Tagungsbericht

Erstellt von

Dr. Frank Höfer, Fachgruppenvertreter der Fachgruppe „Sport“ bis 2018

Ulrike Fruhtrunk-Dehn, Mitglied in der Fachgruppe, ab 2019 Fachgruppenvertreterin

Vorwort

Der vorliegende Bericht ergänzt und veranschaulicht den Tagungsverlauf, wie er im Programmheft (https://www.feldenkrais.de/images/pdfs/FVD-JT-2018-Programm-lqfrWebseite.pdf) beschrieben ist. Über die Tagung haben Frank Höfer und Bernhard Westermeier schon im Feldenkrais-Forum berichtet (Forum Nr. 104/2019).

Der Tagungsbericht enthält neben zahlreichen Fotos informative Texte, die uns Kursleiter zur Verfügung gestellt haben. Dafür gebührt ihnen großer Dank!

Allen Beteiligten, insbesondere aber auch den beiden Fotografen *Andreas Schwarze* und *Adeline Spieleder*, sei an dieser Stelle Dank für ihr außergewöhnliches Engagement gesagt.

Überblick

Interview mit Frank Höfer und Bernhard Westermeier 4

Begrüßung 6

Vorträge 7

Plakate 8

Einstimmung 9

Workshops 10

- Rudern 10
- Tanz und Atmung 12
- Rückwärts gehen 13
- Erfahrungen aus dem Judo 16
- Bouldern 17
- Treffsicheres Werfen im Basketball 18
- Bewegungsparcours mit Hengstenberggeräten 22
- Volleyball 23
- Eskrima 24
- Das bewegende Spiel in der Trinka 29

ATMs 34

Sportstationen 49

- Badminton 49
- Einradfahren 51
- 360ball 53
- Slacklining 54
- Kugelstoßen 55
- Beachsoccer 57
- Tennis 57
- Rollstuhlbaskettball 58
- Hula-Hoop 59
- Frisbee 65
- Hanteln händeln und Kräfte bündeln 66
- Neue Sportgeräte und Bewegungsspiele 68
- Jonglieren 69
- Weitsprung 70

Das große Finale 71

Stadtführung Regensburg 72

Schlusswort 75

FVD-Jahrestagung: „Auch für Nichtsportler interessant und wichtig“

Dr. Frank Höfer und Bernhard Westermeier

Sport, Spiel, FELDENKRAIS®: Unter diesem Motto sind die Vorbereitungen zur Feldenkrais-Jahrestagung in Regensburg in vollem Gange. Als Organisator hat die FVD-Fachgruppe Sport für den 28. und 29. September ein umfassendes Tagungsprogramm mit hochkarätigen Vorträgen, Workshops und ATM-Sessions zusammengestellt. Im Interview sprechen die beiden Gruppenvertreter Dr. Frank Höfer aus München und Bernhard Westermeier aus Sinzing bei Regensburg über die Umsetzung des Kongress-Mottos, sportliche Programmpunkte für Teilnehmer und ihre ganz persönlichen Tagungshöhepunkte.

Herr Dr. Höfer, das Thema der FVD-Jahrestagung ist „Sport. Spiel. FELDENKRAIS®“. Worum geht es dabei im Einzelnen?

Höfer: Bei der Tagung setzen wir uns konkret mit der Frage auseinander, wie sich Sport und FELDENKRAIS® miteinander vertragen. Das heißt, wir schauen, ob und wie sich beide Bereiche gegenseitig befruchten können – und nicht etwa einander ausschließen. Moshé Feldenkrais hat sich als Physiker und Judokämpfer Zeit seines Lebens mit der Frage befasst, wie der Mensch Bewegung nutzen kann, um seine Handlungen effizient zu gestalten. Bewegungsabläufe wahrzunehmen, zu erkunden, zu variieren, sich selbst dabei besser zu verstehen. Dieses Vorgehen nannte er Bewusstheit durch Bewegung.

Was bedeutet in diesem Zusammenhang, Handlungen effizient zu gestalten?

Westermeier: Effizient heißt: Die – sportliche – Bewegung wird mit ökonomischem Krafteinsatz durchgeführt, sie ist koordiniert und geschmeidig. Wer also auf seinen Körper hört, wird sein sportliches Ziel mit weniger Anstrengung, angenehmer und effizienter erreichen. Diese Zusammenhänge treffen auch auf andere Tätigkeiten als Sport zu.

Das bedeutet aber, dass sich die Teilnehmer der Jahrestagung in Regensburg auch sportlich betätigen müssen?

Höfer: Es ist überhaupt nicht notwendig, sich sportlich zu betätigen. Die FELDENKRAIS® Practitioner können sich mit zahlreichen Sportarten vertraut machen – sei es, dass sie etwas ausprobieren, sei es, dass sie auch nur zuschauen, was andere tun. Wie wäre es zum Beispiel, sein Gleichgewichtsgefühl auf einer Slackline – das ist ein elastisches Band, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist – zu testen? Die Unterstützung durch eine betreuende Person ist natürlich gewährleistet.

Westermeier: Gutes Gleichgewicht ist überall wichtig, nicht nur im Sport. Letztendlich eignet sich Feldenkrais für alle Lebensbereiche. In Regensburg wollen wir aufzeigen, dass die Feldenkraismethode auch und gerade für Sportler interessant sein kann. Aber auch umgekehrt: FELDENKRAIS® Practitioner, die nicht Sport treiben, können Sportler besser verstehen und ihnen Unterstützung anbieten, wenn sie sich mit deren Sportarten auseinandersetzen. Somit ist die Veranstaltung auch für Nichtsportler interessant und wichtig. Wir arbeiten ja auch mit Musikern, ohne selber deren Instrument zu spielen. Es kann jeder auf die eigene Weise mitmachen, zuschauen, Bewegungsstudien für sich anstellen

Auf welche Höhepunkte können wir uns schon jetzt freuen?

Höfer: Die Tagung hat drei Schwerpunkte, das sind für mich auch gleichzeitig die Höhepunkte. Am Abend des ersten Veranstaltungstages legen drei ausgewiesene Experten das theoretische Fundament für die Jahrestagung. Auf deren Beiträge freue ich mich ganz besonders. Daneben gibt es tagsüber zahlreiche Workshops, zum Beispiel fürs Bouldern oder für Ballsportarten. Mit im Programm stehen auch sportrelevante, einstündige ATMs. Das ganz Besondere an der diesjährigen Jahrestagung, und deshalb für mich auch ein Höhepunkt, sind die verschiedenen Sportstationen. Hier können die Teilnehmer zahlreiche Sportarten ausprobieren, die Bewegungsabläufe von anderen beobachten und sich durch Gespräche mit den Kollegen über die Eigenheiten dieser Sportart unterhalten. Dabei lässt sich gleichzeitig sehr viel über Bewegung erfahren und lernen.

Westermeier: Das Programm der Jahrestagung in Regensburg spiegelt natürlich auch wider, wofür wir uns als Fachgruppe Sport seit vielen Jahren einsetzen: Sportarten besser zu begreifen heißt auch, sich selbst besser begreifen zu können. Dazu wollen wir informieren und motivieren. Zudem kann das Arbeiten mit Menschen, die sich sportlich betätigen, für die Kolleginnen und Kollegen auch ein neu zu erschließendes Arbeitsfeld sein. Deshalb freue ich mich auf den spannenden Austausch mit Interessierten bei der Feldenkrais-Jahrestagung in Regensburg.

Das Interview ist im FVD-Newsletter-Juli 2018 erschienen.

Joachim Foss, 1. Vorsitzender des FVD, begrüßt die Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Frank Höfer spricht im Namen der Fachgruppe „Sport“.

Ein Blick in den Hörsaal

Die folgenden Vorträge stimmten auf das sportliche Erleben ein:

Prof. Dr. Petra Jansen

Macht Bewegung wirklich schlau und glücklich?

***Angelika Ritschel*:**

Die Bedeutung der selbstständigen Aktivität des Kindes in Spiel und Bewegung für die Entfaltung der Persönlichkeit des Kindes

Dr. Markus Aufderklamm

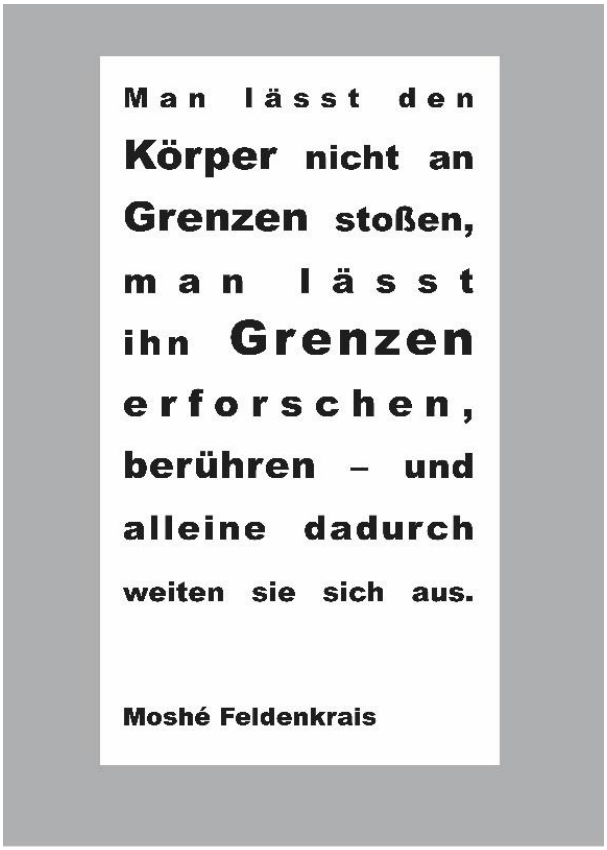
Die Feldenkrais-Methode im Leistungssport

Markus hat zu diesem Thema einen Artikel im Feldenkrais-Forum 98/2017 veröffentlicht.

Nach den Vorträgen gab es eine von *Wolfgang Säckl* geleitete Diskussionsrunde.

Der Abend klang mit einem Sektempfang aus.

Antje Schwarze hat nicht nur die Orientierungstafeln, sondern auch die großformatigen Plakate wirkungsvoll gestaltet.



Einstimmung

Monika Bösche

Im Programmheft heißt es: Wir wollen uns mit leichten Bewegungssequenzen einstimmen und schon mal unsere Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen mobilisieren. Unsere Körpertemperatur erhöht sich, der Kreislauf wird angeregt und die Durchblutung wird gesteigert. Kurzum: Wir stimmen uns ein auf „Spiel.Sport.FELDENKRAIS® mit kurzen, mit Aufmerksamkeit durchgeführten Bewegungen.

Rudern

Sabine Möhrle

Beim Rudern ist der gesamte Körper vom Scheitel bis zur Sohle beteiligt. Die Bewegungen spielen rhythmisch präzise und gut aufeinander abgestimmt zusammen, wobei der Fixpunkt die am Stemmbrett festgeschnallten Vorfüße sind. Füße und Sprunggelenke brauchen ebenso wie Hände und Handgelenke für das Ausbalancieren eine gewisse Grundspannung und Kraft genauso wie Beweglichkeit und die Fähigkeit zu rascher Entspannung. Eine klare Beobachtung und Teamfähigkeit sind Voraussetzung für den erfolgreichen Krafteinsatz in der Mannschaft. Die beiden für diese Ziele adaptierten Feldenkrais-Lektionen AY 456 („Aufrichtung von den Füßen her“) und „Bell Movement“ (für Hände und Füße) haben sich hier wunderbar als Vorbereitung bewährt.

Tanz und Atmung

Monika Bösche

Den WS haben wir mit einer Erforschung der Atemräume begonnen. Dazu haben wir eine Variante der Atemwippe benutzt. Dann haben wir uns tanzgeschichtlich fortbewegt und uns unterschiedliche Tanztechniken in Bezug auf die Berücksichtigung und den Einsatz von Atmung zunächst angeschaut und es dann selbst praktisch ausprobiert, um die Unterschiede wahrzunehmen. Beispielsweise contract and release (Martha Graham); fall and recovery (Doris Humphrey, José Limón); deep, synchronised or expiratory breathing (Margaret Morris) oder shaping (Warren Lamb).

Wir haben dabei entdeckt, dass Atmung sehr unterschiedlich berücksichtigt und eingesetzt wird. Beim Klassischen Tanz (Ballett) spielte die Atmung historisch keine Rolle, andere moderne Tanzrichtungen nutzen die Atmung speziell für die Ausdrucksform und wieder andere moderne Tanzrichtungen geben klare Vorgaben dazu, wann und wie die Atmung zu erfolgen hat bzw. einzusetzen ist. Auch ist sehr unterschiedlich, welche Atemräume bei welcher Tanztechnik genutzt werden bzw. wann unterschiedliche Atemräume jeweils zu Verfügung stehen.
Im Austausch während des Workshops waren insbes. folgende Fragen von Bedeutung:

- Wie gehen wir mit Technikvorgaben einerseits und unserem Wissen als Feldenkrais-Lehrerin bzw. Feldenkrais-Lehrer um? Und ist das ein unüberwindbarer Unterschied?
- Was verändert unser Feldenkrais-Wissen und unsere Feldenkrais-Erfahrungen in Bezug auf unsere Tanztechnik oder unsere Art, Tanztechnik zu unterrichten?
- Wie können wir die Inhalte des Workshops in unsere alltägliche Arbeit integrieren?

Am WS nahmen im ersten Teil acht Personen und im zweiten Teil drei Personen teil. Die Teilnehmenden waren in der Mehrheit Feldenkrais-Lehrende oder in Ausbildung dazu. Hinsichtlich der Vorerfahrung im Tanz war das Spektrum groß: Es reichte von Personen mit einer Tanzausbildung bis zu Personen, die sich nur als „Tanz-Interessierte“ beschrieben.
Die Personen, die nicht am zweiten Teil teilnahmen, gaben als Rückmeldung folgende Gründe an: Halle zu kalt, Lüftung in der Halle zu laut, mehr Interesse an anderen Angeboten am Vormittag. Hinsichtlich des Workshops-Formats zeigt sich für mich, dass in diesem Jahrestagungs-Format – in Konkurrenz mit anderen Sport-/Spielstationen und kürzeren Workshops – ggf. dieses Thema eher als 1,5-stündiger Workshop gepasst hätte.

