

Body & Mind

– den Körper und seine Fähigkeiten bewusst entdecken

Andreas Petko und Lisa Arndt, Würzburg

Zeit	1 Doppelstunde (80 min)
Niveau	Anfänger bis Fortgeschrittene, Klassen 8–10
Ort	Turnhalle
Ziele	Grenzen des Körpers in Bezug auf Kraft und Koordination einschätzen; Muskulatur und geistige Leistung gemeinsam ansteuern
Kompetenzen	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern; Bewegungserfahrungen erweitern; kooperieren, koordinieren, wettkämpfen und sich verständigen
Vorkenntnisse	Erfahrung mit Körperspannung

Fachliche Hinweise

Die zunehmende Mediatisierung der modernen Gesellschaft zeigt gravierenden Einfluss auf die motorischen Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen. Deshalb sollte vor allem der Aspekt Körperwahrnehmung wieder in den Fokus des Interesses genommen werden, um über bewusste und verbesserte Bewegungssteuerung seinen eignen Körper mit seinen Fertigkeiten und Fähigkeiten kennenzulernen und zu erfahren.

Der Bereich Spannung und Entspannung fasst viel zu selten Fuß im Kinder- und Jugendbereich. Da aber gerade junge Heranwachsende durch die mediatisierte Gesellschaft eine Reizüberflutung erleben, fällt es ihnen immer schwerer, den Wert der eigenen Körperwahrnehmung zu schätzen. Demzufolge ist es wichtig, den Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit zu geben, die Fähigkeiten und Grenzen ihres Körpers kennenzulernen, um diesen zielführend kontrollieren zu können. Eine verbesserte Körperwahrnehmung kann darüber hinaus Haltungsschwächen und Dysbalancen vorbeugen, wo bereits in jungen Jahren angesetzt werden sollte.

Bei der Schulung der Körperwahrnehmung geht es in erster Linie um die Auseinandersetzung mit sich und seinem Körper. Dabei spielt das persönliche (Körper-)Empfinden eine zentrale Rolle. Hierbei ist es jedoch wichtig, dass man nicht nur sich selbst erfährt, sondern auch in Kontakt mit der Umwelt und anderen Personen tritt, um so den Unterschied zwischen Eigen- und Fremdeinfluss zu spüren. Körperwahrnehmung bedeutet in diesem Zusammenhang auch, Spannung und Entspannung bewusst zu erleben.

Praktische Tipps

Anhand einer exemplarischen Auswahl an Übungen aus den Bereichen Manual Resistance, Body & Mind und Tai Chi soll den Schülern auf vielfältige und motivierende Weise bewusst gemacht werden, wie der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung auf den eignen Körper wirkt. Das Ziel dabei ist, dass die Kinder und Jugendlichen bewusster mit den körpereigenen motorischen Fähigkeiten umgehen können. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie in Partnerarbeit durchgeführt werden. Es ist dennoch genügend Freiraum für die individuelle Bewegungskreativität gegeben. Zudem ist der Partner dazu angehalten, selbst neue Ideen zu generieren und seinen Mitschüler zu motivieren. Im Hinblick auf die Zielsetzung körpereigenen Bewegungsempfindens und Bewegungssteuerung sollte darauf geachtet werden, dass der Wettkampfcharakter keinen zentralen Aspekt darstellt.

M 1 **Manual Resistance – Upper Body Routine** **Übung**

Material 1 Turnmatte pro Paar (alternativ Yogamatte oder großes Handtuch)

Organisation Partner A legt sich bäuchlings auf die Matte. Partner B kniet daneben.

Beschreibung Der liegende Schüler hebt seine Arme vom Boden ab (Ellbogen im 90-Grad-Winkel). Der Partner drückt mit seinen Händen auf die Arme des Liegenden, der versuchen muss, die Spannung ca. 20 Sekunden zu halten. Danach folgt eine Pause von ebenfalls 20 Sekunden. Die Rollen werden getauscht. Das Ganze wird 3–5 Mal wiederholt.

Beachte

Beim Aufsetzen der Hände immer auf die Muskeln und nicht auf die Gelenke des Partners drücken!



Variation Der Druck kann auch auf andere Körperteile (z. B. die Beine) ausgeübt werden



M 3**Team Walk****Übung****Beschreibung**

Die Partner setzen sich Rücken an Rücken auf den Boden und haken sich mit den Ellbogen unter. Nun erheben sie sich gemeinsam in die Kniebeugeposition und halten sie ca. eine Minute lang.

Es folgt eine kurze Pause von 10–15 Sekunden. Das Ganze wird 3–5 Mal wiederholt.

