

„Bewegen und Begreifen“

Christoph Birk & Peter Bergmann

Unser Thema „Bewegen und Begreifen“ hat vielfältige Aspekte. Es gibt große Bewegungen und kleine Bewegungen – Grobmotorik und Feinmotorik.

Die großen Bewegungen sind die Wurzel der kleinen. Sich bewegen zu können ist ein Geschenk und eine Kunst, an der man arbeiten kann. Einfache Übungen können verdeutlichen, warum wir Bewegung brauchen, nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unseren Geist. Dehnungsübungen führt man langsam und kontrolliert aus, nicht ruckartig. Dadurch besteht kein Verletzungsrisiko.

Ein wichtiger Aspekt in den Workshops bei Tagungen ist auch für uns immer „Was bringt mir das für meine Arbeit?“ Doch davor kommt zuerst eine Grundlage für meine Arbeit, die im Alltagstrott – Hamster-Rad – ganz schnell untergeht – Gesundheit, Energie, Wohlbefinden, Gelassenheit, Offenheit.

Offenheit ist ein gutes Stichwort.

Die erste Übung dient dazu, sich zu öffnen, Brustmuskeln und Atemmuskeln zu dehnen. Dadurch können wir freier atmen. Die Schultern kommen ein bisschen zurück. Nach vorne und hochgezogene Schultern sind Ausdruck von Angst und Unsicherheit. Da sind wir doch ganz schnell wieder bei unserem Job.

Bewegungen, mit denen wir Energie tanken

Mit guter Bewegung gewinnen wir Kraft und Energie für den Alltag. Und die brauchen wir. Müdigkeit und Abgespanntheit sind die Fol-



1. Übung: Ohne Hohlkreuz Arme schräg nach oben und maximal mindestens 30 Sek nach hinten dehnen, Brustwirbelsäule überstrecken, soweit es geht

ge von Stress und Überforderung, aber auch von Energieverlusten durch Anspannung, dadurch, dass wir einfach nicht loslassen können. Wir müssen uns darüber klar werden, dass unser Körper alle Belastungen speichert. Aber wir können uns davon befreien.

Das Strecken am Morgen ist doch auch eine ganz natürliche Bewegung. Wir sollten sie machen.

Anspannung, Dehnung, Entspannung

Unsere Muskeln haben ein Gedächtnis. Körperhaltungen und ständig gleiche Anspannungen werden gespeichert, zunächst als Rest-Kontraktion und dann als Dauerzu-



2. Übung: Streckübung, Schultern nach unten, Kopf zurück, dann linke Schulter nach unten, Kopf nach rechts, dann rechte Schulter nach unten, Kopf nach links legen



3. Übung: Partnerübung; in einem Wechsel zwischen Eigenkraft – aktive Dehnung – und Fremdkraft – passive Dehnung – kann jede Muskelpartie intensiv gedehnt werden

stand. Das Gegenteil einer Anspannung ist nicht Entspannung, sondern Dehnung. Erst nach der Dehnung folgt die Entspannung.

Warum Dehnung?

Nur mit Dehnung löschen wir das muskuläre Gedächtnis.

Die meisten von uns sitzen viel. Der Körper speichert diese Position. Wenn wir immer sitzen müssten, könnten wir irgendwann nicht mehr aufstehen. Koma-Patienten rollen sich zusammen in Embryonalhaltung. Wichtig ist, dass wir gespeicherte Bewegungen und Haltungen immer wieder löschen.

Schlechte Gewohnheiten ablegen, gute Gewohnheiten annehmen

Wir oft sitzen wir da, vor dem PC, über einem Buch, vor dem Fernseher oder in einem Vortrag, im Unterricht, im Seminar. Sitzen ist bequem. Aber wir wäre es, den Spielfilm nicht auf dem Sofa sitzend zu schauen, sondern auf dem Boden sitzend. Da bleiben wir in Bewegung. Und als Kind war das doch normal. Und wie wäre es, nach längerer Zeit in einer einseitigen Körperhaltung eine Pause einzulegen und sich zu dehnen und zu strecken, z.B. wenn die Schüler den Klassenraum verlassen haben, oder auch mit ihnen gemeinsam.