Feldenkrais® und Gehen und Rückwärtsgehen

Ulrike Fruhtrunk-Dehn

Erste Stunde: ATM Beginn im Gehen im Raum: Herumgehend im Raum, einzelne Körperteile spürend, auch diejenigen, die nicht unmittelbar beim Gehen beteiligt sind. Was machen diese für Bewegungen im Raum, dies entzieht sich oft unserer Kenntnis, Waden, Oberschenkel, Becken bis hinauf zu den Ohren und dem Kopf. Wie hört sich das Auftreten mit den Fersen an. Wie laut? Unterschiede zwischen re und li Ferse. Dss. rückwärts gehend. Stehend: Wie fühlen sich die beiden Wahrnehmungslinien durch die Beine an, bis in die Hüftgelenke hinein? Ist eine Linie deutlicher? Mitte der Ferse aufsuchend die Zehenstrahlung von der Ferse beginnend in die fünf Zehen hinein spüren? Welche Linien sind klarer, zu welchen Zehen hin? Gewichtsverteilung auf den Füßen beobachten. Rücklastiger, vorfußlastiger oder mittige Belastung? Dann einatmend Gewicht auf einem Bein, ausatmend das Gewicht zur anderen Seite verlagern, dort wieder einatmen und zur anderen Seite ausatmend kommen. Stehend die beiden Fersen nach innen bringen und wieder zurück. Mehrere Male. Wirkung auf die Knie ist X-beinig? Dann die Fersen nach außen bringen. Wirkung auf die Knie ist O-beinig? Beide Richtungen miteinander verbinden. Beide Fersen in eine Richtung bringen, zuerst nach re, später nach li. Welche Seite ist angenehmer? Wenn die re Ferse nach außen, die li nach innen kommt? Oder umgekehrt? Beide Seiten anschließend miteinander verbinden.

Dann zum Liegen auf die Matten kommend: RL: wie sind die Gewichtsverhältnisse? Spüren der Auflage. Re Ferse nach unten wegschiebend, verlängernd. Was passiert mit dem Winkel des oberen Sprunggelenks? Mehrere Male. Dann das Bein, den Fuß verlängern indem die Hüfte sich nach unten bewegt. Wie fühlt sich dies an? Dann die Ferse näher zur Achillessehne bringend, d.h. den Vorfuß so ausrichten als könnten die fünf Zehen sich sanft zum Boden begeben und der re Vorfuß den Boden berühren. Wie fühlt sich dabei das Längs- und Quergewölbe an? Beobachten wie sich der Unterschied zwischen den einzelnen Zehenstrahlen anfühlt. Füße aufstellen und diese spüren. Re Bein aufstellen und re Hüfte anheben. Re Knie verlängert sich zu welchen Zehen? Was macht jeweils das Knie? Unterschiede wahrnehmen. Hände gefaltet hinter den Kopf legen. Re und später li Ferse wieder nach unten verlängern, dann dss. abwechselnd. Welche Information wird den Hinterhauptshöckern mitgeteilt? Auswirkungen der Lektion bis ins Gesicht hinein? RL wieder spüren, verbleibende Unterschiede zwischen re und li Seite spüren. Dss. dann im Stehen, Gehen und Rückwärtsgehen. Auch die Unterschiede im Klang der Auftritte wahrnehmen.

In seinem Umriss ist der Vorfuß trotz seiner filigranen Knochen - im Anschluss an die Fußwurzel (Tarsus) mit seinen fünf würfelförmigen Keilbeinen beginnend, die untereinander und mit dem Sprungbein (talus) artikulieren - sehr viel breiter als die sich kompakt anfühlende Ferse (calcaneus/Fersenbein). Der Hackengang vermittelt das Gefühl einer sehr kompakten Ferse. Dies obgleich die Ferse im Vergleich zum Vorfuß wesentlich schmaler ist. Der Hackengang ist im Gegensatz zum Vorfußgang für den menschlichen Körper eine große Belastung. Er belastet durch seine Stöße insbesondere die Knie- und Hüftgelenke und die gesamte Wirbelsäule. Im Laufe eines über 50jähr. Lebens summieren sich diese Schläge, und wir schultern ein Gewicht, das dem Gesamtgewicht der Pyramide von Gizeh entspricht! Die Unfähigkeit vieler Menschen den Vorfuß auch beim Gehen kurzfristig hängen zu lassen, begünstigt obendrein einen harten Aufprall. Die Haupthebelwirkung beim menschlichen Gang liegt im Übergang von Talus und Keilbeinen, dem Beginn des federnden Längsgewölbes.

2. Stunde: Rückwärtsgehen im Freien: Langsam beginnend, sich nicht überfordern. Denn RwG kann anfangs sehr anstrengend sein. Es können Widerstände auftauchen. Dann selbst entscheiden, ob man weiter rückwärts geht und den Widerstand stehen lässt (meist löst er sich ganz schnell von alleine auf). Oder man entscheidet sich (für eine Weile) für den üblichen Gang. Wenn Unsicherheit auftaucht können Teilnehmende zu zweit gehen. Eine Person geht vorwärts, die andere vor der anderen stehend; beide umfassen sich an den Handgelenken der re Hand. Dadurch kann die vorwärtsgehende Person Hindernisse bemerken und leicht lenkend die rückwärtsgehende führen. Oder sich von Zeit zu Zeit umsehen und vorausschauen wie der Weg verläuft. Wegbegrenzungen als Leitlinie im Auge behalten. Auf Wegen und Gehwegen/Straßen links gehen (der Gefahr ins Auge sehen!). Den kinästhetischen Sinn im Rücken entwickeln lernen und ihm vertrauen! Idee: Die Fersen sind wie Lampen, die den Raum hinter uns ausleuchten. Beim Rwg beobachten wie die Landschaft, Bäume, Gebäude etc. sich entfernen. Nach einer Weile des Wahrnehmens des Rwg sich umdrehen. Leichte Schwankungen beim Stehen spüren. Vorwärts gehend minimal den Fuß anheben, den Vorfuß in einem flachen Winkel auf den Boden aufsetzen, sich vorwärts bewegen und mit dem Vorfuß/den Zehen scheinbar die Erde nach hinten scharren (vergleichbar Hunden, wie sie ihre Pfoten bewegen beim Schwimmen oder in der Erde graben bzw. diese nach hinten wegscharren). Auch im Vorwärtsgehen Abweichungen vom normalen Gehen kreieren! Wieder rückwärtsgehen, durch den Körper spüren, die Augen auf

der Horizontlinie haben und (im Allgemeinen!) nicht mit dem Blick den Weg absuchen. Zur Abwechslung: im Vorwärtsgehen mit einem Bein geradeaus laufen, über das geradeaus laufende Bein den Vorderfuß des anderen Beins gekreuzt aufsetzen. Erst der re Fuß über das li Bein (mehrere Male), dann das li Bein über das geradeaus gehende re Bein. Später mal so mal so kreuzen. Spüren wie jeweils der Vorderfuß aufkommt! Rückwärtsgehend wieder die Veränderungen spüren. Unterschiedliche Wegbeschaffenheiten spüren: ob Schotter, Waldboden, Grasnaben mit unterschiedlichen Absenkungen im Boden, die Tartanbahn mit ihren seitlichen Bahnbegrenzungen oder den Asphalt unter den Füßen. Beim Stehenbleiben immer wieder die leichten Schwankbewegungen (wie sanfte Wellen-bewegungen des Wassers in einem Boot sich aufhaltend) spüren und auf sich wirken lassen.

Es gibt rezent primitive Völker, die im Vorfußgang sich fortbewegen, gefühlvoll die Boden-beschaffenheit mit dem Vorfuß erforschen und kleine Hindernisse mit den Zehen aus dem Weg räumen. Der Tänzer und Choreograf Vaslav Nijinski war zeit seines Lebens auch im Alltag Vorfußgänger. Als er ein Stück choreografierte, das im Hackengang spielte, wurde er gesundheitlich förmlich aus der Bahn geworfen. - Moshé Feldenkrais hat immer wieder darauf hingewiesen, welche Wirkungen die Umkehrung (Reversibilität) von Bewegung haben. Wie stark ist die Wirkung der Umkehr unserer seit Kindheitstagen eingeübten Fortbewegungsweise, wenn wir diese über ein oder mehrere Kilometer ausführen? Viele Sportler, die ihre Sportart nicht mehr ausüben können, rehabilitieren sich nach einiger Zeit wieder durch das Rückwärtslaufen (Retro-Running).

Es haben 18 Kolleg*innen an diesem Workshop teilgenommen. Zwei spontane Rück-meldungen kamen von Teilnehmenden mit Schmerzen im Knie- und Hüftgelenkbereich, dass nach einstündigem Rückwärtsgehen ihre Beschwerden (zumindest vorübergehend) verschwunden waren.

Literatur: Feldenkrais, Moshé: Der körperliche Ausdruck (1964) in: Moshé Feldenkrais Verkörperte Weisheit Gesammelte Schriften Herausgegeben von Elizabeth Beringer, Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern 2013, S. 29-54 (S. 46).
Greb, Peter Dr. med.: Ballengang Rückenschmerzen und Haltungsschäden vorbeugen – Wissenswertes über das natürliche Gehen (Godo®- Mit dem Herzen gehen.). KOHA-Verlag GmbH Burgrain 2016²

3. Stunde (im Raum): Zur Integration der Erfahrungen des Rückwärtsgehens über eine längere Zeitspanne hinweg wurden die Teilnehmer*innen gebeten, für sich selbst jeweils die

passende Seite herauszufinden, mit der sie arbeiten wollten. Angeboten wurde eine Lektion (in SL re oder li), die beginnend vom Fuß-, die Knie- und Hüftgelenke und das Becken nacheinander einbezog. Dann folgten die Seitneigung zu beiden Seiten durch Anheben des Kopfes mit einer Hand am gegenüberliegenden Ohr sowie Beugen und Strecken nach vorne und hinten und umgekehrt durch Führung des Kopfes mittels einer Hand auf dem Oberkopf parallel zum Boden. Stehend und abschließend wieder Gehend wurden die Nachwirkungen insgesamt erspürt.

Erfahrungen aus dem Judo

Florian M.H. Müller

Bouldern

Christof Ganss

„Ich versuche, Klettern und Bouldern mit Feldenkrais zu kombinieren. Bouldern ist das Versuchslabor fürs Klettern. Alles, was man am Fels erlebt, kann man in der Boulderhalle nachstellen. Die Bewegungen im Klettern, die sog. „moves“, sind durchaus anspruchsvoll. Es geht um koordinative Fähigkeiten in Kombination mit Kraft und Beweglichkeit und das in Situationen, die nicht gerade entspannt sind, so z.B., wenn man am Seil klettert.

Ich sehe meine Aufgabe ganz wesentlich darin, den Personen Mut zu machen. Die Kletterer sollen selbst – spielerisch - ausprobieren können, wie sie den Boden nützen können, um z.B. den Übergang vom Boden an die Wand zu gestalten. Ich arbeite auch mit MS-Betroffenen. Diese Personen haben oft Schwierigkeiten, vom Liegen ins Stehen zu kommen, weil z.B. die Beine schwach sind. Hier geht es darum, nach Möglichkeiten, zu suchen, welche Bewegungen kraftsparender sind, wie sie den Körper in ein anderes Gleichgewicht bringen können, damit z.B. ein Fuß besser gesetzt werden kann.“ (Aus einem Kurzinterview mit Rotraud Kühn).

FELDENKRAIS® und treffsicheres Werfen im Basketball

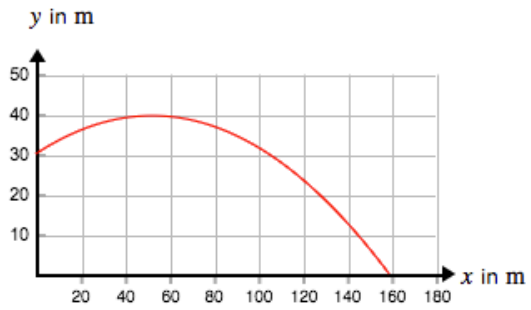
Eliane und Michael Schründer

Der Workshop wurde im Programmheft mit dem folgenden Text angekündigt: Welches sind in seinen verschiedenen Phasen die entscheidenden Parameter für einen gelungenen Wurf? Unter Berücksichtigung der wichtigsten biomechanischen Gesichtspunkte soll unser Workshop theoretisch verständlich und ansatzweise auch praktisch erfahrbar machen, was die Feldenkrais-Methode beitragen kann zu einer Verbesserung der Treffsicherheit beim Werfen im Basketball.

Zu Beginn des Workshops hatten die TN ein wenig Zeit, für sich einige Würfe auf den Korb auszuprobieren. Dann zeigten wir ein kurzes Video, in dem ein solcher Wurf idealtypisch in Zeitlupe zu betrachten war. Wir fragten die TN „Wie würdet ihr beschreiben, was ihr auf dem Video seht?“ und sammelten ein paar Antworten. Danach schlugen wir vor, uns theoretisch wie praktisch mit der folgenden Frage zu beschäftigen: Woher kriegt der Ball die Energie, dass er fliegt? Und wie wird diese Energie gesteuert, so dass der Ball dorthin fliegt, wo ich ihn hinhaben will?