Beachte

Die Kommunikation der Partner spielt bei dieser Übung eine große Rolle.

Variation

Die Partner legen gemeinsam ca. 5 Meter zurück.



M 4**Blind Walk****Übung**

Material 2 Springseile pro Paar

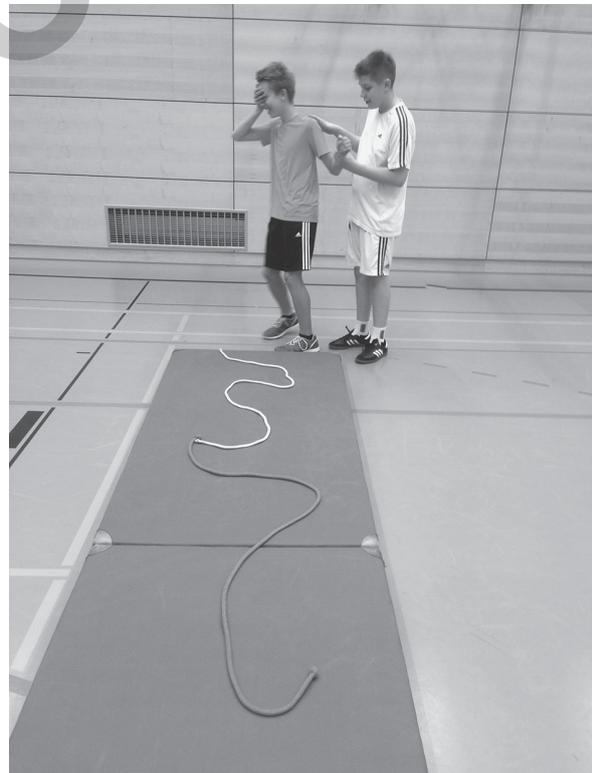
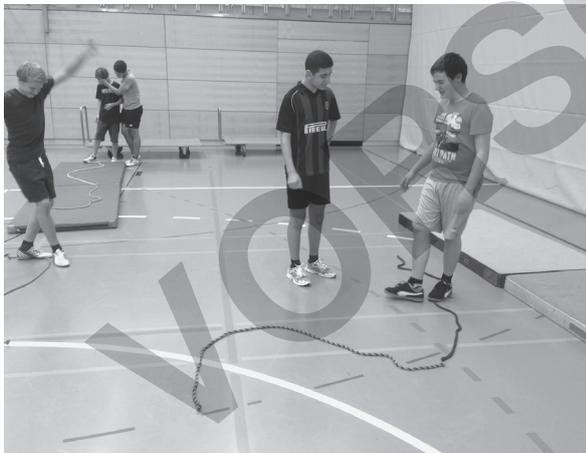
Organisation Die Springseile werden zusammengeknotet. Partner A stellt sich auf das Ende eines Springseils und schließt die Augen. Partner B legt mit dem Rest der Seile einen Pfad auf den Boden.

Beschreibung Partner A geht auf dem Seil entlang. Tritt er daneben, muss er drei Schritte zurückgehen. Hat er das Ende des zweiten Seils erreicht, werden die Rollen getauscht. Jeder Schüler legt 3–5 verschiedene Pfade.

Beachte Braucht der „blinde“ Schüler Hilfe, so darf ihn sein Partner entweder verbal oder durch Handreichung lotsen.

Variationen

- Der Schwierigkeitsgrad der Pfade kann von Mal zu Mal gesteigert werden.
- Die Pfade werden rückwärts/seitwärts/auf Zehenspitzen/auf den Fußballen abgelaufen.



M 5 Beobachtungsbogen

Du bist Beobachter und hast die Aufgabe, jeweils eine Übung eines Teams unter die Lupe zu nehmen. Notiere deine Beobachtungen. Die Beobachtungsaufgaben geben dir Tipps, auf welche Punkte du dich besonders konzentrieren kannst.

Manual Resistance – Upper Body Routine

Worin besteht die Schwierigkeit der Übung? Was bedeutet Körperspannung bei dieser Übung? Was fällt dir bei der Umsetzung der Übung besonders auf?

Notizen:

Body & Mind – Core Balance

Welche Unterschiede zeigen sich bei der Ausführung der Übung bei den Partnern? Hast du Vorschläge zur Verbesserung?

Notizen:

Team Walk

Wie kommunizieren die Partner miteinander? Was fällt dir dabei auf?

Notizen:

Blind Walk

Vergleiche die Gleichgewichtsfähigkeit der Partner. Warum ist die Übung eine große Herausforderung für die „blinde“ Person?

Notizen:
