenges benötigt man sehr oft Lesebrillen!
- Das Miteinander in den Vordergrund stellen. Spaß steht im Mittelpunkt – nicht die Leistung!
- Die Übungen möglichst einfach/unschwer gestalten. Wenn die Leute nur rumstehen, ist die Übung garantiert zu schwierig für sie.

Die Kort.X®-Basismodul Ausbildung wird dieses Jahr noch angeboten. Alle Informationen unter www.kortx.info.

Man erhält folgende Unterlagen bzw. den Zugang zur Kort.X®-Trainingsplattform:

- Ausführliches Skriptum mit theoretischen Grundlagen und hunderttausenden Kombinationsmöglichkeiten – das ist untertrieben, denn es sind fast eine Million Übungsvariationen.
- Alle kognitiven Tests, Testblätter und Auswertungen
- Stundenbilder für den Aufbau eines Kort.X®-Kurses.
- Unterlagen für Team Challenges
- Wissensrecycling von Antonia Santner für die Mundpropaganda
- Die Kort.X®-Musik für jede Einheit
- Die Übungsvideos für sich und auch für die eigenen Kursteilnehmer*innen zum Versenden per WhatsApp oder zum Ansehen auf der Kort.X®-Trainingsplattform.

Impressum

Kort.X®

MMag. Antonia Santner
Achenkirch 91, 6215 Achenkirch
info@kortx.info | www.kortx.info



MMag^a. Antonia Santner

Dipl. Sportwissenschaftlerin, staatl. geprüfte Snowboardlehrerin und Skilehrerin, Instruktorin (Fitness, Haltungsprävention)

B37



KORT.X[®] - DAS SPORTLICHE GEHIRNTRAINING MIT DEN KORT.X[®] KOORDINATIONSREIFEN

In den letzten 5 Jahren wurden in der Gehirnforschung mehr Fortschritte gemacht als in den vergangenen tausenden Jahren. 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 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, weckt man positive Emotionen, die das Lernen erleichtern und beschleunigen – Ziele werden schneller erreicht. Die intrinsische Motivation steigt!

GESTALTUNG EINER KORT.X®-EINHEIT

Ein Kort.X®-Training für Senior:innen strukturiert sich nach folgenden Phasen:

AKTIVIERUNG
(15 Minuten)

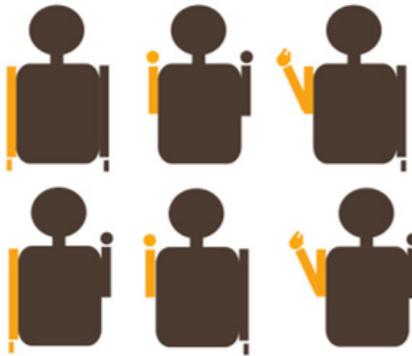
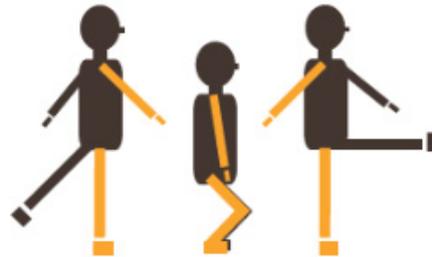
AUFBAU
(25 Minuten)

ABSCHLUSS
(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

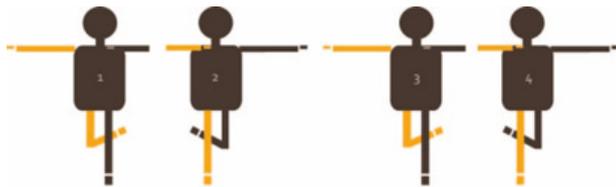
2:3 Übung:

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:
 - o Beine (4 Takte): Im Rhythmus ein Bein vorstellen und wieder retour – links und rechts im Wechsel.
 - o Hände im Takt dazu: Klatschen und dann auf Oberschenkel klopfen ...
 - o 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



Arme und Beine im gleichen Rhythmus.



Arme wechseln bei jedem Takt.

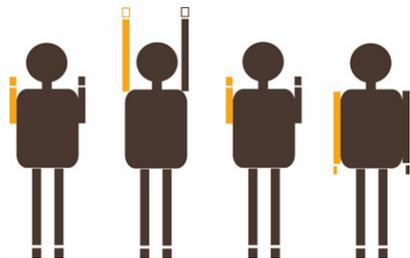
Beine wechseln bei jedem 2. Takt.



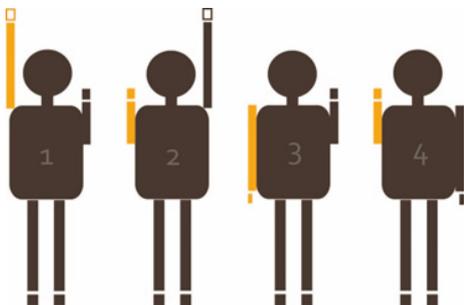
Beine wechseln bei jedem Takt.

Arme wechseln bei jedem 2. Takt.

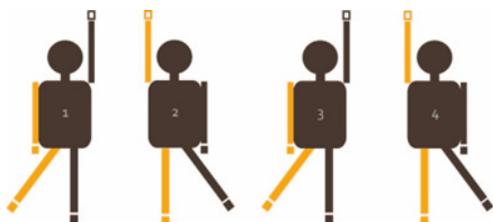
- Lockeres Laufen mit Fokusübung



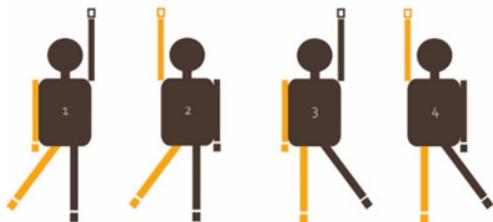
- Arme versetzt um einen Schritt



- Einbeinige Sprünge 2x dann Wechsel anderes Bein + Arme rechts/links im Rhythmus
- Rhythmuswechsel: Beine und Beine unterschiedlich schnell

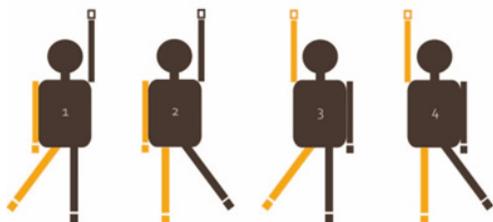


Arme und Beine im gleichen Rhythmus.



Arme wechseln bei jedem Takt.

Beine wechseln bei jedem 2. Takt.



Beine wechseln bei jedem Takt.

Arme wechseln bei jedem 2. Takt.

AUFBAU

Schulung und Training der koordinativen Fähigkeiten: Orientierungsfähigkeit, Gleichgewicht, Reaktion, Differenzierung, Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungs- und Koppelungsfähigkeit.

- Kalibrieren (3 Runden: langsam, mittel, schnell)



- 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 Variationen aufbauen:
 - o Braun = klatschen + „Ja, ja“
 - o Orange = mit der linken Hand schnipsen + „Nein, nein“
 - o Grün = rechter Arm gestreckt nach oben + „Super“
- Lockere Runden: Jeweils im Wechsel 2 Runden mit dem rechten Bein und mit dem linken Bein führen.
- Signale einbauen.

B37

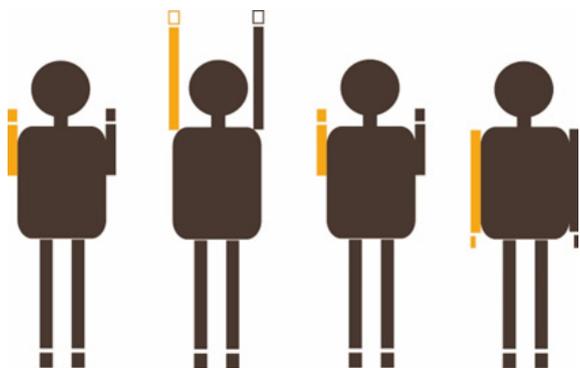
- Lockere Runden: Jeweils im Wechsel 2 Runden mit dem rechten Bein und mit dem linken Bein führen.
- Signale einbauen.



- 3er_Schrittkombination (auch rückwärts)



Fokusübung zusätzlich miteinbauen: Wechsel sobald man in den neuen Reifen steigt.



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.



Karl-Heinz Sauseng
MTB Guide, Kinder MTB Trainer, Bike Pro Trainer



MTB FAHRTECHNIK ADVANCED - SICHERES ABFAHREN VON GELÄNDESTUFEN

Der Einfachheit halber werden Biker und Bikerinnen im Folgenden als Teilnehmer oder Trainer bezeichnet.

Geländewahl:

- Mit Kamelbuckeln eine Geländestufe nachbauen.
- Mit Paletten eine Geländestufe nachbauen.
- Abfallendes Gelände mit einer Geländestufe von ca 30 cm Höhe
- Untergrund Asphalt, Rasen, Schotter, Pfad

Übungsmittel:

- Markierungsteller, Paletten, Wippe als Rampe
- Aus Holz gebaute überrollbare Hügel (Kamelbuckel)

Theorie:

- Geländestufen mit einer Höhe bis zur Radachse, können mit der richtigen Fahrtechnik ohne weiteres gemeistert werden.
- Man sagt auch dazu Vorderrad droppen.

AUFBAU DER ÜBUNGEN:

Schritt 1:

- Mit den Kamelbuckeln eine Geländestufe auf ebenem Grund nachbauen.
- In der Grundposition anrollen und durch leichtes Ziehen am Lenker den Kamelbuckel hinaufrollen. Die Arme nehmen, wie Stoßdämpfer, die Erhöhung der Fahrposition auf. Der Lenker kommt zum Körper.
- Am Scheitelpunkt des Kamelbuckels wird durch Strecken der Arme (wie bei Stoßdämpfern) das Vorderrad nach unten gedrückt. Somit wird ein Vorneigen des Oberkörpers verhindert.

- Bei korrekter Ausführung der Übung bleibt der Oberkörper immer in gleicher Höhe.
- Während diesem Bewegungsablauf wird die Bremse nicht betätigt.
- Trainer:innen positionieren sich am Hindernis, um helfend eingreifen zu können.
- Die Übung so lange wiederholen, bis die Teilnehmer:innen ein sicheres Gefühl haben.

Schritt 2:

- Aufbau einer Geländestufe mit Paletten, bis zu einer Höhe von 45 cm (drei Paletten) in ebenem Gelände.
- Gestartet wird mit 2 Paletten (30 cm)
- Die Auffahrt mit einer Rampe fertigstellen.
- Achtung: Trainer:in stationiert sich wieder so, dass er jederzeit helfend eingreifen kann.
- Hierbei ist die Blickführung wichtig.
- Der/die Teilnehmer:in rollt in der Grundposition die Rampe hinauf.
- Umso näher die übende Person der Stufe kommt, umso mehr beugt sie die Arme und verringert gleichzeitig die Geschwindigkeit. Als Hilfestellung soll Anfangs die übende Person in die Arme des Trainers/der Trainerin rollen. Diese stellt sich vor der Stufe hin und übernimmt die Person indem er/sie den Lenker hält und sie beim runter rollen unterstützt.
- Kurz bevor das Vorderrad hinunter dropt öffnet er die Bremse und drückt gleichzeitig das Vorderrad nach unten.
- Die Pedalstellung sollte 100% waagrecht sein, um ein Hängenbleiben zu vermeiden.
- Bei exakter Ausführung bleibt der Oberkörper fast in gleicher Höhe.
- Erst nach perfekter Ausführung der Übung, die Geländestufe auf 3 Paletten erhöhen.
- Auf eine korrekte Ausführung dieser Fahrtechnik ist zu achten, um ein sicheres Abfahren von Geländestufen zu gewährleisten.

Schritt 3:

- Jetzt wird diese Übung im passenden Gelände angewandt.
- Auch hier unterstützt der Trainer/die Trainerin die Teilnehmer:innen wie bei den vorangegangenen Übungen.
- Am Trail ist auf das Timing, beim Vorderrad-Dropfen, besonders zu achten.
- Das Beugen der Arme ist bei höheren Geländestufen stärker auszuführen als bei niedrigeren.
- Das Bremsen ist auch oft ein Problem. Es ist darauf zu achten, dass ein ruckartiges Bremsen vermieden wird.



Karl-Heinz Sauseng
MTB Guide, Kinder MTB Trainer, Bike Pro Trainer



MTB FAHRTECHNIK ADVANCED - ENGE RICHTUNGSWECHSEL SICHER MEISTERN

Der Einfachhalber werden Biker und Bikerinnen im Folgenden als Teilnehmer oder Trainer bezeichnet.

Geländewahl:

- Ebene Fläche mit ca. 200 m²
- Parkplatz, Rasenfläche,
- Untergrund Asphalt, Rasen, Schotter, Beton

Übungsmittel:

- Markierungsteller,
- Holzstöcke oder Richtungsstangen, Richtungskegel,

Theorie:

- Bei engen Richtungswechseln besteht die Gefahr in die Kurve zu kippen.
- Mit der richtigen Steuerungstechnik bekommst du die Sicherheit, bei engen Kehren nicht ins Schwanken zu kommen. Der Schlüssel dafür ist wieder die richtige Blickführung.

AUFBAU DER ÜBUNGEN:

Achter fahren:

- Ein Feld mit Richtungsstangen abstecken. Die Breite des Feldes beträgt 2 Radlängen, und die Länge des Feldes beträgt 3 Radlängen. In der Mitte des Feldes werden zwei Richtungskegel aufgestellt. Die Kegel werden im Abstand von ein-einhalb Radlängen aufgestellt.
- Am Bike sitzend und pedalierend einen Achter um die Kegel fahren. Dabei wird ein leichter Gang eingelgt.
- Der Blick bleibt so lange am zu umrundenden Kegel, bis das Vorderrad vorbei ist. So wandert das Becken nach außen

C54



und dient als Gegengewicht.

- Jetzt wandert der Blick weiter zum anderen Kegel. Mit dem Vorderrad wird der Platz des ganzen Feldes ausgenutzt.
- Mit ständigem Pedalieren wird das Gleichgewicht gehalten. Sollte man zu schnell sein, wird mit schleifen der Bremse und gleichzeitigem Pedalieren der Kegel weiter sicher umfahren.
- Die Übung wird durch Verengen des Feldes und eErhöhen der Anzahl der Teilnehmer:innen im Achter erschwert.



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.

Patricia Schuhajek, die österreichische Ausbilderin und Referentin für Bodega Moves und Bodega Reflow der IFAA zeigt dir einen super-effektiven Mix mit Elementen aus dem Vinyasa Power Yoga und klassischen Übungen aus dem Functional Workout. Das entwickelte Training steigert wirksam deine Fitness, sorgt für mehr Kraft aus der Mitte (Core, Rücken, Bauch), strafft deinen Body und verbessert deine Haltung.

In verschiedenen Varianten von Bodega moves® werden jede Menge Kalorien verbrannt und der Fettstoffwechsel kommt richtig toll in Schwung. Geübt wird im Flow, das heißt, alle Bewegungen gehen fließend ineinander über und werden sehr kontrolliert ausgeführt. Du wirst dabei trotzdem schön ins Schwitzen kommen- versprochen!

Bitte achte beim Mitmachen immer darauf, eine gute Körperspannung aufrecht zu erhalten und führe die Bewegungen präzise nach Anweisungen aus. Das Workout bietet in verschieden vorliegenden Version von Level 1-3 viel Steigerungspotenzial und ist für Jeden adaptierbar. Wenn du nicht direkt alles mitmachen kannst, gib dir Zeit und Raum- mit regelmäßigem Training wirst du bald Verbesserungen feststellen können.

ENTHALTENE ÜBUNGEN

1. Mobilisation

Wir beginnen fast immer in der Position des Kindes – oder Childs Pose, um langsam zu unserer Atmung zu finden und uns auf die wesentliche Spannung langsam heran zu tasten. Es sollen Uddiyana Bandha und Mulha Bandha langsam aktiviert werden, um sicher in fließende Bewegungen starten zu können.

2. Sonnengruße

Ein Klassiker unter den Yoga-Übungen: Der Sonnengruß

Dann kommt der Sonnengruß. Dafür die Arme lang über die Seite mit dem Einatmen nach oben strecken. Beim Ausatmen fächerförmig nach unten führen. Tauchen Sie ein in eine Vorwärtsbeuge. Jetzt den rechten Fuß nach hinten setzen. Mit dem nächsten Ausatmen den linken Fuß ebenfalls nach hinten nehmen. Nach vorne in die eine Brettposition gehen. Danach den rechten Fuß an die rechte Hand nehmen. Einatmen und ausatmend den linken Fuß heranholen und langsam wieder zum Stehen kommen. Mehrfach wiederholen.

3. Flow 1

4. Flow 2

5. Flow 3

6. Active Stretch

7. Shavasana /Endentspannung

Hinweis: Nicht geeignet für Teilnehmer:innen mit starkem Bluthochdruck, akuten Entzündungen im Körper bzw. in den Gelenken. Teilnehmer:innen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten vorher das Training mit dem Arzt/der Ärztin abklären (besonders, weil der Kopf oft nach unten gerichtet ist).

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>



Mag. Patricia Schuhajek

Lehramt Bewegung und Sport & Germanistik, Yogalehrerin, Referentin



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.

Wirkungen von Bodega Reflow:

- Entspannung und Stressreduktion aufgrund der tiefen Bauchatmung
- Energiegewinnung, verbesserter Energiefluss, da das Chakrensystem aktiviert wird
- Stretch in Motion – Meditation in Motion. Durch die dynamisch gestalteten Stretchingflows kommt auch der Geist automatisch zur Ruhe. Konzentration auf eine Sache.
- Steigerung der sportlichen Leistung möglich
- Beugt Muskelkater vor
- Gesteigertes Wohlbefinden
- Mehr Bewegungsfreiheit
- Verbesserte Haltung
- Anregung der Durchblutung

Wirkung von Bodega Reflow auf die Faszien:

Als Faszien bezeichnet man das Bindegewebe im Bewegungsapparat, sowie die festen Hüllen um die Organe. Unsere Muskeln können ohne ihre Faszien-Hüllen weder arbeiten noch ihre Form behalten. Sie würden einfach auseinanderfließen. Die Faszien melden Informationen über Bewegung, Lage, Spannung, Druck und Schmerz an unser Gehirn und das vegetative Nervensystem. Sie sind das entscheidende Organ für die Körperwahrnehmung.

Das Faszien-gewebe spricht auf vier verschiedene Trainingsimpulse an:

- Dehnübungen wie BODEGA REFLOW, YOGA
- Federnde Übungen wie hüpfen und schwingen
- Massage; Selbstmassage wie Black-Roll Training
- Wahrnehmungsübungen (spüren von Bewegungen)

In **Bodega Reflow** sprechen wir das Faszien-gewebe gleich über **drei** Trainingsimpulse an, vor allem über Dehnübungen, durch sanftes Federn darin und über die intensive Wahrnehmung des SELBST.

Das Dehnen der Faszien regt ihre mechanischen Eigenschaften als formgebende Substanz an. Es kann den Bewegungsradius erweitern und tut nicht nur den Muskeln, sondern auch den Gelenken gut. Aber es kann noch MEHR. Es verändert zum Beispiel auch den Blutdruck und den Puls: beide sinken!

Wenn Faszien-gewebe gedehnt wird, gehen Signale an das vegetative Nervensystem, das den sogenannten Parasympathikus (Teil davon) aktiviert und darauf folgt eine Entspannungsreaktion. Zusätzlich kann yogaähnliches Strecken und Dehnen Schmerzen lindern und Entzündungen im Rücken mindern.

AUFBAU EINER BODEGA REFLOW STUNDE:

- Warm up – erstes Ankommen, tiefe Bauchatmung, Sufi-Kreise, Mobilisation,
- Energiegruß – kleine Erwärmung und Nachspüren
- Flow 1 – Aktivierung der ersten beiden Chakren, Dehnung der unteren Extremitäten
- Flow 2 – Aktivierung der Chakren 3-5 Nabel, Herz und Halschakra, Dehnung der oberen Extremitäten und Oberkörper
- Flow 3 – Verbindung von 1 und 2, Aktivierung der Chakren 1-5
- Verschiedene Mudren passend zum Chakra werden eingesetzt
- Abschlussequenz – Wasserfall, kleine Herzöffnung
- Endentspannung – SHAVASANA



Dr. Werner Schwarz
Sportwissenschaftler, Trainer, Lehrer, AHS-Direktor



EINFACH STARK MIT KOGNITIVEN UND KOORDINATIVEN BEWEGUNGSÜBUNGEN

In den letzten Jahren konnten viele engagierte und gegeisterte Sporttrainer:innen gemeinsam mit vielen Initiativen und Organisationen zeigen: Sport kann so viel – Sport steigert die Fitness, fördert die Gesundheit, macht schlau und mental stark, bringt Lebenslust, Freude und fördert die Gemeinschaft. Ein wichtiger Stein im Puzzle des „Sportbildes“ sind neue Trends, neue Sportarten, Trainingsinnovationen und neue Formen der Wahrnehmung über die Konzentration bis hin zur Kreativität. Alle Übungen gibt es für die Teilnehmer:innen als Video und - ganz aktuell - auch am Fitstream. Die im Workshop-Übungen können interessierte LeserInnen und die zukünftigen Workshopteilnehmer:innen schon jetzt auf der Homepage www.simplystrong.at anschauen und machen. Dazu gibt es auf der Homepage auch Skripten mit den koordinativen Übungen aus „Vital4Brain“ in Wort und Bild zum „Download“ und das Kartenset „Vital4Brain“ zeigt alle Übungen in Wort und Bild zusammengefasst und sogar mit Spielanleitungen.

Daher sollen an dieser Stelle nicht Übungsanleitungen zu Bewegung, Sport und Training erfolgen, sondern Ratschläge zum „**Know how**“ welche Bewegungen, welcher Sport, welches Training wie und wann gemacht werden kann, sollen vorgestellt werden. Nachfolgend will der Workshopleiter Schlaglichter auf die Kognition und die Koordination werfen und deren Wechselwirkungen bei Bewegung und Sport thematisieren. Damit soll das „**Know why**“ für Bewegung und Sport stark und stärker in den Mittelpunkt der Überlegungen gerückt werden.

KOGNITION UND KOGNITIVE FÄHIGKEITEN

Die **Kognition** schnell und kurz beschrieben: Gesamtheit aller Prozesse, die mit dem Wahrnehmen und Erkennen zusammenhängen. Die Kognition wird unter andern in der Kognitionspsychologie erforscht. Anschaulich erklärt, vermittelt die Kognition mit und neben der Emotion und der Motivation zwischen dem „Input“ und „Output“ des Gehirns. Die Exterozeption ist ein Teil des Eingangs („Input“) in das Gehirn, liefert Informationen über und von der Außenwelt über unsere „fünf Außensinne“ des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, Tastens. Neben ihr ist die Interozeption, als Eingangskanal ins Gehirn, diesmal jedoch von der Innenwelt des Körpers („Output“). Sie liefert Informationen von unseren „Innenfühlern“ im

Körper, wie beispielsweise aus Muskeln, Sehnen, Gelenken, Faszien und der Haut. Der „Output“ aus unserem Gehirn zeigt sich in unserem Verhalten, Reflexen und vegetativen Reaktionen. Ein Bild dazu gibt die Abbildung 1.

Die **kognitiven Fähigkeiten**, schnell genannt und unvollständig aufgezählt: Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration, Denken, Planen, Merken, Zurückhalten, Umschalten, Kreativität (Abbildung 2). Die Wahrnehmungsfähigkeit wird bei Bewegung und im Sport sehr gefordert. Sowohl die optische und akustische Wahrnehmung als auch die vestibuläre, die kinästhetische und die taktile Wahrnehmung sollten im Sport gut ausgeprägt sein. Sie sind wichtige Komponenten und Voraussetzung für motorisches Lernen und eine gute sportliche Leistungsfähigkeit. Oft genannt und eine wichtige Gruppe unter den kognitiven Fähigkeiten sind die sogenannten exekutiven Fähigkeiten. Diese setzen sich aus dem Arbeitsgedächtnis, der Inhibition und der kognitiven Flexibilität zusammen. Das Arbeitsgedächtnis ist für das erfolgreiche Bestreiten des normalen Alltags, aber auch beim Lernen von großer Bedeutung. Obwohl das Arbeitsgedächtnis nur bis zu sieben Elemente für wenige Sekunden speichern kann, wird dadurch die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen möglich, was die Voraussetzung für Planung und späteres Verhalten ist. Die Inhibition

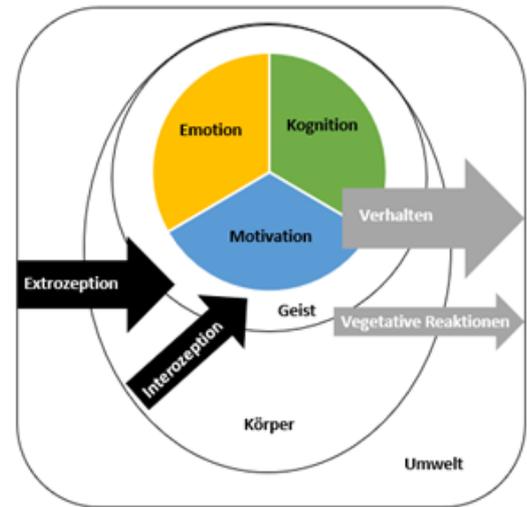


Abbildung 1: Kognition, Motivation und Emotion

Die drei Ks

Die kognitiven Fähigkeiten:

- Wahrnehmungsfähigkeit
- Aufmerksamkeitsfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit
- Exekutiven Fähigkeiten
 - Arbeitsgedächtnis
 - Inhibition
 - geistige und kognitive Flexibilität
- Merkfähigkeiten
- Kreative Fähigkeiten

Abbildung 1: Kognition, Motivation und Emotion

kann als kontrollierte

Verhaltenshemmung beschrieben werden, welche flexible Handlungen oder die gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit ermöglicht. Die kognitive Flexibilität ist die Fähigkeit, sich auf neue Anforderungen schnell einstellen zu können, andere Sichtweisen auf Personen und Situationen erzeugen zu können und zwischen diesen zu wechseln. Dies ermöglicht aus Fehlern zu lernen und sich schnell auf neue Gegebenheiten einzustellen. Die exekutiven Fähigkeiten werden im Sport intensiv gefordert und damit gut und bestens gefördert und entwickelt. Daher stimmt der Satz: „Bewegung und Sport stärken die Lernfähigkeit. Erfolgreich Lernen durch, mit und im Sport!“ Die Merkfähigkeit ist die Fähigkeit, Informationen längerfristig im Gedächtnis abspeichern zu können, um diese zu einem späteren Zeitpunkt wieder abrufen zu können. Diese Fähigkeit ist besonders im Schulkontext sehr wichtig, da sie eng mit der Lernfähigkeit verbun-

den ist und demnach eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiches Lernen darstellt. Kreativität beschreibt die Fähigkeit eines gut ausgebildeten Vorstellungsvermögens, neue, originelle und brauchbare Lösungsmöglichkeiten in den verschiedensten Anwendungsbereichen zu schaffen.