Wir zeigten hierzu zunächst das folgende Diagramm eines bogenförmigen Wurfs

Der schräge Wurf ist eine Kombination aus einer gleichförmigen Bewegung in X-Richtung und einer gleichmäßig beschleunigten Bewegung in Y-Richtung. Man kann daher den Bewegungsverlauf (Bahnkurve) in einem $y(x)$-Diagramm darstellen:



und erklärten, dass ein gelungener Wurf physikalisch im Wesentlichen aus dem günstigen Zusammenspiel einer vertikal und einer horizontal gerichteten Kraft besteht. Daraus abgeleitet konnten wir die Frage, von der wir ausgegangen waren, nun verfeinern: Aus welcher Bewegung des Sportlers kommt die Aufwärtsbeschleunigung (vertikale Beschleunigung) des Balles und aus welcher die Vorwärtsbeschleunigung (horizontale

Beschleunigung)? Denn wenn man sich dies klar macht, hat man einen produktiven funktionalen Ansatzpunkt, um das Bewegungsverhalten von Basketballspielern im Hinblick auf den gezielten Korbwurf mit Hilfe der Feldenkrais-Methode zu verbessern. FI-Beispiele wurden während des Workshops von Michael an TN demonstriert und erläutert, während die ATM Sequenzen von Eliane angeleitet wurden, welche außerdem ihr Wissen und ihre Erfahrung aus Theorie und Praxis des Basketballspiels in den Workshop einbrachte.

Natürlich haben wir gleich zu Anfang dieser Untersuchungen betont, dass die vertikale und die horizontale Bewegung im aktuellen Spiel fließend miteinander verbunden sein müssen, und dass wir sie im Verlauf des Workshops nur für ein besseres Verständnis zunächst einmal getrennt voneinander betrachten. Wir hofften, den TN des Workshops auf diese Weise eine Schärfung ihres analytischen Blicks vermitteln zu können, damit sie in der Praxis jeweils klarer und schneller sehen können, was individuell verbessert werden muss.

Zuerst beschäftigten wir uns mit der Aufwärtsbewegung, weil diese sich erstens im Wurf früher ereignet und zweitens eine Bewegung gegen die Schwerkraft ist. Die wichtigste Komponente der Aufwärtsbewegung beim Werfen ist die Aufwärtsbeschleunigung des Körperzentrums, dessen Muskulatur am meisten Kraft entfalten kann. Die Stellung der Kniegelenke ist dabei von besonderer Bedeutung, weil durch das Beugen der Knie der Körperschwerpunkt nach unten verlagert werden kann, um dann wieder in die Höhe zu schnellen. Wie leicht und wirksam dies geschehen kann, hängt wesentlich damit zusammen, ob die Knie in einer Ebene mit den Hüft- und Fußgelenken gebeugt werden oder weiter innen bzw. weiter außen.

Durch kurzes Ausprobieren wurde schnell deutlich, dass Sprünge mit durchgedrückten Knien nicht so hoch sein können wie Sprünge mit beugenden und federnden Knien. Involviert in diese Bewegung sind (in Zusammenspiel mit der Wirbelsäule) vor allem drei Gelenkpaare, nämlich, die Hüftgelenke, die Kniegelenke und die Fußgelenke. Deren jeweils mögliche Beugung oder Streckung sowie ihre Stellung zueinander ist entscheidend für die Elastizität und Höhe des Sprungs. Um hier mittels verfeinerter Wahrnehmung, also erhöhter Bewusstheit, eine verbesserte Funktionalität anzubieten, konnten wir aus den vielfältigen Möglichkeiten in ATM und FI einiges zusammentragen. Besonders betont haben wir dabei ein genaueres Gespür für die Stellung und Beweglichkeit der Hüftgelenke im eigenen Skelett. Wir haben dazu mit den TN einige kurze ATM-Sequenzen durchgeführt sowie geeignete Optionen der FI gezeigt und besprochen. Gleiches dann mit Bezug auf die Stellung der Füße und Fußgelenke im Verhältnis zu den Hüftgelenken.

Gleichfalls noch zur Aufwärtsbeschleunigung gehört neben einer Streckung und Längung der Wirbelsäule und des ganzen Rumpfes im Sprung - für die Optionen in ATM und FI aus Zeitgründen nur angedeutet werden konnten, aber hier natürlich genannt werden mussten - die Aufwärtsbewegung und Streckung der Arme beim Wurf. Hierfür ist besonders wichtig, dass die Spieler lernen, die Ellbogen nicht nach außen zu bewegen, sondern sie relativ weit einwärts bewegt zu beugen und dann von dort aus zu strecken. Auch hierzu haben wir einschlägige Möglichkeiten der FI gezeigt und mit den TN besprochen sowie als ATM einige Variationen aus der sogenannten „Prayer-Lesson“ ausprobieren lassen, in der man die gebeugten Arme nicht nur mit den Händen, sondern auch den Ellbogen nahe bei einander vor dem Körper auf verschiedene Weisen bewegt.

In diesem Zusammenhang wiederum von großer Bedeutung sind eine freie Gleitfähigkeit der Schulterblätter sowie die Beweglichkeit der Rippen. Auch dazu wurden Möglichkeiten in der FI gezeigt und erläutert, unter anderem das Prinzip der Umkehrung von punctum fixum und punctum mobile, mit der Verhaltensgewohnheiten und erwartete Einschränkungen sowohl in ATM als auch in FI wirksam umgangen werden können.

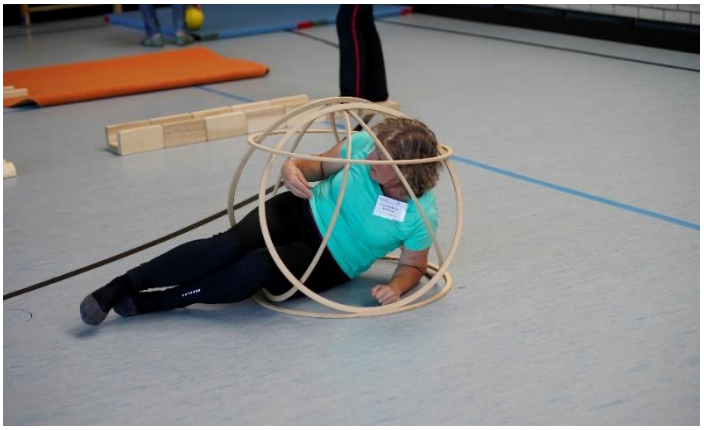
An dieser Stelle angelangt, haben wir die TN die gesamte Aufwärtsbewegung, also den Sprung mit Streckung der Arme über Kopf, erneut, allerdings diesmal ohne Ball (der die Aufmerksamkeit jetzt zu sehr gefangen gehalten hätte) ausprobieren lassen, und sind dann anschließend zur Analyse der Vorwärtsbeschleunigung übergegangen. Auch sie erfolgt teilweise aus der Streckung der Arme, vor allem aber aus der Bewegung der Hand im Handgelenk, durch welche die Finger dem Ball eine gerichtete Beschleunigung geben können.

Für eine Verbesserung in diesem Bereich haben wir einige Möglichkeiten der Differenzierung (FI) für die Bewegung der Hand im Handgelenk, der Hand in sich sowie der Finger erläutert und die TN dann durch eine ATM-Sequenz geführt, in der sie auf dem Rücken lagen und einen Arm gebeugt hatten, so dass es möglich war, die Hand in einer Art winkender Bewegung nach vorn und hinten kippen zu lassen; auch hierbei brachten wir eine Umkehrung von punctum fixum und punctum mobile ins Spiel: statt die Hand über dem Handgelenk kippen zu lassen, kann man zunächst den Balancebereich erspüren und von dort aus das Handgelenk unter der Hand vor und zurück bewegen, so dass die Hand dadurch nach vorne oder nach hinten kippt.

Zum Abschluss des Workshops haben wir die TN das Werfen auf den Korb mit Ball erneut ausprobieren lassen. Sie meldeten uns zurück, dass sie nun ein verfeinertes Bewusstsein für die Wurfbewegung und den Bewegungsablauf insgesamt besser verstanden hätten.

Bewegungsparcours mit Hengstenberggeräten

Walter Plagge



Volleyball

Jutta Kojalek

Nach einer ATM-Sequenz hat Jutta gezeigt, worauf bei den Spielzügen im Volleyball zu achten ist, wenn man die Grundsätze der Feldenkrais-Methode beherzigt.

Eskrima

Nadja Zöch-Schüpbach

Zuerst meine detaillierte Stundenplanung für die beiden Eskrima-Workshops

Begrüßung/Kurze Einführung:

Hat jemand bereits Erfahrung mit Eskrima?

Eskrima/Kali/Arnis. Philippinische Stockkampfkunst zur Selbstverteidigung, geübt mit Rattanstöcken, weil leichter und Verletzungsgefahr kleiner. Methode für mit Eisenholz und Schwert (viel schwerer)

Zu meinem Hintergrund: Einige Jahre Eskrima gemacht, danach begonnen, im therapeutischen Rahmen anzuwenden als Möglichkeit, zu besserem Zugang zu sich selbst, Körpergefühl, Koordination und Bewegungsmuster zu kommen. Auch in Begegnung mit Anderen und den Stöcken (Nähe-Distanz, Abgrenzung, normale Interaktionsmuster im Alltag). Vor 9 Jahren mal angeboten in einer Klinik, an jetziger Arbeitsstelle auch seit gut einem Jahr. Kein Selbstverteidigungsaspekt mit Stockentwaffnung etc.

Struktur: Einwärmen, Stockgefühl, Grundschläge und Partnerarbeit, Feedbackrunde, Uhren, Ringe etc. weg!!!!

Einwärmen:

1. Stöcke in Mitte fassen (Handgelenk Schwerpunkt)

- Am Platz Stöcke hin- und her bewegen; Oberkörper mitdrehen; durch Raum gehen, verschiedene Höhen und Richtungen
- *Fokus von Hand-Ellbogen, Schulter zu Wirbelsäule – Becken -Knie + Füsse
- *Wo Bewegung initiiert? Wo Kopf? Wo Blickrichtung?
- *Atem als Werkzeug; *Wie kann ich ganzen Körper an Bewegung mitmachen lassen, dass es „leichter“ wird – welche Körperteile + Atem wie mitmachen lassen?

  Pausen selbst einplanen und wenn Schmerzen: Kleinere Bewegungen, Pausen und anderen Weg suchen für Bewegung!!!

2. Liegende 8

- klein-groß
- schnell-langsam mit 1 Hand
- mit beiden Händen und Gegenrichtung
- *Wie kann ich Schwerkraft nutzen, damit es leichter wird?
- *Welche Richtung geht einfacher und weshalb?

3. Stöcke auf Schulter

-> Stopp unten (rechter Winkel Handgelenke!) auf Höhe, auf der ich halten will

-> Dann Drehung mit einem Kreis nach unten (Handgelenke geschmeidig werden lassen; Ellbogen einbeziehen!) eine Hand

- -> Kreis nach unten beide Hände
- -> Gegengleiche Bewegung rechts und links (Start auf Schulter, andere Hand unten)
- *Wie kann ich Schwerkraft benutzen, damit es noch leichter wird?
- *Atme ich noch?
- *Wie Schulter loslassen und Ellbogen einbeziehen?

1. Grundschlag 1/Diagonalschlag. !!!! Pausen selbst einplanen

!!! Wenn Stock nicht gebraucht wird: Auf Schulter platzieren. Weiss man, wo er ist und ist bereit – Selbstverteidigungsaspekt!!!

--* Heben, Schwerkraft nutzen und trotzdem präzise und leicht führen;

-*Was führt die Bewegung?

-*Einatmen bei Heben, Rippen einbeziehen?

-*Was, wenn Schulter oder Ellbogen führt?

-*Körper mitdrehen, etwas in Knie gehen

-*Rechter Winkel Hand und Stock, Unterarm in gleicher Linie wie Hand; Handgelenk gerade -> Kraftübertragung auf Stock und Präzision besser

2. Diagonale mit Handkante führen, ohne Stöcke

-> Diagonale ohne Stöcke mit leichter Faust

-*Wo ist mein Kopf? Mein Blick? Mein Fokus?

-*Wie kann ich die Bewegung noch leichter werden lassen?

Partnerübung 1

!!!! Wenn es unangenehm wird wie zu schnell oder zu stark: Rückmelden dem Gegenüber!!! Feuergeruch normal…

- Diagonalschlag im Stehen. *Wo Fokus? Eigener Stock? Stock gegenüber? Hand? Füsse? Gegenüber? Beide?
- *Atem? *Leichtigkeit? *Rhythmus?

Alleine durch Raum gehen, eigenes Tempo und Tempo des Diagonalschlages variieren

Partnerübung 2

- Vor- und zurückgehen zu Diagonalschlag; im Kreis herumgehen
- *Wo Fokus? Im Raum? Bei mir? Gegenüber? Stöcken?
- *Leichtigkeit? *Rhythmus?
  Kann Tempo gleichmässig gehalten werden von Stärke der Schläge und Pausenabständen?
- *Atem?
- *Wie kann ich Blick weit werden lassen, um Raum wahrzunehmen und Gegenüber und andere Teilnehmer?
- *Wer bestimmt das Vorne- und Zurückgehen/Richtungswechsel?
- Mit Bewegung im Raum spielen und schauen, wie sich Atmung und Fokus verändern.

Feedback/Beobachtungen der Teilnehmer

Die beiden Hauptschwerpunkte beim Stundenaufbau des ersten Teils mit der Stockarbeit alleine lagen auf der Aufmerksamkeitslenkung und der Fokusveränderung (distal zum Zentrum) und den sukzessiven Einbezug des gesamten Körpers und Körperbildes in die Bewegung. Dann stand die Hauptfragestellung, wie die Schwerkraft einbezogen werden kann, um eine Bewegung noch leichter werden zu lassen neben dem Loslassen unnötiger Muskelanspannung im Vordergrund.

Im zweiten Teil (Partnerarbeit) spielte die Fokusveränderung ebenfalls eine grosse Rolle mit einerseits innerer Aufmerksamkeitslenkung und Einbezug zu Leichtigkeit in der Bewegung (Atem fliessen lassen, Füsse spüren), andererseits den Blick variieren auf verschiedene Möglichkeiten (eigene Stöcke, Stöcke des Gegenübers, Blick weit werden lassen auf Hals).

