

Bewegungsschulung durch Rhythmik

Methodikarbeit im 8. Semester Rhythmik
an der Staatlichen Hochschule für Musik Trossingen

Betreuende Lehrkraft: Dorothea Weise- Laurent

Simone Dentler

Trossingen, den 1. April 2004

Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG	2
2. GRUNDLAGEN EINER BEWEGUNGSSCHULUNG	4
2.1. Die Form folgt der Funktion	4
2.2. Die ideale Haltung.....	8
2.3. Lernen durch Bewegung und Wahrnehmung	11
2.3.1. Bewegungslernen bei Kindern.....	12
2.3.2. Einige Aspekte der Arbeitsweise des zentralen Nervensystems	14
2.4. Die Rolle der Wahrnehmung	16
2.4.1. Die Einheit von Wahrnehmung und Bewegung.....	16
2.4.2. Die Beteiligung der Sinne am Bewegungslernen	18
2.4.3. Vorstellungshilfen.....	20
2.5. Bewegungskoordination	21
2.6. Musikalisierung von Bewegung	23
2.7. Bewegung und Persönlichkeit.....	25
2.8. Körperbewusstsein	26
3. METHODISCHE ASPEKTE EINER BEWEGUNGSSCHULUNG ...	29
3.1. Typische Arbeitsweisen der Rhythmik	29
3.1.1. Erleben, Erkennen, Benennen.....	29
3.1.2. Das Prinzip der Polarität	29
3.1.3. Das Prinzip der Ganzheitlichkeit	30
3.1.4. Multimediale Situationen	30
3.1.5. Transfer	30
3.1.6. Vielfalt der Organisationsformen von Bewegung/ Bewegungslernen...	31
3.1.7. Spiel und Improvisation	31
3.2. Rhythmische Methoden in einer Bewegungsschulung.....	32
3.2.1. Entwicklung des funktionalen und individuellen Bewegungspotenzials	32
3.2.2. Entfaltung des Körperbewusstseins	33
3.2.3. Persönlichkeitsbildung	34
3.2.4. Musikalität.....	34
3.3. Theoretischer Stundenaufbau.....	35
3.4. Exemplarischer Stundenaufbau.....	37
4. ZUSAMMENFASSUNG	40
LITERATURVERZEICHNIS	41

1. Einleitung

Bei einem Workshop mit dem Thema "Lebendige Anatomie", stellte der Dozent, Wolfgang Steinmüller, verschiedene Bücher vor. Eines davon hatte den Titel "Die Form folgt der Funktion", geschrieben von Mabel Todd. Als Beispiel für diese These brachte Steinmüller folgendes Beispiel an: Die Verbindung zwischen den Rippen und dem Brustbein ist bei Kindern knorpelig. Das bedeutet wesentlich mehr Elastizität und damit Beweglichkeit als bei älteren Menschen, wenn die Verbindung bereits verknöchert ist. Steinmüller berichtete anschließend von einer Untersuchung bei der herausgefunden wurde, dass dieselbe Stelle nicht oder nur langsamer verknöchert, wenn die betreffende Person bei der Atmung den vollen Bewegungsumfang ihres Brustkorbs ausschöpft, anstatt zum Beispiel immer nur mit einem Teilbereich flach zu atmen.

Ich war fasziniert von diesem Gedanken (und dem entsprechenden "anatomischen Beweis"): Die Form oder auch anatomische Struktur des Körpers ist nicht nur genetisch bedingt, sie verkörpert "Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten".

Das bedeutet aber auch, dass wenn der Mensch die Art verändert, wie er funktioniert, ändert, das heißt wie er mit sich umgeht, wie er sich hält, (was er von sich hält) und wie er sich bewegt, dann kann er -ein Leben lang- seine Körperform beeinflussen. "Die Form folgt der Funktion."

"Der körperliche Alterungsprozess kann positiv beeinflusst werden. Dieses Potential bleibt jedoch häufig ungenutzt aus Mangel an Motivation, aber auch aus Mangel an Information. Durch Aufrichtung, Beweglichkeit und Entspannung lässt sich der Alterungsprozess natürlich nicht stoppen, aber verlangsamen und wesentlich angenehmer gestalten. Die entscheidende Frage ist, wie wir älter werden."¹

Für mich ergibt sich daraus folgende Konsequenz für eine Bewegungsschulung für Erwachsene:

- Es ist wichtig, Erwachsene darüber zu informieren, dass sie die Möglichkeit haben, ihre "Lebensqualität" trotz Alterungsprozess zu beeinflussen.
- Ihnen zu vermitteln, wie sie ihr Potenzial ausschöpfen können, nämlich indem sie ihre Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten (körperlich) wahrnehmen, überprüfen und gegebenenfalls verändern.
- Ein geeignetes Lernumfeld für diesen Prozess zu schaffen, dass auch als "Nährboden" dient für die Motivation, die man für ein solches Engagement braucht.

Im Vorfeld dieser Arbeit habe ich mich mit verschiedenen Ansätzen unterschiedlicher Bewegungslehren auseinandergesetzt.

¹ Larsen, S. 183

Es gibt inzwischen sehr viel Wissen über die Arbeitsweise der Muskulatur, über Trainingsmethoden von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, über Bewegungsfunktionen im Inneren des Körpers, über den Zusammenhang von Atmung und Bewegung oder auch den von Wahrnehmung, Bewusstheit und Bewegung, um einige Beispiele zu nennen.

Trotzdem unterscheidet sich die Methoden ebenso wie die Definition von richtiger Haltung und Bewegung je nach Kontext und Zielvorstellung.

"Drei Beispiele: Im klassischen Ballett wird davon ausgegangen, die Füße seien in natürlicher Haltung auswärtsgedreht,"² um eine höhere Beweglichkeit bei der Hebung der Beine im Hüftgelenk zu erreichen. "Als Grundlage für effiziente und ökonomische Vorwärtsbewegung in Sprint- und Laufdisziplinen gilt die Formel: Füße parallel und nach vorne gerichtet. In den asiatischen Kampfkünsten sind die Füße leicht einwärts orientiert."³ Dieses Mal ist das Ziel größtmögliche Standfestigkeit.

Eine für mich befriedigende Antwort auf die Frage, wie man Richtiges für die Bewegung herausfinden kann, gibt Christian Larsen:

"Die Antwort liegt in der Anatomie, in der während Jahrtausenden entwickelten Bauweise des aufrechtgehenden Menschen. Die darin wirksamen Struktur- und Bewegungsprinzipien erschließen das Geheimnis Bewegung."⁴

Daraus ergeben sich im Hinblick auf eine Bewegungsschulung folgende Fragen:

- Was macht die Struktur- und Bewegungsprinzipien aus ?
- Welche weiteren Aspekte beeinflussen das Bewegungsverhalten des Menschen ?
- Wie können die oben angesprochenen Prinzipien effektiv und nachhaltig erlernt werden ?

Diese Fragestellung erwies sich als sehr komplex. Ich habe keine vollständigen Antworten, sondern Zusammenhänge gesucht, geleitet von meinen Erfahrungen im Rhythmikstudium. Die Inhalte und Methoden der Rhythmik wirkten bei mir sehr effektiv und motivierend, so dass sich Bewegungsverhalten, Körperbewusstsein und Bewegungsbegeisterung sehr zum Positiven verändert haben. Wenn ich diese Erfahrung verallgemeinere, heißt das, dass Rhythmik sich als Bewegungsschule eignet.

² Larsen, S.21

³ ebd., S.21

⁴ ebd., S. 22

2. Grundlagen einer Bewegungsschulung

2.1. Die Form folgt der Funktion

Im Folgenden wird auf die These „Die Form folgt der Funktion“ eingegangen. Dabei soll der Inhalt geklärt und die didaktischen und methodischen Auswirkungen auf eine Bewegungsschulung erläutert werden.

Das Wort „Form“ stammt aus dem Lateinischen „forma“ und bedeutet „Gestalt“. Auch kann ein Zusammenhang mit dem griechischen Wort „morphe“ hergestellt werden. Im mittelhochdeutschen wurden zunächst nur die Begriffe „äußere Gestalt, Umriss“ damit verbunden.⁵ Diese Bedeutung ist auch heute noch weit verbreitet.

Vielen Menschen ist ihre äußere Gestalt, das Aussehen sehr wichtig. Sie versuchen einem, oft von den Medien propagiertem, Schönheitsideal zu entsprechen. Die Mittel, mit denen das Aussehen der Norm angepasst wird, sind Kosmetik, Diät und Sport. Es ist dabei eine traurige und gefährliche Ironie, dass viele Models oder auch Schaufensterpuppen, die dem Schönheitsideal entsprechen und Vorbilder für Frauen darstellen, so dünn sind, dass lebenswichtige Funktionen, wie z.B. die Menstruation, beeinflusst werden können.

In der obengenannten These hat das Wort Form noch weitere Bedeutungen. Die körperliche Form ist das sichtbare Äußere des Menschen. Die „Art und Weise“ jedes einzelnen, der „eigentümliche Charakter“ und die „seelische“ Verfassung werden in der körperlichen Form gespiegelt. Sie wird „modelliert und gestaltet, eingerichtet und geordnet (lat.= formare), kann aber auch durch Unterweisung gebildet (informare), verformt (deformieren), um- und neugestaltet (reformieren) und verwandelt (transformieren) werden.“⁶

Diese (Ver-)Formungen werden durch die Funktionen, Tätigkeiten und Aufgaben, die der Mensch im Laufe seines Lebens verrichtet und vollbringt, vollbracht. Möglichst so, dass alles „reibungslos abläuft und in ordnungsgemäßem Betrieb ist“.

So stammt das Wort "Funktion" aus dem Lateinischen "functio" (Verrichtung, Geltung), das wiederum dem Wort "fungi"(verrichten, vollbringen, gelten) entlehnt ist.⁷

Soweit zur etymologischen Bedeutung der Begriffe Form und Funktion im Zusammenhang mit der zu erläuternden These.

FRANKLIN beschreibt, wie der Vorgang sich psychisch vollzieht:

„Wo immer eine Kraft auf Materialien wie Metall, Holz oder Gummi einwirkt- oder im

⁵ Duden, S. 200

⁶ ebd. S. 200

menschlichen Körper auf Knochen, Muskeln oder Sehnen-, kann es sein, dass sich das betreffende Material daraufhin in seiner Form und Größe verändert.“⁸

Die Fähigkeit eines Materials, einer Kraft zu widerstehen, hängt von seiner Struktur ab. Zur Ausgestaltung der Körperform eines Embryos im Mutterleib tragen im Wesentlichen dessen Bewegungen bei, obwohl sie zunächst nur rudimentär sind und von „außen“ nicht wahrnehmbar. Aus der befruchteten Eizelle entsteht durch Zellteilung und Zelldifferenzierung eine dreiblättrige Keimschicht. Aus dem äußeren Keimblatt entwickeln sich Nervensystem, Sinnesorgane und Haut; aus dem mittleren Keimblatt unter anderem Knochen, Bänder und Muskeln. Ob sich die anpassungs- und vielseitig entwicklungsfähigen Zellen zu Muskel, Bändern oder Knorpelzellen differenzieren, hängt nicht primär von der genetischen Codierung, sondern von den spezifischen biophysikalischen Gestaltungskräften, die auf sie einwirken, ab.