KOORDINATION UND KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN

Zum zweiten „K“ – zur **Koordination** und zu den koordinativen Fähigkeiten. Die Koordination als motorische Fähigkeit neben der Kondition lässt sich schnell und kurz definieren als das Zusammenwirken vom Zentralnervensystem als Steuerungsorgan und der Skelettmuskulatur als Ausführungsorgan innerhalb eines Bewegungsablaufs. Die Koordination kann man als das harmonische und gelingende Zusammenwirken von Exterozeption und Interozeption – dem Input, der Planung im zentralen Nervensystem und der Ausführung in der Skelettmuskulatur als Output verstehen. Koordinative Herausforderungen entstehen durch die Quantität und Qualität des Inputs und durch spezifische Druckbedingungen bei Bewegung und Sport. Diese Druckbedingungen sind unter anderem: Präzisionsdruck, Zeitdruck, Komplexitätsdruck, Situationsdruck, Belastungsdruck. Koordinationstraining hat dabei auch immer mit Kognition und mit Druckbedingungen zu tun.

Die **Kognition** und **Koordination** stehen daher in engster Wechselwirkung, bedingen und beeinflussen sich gegenseitig, fordern und fördern sich gegenseitig. Das ist der zentrale Ansatz und die Kernidee von SIMPLY STRONG, insbesondere mit seinem Bewegungsprogramm Vital4Brain.

Die **koordinativen Fähigkeiten**, schnell genannt und in engem Konsens mit der Literatur aufgezählt: Orientierungs-, Gleichgewichts-, Rhythmus-, Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit. Oft werden in der Literatur auch noch die Anpassungs-, Umstellungs- und Koppelungsfähigkeit genannt (Abbildung 3).

Schlussendlich und der Vollständigkeit halber – aber auch mit einem Verweis auf den „Partner-Workshop: „Einfach stark mit konditionellen Basisübungen ...“ – zum dritten „K“ – zur **Kondition** und zu den konditionellen Fähigkeiten. Die Kondition als motorische Fähigkeit neben der Koordination lässt sich anschaulich beschreiben als das gegebene Fähigkeitenbündel, welches die Voraussetzung und Grundlage für die Ausführung eines Bewegungsablaufes durch die Skelettmuskulatur sind.

Vital4Body
Bewusst trainieren. Besser lernen.

Die drei Ks

Die koordinativen Fähigkeiten:

- Orientierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit

Weiters auch oft genannt:

- Koppelungsfähigkeit
- Anpassungsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit

Abbildung 3: Die koordinativen Fähigkeiten

Die **konditionellen Fähigkeiten** sind die Ausdauer-, Kraft-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitsfähigkeit (Abbildung 4). Sie stehen in Wechselwirkung mit den koordinativen Fähigkeiten und werden zu den motorischen Fähigkeiten zusammengefasst (Abbildung 5).



Abbildung 4: Die konditionellen Fähigkeiten

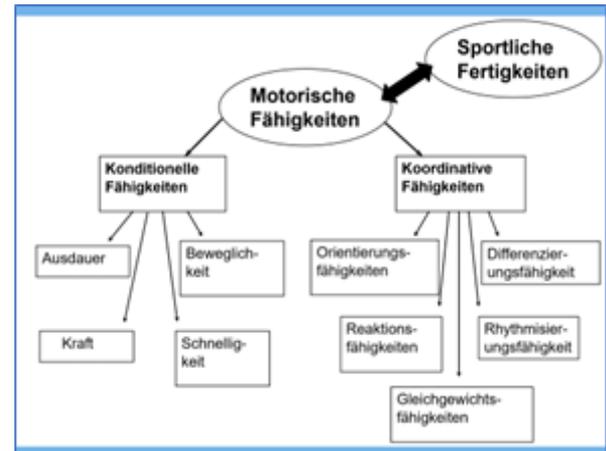


Abbildung 5: Die motorischen Fähigkeiten

Zusammenfassend zu den drei großen „Ks“-Kognition, Koordination und Kondition – können die engen Wechselwirkungen und Bedingungen in einem Satz genannt werden: Bewegungen werden nach einem Input (Exterozeption und Interozeption) ins Gehirn von der Kognition (im Verein mit Emotion und Motivation) erdacht und geplant, von der Koordination der Skelettmuskulatur als Steuerungsbefehle übermittelt und auf der Grundlage der Kondition durch die Skelettmuskulatur ausgeführt. Bewegung braucht und entwickelt, fordert und fördert die Kognition, Koordination und Kondition. Kognition, Koordination und Kondition brauchen zur Entwicklung Bewegung!

Die exemplarisch ausgewählten und vorgestellten Bewegungseinheiten von www.simplystrong.at wurden, wie im Artikeltext erklärt, für den Einsatz im Unterricht im Klassenzimmer konzipiert. Erfahrungen unserer Sportlehrer:innen aber auch unserer externen Vereinstrainer:innen zeigen uns, dass sich die Bewegungseinheiten wunderbar als Teile Ihrer Sporteinheiten in der Schule und im Verein für Koordinations- und Konditionstraining eignen oder kombiniert mit zweiten und dritten Bewegungseinheiten ein wunderbares Workout im Sportunterricht und im Vereinstraining ergeben.

Wir, eure Trainerkolleg:innen vom Schulverein SIMPLY STRONG, wünschen euch mit unseren Übungen und Einheiten viel Spaß und Erfolg beim Training mit euren Schützlingen.



Dr. Werner Schwarz
Sportwissenschaftler, Trainer, Lehrer, AHS-Direktor



EINFACH STARK MIT KONDITIONELLEN BASISÜBUNGEN UND GRUNDSPORTARTEN

In den letzten Jahren konnten viele engagierte und begeisterte Sporttrainer:innen gemeinsam mit vielen Initiativen und Organisationen zeigen: Sport kann so viel – Sport steigert die Fitness, fördert die Gesundheit, macht schlau und mental stark, bringt Lebenslust, Freude und fördert die Gemeinschaft. Ein wichtiger Stein im Puzzle des „Sportbildes“ sind neue Trends, neue Sportarten, Trainingsinnovationen und Bewegungsanimationen. Vergessen wir aber bei allem guten Neuen am Bewegungs- und Sportartenmarkt nicht bewährtes Altes und Erprobtes.

Im aktuellen Workshop werden Basisübungen aus dem **Konditionstraining** – alt, aber bewährt – vor den Vorhang gebracht, die konditionell fordernd und fitness-fördernd sind, von jung bis alt ausgeführt werden können, immer und überall zur Anwendung kommen können und sich hervorragend im Hauptteil einer Sporeinheit im Verein einbauen lassen. Dazu kommen als neuer Ansatz die Wechselwirkungen mit der **Koordination** vom Gleichgewicht bis zur Differenzierungsfähigkeit und der **Kognition** von der Wahrnehmung über die Konzentration bis hin zur Kreativität. Die Strukturen und Gliederungen der drei genannten Fähigkeitsbündel wurden im Bericht zum Partnerworkshop schon vorgestellt.

Alle Übungen zu den konditionellen Basisübungen gibt es für die TeilnehmerInnen als Video und – ganz aktuell – auch am Fitstream. Die Workshop-Übungen können interessierte LeserInnen und die zukünftigen Workshopteilnehmer:innen schon jetzt auf der Homepage www.simplystrong.at anschauen und machen. Dazu gibt es auf der Homepage auch Skripten mit den konditionellen Übungen aus „Vital4Body“ in Wort und Bild zum „Download“, und das Kartenset „**Vital4Body**“ zeigt alle Übungen in Wort und Bild zusammengefasst und sogar mit Spielanleitungen.

EINFACH STARK MIT KONDITIONELLEN BASISÜBUNGEN

Grundlegende, wesentliche, ja fast unverzichtbare Übungen aus dem Bereich des Sports zur Entwicklung von Kondition bringt das Bewegungsprogramm „Vital4Body“. Es ist jedoch schon viel geschrieben und daher wollen wir das jetzt zeigen. Und zwar wollen wir Basisbewegungsübungen aus dem Bewegungsprogramm Vital4Body vorstellen und mit Bildern und Text zu Papier bringen. Im Bewegungsprogramm wurden keine neuen Übungen erfunden. Es wurden bekannte, ja schon „klassische“ Übungen aus dem Trainingsbetrieb vieler Sportart zusammengesucht und in „Form“ für einen motivierenden, freudvollen und dynamischen Auftritt im Klassenraum der Schüler:innen gebracht. Von den vielen Einheiten wählen wir

nachfolgend Auszüge aus einer Ausdauer-, einer Kraft- und einer Schnelligkeitseinheit. Mehr dazu und alle unsere Bewegungseinheiten finden Sie kostenlos und mit freiem Zugang auf unserer Homepage www.simplystrong.at.

DIE VITAL4BODY-EINHEIT „RUNNING KID“ IN WORT UND BILD:

Warm Up: Mobilisation	
<p>MX3</p>	<p>Laufschrittmobilisation</p> <p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im Beidbeinstand und hebe das Spielbein in die Beugeposition, Fußsohle ist parallel zum Boden gerichtet.</p> <p><i>Bewegung:</i> Ahme nun die Laufbewegung nach und führe das Spielbein gestreckt nach hinten und wieder gebeugt nach vorne. Das Spielbein bleibt immer in der Flugphase und wird nicht abgestellt. Arme schwingen wechselseitig mit. 10 Wiederholungen pro Bein</p>
<p>MX4</p>	<p>Kreuzmobilisation</p> <p><i>Ausgangsposition:</i> Stelle das Spielbein über das Standbein. Lege die gegenüberliegende Hand über die Körpermitte und die andere Hand an das Brustbein.</p> <p><i>Bewegung:</i> Heb das Spielbein und die gegenüberliegende Hand gestreckt zur Seite. Achte darauf, dass das Spielbein aus der Mitte zur Seite dreht. Du kannst dir dabei helfen, indem du die Zehenspitzen in der Bewegung vom Körper wegdrehst. 10 Wiederholungen pro Bein</p>
<p>KX7</p>	<p>Standlauf</p> <p>Laufe am Stand. Schultern lockerlassen und Arme wechselseitig mitschwingen. Achte auf eine gleichmäßige Atmung und einen angenehmen Rhythmus. Dauer: 1 Minute</p>

KX8	Kniehebelauf
	<p>Laufe am Stand und führe das Knie dabei vor dem Körper hoch in die Waagrechte. Dauer: 1 Minute</p>
KX9	Fersenlauf
	<p>Laufe am Stand und führe dabei die Fersen an das Gesäß. Lehne deinen Körper etwas nach vorne und schwinde die Arme wechselseitig mit. Dauer: 1 Minute</p>
KX10	Langlauf
	<p>Springe aus dem Beidbeinstand auf das Standbein und verlagere das Gewicht darauf. Dein Oberkörper ist nach vorne geneigt. Das Spielbein ist gestreckt in der Luft und nach hinten gerichtet. Der gleichseitige Ellenbogen ist gebeugt, die Finger zeigen nach oben. Dann wechsele das Bein – das Spielbein wird zum Standbein. Dauer: 1 Minute</p>
KX11	Skaten
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im engen Beidbeinstand, Knie sind leicht gebeugt und die Hände liegen am Rücken</p> <p><i>Bewegung:</i> Springe mit beiden Beinen auf eine Seite, das innere Bein bleibt in der Luft. Springe aus der Position auf die andere Seite, das innere Bein bleibt wieder in der Luft. Achte auf einen geraden Rücken. Dauer: 1 Minute</p>

KX12	Seilspringen
	<p>Stell dir vor, du hast ein Springseil in den Händen, und drehe das Seil aus den Handgelenken und mache kleine Hopsen. Dauer: 1 Minute</p>
Cool Down: Dehnung	
EX3	Laufschrittdehnung
	<p>Aus dem Beidbeinstand beuge ein Knie und zieh die Ferse Richtung Gesäß. Halte dich zur Stütze an einem Sessel an, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren. Halte die Dehnung für 20 sec. und wechsle das Bein.</p>
EX4	Diagonaldehnung
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Aus dem Beidbeinstand stelle ein Bein nach vorne und winkle es an. Die Hände liegen am Rücken.</p> <p><i>Dehnung:</i> Ziehe mit dem diagonalen Arm Richtung angewinkelten Fuß. Halte die Dehnung für 20 sec. und wechsle das Bein.</p>

DIE VITAL4BODY-EINHEIT „SPEEDY KID“ IN WORT UND BILD:

Warm Up: Mobilisation	
<p>MX15</p>	<p>Mobiknie</p> <p>Stell dich auf ein Bein, bringe den Oberschenkel des freien Beins in eine Waagrechte und umgreife ihn mit den Händen. Schwinde den Unterschenkel des Spielbeins nach vorne und zurück – achte dabei, auf einen ruhigen, sicheren Stand. Dann wechsele die Seite.</p> <p>10 Wiederholungen pro Bein.</p> <p><i>Variation:</i> Versuche in dieser Position die Zehenspitzen nach links und rechts zu drehen – somit entsteht eine Rotation des Unterschenkels.</p>
<p>MX16</p>	<p>Mobiefuß</p> <p>Stell dich auf ein Bein und bring das Spielbein gestreckt vor dich, so dass dein Sprunggelenk frei beweglich ist. Strecke und beuge nun abwechselnd im Sprunggelenk.</p> <p>10 Wiederholungen pro Bein.</p> <p><i>Variation:</i> Versuche nun im Sprunggelenk nach innen und dann abwechseln nach außen zu drehen.</p> <p>10 Wiederholungen pro Bein.</p>
Work Out: Kondition - Schnelligkeit	
<p>KX43</p>	<p>Komm nicht vom Fleck</p> <p>Beginne langsam am Stand zu laufen – steigere dein Tempo. Nimm deine Arme wechselseitig mit und versuche immer schneller zu werden.</p> <p>Du wirst merken, dass deine Schritte mit zunehmendem Tempo immer kürzer werden und du deine Beine nicht mehr so hochhebst.</p> <p>Mach nach dem Erreichen der „Höchstgeschwindigkeit“ eine kurze Pause und wiederhole diese Übung 3-5 Mal.</p>

KX44	Hebe das Knie
	<p>Beginne langsam am Stand im Kniehebelauf zu laufen – steigere nach und nach dein Tempo.</p> <p>Führe deine Arme aktiv wechselseitig mit und achte darauf, dass die Knie bis in die Waagrechte gehoben werden. Schau auch, dass dein Oberkörper in einer aufrechten Position bleibt.</p> <p>Mach zwischendurch eine Pause und wiederhole dies Übung 3-5 Mal.</p>
KX45	Stop and Go
	<p>Laufe langsam am Stand im Kniehebelauf – auf Kommando des Coaches bleibst du in der jeweiligen Position, in der du dich befindest, wie erstarrt, stehen– achte dabei auf eine angespannte Muskulatur.</p> <p>Nach dem kurzen Stop läufst du wieder im Kniehebelauf weiter und wartest auf das nächste Kommando des Coaches.</p>
KX46	Sprint
	<p>Stelle dich in die Ausgangsposition eines Sprints – achte dabei, dass du genug Platz in deinem Umfeld hast.</p> <p>Auf Kommando des Coaches beginnst du für 6-8 sec. einen Sprint am Stand. Der Coach zählt laut die Sekunden mit.</p> <p>Mach dann eine kurze Pause und wiederhole die Übung 3-5 Mal.</p>
KX47	Intervall
	<p>Laufe ganz ruhig am Stand – achte darauf, dass du genug Platz in deinem Umfeld hast.</p> <p>Auf Kommando des Coaches beginnst du für 10-15 sec. mit einer deutlichen Erhöhung deiner Laufgeschwindigkeit.</p> <p>Laufe nach dem Zwischensprint wieder entspannt weiter und warte auf das neuerliche Kommando des Coaches.</p>

KX48	Fantasielauf
	<p>Deine Klasse läuft mit dem Coach eine gemeinsame Fantasie – Laufrunde – dabei beschreibt der Coach die Umgebung und du musst durch Anpassung der Laufgeschwindigkeit und des Laufstils auf die Gegebenheiten Rücksicht nehmen.</p> <p>Der Coach verwendet Begriffe wie „wir laufen den Berg hinauf – es wird steil“, „wir legen einen Zwischensprint ein“, „wir laufen entspannt zurück zur Ausgangsstelle“, „wir müssen über ein Hindernis springen“.</p>
Cool Down: Dehnung	
EX17	Os-Strech
	<p>Stell dich in einen gesicherten Stand hinter deinem Stuhl auf. Winkle ein Bein so ab, dass du es mit deiner Hand erreichen kannst und bringe die Ferse langsam in Richtung Gesäß.</p> <p>Halte die Spannung für ca. 20 sec. und wechsele dann die Seite.</p>
EX18	Us-Strech
	<p>Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Stütze deine Hände an der Hüfte ab, um Balance zu schaffen.</p> <p>Beuge das vordere Knie und versuche nun die Ferse des hinteren Beins zum Boden zu bringen. Halte die Spannung für ca. 20 sec. und wechsele dann die Seite.</p>

DIE VITAL4BODY-EINHEIT „POWER KID“ IN WORT UND BILD:

Warm Up: Mobilisation	
MX9	Korkenzieher
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stell dich hüftbereit hin und strecke deine Arme zur Seite bis in die Waagerechte. Beide Handflächen zeigen nach oben.</p> <p><i>Bewegung:</i> Drehe deine Arme jetzt so, dass die Handflächen nach unten – und wenn möglich – nach hinten zeigen. Gehe zurück in die Ausgangsposition. 20 Wiederholungen.</p> <p><i>Variation:</i> Drehe nun deine Arme gegengleich mehrmals so, dass am Ende der Bewegung eine Handfläche nach oben, die andere nach unten zeigt. 20 Wiederholungen</p>
MX10	Baum im Wind
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stell dich hüftbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Deine Finger berühren deine Schultern.</p> <p><i>Bewegung:</i> Drehe nun mit festem Stand deinen Oberkörper abwechselnd nach links und nach rechts. Dein Blick ist dabei immer nach vorne gerichtet. 20 Wiederholungen</p> <p><i>Variation:</i> Stell dich mit nach vorn geneigtem Oberkörper hin, dein Blick ist nach unten gerichtet. Führe nun die Übung in dieser Position aus. 20 Wiederholungen</p>

Work Out: Kondition - Kraft	
KX25	Ellbogen zu Knie
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stell dich hüftbreit hin und verschränke die Hände hinter dem Kopf.</p> <p><i>Bewegung:</i> Führe nun den Ellbogen in die Richtung des gegenüberliegenden Knies, welches du gleichzeitig bis zur Waagrechten anhebst. 20 Wiederholungen</p> <p><i>Variation:</i> Strecke einen Arm und das gegenüberliegende Bein schräg diagonal aus. 20 Wiederholungen</p>
KX26	Ich helfe gern im Garten
	<p><i>Unkraut jäten:</i> Stelle dich hüftbreit hin, beuge dich leicht nach vorne und gehe dabei in die Knie – die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen. Führe nun wechselseitig deine Arme dynamisch zum Boden und wieder zurück. Versuch den Ellbogen in der Endposition sehr hoch zuführen. 20 Wiederholungen</p> <p><i>Rasenmäher starten:</i> Stütze dich mit einer Hand auf dem Knie ab und führe die Spielhand hoch und tief. Beim Hochziehen strecke auch das Kniegelenk.</p> <p><i>Variation:</i> Beim Hochziehen des Ellbogens springe leicht in die Höhe. 20 Wiederholungen</p>

KX27	Schmetterlingsstart
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stell dich hüftbreit hin und hebe deine Arme neben dem Körper so, dass deine Ellenbogen gebeugt sind und deine Fäuste nach oben zeigen.</p> <p><i>Bewegung:</i> Gehe in die Kniebeuge und führe dabei deine Oberarme in einer fließenden Bewegung zusammen. 20 Wiederholungen</p> <p><i>Variation:</i> Stelle beim Hochgehen abwechselnd einmal das rechte und dann das linke Bein zur Seite. 20 Wiederholungen</p>
KX28	Die Heckenschere
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im hüftbreiten Beidbeinstand mit leicht gebeugten Knien.</p> <p><i>Bewegung:</i> Kreuze nun deine ausgestreckten Arme so, dass einmal die linke und dann die rechte Hand oben ist. 20 Wiederholungen</p> <p><i>Variation:</i> Führe nun gleichzeitig eine Rotation mit dem Oberkörper aus – drehe dich einmal nach links und dann nach rechts. Achte dabei auf einen geraden Rücken. 20 Wiederholungen</p>

KX29	Twist Schritt
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im hüftbreiten Beidbeinstand mit leicht gebeugten Knien. Fingerspitzen berühren deine Schultern.</p> <p><i>Bewegung:</i> Rotiere mit geradem Rücken den Oberkörper nach links und nach rechts. Dein Blick folgt der Bewegung. 20 Wiederholungen</p> <p><i>Variation:</i> Führe bei jeder Rotation einen langen Ausfallschritt nach vorne aus. Kehre nach jedem Schritt wieder in die Ausgangsposition zurück. 20 Wiederholungen</p>
KX30	Ganz nach oben
	<p><i>Bewegung:</i> Stelle dich hüftbreit hin und führe nun dynamisch abwechselnd deine Arme hoch und wieder tief. 20 Wiederholungen</p> <p><i>Variation 1:</i> Bei der Streckung des Arms stelle das gleichseitige Bein zur Seite, sodass du in eine seitliche aber gestreckte Lage kommst. 20 Wiederholungen</p> <p><i>Variation 2:</i> Führe nun einen Arm nach oben und drehe dabei deinen Oberkörper soweit es möglich ist zur Seite des gebeugten Knies. Folge dieser Bewegung mit deinem ganzen Körper. Dabei drehen die Fußspitzen des hinteren Beines in Richtung des ausgestreckten Arms. Führe die Bewegung abwechselnd nach links und nach rechts aus. 20 Wiederholungen</p>

Cool Down: Dehnung	
EX9	Die Windmühle
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im geöffneten Beidbeinstand und strecke beide Arme bis in die Waagrechte zur Seite.</p> <p><i>Bewegung:</i> Beuge und drehe nun im Hüftgelenk und führe einen gestreckten Arm zum gegengleichen Fuß. Dein anderer Arm zeigt dabei gestreckt nach oben. Halte diese Position für ca. 20 Sekunden und wechsle dann die Seite.</p>
EX10	Hinter dir ein Apfelbaum
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im hüftbreiten Beidbeinstand und führe einen Arm schräg nach hinten oben und folge dieser Bewegung mit deinem Körper.</p> <p><i>Bewegung:</i> Stelle dabei das gegenüberliegende Bein nach hinten und beuge das vordere Knie. Halte diese Position für ca. 20 Sekunden. Achte auf eine ruhige und regelmäßige Atmung. Dann wechsle die Seite.</p>

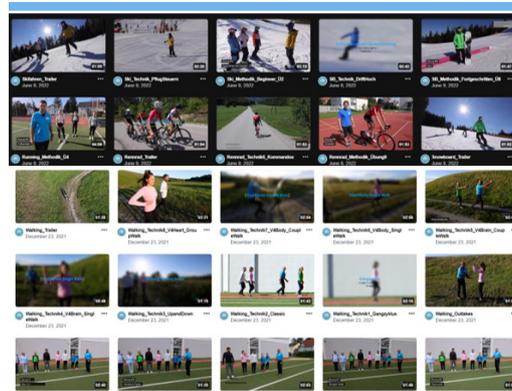
Die exemplarisch ausgewählten und vorgestellten Bewegungseinheiten von www.simplystrong.at wurden, wie im Artikeltext erklärt, für den Einsatz im Unterricht im Klassenzimmer konzipiert. Erfahrungen unserer Sportlehrer:innen aber auch unserer externen Vereinstrainer:innen zeigen uns, dass sich die Bewegungseinheiten wunderbar als Teile Ihrer Sporteinheiten in der Schule und im Verein für Koordinations- und Konditionstraining eignen oder kombiniert mit zweiten und dritten Bewegungseinheiten ein wunderbares Workout im Sportunterricht und im Vereinstraining ergeben.

EINFACH STARK MIT EINEM SPORTFUNDAMENT VON GRUNDSPORTARTEN

Wie im Titel angekündigt, wollen wir in diesem Workshop eine neue Seite – im doppelten Sinn: ein neuer Inhalt und eine neue Homepage-Seite – von SIMPLY STRONG vorstellen. Dieser Seite wurde der Name Sport Practice gegeben. Dort finden interessierte Besucher:innen **Technik- und Methodikvideos** ausgewählter Grundsportarten.

Die aktuell präsentierten Sportarten sind:

Laufen	
Walking	Nordic Walking
Roadbike	Mountainbike
Schwimmen	Skilanglaufen
Ski alpin	Snowboard



Wir, eure Trainerkolleg:innen vom Schulverein SIMPLY STRONG, wünschen euch mit unseren Übungen und Einheiten aus **Vital4Body** und mit unseren Sportarten-Videos aus **SportPractice** viel Spaß und Erfolg beim Training.

KX15	Ausfallschritt seitwärts
	<p>Ausgangsposition Stehe im engen Beidbeinstand, Knie sind leicht gebeugt. Beuge die Ellbogen, Daumen zeigen nach oben.</p> <p>Bewegung: Mache einen Ausfallschritt zur Seite mit geradem Rücken. Achte darauf, dass dein Knie nicht über die Zehen ragt. Nimm beide Arme mit gebeugtem Ellenbogen mit, die Unterarme halte parallel zum Boden. Komm zurück in die Ausgangsposition und mache einen Ausfallschritt zur anderen Seite.</p> <p><i>Dauer: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause, 2 Serien</i></p>
KX16	Hampelmann
	<p>Ausgangsposition: Stehe im engen Beidbeinstand. Halte die Körperspannung vom Oberschenkel bis zum Rumpf, bringe deine Schultern nach hinten und unten, stolze Brust. Arme liegen eng am Körper.</p> <p>Bewegung: Mache einen Hampelmann. Springe in den geöffneten Beidbeinstand, strecke die Arme nach oben und klatsche mit den Händen zusammen. Springe zusammen und führe deine Arme in ein tiefes V.</p> <p><i>Dauer: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause, 2 Serien</i></p>
KX17	Hockstretcsprung
	<p>Bewegung: Springe aus dem engen Beidbeinstand in die Hocke und berühre mit deinen Fingern den Boden. Aus der Hocke springe in den Stretcsprung und führe die Arme nach oben mit.</p> <p><i>Dauer: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause, 2 Serien</i></p>

KX18	Sumostrecksprung
	<p><i>Bewegung:</i> Stehe im breiten Beidbeinstand, Zehen zeigen nach außen. Beug die Knie und berühre mit den Fingern den Boden, Rücken bleibt dabei gerade. Springe aus der breiten Hockposition in den Strecksprung mit geöffneten Armen in der V-Position.</p> <p><i>Dauer: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause, 2 Serien</i></p>
Cool Down: Dehnung	
EX5	Ausfallschrittdehnung
	<p>2 Serien</p> <p>Mache einen Ausfallschritt nach vorne und bringe das Knie Richtung Boden. Strecke beide Arme nach oben, schiebe das Becken nach vorne und achte auf einen stabilen Rumpf. Halte die Dehnung für ca. 20 Sek., dann wechsele das Bein.</p>
EX6	Ausfallschrittdehnung seitwärts
	<p>2 Serien</p> <p>Mache einen Ausfallschritt zur Seite. Drehe den Oberkörper mit zur Seite und stütze deine Hände am Knie des zu dehnenden Beins ab. Den anderen Arm strecke über Kopf in Richtung des zu dehnenden Beins. Halte die Dehnung für ca. 20 Sek., dann wechsele das Bein.</p>



Sebastian

Balletoning® Instructor, Stretch your limits® Instructor, Zumba® Trainer



ZUMBA® FITNESS

„Bist du bereit, dich fit zu feiern?“

Vergiss das Training, lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form – bei der originalen Tanz-Fitnessparty.