Dann aus dem statischen in Bewegung kommen und eigene Verhaltensmuster in Interaktion beobachten (wer führt, wer folgt?). Dann der Einbezug der Umgebung durch komplexere Bewegungsrichtungen (vorne, zurück, im Kreis) und weiter Blick, um auch andere wahrzunehmen. Zum Schluss dann von der beobachtenden Haltung des Sehens und Spürens der Einbezug des Hörens als Strukturvorgabe (Rhythmus).

Insgesamt war ich überrascht über die unterschiedlichen Herausforderungen der beiden Gruppen. Spontan beschlossen wir aufgrund des tollen Wetters und kleinen Raumes, dass wir ins Freie gehen. Die erste Gruppe bestand aus 8 Teilnehmern., die alle keine bis wenig Erfahrung mit Eskrima hatten und Freude am Experimentieren hatten. Hier konnte ich mein Konzept wie geplant umsetzen und auch der Aufbau, insbesondere die Differenzierung mit einem Bild der Bewegung ohne Stöcke (Handkante führt), führte bei den meisten zu mehr Klarheit in der diagonalen Bewegung und wurde als hilfreich empfunden. Auch der Einbezug des Hörens gestaltete sich als hilfreich für mehr Klarheit. Einzelne konnten bei sich ihr gewohntes Muster wiedererkennen (lieber vorwärts als zurückgehen und aktiv sein als geführt werden).

In der zweiten Gruppe gestaltete es sich als Herausforderung mit drei Teilnehmern, dass die Vorkenntnisse von keine bis sehr gute variierten. Ich arbeitete mit vielen Partnerwechseln, mit Tempovariationen je nach Niveau und liess trotzdem viele Bewegungen auch langsam und achtsam ausführen.

Sehr interessant fand ich die unterschiedlichen Gruppengrössen und Anforderungen an meine Flexibilität, auf den Moment zu reagieren – vor allem bei den heterogenen Vorkenntnissen. Gesamthaft gingen die Teilnehmer mit viel Freude und Begeisterung, Neues für sich entdeckt zu haben, was für mich mein Ziel der Workshops bestätigte: Einerseits meine Begeisterung fürs Eskrima und die vielen Einsatzmöglichkeiten und Beobachtungsvarianten weiterzugeben, andererseits die Möglichkeit, sich selbst entdecken zu können über die Interaktion mit den Stöcken.

Danke für die Möglichkeit dieser schönen Erfahrung der Workshopleitung und Teilnahme an der Tagung und dass jede/r sich eingebracht hat und es ein Geben und Nehmen war, so ein wunderbarer Austausch zustande gekommen ist, an den ich mich immer wieder gerne erinnere! Ein Highlight-Wochenende!

Das bewegende Spiel in der Trinka

Stephan Bauernfeind

United States

Ich beantworte die folgenden Fragen:

- Wie der WS thematisch aufgebaut, in welchen Schritten bist Du vorgegangen?
- Worauf hast Du besonderen Wert gelegt?
- Wie hast du die Feldenkrais-Prinzipien eingebaut?
- Welche Fragen sind aufgetaucht?

Wie der WS thematisch aufgebaut, in welchen Schritten ich vorgegangen?

Der Workshop sollte aufzeigen, dass es innerhalb der artistischen Bewegungskünste Disziplinen gibt, die es uns ebenso wie in der Feldenkrais-Methode erlauben, Hinweise auf den Selbstgebrauch unseres Körpers zu erhalten. Um diesen bewussten Wahrnehmungsprozess intensiv zu fördern, sollten die Prinzipien, die Moshe Feldenkrais selbst als Grundlagen für ein Neu-Lernen formuliert hat, bei der Vermittlung der artistischen Inhalte besondere Berücksichtigung erhalten.

In dem Beitrag, „Die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit“, Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V., Ausgabe Nr. 3, 1990, beschreibt Moshe Feldenkrais selbst während eines Gespräches mit Richard und Helen Schechner Prinzipien, „auf die man sich für ein Neu-Lernen zu konzentrieren hat“. Seine Aussagen dazu sind:

1. „Auf jede Teilhandlung.“

2. „Was während der Handlung gefühlt wird.“

3) „Das gesamte Körperbild und den Effekt der Übung auf dasselbe.“

In dieser speziellen Arbeit kommt noch dazu, dass der Lernende durch die Lage im Spielgerät vom „Stehreflex“ befreit ist und wie an anderer Stelle erwähnt, dadurch weniger schon bestehende und erlernte „Muster“, bezogen auf die Hirnaktivität, vorherrschen und somit eine „freiere Kapazität“ vorhanden ist, um neue und ungewohnte Bewegungen zu erforschen und zu erkennen.

Worauf habe ich besonderen Wert gelegt?

In der Entwicklung dieser Arbeit habe ich vor allem Wert daraufgelegt, dass der Lernende sich zwar den Zielen dieser Artistenkunst nähert, dies aber eben auf eine sehr bewusste Art und Weise, eben unter der Einhaltung dieser formulierten Feldenkrais-Prinzipien. Das macht auch Sinn, da es eben dadurch auch ermöglicht wird das Artistische mit Qualität und Effektivität zu erlernen.

Erst wenn diese Bewegungshandlungen durch sichtbare äußere Handlungsziele erreicht wurden, wird die nächste Spielhandlung (Teilhandlung) angeboten. Ein Schritt bedingt also den nächsten! Beispielsweise muss der „Artistenschüler“ im ersten Schritt etwas über seine Bewegungsfunktionen in den Fußgelenken lernen. Dafür setzt man eine Antipoden-Rolle auf beide Fußsohlen (man bedenke die Kopfüber-Position und die Fußsohlen zeigen aufwärts) und erhält dazu die Aufgabe diese zwischen den Fersen und den Fußzehen hin und her zu rollen, ohne dass diese hinabfällt. Die Rolle wird sich nur anfangen sich rollend zu bewegen, wenn die Fußgelenke sich beugen und strecken. Beugt und streckt man zu hastig bzw. zu weit, fällt die Rolle hinab. Automatisch wird man zu kleinen feinen und effizienten Bewegungen geleitet. So erhält man dann Informationen zur Wahrnehmung des eigenen Beuge- und Streckmechanismus im Fußgelenk, muss sich dabei aber in einer fremden Organisationsform des Körpers völlig neu orientieren und kann nicht auf seine bisherigen Erfahrungen zurückgreifen. Schafft man diese Teil-Aufgabe geht man zur nächsten, der Ball-Balance auf einem Fuß, über. Durch den speziellen abgeflachten Ball der beim Spielen über die ganze Fußsohle aufliegt (ähnlich dem Einsatz unserer „flachen Scheibe“ während der FI „künstlicher Boden“), kommt nun neben der Beugung und Streckung zusätzlich die seitlich ausgleichenden Bewegungsfunktionen (Pronation und Supination) zum Balanceakt dazu. Kann man den Antipoden-Ball ruhig auf seinem Fuß halten, hat man nun alle vier grundlegenden Funktionen im Fußgelenk wahrgenommen, kann daraus Kombinationen erzeugen und geht zur nächsten koordinativen Aufgabenstellung über, die diesmal das Knie und das Hüftgelenk mit einbezieht. Es folgen solange verschiedene Bewegungshandlungen bis die Summe aller Teilhandlungen das gesamte „Systems Bein“ umfasst und untereinander in Verbindung gebracht hat. Unzählige Kombinationen und Varianten sind möglich. Danach folgen Handlungen beider Beine mit parallel und gegengleich auszuführenden Bewegungen. Es folgen noch Weitere in Kombination mit Becken sowie Rumpf. Dazwischen gibt es immer die notwendigen Pausen und gezielten Wahrnehmungshinweise bezogen auf mögliche Veränderungen im eigenen Körperbild (Gangbild).

So geführt, wird es möglich sein auf jedem Fuß gleichzeitig einen Ball zu balancieren. Anschließend folgen das Werfen und Fangen des Balles mit den Füßen und final kann man es schaffen, die Antipoden-Rolle wie die Rotorenblätter eines Hubschraubers auf den Füßen kreisen lassen.

Über die Beschäftigung aller möglichen Bewegungsabläufe kommt man den Fertigkeiten dieser Artistendisziplin näher und gewinnt dabei zugleich eine Wahrnehmung über den Gebrauch seiner Beine, so dass man davon, wieder zurück in aufrechter Haltung, enorm profitiert. Genau diese Möglichkeit, dass ein sportliches Spiel ebenso auch Gangbild wie Aufmerksamkeit schult ist meine Absicht.

Welche Fragen sind möglicherweise aufgetaucht?

Ich habe in allen Gesprächen mit den Teilnehmern eher Antworten anstatt Fragen gewonnen. Diesmal nicht nur aus der Sicht von interessierten Artisten, sondern auch aus der Sichtweise von Feldenkrais-Kennern. Alle Gespräche und alle Rückmeldungen haben mich verstehen lassen, dass meine Ausarbeitung dieser „artistischen Gangschule“, unter Hinzunahme von Feldenkrais-Prinzipien, diese nicht nur wirken lässt, sondern sie auch für den artistischen Teilnehmer erklärbar und nachvollziehbar macht.

Ich bedanke mich an dieser Stelle nochmals beim Feldenkrais-Verband Deutschland e.V. sowie allen Organisatoren und Teilnehmern, dass ich mitwirken durfte. Es hat mich außerordentlich gefreut und mich in meiner Arbeit weitergebracht. Danke!

Vorbemerkung: Die folgenden vier ATMs sind nicht Wort für Wort übertragen. Manchmal sind Sequenzen auch zusammengefasst. Es sind jedoch die Grundlinien der ATMs erkennbar.

Werfen und Fangen

Ulla Wietheger und Irmgard Langer

Guten Morgen und herzlich willkommen zu unserer ATM am Samstagmorgen zum Thema „Werfen und Fangen“. Wir, das sind Ulla Wietheger aus Aschaffenburg und Irmgard Langer aus Lohr am Main.

Diese ATM ist die erste in einer Serie von 4 ATMs, die sich heute im Laufe des Tages jeweils mit 2 Aspekten eines Themas beschäftigen. Gleich anschließend das Thema „Atmen und Balancieren“ und heute Nachmittag die Themen „Fallen und Aufstehen“ und „Springen und Landen“.

In den verschiedensten Ballsportarten werden ganz unterschiedliche Wurftechniken angewendet: Druckwurf (Standardwurf beim Basketball), Schlagwurf (z. B. beim Wasserball), Überkopfwurf, Schleuderwurf mit dem Schleuderball (Ball mit Schlaufe), Baggern und Pritschen beim Volleyball, Jonglieren. Außerdem gibt es neben Bällen noch viele andere Wurfgeräte, z. B. Kugel, Diskus, Speer, Dartpfeile, Eisstock, Keulen oder Ringe beim Jonglieren, Angel beim Fliegenfischen, das Lasso bei den Cowboys und vieles mehr.

Wir beschränken uns heute Morgen auf das Werfen mit Bällen mittlerer Größe.

Wir führen Euch also jetzt durch eine ATM zum Thema „Werfen und Fangen“. Ich beginne und im Laufe der ATM übernimmt Ulla.

Scanning in Rückenlage. Du bist eben in den Raum gekommen und hattest einen ersten Eindruck. Wie nimmst Du jetzt im Liegen den Raum um Dich herum wahr? Vor Dir, rechts und links von Dir, über Dir und unter Dir. Die Größe des Raumes, die Wände, die Abstände zu den Nachbarn?

Dann komm vom Außen zu Dir selbst. Nimm die Auflage Deines Rückens wahr, die WS in ihrer Länge und in ihrem unterschiedlichen Kontakt mit dem Boden. Die Verbindung der WS mit dem Kopf. Kopfrollen - Was machen die Augen?

Die vier großen Gelenke des Rumpfes: die Verbindung Schultern – Arme und die Verbindung Becken - Beine

Stell die Füße auf und spüre den Kontakt Deiner Fußsohlen mit dem Boden: großflächig oder nur in bestimmten Bereichen?

Dann rolle Dich auf eine Seite und komm zum Sitzen und dann zum Stehen. Bildet Zweier- oder Dreiergruppen und nehmt Euch einen Ball. Werft Euch den Ball ein paar Mal zu. Nehmt wahr, **wie** Ihr das macht.

<u>Rückenlage:</u>
Beide Arme Richtung Zimmerdecke, einen Arm verlängern Richtung Decke und zurücksinken lassen. Im Wechsel mit dem anderen Arm. Gleiche Bewegung, aber mehr mit Aufmerksamkeit des Zurückkommens des Arms bis Ellbogenbeuge. Was passiert mit der jeweiligen Hand?

Gleiche Bewegung, aber beim Verlängern die Hand öffnen und beim Zurückkommen die Hand schließen. Gleiche Bewegung, aber am höchsten Punkt die Hand schließen und beim Zurückkommen die Hand öffnen.

Beide Arme gleichzeitig Richtung Zimmerdecke verlängern und zurückkommen, dabei Hände öffnen und schließen. Sich dabei vorstellen, einen Ball zu fangen bzw. zu werfen.

Beuge das rechte Bein ein wenig und bringe es hinüber auf die li Seite, lege vom Knie bis Fuß alles auf den Boden, wenn möglich, Becken rollt mit.

Rechte Hand an Stirn und den Kopf rollen.

Rechte Hand an Kinn und Kopf rollen. Dito linkes Bein auf rechte Seite hinüberbringen, linke Hand an Stirn und Kopf rollen.

Dito linke Hand an Kinn und Kopf rollen.

Rechtes Bein nach links rüberbringen, Kopf Richtung Zimmerdecke drehen, rechten Arm heben und beugen und mit der rechten Hand linken Ellbogen greifen und achtsam nach rechts ziehen

Das linke Schulterblatt hebt sich. Greift Ihr mit der rechten Hand über linken Arm oder unter linken Arm? Beides probieren. Dito linkes Bein nach rechts rüberbringen, Kopf Richtung Zimmerdecke drehen, linken Arm heben und beugen und mit der linken Hand rechten Ellbogen greifen und nach links ziehen

Übergabe an Ulla

Gedicht von Rainer Maria Rilke ‚So lang du selbst Geworfenes fängst…..' geschrieben am 31.1.1922 an seinen Freund Franz Xaver Kappes.