Es sind dies nicht nur äußerliche, das heißt von außen ansetzende Kräfte, etwa durch Bewegung der Mutter hervorgerufen, sondern vor allem Kräfte, die durch Eigenbewegung des Embryos entstehen. Wird das Gewebe durch Zugkräfte vorwiegend gedehnt, entstehen Zellen, deren Hauptfunktion später das Zusammenziehen ist. Wirken dagegen hauptsächlich Kompressionskräfte, werden die Zellen druckbelastet und dadurch differenzieren sie sich zu Knorpelzellen (die später verknöchern), deren Hauptfunktion die druckstabile Verstrebung sein wird.⁹

„Muskel-, Bindegewebe- und Skelettanlagen entwickeln sich in gegenseitiger Abhängigkeit.“¹⁰ Die Skelettanlagen haben von Anfang an Stützfunktion, die Muskelzellen Bewegungsfunktionen und das Bindegewebe hält alles zusammen.

„Für Ausgestaltung und Wachstum der Extremitäten haben Greif- und Strampelbewegungen eine entscheidende Bedeutung.“¹¹ Durch sie entstehen wirksame Druck- und Zugkräfte, was heißt „durch die Bewegung kommt es zu einer zunehmenden Verfeinerung der anatomischen Struktur, was wiederum eine qualitative Verbesserung der Greif- und Strampelbewegungen erlaubt. Dies zeigt, wie sich Struktur und Funktion räumlich und zeitlich koordiniert in biodynamischer Wechselwirkung entfalten“.¹²

Dieser Prozess der wechselseitigen Beeinflussung zwischen körperlicher Struktur und Bewegungsfunktionen erstreckt sich über das ganze Leben.

⁷ ebd. S. 210

⁸ Franklin, S. 135

⁹ Larsen, S. 138 ff.

¹⁰ ebd., S. 138ff.

¹¹ ebd., S. 138 ff.

¹² ebd., S. 138 ff.

Erwachsenen ist dieser Vorgang oft nicht bewusst. Viele nehmen körperliche Alterseinschränkungen als natürlich und unveränderbar hin. Doch es kann davon ausgegangen werden, dass der Alterungsprozess nicht nur genetisch bedingt und durch äußere Einflüsse wie etwa die Ozonstrahlung verstärkt wird, sondern auch mit der Reaktionsweise des Menschen auf innere und äußere Einflüsse zusammenhängt.

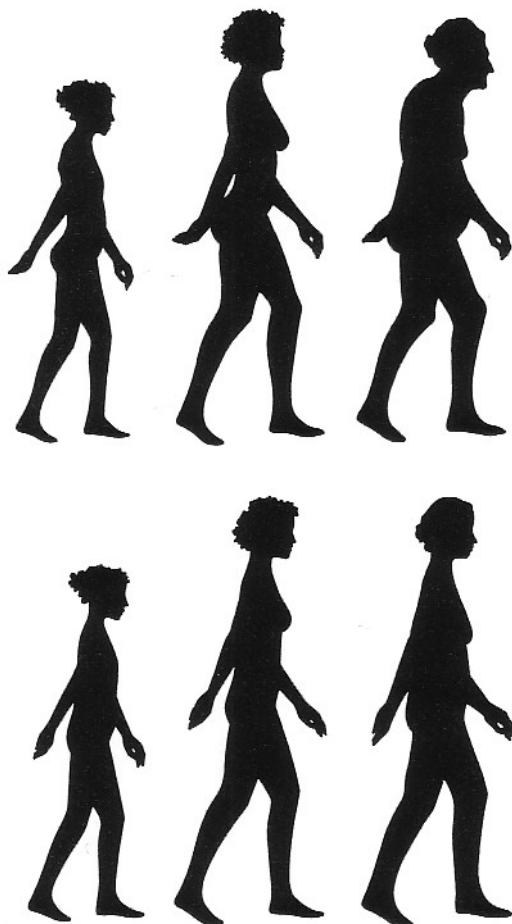


Abbildung 1: Haltungsentwicklung im Alter¹⁴

Die Veränderungen haben zur Folge, dass bestimmte Bewegungen nicht mehr oder nur noch mit Mühe ausgeführt werden können: auf den Boden legen oder setzen, knien, 'bewegt' sitzen in verschiedenen Positionen wie 'Langsitz' oder 'Kniesitz', rennen, hüpfen und springen oder gar sich auf dem Boden rollen und wälzen.