In Zumba®-Kursen erwarten dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Ehe du dich versiehst, steigerst du deine Kondition und deine Energie. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß.“

Zumba® Fitness bezeichnet sein Programm selbst als „die von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Party.“

In der Tat ist es Ausdauer-Training auf höchstem Spaß-Niveau. Das Thema hat sich am Fitness-Markt etabliert wie kein anderes.

Weltweit (Stand JUNI 2022):

- 180 Länder
- 15 Millionen Menschen
- 200.000 Standorte
- 425.000 lizenzierte Trainer

WER IST DIE ZIELGRUPPE FÜR ZUMBA® FITNESS STUNDEN

Zielgruppe sind die Erwachsenen die sich durch Spaß, Lachen, Freude und viel Tanzen bewegen und fit sein wollen. Die Intensität des Tanzens ist von jeder Teilnehmer:in individuell abhängig, deswegen kann wirklich jeder mitmachen. Im Grunde ist es ein Ausdauer-Training – verpackt in jeder Menge Spaß.

A1



Was sind die Merkmale von Zumba® Fitness, und was ist der entscheidende Unterschied zu anderen Sportprogrammen:

- | | |
|---|-----------------|
| ■ Hervorragendes Training für den Rumpf | viele Programme |
| ■ Hoher Kalorienverbrauch | viele Programme |
| ■ Gewichtsabnahme | viele Programme |
| ■ Formung des Körpers | viele Programme |
| ■ Zwanglose, einladende Lern-Atmosphäre | Zumba speziell |
| ■ Positives Selbstbild | Zumba speziell |
| ■ Training, dass sich nicht nach Plagerei anfühlt | Zumba DEFINITIV |



Nehmen alle das linke und Du nimmst das rechte Bein – so ist das auch WUNDERBAR!

ZUMBA®-GRUNDSCHRITTE FÜR MERENGUE

Die Dominikanische Republik wird gewöhnlich als Ursprungsland des Merengue bezeichnet, auch wenn viele lateinamerikanische Länder stilistische Adaptionen dieses Rhythmus angenommen haben.

Es handelt sich um einen schnellen Rhythmus mit ca. 120 bis 160 Beats pro Minute, bei dem jeder Beat über den gleichen, schweren Akzent verfügt. Häufig verwendete Instrumente sind die Tambora, Conga-Trommeln, Mambo-Trompete und Guiro.

Betonung: Jeder Taktschlag ist gleichermaßen betont – wie bei einem Marsch-Rhythmus.

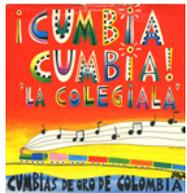
ZUMBA®-GRUNDSCHRITTE FÜR SALSA

Salsa ist eine Mischung vieler Kulturen, die stark von Kuba, Puerto Rico und Afrika beeinflusst wurde. Häufig verwendete Instrumente beinhalten Timbales, Conga, Klangstäbe, Trompete und Posaune. Salsa verfügt über einen unverwechselbaren Beat. Salsa-Musik nutzt viele Instrumente, die dabei helfen, den Beat zu bestimmen.

Wenn wir die Tanzbewegungen lernen, verwenden wir folgendes Timing: 1, 2, 3, Pause



ZUMBA®-GRUNDSCHRITTE FÜR CUMBIA



Obwohl Cumbia als typischer Rhythmus aus Kolumbien gilt, finden sich in ihr auch Einflüsse aus Afrika und Europa. Cumbia ist dafür bekannt, tropische oder kreolische Klänge in der Musik zu haben. Perkussionsinstrumente spielen hierbei eine wichtige Rolle. Dazu gehören Guiro, Akkordeon und Tambora. Betonung: Cumbia wird im 4/4-Takt gespielt.

Die Betonung ist „hart, weich“, „hart, weich“, „hart, weich“, wobei das „und“ weich ist: 1 und 2 und 3 und 4 und.

ZUMBA®GRUNDSCHRITTE FÜR REGGAETON

Reggaeton hat jamaikanisch-karibische Wurzeln und wurde in Puerto Rico und Panama populär. Die Musik zeichnet sich durch die starke Betonung der Bassdrum aus. Wichtigste Instrumente sind Reggae-Drums.

Betonung: In zwei Maßen von jeweils 4 Beats, Beats 1 und 5 sind stark betont. Beats 2 und 6 sind deutlich geringer betont als 1 und 5.



WARUM SOLLTEN WIR ALLE TANZEN?

„Der menschliche Körper ist nicht konzipiert für unseren modernen Lebensstil.“

Das ständige Sitzen, Liegen und mit dem Auto fahren statt gehen und den Körper wenigstens ein bisschen in Bewegung zu bringen, kann langfristig ernste gesundheitliche Konsequenzen haben.

A1



Die Nahrung, die wir heute zu uns nehmen, wurde jeglichen Nährstoffes beraubt, den das Essen einmal hatte. Stattdessen umso mehr Konservierungsmittel, Geschmacksstoffe, Zucker, die sich im Körper sammeln.

Wenn wir dazu die Tatsache hinzufügen, dass wir uns nicht bewegen, womit wir diese schädlichen Mittel aus dem Körper raus schwitzen könnten, ist die gesundheitliche Katastrophe vorherzusehen.

„Der Tanz ist die einfachste Methode, diesem Mangel an Bewegung zu entkommen und dabei Spaß zu haben.“
Sebastian – Vicemeister der slo. Dancingstars

Die Ausbildung zum/zur Zumba®-Trainer:in erfolgt ausschließlich durch Zumba®. Zumba ist ein Lizenzsystem.

Quellenangaben www.zumba.com und AFAA (Aerobics and Fitness Association of America): Fitness Theory & Practice, Fünfte Ausgabe. 2010



Für JEDE Person, die sich gerne zur Musik bewegt, geeignet!



Sebastian

Balletoning® Instructor, Stretch your limits® Instructor, Zumba® Trainer



DER SESSEL IST NICHT NUR ZUM SITZEN DA!

Sesselgymnastik war gestern- heute tanzen wir mit dem Sessel!

Zuerst die Sicherheit: Bitte achten Sie vor Beginn darauf, dass die vorhandenen Sessel der Choreographie entsprechend sicher sind. Bei Kindern und Jugendlichen werden wir von den Sesseln runterspringen und die Senior:innen brauchen stabile Sessel- eventuell mit Lehne! Deshalb gestalten Sie den Tanz nach Stabilität der Sessel!

Alle 3 Zielgruppen (Erwachsene und Jugendliche; Kinder; Senior:innen) können mit den Schritt-Affirmationen arbeiten, die wir hier bildlich mit Erklärungen haben. Die Bilder sind mit 3 Kindern aufgenommen, aber die Erklärungen passen zu jeder Zielgruppe.

Ariana Grande: "SIDE TO SIDE" - hier können wir alternativ die Sessel Lehne an Lehne stellen:





CHOREO-NOTES ARIANA GRANDE: „SIDE TO SIDE“

1- 8! ! INTRO!
1- 8!
----- 13''!
1- 8! ! STROPHE!
1- 8! ! !
1- 8! ! STROPHE!
1- 8!
----- 36''
1- 8! ! BRIDGE!
1- 8! ! !
----- 49''
1- 8! ! REFRAIN!
1- 8! ! !
1- 8! ! REFRAIN beat!
1- 8
----- 1'13''
1- 8! ! STROPHE!
1- 8! ! !
1- 8! ! STROPHE!
1- 8
----- 1'38''
1- 8!
1- 8! ! BRIDGE!
1- 2!
----- 1'52''
1- 8! ! REFRAIN beat!
1- 8! ! !
1- 8! ! REFRAIN beat!
1- 8
----- 2'17''
1- 8! ! NICKI!
1- 8! !

SPEZIELLES ZUR ZIELGRUPPE KINDER

Mit dem Beginn der Schulzeit bis zu deren Ende erhöht sich die Zeit, die die Kinder auf dem Sessel sitzend verbringen. Was aber kann man mit diesem wunderbaren Instrument noch machen? Tanzen, Akrobatik und Spiele. 5 Minuten im Unterricht oder in einer ganzen Tanz-Einheit. Der Sessel als Showact oder als Bewegungsinstrument. Wir bauen unsere Choreos in Bausteinen auf. Die Profis unter den Tänzer:innen werden die Bausteine gut verwenden können um eigene Choreos zu erstellen. Aber diese Bausteine sind auch für diejenigen geeignet, deren Schwerpunkt nicht das Tanzen ist, aber trotzdem mit Rhythmus arbeiten möchten.

Mit diesen Affirmationen ist es leicht, die einzelnen Bewegungen auszuführen und – unter Beachtung des Taktes und des Liedaufbaues – geschickt zu einer kompletten Choreographie mit einem eigenen Musikstück zusammensetzen.

■ Die Sonne

Die ausgestreckten Arme machen einen großen Kreis von über dem Kopf und seitlich runter zum Körper. Die Beine sind im Stehen ausgestreckt und geöffnet.



■ Der Baum (ohne Wind)

Wie die Sonne, Beine sind nun geschlossen.



■ Der Baum (mit Wind)

Wie „der Baum ohne Wind“, nur dass man in den Knien gebeugt ist und sich mit ihnen hin und her/links und rechts im Rhythmus bewegt.



■ Die Schlange

Die Beine sind geöffnet, die Knie sind gebeugt, die Hände sind auf den Knien. Man tut so, als ob man sitzt (oder man sitzt), und dann bewegt sich der Kopf links und rechts. Der Körper folgt dem Kopf in einer Schlangenlinie.



■ Die Spinne

Rechten Arm nach oben strecken, linken Arm nach hinten unten, diagonal linkes und rechtes Bein vorne weg strecken wie die Spinnenbeine.



■ Die Toilette

Die Beine sind geöffnet, die ausgestreckten Arme bewegt man seitlich von ausgestreckt über dem Kopf und geschlossen tief auf die Knie, linker Arm am linken Knie, rechter Arm auf dem rechten Knie; Alternativ, beide Arme auf dem gleichen Knie.



■ Die Insel

Beide Füße stehen auf einer Insel. Man steigt mit dem rechten Fuß seitlich rechts ins Wasser und wieder auf die Insel zurück. Man steigt mit dem linken Fuß links seitlich ins Wasser und wieder auf die Insel zurück. Variante: vorne mit dem rechten Fuß ins Wasser-wieder auf die Insel, vorne mit dem linken Fuß ins Wasser - wieder auf die Insel zurück.



■ Die Luftballons

Die Beine sind geöffnet, man dreht sich seitlich und beide Arme mit den Fäusten nach oben auf die gleiche Seite, als ob man einen Luftballon platzen lassen möchte. Alternativ Arme Seite unten.

B21



■ Das Lasso



■ Der Schrank

Beine geschlossen, Arme nach vorne ausstrecken. Wir öffnen mit beiden Händen vorne die beiden Schranktüren und treten mit einem Bein nach vorne, als ob wir in den Schrank steigen. Wir schließen die Türen wieder (Arme wieder vorne zusammen) und steigen mit dem Bein wieder zurück.



B21

■ Hip Hop

Rechte Ferse tippt vor den linken Fuß und retour, linke Ferse tippt vor den rechten Fuß und wieder retour. „Jojo Mama“-Zeichen mit den Fingern für Größere.



■ Ballett

Schlittschuhlaufen mit ausgestreckten Armen in der Diagonale, Slide links=linker Arm oben, rechter tief. Slide rechts=rechter Arm oben, linker tief.



■ Die Dusche

Arme seitlich vom Körper im Kreis über den Kopf und dann die Hände und Finger vor dem Körper runtergleiten lassen wie Wasser, das herunterrinnt.



■ Das Wasser wild schaufeln

Die Beine sind ausgestreckt oder ein bisschen gebeugt, die Arme schwingen rechts und links, als ob wir mit den Händen Wasser von einer Seite zur anderen schaufeln. Bewegung schnell.



■ Die Wellen sanft

Wie „Wasser wild schaufeln“, Bewegung langsam; Kombinationsmöglichkeit schnell-schnell-langsam.



■ Der Laser

Hinter dem Sessel, in Paaren oder mehrere hintereinander. Der hintere Person geht mit den Armen nach vor als ob man die vordere Person umarmen würde und geht mit den Armen in der Position tief und wieder hoch- als ob man die vordere Person scannen würde.



■ Das Riesenrad

Beine geschlossen, Ferse schiebt Links-rechts-links. Während die Ferse schiebt, schwingen die Arme von vorne nach hinten. Am Ende von li-re-li bleiben die Beine, und der rechte Arm (dies ist jetzt die offene Körperseite) schreibt einen großen Kreis- wie ein Riesenrad- schwieriger.



■ Nutella

Beine geöffnet, beide Arme gebeugt, linke Handfläche schaut nach links, Handfläche oben (Brot). Nun schmiert die rechte Hand das Nutella auf das Brot. Andere Seite wiederholen. Variante: single-single; single-single-double; double-double.



■ Armbewegung Wolle aufwickeln oder Fahrrad fahren

Arme locker, Hände kurbeln, jede in eine andere Richtung. Siehe die ersten beiden Fotos „die Insel“.

SPEZIELLES ZUR ZIELGRUPPE SENIOR:INNEN

• Was braucht die Zielgruppe Senior:innen:

- Wertschätzung und Freude am sozialen Miteinander stehen ganz oben.
- Die Wichtigkeit der koordinativen Fähigkeiten
- Kraft in den Extremitäten und im Rumpf
- Der Bewegungsumfang muss so lange wie möglich erhalten bleiben, um den Alltag lange gut zu bewältigen!
- Beckenboden + Tanzen bilden eine wunderbare Beziehung.



Zielgruppe SeniorInnen- in jedem Alter kann getanzt werden! Hier achten wir auf langsames Aufstehen und sicheres Hinsetzen. Das Drauf steigen auf den Sessel weglassen! Die Musikauswahl wird an die Zielgruppe angepasst. Ebenso achten wir auf die Lautstärke. Wenn wir verschiedene Themen besprechen oder eine Übung erklären, empfiehlt es sich, die Musik auszuschalten, damit jeder unsere Stimme wahrnehmen kann.

• KOMMUNIZIEREN SIE

• Motivation zu kreativer Bewegung

Mit dieser Zielgruppe sprechen wir eine Generation an, die in jungen Jahren „Tanzen gehen“ noch als soziale Kommunikation erlebt hat. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund. Es ist nicht leistungsorientiert. „Alle Bewegungen sind richtig.“ Keine Überforderung im körperlichen und seelischen Bereich.

• Erweiterung des Bewegungs-Repertoires

Durch die Erweiterung des Bewegungs-Repertoires entsteht auch ein erweitertes Handlungsrepertoire. Der Tanz ist eine „Koordinations-Übung“ (= Bein nach rechts, Arme schreiben einen Kreis usw.), die geistige Mobilität erhält bzw. wiederherstellt („use it or lose it“). Was durch oftmaliges Wiederholen gelingt, spiegelt sich im Alltag in den verschiedensten Situationen durch Sichersein bzw. Sicherer-werden wider. Ein Wiederholen der Lieder in den Einheiten ist wichtig. Je öfter die Schritte oder Choreographien wiederholt werden, desto besser gelingen die Schrittkombinationen. Mit zunehmender Sicherheit interpretieren die Teilnehmer:innen auch emotionaler (klatschen, singen mit, schreien, setzen tänzerische Akzente wie z. B. Schlussposings).

KOORDINATION

- Timing. Bestimmung des geeigneten Zeitpunkts, Wahl des richtigen Zeitpunkts, Zeiteinteilung, zeitliche Abfolge, zeitliche Abstimmung, zeitliches Aufeinander abstimmen, Zeitplanung
- Reaktio. Sich als von etwas beeinflusst erweisen; sich auf einen Anreiz hin in bestimmter Weise verhalten
- Rhythmus. Der berühmte österreichische Dirigent Herbert von Karajan sagte einmal: „Der Rhythmus ist für mich der Grund aller Dinge. Mit dem Rhythmus beginnt das Leben.“

Er hat damit den Herzschlag gemeint, der ja tatsächlich Ursprung allen Lebens ist.

- Orientierung eine kognitive Fähigkeit, die die Orientierung eines Subjekts in Zeit, Raum und bezüglich der eigenen Person umfasst; die Fähigkeit, sich im Nahraum (Raum-Lage-Orientierung) und weiträumig zu orientieren
- Gleichgewicht. Statischer oder stationärer Zustand eines dynamischen Systems.

Gleichgewicht:

- Statisch
- Dynamisch



Muriel Sutter, MSc.
Leiterin Burner Motion AG

A11



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.

■ Täg 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 bebend an die Ohren halten. Die Spielenden rechts und links neben ihm halten jeweils die äußere Hand ans Ohr und machen auch «brrrr». 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.

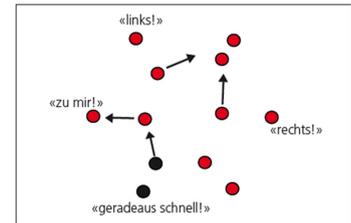


Nun bringt der Spielleitende immer mehr verschiedene Bälle ins Spiel. Es gelten folgende Regeln: Wenn ein Spielender einen Ball fallen lässt, muss er ihn so rasch als möglich holen und weiterpassen. Wenn der Spielende, den man anspielen will, bereits einen Ball hat, wird gewartet, bis er ihn weitergepasst 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 verschiedenen Punktzahlen zuweisen.
- In Zweierteams oder kleinen Mannschaften spielen.

■ Familienfangis

Anzahl Spielende: 16–30

Material: Spielbänder, Musik

Alle Spielenden und 1–2 Fänger (mit Spielbändern 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

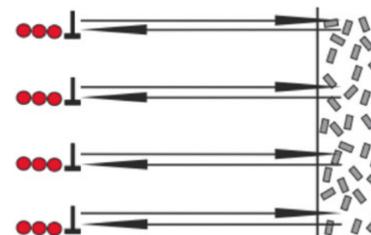
→ Wer erwischt wird, holt beim Spielleitenden ein neues Spielband und gehört zu den Fängern. Die Fänger werden immer mehr. Wer bleibt zuletzt übrig?

■ 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: Fantasiereiches 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

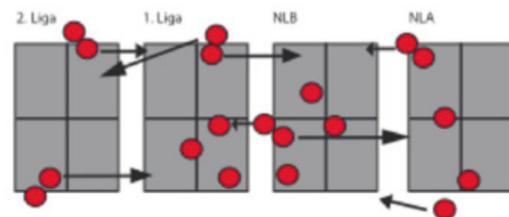
Es werden Zweierteams gebildet, die zusammen spielen. Es wird Sitzball gespielt: Wer abgeworfen wird, muss sich hinsetzen. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden, die Partner dürfen sich aber gegenseitig zuspelen. Erlöst werden kann man, wenn man einen herumliegenden Ball erwischt oder vom Partner einen 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 Spielbündel 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 verletzliche 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: Spielbänder, 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 Turnbänder, 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.



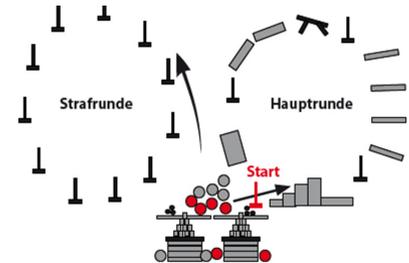
■ Ravioli-Biathlon

Anzahl Spielende: 16–24

Material: Spielbündel, 10 Büchsen pro Team, weiche Wurfballs, Markierungspfosten

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 unausgeglichene 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-

A11



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:

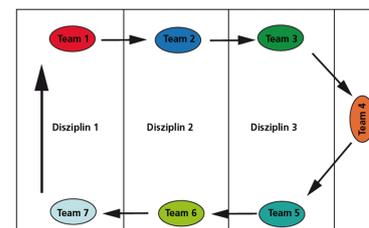
■ Burner circuit

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.



Muriel Sutter, MSc.
Leiterin Burner Motion AG



DONUT HOCKEY® – HOCKEYSPASS FÜR ALLE!



Die intensive, aber technisch niederschwellige Hockey-Variante bietet Spielfreude für alle Levels und kann auch in heterogenen und großen Gruppen immer wieder mit viel Freude gespielt werden. Für den Einstieg braucht es kaum technische Fertigkeiten, deshalb können auch Spielanfänger:innen bereits nach kurzer Zeit attraktive Moves zeigen und effizient im Team spielen. Somit eignet sich Donut Hockey sowohl als Schulsport-Spiel wie auch als attraktive Abwechslung und Komplementärtraining im Sportverein.

SPIELFREUDE FÜR ALLE

Donut Hockey ist toll für Hockey-Einsteiger:innen, aber auch für fortgeschrittene Spielende bietet das Spiel jede Menge Herausforderungen: Es gibt eine Vielfalt an technischen Elementen und taktischen Varianten, und je breiter das persönliche Repertoire wird, desto erfolgreicher kann man sich im Spiel durchsetzen. Alle Altersgruppen kommen zum Zug: Donut Hockey ist ein Lifetime-Spiel, das Damen und Herren gleichermaßen begeistert. Bereits Kleinkindern macht es Freude, den Ring mit dem Stock herumschieben und auf ein Ziel zu schießen. Mit einigen Regelanpassungen gelingt auch schon im Kindergartenalter ein kleines Teamspiel. Auch für ältere Menschen eignet sich das Spiel ausgezeichnet. Das Spielen im Team stärkt das soziale Gefüge und sichert Lebensfreude, Fitness und geselliges Miteinander bis ins höhere Alter.

SCHNELL ORGANISIERT!

Es braucht eine Halle oder ein Feld mit glattem Boden, Wände oder Banden sind von Vorteil. Zudem 2 Hockeytore und Tape zum Markieren der Torräume. Es wird 3 gegen 3 + ein:e Torhüter:in gespielt. Der Donut muss mit Hilfe des Stocks ins gegnerische Tor befördert werden.

GRUNDREGELN:

- Start: Zu Spielbeginn und nach jedem Tor gibt es einen „Crush“. Dieser funktioniert wie ein Bully im Unihockey, nur dass der Donut flach über den Boden geworfen wird.
- Verhalten im Angriff: Man darf mit dem Donut so weit laufen, wie man will. Geschossen werden muss von außerhalb des gegnerischen Torraums. Gepasst und geschossen wird nur mit dem Stock. Gestoppt werden darf der Donut auch mit dem Fuß, hochfliegende Donuts dürfen mit der flachen Hand zu Boden geschlagen werden. Der Donut darf beliebig oft gepasst werden.
- Verhalten in der Verteidigung: Der/die Gegner:in ist durch geschicktes Stellungsspiel vom Tor abzudrängen – in zweiter Linie versuchen die Verteidiger:innen mittels Abfangen von Pässen, Stick-Check oder Body-Check die Gegner:innen vom Donut zu trennen.
- Body-Check: Checks dürfen nur an dem/der Spieler:in ausgeführt werden, der/die den Donut führt. Erlaubt sind Checks mit Schultern und Hüfte. Der Einsatz von Kopf, Stock, Ellbogen und Knie sowie das Checken von hinten und gegen die Bande ist verboten. Ein Body-Check darf nur ausgeführt werden, wenn beide Spieler:innen den Stock im Donut platziert haben.
- Stick-Check: Im Zweikampf darf der Stock der Gegner:innen mit dem eigenen Stock von unten angehoben werden, um den/die Gegner:in vom Donut zu trennen.
- Tor: Wenn der Donut vollständig die Torlinie überquert hat, gilt dies als Tor. Nach einem Torerfolg erfolgt ein Crush, oder der/die unterlegene Torhüter:in bringt den Donut direkt wieder ins Spiel.
- Torhüter:in/Torraum: Torhüter:innen dürfen den Donut mit allen Körperteilen abwehren und auch fangen, so lange sich ein Körperteil im Torraum befindet. Sie dürfen den Donut max. 5 Sekunden blockieren und max. bis zur Mittellinie werfen. Im Torraum darf nicht geschossen werden, ansonsten darf der Donut im Torraum von allen gespielt werden. Ausnahme: Aktives Behindern von gegnerischen Torhüter:innen.
- Out: Verlässt der Donut das Spielfeld (dies ist nur in den Ecken möglich, die mit Bänken abgegrenzt sind), erfolgt ein Freeplay für das gegnerische Team an der Stelle, wo der Donut das Feld verlassen hat.
- Freeplay: Beim Freeplay müssen die Gegner:innen 2m Abstand einhalten, bis der Donut bewegt wird.
- Penalty: Wird durch einen Regelverstoß eine sichere Torchance zunichte gemacht, erfolgt ein Penalty. Hierzu startet ein/eine Spieler:in am Mittelpunkt, läuft aufs Tor und schießt. Es ist verboten, sich dabei rückwärts zu bewegen. Der/die Torhüter:in darf den Torraum nicht verlassen.
- Bodenspiel: Feldspieler:innen dürfen nur mit den Füßen und einem Knie Bodenkontakt haben. Es ist verboten, sich in die Schusslinie oder in den Laufweg der Gegner:innen zu werfen.
- Spiel mit dem Stock: Der Stock darf nur verwendet werden, um den Donut zu spielen (Ausnahme: Stick Check). Verboten ist jegliches Schlagen, Stoßen, Checken, Haken sowie Würfe mit dem Stock.
- Strafen: Bei kleineren Vergehen (z.B. Out, Bodenspiel, zu langes Blockieren des Donuts) erfolgt Freeplay, bei Verhinderung einer klaren Torchance Penalty, bei schweren Fouls eine 2-Minuten-Strafe.

Alle Grundlagen und Regeln finden sich hier: https://www.mobilesport.ch/donut-hockey_de/donut-hockey-grundlagen-spielfeld-und-grundregeln/

TIPPS & TRICKS

- **Spiel mit fliegenden Wechseln:** In großen Klassen eignet sich diese Organisationsform. Hierzu werden 2 gleich große Teams gebildet. Der/die Torhüter:in bleibt fix im Tor (wird in einer Spielpause in Ruhe ausgewechselt), die Feldspieler:innen reihen sich in einer der Ecken der eigenen Spielfeldhälfte in 3er-Gruppen auf. Immer wenn ein Tor fällt, oder auf Signal der Spielleiter:innen (spätestens nach 40 Sekunden) erfolgt ein fliegender Wechsel. Das heißt, alle Feldspieler:innen verlassen sofort das Feld, die nächsten 3er-Gruppen wechseln ein und spielen ohne Unterbruch weiter. Wer schneller ist, hat Donut-Besitz!
- **Spiel ohne Körperkontakt:** Das Spiel mit Körperkontakt ist sehr attraktiv, bringt aber naturgemäß auch Risiken mit sich. Es ist deshalb nur für körperlich trainierte Spielende geeignet. Einsteiger:innen und ggf. auch Senioren:innen spielen ohne Körperkontakt.
- **Noch mehr Tempo:** Um das Spiel zu beschleunigen, kann nach dem Tor auch der/die unterlegene Torhüter:in den Donut direkt wieder ins Spiel bringen. Oder aber, der/die Spielleiter:in bringt nach jedem Tor einen neuen Donut ins Spiel. Nach dem 5. Tor oder nach einer definierten Zeitdauer werden in beiden Toren die Donuts gezählt. Wer weniger hat, gewinnt.