Rückenlage

Rechtes Bein beugen und auf die linke Seite bringen. Wie sich die rechte Schulter hebt und der Kopf dreht und beugt sich. Das rechte Bein, den Unterschenkel dort ablegen.

Dort angekommen, auch den rechten Arm rüberbringen und beide Arme aufeinander.

Rechten Arm Richtung Decke heben und dann hinter dich auf den Boden sinken lassen. Kopf mitdrehen, Augen schließen und beobachten, ob die Augen der Bewegung vorrausgehen oder ihr folgen. Beobachten, wie sich der Brustkorb öffnet.

Arm wieder heben und hinter dich bringen. Ist er näher am Becken abgelegt oder näher Richtung Kopf?

Beginne mit dem Arm, der da hinter dir ist, Kreise zu machen. Kleine Kreise. Wenn der Arm unbequem ist, kannst du ihn auf der rechten Seite ablegen und nur mit der Schulter Kreise sind.

Wie gleichförmig ist der Kreis? Lass die Augen der Hand folgen. Pause auf der Seite.

Bring den Arm wieder hinter dich, diesmal aber die Handfläche Richtung Boden. Wo landet jetzt der Arm, näher Richtung Becken, Kopf, in Linie der Schulter?

Mache einen Kreis mit dem Arm hinter dir. Vergleiche die Seiten.

Wieder rechtes Bein nach links, Unterschenkel auf den Boden, Kopf Richtung Zimmerdecke, beide Hände hinter den Kopf verschränken, Kopf anheben und Richtung Becken, Füße schauen. Wie atmest du dabei? Kann dein Atem dich begleiten?

Kopf wieder auf den Boden, linkes, hinteres Bein anheben. Kopf und hinteres Bein anheben. Wie ist die Verbindung zwischen Kopf und Fuß? Kopf und vorderes Bein heben, ist das leichter? Beide Beine und Kopf gleichzeitig anheben.

Pause auf dem Rücken. Wie präsent ist die rechte Seite?

Linkes Bein nach rechts bringen, Knie auf den Boden. Hände hinter den Kopf verschränken. Kopf heben. Beobachte Ellbogen, Atem, Nacken lang werden lassen, was machen deine Augen dabei? Bewegen sie sich Richtung Becken oder Stirn?

Hebe dein hinteres Bein zusammen mit dem Kopf. Hebe das vordere Bein zusammen mit dem Kopf.

Bringe die Ellbogen mehr auf den Boden, bringe dein vorderes Bein mehr nach vorne und dein hinteres Bein mehr nach hinten. Nun hebe Ellbogen und Kopf zusammen mit beiden Beinen und lege sie wieder ab.

Komm zurück auf die Seite, bringe die Arme für einen Moment wieder nach rechts auf den Boden. Nun bringe die obere Hand wieder an dein Kinn. Wie zu Beginn, drehe den Kopf mit Hilfe der Hand, wie fühlt es sich nun an? Lege die Hand an die Stirn, drehe so den Kopf mit der Hand.

Roll dich auf den Rücken, wie ist es nun für dich? Komme nun zum Stehen.

Mache mit deiner rechten Hand eine weiche Faust, hebe den Arm. Nach oben, hinter dich, wieder zum Becken. Deine Hand weiß, wo deine Augen sind, deine Augen, wo die Hand ist, sie sind verbunden. Ändere die Richtung. Lass die linke Hand die Bewegung fortführen. Mache eine schnelle Bewegung, in die eine und die andere Richtung.

Beginne wieder mit deinem Partner dir den Ball zu zuwerfen.

Wie ist die Lautstärke deines Fangens? Wie zeigen die Augen dir den Weg?

Atmen und Balancieren

Andreas Langhammer und Charlotte Rehbock-Walter

Kleine Tai Chi Einheit zu Beginn als Experiment. Tai Chi ist chinesische Kampfsportart und hat drei Aspekte: Gesundheitsübung, Selbstverteidigung, Meditation.

Wie steht ihr auf dem Boden, wie drückt ihr in den Boden und wie drückt der Boden zurück?

Das Skelett bringt das Gewicht in den Boden. Schon Stehen ist Balancieren. Wie merkt ihr die kleinen Bewegungen, die kleinen Gewichtsverlagerungen?

Das nächste Kunststück ist das Spazieren gehen. Beim Spazierengehen habt ihr das Gleichgewicht auf einem Fuß und dem anderen Fuß.

Verlagert im Stehen das Gewicht von einem Bein auf das andere. Achtet darauf, wie das Gewicht über die Knochen, den Fuß, den Unterschenkel, das Knie, das Becken mit den Hüftgelenken, die Wirbelsäule, Kopf kommt. Gelingt euch das besser auf einem Bein als dem anderen?

Fühlt ihr euch auf einem Bein leichter, größer, sicherer?

Bleibt auf beiden Füßen stehen und hebt einen Arm lang nach vorne. Das ist eine Irritation des Gleichgewichts, wie geht ihr damit um? Verlagert ihr das Gewicht mehr zu den Fersen oder mehr nach vorne, auf die eine oder andere Seite. Kommt ihr in Bewegung, wenn ihr den Arm hebt? Wie ist es auf der anderen Seite? Gibt es Unterschiede? mit dem anderen Arm. Verlagert ihr das Gewicht anders?

Wie ist deine Stimmung, das auszuprobieren? Wie geht‘s, wie steht‘s?

Beide Arme nach vorne, in Tai Chi gibt es die Bewegung „Wecke das Chi“ - beide Arme nach vorne heben. Wie wird dieses Zusatzgewicht in den Boden gebracht? Hilft der Boden, die Arme zu heben?

Ich stelle so viele Fragen, damit wir später etwas zu entdecken haben. Nochmal im Raum spazieren. Findet bitte einen Partner*in. Stellt euch gegenüber, so dass Platz ist zwischen euch, dass die Arme nach vorne gehoben sein können.

Wie geht das Gewicht in den Boden und wie kann dieses Gewicht helfen, die Arme zu heben. Physikalisch gesehen wiegt ihr nichts, aber wenn ihr etwas zusätzlich in den Boden drückt, dann wirkt das wie ein Trampolin und bringt das Gewicht wieder zurück.

Hebt einen Arm, lasst den Ellbogen ein bisschen hängen und euch so nahekommt, dass Ihr Eueren Partner mit dem Handrücken berühren könnt. Kommt in Kontakt. Hebt den Arm, kommt in Kontakt, lasst den Arm wieder sinken. Wie stehe ich, um den Arm heben zu können und dann gehe ich in den Kontakt. Macht das einen Unterschied? Auch die andere Hand, beide Hände.

Verstärkt den Kontakt, um mehr nach vorne zu kommen und wie wirkt sich das auf Euer Stehen aus? Wie hilft euch der Boden den Kontakt zu verstärken?

Kommt mit einer Hand in den Kontakt, eine Person führt durch den Raum in diesem Kontakt und die andere Person bleibt an der Hand in Kontakt. Rollentausch.

Holt Euch Euere Schwerkraft-Eliminierungs-Matte.

Übergabe an Charlotte.

Auf dem Rücken, den Atem spüren, Bauch, Becken, Brustkorb. Wie breitet er sich aus in alle Richtungen? Scan des Kontaktes zum Boden.

Mittellinie, unterschiedlicher Stempelabdruck auf dem Boden der beiden Seiten?

Füße aufgestellt, Becken heben und senken, auf angenehmer Höhe bleiben, Gewicht mehr auf den Schultern. Nun beim Einatmen den Atem lenken, so dass das rechte Schulterblatt mehr in den Boden drückt, den Bereich zwischen Schulterblatt und Schlüsselbein aufblasen.

Pause, Becken ablegen.

Den oberen rechten oberen Brustkorbbereich mit dem Atem ausdehnen.

Linken Fuß aufstellen, ein bisschen in den Boden drücken, Becken mehr nach rechts rollen, so dass sich das Gewicht mehr Richtung rechte Schulter verlagert. Atme ein in die Richtung des rechten Schulterblattes, so dass dieser Bereich ein bisschen mehr Richtung Boden drückt. Gibt es eine kleine Bewegung auf der linken Beckenseite? Pause.

Beide Füße aufstellen, Becken anheben, den Atem in den linken Schulterbereich lenken. Drückt sich das linke Schulterblatt mehr gegen den Boden, was passiert mit dem Becken in der Luft? Pause.

Rechten Fuß aufstellen, in den Boden drücken, so das Becken rollt, rechte Beckenseite wird gehoben. In den linken Schulterbereich hineinatmen. Wie ist die Beckenbewegung dabei?

Füße aufstellen. Lenkt die Aufmerksamkeit auf das obere Ende des Brustbeines, wo die Schlüsselbeine ansetzen. Mit dem Atem diesen Bereich anheben.

Hände hinter den Kopf, Kopf heben, in den Bereich um den untersten Halswirbel, obersten Brustwirbel einatmen.

Pause

Beine aufstellen, gefaltete Hände hinter den Kopf, heb den Kopf und Schultern, lass sie angehoben, so dass der Bereich unterhalb deiner Schulterblätter mehr in den Boden drückt. Atme nun so ein, dass sich dieser Bereich mehr in den Boden drückt.

Beim nächsten Atemzug nur beim rechten Schulterblatt, mehr beim linken, in der Mitte. Welche kleinen Bewegungen entstehen, was macht dein Kopf je nachdem wohin du atmest?

Linken Fuß aufstellen, rechten Arm nach oben neben den Kopf ausstrecken, drücke mit dem linken Fuß, so dass du auf die rechte Seite rollst, der Kopf auf dem rechten Arm. Nehme den linken Arm über den Kopf drüber an die rechte Schläfe, heb den Kopf vom Boden, die rechte Taille mehr in den Boden drücken kann, mit dem Einatmen die Luft in den rechten Taillenbereich lenken. Was macht der Kopf dabei, kann der linke Fuß auf dem Boden helfen.

Pause, Seitenvergleich, Kopf rollen.

Rechten Fuß aufstellen, den linken Arm neben den Kopf, rolle auf der linken Seite, hebe den Kopf mit Hilfe der rechten Hand, lass die linke Taille an Boden sich schmiegen. Atme dort hinein.

Pause

Auf den Bauch rollen. Spüre den oberen Bauch und mit dem Einatmen diesen Bereich mehr in den Boden drückt. Mal etwas mehr in die rechte Seite dort, mehr in die linke, in die Mitte. Spüre die kleinen Gewichtsverlagerungen auf dem Boden. Pause auf dem Bauch.

Linken Arm neben den Kopf legen, lang nach oben, dreh den Kopf nach rechts, das rechte Bein rechtwinklig auf dem Boden an und roll den Kopf auf den linken Oberarm. Rechter Arm über den Kopf auf die linke Schläfe, hebe den Kopf. Spür die linke Achselhöhle und atme dahin.

Heb den Kopf etwas höher, so dass du die mittleren Rippen mehr zu Boden bringst mit dem Atem, noch etwas höher, so dass mehr die unteren Rippen in Kontakt kommen.

Pause auf den Bauch

Rechten Arm nach oben legen, das linke Bein anwinkeln, auf den rechten Arm rollen. Den Kopf mit der linken Hand nehmen und den Kopf heben. Den Atem in die verschiedenen Bereiche lenken. Pause auf dem Rücken.

Hat sich dein Atem verändert, wieviel Raum gibt es für den Atem? Vergleiche deine Körperseite, Länge, Breite, Weite, Stempelabdruck. Zum Stehen kommen.

Andreas Langhammer:

Wie geht das Gewicht nun in den Boden, wie kommt es zurück, wie stützt euch das Skelett? Wenn ihr das Gewicht verlagert von einem Bein auf das andere, gibt es da etwas Neues? Ist der Boden weicher, klarer? Ist es klarer, wie die Gelenke übereinanderstehen, wie die Wirbelsäule ist? Augen öffnen. Ewas spazieren gehen. Wie setzen die Füße auf?

Einen Arm heben, hat sich etwas verändert? Wie kann sich ein Bewegungsmuster verändern, wenn wir vorher eben mit dem Atem gearbeitet haben? Und es ist unterschiedlich mit dem einen oder anderen Arm.

Wieder zum gleichen Partner/Partnerin. Gegenüberstehen, die Arme heben, ‚die fliegenden Arme'. Nun so nahe, dass ihr wieder in Kontakt. Ist das nun auch anders, wie ihr in Kontakt kommt? Gewicht, das in den Boden kommt, kommt das leichter zurück? Den Druck, den Kontakt langsam verstärken. Wieder gegenseitig führen. Wechseln mit der Führung, auch fließend, ohne es abzusprechen, nur noch ab zu spüren.

Fallen und Aufstehen

Claus Bühler

Tut euch mal zu dritt zusammen, und zwar in ähnlichen Gewichts- und Größenklassen. Das macht es einfacher. Bitte mal herschauen. Folgende Idee. Der Stand ist breiter in der Mitte. Wie Marionette und wir schneiden ihr die Fäden ab. Aber nicht zu plötzlich fallen.

Knie gehen zur Seite beim Runterlassen und schnipp. Alles klar.

Breit stehen und beim Runtergehen gehen die Knie zur Seite.

Wenn Ihr alle durchgewechselt habt, dann nehmt bitte Platz auf eurer Matte.

Legt euch bitte auf den Rücken. Und vielleicht könnte ihr euch zunächst noch mal einen Moment hineinversetzen in dieses Fallen, egal, ob ihr das selber gemacht habt oder ob ihr zugeschaut habt. Welche Gefühle waren damit verbunden beim Zuschauen.