Die Sitzhaltung löscht man so:



4. Übung: Butterwaage. Alternativen: Über die Tischkante legen, Achtung, kein Hohlkreuz fördern, Po liegt auf. Oder über den Sitzball oder einen Medizinball legen. Danach flach hinlegen und das Gefühl genießen, gerade zu sein.



5. Übung: Seitdrehung, Arme gestreckt; nach rechts, linker Fuß zeigt nach vorne, rechter Fuß 90° nach rechts, ganzen Rumpf, linken und rechten Arm gestreckt maximal nach rechts führen, Kopf maximal nach rechts drehen, Augen blicken maximal nach rechts. Dann das Gleiche nach links.

Körperbewusstsein

Wenn wir unseren Körper vernachlässigen, vernachlässigen wir uns selbst. Der Körper ist keine Maschine, die unter unseren Kopf geschraubt ist, um unseren Verstand herum zutragen. Er ist ein Teil unserer Persönlichkeit. Schenken wir dem Körper Beachtung, dann schenken wir uns Beachtung. Auftretende Schäden sind Schäden an uns. Aber wann denken wir schon an unsere Zehen, an die Stellung unseres Nackens, an die Kraft unserer Kaumuskeln?

Wenn ich eine Bewegung verstehen will, muss ich sie machen. Mit Bewegung erfasse und er-

weitere ich den Raum um mich. Der Raum ist nicht nur vor mir, sondern um mich herum.

Optimales Krafttraining, nie wieder Zerrungen

Das alles heißt nun nicht, dass die Muskeln schwach sein sollen. Sie sollen flexibel sein. Durch einseitige Belastung entstehen Schmerzen. Einseitige Belastung kann zu Gelenkverschleiß führen. Es ist aber falsch, einfach nur die Gegenseite zu kräftigen, weil dadurch der Druck auf dem Gelenk verstärkt wird. Ein häufiges Argument von Rückenschulen ist, die Rückenmuskeln seien zu schwach.



a



b



c



d

Übung 6 a-d: Partnerübungen: Prinzip dieser Übungen ist, dass der Muskel, den man trainiert unter voller Anspannung auseinander gezogen wird. Der Partner dehnt also sozusagen den angespannten Muskel gegen den maximalen Widerstand des Trainierenden auf, über die ganze Länge des Muskels. So zu trainieren, wäre die Revolution des Schulsports und des Sports allgemein.

Das ist in der Regel nicht der Fall, denn wir trainieren unsere Rückenmuskeln, sobald wir sitzen können.

Häufig wird Krafttraining so gemacht, dass Beweglichkeit verloren geht (siehe Bodybuilder). Krafttraining ist nicht schlecht. Die Muskeln schützen und stützen uns. Die Muskeln übertragen Kraft auf die Knochen. Nur durch Belastung bleiben unsere Knochen stabil. Aber ein Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ist nötig. Und nur so wird auch das Gelenk ernährt.

Wie kann man Krafttraining machen, so dass die Muskeln stark werden (was durchaus sinnvoll ist), ohne dass wir Bewegungsfähigkeit einbüßen? - Durch exzentrisches Training.

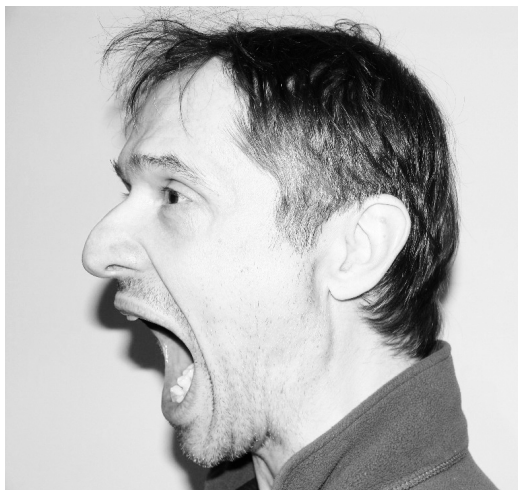
Alle Übungen kann man in pädagogisch angepasster Form, je nach Alter ganz spielerisch auch mit Schülern durchführen. Hier noch drei Varianten, die man auch mit Schülern durchführen kann:

Kau-Muskeln dehnen, indem man den Mund maximal weit öffnet und u.U. auch mit Hilfe der Finger weiter auf zieht. Man stelle sich einen großen Apfel vor, von dem man möglichst viel abbeißen will. Und wem es hilft, der denke an einen Riesen-Doppeldecker-Hamburger. (Übung 7)

- Vorher muss man aber die Äpfel noch pflücken. Dazu muss man aufstehen und sich maximal nach oben strecken. (Übung 8a-d)

- Und dann fliegen wir zu einem anderen Baum. Dabei ist der Rücken gerade, die Beine sind gespreizt oder zusammen, aber auch gestreckt. Kinder ab ca. 10 bis 12 Jahren sollten das schaffen. (Übung 9)

Fliegen Sie gut!



7. Übung

Konzentrationsverstärkung durch Bewegungssteuerung und feinmotorische Übungen.

Grundsätzliche Gedanken zum Themenbereich:

Die Motorik des Menschen setzt die Verknüpfung von rechter- und linker Hirnhälfte voraus. Die Cortexsteuerung wird beeinflusst von Lateralisation, Händigkeit und Asymmetrien. So ist beim Rechtshänder eine Dominanz der linken Hirnhälfte von 90%, beim Linkshänder von 70% gegeben. Wenn wir in der Lage sind eine stärkere Beteiligung der weniger benutzten Hirnhälfte herbeizuführen, führt dies zu einer stärkeren Vernetzung von rechter und linker Hirnhälfte und dadurch abgeleitet, zu einer stärkeren Konzentrations- und Denkfähigkeit im Allgemeinen. So sind



8. Übung, a – d

Schüler zu besseren Kopfrechenergebnissen in der Lage, wenn sie durch feinmotorische Übungen, zu einer stärkeren Beteiligung der weniger benutzten rechten Hirnhälfte angeleitet werden. Dieser positive Aspekt ist bei einigen Schülern möglicherweise nur kurzfristig zu sehen, führt aber in der ständigen Wiederholung, auch bei schwachen Kindern, nachweislich zu besseren Ergebnissen in der schulischen Arbeit.

Hinweise zu den Übungen:

Einfachste, grobe Bewegungsmuster sind voranzustellen. Kleinstschrittiges und langsames Vorgehen ist zu beachten. Vom einfachen zum komplexen Bewegungsablauf!

Sich selbst und den anderen Übungszeit einräumen!



9. Übung

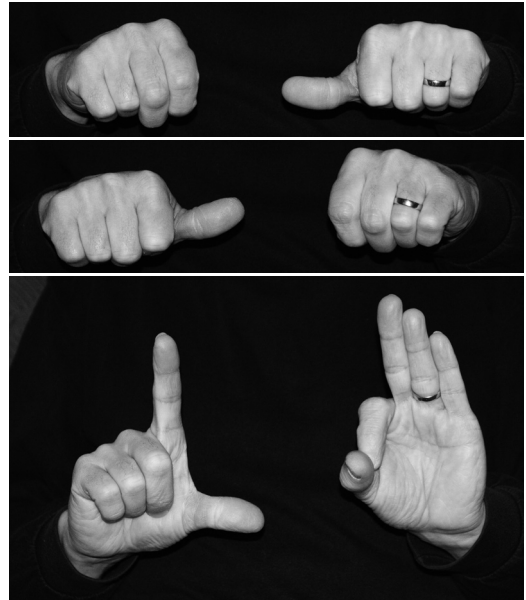
Übung 10.: Hand-Nase-Ohr Koordination / Hände-Oberschenkel-Nase/Ohr-Koordination:

1. Hände parallel auf den Oberschenkeln kurz ablegen, dann an Nase und Ohr überkreuzen (sog. Zielgreifen). Die Übung kann auch einfacher ausgeführt werden, z.B. durch Knie re. /Schulter li. /Hände parallel auf die Oberschenkel - Bewegung und umgekehrtes Zielgreifen...