ORGANISATION & SICHERHEIT

Wie in jedem Spiel kann auch im Donut Hockey eine Verletzung passieren. Mit guter Unterrichtsorganisation, Fairness und angemessener Ausrüstung lassen sich viele Risiken vermeiden. Konkret ist Folgendes zu beachten:

- Klare Instruktion, evtl. unterstützt durch Visualisierungen (Flip Chart mit Zeichnung...)
- Straffe Spielleitung
- Angemessene persönliche Ausrüstung (Hallenschuhe, im Notfall barfuß, auf keinen Fall in Socken)
- Individuelle Sicherheitstipps bei den jeweiligen Spielen beachten
- Geeignetes Material

MATERIAL

Die Grundausrüstung besteht aus Stöcken, zwei Torhüter-Masken und einem Donut. Der/die Torhüter:in muss zum Schutz der Augen stets eine Maske tragen. Unsere ersten Spielversuche mit Gymnastikstäben, Tauchringen, Klebrollen und Ähnlichem empfehlen wir nicht zur Nachahmung. Wer es dennoch versuchen möchte, dem sei gute Polsterkleidung empfohlen.

Das von Burner Motion entwickelte Donut Hockey-Material garantiert maximale Spielfreude und Sicherheit. Natürlich können für einzelne, oder auch alle Komponenten Alternativen gewählt werden. Es ist hierbei unbedingt auf Folgendes zu achten:

- Der Donut sollte aus einem weichen, gut gleitenden Material bestehen und so konzipiert sein, dass er möglichst flach am Boden bleibt. Klebstreifen-Rollen stellen sich oft auf und rollen davon, Tauchringe sind recht hart und schwer und können bei Körpertreffern schmerzhaft Kontusionen verursachen. Dem Original-Donut am nächsten kommen Tennisringe, die mit textilem Material umnäht werden.
- Die Stöcke sollten nicht zu lang sein (Stolpergefahr). Es ist unbedingt vor dem Spiel zu prüfen, dass sie keine Spuren auf dem Hallenboden hinterlassen. Ferner müssen die Spitzen gut auf dem Boden gleiten. Bleibt der Stock am Boden haften, kann der auflaufende Spieler sich daran verletzen.
- Die Torhüter:innen-Maske muss ein Visier haben, dessen Maschen eng genug sind, um die Stockspitzen auffangen zu können (Schutz der Augen). Kann keine geeignete Maske organisiert werden, gibt es zahlreiche Spielideen ohne Torhüter:innen.



TRAINING

Die Schwerpunkte im Training widmen sich den Fähigkeiten, die das Spielverhalten optimieren: Dribbling, Passen und Annehmen, Schießen, Spiel 1 gegen 1, Zusammenspiel im Team, Athletik. Alle Themen können mit spannenden Spielformen erworben und trainiert werden. Die Grundtechniken werden im Buch sowie im MobileSport-Monatsthema erklärt und mit Reihenbildern und Videos gezeigt: <https://www.mobilesport.ch/favorites-de/?token=aec2aa10ec873f3c78ba60c7711cd2c0-17456743-15509371>

Dort finden sich auch vielfältige weitere Ideen für die Trainings- und Unterrichtsgestaltung.

LEKTIONSAUFBAU

Spielen lernt man am besten durch Spielen – deshalb sind alle für das Spiel relevanten Fähigkeiten in spielerischer Form aufbereitet. Für die Vorbereitung einer Lektion muss also nur noch die zum jeweiligen Schwerpunkt passende Auswahl getroffen werden. Nachfolgend wird eine Beispiel-Lektion gezeigt.

LOS GEHT`S! EINSTIEGS-LEKTION

AUFWÄRMEN

■ Zucker & Salz

Aufstellung im Kreis, jede:r hält mit einer Hand 1 Stock und hält diesen so fest, dass er senkrecht steht. Auf Signal «Zucker» lassen alle den Stock los und wechseln eine Position nach rechts. Auf Signal «Salz» dito nach links. Fallen ein oder mehrere Stöcke, werden sofort alle Stöcke losgelassen und die vereinbarte Zusatzaufgabe erledigt. Dann sprinten alle zurück und versuchen, 1 Stock zu erhaschen. Die Spielleiter:innen entfernen in der Zwischenzeit 3–4 Stöcke. Wer einen Stock erwischt, darf sich ein Streusel (Klammer) holen. Wer sammelt am meisten Streusel in 7 Min.?



Varianten im Kreis (Stock muss jeweils wieder aufgefangen werden):

- Teig: 1x um sich selber drehen.
- Mehl: Hinter dem Rücken in die Hände klatschen.
- Streusel: Mit beiden Händen auf den Boden klatschen.

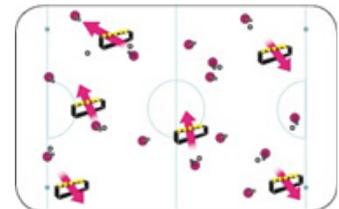
Varianten für Zusatzaufgaben (untereinander kombinierbar!):

- High 10: Abklatschen mit 1–3 Personen.
- Glasur (flach auf den Boden legen).
- Marathon (alle 4 Wände berühren).

HAUPTTEIL

■ Sprinkle Hunter

Es werden im ganzen Feld Kastenteile als Tore aufgestellt mit je 10 Streuseln (Klammern) darauf. Es wird jeder gegen jeden gespielt, jeder hat einen Donut. Gelingt es einem/einer Spieler:in, seinen Donut durch ein Kastenteil zu schießen, darf er/sie einen Streusel dort wegnehmen und ans T-Shirt klemmen. Nach jedem Treffer muss das Tor gewechselt werden. Sobald es keine Streusel mehr auf den Toren gibt, wird gezählt: Wer sammelt am meisten? Varianten:



- Dito, aber mit halb so vielen Donuts wie Spieler:innen (oder sogar 1/3, je nach Spielstärke)
- In 2er- oder 3er- Teams: Jedes Team bewacht ein Tor und greift gleichzeitig alle anderen Tore an. Eroberte Streusel werden sofort auf das eigene Kastenteil gelegt. In 40-Sekunden-Intervallen werden Rollenwechsel initiiert. Wird ein Kastenteil zwischenzeitlich leer, greifen beide Spieler:innen an, bis es wieder Streusel gibt. Welches Team hat am meisten Streusel nach 3 Minuten?
- Dito, aber man darf nur eine Klammer nehmen, wenn jemand auf der anderen Seite den Pass annimmt.

■ Mirror Passing

2 Spielende stehen sich gegenüber, Distanz ca. 4–5 Meter. Der Donut wird aus dem Stehen gepasst und angenommen. Wichtig: Den Donut präzise passen und möglichst schnell unter Kontrolle bringen. Kommt ein hoher Pass, wird der Donut mit der flachen Hand zu Boden geschlagen und dann erst mit dem Stock aufgenommen.

Varianten:

- Vor- und Rückhandpässe üben.
- Pass aus der Drehung herausspielen – Vor- und Rückhandseite.
- Ein Hindernis in die Mitte stellen (Training Flip Pass).

■ Pin Up Fight

Auf der Mittellinie werden 10 Kegel aufgestellt. Die Teams stellen sich hinter den Grundlinien auf. Jede:r hat 1 Donut. Auf Signal versuchen beide Teams, möglichst viele Kegel umzuschießen. Man darf ins Mittelfeld laufen, um Donuts zu holen, geschossen werden darf nur hinter der 3-m-Linie. Liegende Kegel dürfen bis zum Spielende getrieben werden. Sobald alle Kegel liegen, wird gezählt. Das Team, das weniger Kegel in seiner Feldhälfte hat, gewinnt.

Varianten:

- Die Kegel werden auf 2 Bänke gestellt und heruntergeschossen.
- Es gibt Kegel in 2 Farben. Jedes Team hat eine Farbe. Wenn eine Farbe komplett unten ist, ist das Spiel zu Ende. Das schnellere Team gewinnt.

■ Candy Crush

2 Teams einteilen, je drei Kastenteile werden pro Volleyball-Grundlinie aufgestellt (Mitte/Links/rechts), auf jedes Kastenteil kommen je 2 Zuckerhüte und 4 Streusel. Nun wird in 2er- oder 3er Blöcken mit fliegenden Wechseln gegeneinander

gespielt (mit 1 Donut). Wechsel erfolgt nach jedem Treffer oder nach spätestens 40 Sekunden (Blockwechsel). Kann man durch ein Kastenteil durchschießen, darf man einen der Streusel mitnehmen. Kann man einen Zuckerhut hinunterschießen, darf man diesen mitnehmen. Die eroberten Schätze werden am Rand gehortet. Nach 6 Minuten ist das Spiel zu Ende und es wird abgerechnet: Zuckerhüte geben 5 Punkte, Streusel 1. Welches Team erzielt mehr Punkte?

■ Spiel Donut Hockey 3 gegen 3

LITERATUR

Videos

- Burner Motion 2017: Reihenbilder technische Elemente und individualtaktische Anregungen: <https://donuthockey.ch/de/das-spiel/>
- Burner Motion 2019: Donut Hockey als Off Ice Training im Kinder-Eishockey, Fribourg 2019: <https://vimeo.com/403254212>
- Tuhuteru, Nick 2017: Donut Hockey Competition – 1st International Open, Mals 2017: <https://vimeo.com/243267204>
- Küng, Olivier: Donut Hockey Trickbook Lernplattform (BA-Arbeit 2017): <https://donuthockey.ch/de/trickbook/>
- Niederer, Raphael: Donut Hockey im Lehrplan 21 – Video Teaser (BA Arbeit 2019): <https://vimeo.com/302687937>

Bücher und Arbeiten

- Sutter, Muriel: Donut Hockey-Lehrbuch. Hofmann Schorndorf 2017
- Schlegel, Dominik: Donut Hockey als Off-Ice Training im Eishockey-Leistungssport (BA-Arbeit Universität Basel 2019): https://burnermotion.ch/wp/wp-content/uploads/Bachelorarbeit_Dominik_Schlegel_30.06.19.pdf
- Gmünder, Gian 2020: Kompetenzorientierte Testformen für Donut Hockey gemäss Lehrplan 21 (BA Arbeit Universität Basel 2020)

Links

- Website Donut Hockey: www.donuthockey.ch
- MobileSport Monatsthema mit vielen Spielideen und Videos: https://www.mobilesport.ch/donut-hockey_de/monats-thema-08-2020-donut-hockey/
- Wikipedia Eintrag: https://de.wikipedia.org/wiki/Donut_Hockey

- Mobile-Sport Rezension Lehrbuch Donut Hockey: <https://www.mobilesport.ch/aktuell/116947/>
- Praxis Bewegung – Sport und Spiel 2018: Artikel Donut Hockey: <https://www.unterricht-sport.de/hefte-artikel/premium/zwei-kaempfen/donut-hockey/>

LUST AUF MEHR?



Videos, Tutorials & viele Infos

Tutorial-Videos von allen Grundtechniken, das komplette Regelwerk, Kurstermine und viele weitere Infos: www.donuthockey.ch

Trainings-Handbuch & Material

Mehr Spiel- und Trainingsideen finden sich im Buch „Donut Hockey“. Das Buch sowie auch Spielmaterial können hier bestellt werden: www.burnershop.ch





Mag. Yue-Zong Tsai
Sportwissenschaftler



NATURAL MOVEMENT - MOVNAT - FIT MIT NATÜRLICHER BEWEGUNG

WAS IST MOVNAT

„Werde ein Lehrer, bleibe aber immer ein Schüler“ - Erwan Le Corre (Erfinder von MovNat)

MovNat ist ein Fitness- und Bewegungssystem, das auf die maximale Bandbreite der menschlichen Bewegungsfähigkeiten ausgelegt ist. Das MovNat-System trainiert die körperliche (physische) Kompetenz in Bezug auf die praktische Leistungsfähigkeit.

MovNat zielt auf **Effektivität**, **Effizienz** und **Anpassungsfähigkeit** ab.

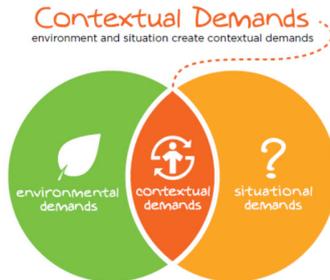
Fitness wird dabei als physische Kompetenz angesehen, die den Umgang mit Anforderungen aus der aktuellen Situation und Umwelt ermöglicht. Umweltbezogene und situative Anforderungen bilden zusammen einen Kontext, in dem diese physische Kompetenz praktisch realisiert wird.

In einer Fitnesswelt, umgeben von Geräteparks, ausgestattet mit apparativen Kräftigungsmaschinen und einer großen Auswahl an Cardiogeräten, wird immer weniger auf die natürlichen Bewegungen Wert gelegt. Fitnessziele lauten: Abnehmen, Muskelaufbau, Definition, mehr Kraft, etc. Und das meistens mit dem Training an Maschinen. Die Bewegungsabläufe sind meist geführt und funktionell wertlos. Der Transfer in den Alltag ist oft schwierig.

In einer Umgebung, wo dem Menschen alles Erdenkliche an Bewegung durch technische und maschinelle Unterstützung genommen wird, schreit der Körper nach mehr Bewegung, um gewisse Grundfunktionen aufzubauen oder aufrechtzuerhalten. Die Bandbreite unserer Alltagsbewegung nimmt ab und ist meist beschränkt auf Sitzen und Stehen.

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, zu 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.

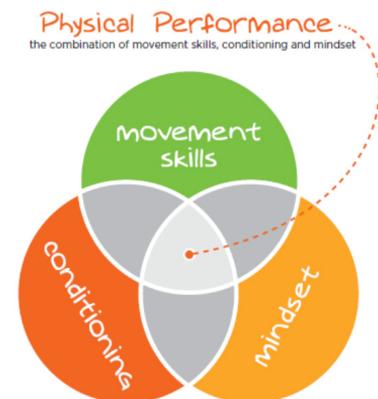
Um mit solchen kontextuellen Anforderungen umzugehen, benötigen wir **Effektivität** als Grundlage. Diese kann nur durch physische Kompetenz, d. h. Bewegungsfertigkeiten und Konditionierung realisiert werden. Aus unserer Sichtweise sollte Fitness in erster Linie diese physische Kompetenz schulen. Schließlich 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.

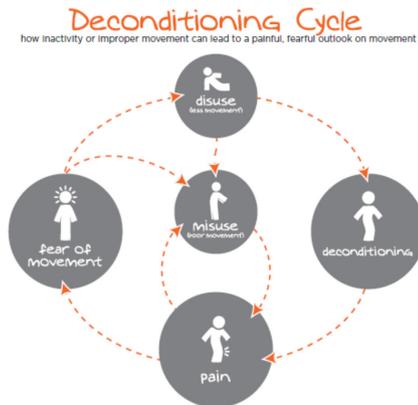
Der Wert der physischen Kompetenz liegt somit in der Fähigkeit, praktisch-physische Aufgaben mit der größten Effektivität und Tüchtigkeit zu lösen und diese unter umfassenden kontextuellen Anforderungen zu realisieren.

3 ZIELE VON MOVNAT

1. Wiederentdeckung des natürlichen menschlichen Dranges, sich natürlich zu bewegen.
2. Entwicklung der menschlichen Performance via Effektivität, Effizienz und Adaptierung in Natural Movement.
3. Lehre Leibbeserzieher:innen/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 Faktoren 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 drei 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.

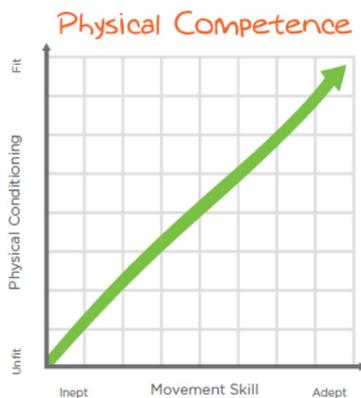
Je größer die Ausprägung der Bewegungsfertigkeiten und des Konditionierungslevels, desto größer die physische Kompetenz. Je größer die physische Kompetenz, desto größer die Effektivität und Effizienz der praktischen Leistungsfähigkeit.

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.



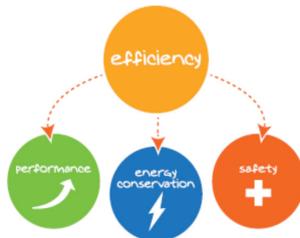
Aus unserer Erfahrung heraus sehen wir, dass die Ausprägung von allgemeiner Kondition nicht automatisch die Aneignung und das Können von Bewegungsfertigkeiten nach sich zieht, während das Training von qualitativ hochwertigen Bewegungen und Fertigkeiten nicht automatisch eine umfangreiche und anwendbare 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.

Efficiency Outcomes

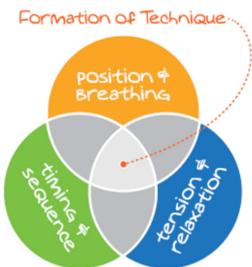
results in highest performance, lowest metabolic cost and greater safety



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.

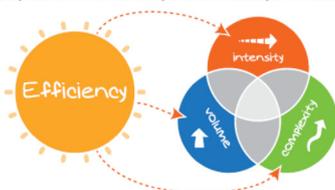
Solche Techniken sind Bewegungsmuster, die nicht nur auf eine effektive Leistung abzielen, sondern durch Effizienz Energie sparen und Bewegungssicherheit schaffen. Das Ausbilden von richtiger Technik wird durch die gekonnte Beeinflussung von Körperhaltung, Atmung, Bewegungsabfolge und Timing, sowie durch 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.



Training Progression

quality allows for three areas of difficulty to be added individually or simultaneously



Eine spezifische Trainingsplanung, die auf die Ausprägung einer bestimmten Qualität ausgerichtet ist, wie zum Beispiel die 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

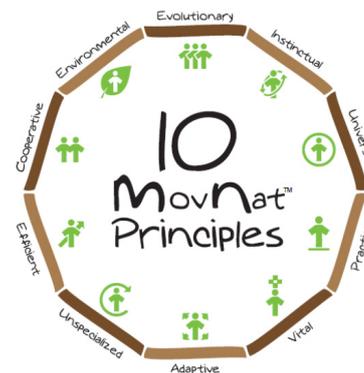
TRAININGSPLANUNG

Trainingsplanung ist eine Schlüsselkomponente im MovNat-System. Obwohl es einige Anwender:innen 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 die Übenden nachhaltig und sicher sind. 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.

ÜBUNGSKATALOG

BREATHING/ATMUNG

Zu Beginn der Stunde liegen alle auf dem Rücken. Kontrolle über das Ein- und Ausatmen. Einatmen durch die Nase und den Bauchraum mit Luft füllen. Ausatmung erfolgt über den Mund, während sich die Bauchdecke senkt.

NDS = natural development sequence

- Rolling side to side: In Rückenlage erfolgt ein sanftes Rollen von der Rückenlage in den Side-bent-sit. Die Bewegung beginnt mit einem Einrollen des Körpers auf die Seite.
- Side-bent-sit: Wechsel links und rechts ohne Einsatz der Arme. Dabei wird darauf geachtet, dass beide Sitzbeinhöcker soviel Kontakt wie möglich mit dem Boden haben. Der Oberkörper ist aufrecht.
- Side-bent-sit + Reaching: Die Hände greifen in jede mögliche Richtung.
- Side-bent-sit + kneeling: Dabei wird aus dem Sitz die Hüfte gestreckt um in den Kniestand seitlich zu kommen.

BREATHING

Progression

1. Balloon visualization and practice
2. Resisted breathing drill
3. Breath in movement drill

Common Inefficiencies: excessive tension in the upper back/neck

GROUND POSITIONS & TRANSITIONS

Positions:

Sitting



C51



- Supine Lying
- Prone Lying
- Sitting (Bent Sit, Side Bent Sit, Long Sit, Bent Long Sit, Cross Sit)
- Knee Hand
- Kneeling (Flexed Foot, Tall, Tall Half)
- Standing

TRANSITIONS

- Front Rocking (Supine Lying to Sit)
- Side Roll (Supine to prone)
- Elbow Roll (Supine to Sitting)
- Tripod Transition
- Push Up (Prone to Knee Hand)
- Base Build (Prone to Knee Hand)
- Deep Hip Hinge (Knee Hand to Standing)
- Deep Squat (Sitting or Kneeling to Standing)
- Deep Knee Bend (Kneeling to Standing)
- Split Squat (Half Tall Kneeling to Standing)

TOOLKIT

- Breathing reminders
- Positional refinement cueing
- Muscle tension and relaxation cueing
- Bolsters, blocks, poles, and counter loads
- Joint by Joint Articulations and Rotations
- Reaching and touching
- Visual reference/Visualization End range isometrics

Common Inefficiencies: Inability to maintain a neutral spine, insufficient mobility for efficient positioning, insufficient stability of supporting limbs (shoulder, elbow, wrist), lack of control during transitions, inability to maintain efficient breathing pattern, excessive tension

NATURAL DEVELOPMENTAL SEQUENCE (NDS)

MOVNAT'S OFFICIAL WARM-UPS

- Main goals: Stable spine and shoulder positioning; hip and lower limb mobility
- Practice a level appropriate ground movement sequence OR series of isolated drills
- Inspired by the neuro-development sequence – “reverse engineering” our childhood development processes
- Uses practical positions/transitions and naturally warms the body while focusing the mind
- Integrates principles of technique, especially positional awareness, breathing, and mindfulness
- Can be a stand-alone practice session
- Should be slightly different every practice session
- Encourage student to integrate into daily lives via practice or just more mindful sitting and getting up/down.
- 5-10 minutes total time if used as a warm up

Example

- Supine Lying-> [side roll]-> Prone Lying x 2 reps Supine Lying-> [front rocking]-> Bent Sit x 5 reps Side Bent Sit Reverses x 5 reps/direction
- Cross Sit position static hold x 5 breaths
- Bent Long Sit-> [tripod transition]-> Knee Hand x 2/side reps Knee Hand Rocking x 10 reps
- Knee Hand Contralateral Reaching x 5/side Knee Hand-> Flexed Foot Kneeling
- Flexed Foot Kneeling static hold x 5 breaths
- Tall Half Kneeling-> [split squat]-> Standing x 3/side

GET UPS

TRIPOD GET UP

Progression:

1. Front Rocking
2. Posted Bent Sit Arm Stability
3. Tripod Transition from Bent Sit to Deep Hip Hinge or Deep Knee Bend
4. DHH or DKB to Standing

Common Inefficiencies: Inefficient rocking technique, inefficient shoulder positioning in posted bent sit, overly wide BOS during transition from seated to standing, lack of control during transition from seated to standing.

CROSS SQUAT GET UP

Progression:

1. Front Rocking
2. Cross Sit Ankle Positioning
3. Cross Squat to Standing

Common Inefficiencies: Inefficient rocking technique, collapsed foot/ankle, insufficient mobility to transition COG over BOS, insufficient strength to transition from cross sit to standing

CRAWLING

FOOT HAND CRAWL

Progression:

1. Knee Hand Stability
2. Knee Hand Crawl (Contralateral Patterning)
3. Foot Hand Crawl

Common Inefficiencies: Inability to maintain a neutral spine, Inability to maintain efficient shoulder positioning, loss of patterning, excessive hip movement, elevating the hips, lack of strength and/or conditioning to maintain efficient/effective positioning, loud hand or foot steps

INVERTED CRAWL

Progression:

1. Posted Bent Sit Stability
2. Elevated Bent Sit Stability + Mobility
3. Forward Inverted Crawl

Common Inefficiencies: Inability to maintain a neutral spine, inability to maintain efficient shoulder positioning, loss of patterning, excessive hip movement, lack of stability/mobility to initiate the movement, lack of strength and/or conditioning to maintain efficient/effective positioning during the movement

BALANCING

Progression:

1. Static Single Leg Balance

C51



2. Slow Leg Swing to POC to Forward BWS
3. Counter-Balancing and Level Changing
4. Cross Reverse and Pivot Reverse

Common Inefficiencies: Use of speed to hide lack of control, over-reliance on arm counterbalancing, heel striking, inefficient foot placement.

LIFTING

HIP HINGE

Progression:

1. Standing “Hips to Wall” Tap
2. Hip, Torso, and Shoulder Stability
3. Biomechanical Breathing
4. Loaded Hip Hinge

SQUAT

Progression:

1. Knee Hand Rocking
2. Assisted Squat
3. Counter Balanced Squat
4. Loaded Squat

SPLIT SQUAT

Progression:

1. Half Kneeling
2. “Push and Pull” to Standing
3. Loaded Split Squat

C51



CARRYING

HAND CARRY

Waist + Chest + Shoulder Carry

Progression:

1. Hip Hinge
2. Lapping Technique
3. 4 Grip Options- Wrist, Gable, S, Fingers Crossed
4. Standing Positioning [CCOG]
5. Transition to Shoulder Carry

THROWING AND CATCHING

PUSH PRESS THROW AND CATCH

Progression:

1. Arm Acceleration + Deceleration
2. Squat Acceleration + Deceleration
3. Loaded + Repositioning

SIDE THROW AND CATCH

Progression:

1. Standing Twist with Relaxed Arms
2. Loaded Rotational Throw and Catch

JUMPING

Downward Jump

Progression:

1. Feet Hop [Foot Eccentric Control]
2. Hop to Neutral Landing [Squat + Foot Eccentric Control]: Alternative – Heels up [narrow surface]
3. Arm Patterning
4. Downward Jump

C51



UPWARD JUMP

Progression:

1. Squat to Knee Tuck to Neutral Landing
2. Arm Patterning
3. Upward Jump

FORWARD JUMP

Progression:

1. Hip Hinge to Forward Hop to Neutral Landing
2. Arm Swing BWT Emphasis and Arm Patterning
3. Forward Jump

LEG SWING JUMP

Progression:

1. Leg Swing for BWT
2. LSJ to Neutral Landing
3. LSJ to Single Foot Landing

CLIMBING

Forward Swinging

Progression:

1. Dead Hang
2. Scapular Pulling
3. Leg Swinging for BWT
4. Timing
5. Forward Swinging
6. Braking Technique

C51



SIDE SWINGING TRAVERSE

Progression:

1. Side Scapula Pulling to Side Swinging
2. Side Bending for BWT
3. Sequence & Timing – Deloading the Hands
4. Side Swinging Traverse

HOOK TRAVERSE

Progression:

1. Front Hang to Foot Pinch to Leg Hook
2. Alternative: Side Hang to Leg Hook
3. Elbow Hook to Hook Traverse
4. Straight Arm Option

VAULTING

TRIPOD VAULT

Progression:

1. Balanced Tripod Transition
2. Walk to Tripod Vault
3. Run to Tripod Vault

SIDE VAULT

Progression:

1. Walk to Double Handed Side Vault
2. Walk to Single Handed Side Vault
3. Run to Side Vault

BEISPIELE FÜR EINEN AUFBAU EINES MOVNAT „WORKOUTS“.

Es gibt die Möglichkeit einer MovNat Combo bestehend aus mehreren Übungen (2-5)

Beispiel Combo:

1. Crawling: foot-hand crawl, inverted crawl, push-pull crawl, shoulder crawl
2. Balancing + split squat
3. Tripod transition links/rechts im Wechsel
4. Rocking und verschiedene get ups
5. Jumping- under bar- Vaulting
6. Side bent sit links - get up - side bent sit rechts

Belastungszeit kann von 1-5min definiert werden je nach Leistungsstufe der Gruppe.