Nehmt euch einen Moment Zeit, zu beobachten, wie ihr aufliegt. Wie ist das Gefühl von Unterstützung durch den Boden.

Stellt die Beine auf, rollt euch über eine Seite und setzt euch hin. Stützt euch mit beiden Händen hinter dem Rücken, die Füße aufgestellt. Der Abstand zwischen den Füßen ist relativ groß. Aus dieser Position bewegt euer linkes Knie zwischen die Beine Richtung Boden und holt es wieder zurück – das rechte Bein auch in Bewegung ... rechtes Knie zum Boden hin. Der Abstand der Füße ist so, dass das linke Knie in der rechten Fußsohle ankommt. Und macht dann den Wechsel zur anderen Seite. Die Knie gehen nach links und entsprechend landet das rechte Knie in der linken Fußsohle.

Beobachtet die Verlagerung, die das im Becken macht, auf welcher Linie das Becken über den Boden rollt. Lasst das und kommt auf den Rücken.

Stellt die Beine auf rollt über die Seite, kommt über die Seite zum Sitzen in die gleiche Position. Achtet auf den Abstand der Füße zueinander. Wenn ihr den Wechsel macht, beobachtet: Welche Hand wird entlastet? Diese entlastete Hand ist dann ganz frei und nehmt sie rüber vor euch und dann geht es wieder zurück. Die Hand stützt wieder. Die andere Hand ist frei.

Wenn ihr das oft genug macht, kommt ihr am Fußende euerer Matte an. Das habt ihr vielleicht gemerkt. Wie kommt es? So, und wenn ihr das nächste Mal zur rechten Seite hin die Knie bewegt und auf die rechte Hand stützt, dann bringt das Becken vom Boden weg und

die Knie zum Stehen, aber die Füße bleiben auf dem Platz.

Auf den Kniestand. Lasst die Füße und Knie am Platz und richtet euch auf. Die Hände stützen nicht mehr. Von da aus lasst euch zurück auf den Po wechselt die Beine zur anderen Seite. Die Hände weg vom Boden freihändig stehen, merkt die Balance. Es gibt zwei Möglichkeiten, normalerweise machen wir die langsame, ganz gesteuerte klare Bewegung. Ihr könnte euch aber auch auf den Po plumpsen lassen .... plupp, auf die andere Seite.

Hoch zum Kniestand, Füße bleiben am Platz.

Zurück auf den Rücken. Stellt die Beine auf und kommt wieder über die Seite hoch und dieses Mal auf die Füße zum Stehen. Ich weiß nicht, wie das mit dem zwei Matten ist, ob die Matten nicht rutschen. Wenn ihr steht, steht etwas breiter und dann kommt runter zum Boden mit der rechten Hand auf der rechten Seite, die Knie werden weich und floppen auf die rechte Seite. Das heißt, ihr kommt in die gleiche Position, in der wir vorher gewesen sind. Ich nenne das Kreuzsitz. Und den gleichen Weg zurück.

Zuerst die Hand auf den Boden – dann werden die Knie weich, gehen zur rechten Seite und das linke Knie landet in der rechten Fußsohle

Beide Knie nach rechts. Die Füße bleiben am Platz.

Wenn ihr runterkommt, beide Knie sind gebeugt. Ihr kennt diese Position von vorher. Die Knie in der Fußsohle. Wir fallen langsam.

Die rechte Hand geht nach rechts, ein bisschen seitlich hinter euch, die Knie gehen nach rechts und die Füße bleiben am Platz. In der Ausgangsposition seid ihr breit.

Auf den Rücken legen. Stellt die Beine auf, rollt in den Kreuzsitz auf die rechte Seite. Von da aus sucht den Weg hoch. Füße bleiben am Platz.

Wenn ihr das umgekehrt, habt ihr die Bewegung von vorhin. Die Füße immer am Platz lassen.

Wechselt die Knie auf die andere Seite und kommt auf der anderen Seite hoch.

Knie nach links, auf die linke Hand stützen und hochkommen und stehen. Die Füße bleiben, wo sie sind.

Auf dem Rücken liegen und ausruhen. Legt die Arme im 45 Grad-Winkel vom Körper weg.

45 ist nicht 90. Bringt den linken Arm in Richtung Zimmerdecke und hebt das linke Bein und

gleichzeitig den Kopf und rollt auf euere rechte Seite, auf den rechten Ellbogen. Benutzt den Hebel vom linken Bein, hochkommen und wieder umkehren.

Wieder Rücken, lasst den Arm runter und dann nochmals den ganzen Weg. Moment liegen bleiben. Denkt nochmal an den 45 Grad-Winkel. Und dieses Mal bringt den rechten Arm Richtung Zimmerdecke und mit dem rechten Bein durch die Luft den Weg auf den linken Ellbogen und zurückkommen. Gestaltet den Rückweg so, dass ihr auf die andre Seite, ohne den Kopf auf dem Boden abzulegen. Der Kopf bleibt angehoben.

Auf dem Rücken ausruhen. Stellt die Beine auf und stellt die Füße weit auseinander. Die Länge eines Unterschenkels breit. Nehmt beide Arme Richtung Zimmerdecke. Macht den Weg nach rechts. Bringt den rechten Arm zum Boden in den 45 Grad Winkel, hebt den Kopf an. … Die Knie gehen zur rechten Seite, so dass ihr merkt ihr kommt in den Kreuzsitz hoch. Und dann den Weg zurücknehmen.

Achtet darauf, dass ihr die Füße am gleichen Platz lasst.

Ein Arm geht zu Boden. Wenn du nach links gehst, geht der linke Arm zum Boden und das rechte Knie in die Fußsohle und umgekehrt. Vom Ellbogen könnt ihr dann auf die Hand kommen und ihr landet in diesen Kreuzsitz.

Wieder auf dem Rücken ausruhen. Stellt die Beine auf und kommt über die Seite zum Sitzen …

Das linke Knie an der rechten Fußsohle, die rechte Hand stützt. Jetzt wechselt die Knie auf die andere Seite. Wechselt hin und her, und jetzt macht den Wechsel so, dass ihr euch mit der Hand so viel Impuls nach vorne gebt, dass ihr auf die Füße drauf kommt. Während des Wechsels kommt der Po vom Boden weg und das Gewicht auf die Füße und dann auf der anderen Seite. Auf der anderen Seite sitzt ihr wieder.

Wenn das möglich ist, so ist das vielleicht sogar freihändig möglich ….

Das könnt ihr jetzt weiterführen. Knie nach rechts, wechselt rüber nach links .. indem ihr über den Po rollt, so dass eine Kreisidee entsteht. Und kehrt die Richtung um.

Auf dem Rücken ausruhen. Stellt die Beine auf, rollt über die Seite zum Sitzen, Knie in der Fußsohle. Rechts. Macht den Wechsel noch einmal – in die Knie gehen, aber jedes Mal geht ihr mit dem Becken weg und seid in einer kleinen Phase auf den Füßen. Hände dürfen benutzt werden.

Füße drauf, dann kommt zum Stehen. Und dann geht's wieder runter zu der anderen Seite.

Wechselt mit den Knien.

Macht noch einmal einen Kreis draus.

Ruht euch auf dem Rücken aus. Macht die gleiche Bewegung in die andere Richtung

Beobachtet euch ganz genau, was ihr macht und dann kommt auf den Rücken.

Stellt die Beine auf – stellt die Füße weit auseinander. Der rechte Arm ist im 45-Grad-Winkel und dann denkt zunächst mal die Bewegung durch. Der linke Arm geht Richtung Zimmer-decke, ihr hebt den Kopf, ihr rollt zur rechten Seite hin. Das linke Knie in die rechte Fußsohle. Und die Bewegung setzt sich fort und ihr steht.

Genießt mal das Stehen. Die Füße bleiben am Platz.

Legt den linken Arm im 45-Grad-Winkel ... die Füße bleiben am Platz.

Schaut noch mal direkt über den Rücken rollen, um über die andere Seite hochzukommen.

Auf dem Rücken ausruhen. Stellt die Beine auf und kommt noch mal über die Seite zum Sitzen. … Dann hochkommen zum Stehen … und dann geht noch spazieren.

.....

Bildet einen Kreis im Stehen. Sind Assoziationen da? Sprecht Worte in die Runde hinein.

- Verletztes Knie, Angst fallen zu lassen.
- Linkes Bein war tierisch lang. Neue Dimension entdeckt.
- Fallen ist auch ein Nacheinander.
- Angeregt, mal öfter zu fallen
- Gestürzt und nichts passiert. Es kann auch mal wehtun.
- Dynamisches Herangehen. Lange nicht mehr getraut wie heute.

Ich danke Euch, dass ihr so eifrig dabei wart.

Viel Spaß für den Rest des Tages! Grundlage für die Lektion ist **AY 205!**

Springen und Landen

Sylke Hofmann und Torsten Strauß

Sylke. Wir fangen im Stehen an. Stellt euch irgendwo auf den Boden auf. Spürt erst mal nach, wie ihr steht. Spürt das Gewicht auf dem Boden, den Raum in Euch und den Raum um euch herum, also den Raum vor dir und hinter dir - rechts und links neben dir, über dir und den Boden unter dir. Wir haben ein dynamisches Gleichgewicht, das zwischen Standfestigkeit und Beweglichkeit zu finden ist und im Wechsel zwischen diesen beiden Polen es ständig zu einer Verschiebung um unsere Mitte herum kommt, ohne dass wir das mit Absicht machen. Das passiert

Und stellt Euch mal vor, Ihr wolltet vom Boden abspringen. Tut das nicht. Stell dir das nur vor. Was alles beziehst du in die Vorstellung mit ein? Und beginn mit dem Sprung in deiner Vorstellung.

Im Becken, im Brustkorb oder eher peripher in den Füßen oder in den Armen. Und dann beginn mit ganz kleinen Bewegungen in Richtung Springen vom Boden ab - nur klein, fast heimlich, so dass ich gar nicht sehen kann, was du vorhast. Hat das was mit deiner Vorstellung zu tun, was du jetzt machst? Und spring dann tatsächlich. Einige Male. Mach zwischendurch immer mal wieder Pause. Und spür nach: Wo holst du deine Sprungkraft her? Was machen die beiden Füße? Spring zwei/dreimal und mach eine kleine Pause. Beginn dann einfach wieder.

Wie atmest du dazu? Was machen die Hüftgelenke, dein Becken, deine Wirbelsäule, der Nacken und wohin geht der Blick? Was tust du mit den Armen? Bleib dann nochmal stehen. Spüre einfach noch mal, wie du stehst, wie du deine eigene Aufrichtung empfindest. Wie spürst du jetzt diese dynamische Balance?

Setzt euch dann auf den Boden.

Torsten. Setzt euch so, dass die linke Fußsohle nach links zeigt und die rechte Fußsohle vor dem linken Knie liegt. Und lasst bitte den rechten Unterarm ganz angenehm zum Boden sinken, so dass der rechte Ellbogen zum Boden kommt, ihr euch auf den rechten Unterarm stützt, so dass der rechte Ellbogen unterhalb der Schulter steht. Wie sortiert ihr die Hand ein? Wie ist diese Position?

Weil das so schön ist, dürft ihr noch den linken Arm zur Zimmerdecke bringen und die linke Hand darf einfach hängen. Probiert doch mal die beiden Knie zugleich in Richtung Zimmerdecke zu bringen. Und wieder zurück

Die linke Hand bleibt einfach. Spürt nach, was passiert.

Wie bewegt sich das Becken, wohin? Was macht der Kopf dabei, Der Brustkorb? Was passiert unterhalb des rechten Schulterblattes? Okay. . . .

Wie gemütlich ist das, wie ungemütlich? Was passiert hier im unteren Schulterblatt? Was machen die Rippen dort? Wie organisiert ihr euren Kopf, die Nase, die Augen? Lasst das sein und legt euch bitte auf den Rücken.

Wenn möglich, schließe die Augen. Lege die Arme ab, lege die Beine ab. Finde einen guten Platz für den Kopf. Und spürt nach: Wie ist der Kontakt zum Boden? Wie liegt der Kopf? Wie liegt der rechte Arm, der linke Arm, die linke Hand? Wie ist der Kontakt des Brustkorbs mit

den Rippen, mit den Schulterblättern, mit der WS, der Kontakt zum Boden. Wie ist das Gefühl für den Boden des unteren Rückens, wieviel Spannung ist dort in diesem Bereich? Wie liegt das Becken auf dem Boden, die Beine, das rechte Bein, der rechte Fuß, das linke Bein, der linke Fuß? Wie lang fühlt sich das rechte Bein an? wie ist das mit der Länge auf der linken Seite?Es folgt eine längere Sequenz zur Weitung des Brustkorbs über eine verstärkte Atmung. Dann verschiedene Variationen mit Becken und Beinen. …

Sylke. Legt euch auf den Rücken. Spürt nach, wie ihr liegt. Spürt auch im Liegen eueren Innenraum und die Außenwelt. Stellt dann die Füße, rollt euch über eine Seite und steht auf. Steht auf dem Boden. Wie ist euere Balance? Wie ist jetzt dieses ständige Verschieben um euere Mitte herum? Euer dynamisches Gleichgewicht? Stellt euch noch einmal vor, zu springen und tut das dann tatsächlich. Springt einige Male ab vom Boden ab und landet wieder. Woher holt ihr jetzt euere Sprungkraft und wie sicher landet ihr? Ist Landung die Umkehrung vom Abspringen?

Sucht euch einen Platz an der Wand, der Sprossenwand oder der Fensterreihe. Die Hände zusammen, die Unterarme an die Wand.

Hebt die Unterarme auf Brustkorbhöhe und ihr lehnt euch nicht an. Dann beginnt ihr, den rechten Fuß vom Vorderfuß abzuheben. Ferse bleibt im Kontakt zum Boden.

Dabei lasst ihr das rechte Knie halbwegs gestreckt. Wie setzt sich diese Bewegung nach oben fort, in das Hüftgelenk, in euere WS, das Brustbein, in die rechte und linke Schulter? Und was macht der Kopf?