„Der Körper als Ganzes wird langsamer, unbeweglicher und verliert an Anpassungsvermögen“¹⁵, viele alterstypische Veränderungen betreffen den Bewegungsapparat. „Die Knochen werden brüchiger, die Gelenke unbeweglicher, die Muskeln verlieren

Als Beispiel kann hier das Sitzen mit rundem Rücken als Reaktion auf die Schwerkraft genannt werden. Es erscheint kraft sparend und dadurch kurzfristig erleichternd. Durch die Position des Kopfes, der durch sein Gewicht nach Vorne gezogen wird und nicht mehr auf der Wirbelsäule balanciert, geraten die Nackenmuskeln in eine Dauerverkürzung. Mit der Zeit führt diese Haltung dann zu einer chronischen Verspannung, die sich nicht nur in Schmerzen, wie z.B. Kopfweg, sondern auch in eingeschränkter Beweglichkeit zeigen kann. Der Rundrücken gehört zu einer Reihe körperlicher Veränderungen im Alter, die sichtbar werden in der typischen Körperhaltung: „vorübergebeugter Oberkörper, Rundrücken, hochgezogene Schultern, verkürzter Nacken, gebeugte Hüftgelenke.“¹³

¹³ ebd., S. 182

¹⁴ Larsen S. 185

¹⁵ Larsen, S. 182

an Spannkraft, das Bindegewebe an Elastizität“.¹⁶ All das lässt sich durch Bewegung positiv beeinflussen.

Zum Beispiel widerstehen die Knochen am besten den Kompressionskräften. „Sie halten großen Druck, starke Dehnungs- und Schwerkkräfte aus.“¹⁷

Die Knochen bestehen aus mehreren Schichten, die in diesem Zusammenhang nicht näher erläutert werden können. An der innersten Schicht, der Schwammschicht mit ihrer plattenähnlichen Struktur, der sogenannten Trabekel (Bälkchen), kann als Beispiel gezeigt werden, wie die Funktion die Struktur des Körpers mitbestimmt:

„Die Bälkchen liegen entlang der Kraftlinien im Knochen und helfen die Gelenke zu stützen, sie entstehen als Reaktion auf Belastung im System), wobei sie Kraftlinien erzeugen, vergleichbar den gewölbten Verstreungen eines Bogenganges (siehe Abbildung 1).“¹⁸

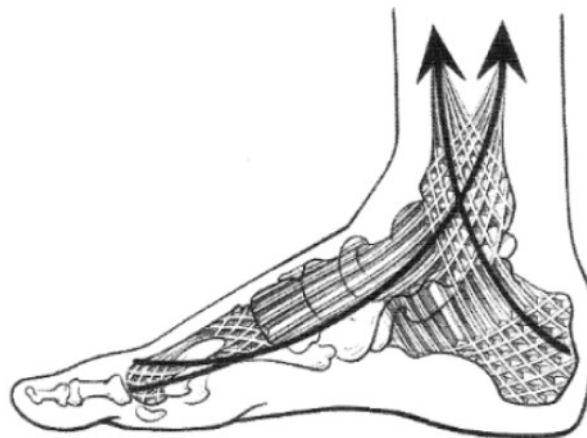


Abbildung 2: Gewölbekonstruktion¹⁹

Trotz ihrer hohen Stabilität haben die Knochen keine feste Form. Je nachdem welche Kräfte auf sie einwirken, verformen sie sich selbst. So verbessert viel Bewegung die Festigkeit der Knochen. Die Knochenmasse von Astronauten, die lange Zeit in der Schwerelosigkeit leben, nimmt dagegen zum Teil drastisch ab.