Movement of the Day = M O D

1min A/B/C - 20sec. Pause - 1min Station 1/2/3/4/5/6/7

A: crawling B: running C: carrying

1. Balancing/pivot reverse/split squat
2. Baumstamm push press
3. Tripod transition links/rechts im Wechsel
4. Rocking und verschiedene get ups
5. Front swing
6. Jumping
7. Side bent sit links - get up - side bent sit rechts



Mag. Yue-Zong Tsai
Sportwissenschaftler



BASKETBALL – SPIELERISCH ERLERNEN

BASKETBALL - CHARAKTERISTIK

Czwalina (1976, S.45) beschreibt das Sportspiel Basketball mit folgenden Stichworten; die Ergänzungen in den eckigen Klammern geben eine Zusatzinformation über den heutigen Stand der Regeln, entnommen dem FIBA-Regelbuch (FIBA, 2008):

1. Kleines Spielfeld [26-28m lang, 14-15m breit FIBA]
2. Geringe Anzahl von Spielern [5 Feldspieler und 7 Wechselspieler:innen]
3. Hochgelegenes Wurfziel [3,05 Meter Höhe]
4. Hohe Spielgeschwindigkeit [durch ständigen Wechsel von Angriff und Verteidigung]
5. Zahlreiche Korbszenen durch Rebound
6. Kein ausgeprägtes Mittelfeldspiel [8 Sekunden Regel]
7. Ballung des Spielgeschehens vor den Körben
8. Freiwurfraum als zeitliche und räumliche Tabuzone [3 Sekunden Regel]
9. Stark reglementierte Fortbewegung mit dem Ball [nur mittels Dribbling]
10. Prinzipielle, wenn auch zeitlich eingeschränkte Auswechsellmöglichkeiten
11. Möglichkeit von Auszeiten [2 Timeouts im ersten und zweiten Viertel, und 3 Timeouts im dritten und vierten Viertel]
12. Beteiligung aller Spieler:innen an Angriff und Verteidigung bewirkt große Aktionsradien der Spieler:innen
13. Zeitgebundenes (statt satzgebundenes) Spiel von zwar bestimmbarer aber ungewisser Dauer, da nur die effektive Spielzeit zählt [FIBA 4x10 Minuten Spielzeit, NBA 4x12 Minuten Spielzeit]
14. Scharfe Foulbestimmungen [FIBA 5 persönliche Fouls, NBA 6 persönliche Fouls, FIBA 4 Mannschaftsfouls/Viertel, NBA 5 Mannschaftsfouls/Viertel]
15. Zahlreiche Freiwürfe

Weiteres sind diese Bestimmungen mit zusätzlichen Merkmalen zu ergänzen, da sich das Regelsystem im Basketball und die daraus resultierende Spielweise seit den Ausführungen von Czwalina in den 1970er Jahren verändert haben.

REGELÄNDERUNGEN

Die wichtigsten Regeln bezüglich Zeitregeln, Foulregelung, Punktezahlung, Auszeit-Regelung (Timeouts) und der wechselnden Ballbesitz-Regel (possession rule) wurden aus dem offiziellen FIBA-Regelbuch entnommen (FIBA, 2008). Durch diese Änderungen kommt es zu einer gesamten Veränderung der Spielstile und Charakteristika. Diverse Elemente der Technik- und Taktikschulung müssen aufgrund der Änderungen neu überdacht werden.

FUNDAMENTALS (GRUNDLAGEN) IN DER OFFENSE

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1. Passing & Catching | 4. Footwork (Beinarbeit) |
| 2. Dribbling | 5. Fakes (Finten) |
| 3. Shooting | 6. 1on1 |

Beim Lehren der *Fundamentals* ist der wichtigste Aspekt genau in die Details zu gehen. Im folgenden Teil wird näher auf den Wurf, Pass, Dribbling und 1on1 eingegangen.

PASSING & CATCHING

Passarten

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. Lateral Pass: Häufigste Passart neben dem overhead Pass | 5. Off the dribble Pass |
| 2. Overhead Pass: | 6. Brustpass |
| 3. Bodenpass | 7. Hand off Pass |
| 4. Baseball Pass | |

Details beim Pass

1. Erlangung des Gleichgewichts
2. Empfang des Balls mit dem gesamten Körper, fangen und 3Threat-Position
3. Periphere Sicht über das gesamte Spielfeld, um Mitspieler:innen zu sehen
4. Einsatz von Fakes
5. „Talk with the hands“

6. Zeige 10 Finger
7. Augenkontakt
8. Passempfänger:innen verkürzen den Passweg durch einen Cut
9. Passer:innen sind in der tiefen Grundstellung
10. Die Außenhand muss passen
11. Gegen druckvolle Verteidigung steigen Passer:innen einen Schritt zu Empfänger:innen
12. Timing: zum richtigen Zeitpunkt an den richtigen Ort mit der richtigen Stärke des Passes
13. Körper schützt den Ball
14. Taktischer Aspekt beim Passen: z.B. Pass zu einem Aufbauspieler bei einem Fastbreak

DRIBBLING

Arten des Dribblings

1. Control dribble: beim Spielaufbau notwendig um diverse Spielzüge anzusagen
2. Speed dribble: zur Überwindung des Spielfeldes
3. Change of speed and direction dribble
4. Retreat dribble: gegen Doubleteams oder Pressverteidigung
5. 1on1 dribble

Details beim Dribbling

1. Minimieren der Anzahl an Dribblings
2. Ein Dribbling soll immer einen Zweck haben: Gegner:in überspielen - besserer Passwinkel - den Ball beim Fastbreak schnell in den Frontcourt bringen - weg dribbeln von einer Zone überfüllt mit Spieler:innen (z.B. nach einem Rebound)
3. Während des Dribbling ein Facing zum Korb
4. Blick sollte immer über das Spielfeld gerichtet sein, um Mitspieler:innen und Gegner:innen zu sehen
5. Einsatz beider Hände
6. Das Dribbling aufrechterhalten bis zum Wurf oder Pass
7. Dribblehöhe variieren je nach Situation

SHOOTING

„BEEF of shooting“

B = Balance (Gleichgewicht): Der Fuß des Wurfarmes ist vor dem anderen Fuß und zeigt in Richtung Korb

E = Elbows (Arm- und Ballhaltung): Ball wird nur mit den Fingern berührt (nicht die Handfläche), 90° im Schulter- und Ellbogengelenk, Hand ist nach hinten geklappt

E = Eyes (Anvisieren des Wurfziels): Wurfziel kann der vorderste oder hinterste Punkt am Ring sein. Bei einer 45° Stellung zum Brett benutzt man das Viereck auf dem Brett als Ziel

F = Follow through: Wurfbewegung mit dem Strecken des Armes und dem Abklappen des Handgelenks.

LEISTUNGSFÄHIGKEIT IM BASKETBALL

DIE ERFOLGSFORMEL IM BASKETBALL – FUNDAMENTALS

Um im Basketball erfolgreich zu sein und auf hohem Niveau zu siegen, muss man viele Faktoren bei der Entwicklung berücksichtigen. Eine Formel für den Erfolg wurde vom serbischen Coach Aleksandar Nikolic aufgestellt, die alle relevanten Faktoren beinhaltet.

$$S = \text{Ant} + F + M + \text{BMA} + C1 + T + C2 + S + O + C3 + E$$

Aleksandar Nikolic (serbischer Coach)

- S (Success in Basketball) = Erfolg im Basketball
- Ant = anthropometrische Voraussetzungen (Körpergröße, Spannweite der Arme, etc.)
- F = funktionale Fähigkeiten: aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit
- M = motorische Fähigkeiten
- BMA (basketball motor abilities) = motorische Fähigkeiten im Basketball
- C1 = kognitive Fähigkeiten: perspektivisch, symbolisch, erzieherisch
- T = taktisches Verständnis des Spielers
- C2 = konative Dimensionen: Konativer Faktor im Basketball, Angst (unsicher, ruhelos, mit Angst behaftet), aggressiv (entschlossen, kompromisslos, angreifend)
- S = soziale Fähigkeiten (Herkunft)
- O (other factors) = Motivation, gesundheitlicher Zustand, finanzielle Situation, Charakter und Persönlichkeit des Coaches,

Wichtigkeit der Sportart in der Region, etc.

- C3 = conative dimensions, Intention aus eigenem Antrieb heraus wollend eine Handlung vorzunehmen
- E(education) = Bildungsstand

Ein wesentlicher Faktor in dieser Erfolgsformel sind: BMA (motorische Fähigkeiten im Basketball) und Taktik. Im Fachjargon spricht man hier von Fundamentals (Grundschule). In allen Alters- und Leistungsstufen ist die Schulung oder Festigung der Grundelemente ein wichtiger Bestandteil.

Im Rahmen der FIBA Europe Coaching Certificate Ausbildung 2009 äußerte sich Coach Svetislav Pesic zu Fundamentals und Taktik wie folgt:

„Tactics are important for winning one game. Proper technique as in fundamentals will help forever. They last a basketball life. With fundamentals the player will be able to create other solutions.“

TECHNIKELEMENTE IM BASKETBALL (AUSWAHL – ÜBERBLICK)

Stand und Bewegung

- Sternschritt
- Dribble-Start
- Ballführung

Korbleger

- Aus dem Stand
- Aus dem Lauf
- Aus dem Dribbling

Wurf

- Aus dem Stand
- Sprungwurf
- Freiwurf
- Aus dem DribblingPass

Pass

- Einhand-Pass
- Überkopf-Pass
- Bodenpass
- Brustpass
- Baseball-Pass
- Übergabe-Pass

Bewegung ohne Ball

Verteidigung

- Grundstellung und Balance
- Am Ball
 - Weg vom Ball
 - Rebound

TAKTISCHE ELEMENTE IM BASKETBALL (AUSWAHL – ÜBERBLICK)

Angriff (Offense)

- Fastbreak
- Transition Offense
- Cuts (front cut, backdoor cut, I-Cut, V-cut, L-cut, basket-cut, etc.)
- Screening (man screen, backscreen, off-ball screen, double screen, etc.)
- Kombination der genannten Elemente

Verteidigung (Defense)

- Transition Defense
- Team Konzept
- Man to Man
- Zonen Defense (2-3, 3-2, 2-1-2, 1-3-1, 2-2-1, 1-2-2, etc.)
- Junk defense (eg. Box and 1, Triangle and 2, etc.)
- Fullcourt defense (2-2-1, diamond and 1, etc.)
- Halfcourt zone press (1-3-1, etc.)

CHARAKTERISTIK IM BASKETBALL

- Basketball ist eine intermittierende Aktivität mit großen Anforderungen im anaeroben Stoffwechsel (anaerobe Kraft und anaerobe Kapazität), aufgrund der großen Anzahl von Sprints und Sprüngen, die während des Trainings und der Spiele stattfinden.
- Viele Sprints, Sprünge und generell sehr intensives Spielen erfordern die Fähigkeit der Spieler:innen, in kürzester Zeit maximale Kraftstufen zu erzeugen (explosive Stärke oder explosive Kraft).

BASKETBALL-DRILLSAMMLUNG

AUFWÄRMEN

Korblegervariation

Klassische Aufwärmübung im Basketball. Aufstellung einer Werfer- und Reboundgruppe, jeweils links und rechts an der Mittellinie. Die Werfergruppe hat 3 Bälle und startet von der rechten Seite mittels Dribbling zum Korb. Reboundgruppe holt den Rebound und wechselt die Gruppe nach dem Rebound.

Variation:

- Layup von oben
- Fingerroll
- Ohne Brett und ohne Ringberührung
- Absprung vor dem 2er Kontakt außerhalb vom Zonenrand
- „Around the waist“ Ball um die Hüfte kreisen vor dem Layup
- Ball um den Kopf kreisen vor dem Layup
- Ball unter dem Bein kreisen vor dem Layup
- 360° layup im 2er Schrittrhythmus
- Kombination: um die Hüfte und durchs Bein
- „1-step Layup“: verkürzen des 2er Kontakts auf einen Schritt
- ABC: Layup und Wurfspiel

FUNDAMENTALS

Balance – triple threat position

- Grundlage und Technik der Grundposition im Basketball: atheltischer Stand: Hüftbreit, in $\frac{3}{4}$ Kniebeuge, zentriert, stabil, Ball in der Hüfte (Cowboy-Duell Stellung)
- Dribblestart-Dribblestop Reifendrill 1: gerade Reifendrill 2: Zig Zag

BALLHANDLING

4 Haupt crossovers: front, between the leg, spin dribble, behind the back

Drill: zig zag

FASTBREAK

Wichtige Punkte beim schnellen Gegenangriff:

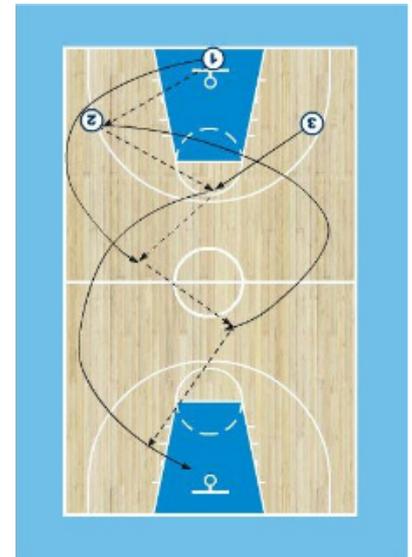
- Schnelles Umschalten von Defense in die Offense
- Kontrolle des Rebounds
- Laufwege einhalten zB. 3 Bahnen
- Ball in der Mitte (oder auf der Seite)
- Bei einer Überzahlsituation mit einem einfachen Wurf (z.B. Layup) abschließen

3-0 („Three men weave“ oder „Criss cross“)

1 passt zu 2 und läuft hinter dem Spieler/der Spielerin außen vorbei um von 3 den Ball wieder zu bekommen. Der Abschluss erfolgt durch einen Layup .

Variation:

- Passanzahl: 5, 4 oder 3
- Laufweg immer außerhalb einer Markierung (z.B. Volleyballfeldseitenlinien)
- „Three men weave in beide Spielrichtungen laufen. Nach dem Abschluss läuft das Team erneut die Übung auf den anderen Korb.
- Vorgabe einer Trefferzahl
- 2on1: Nach dem Three men weave spielt der Werfer Defense. Die beiden anderen greifen 2on1 auf den anderen Korb an.

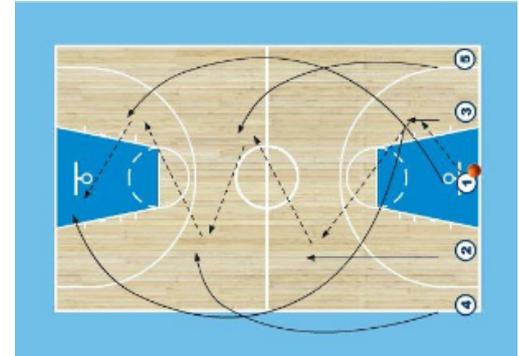


“Five men weave“

1 passt zu 2 und läuft außen hinter 3 und 5 vorbei. 3 passt zu 2 und läuft hinter 2 und 3 außen vorbei. Es wird immer zum Innenspieler gepasst. Abschluss erfolgt durch einen Layup.

Variation:

- Five men weave + 3on2: Werfer:in und Passer:in sind die 2 Verteidiger:innen. Die anderen 3 Spieler:innen greifen 3on2 an.
- Five men weave – 3on2, 2on1: Es kann die Übung noch erweitert werden, indem man nach dem 3on2 ein 2on1 spielt. Dabei muss der/die Passer:in des 3er Teams wieder zurück in die Verteidigung.
- Five men weave – 3on2, 2on1, 1on1: Nach dem 2 gegen 1 spielt der/die Verteidiger:in gegen den/die Spieler:in des 2er Teams, der/die den Pass gemacht hat vor dem Wurf.



FUNDAMENTALS – DRIBBLING

„Partner Ballhandling“

2er Teams werden gebildet. Spieler:in A mit dem Ball macht die Übung, die Spieler:in B ohne Ball vorgibt. Dabei kann sich B vorwärts/rückwärts/seitwärts/diagonal bewegen. A muss versuchen immer vor B zu bleiben, während des Dribblings. B sagt A diverse Übungsaufgaben an.

Variation:

- Links Rechts Dribbling
- Vw/Rw mit einer Hand
- Um die Hüfte kreisen
- 2 Bälle: Ballwechsel, abwechselndes/gleichzeitiges Dribbling

Control Dribbling

Spieler:in mit Ball versucht, gegen eine:n Verteidiger:in die Position zwischen 3-Punktlinie und Mittellinie zu halten. Verteidiger:in versucht den /die Angreifer:in aus diesem Bereich zu drängen und Druck zu geben. Sobald ein:e Spieler:in am Flügel die Hände hebt für den Ballempfang, sollte sofort ein sicherer Pass vom/von der Angreifer:in erfolgen. Es kann dann 1on1 gespielt werden mittels „Give & Go“ vom Flügel und 1.



FUNDAMENTALS – PASSING

Line passing

Bei diesem Drill können 6 Gruppen gleichzeitig üben. Es werden je nach Position immer verschiedene Pässe mit der entsprechenden Hand gespielt. 1 muss bei einem Pass zu 2 mit der rechten Außenhand passen. 2 passt zurück mit der linken Außenhand. Die Gruppe in der Mitte wechselt nach jedem Pass die Hand (3 und



Variation:

- Einsatz unterschiedlicher Passarten: lateral Pass, Overhead Pass, Bodenpass, Off the dribble Pass, Baseball Pass, etc.
- Ein Verteidiger wird in die Übung eingebaut.

FUNDAMENTALS – SHOOTING

21- Fullcourt

1-2-3 Punkte Zählung. 1. Treffer 2 Punkte, Rebound vor dem Boden + Treffer 1 Punkt

Völkerwanderung bis 4-11 Punkte

Variation: letzten 2-3 in Folge treffen

Pressure Shooting

Verteidiger:in passt zu 1 (kein Bodenpass erlaubt). 1 wirft sofort auf den Korb. Verteidiger:in versucht sofort nach dem Pass den Ball zu berühren.

Der Abstand kann vergrößert werden, wenn der Wurf langsamer sein sollte. Bei einem Treffer bekommt der Werfer einen Punkt. Nach dem Wurf wird um den Rebound gekämpft. Bei einem offensiven Rebound kann man 1on1 spielen.



FUNDAMENTALS 1ON1

Jungle Ball

Coach wirft den Ball auf den Korb. 1, 2 und 3 kämpfen um den Rebound. Ballbesitzer:in spielt immer gegen die anderen 2 Spieler:innen Wenn ein:e Spieler:in 2 Körbe erzielt hat, ist man erlöst und der/die nächste Spieler:in kommt in Spiel. Es gibt in diesem Spiel keine Fouls. Ziel ist es, trotz Fouls gegen die anderen Spieler unter Druck und physischem Körperinsatz trotzdem Punkte zu machen.



Roll out 1on1

1on1 chase down (pressure layups)

1on1 zig zag fullcourt

Arten der Offense:

1. Motion (invented by Henry IBA)
2. Plays
3. Continuity Offense (e.g. Flex)

FUNDAMENTALS MOTION OFFENSE – TEAM OFFENSE (MAN TO MAN)

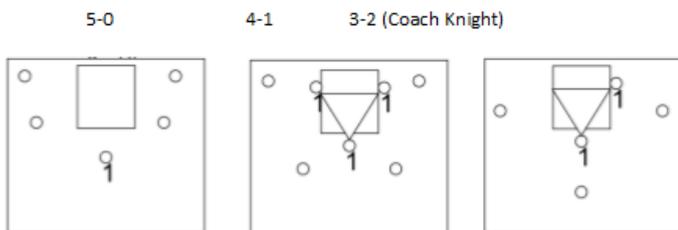
Motion

- Selbstlose Spieler:in
- Erkenne die beste Option
- Konzept des Teams => Endziel ist es, als Team zu gewinnen
- Solide Grundlagen werden benötigt und durch Bewegung gelehrt

Vorteile von Motion:

- Nicht scoutbar
- Die Verteidigung kann die Offensive nicht antizipieren, weil sie nach der besten Option sucht, was zu defensiven Fehlern führt.

Formationen:



Gründe für das Dribbling in der Motion Offense:

- Zum Korb ziehen
- Erstellen eines besseren Passwinkels
- Runter aus dem defensiven Druck

Einführung von motion:

- Starte mit pass & cut in der 3-0 motion
- Kein Dribbling am Anfang
- Einführen des Dribbling aus den genannten Gründen

Regeln für motion:

- Immer in der Tripplethreat Position (1. pass, 2. drive, 3. shoot) down Position, facing, balance, loaded weapon, x-step ist der beste Move aus der Tripplethreat Position = „Looking good position“
- 2 Sekunden Regel: Halte den Ball max. 2 sec. Option: Pass, Drive, Wurf. Andernfalls die Offense fortsetzen.
- Du kannst nicht stehen bleiben - immer eine Aktion setzen: Cut, Pick Away, Backdoor Cut, Clear, Give & Go.
- Wenn du den Ball nicht bekommen kannst, mach einen Cut.
- Immer einen Cut nach einem Pass.
- Wenn jemand auf meine Position dribbelt => Cut (Dribble-Run)
- Spacing: Spiele „high“ and „wide“
- Außerhalb der 3pt-Linie
- 4 passes/4 pick rule: mindestens 4 Pässe or picks bevor man einen Korb macht. Ausnahme: Freier Pass und Scoring-Option unter dem Korb nach einem backdoor cut.

Kalenderwoche:			FSA-Kongress		
Datum: 23.10.2022				goals/info	material
Nr	Zeit	Dauer			
1	9:00	0:10	warm-up: layup variations : lay-ups upper shot, finger roll, no board, swish, outside paint, behind the back, behind the head, 2step 360° (+behind the back), behind the neck, between the legs, 1 step lay-up, reverse layup	aim: coordination, warmup, ballhandling, shooting, concentration	3 balls/basket
2	9:10	0:20	Fastbreak: 3men weave+2on1, 5men weave+3on2-2on1-1on1	Fastbreak, switching from O to X	
3	9:30	0:10	zig zag +line dribble: on zig zag use x-over (front, between legs, behind the back, spin), on line use (stutter steps +x-over, in & out) => speed dribble, change of direction & speed, retreat	Fundamentals: DRIBBLE: head up, guarding hand explain purpose of dribble: beat opponent, passing angle, push ball on FB, crowded area;	10 cones, every player has a ball
4	9:40	0:10	control dribble drill & 1on1 dribble: 1O vs. 1X, O has to dribble in PG area for 15 sec. (see basket, face X)after 15sec. 1on1, X can protect basket, var: 2 wings if one wing shows 10 fingers O has to pass	especially for the point guard	teams of 4 +1ball
5	9:50	0:10	Passing: line passing drill: Teams of 2/1ball, different passes, & meet the ball. +Defense (D has to defend 1st step), O has to attack first before the pass	passing: lateral, overhead, bounce, baseball, off the dribble, chest, handoff;	teams of 2 +1ball
6	10:00	0:05	2on2 after 4 passes on the wing to wing or wing to guard position.	Look to score not to pass, balance, reception & 3threat, fakes, talk w/ hands, body protects ball, outside hand	teams of 4 +1ball
7	10:05	0:05	Shooting: Technique @basket:	BEEF: Balance, Elbows, Eyes, Follow Through; UP & OUT	everyone ball

8	10:10	0:05	under pressure shooting: X passes to O (no bounce pass), X has to slap the ball, O shoots, reb. 1on1	focus on the rim	teams of 2 +1ball
9	10:15	0:05	X-Shooting: teams of 4. X1 passes to O1, O1 can pass to O2 or shoot. X2 runs to O2, box out and 2on2 on a miss.		teams of 4 +1ball
10	10:20	0:10	1on1 roll out until score or out of bounds	1on1 especially for perimeter players	
11	10:30	0:08	2 posts run to FT on ball slap from baseline, shot is taken by outside player/coach, posts rebound. Rebounder is O-other is on X, Rebounder passes to wing 1-2 or 3, post up 1on1	1on1 for posts & inside movement	1 ball/basket
12	10:38	0:08	jungle ball: 3 baskets have to be scored, others wait in line under the basket, var1: building teams; var2 3 players have to rebound 1st, only inside the paint baskets,	toughness drills	
13	10:46	0:08	cut throat: 4on4on4, scoring/rebounding team stays, new team is on X, play till 7 points	team drill, scrimmage	3 sets of jerseys
14	11:00	0:14	Passing game: Motion 3on3		

Literatur

- Drvaric, J. (2009, August 11). Individual Techniques and Tactics- FECC. Kaunas.
- Goldstein, S. The Basketball Coach's Bible (1994). Golden Aura Publishing.
- Hagedorn, G. (1996). Trainingssteuerung. In G. Hagedorn, D. Niedlich, & G. Schmidt (Eds.), Das Basketball-Handbuch (pp. 348-370). Reinbek: Rowohlt.
- Izic, N. (2009, August 14). Individual Skills: Low Post Player. (F. Europe, Editor)
- Jakovljevic, S. (2009, August 15). Physical conditioning for youth basketball- FECC. (F. Europe, Editor) Kaunas.
- Paulauskas, R. (2009, August 11). Individual Techniques and Tactics- Shooting- FECC. (F. Europe, Editor) Kaunas.
- Pesic, S. (2010, July 26). Career planning- FECC Vilnius.
- Pesic, S. (2009, August 13). Player Profile- FECC. (F. Europe, Editor) Kaunas.
- Phelps, R., Walters, J.(1997). Basketball for Dummies. IDG Books Worldwide.
- Schrittwieser, M., Theiner, E. Basketball (2004). Alles über Technik, Taktik, Training. BLV Buchverlag, Sergio, C. (2003, January). The Spanish Basketball Federation Youth Program. FIBA Assist Magazine , pp. 18-21.
- Weineck, J./ Haas, H. (1999). Optimales Basketballtraining. Spitta Verlag.
- Wootten, M. (2003). Coaching Basketball Successfully. Champaign: Human Kinetics.



Jonas Weidemann

Psychologe, Zertifizierter Coach, Kletterlehrer, Baumklettern



BRAIN GAMES - SPIELEND DAS HIRN TRAINIEREN

KURZBESCHREIBUNG

Bereit für abwechslungsreiche & neue Herausforderungen, die nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn beanspruchen? Bei den Brain Games werden die grauen Zellen mit zahlreichen kleinen Übungen, Spielen und Sportarten gefordert. Das Gehirn langweilt sich schnell und braucht ständig frische „Nahrung“. Daher sagen wir, mit den Brain Games, den Hirnwindungen den Kampf an. Mit den zahlreichen Übungen, Spielen und Aktivitäten, bieten wir den Milliarden Neuronen viel neuen Input, damit das Gehirn geschmeidig bleibt und sich neue Verknüpfungen bilden können. Die Brain Games in einem Satz? Viel Bewegung, viele Spiele, viel Abwechslung, schnelle Wechsel und garantiert keine Langeweile!



HINTERGRUND

„Ein Kopf ohne Gedächtnis ist eine Festung ohne Besatzung“. Das zumindest soll Napoleon gesagt haben. Und auch wenn die Brain Games nicht direkt auf das Gedächtnis abzielen, spiegelt dieses Zitat dennoch sehr schön die Notwendigkeit wider, etwas für unseren Kopf zu tun. Gerade in unserer modernen Gesellschaft mit 8 Stunden Büroarbeit, dem ständigem Sitzen in der Schule, der ständigen Verfügbarkeit von Medien, Handys und Computerspielen, Google als Ersatz für das Gedächtnis und dem allgemeinen Mangel an Bewegung, gewinnen Hirntraining als auch Sport an Wichtigkeit.

Die Wichtigkeit von Sport und der Förderung von Motorik wird bei diesem Auszug aus einer Studie noch einmal deutlich hervorgehoben: Die Studie von Bernhard Sandner zeigt auf, dass der „häufige Gebrauch von Tablet, PC, Smartphone & Co. bei Kindern zu verminderter Konzentrationsfähigkeit, motorischer Ungeschicklichkeit, Bindungsstörung und sozialen Störungsmustern [...] führen kann“¹.