Lass den Atem gleichmäßig weiterfließen. Bleibt einen Moment auf beiden Füßen stehen. Ihr könnt auch die Arme herunternehmen. Hebt den linken vorderen Fuß. Bewegung im Fußgelenk – nicht nur die Zehen. Wohn schiebt ihr euer Becken?

Könnt ihr wahrnehmen, was zwischen den beiden Schulterblättern geschieht?

Lasst das. Dreht euch einen Moment um. Lehnt euch mit dem Rücken an der Wand an. Was spürt ihr an der Wand? Becken oder Schultergürtel?

Weitere Variationen mit Heben der Fersen und Beugen der Knie im Zusammenhang mit Gewichtsverlagerungen. … Vorwärts springen und landen. Das hat ein bisschen was damit zu tun, wie man bei sich selbst ist und gleichzeitig eil des Umfelds.

Vielen Dank!

Badminton

Anne Leiss

Ziel war es, die Ballsportart Badminton neu zu entdecken, nach langer Auszeit mal wieder auszuprobieren oder sein Können – und seine Kondition – unter Beweis zu stellen.

Im halbstündigen Wechsel haben einige Teilnehmer der Jahrestagung die Chance genützt.

Beim Badminton kommt der ganze Körper zum Einsatz. Es handelt sich um eine komplexe Beanspruchung von Körper und Geist. Da alle Gelenke und Muskeln beansprucht und gefordert werden, bildet eine hohe körperliche Fitness eine gute Grundlage.

Badminton ist ein besonders schneller Sport: Beim Schmettern läuft der gesamte Bewegungsablauf in weniger als einer Zehntelsekunde ab. Es ist ein läuferischer Sport: Könner sind in einem 90-Minuten-Match über 7 Kilometer unterwegs. Lange Ballwechsel und eine Spieldauer ohne echte Pausen fordern eine gut entwickelte Ausdauer. Und es ist ein anspruchsvoller Sport hinsichtlich Reflexverhalten, Wendigkeit und Konzentrationsvermögen sowie Spielwitz und technisches Können. Eine außerordentlich wichtige Rolle nehmen koordinative Fähigkeiten (Orientierungs-, Reaktions-, Differenzierungs-, Rhythmus- und Gleichgewichtsfähigkeiten) ein – zur Steuerung und Organisation zielgerichteter Bewegungen.

Aufgrund der hohen Beschleunigungs- und Bremskräfte werden die Gelenke mechanisch sehr stark beansprucht. Besonders gefährdet sind die Achillessehnen, die Sprung- und Kniegelenke.

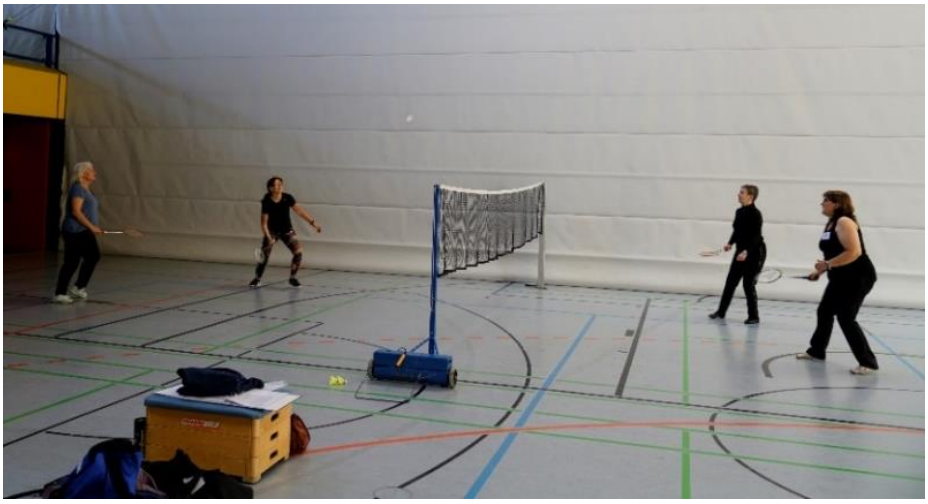
Zur Verbesserung der Schnellkraft werden im Training Übungen durchgeführt, bei denen versucht wird, sie so schnell und intensiv wie möglich, bei wenigen Wiederholungen und einer geringen Belastungszeit umzusetzen. Es handelt sich dabei um Sprintübungen, sogenanntes Footwork.

Feldenkrais-Lektionen wie z. B. Der Fuß und seine Zehen (AY 36), Auf den Füßen gehen (AY 138) etc. können ein entsprechendes Aufwärmprogramm ergänzen und bspw. die Bänder stabilisieren.

Auch bei der Schulter des Spielarms besteht eine einseitige Überlastungs- und auch Verletzungsgefahr. Einige Spielerinnen haben die hohe Belastungskraft bereits nach wenigen Minuten Spielen deutlich gespürt.

Feldenkrais-Lektionen wie Verlängerung der Arme (nach Chava Shelhav), Arme in den Schulterblättern längen (AY 44), Schulterblätter erkunden etc. können das Armheben erleichtern und Überbelastungen vorbeugen.

Schließlich wird auch die Wirbelsäule sehr stark beansprucht. Hierzu gibt es ja eine Vielzahl an Feldenkrais-Lektionen, die die Beweglichkeit (Extension, Flexion, Rotation und Lateralflexion) der gesamten Wirbelsäule (SL, BW, HW) fördern und somit ein Badminton-Training wirksam unterstützen.



Einradfahren

Birgit Wiedemann

Beim Einradfahren werden insbesondere koordinative Fähigkeiten benötigt. Gleichgewicht, Reaktionsvermögen, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Raumorientierung und Rhythmusfähigkeit. Wie können diese Fähigkeiten besser geschult werden als durch Feldenkrais?

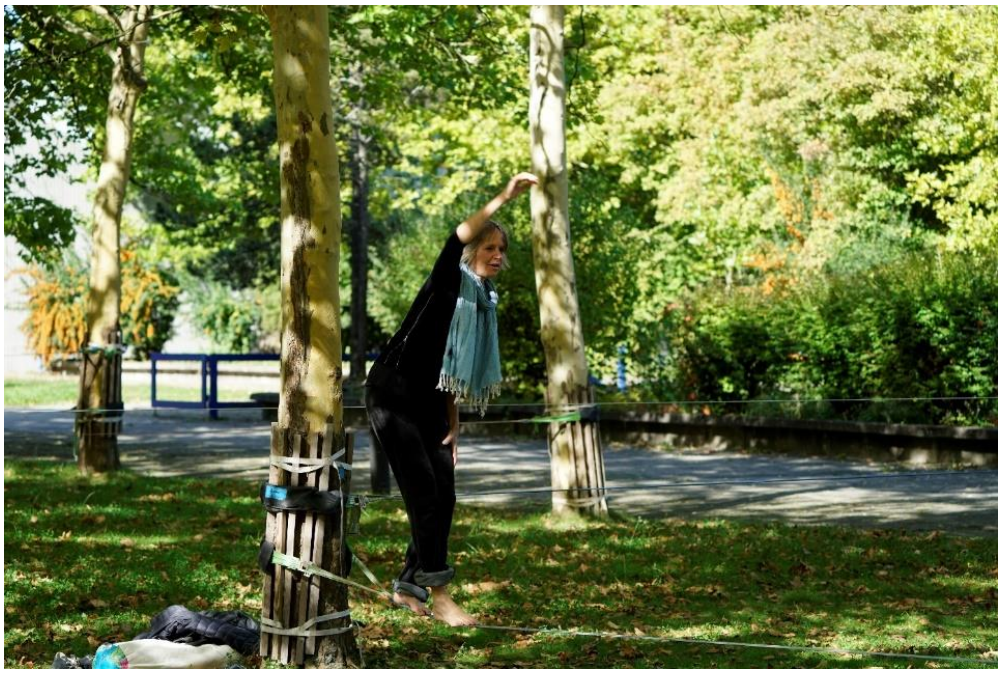
360ball

Matthias Höfer

„360ball ist eine temporeiche Mischung aus Squash, Tennis und Speed-Badminton.
Ein guter Spieler braucht ein gut entwickeltes Antizipationsvermögen. Er muss außerdem sehr flink auf den Beinen sein und ein extrem gutes Ballgefühl haben. Bei der Ausbildung dieser Fähigkeiten ist die Feldenkrais-Methode hilfreich.“

Slacklining

Katrin Miethe



Kugelstoßen

Oliver Dück

Oliver Dück, ehemaliger Wettkampfsportler in der Disziplin Kugel/Diskus: „Meine Feldenkrais-Ausbildung hilft mir ungemein, wenn ich junge Leistungssportler trainiere. Sie lernen, auf ihren Körper zu hören. Dadurch verbessern sie den komplexen Bewegungsablauf.“

Beachsoccer

Wolfgang Wahl

Tennis

Markus Aufderklamm

„Der Aufschlag ist der einzige Schlag im Tennis, den man selbst allein bestimmen kann. Der Ball kommt nicht vom Gegner. Es können keine unvorhersehbaren Dinge eintreten. Die Bewegungsabläufe beim Aufschlag können mit Hilfe der Feldenkrais-Methode effizienter gestaltet werden. So kann ich meine Aufmerksamkeit auf einzelne Phasen des Aufschlags lenken: Wie werfe ich den Ball hoch, wie reagieren Kopf, Augen und Nacken, wie drücke ich mich vom Boden ab, wie komme ich in die Rotation, letztlich, wie setze ich meinen ganzen Körper ein? Die sportliche Bewegung wirkt sich im Sinne von Feldenkrais auf Denken, Fühlen und Spüren aus.“ (Markus im Interview mit Rotraud Kühn)

Rollstuhlbasketball

Christoph Högl

Hula-Hoop

Petra Sossau

Vorbemerkung: Es war ein Kommen und Gehen, so dass der Einbau von Feldenkrais-sequenzen nicht immer so einfach war. Daher jetzt ein paar Überlegungen, wie Feldenkrais-Sequenzen eingebaut werden könnten.

Das Abstoßen des Hula-Hoop:

- Den Reifen mit angewinkelten Ellbogen an den Rücken halten.
- Den Reifen (gerade) horizontal heben.
- Den Reifen fest an dein Kreuz schmiegen.
- Jetzt erst mal ohne dass du versuchst zu hoopen ….. drehe dich auf eine Seite nimm Schwung … und gib dem Reifen einen festen Schub in die entgegengesetzte Richtung.
- Spüre wo sich der Reifen gegen deinen Körper drückt.
- Halte den Reifen in die horizontale Position – drehe dich auf eine Seite …. nimm Schwung. Wie viele Umdrehungen kann der Hula Hoop machen, ohne dass du dich bewegst?
- Der Reifen ist waagerecht – Schiebe ihn fest auf die gegenüberliegende Hüfte. Der Reifen sollte knapp über den Hüften bleiben. Drücke ihn kräftig und gleichmäßig ab.

<u>Feldenkraislektion: Drehen aus dem Seitsitz</u>

Lernen: Wie die Bewegung vom Becken, Oberschenkel das Drehen beim Abstoßen des Hula Hoops unterstützt wird.

- Setz dich auf den Boden, das linke Bein ist nach hinten angewinkelt, das rechte Bein ist nach vorne angewinkelt und die rechte Fußsohle hat Kontakt mit dem linken Oberschenkel. Die rechte Hand lege rechts auf dem Boden neben dir.
- Drehe Kopf, Oberkörper und Becken soweit bis du die linke Hand parallel neben die rechte Hand stellen kannst. Die linke Hüfte bewegt sich dabei nach vorne. Dann gehe zurück in die Ausgangsposition. Wiederhole die Bewegung mehrere Male und nimm wahr, wie sich dabei das Gewicht jedes Mal auf die rechte Seite des Beckens verlagert.
- Drücke jetzt mit der rechten Hand in den Boden und hebe dabei dein Becken, bis du auf einem Bein kniest. Der linke Unterschenkel bleibt zunächst am Boden. Wiederhole diese Bewegung einige Male.

Schau nun noch weiter nach rechts und hebe dabei den linken Unterschenkel und den Fuß. Der Drehpunkt befindet sich unter dem linken Knie. Das linke Bein dreht sich im Hüftgelenk. Dadurch kannst du weiter schauen.

- Drehe wieder zurück zur Mitte. Setze zuerst den Unterschenkel auf den Boden. Dann drehe Becken, Oberkörper und dann den Kopf zurück.
- Wiederhole den ganzen Bewegungsablauf auf der anderen Seite.

Bewegung beim Hooping

- Hüften nach vorne und hinten schwenken … *Zeigen ohne Hula Hoop!*
- Das Hochhalten kommt nicht aus dem Bauch, sondern aus dem Kippen des Beckens.
- Verlängere den Rücken bis zur Basis der Wirbelsäule hinunter. Heben die Beckenknochen an.
- Straffe die Beckenbodenmuskulatur, d.h. die Sitzbeine bewegen sich aufeinander zu
- Nach der ersten Umdrehung des Reifens …. Beginne dein Becken vor- und rückwärts zu bewegen.
- Drücken immer gegen den Reifen. Stellen dir vor, du wirfst den Reifen mit dem Stoß deiner Hüften nach oben.
- Wenn er über den Bauch geht, bewegst Du dich nach vorne …..
- …. wenn er über deinen Rücken läuft ..... bewegst du dich rückwärts.
- Sobald du dich wohl fühlst ..... probiere die Bewegung runder (kreisförmiger) zu machen
- Kreise die Hüften ein und drücke den Reifen die ganze Zeit.

<u>Feldenkraislektion: Beckenrollen im Sitzen und Stehen</u>

Lernen: Spannung der Rückenmuskeln reduzieren. Beugemuskeln aktivieren. Beuge- und Streckmuskeln koordinieren. So lernt der untere Rücken wie er sich angenehm beugen bzw. strecken kann, damit das Becken leichter kippt.