Alternativ, komplexere Übung:

2. Arme kreuzen auf den Oberschenkeln, dann Zielgreifen überkreuz an Nase/Ohr: Welche Hand ist unten und welche ist oben, welche Hand greift ans Ohr- an die Nase? Eigenes Nachempfinden.

Hände nach innen zum Körper verdreht gefaltet, auf Fingerzeig (!) einzelne Finger bewegen.



Zu den feinmotorischen Übungen: Die Hand-Fingerbewegungen sind jeweils im Wechsel, d.h. rechts - links auszuführen:

- Daumen ein und auspacken
- F - L „Freude u. Lust“/ „Fauler Lümmel“
- „Des Teufel(s) drei goldene Haare“
- Der Esel ruft „I - A“
- „L o - v e“; „P e - a c e“; „H a - p p - y n - e s s“ (komplexe Fingeralphabetübung)
- Eigene Hand-Fingerübungen überlegen; neue Bewegungsmuster finden
- Fingerlauf „auf und ab“

Tipps und Tricks: Mit der ungeübten Hand Alltagsdinge tun („...das mach' ich 'mal mit links...“):

- Die Zähne putzen..., auch mit Lauf- oder

Drehbewegung des Körpers (nach eigenen Möglichkeiten)

- Bart-Rasur (trocken!)
- Türklinken drücken
- Messer und Gabel vertauschen
- Abwaschen, Geschirr spülen, abtrocknen
- Einkaufszettel, Stichwörter f. die Arbeit, o.ä. mit der „anderen“ Hand schreiben
- Wäsche aufhängen, Klammern befestigen
- Bügeln

Besondere Förderung der Verknüpfung zur rechten Hirnhälfte durch musisch-künstlerische Betätigungen, z.B. ein Instrument erlernen, ein Instrument spielen!

Zur Vertiefung

Es gibt einen komplexen, aber doch nicht schwer verständlichen Zusammenhang von Stress, Belastung, Anspannung, Ernährung, Sauerstoffaufnahme und vielem mehr und unserem Wohlbefinden, unserer Energie, Gesundheit oder Gelenkschmerzen und Gelenkverschleiß. Dreh- und Angelpunkt ist das dynamische muskuläre Gleichgewicht. Damit zu arbeiten, es zu unseren Gunsten zu beeinflussen, ist eine Kunst, die man lernen kann. Wer Genaueres wissen will kann sich hier informieren:

Petra Bracht & Roland Liebscher-Bracht (2009): „Der Schmerzcode“. 2. Auflage, Ostheim.

Petra Bracht; Roland Liebscher-Bracht & Brigitte Roth (2006): Biotuning – Coaching für

ein leichteres Leben. 2. Auflage, Frankfurt am Main, 2006

Zur besonderen Problematik von Linkshändern und zur Hirndominanzforschung im Allgemeinen gibt es in der Fachliteratur, als auch im Internet, eine Reihe von interessanten Hinweisen (siehe z. B. www.philognosie.net).

Weitere Literatur zum Workshop:

Barbara Sattler: „Der Knoten im Gehirn“, Auer.

Ursula Oppolzer: „Verflixt!, Das Große Humboldt Gedächtnistraining“, Humboldt.

Horst Rusch/Jürgen Weineck: „Sportförderunterricht“, Praxis der Leibeserziehung Bd. 137, Hofmann.



Verfasser: Christoph Birk, Peter Bergmann
Förderschule Hören und Kommunikation, Sek I Essen
Kontakt: p.j.bergmann@t-online.de