Genau hier setzen die Brain Games an.

Es handelt sich um eine über Jahre gewachsene Sammlung an abwechslungsreichen und kreativen Spielen und Übungen, die auch den Kopf fordern und fördern. Im Vordergrund bei allen Übungen steht immer der Spaß. Im Hintergrund geht es aber immer auch um die Steigerung von Koordination, Konzentration, Reaktionen, Leistungs-, Aufnahme- und Umschaltfähigkeit, dem Einspeichern und Umspeichern, der Denkschnelligkeit.

Ein sportlicher Ausflug, der den Anspruch hat, ganzheitlich zu arbeiten. Also Kopf und Körper herauszufordern.

Ziel: „Muskelkater“ im Gehirn.

ZIELGRUPPE DER BRAIN GAMES

Die Brain Games sind nicht direkt auf eine bestimmte Altersgruppe beschränkt. Manche der Spiele und Übungen sind eher für jüngere Kids, andere für Senioren. Aber in vereinfachter Form, geht fast alles mit jeder Altersgruppe. Ganz grundsätzlich gilt:

- Je jünger die Gruppe, desto mehr Bewegung sollten die Spiele beinhalten. Gerade den Kleinen fällt es schwer, sich lange auf eine Tätigkeit zu konzentrieren. Im Spiel lassen sich viele kreative Elemente integrieren und damit Motorik und das Hirn fördern.
- Bei Menschen im höheren Alter geht es meistens eher um Koordination und Motorik, nicht mehr um so viel Bewegung.
- Die Gruppe dazwischen kann und will vollständig gefordert werden. Eine gute Kombination aus Bewegung, Spiel, Spaß und Training hält das Training interessant.

Letztlich muss man die Entscheidung über die Wahl der Spiele aber immer auf die eigene Gruppe zuschneiden.

VORGEHENSWEISE UND METHODISCHER AUFBAU VON SPIELEN

Eine Grundregel für den sinnvollen Aufbau von Spielen ist der stückweise Aufbau dieser. Je komplexer ein Spiel, desto wichtiger wird dieser Schritt. Denn wer will sich schon 30 Minuten Regeln anhören? Und wer merkt sich diese dann auch noch? Sinnvoller ist es, am Anfang die notwendigen Grundregeln einzuführen. Im Spiel selbst können dann Stück für Stück neue Regeln hinzugefügt werden. Das hält das Spiel spannend (weil immer etwas Neues dazu kommt) und verhindert Langeweile beim Erklären.

Merke: Je schneller du ein Spiel starten kannst, desto besser. Gerade bei Kindern ist das ein grundlegender Schlüssel zum Spaß sowie der Minimierung von Ablenkung.

ÜBUNGEN / SPIELESAMMLUNG

Die gesamte Sammlung ist leider nicht in einem Dokument abzubilden. Daher habe ich mich hier auf einige Spiele beschränkt. Die Spiele sind aus Platzgründen außerdem nicht im Detail beschrieben. Ich gebe nur noch einmal die Eckdaten vor, damit man sich an die Details aus dem Kurs erinnern kann.

Kapuih: Kreis immer beim Ruf in der gleichen Ordnung aufstellen. Dabei die Zeit erfassen bzw. runterzählen. Ziel ist es, die Gruppe schnell wieder zusammen zu bekommen. Für die Gruppe entsteht daraus ein Wettkampf.

Holzfäller (HUA): Schnelles Spiel das einfach ist aber dennoch Konzentration erfordert. Perfekt für den Einstieg. Holzfäller:innen, Baum, seitliches Fällen. Geräusch (möglichst laut): HUA

LuckyLuke (Pistole – Hände hoch; Brunnen – Pferd; Pfeil – Indianer; ...): Gegenüber aufstellen. Das Gegenüber reagiert immer mit dem Gegenteil auf das Gezeigte.

Mayas Uhr: Beliebige Gegenstände weitergeben und merken, von wem der Gegenstand ist. Am Ende muss jede Person sagen können, von wem der Gegenstand ist, den man gerade in der Hand hält. Kennenlern- und Merkspiel.

Drache und Prinzessin: Fangen mit Figuren (beliebige Charaktere wählbar). Wechsel der Fänger:innen durch neben andere Person stellen. Drache und Prinzessin dürfen mit Geräuschen verbunden werden, das steigert den Spielspaß erheblich.

Ninja: Die eigenen Hände sind die Leben. Man versuchen die Hände der anderen zu berühren, um das Leben zu nehmen. Spiel läuft im Uhrzeigersinn und der Reihe nach, also nicht alle gleichzeitig.

Hip-Hop Tippeln: Alle tippeln dauerhaft von links auf rechts. Beim Geräusch HIP = links springen, HOP = rechts springen, HI = 90 grad links drehen, HO = 90 grad rechts drehen. Erfordert Konzentration und Aufmerksamkeit.

Linienhüpfer: neben einer Linie aufstellen. Dann immer nach dem Muster über die Linie springen: links, rechts, beide Füße. Dabei klatschen auf die Oberschenkel, 3er Reihe nach oben zählen (3,6,9,...), buchstabieren, ...)

Windmühle: 2 Personen gegenüber aufgestellt. Arme dürfen bewegt werden nach links, rechts, oben. Im Takt bewegen beide Personen die Arme. Bei gleicher Position = abklatschen, dann direkt weiter mit der Windmühle.

A7



Komischer Vogel: 1-6 laut sagen, dabei die Arme zum Zählen benutzen (linker Arm 2er Rhythmus [also hoch-runter], rechter Arm 3er Rhythmus [hoch, seitlich, runter]).

Kleine Fingerspiele: Die folgenden Fingerspiele sind eine großartige Übung gerade für zwischendurch. Sie sind wie eine Kopfnuss, machen Spaß, gehen schnell und lenken von anderen Tätigkeiten ab.

Stier VS Widder: Peace Zeichen links (Zeige- und Mittelfinger strecken), Zeigefinger und kleiner Finger rechts. Schneller Wechsel.

Hase und Jäger:in: Hasenohren, Pistole -> schnelle Wechsel zwischen den beiden Figuren bei den Händen. Steigerung: Jäger:innen läuft dem Hasen nach.

Indisch für Anfänger: Peace (Zeige- und Mittelfinger) und Ohm (Daumen und Zeigefinger), dann schnelle Wechsel zwischen den Händen.

Fankurve: Daumen läuft weg (Justin Biber), Daumen und kleiner Finger laufen nach. Auch hier wieder schneller Wechsel in die andere Hand.

Elefant: Erst beide Hände auf die Oberschenkel. Dann mit einer Hand an die Nase, mit der anderen auf das gegenüberliegende Ohr. Das immer im schnellen Wechsel zwischen linkem und rechtem Ohr.

Fuchsschwanz klauen: Jede Person hat einen Fuchsschwanz (Tuch). Dieser wird in den Hosenbund gesteckt und ist dennoch gut sichtbar. Ziel ist es, den Fuchsschwanz zu klauen. Alle Füchse ohne Schwanz sind Jäger. Die letzte Person ist der neue Jäger bzw. die neue Jägerin in der nächsten Runde.

Blindenführung: Person wird mit verbundenen Augen durch den Raum geführt. Ziel ist es, die Orientierung im Raum zu behalten. Je schwerer die gewählte Route mit Drehungen und Co, umso schwieriger die Herausforderung. Bei Hintergrundgeräuschen im Raum, wird es sehr viel einfacher.

3, 5, 7 wo bist du geblieben: verschiedene Zahlen = verschiedene Varianten. Zahlen werden durch die anleitende Person angesagt.

> 3: klatschen, li Hand re Schulter, rechte Hand linke Schulter

> 5: wie 3 + linke hand linke Hüfte, rechte Hand rechte Hüfte

> 7 wie 5 + rechter Fuß stampfen, linker Fuß stampfen, PAUSE

Option: mit Ansage, z.B. im Kreis herum, die nächste Person im Kreis sagt die nächste Zahl.

Clap23: 2 Personen die abwechseln 1, 2, 3 zählen. Die Zahlen werden Stück für Stück durch Aktion wie Klatschen, Stampfen, drehen ersetzt. Sehr witzig auch mit Tiergeräuschen. Gut zum Energie tanken und zum Ablenken nach einer längeren Tätigkeit.

HockKlatsch-Olympiade: Im Kreis aufstellen, dabei Schulter an Schulter stehen. Ziel ist es, das alle so schnell wie möglich im Kreis abklatschen. Dafür muss sich immer eine Person ducken, über ihr wird abgeklatscht. Ziel ist es, möglichst schnell zu sein. Zeit messen!

Ein Huhn, 2 Beine, ein Abgrund, Plopp: Im Kreis aufstellen, dann wird hochgezählt (2 Hühner, 3 Hühner, ...) und dabei gerechnet. Als Variante können andere Tiere eingeführt werden. Noch schwieriger wird es, wenn man sich die individuelle Anzahl der vorherigen Tiere merken muss.

Ich bin allein gekommen: Alle im Kreis aufstellen. Die erste Person sagt: „Ich bin allein gekommen“, und geht dabei in die Hocke. Die nächsten zwei: „Wir sind zu zweit gekommen“, „Wir sind zu dritt gekommen“, usw. Großer Spaß.

Fingerjäger:in: Alle stellen sich im Kreis auf. Die linke Handfläche zeigt flach nach oben, der rechte Zeigefinger wird auf die Hand des Nachbarn bzw. der Nachbarin gestellt. Auf ein Startsignal wird versucht, den Finger des Nachbarn bzw. der Nachbarin zu fangen und den eigenen Finger schnell genug wegzuziehen.

Party People: Großer Kreis, das Geräusch „Zyb“ wird immer von einer Person zur nächsten mit einer Handbewegung weitergegeben. Sponge blockiert und schickt das Geräusch zurück. Kanonenkugel rollt über den Boden und alle müssen drüber springen. Party: Alle neuen Platz aufsuchen und dabei laut jubeln.

Krokodil/Elefant & Fuchs/Hase: Jede Person sucht sich heimlich zwei Personen aus. Eine Person ist der Elefant, die andere das Krokodil. Man selbst möchte sich hinter dem Elefanten vor dem Krokodil verstecken. Da das aber alle versuchen, gibt es mit jeder Bewegung eine interessante Dynamik. Beim Fuchs und Hase versucht man, zwischen beiden zu stehen, um den Hasen zu schützen. Das Spiel wird schnell sehr eng.

Alaska Baseball: Es braucht zwei Teams und einen Ball. Das eine Team fängt mit dem Ball an. Dieser wird im Team immer abwechseln zwischen den Beinen und über dem Kopf weitergereicht. Währenddessen läuft das andere Team um sich selbst herum und zählt die Runden. Hat das Team mit dem Ball diesen komplett übergeben (jede Person hatte den Ball), ruft es laut „Alaska Baseball“, wirft den Ball weg und eine Person beginnt, um das eigene Team herum zu laufen und Runden zu

A7



zählen. Das andere Team muss den Ball so schnell es geht wieder holen und wie oben beschrieben übergeben. Schnelles Spiel und sehr actionreich, schnelles Umschalten und kluge Strategien nötig. Auch mit großen Gruppen spielbar.

Jonglieren: Alle Jongliervarianten sind auch mit Tüchern möglich. Tücher fallen langsamer und entschleunigen. Daher perfekt für Kinder und ältere Menschen.

1 Ball – eine Person

Ball hochwerfen und dabei laufen: Richtung, Farben-> alles codiert / umgekehrt
Ball hochwerfen, klatschen und wieder fangen. Mehrfach klatschen.
Hochwerfen > Höhe variieren, Pass von Hand zu Hand

2 Bälle – eine Person

Eine Hand wirft kontinuierlich hoch, die andere erst auf jetzt.
Hochwerfen, Bälle kreuzen. Variante: Hände kreuzen,
unterschiedliche Höhe beim Hochwerfen, ...

1 Ball – zwei Personen

Gegenseitig zuwerfen und normales Fangen.
Gegenseitig zuwerfen, dabei rufen welche Hand zum Fangen, gegenseitiger Fuß nach vorne.

2 Bälle – zwei Personen

Je ein Ball pro Person, hin- und herwerfen.
Beide zuwerfen und beide Bälle gleichzeitig fangen.
Überkreuzen der Hände beim Fangen.
Ein Ball in der Hand, einer auf dem Boden: Werfen und gleichzeitig mit dem Fuß zupassen.

LITERATUR:

Einfluss Digitaler Medien auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen: https://www.gpau.de/fileadmin/user_upload/GPA/dateien_indiziert/Sonstiges/Paed_Allergologie_2017_4_Umwelt.pdf



Jonas Weidemann

Psychologin, Zertifizierter Coach, Kletterlehrer, Baumklettern



ROUNDNET - FITTER KÖRPER, FITTER KOPF

KURZBESCHREIBUNG

4 Spieler:innen. 3 Ballkontakte pro Team, 2 Teams, 1 kleiner weicher Ball, keine Grenzen

Roundnet ist der trendige Sport mit dem kleinen „Trampolin“ im Park, um das 4 Personen herumstehen und den gelben Ball auf das Netz schlagen. In den letzten Jahren hat der Sport immer mehr Zulauf gefunden. Und das nicht ohne Grund: Die Lernkurve ist extrem steil und der Sport abwechslungsreich und kreativ. Der Sport ist jedenfalls für alle Altersgruppen geeignet.

Roundnet erfordert eine gute Raumwahrnehmung, fördert die Hand-Auge-Koordination und verlangt schnelles Reagieren auf eine sich ständig verändernde Situation auf dem 360-Grad-Spielfeld.

Dieses Skript soll in Kombination mit dem Kurs einen Einblick in das Spiel, Tipps für die Vorbereitung auf das Spiel und verschiedene Übungen, Spielvarianten und Differenzierungsmöglichkeiten geben.

HINTERGRUND

Roundnet kommt aus Amerika und war vor über 30 Jahren schon einmal am Aufkommen, ist dann aber wieder in Vergessenheit geraten. 2008 wurde der Sport neu aufgelegt und die Marke Spikeball® geschaffen. Seitdem ist der Sport in einem ständigen Aufwärtstrend und findet seit 2018 zunehmend Verbreitung in Europa. Heute ist in größeren Städten bei gutem Wetter in fast jedem Park eine spielende Gruppe zu finden.

SPIELPRINZIP

Das Spielprinzip von Roundnet ist denkbar einfach. Es gibt zwei Teams mit je zwei Spieler:innen. Der Ball wird auf das Netz geschlagen und muss anschließend von dem gegnerischen Team angenommen und gespielt werden. Spätestens mit der dritten Berührung, muss der Ball wieder auf das Netz gespielt werden.

Beim Roundnet gibt es keine Spielfeldhälften. Die Spieler:innen können sich komplett frei um das Spielfeld bewegen, worauf das gegnerische Team entsprechend reagieren muss. Genau diese Freiheit macht das grundlegend einfache Spiel motorisch und mental sehr komplex, denn das gesamte Spielgeschehen kann sich in Sekundenbruchteilen verändern.

SPIELREGELN IN KURZFASSUNG

Wer sich lange Regelkunde und Details ersparen möchte, der kann mit den folgenden Kurzregeln in 30 Sekunden (Fußnote 1) loslegen.

- Spikeball wird regeltechnisch ähnlich gespielt wie Beach-Volleyball.
- 2 Teams mit je 2 Spieler:innen spielen gegeneinander.
- Das Spielfeld ist nicht auf eine Seite begrenzt
- Alle Arten der Ball-Berührungen sind erlaubt (Hand, Körper, Fuß, ...).
- Jedes Team hat pro Angriff 3 Ballkontakte (weniger als 3 Berührungen sind erlaubt).
- Der Ball muss nach dem Angriff vom Netz runterspringen.
- Gegnerische Spieler:innen dürfen nicht behindert werden.

Die ausführlichen Roundnet-Regeln findest du hier: <https://www.roundnet-deutschland.de/spikeball/regeln/>

ZIELGRUPPE: FÜR WEN IST ROUNDNET GEEIGNET

Der Roundnet-Sport ist nicht auf ein bestimmtes Alter begrenzt. Dennoch gibt es gewisse altersbezogene Limitierungen. (Wichtig: Körperliche Entwicklung & Motorik sind sehr unterschiedlich und individuell zu bewerten. Einige 4-Jährige können, was andere mit 8 nicht schaffen. Die hier genannten Altersgruppen bilden Erfahrungswerte ab.)

Kinder unter 6 Jahren können definitiv spielen. Für diese Altersgruppe sollte allerdings das kooperative Spiel im Vordergrund stehen. Also der Versuch, den Ball möglichst lange im Spiel zu halten. Dadurch werden die motorischen Fähigkeiten geschult, und der Spaß geht nicht verloren.

Kinder ab 6 Jahren können Stück für Stück auch an das kompetitive Spiel (2 VS 2) herangeführt werden. Hier sollten aber viele Vorübungen und Spiele eingebaut werden. Auch für diese Altersgruppe bietet sich das kooperative Spiel definitiv an. Kinder ab 10 Jahren sind sowohl körperlich als auch mental bestens für das Spiel gerüstet. Die sehr sportlichen Kinder (mit

Ballerfahrungen) können schnell anfangen, gegeneinander zu spielen und finden daran großen Gefallen. Die weniger sportlichen Kids brauchen viele Ballübungen und regelmäßige Übung, um den Ball auf das kleine Netz zu schlagen. Besonders die Angabe ist eines der Elemente, auf das viel Zeit investiert werden muss. Mehr dazu weiter unten bei den Übungen.

Jugendliche & Erwachsene sind schnell für den Sport zu begeistern und anschließend Feuer und Flamme dafür. Auch hier bieten sich kreative und abwechslungsreiche Übungen nur mit Bällen und auch mit Spielzügen am Netz an, um das Spiel zu bereichern, Abwechslung zu schaffen und die Motorik zu fördern.

Senior:innen spielen gerne und sind mit dem Spiel definitiv auf gesunde Art und Weise gefordert. Je nach Grad der Fitness und Beweglichkeit kann das Spiel hier deutlich entschärft werden, indem der Ball gefangen werden muss. Und selbst im Sitzen kann man den Ball passen und auf das Netz werfen. So wird eine gänzlich neue Art der Bewegung abverlangt.

INFOS ZUM MATERIAL & BESCHAFFUNG VON SETS

Für den regelmäßigen Einsatz empfehlen wir die Spikeball PRO SET'S (Fußnote 2). Die PRO Sets fallen deutlich stabiler aus und leben dadurch länger. Die PRO-Bälle sind zudem leicht beschichtet und damit leichter zu spielen. Bei 28 Kindern sollten bestenfalls 5 Sets vorhanden sein. Die übrigen 4 können sich mit Ballübungen beschäftigen oder kurze Trinkpausen machen bis ein Platz am Netz frei wird (die Spiele gehen meist recht schnell).

Bei Fragen zur Anschaffung könnt ihr euch gerne direkt bei mir melden.

Schulen und Bildungseinrichtungen bekommen zudem einen Rabatt von 10%.

KLASSISCHE SCHWIERIGKEITEN BEIM SPIEL

Roundet macht richtig viel Spaß, hat aber ein paar Einstiegshürden, die gerade für alle mit wenig Geduld/Durchhaltevermögen greifen.

1. Der kleine Ball muss auf das kleine Netz gespielt werden. Gerade das klappt am Anfang häufig nicht. Dafür bieten sich gezielte Vorübungen für die Präzision an.
2. Den Ball in der Luft zu halten ist für alle, die wenig mit Ballsportarten zu tun haben, nicht gerade einfach. Hier bieten sich spielerische Ballübungen ideal an.
3. Miteinander statt gegeneinander ist besonders am Anfang hilfreich. Dadurch wird das Spiel verlängert und macht mehr Spaß.

ÜBUNGEN FÜR DAS ROUNDNET SPIEL

BALLÜBUNGEN

- **Werfen und fangen:** Gegenüber/im Dreieck aufstellen und den Ball zuwerfen und einfach fangen.
- **Ball gegen die Wand:** Vor eine Wand stellen und den Ball immer wieder gegen die Wand spielen und versuchen, gleich weiter zu spielen.
- **Den Ball in der Luft halten:** Versuchen den Ball (ohne ihn zu fangen) in der Luft zu halten. Erstmal alleine auf der Position, wenn das geht, versuchen, sich dabei zu bewegen. Später dann an einer festen Stelle auch in Zweier-, Dreier-, Vierergruppen.
- **2 Bälle in der Luft halten:** Ideal für eine 3er- oder 4er-Gruppe. Versuchen beide Bälle in der Luft zu halten.
- **Reaktionsübung mit Bällen:** Eine Person hält 2 Bälle in den Händen (diese zeigen in Richtung Boden). Die andere Person legt die Hände auf die Hände der Person mit den Bällen. Jetzt wird einer oder beide Bälle ohne Vorwarnung fallen gelassen. Die Person ohne Bälle muss den/die Bälle fangen, bevor sie auf den Boden fallen.

PRÄZISIONSÜBUNGEN ZUM SCHLAGEN AUF DAS NETZ

- Ball auf das Netz werfen: Zwischen zwei Personen steht ein Spikeball-Netz, der Ball wird auf das Netz geworfen und dann gefangen. Die Bewegung des Wurfs ist ähnlich wie der Schlag und hilft später, den Ball in die richtige Richtung zu schlagen.
- Nur hohe Bälle auf das Netz: Eine sehr gute Übung ist es, wenn der Ball nur so auf das Netz geschlagen werden darf, das er so weit wie möglich nach oben (hoch) springt. Das erfordert ein gutes Stellungsspiel und eine gute Mischung aus Kraft und Präzision. Zudem wird das Spiel damit sehr in die Länge gezogen, und es kommt mit etwas Übung zu sehr lehrreichen und länger anhaltenden Ballwechseln.
- Angaben üben: In die Nähe vom Netz stellen und 10-20 Angaben üben. Die Person gegenüber versucht den Ball anzunehmen und direkt zurück in Richtung Netz zu spielen. Anschließend wechseln.
- Angaben mit der anderen Hand: Besonders schwierig sind Angaben mit der schwachen Hand. Gerade daher sollte diese auch regelmäßig dafür genutzt werden.

SPIELVARIANTEN

- Mit Aufsetzen: Wer eine Vereinfachung braucht, kann spielen, dass der Ball zwischen den Berührungen einmal aufsetzen darf. Dafür sollte der Ball allerdings etwas aufgepumpt werden.
- Festgelegte Spielfeldhälften: Wenn das Rotieren zu schwierig ist (passiert am Anfang meist sowieso nicht), können feste Spielfeldhälften definiert werden.
- Eigene Regeln entwickeln lassen: Ideal als Projekt mit Klassen/Gruppen. Diese sollen die Regeln vom Spiel modifizieren und quasi ein eigenes Spiel mit eigenen Regeln entwickeln, das an Roundnet angelehnt sein darf. Im Anschluss werden die Spiele präsentiert, und alle können die verschiedenen Varianten durchprobieren.
- 6 Personen an zwei Netzen: Wenn 2 Netze im Abstand von ca. 6-8 Metern zueinander stehen, kann das Spiel auch in zwei 3er-Teams gespielt werden. Beim Angriff darf der Ball dann auf ein Netz der eigenen Wahl geschlagen werden.
- Spielen mit dem Fuß: Nicht einfach, aber gerade für Fußballer:innen eine schöne Übung. Den Ball wann immer möglich mit dem Fuß spielen. Theoretisch sind komplette Spiele ohne Hände und mit allen anderen Körperteilen möglich.
- Spiel mit Fangen und Werfen: Gerade für Senior:innen oder auch motorisch noch nicht so fitte Gruppen kann das Spiel ganz normal gespielt werden. Allerdings wird der Ball geworfen und gefangen. Wer den Ball in der Hand hat, darf sich nicht bewegen. Mit dem dritten Ballkontakt muss der Ball auf das Netz geworfen werden.

TRICKSHOTS

Kinder & Jugendliche lieben Trickshots. Und diese sind beim Roundnet absolut erwünscht. Warum sollte eine Angabe immer gleich aussehen? Kreativität kennt hier keine Grenzen, und der Ball kann auf 100 verschiedene Varianten auf das Netz geschlagen werden. Hier können sich alle einen eigenen Trickshot ausdenken und ihn den anderen vormachen. Dann kann sich jede:r ein paar raussuchen und versuchen, die nachzumachen.

- Rückwärts zum Netz stehend
- Mit dem Fuß, Kopf oder Oberschenkel
- Zwischen den Beinen/unter den Beinen
- Aus einer Körperdrehung heraus
- Antäuschen eines Schlages, dann die andere Hand nutzen/kurze Bälle spielen



Renate Weixler

Dipl. Personal und Fitnesstrainerin, Dipl. Entspannungstrainerin, Dipl. Aerobiktrainerin VHS
Dozentin, Pilates und deepWork Instruktor



QI FÜR ENERGIE/ GONG FÜR KRAFT

Die medizinischen 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 wieder herstellt. 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 ein 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 hin gehört. 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 Qi (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 Brustkorbs

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 bewegen unsere Hände in diesem Rhythmus.

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 des 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, hilft daher 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 uns 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 Lungenerkrankungen. 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 es 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 zu stoßen.

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.

Besonders für ältere und schwächere Menschen empfehlenswert.

Vorstellung: Wir fühlen uns sorglos und glücklich wie ein Kind. Wir stellen uns vor, wir würden bei Sonnenaufgang mit einem Ball spielen und die Natur bewundern.

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.

ZUM ABSCHLUSS NOCH:

- Das Qi fassen und im Dantian (Unterbauch) speichern.
- Einige Atemzüge.
- Danach Hohlfaust machen, Zunge auf den unteren Gaumen legen, 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.



Renate Weixler

Dipl. Personal und Fitnesstrainerin, Dipl. Entspannungstrainerin, Dipl. Aerobiktrainerin VHS
Dozentin, Pilates und deepWork Instruktor

D75

DAS NEUE LEBENDIGE PILATES IM FLOW KOMBINIERT MIT FASZIEN TRAINING/FASZIEN MASSAGE

Rhythmische Übungsabfolgen aufgebaut als Kombination von Standing Pilates und kraftvollen dynamische Bodenübungen. Die Übergänge sind fließend, ohne Pausen, zu trendiger Musik. Durch die effektiven Übungen schleust man ohne Stress Kraft in den Körper, ohne ihn auszupeinern.

Voraussetzung: Pilates-Erfahrung

Im Workshop lernen Sie Wege kennen, um:

- sich aufzuwärmen
- Ihre tiefliegende Muskulatur um Becken, Bauch und Rücken zu trainieren
- dadurch Ihre Wirbelsäule und den Bewegungsapparat zu entlasten
- gezielt die Aufmerksamkeit in den Körper zu lenken, um Verspannungen und Blockaden zu lösen
- mit Kraft, Dehnung und Balance die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und die Körperhaltung zu verbessern
- die beanspruchten Muskeln zu dehnen und sich zu entspannen
- und das Erlernte im Alltag anzuwenden.

Fließende Bewegungen statt knallharter Übungen – Pilates zählt auch deshalb zu den beliebtesten Trainingsmethoden überhaupt, weil es den Körper auf sanfte Weise formt. Mit dem neuen Programm „Pilates im Flow“ wurde ein außergewöhnlich kraftvolles Training entwickelt, das zu mehr Dynamik, Geschmeidigkeit und Power verhilft – und zusätzlich die Fettverbrennung ankurbelt.

INTENSIV FORMEN UND STRAFFEN

Die fordernden Power Flows richten sich an fortgeschrittene Pilates-Fans und an sportliche Menschen, die einen intensiven Einstieg in das effektive Ganzkörpertraining suchen. Dank der dynamisch fließenden Übungen werden Beweglichkeit,

Haltung, Kraftausdauer und Körperbewusstsein verbessert.

Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf der tiefliegenden Muskulatur der Körpermitte. Diesen Bereich trainiert das Pilates-Workout besonders, da er für die Stabilität des gesamten Körpers und für eine aufrechte Körperhaltung sorgt.

Die intensiven Power-Flows sorgen für:

- noch mehr Beweglichkeit und Kraftausdauer
- Grazie und Anmut – einen schlankeren, strafferen Körper
- Harmonie von Atem und Bewegung

Der Erfolg der „Pilates Power Flows“ beruht auf einem achtsamen und bewussten Ausführen der Übungen. Die Qualität der Bewegung steht im Vordergrund – und nicht eine möglichst große Wiederholungszahl. Dass die einzelnen Übungen nahtlos ineinander übergehen, steigert die Intensität und verbessert die koordinativen Fähigkeiten.

Damit das Training seine volle Wirksamkeit entfalten kann, kommt es auch auf richtige Atemtechnik an. Denn nur wenn Bewegung und Atmung optimal harmonisieren, können die „Pilates Power Flows“ wirklich ganzheitlich wirken: Sie trainieren nicht nur den Körper, sondern haben auch eine mentale Dimension – Anspannung und Entspannung gehen Hand in Hand.

WICHTIGE INFOS ZUR ERKLÄRUNG FÜR PILATES-KURSE, WORKSHOPS UND FORTBILDUNGEN

PILATES ALLGEMEIN

Haltung

Haltungsfehler, Verspannungen sorgen für hohen Blutdruck, schädigen das Herz. Eine schlechte Haltung ist die neutrale Verbindung zw. Nackenmuskeln und Teilen des Gehirnstammes - Gehirnstamm = Schaltzentrale, diese reguliert Herzschlag und Blutdruck. Die Schaltzentrale veranlasst das Herz, die Pulsfrequenz zu erhöhen. Dabei verändern sich Blutdruck und Herzschlag.

Powerhouse ist zwischen Brustkorb und Becken, die zentrale Achse bildet die Wirbelsäule. Bei jeder Übung wird das Powerhouse aktiviert - Becken- und Bauchmuskeln werden angespannt.

Transversus Abdominis ist der quere und tiefste Bauchmuskel; unser Kraftgürtel, der die Organe, den Rücken und die Seite schützt, da er an der Lendenwirbelsäule ansetzt und die Taille umspannt. Diesen Muskel spürt man kaum, außer beim

Niesen, Husten und Lachen.

Der Beckenboden ist muskulärer Abschluss des Rumpfes und bildet die Fundament-Platte für das Powerhouse. Der Beckenboden spannt sich horizontal zwischen Schambein, Sitzknochen und Steißbein. Er besteht aus zwei Muskelplatten. Die Leistungsfähigkeit des Beckens ist sehr hoch, Hauptaufgabe ist das Stützen und Tragen der inneren Organe. Große Leistung das Verschließen und Loslassen oder Öffnen zu gegebener Zeit. Diese Muskelgruppe ist durch schweres Tragen, Heben, hormonelle Veränderungen oft sehr geschwächt. Das Becken ist das Bewegungszentrum und der Beckenboden ist die Quelle der Lebensenergie.

VISUALISIERUNGEN ZUM LEICHTEREN VERSTÄNDNIS FÜR DIE PILATES TECHNIK

ABBA (Pop Gruppe)

- A Ausatmen
- B Beckenboden
- B Bauchnabel
- A Aktivieren

- zur Haltung

- Die Schultern sind die Feinde der Ohren, der Bauchnabel ist der Freund der
- Wirbelsäule lange machen, denk dir am Scheitel zieht dich jemand an einer Schnur hoch,
- oder Du hast eine Krone auf deinem Kopf, die darf nicht runterfallen.
- Halswirbelsäule ist immer Verlängerung der Brustwirbelsäule.

- Bauchlage

- Unter eurem Bauch krabbelt eine Ameise oder ein Marienkäferl, das darf nicht zerdrückt werden
- oder eine Perle in den Bauchnabel einsperren.

- Seitlage

- Zwischen Taille und Boden liegt eine Praline, die darfst du nicht zerdrücken,
- Taille hochheben, schöne Linie des Körpers

- Rückenlage neutrale Position

- zwischen Lendenwirbelsäule und Boden ist ein kleines Luftloch, natürliche Krümmung der Wirbelsäule beibehalten

FASZIEN FASZINIEREN.

Die Faszien, auch das Bindegewebe genannt, sind der universelle Baustoff, der unseren ganzen Körper durchzieht, alle Organe umhüllt und uns Form und Struktur gibt.

FASZIEN, DAS BINDEGEWEBE IN ZAHLEN UND FAKTEN

- Jeder Mensch trägt 8 bis 23 kg Bindegewebe in sich herum.
- Das Bindegewebe speichert ein Viertel des gesamten Körperwassers.
- Es versorgt Zellen und Organe mit Nahrung.
- Es reagiert auf Belastung und Anforderungen und passt sich an.
- Das Bindegewebe erneuert sich ständig, allerdings langsam: Nach einem Jahr ist ungefähr die Hälfte der Kollagenfasern ausgetauscht.
- Im Alter nimmt der Anteil des Wassers im Bindegewebe ab, und die Kollagenfasern verfilzen zunehmend.

SO WICHTIG SIND FASZIEN

- Muskeln könnten ohne Faszienhüllen weder arbeiten noch ihre Form beibehalten, sie würden einfach wie ein zäher Sirup auseinanderfließen.
- Die Anzahl der Sensoren in den Faszien übersteigt die Anzahl von Sensoren in den Muskeln bei Weitem.
- Faszien melden Informationen über Bewegung, Lage, Spannung, Druck und Schmerzen ans Gehirn und das vegetative Nervensystem.
- Faszien sind unser größtes Sinnesorgan, in der Fläche sogar größer als die Haut.
- Faszien sind unser Stützapparat, ohne sie würde unser Körper auseinanderfallen.
- Faszien sind das entscheidende Organ für die Körperwahrnehmung.

DIE VIER GRUNDFUNKTIONEN DER FASZIEN

Formen: umhüllen, polstern, schützen, stützen, Struktur geben

Bewegen: Kraft übertragen und speichern, Spannung halten, dehnen

Versorgen: Stoffwechsel, Flüssigkeitstransport, Nahrung zuführen

Kommunizieren: Reize und Informationen empfangen und weiterleiten

MERKMALE GESUNDER FASZIEN UND GUTEN FASZIENTRAININGS

- Sie sind fest und elastisch zugleich.
- Sie sind biegsam wie Bambus.
- Sie sind reißfest wie ein Zugseil.
- Sie ermöglichen federnde Bewegungen wie bei Gazellen.

FASZIENTRAINING

- erhöht die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern,
- vermeidet schmerzhafte Reibereien an Hüftgelenken und Bandscheiben,
- schützt die Muskulatur von Verletzungen,
- und hält den Körper in Form, indem es eine jugendliche, straffe Silhouette ermöglicht.

Die Funktion der Faszien miteinzubeziehen kann bisherige Methoden und das gewohnte Training effizienter machen. Man muss deshalb nicht alles Gewohnte von Bord werfen, denn alles lässt sich integrieren. Die Faszienübungen bzw. Faszienmassage erweitern lediglich das Spektrum, sie ändern es nicht radikal. Wenn Sie sich über die Rolle der Faszien in der Bewegung klar sind, können Sie auch Ihre Leistungsfähigkeit in einem Programm, das Sie schon befolgen, verbessern. Und falls Du noch keines befolgst, schaffst Du mit Faszienbewusstsein und einfachen Übungen einen wunderbaren Einstieg in gesunde Bewegung.

Faszientraining ersetzt also nicht alle bisherigen Trainingsprogramme. Es ergänzt und bereichert Sie um eine Komponente, die bisher weitgehend fehlte, das Bild wird vollständiger. Faszientraining gehört zu einem Muskel-, Kreislauf- und Koordinationstraining einfach dazu, es macht Ihr persönliches Programm komplett. Das gilt für Leistungssportler ebenso wie für Breiten- und Hobbysportler.

DIE FASZIENÜBUNGEN

FUSSSOHLE PLANTARFASZIE TEIL 1

Referenzdehnung = Erspüren, was sich während der Massage verändert, Wirbel für Wirbel abrollen, reinfühlen, Rückseite Beine, wie viel Spannung, wie weit kommst Du Richtung Boden, wieder aufrollen.

Tennisball oder Gummiball unter die Fußsohle, Fuß umkreisen, reinspüren, sensible Stelle suchen, manche Stellen schmerzhaft, lässt aber nach einer Weile nach. Körpergewicht, Druck auf Ball und pumpen. Zusätzlich mit Zeigefinger, Mittel- und Ringfinger mit sanften Druck den Augenbrauenbogen von innen nach außen massieren.

Bearbeitet die rückwärtige Faszienkette, die über die gesamte Körperrückseite, Nacken, Rücken, Gesäß, Beinrückseite, Ferse bis zu den Zehen läuft.

Lösen - den Unterschied zwischen bearbeiteter und nicht bearbeiteter Fußsohle spüren, wieder die Referenzdehnung, den Unterschied spüren.

FUSSSOHLE TEIL 2

Wieder Referenzdehnung. Je einen Tennisball unter die Ferse, Fersen auf und ab, nach unten rollen ins Pilates V, auf der Stelle gehen mit Bällen unter der Ferse, mal rechts mal links, Knie strecken, Bälle raus, Du spürst ein eigenartiges Gefühl, als würdest Du auf einer schiefen Ebene stehen. Wieder Referenzdehnung, reinfühlen, schwingen und federn.

WADE

Referenzdehnung. Aus Stand abrollen nach vorne ins Pilates V, Ferse auf und ab, Knie beugen und strecken. Gefühl merken, aufrollen. Massage erfolgt im Sitzen.

Ball eher hart unter den Muskelbauch der Wade = wo am meisten Weichteildeckung, anderes Bein drauf, nach vorne beugen, einfacher Oberkörper hinten abstützen. Füße flex und point, einmal Fuß nach außen, mal nach innen. Einmal Massage in den angespannten und einmal in den entspannten Muskel. Spinestretch, Unterschied spüren, zwischen dem behandelten Bein und dem nicht bearbeiteten Bein.

Es folgt das zweite Bein.

Danach beide Waden gleichzeitig, andere schmerzhaft Stelle suchen, vorbeugen, kleine rollende Bewegung. Wadenmus-

D75



kulaturmassage ergänzt die Fersenmassage und bearbeitet auch die hintere Faszienskette. Nun wieder Referenzdehnung, Unterschied spüren.

HÜFTE, BECKEN, PO, AUSSENSEITE OBERSCHENKEL

Referenzdehnung. Im Sitzen ein Bein ausstrecken, anderes Bein beugen bzw. anwinkeln. Arm zur Decke strecken, zum langen Bein dehnen, Gefühl merken und später vergleichen.

Ball am Beckenknochen entlang Körperrückseite bis Ansatz Po-Muskulatur. Nicht nach oben und unten sondern vom Beckenknochen entlang nach hinten. Körper seitlich ablegen. Knie heben und senken, kann sehr schmerzhaft sein, nach einigen Wiederholungen wird es leichter.

Kleine Rollbewegung, Referenzdehnung wieder zum langen Bein hin dehnen, Länge suchen, wahrnehmen, dass das Dehngefühl zwischen Rippen und Becken deutlich geringer ist und viel mehr Beweglichkeit spürbar ist.

Nun mit den Fingerknöcheln seitlichen Schenkel massieren.

Seitliche Fasziplatte.

Fördert Durchblutung regt den Stoffwechsel an.

Zweite Seite.

Zwei Bälle Übergang Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule bei dem dicken Muskelstrang seitlich der Wirbelsäule, nicht auf LW, und BW die Bälle legen. Auf Ellbogen stützen oder ganz hinlegen. Ganz kleine Bewegung. Wieder Referenzdehnung und vergleichen.

UNTERER RÜCKEN

Referenzdehnung im Langsitz. Bauch anspannen, spine stretch =Wirbelsäulendehnung. Wie viel Beweglichkeit spürst du im Rücken?

Massage erfolgt in Rückenlage. Bälle (etwas härter, wenn geht), Mitte Po-Backen ansetzen, denk Dir einen Faden quer und längs durch die Pobacke, Mitte vom Fadenkreuz Bälle ansetzen und Gewicht vom Becken drauf, kleine Bewegung über den Ball. Becken kippen, vor und nach hinten, Rücken wird mal rund, mal hohl. Atem fließen lassen.

2. Bewegung, Bälle ca. 2 cm, nach außen oben schieben.

Fühlt sich härter an. Wenn sich Bälle verschieben, wieder einrichten.

Becken vor und zurück bewegen, kleine Bewegung.

Zusätzlich Massage vom Ohr (Kaumuskel) bis zum Kinn. Mit den Fingerspitzen massieren.

Beine nach innen fallen lassen, 1x rechtes, 1x linkes Bein. Innenrotation, danach Füße gegeneinander, Knie nach außen fallen lassen und wippen.

Beine schließen, Du fühlst eine herrliche Entspannung. Nun die Bälle noch einmal verschieben, 1 cm nach oben und außen.

Auf diesen Bällen kleine Bewegung, kleine Kreise. 1x rechte, 1x linke Pobacke. Diese Stelle ist schmerzhafter. Wohlfühlschmerz lässt bald nach. So lange bleiben, bis Schmerz dumpfer wird.

Bälle raus nehmen, beide Beine ausstrecken. Ein Knie heranziehen, den Druck Richtung Hände geben. Ein- und ausatmen. Zweites Bein.

Referenzdehnung im Langsitz, spine stretch, spür die Veränderung.

Viel dehnfähiger, entspannter.

SCHULTERN, NACKEN

Referenzdehnung im Schneidersitz.

Beide Hände verhaken, den Hinterkopf fassen, wie ein Körbchen, Kopf nach vorne sinken, Bauchanspannung unterstützt den unteren Rücken, die Hände üben sanften Zug auf Nacken aus. Langsam weiter sinken, es muss angenehm bleiben. Nacken in Länge denken. Wieder aufrichten.

Massage erfolgt in Rückenlage.

Mit linker Hand den Ball unter rechte Seite der Nackenmuskel, Trapezius. Mit rechter Hand unter linken Nackenmuskel. Keinesfalls Bälle unter der knöchernen Schulter, keinesfalls unter Halswirbelsäule. Beide Hände ineinander legen auf den Oberkopf, Scheitelbereich. Becken hochrollen in Schulterbrücke. Druck wird auf den Bällen stärker.

In Schulterbrücke ein bisschen wippen und federn. Hände weg von Kopf, seitlich ablegen. Massageeffekt verändert sich.

Nun beide Bälle Hinterhaupt, sie berühren sich. Ende des Schädelknochens = zwei Erhebungen. Niemals auf HWS.

Kleine Bewegung, ja, ja und nein, nein. Sehr wohltuend für die kurzen Nackenmuskeln. Kau- und Kiefermuskeln massieren.

Kaumuskel vor Ohr, Du spürst den Muskel, wenn Du den Mund öffnest, mit den Fingerspitzen massieren, schräg mit Druck bis zum Kinn. Kau- und Kiefermuskel hängen unmittelbar mit dem Nackenmuskel zusammen. Arbeiten funktionell miteinander zusammen.

Wirkt sich positiv auf Schulter, Nacken und Rücken aus. Atmung ist ruhig und entspannt.

D75



Abschließend eine Dehnung, Beide Beine anheben nach hinten rollen, vielleicht kommst Du mit den Zehen zu Boden. Roll over. Wieder abrollen, Rücken lang, Nacken locker. Sehr intensive Nackendehnung. Wenn zu anstrengend, in der Brücke bleiben.

Mit der Referenzdehnung den Unterschied spüren.

WAHRNEHMUNGSÜBUNG

Rückenlage. Beine öffnen und nach außen rollen, Handflächen am Boden.

Ich gebe Dir ein Bild.

Vorstellung, Dein Körper ist gefesselt,

ein breiter Gurt über Schulter,

ein weiterer Gurt über Becken, und Hände,

noch ein Gurt über Deine Füße,

ein letzter Gurt über die Stirn, den Hinterkopf fixieren,

Du möchtest nun diese Fesseln sprengen.

Möchtest Schulter, Becken, Hände, Füße und Deinen Kopf

anheben, aber die Bewegung ist nicht möglich.

Maximale Spannung aufbauen und lösen. Anspannen, entspannen.

Du möchtest wieder die Gurte sprengen und löst wieder.

Mach das einige Male.

Wahrnehmung. Vorspannung Deiner Bindegewebe, in der Tiefe beginnt die Aktivität, in Deinem Bauch und Deinem Beckenboden.

ALLE ÜBUNGEN DÜRFEN GERNE GEFILMT WERDEN.



Peter Wiesner

Universitätslehrgang Health and Fitness, dipl. Trainer Athletik, Fitness und Koordination,
Lehramt für Bewegung und Sport, Englisch



SPIELE UND ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER AUSDAUERFÄHIGKEIT

VERBESSERUNG DER AUSDAUERFÄHIGKEIT

„Freudvoll Grenzen verschieben und durch Bewegung 20 Jahre 40 bleiben.“ Ferrauti und Hottenrott (2020) verweisen in ihrem Buch „Trainingswissenschaft für die Sportpraxis“ auf diese Aussage von Wildor Hollmann (S.548). Auch Engels (2006) beschreibt in ihrem Buch „Sport für Neu- und Wiedereinsteiger ab 50“ den positiven Einfluss von Sport auf die Gesundheit (S.211).

Der gesundheitliche Nutzen von Bewegung und Sport auf den menschlichen Körper ist unumstritten. Es gibt dafür zahlreiche Belege und entsprechende Forderungen von verschiedenen Institutionen. Unter anderem empfiehlt der Fonds Gesundes Österreich für den Ausdauerbereich Bewegung mit mittlerer Intensität über einen Zeitraum von 150 bis 300 Minuten pro Woche. Durch Steigerung der Intensität kann dieser Bewegungsumfang verkürzt werden (vgl. Fonds Gesundes Österreich, 2020, S.10f). Auch das American College of Sports Medicine (ACSM) spricht sich für ein regelmäßiges Ausdauertraining in diesem zeitlichen Umfang aus (vgl.: ACSM, 2018, S.24). Die Begründung für diese Forderungen liegt in den mannigfaltigen positiven Auswirkungen von regelmäßigem Ausdauertraining für den Menschen:

- Verbesserung der Herz-Kreislauf-Fitness
- verbesserte respiratorische Fitness
- gesteigerte muskuläre Fitness
- höhere Knochendichte
- bessere Körperzusammensetzung
- verbesserter Fettstoffwechsel
- Verbesserung der kognitiven Funktionen
- verbesserte Schlafqualität
- verringertes Sturzrisiko im Alter (vgl.: Fonds Gesundes Österreich, 2020, S.26f / Ferrauti et al. 2020, S.369ff / Eisenhut & Zintl, 2013, S.68f / vgl. Gutschlhofer et al. 2017, S.106f / Raschka & Vogel, 2010, S.69).

TRAINIERBARKEIT IM BEREICH DER AUSDAUERFÄHIGKEIT IM ALTERSGANG

Die Ausdauerleistungsfähigkeit gehört zu den motorischen Grundeigenschaften und ist in allen Altersgruppen verbesserbar. Grundsätzlich nimmt die relative VO₂max zuerst wachstumsbedingt zu und beginnt ab dem 30ten Lebensjahr wieder abzunehmen. Der Leistungsrückgang verläuft bei Frauen dabei langsamer als bei Männern. Das Niveau kann aber durch regelmäßiges Training bis zum 50. Lebensjahr relativ konstant gehalten werden (vgl.: Eisenhut & Zintl, 2013, S.66). Bereits im Kindesalter kann die Ausdauerleistung um ca. 1,2% pro Woche bei geeignetem Training verbessert werden (vgl.: Ferrauti et al. 2020, S.523). Im mittleren und höheren Lebensalter erfährt die Ausdauerleistung ebenfalls eine trainingsbedingte Verbesserung. Diese entspricht denen von jüngeren Erwachsenen und kann bis zu 20% Steigerung der VO₂max bedeuten (vgl.: Ferrauti et al. 2020, S.563).

Auch wenn die allgemeine Leistungsfähigkeit im Laufe der menschlichen Ontogenese abnimmt, so kann durch ein gezieltes Training dieser Leistungsabfall verzögert werden. Abbildung 1 zeigt den Unterschied zweier Vitalkurven mit und ohne regelmäßigem Training nach Paffenberger und Olson (1996).

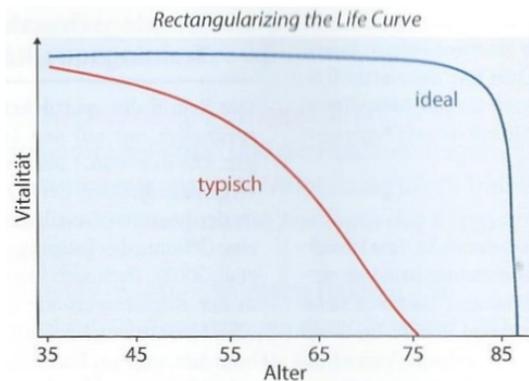


Abb.: 1: Vitalitätskurve im Altersgang (Ferrauti et al. 2020, S.24)

Durch ein geeignetes Training kann zwar der Verfall im Altersgang nicht aufgehalten werden, doch können die allgemeine Fitness und eine gewisse Mobilitätsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten werden. Ferrauti et al. (2020) verweisen auf diesen Leistungsabfall und zeigen, dass dieser, trotz regelmäßigem Training, im Altersgang zuerst linear und in späterer Folge (ab der 6ten Lebensdekade) sprunghaft verläuft (S.560f).

ENERGIEBEREITSTELLUNG BEI AUSDAUERLEISTUNGEN

Ausdauerleistungen sind durch die Motivation kognitiv-emotional gestützt und von verschiedenen organismischen Versorgungssystemen abhängig. Hier wird nun kurz auf die Energiebereitstellung im Körper eingegangen. Die Energiebereitstellung erfolgt im Organismus durch chemische Reaktionen. Dabei hängt die Ausdauerfähigkeit des Muskels von der Nah-

rungszufuhr, dem Sauerstoffangebot und der Muskeldurchblutung ab. Die Energiebereitstellung erfolgt entweder aerob (durch Verbrennung mit Sauerstoff) oder anaerob Laktatid oder anaerob Alaktatid.

Durch den Abbau von Glykogen und Fetten unter Einbezug von Sauerstoff im Rahmen des aeroben Energiestoffwechsels wird relativ wenig Energie pro Zeiteinheit geliefert. Im Gegenzug steht dieser Prozess dem Körper sehr lange zur Verfügung. Die beiden anaeroben Energiestoffwechselformen können dem Körper nur kurze Zeit Energie liefern. Durch die Verbrennung von ATP und KrP ohne Sauerstoff werden große Energiemengen bereitgestellt. Dabei kommt es zu keiner Laktatbildung. Dieser Prozess steht aber nur für ein paar Sekunden zur Verfügung. Gleichzeitig startet der Körper die Energiebereitstellung mit Hilfe der Glykolyse. Dabei wird Muskelglykogen ohne der Zuhilfenahme von Sauerstoff verbrannt. Dafür wird aber Laktat gebildet. Dieser Stoffwechsel muss aber bei andauernder Intensität der aeroben Energiebereitstellung weichen. Tabelle 1 zeigt die unterschiedlichen Energiebereitstellungen und ihre Einsatzdauer an.

SUBSTRAT	ABBAUART	EINSATZDAUER
ATP, KR P	anaerob-alkatid	7-10 s
GLYKOGEN	anaerob-laktatid	40-90 s
GLYKOGEN	aerob	60-90 min
FETTSÄUREN	aerob	Stunden

Tab. 1: Energetische Flussraten (vgl. Eisenhut & Zintl, 2013, S.56)

Die beiden Energiebereitstellungssysteme ergänzen sich gegenseitig und hängen von der Belastungsintensität und der Belastungsdauer ab. Abbildung 2 zeigt die Möglichkeiten der Energiebereitstellung bei maximaler Beanspruchung. Es ist hier auch ersichtlich, dass die verschiedenen Systeme sich gegenseitig ergänzen und nicht gesondert voneinander ablaufen.

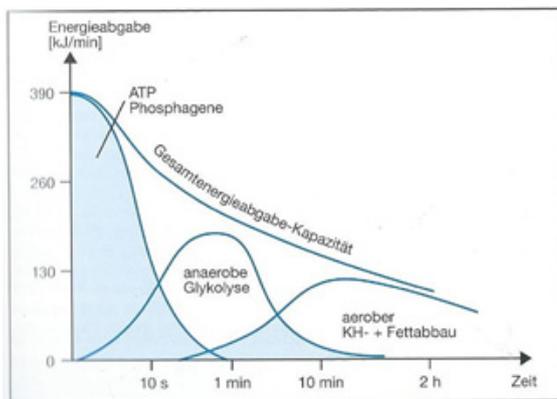


Abb. 2: Möglichkeiten der Energiebereitstellung (vgl.: Eisenhut & Zintl, 2013, S.61)

Jede Form hat Vor- und Nachteile, welche hier noch kurz dargestellt werden.

Vor- und Nachteile der aeroben Oxidation:

- Die bereitgestellte Gesamtenergiemenge ist relativ groß.
- keine Laktatbildung
- Die Energiebereitstellung erfolgt relativ langsam.
- Die pro Zeiteinheit bereitgestellte Energiemenge ist relativ gering.

Vor- und Nachteile der anaeroben Glykolyse:

- Energiebereitstellung erfolgt relativ schnell
- Die pro Zeiteinheit freigesetzte Energiemenge ist relativ groß.
- Die Gesamtenergiemenge ist relativ klein.
- Laktatbildung (vgl.: Eisenhut & Zintl, 2013, S.59)

Exkurs: Fettburning

Für den Gesundheitssport gibt es viele Tipps und Empfehlungen zur Reduktion des Körperfettanteiles durch Ausdauertraining. Gesichert gilt in diesem Zusammenhang, dass bei niedriger Intensität der Anteil des Fettstoffwechsels überwiegt. Sind die Glykogenspeicher leer, greift der Körper ebenfalls auf die Fettreserven zurück. Die Belastungsintensität muss aber reduziert werden. Wie in Abbildung 3 ersichtlich ist, folgt die absolute Fettverbrennung einer negativen U-Funktion. Zwischen 45 und 70% der $\dot{V}O_{2max}$ erreicht sie ihre Reizhöhe und nimmt bei zunehmender Belastungsintensität wieder ab.

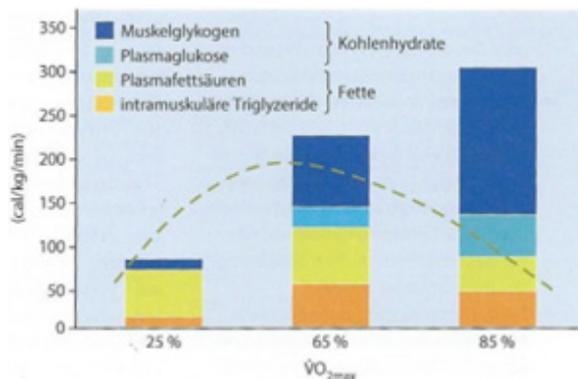


Abb. 3: Beteiligung verschiedener Substrate an der Energiebereitstellung (vgl. Ferrauti et al. 2020, S.363).