- Setze dich auf den vorderen Rand eines Stuhls. Leg die linke Hand auf deinen unteren Bauch und die rechte Hand auf dein Brustbein. Hebe den Kopf und schaue nach oben. Lasse dein Becken nach vorne rollen und lasse biege deinen Rücken ein wenig durch. Der Abstand zwischen deinen beiden Händen vergrößert sich.

- Runde nun deinen Rücken. Du lässt dein Becken dabei nach hinten rollen. Der Kopf bewegt sich nach unten und der Abstand der Hände wird kleiner. Achte darauf, dass sich auch der untere Rücken rund wird und nach hinten bewegt.
- Bewege dich gleichmäßig weiter und beobachte wie du dabei über deine Sitzhöcker rollst.
- Reduziere nach und nach den Umfang der Bewegung, bis du die Mitte gefunden hast. Dort bleibe noch ein wenig sitzen und spüre der Bewegung im unteren Rücken nach.
- **Stehe** nun auf. Lege wieder eine Hand auf dein Brustbein und die andere Hand auf den Unterbauch. Schaue nach oben und strecke dabei deinen Rücken. Lasse dein Gewicht auf die Ballen der Füße verlagern. Die Fersen bleiben jedoch im Kontakt mit dem Boden. Der Abstand zwischen den Händen wird größer.
- Beuge deinen Rücken. Der Abstand der Hände wird kleiner. Du wirst vorne kürzer und der Rücken wird länger. Dein Gewicht auf den Füßen verlagert sich auf die Fersen. Die Vorderfüße und die Zehen bleiben jedoch immer im Kontakt mit dem Boden.
- Wiederhole diesen Ablauf einige Male. Verkleinere dann langsam die Bewegung bis du deine Mitte gefunden hast.
- Stehe noch einen Moment und spüre der Bewegung nach.

Feldenkraislektion: Beckenkreisen im Sitzen und Stehen

Lernen: Mobilisierung der starken Muskeln des Beckens. Wirbelsäule, Rippen, Schultern und Kopf lernen die Bewegungen von Hüften und Becken auszugleichen.

- **Setze dich auf den Boden** und stütze dich hinten mit deinen Händen ab. Lege die Fußsohlen zusammen. Die Knie hängen nach rechts und links außen.
- Bewege nun das rechte Knie Richtung Boden. Ziehe dabei die Rippen auf der linken Seite zusammen. Auch der Kopf beugt sich nach links. Dann komme wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Nun bewege das linke Knie langsam Richtung Boden. Du kannst dem Knie mit deiner rechten Hand dabei helfen, indem du es sanft Richtung Boden drückst. Der Kopf beugt sich nach rechts. Lasse auch den Rumpf an der Bewegung teilhaben.
- Führe die Bewegungen von einer Seite zur anderen aus. Beobachte die Ausgleichsbewegung von Kopf und Rumpf. Schaukele ganz entspannt von Seite zu Seite. Lasse die Bewegung kleiner und kleiner werden bis du in deiner Mitte bist und du die Bewegung nur noch innerlich spürst.

- Rolle nun dein Becken nach vorne. Ziehe die Schultern nach hinten unten. Strecke dabei deinen Rücken. Atme dabei ein und lass deinen Bauch dabei voll und rund werden um die Streckung des Rückens zu unterstützen.
- Senke den Kopf und den Oberkörper. Lasse das Becken nun nach hinten rollen. Atme aus wenn der Rücken runder wird.
- Rolle dein Becken langsam und gleichmäßig vorwärts und rückwärts. Stimme die Bewegung auf deine Atmung ab.
- Verbinde die vier Punkte (vorne, hinten, rechts, links) zu einem Kreis. Rolle das Becken nach hinten … nach links …. nach vorn …. nach rechts. Lasse deinen Rücken, die Rippen, die Schultern und den Kopf die Bewegung unterstützen. Wenn du nach hinten und links rollst atme aus. Atme ein wenn du nach vorne und rechts rollst. Mache die Bewegung so rund wie angenehm möglich.
- Wechsele die Richtung. Rolle mal langsam …. mal schnell.
- Stehe mit den Händen auf den Hüften. Die Daumen zeigen nach hinten …. die restlichen Finger zeigen nach vorne.
- Strecke dein Gesäß so nach hinten als möchtest du dich hinsetzen. Verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße. Beuge dabei die Knie etwas.
- Bewege nun dein Becken langsam von rechts nach links. Bleib mit deinem Schwerpunkt tief und beschreibe einen großen Halbkreis nach hinten. Wenn du nach hinten gehst, beuge deine Knie. Wenn du zu den Seiten gehst, richte dich auf. Wiederhole den hinteren Halbkreis mehrere Male.
- Für den vorderen Halbkreis schiebe dein Becken nach vorne und spüre den leichten Zug im vorderen Oberschenkel.
- Bewege nun das Becken nach rechts über die rechte Hüfte zur rechten Seite und wieder zurück. Dann weiter nach links und über die linke Hüfte. Wiederhole den vorderen Halbkreis so rund und gleichmäßig wie möglich.
- Verbinde beide Hälften des Kreises. Kreise mit dem Becken über die Hüftgelenke und Füße. Kreise einige Male im Uhrzeigersinn und einige Male gegen den Uhrzeigersinn. Beobachte auch die kleinen Kreise die unter deinen Fußsohlen entstehen.

Lernen: Beweglichkeit der Wirbelsäule und Hüftgelenke ausschöpfen. Koordiniert die Streck- und Beugemuskeln und sorgt für bewegliche Gelenke

- Stehe aufrecht. Schiebe das Becken langsam nach vorne und schaue nach oben Richtung Himmel. Strecke dabei deinen Rücken und atme dabei ein.
  Bewege das Kinn Richtung Brustbein und schaue nach unten. Senke langsam das Brustbein und lasse deinen Rücken Wirbel für Wirbel rund werden. Halte das Becken auf
- der Stelle so lange wie es angenehm ist und du einen leichten Zug im Rücken spürst. Je weiter du Kopf und Oberkörper senkst, desto weiter kann sich dein Becken nach hinten bewegen. Lasse deine Arme, die Schultern, den Nacken und den Kopf nach unten hängen.
- Während du den Oberkörper noch weiter nach unten beugst, bis er die Oberschenkel berührt, gehe etwas in die Knie. Senke langsam das Gesäß und gehe in die Hocke. Die Fersen bleiben dabei am Boden. Wenn du dein Gleichgewicht nicht halten kannst, halte dich an einem schweren Gegenstand fest oder gehe nicht so weit.
- Um wieder hochzukommen, hebe das Gesäß und bewege den Kopf nach unten, bis der Oberkörper wieder die Oberschenkel berührt. Schiebe jetzt das Becken vorwärts und richte dich Wirbel für Wirbel auf. Der Kopf kommt zuletzt.
- Wiederhole diese Bewegungsfolge mehrere Male. Wenn du dich nach unten beugst beginnt der Kopf mit der Bewegung. Beim Aufrichten übernimmt das Becken die Führung.

Frisbee

Karsten Wolff

Hanteln händeln und Kräfte bündeln

Andrea Unger

Da es nicht darum ging ‚Trainingspläne' oder fertige Konzepte aus dem Kraftsport weiter zu reichen, habe ich den Ansatz gewählt, wie ein Training Spaß machen kann und interessant ist. Zur Vorbereitung habe ich Beschreibungen von einigen Übungen ausgedruckt. Der Kraftsportbereich ist sehr vielfältig und so erschien mir eine kleine Auswahl nützlich. Durch die Nachfragen und Bedürfnisse der Teilnehmer*innen haben sich dann weitere Übungen ergeben.

Wir haben zusammen an einer Übung gearbeitet. Einige haben die Übung ausgeführt, andere haben beobachtet, ich habe verbal und nonverbal Hilfestellungen gegeben. Dabei hat sich oft die ungewohnte Situation ergeben, dass im Kraftsport (im Gegensatz zur Feldenkrais-Welt) es eben eine richtige, nämlich technisch einwandfreie Bewegung gibt.

Im Kraftsport ist es gerade für Anfänger*innen nicht erkennbar, dass die Technik erst erlernt werden muss. Die Bewegungen scheinen selbsterklärend zu sein, und da sie sich anstrengend anfühlen müssen, wird nicht unterschieden zwischen anstrengend wegen falscher Technik oder wegen hohem Gewicht.

Als erstes war **Bankdrücken** dran. Bankdrücken ist eine der klassischen Übungen und das gestemmte Gewicht wird gerne als Maß der Fitness angegeben. Bankdrücken wird gerne als ‚die' Übung für Männer angesehen – da sie einen präsenten und ausgebildeten/ muskulösen Brustkorb ergibt. Sie ist jedoch für alle sinnvoll, da dadurch die Kraft zum Stemmen (beim Abstützen, Türe aufdrücken) und zum Heben (bis etwas über Schulterhöhe) gesteigert wird und der Schulterbereich durch Druck sich formen kann – wir haben meist nur Zug.

Ich habe angeregt, mehrere Varianten auszuprobieren, Langhantel, einzeln mit Kurzhanteln, auf der Bank, auf dem Boden, um den Bewegungsablauf klarer zu machen.

Als nächstes kamen wir auf das **Kreuzheben**, da es dem rückengerechten Bücken und Hochheben entspricht. Zudem ist es eine Übung, die das Selbstgefühl des ‚ich habe Kraft' sehr leicht steigert.

Beim Kreuzheben gibt es verschiedene Bewegungsabschnitte, erst die Hüftgelenke beugen, dann die Knie, um mit den Armen an die auf dem Boden liegende Langhantel zu kommen. Hochgehoben wird in drei Schritten, erst wird der Schultergürtel aktiviert, dann das Gewicht

auf die Fersen gebracht, in dem das Becken aktiviert wird, dann in einem Zug Hüft- und Kniegelenke strecken.

Dazu haben wir viel mit isotonischem Nachspüren verbracht. Das heißt, ein so großes Gewicht nehmen, dass ich es nicht hochheben kann. Dann die verschiedenen Bereiche ansprechen. Durch unsere Fähigkeit aus den ATM's und FI's unsere Muskeln zu spüren und die Position der Gelenke und Knochen zu wissen, haben wir einen großen Vorteil. Jedoch ist es ungewohnt, dies unter Last/ Gewicht zu machen. Wir fühlen uns dann nämlich sehr verschieden.

Durch die Frage: ‚Wie beuge ich denn meine Hüftgelenke ohne die Wirbelsäule aus ihrer Form zu bringen' gingen wir zur Übung **Standwaage** über. Dies ist eine reine Körperübung, die jedoch im Gegensatz zu einer ATM- Bewegung mit Präzision (klare Linie Kopf- Fuß) und etwas Grundspannung (aktivieren der Faszien) gemacht wird.

Danach probierten wir isotonische Übungen zur **Kniebeuge** aus. Wie fühle ich den Stand meiner Füße und die Ausrichtung meiner Knie unter Last?

Ebenfalls zeigte ich noch den **W-Pull**, der eine hervorragende Übung ist, um die Außenrotation der Arme und Schultern zu üben. Diese kommt in unserem Alltag in der Regel zu kurz. Der Effekt war bei allen, dass der Bereich zwischen den Schulterblättern sehr präsent wird und damit die Wirbel unterhalb des C7 leichter in die Streckung gehen können.

Insgesamt kamen viele mit den verschiedensten Fragen vorbei und ich konnte gar nicht auf alle eingehen. Und es war so kurzweilig! Keine langweiligen Übungen, sondern interessante Herausforderungen. Einige probierten die verschiedenen Übungen ziemlich oft aus – wieviel Muskelkater es dann am nächsten Tag gab?

Neue Sportgeräte und Bewegungsspiele

Sabine Bahnemann

Jonglieren

Birgit Wiedemann

„Jonglieren kann das körperliche und geistige Wohlbefinden steigern. Notwendig sind Konzentrationsfähigkeit, Reaktionsschnelligkeit, räumliches Vorstellungsvermögen sowie ein guten Zeit-, Rhythmus- und Gleichgewichtsfühl. Die Feldenkrais-Methode eignet sich in hervorragender Weise, diese Fähigkeiten zu schulen.“

Weitsprung

Wolfgang Säckl moderiert die Schlussrunde

Es ist eine gute Tradition, dass eine Jahrestagung mit einem kulturellen Höhepunkt abschließt – diesmal mit einem Rundgang in der Altstadt Regensburgs.

Brückturm - Teil der mittelalterlichen Stadtbefestigung aus dem 13. Jhdt. an der Steinernen Brücke.

Historische „Wurstkuchel“ am Salzstadl nahe der Steinernen Brücke. Seit 850 Jahren als „Wurstkuchl“ im Familienbesitz.

Stadtmodell am Salzstadel

Ehemalige Patrizierburg mit Geschlechterturm beherbergte etliche Kaiser und ist bis heute „Hotel Goldenes Kreuz“

Rückfront des Hotels

Schlusswort

Das Spielen erfordert viel Arbeit. Aber wenn wir die Arbeit als Spiel empfinden, dann ist sie keine Arbeit mehr. Ein Spiel ist ein Spiel.

Peter Brook

Die Tagung hat gezeigt, welche bedeutsame Rolle die Feldenkrais-Methode im Bereich von Spiel und Sport spielt. Wir hoffen, dass dieser Bericht einen Anstoß gibt, die Wechselwirkungen von Sport, Spiel und Feldenkrais® weiter zu erforschen.

Der Tagungsbericht möchte auch ermuntern, neue Wege zu gehen und sich die Gruppe der Freizeit-Sportler und auch der „Noch-Nicht-Sportler“ als interessante Zielgruppe zu erschließen.

Wie wäre es, einen Kurs „Feldenkrais und Hula-Hoop“ anzubieten? Grundlage könnte die „Beckenuhr“ als Feldenkrais-Klassiker sein – diesmal in einer sportlichen Ausprägung, zunächst im Liegen und dann im Stehen.

Lassen Sie sich von dem Tagungsbericht inspirieren!