Für einen erhöhten absoluten Anteil der Fettverbrennung eignen sich submaximale Belastungen besser, da durch einen verstärkten Nachbrenneffekt länger Fette verbrannt werden. Daher sollte im Freizeitsport ein vermehrtes Augenmerk auf den gesamt kalorischen Umsatz gelegt werden. Ferrauti et al. (2020) empfehlen zur Steigerung der Fettverbrennung die Beanspruchung großer Muskelgruppen. Es wird auch auf die Vorteile einer möglichst langen Reizdauer mit möglichst hoher Reizdichte in der Trainingsgestaltung verwiesen (vgl. Ferrauti et al., S.362ff).

ERSCHEINUNGSFORMEN DER AUSDAUER

„Ausdauer ist eine konditionelle Fähigkeit, die eine belastungsadäquate Energieversorgung (ATP-Resynthese) des Organismus sichert, die eine bestimmte Leistung trotz auftretender Ermüdung über eine längere Zeit aufrechterhalten lässt und anschließend eine rasche Erholung ermöglicht.“ (Gutschlhofer et al. 2017, S.100)

Grundsätzlich ist diese konditionelle Fähigkeit in annähernd allen Sportarten in unterschiedlicher Art und Weise zu finden. Entscheidend in diesem Zusammenhang ist die Aufgabe, welche der Ausdauer zukommt. Die zu verrichtende Leistung der Ausdauer kann dabei auf den Widerstand, die Geschwindigkeit oder die Zeit bezogen sein. In Abbildung 4 ist dieses Leistungs-dreieck mit den entsprechenden Anforderungen unterschiedlicher Sportarten dargestellt.



Abb. 4: Funktionen der Ausdauer (vgl.: Gutschlhofer et al. 2017, S.101)

Die Ausdauer basiert einerseits auf der Leistungsfähigkeit des kardiopulmonalen Systems und den metabolischen Voraussetzungen in der Skelettmuskulatur andererseits. Sie ist mit ihren unterschiedlichen spezifischen Ausprägungen in zahlreichen Sportarten leistungs-limitierend und erfüllt unterschiedliche Aufgaben:

- möglichst langes Aufrechterhalten einer optimalen Belastungsintensität
- Geringhalten unumgänglicher Intensitätsverluste
- Erhöhung der Belastungsverträglichkeit
- Beschleunigung der Wiederherstellung nach Belastung
- Stabilisierung der sportlichen Technik und Konzentrationsfähigkeit (vgl.: Ferrauti et al. 2020, S.346 / Eisenhut & Zintl, 2013, S.32f)

Unterschieden werden kann die Ausdauer hinsichtlich ihrer Erscheinungsform. Dabei wird unterschieden nach dem Umfang der beteiligten Muskelmasse, der Art der Energiebereitstellung, Zeitdauer der Beanspruchung und der Arbeitsweise der Skelettmuskulatur. Zusätzlich kann noch eine Einteilung im Zusammenhang mit anderen konditionellen Fähigkeiten getroffen werden. Dann wird unterteilt in Kraftausdauer, Schnellkraftausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Sprintausdauer und Spiel- und Kampfsportausdauer (vgl. Grosser, Starischka & Zimmermann, 2012, S.111). In Abbildung 5 werden diese unterschiedlichen Erscheinungsformen dargestellt und zusätzlich die sogenannte Grundlagenausdauer herausgehoben.

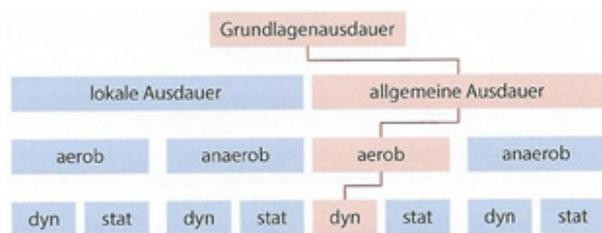


Abb: 5: Erscheinungsformen der Ausdauer (Ferrauti et al. 2020, S.349)

SPIELE UND ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER AUSDAUERFÄHIGKEIT

■ Biathlon mit Stand- und Liegewurf-Station

Ein Teammitglied läuft/gesamtes Team läuft und je eine:r wirft.

Pro Fehlschuss wird eine Strafrunde gelaufen:

■ Tierlauf

Es werden auf einem großen Areal verschiedene Listen mit Tieren in zwei Spalten aufgehängt/aufgelegt.

Die Kinder werden in Laufgruppen aufgeteilt und bekommen ein Tier als Startaufgabe zugeteilt. Sie erhalten dafür einen Zettel und einen Bleistift. Als erstes müssen sie die Liste finden, in der ihr vorgegebenes Tier in der linken Spalte zu finden ist. In derselben Zeile in der rechten Spalte steht ein anderes Tier. Nun müssen sie dieses Tier in ihrer Liste notieren und dann dieses Tier auf einer anderen Liste in der linken Spalte finden. Daneben steht ein neuer Tiername. Es wird solange gelaufen und gesucht, bis der Notizzettel voll ist und das letzte Tier in der rechten Spalte unterstrichen steht.

■ Hindernislauf in Gruppen mit Kartensammeln

Die Kinder bewältigen einen Hindernislauf, entweder alle gleichzeitig oder in Gruppen, wie bei einem Staffellauf. Nach einer Runde erhalten sie eine Karte. Welches Kind/welche Gruppe hat nach einer vorgegebenen Zeit die meisten Karten gesammelt?

■ Hindernislauf mit Abwerfen 3 Minuten

Gruppe A sammelt Punkte – B wirft Gruppe A ab (zurück an den Start). Wer durchkommt, erhält einen Punkt / Karte (kranke Schüler:innen schreiben mit). Wer abgeworfen wurde, muss zurück zum Start und beginnt von neuem. Nach 3 Minuten wechseln die Teams die Rollen. Die Abwurfdistanz wird an das Können der Kinder angepasst.

■ 6-Tage Rennen in 4 Gruppen – 6 Minuten

Jedes Teammitglied läuft 2 Runden und sammelt somit einen Punkt/eine Karte für sein Team. Welches Team hat am Ende der Zeit die meisten Punkte erlaufen?

■ Laufpuzzle

Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt und laufen einzeln nach einem Startsignal wie bei einem Staffellauf. Die Kinder laufen an das andere Ende des Turnsaals und holen einen Puzzleteil. Gewonnen hat das Team, welches zuerst das Puzzle vollständig gelöst hat.

■ Gedächtnisspiel - Lösung abzeichnen

Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt und laufen einzeln nach einem Startsignal wie bei einem Staffellauf. Die Kinder laufen an das andere Ende des Turnsaals und sehen sich die Vorlage an. Dann laufen sie zurück, schlagen ab und zeichnen das Gesehene möglichst genau ab. Gewonnen hat das Team, welches zuerst fertig ist und keine/die wenigsten Fehler gemacht hat.

■ Fitnessrunde

Jedes Kind erhält ein Blatt, auf dem die zu absolvierenden Übungen und eine Vielzahl an Ziffern vorgegeben sind. Die Kinder laufen eine Runde, würfeln eine Zahl, absolvieren die entsprechende Übung und streichen die Ziffer auf ihrem Blatt durch. Es werden die gewürfelten Übungen solange durchgeführt (auch wenn diese Zahl bereits durchgestrichen ist), bis alle Ziffern auf dem Blatt durchgestrichen sind.

Literatur

Eisenhut, A. & Zintl, F. (2013). Ausdauertraining. Methoden / Grundlagen / Trainingssteuerung. München.: blv.

Engels, U. (2006). Sport für Neu- und Wiedereinsteiger ab 50. Wiebelsheim: Limpert Verlag.

Ferrauti, A. (Hrsg.). (2020). Trainingswissenschaft für die Sportpraxis. Lehrbuch für Studium, Ausbildung und Unterricht im Sport. Berlin: Springer Spektrum.

Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.). (2020). Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband 17). Wien.

Grosser, M., Starischka, St. & Zimmermann, E. (2012). Das neue Konditionstraining. Grundlagen/ Methoden/ Leistungssteuerung/ Übungen / Trainingsprogramme. München: blv.

Gutschlhofer, Th., Kandolf, W., Mrkvicka, G., Reiterer, E., Vock, A., Wolf, M. & Zeilinger, M. (2017). Angewandte Trainingslehre. Eine Expertise der Bundesakademie. Wolkersdorf: Paul Gerin GmbH & CoKG.

[https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/physical-activity-guidelines#:~:text=ACSM%20and%20CDC%20recommendations%20state,on%20three%20days%20per%20week.\[07.07.2022\]](https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/physical-activity-guidelines#:~:text=ACSM%20and%20CDC%20recommendations%20state,on%20three%20days%20per%20week.[07.07.2022])

Raschka, Ch. & Vogel, M. (2010). Herzsport. Erfolgreiche Bewegungsprogramme für stationäre und ambulante Gruppen. Wiebelsheim: Limpert Verlag.



Peter Wiesner

Universitätslehrgang Health and Fitness, dipl. Trainer Athletik, Fitness und Koordination, Lehramt für Bewegung und Sport, Englisch

B31

SPIELE UND ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER AUSDAUERFÄHIGKEIT

Das Thema Bewegung und bewegungsfördernde Maßnahmen ist in aller Munde und ein ständiger Wegbegleiter. Der Fonds Gesundes Österreich gibt in Anlehnung an die WHO (Weltgesundheitsorganisation) Bewegungsempfehlungen für alle Altersgruppen heraus. Darin wird empfohlen, dass sich Kinder und Jugendliche täglich mindestens 60 Minuten bewegen sollen. An drei Tagen in der Woche sollte ein Ausdauertraining mit höherer Intensität durchgeführt werden. Zusätzlich sollten an drei weiteren Tagen muskelkräftigende und knochenstärkende Aktivitäten ausgeführt werden. Für Erwachsene werden an mindestens zwei Tagen der Woche muskelkräftigende Übungen empfohlen. Des Weiteren sollten Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Bewegung machen. Diese Empfehlung gilt auch für ältere Erwachsene, wobei diese ihren gesundheitlichen Nutzen durch eine Steigerung der moderaten Bewegung auf über 300 Minuten pro Woche noch zusätzlich verbessern können (vgl.: Fonds Gesundes Österreich 2020, S.10f). Der Fonds Gesundes Österreich verweist dabei auf den wissenschaftlich belegten Nutzen für das Herz-Kreislaufsystem, das Atemsystem, das muskuloskeletale System, die Körperzusammensetzung und das Nervensystem (vgl.: Fonds Gesundes Österreich, 2020, S.26f).

Die Empfehlungen für muskelkräftigende und knochenstärkende Aktivitäten haben ihren Ursprung in den strukturellen Verbesserungen im menschlichen Körper. Der Nutzen von Krafttraining für den Menschen ist vielfach untersucht und bestätigt worden. Die positiven Effekte von Krafttraining auf den Körper sind unter anderem:

- Kraftzuwachs
- Steigerung der Schnelligkeit
- Steigerung der Knochendichte, -festigkeit und -elastizität
- Verstärkung der Sehnen, Bänder, Faszien und Gelenkstrukturen
- erhöhte Gelenkstabilisierung
- verbesserte Haltung
- verbesserte Schutzfunktionen
- verbesserte Versorgung der Gelenkstrukturen
- Figurverbesserung

- Verbesserung von Stoffwechsel und Energiebereitstellung
- Kapillarisation
- Verbesserung einiger Herz-Kreislaufparameter
- verbesserte Körperentwicklung und Leistungsfähigkeit
- Günstige Auswirkungen auf Gehirnstoffe und Psyche (vgl.: Gottlob, 2013, S.1ff/ Fröhlich, Gießing & Strack, 2011, S.54)

Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit gehören neben der Beweglichkeit zu den konditionellen Fähigkeiten und sind typische motorische Beanspruchungsformen der Menschheit. Durch schnelles Gehen, Bewegung in der Natur, Radfahren, Orientierungslauf, Langlaufen und durch verschiedenste Spiele und Spielformen kann die Ausdauer verbessert werden. Kraftübungen mit Eigengewicht und mit Bändern, Kraftübungen an Geräten oder mit freien Gewichten, Turnen und entsprechende Partnerübungen dienen der Kräftigung der Muskulatur. Hüpfen, Springen und Werfen haben einen positiven Einfluss auf die Stärkung von Knochen, Sehnen und Bändern. Diese Bewegungsformen werden schnellkräftig ausgeführt und verbessern somit auch die Schnelligkeit (vgl.: Fonds Gesundes Österreich, 2020, S.49).

Es gibt unterschiedliche Zugänge, wie die einzelnen konditionellen Fähigkeiten miteinander in Beziehung gesetzt werden können. In der hier vorgestellten Version werden Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit in einem Dreieck dargestellt. Die Beweglichkeit wird als spezielle Voraussetzung für alle drei konditionellen Fähigkeiten daneben eingezeichnet. Wie in Abbildung 1 zu sehen ist, stehen die drei in einer Wechselbeziehung zueinander. Je nach Sportart kommen den einzelnen Fähigkeiten und ihren verschiedenen Erscheinungsformen unterschiedlich hohe Bedeutung zu (vgl. Gutschlhofer et al., 2017, S.61).



Abbildung 1: konditionelles Dreieck (vgl. Gutschlhofer et al., 2017, S.61)

DIE ERSCHEINUNGSFORMEN VON KRAFT UND IHRE TRAINIERBARKEIT

Kraft im Sport ist die Fähigkeit des Nerv-Muskelsystems, durch Innervations- und Stoffwechselprozesse mit Muskelkontraktionen Widerstände zu überwinden (konzentrische Arbeit), ihnen entgegenzuwirken (exzentrische Arbeit) bzw. sie zu halten (statische Arbeit) (Grosser, Starischka & Zimmermann, 2012, S.40).

Die Kraft wird im Sport den konditionellen Fähigkeiten zugeordnet und weiter in ihre unterschiedlichen Erscheinungsformen unterteilt. In Abbildung 2 sind diese verschiedenen Kraftfähigkeiten grafisch dargestellt. Diese Unterteilung ist aus sportwissenschaftlicher Sicht sowohl für die Wahl der Trainingsmethoden als auch für die Auswahl der geeigneten Sportart wichtig. So haben Kampfsportler:innen und Langstreckenläufer:innen ganz unterschiedliche Anforderungen an ihre Kraftfähigkeit und das entsprechende Training.

„Die verschiedenen Kraftfähigkeiten werden über die (resultierende) Muskelkraft bestimmt, die sich aus der Kontraktion der an einer Bewegung beteiligten Muskeln ergibt. Die Muskelkraft wird gemessen entweder als (a) die maximale physikalische Kraft in (N), die bei einer bestimmten Aktionsgeschwindigkeit erreicht wird, oder als (b) die maximale Masse (in kg bzw. %), die bis zur subjektiven Erschöpfung angehoben werden kann.“ (Hohmann, Lames & Letzelter, 2010, S.65)

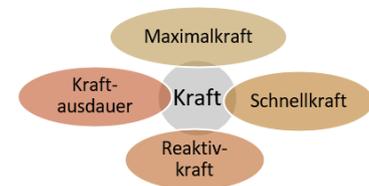


Abb. 2: Arten der Kraft (vgl. Thuma & Wiesner, 2017, S.10)

MAXIMALKRAFT

Die Maximalkraft wird oft beschrieben als die Kraft, die eine Person aufbringen kann, um eine Übung mit oder ohne Zusatzgewicht genau einmal durchzuführen. Dies wird als Einmalwiederholungsmaximum bezeichnet (vgl.: Tomasits & Haber, 2005, S.23).

SCHNELLKRAFT

„Die Schnellkraft beinhaltet die Fähigkeit des Nerv-Muskelsystems, den Körper, Teile des Körpers (z.B. Arme, Beine) oder Gegenstände (z.B. Bälle, Kugeln, Speere, Disken etc.) mit maximaler Geschwindigkeit zu bewegen.“ (Weineck, 2010, S.374)

Reaktivkraft

„Als reaktives Bewegungsverhalten bezeichnet man die Fähigkeit des Organismus, aus einer abbremsenden (exzentrischen) Bewegung heraus, in kürzester Zeit einen Kraftstoß realisieren zu können.“ (Weineck, 2010, S.378 zitiert nach Schmidbleicher & Gollhofer, 1995, S.271)

KRAFTAUSDAUER

„Die Kraftausdauerleistungsfähigkeit lässt sich als Ermüdungswiderstandsfähigkeit gegenüber Belastungen größer 30% des individuellen isometrischen Kraftmaximums definieren.“ (Weineck, 2010, S.379)

Da die Kraftausdauer immer spezielle Muskelgruppen betrifft, ist das Training dieser Kraftform hauptsächlich für Wettkämpfer:innen von Bedeutung. Soll aber diese Kraftform verbessert werden, so ist eine genaue Kenntnis über die im Wettkampf beanspruchte Muskulatur und die individuelle Maximalkraftleistung zwingend notwendig (vgl.: Tomasits & Haber, 2005, S.137f.).

Da im Sport sehr oft Mischformen auftreten, wird je nach Sportart im Training auf die eine oder andere Erscheinungsform mehr Wert gelegt. Für den Breiten- und Gesundheitssport erscheint eine allgemeine Förderung der Kraftfähigkeit zweckdienlich.

Bereits im Kindesalter kann mit einem gezielten Krafttraining angefangen werden. Die Anpassungserscheinungen ändern sich aber im Laufe der Entwicklung. Am Anfang kommt es zu einer Steigerung der Kraftfähigkeit durch eine Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination. Während es bei Kindern unter zwölf Jahren hauptsächlich zu einer Anpassung der Muskellänge kommt, passiert eine Vergrößerung des Muskelquerschnittes erst in der Pubertät durch einen erhöhten Testosteronspiegel (vgl.: Grosser, Starischka & Zimmermann, 2012, S.188ff).

Während am Anfang des Krafttrainings Hauptaugenmerk auf eine Verbesserung der Halte- und Funktionsmuskulatur gelegt werden sollte, kann mit zunehmendem Trainingsalter eine Spezifizierung stattfinden. Mit Vorsicht sind Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zu genießen, da auf Grund von muskulären Dysbalancen oder fehlender Halte- und Stützkraft die Intensität nicht immer entsprechend reguliert werden kann (Liegestütz, Klimmzug). Egal, ob an Geräten trainiert wird oder ob mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird, am Beginn sollte bei allen Übungen auf eine saubere Technik geachtet werden. Erst wenn die Technik beherrscht wird, kann die Intensität gesteigert werden (vgl.: Gutschlhofer et al. 2017, S.89ff / Grosser, Starischka, Zimmermann, 2012, S.186ff). Im Kindesalter ist eine Steigerung der Kraftfähigkeit durch eine Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination gegeben. Bis zur Pubertät besteht auch kein Unterschied in der Trainierbarkeit der Kraftfähigkeit von Mädchen und Burschen. Der oft bemerkte Unterschied in der Kraftfähigkeit der oberen Extremitäten zwischen Jungen und Mädchen in der präpuberalen Phase ist wahrscheinlich ökosozial bedingt (vgl.: Olivier, Marschall & Büsch, 2016, S.136f). Mit dem Einsetzen der Pubertät und der unterschiedlichen hormonellen Entwicklung von Buben und Mädchen verändert sich auch die kraftbedingte Leistungsfähigkeit. Im Laufe der weiteren Lebensspanne kann aber durch gezieltes Training der Kraftfähigkeit bis ins hohe Alter eine Verbesserung für beide Geschlechter erreicht werden (vgl.: Ferrauti. (Hrsg.) 2020, S.563 / Gutschlhofer et al., 2017, S.96).

METHODISCH-DIDAKTISCHE ÜBERLEGUNGEN

Das Krafttraining im Breiten- und Gesundheitssport soll abwechslungsreich, vielseitig und spaßbetont gestaltet sein. Es werden mehrgelenkige Übungen durchgeführt und auf eine Verbesserung der Halte- und Stützmuskulatur geachtet. Dynamischen Übungen wird der Vorzug gegenüber statischen Übungen gegeben. Das Erlernen einer sauberen Ausführungstechnik der Kräftigungsübungen wird genauso beachtet wie das Ausnutzen des vollen Bewegungsumfanges der Gelenke. Sowohl der Belastungsumfang als auch die Intensität werden gemeinsam mit der Pausenlänge entsprechend berücksichtigt.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, den Ordnungsrahmen für ein Krafttraining zu gestalten. Das Circuittraining, der Stationenbetrieb und Partner:innenübungen sind die drei gängigsten Varianten. Beim Circuittraining werden verschiedene Übungsstationen kreisförmig aufgebaut und nacheinander durchgeführt. Die Belastungsdauer, die Pausenlänge und der Stationenwechsel sind dabei vorgegeben. Alle Teilnehmer:innen beginnen gleichzeitig und hören auch gleichzeitig auf. Beim Stationenbetrieb bleiben die Übenden an einer Station und führen dort zwei bis drei Sätze mit einer vorgegebenen Wiederholungszahl durch. Bei beiden Varianten können eine, zwei oder mehrere Personen gleichzeitig dieselbe Übung durchführen. Eine weitere Möglichkeit, ein Krafttraining spielerisch zu gestalten, bieten Partner:innen-Übungen. Hierbei absolvieren zwei Personen gemeinsam eine Übung. Dies kann ein spielerischer Wettstreit oder ein gemeinsames Kräftemessen sein. Es gibt aber auch Übungen, bei denen die Partner:innen eine entsprechende Assistenzaufgabe haben.

SPIELE UND ÜBUNGEN ZUR KRAFTENTWICKLUNG

■ Kräftigung zu zweit

Partner:innenübungen eignen sich ausgezeichnet, um in spielerischer Form die Kraftfähigkeit zu verbessern. Es müssen aber ein paar Voraussetzungen geschaffen und Rahmenbedingungen eingehalten werden. So müssen die aufgestellten Regeln befolgt werden. Die Partner:innen vertrauen einander und können sich gegenseitig anfassen. Auch ist es eine Voraussetzung, dass bei den entsprechenden Übungen das Ende des „Kampfes“ von beiden Seiten akzeptiert werden kann (vgl.: Lange & Sinning, 2007, S.25).

Spinnenrangeln – Kreisverkehr – Medizinball ziehen – Schiebekampf – Komm auf meine Seite – Rollbrettschiebekampf – Netz einholen – störrischer Widder – Kanaldeckel treten – Zwergenkampf – Balltausch

■ Würfelspiel mit kräftigenden Übungen

Es wird mit Gymnastikreifen ein Spielfeld ausgelegt. Auf einem Turnkasten wird zusätzlich ein Würfelbrett bereitgelegt. Am Rande des Turnsaales werden einige „Kraftstationen“ aufgebaut. In Paaren beginnen die Teilnehmer:innen an der Startlinie nacheinander mit dem Spiel, wobei eine Person zuerst würfelt und dann zu der entsprechenden Kraftstation läuft. Die zweite Person geht in der Zwischenzeit die gewürfelte Augenzahl in der Reifenschlange nach vorne. Nach Absolvierung der Kraftübung tauschen die beiden Partner:innen die Position. Nun läuft Person Zwei zur Würfelstation und in weiterer Folge zur entsprechenden Kraftstation und Person Eins zieht die Anzahl der gewürfelten Augenzahl im Spielfeld weiter. Gewonnen hat das Team, welches zuerst punktgenau den letzten Reifen erreicht.

■ Stationenbetrieb

In einem Stationenbetrieb werden unterschiedliche Übungen durchgeführt. Die Übungen werden unterschiedlich oft durchgeführt und nach einer Pause noch einmal wiederholt. Bei jeder Station liegen Informationskärtchen auf. Nach Absolvierung der Aufgabe wird selbstständig zur nächsten Station gewechselt.

Medizinball stoßen: 3 Medizinbälle – Armziehen: 3 Turnbänke, 3 Springseile – Abflug: 3 Medizinbälle – Trockenschwimmen: 2 Turnbänke, 6 Gymnastikmatten – Raupengang: 4 Skateboards / 8 Teppichfliesen – Scheibenwischer: 6 Gymnastikmatten

■ Zirkeltraining

Beim Zirkeltraining werden die zu arbeitende Zeit und die Länge der Erholungsphase vorgegeben. Die Übungen werden nacheinander durchgeführt, und nach einer Runde erfolgt eine etwas längere Satzpause. Je nach Länge der Belastung und der Pause können unterschiedliche Erscheinungsformen der Kraft trainiert werden.

Asymmetrische Liegestütz am Skateboard – Beckenlift am Skateboard – Superman am Skateboard – Ausfallschritt am Skateboard – Hüftheben am Gymnastikball – Kreislauf auf den Händen- Scheibenwischer mit Gymnastikball – Sprung auf einen Kasten

Literatur

- Ferrauti, A. (Hrsg.). (2020). Trainingswissenschaft für die Sportpraxis. Lehrbuch für Studium, Ausbildung und Unterricht im Sport. Berlin: Springer Spektrum.
- Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.). (2020). Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband 17). Wien.
- Fröhlich, M., Gießing, J. & Strack, A. (2011). Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen. Hintergründe, Trainingspläne, Übungen. (2. erw. Aufl.). Marburg: Tectum.
- Gottlob, A. (2013). Differenziertes Krafttraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule. (4. Aufl.). München: Urban&Fischer Verlag.
- Gutschlhofer, Th., Kandolf, W., Mrkvicka, G., Reiterer, E., Vock, A., Wolf, M. & Zeilinger, M. (2017). Angewandte Trainingslehre. Eine Expertise der Bundesakademie. Wolkersdorf: Paul Gerin GmbH & CoKG.
- Hohmann, A. Lames, M. & Letzelter, M. (2010). Einführung in die Trainingswissenschaft. (5. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- Lang, H. & Sinning, S. (2007). Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht. Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- Macher-Meyenburg, R. & Koch, C. (Hrsg.). (2014). Praxishandbuch Grundschule für Bewegung und Sport. Graz: Leykam.
- Olivier, N., Marschall, F. & Büsch, D. (2016). Grundlagen der Trainingswissenschaft und –lehre. (2. Überar. Aufl.) Schorndorf: hofmann.Grosser, M., Starischka, St. & Zimmermann, E. (2012). Das neue Konditionstraining. Grundlagen/ Methoden/ Leistungssteuerung/ Übungen / Trainingsprogramme. München: blv.
- Purcell, L. (2018). Die H.I.T. Bibel. 500 hochintensive Übungen für ihr Power-Workout. München: suedwest-verlag.
- Thuma, M. & Wiesner, P. (2017). Get Power mit MOVI. Spiele und Übungen zur Förderung der motorischen Grundeigenschaft KRAFT. (2. Aufl.). Wien: bvl.
- Tomasits, J. & Haber, P. (2005). Leistungsphysiologie. Grundlagen für Trainer, Physiotherapeuten und Masseur. (2. Aufl.). Wien: Springer-Verlag.
- Weineck, J. (2010). Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. (16.Aul.). Ballingen: Spitta Verlag.





Österreichischer Bewegungs - und Sport-
KONGRESS-BERICHT 2022

FIT SPORT AUSTRIA GMBH
Mag. Werner Quasnicka, Geschäftsführer
Waschhausgasse 2/2.OG, 1020 Wien
www.fitsportaustria.at



 **Bundesministerium**
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

Bundes-Sport GmbH



Durch Mittel der Bundes-Sportförderung des Bundesministeriums für Kunst, Kultur, öffentliche Dienst und Sport und der Bundes-Sport GmbH unterstützt.

MITEINANDER MEHR BEWEGEN.

ASKÖ 

ASVÖ 

SPORT Union 