Die These „die Form folgt der Funktion“ bedeutet also, dass sich jedes Bewegungsverhalten eines Menschen in dessen „Körper- Form“ niederschlägt, wenn es oft genug wiederholt wird, dass heißt zur Gewohnheit geworden ist.

Eine Bewegungsschulung kann bleibende Erfolge im Sinne einer veränderten Struktur bewirken, wenn sie bei der Funktion, dass heißt dem Bewegungsverhalten des

¹⁶ ebd., S. 182

¹⁷ Franklin, 135 ff.

¹⁸ ebd., S. 135 ff.

¹⁹ Franklin S. 137 u. 145

Menschen, ansetzt. Es macht dagegen wenig Sinn, den Körper, etwa durch Haltungskorrekturen, in die gewünschte Form zu pressen.

2.2. Die ideale Haltung

Der Begriff des Haltungsmusters von TODD wurde durch die Annahme geprägt, dass unsere äußerlich sichtbare Körperform das Ergebnis eines innerlich wirksamen Kräftenetzes ist. Wir kontrollieren unsere Haltung mit Hilfe des Nervensystems, unserer Sehkraft, mit dem vestibulären System sowie verschiedener Rezeptoren der Skelettmuskulatur.²⁰

*"Unsere Körperhaltung enthüllt unser genetisches und soziales Erbe sowie die Gesamtheit unserer seelischen und körperlichen Gewohnheiten. Es gibt so viele verschiedene Arten der Körperhaltung, wie es Menschen gibt."*²¹

Die Haltung eines Menschen verändert sich ständig und meist unbemerkt. Sie spiegelt verschiedene Faktoren wieder, von denen sie beeinflusst wird: den Muskeltonus, die innere emotionale Verfassung, den Gesundheitszustand. Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten spiegeln, wie jede einzelne Alltagsaufgabe ausgeführt wird: womit wir uns im Alltag beschäftigen, wie wir uns bewegen, das Körperbild, das man im Moment von sich hat, etc.

Es kommt die Frage auf, ob es eine ideale Haltung gibt. Eine Haltung, z.B. eine gewisse Art der Körperausrichtung, die die körperliche Struktur positiv beeinflusst und das Stehen in einer Warteschlange, das Sitzen auf einem Bürostuhl oder vor dem Fernseher 'ideal' macht. Wenn es diese 'ideale' Haltung gibt, wäre es auch sinnvoll diese Haltung in einer Bewegungsschulung zu vermitteln.

Im Folgenden werden Charakteristika, die eine gute Art sich zu halten kennzeichnen, beschrieben. FELDENKRAIS schreibt dazu

*"Eine gute aufrechte Haltung ist diejenige, die nur eine minimale Muskelanstrengung erfordert, um den Körper mit Leichtigkeit in die gewünschte Richtung zu bewegen."*²²

Dies kann erreicht werden, wenn die Massenzentren des Körpers (Kopf, Brustkorb, Becken) gut übereinander balanciert sind. Das heißt, der Kopf ruht der Wirbelsäule, die Wirbel liegen übereinander und das Becken balanciert auf den Oberschenkelknochen, die wiederum mit den Schienbeinen und Fußgelenken eine gut ausgerichtete Linie bilden, durch die das Gewicht des Körpers an den Boden abgegeben werden kann.

²⁰ ebd., S. 36

²¹ Franklin, S. 35

²² Feldenkrais in Franklin, S. 38

FELDENKRAIS sieht also als ideale Haltung eine aufrechte Position an, die kaum Muskelanstrengung erfordert, da die passive Haltearbeit der Muskulatur wegfällt und so Kraft und Energie gespart wird.

Weiter erwähnt er, dass die aufrechte Haltung keinem Selbstzweck dient, sondern der Bewegung, der eigenen inneren und äußeren Beweglichkeit.

*"Zwischen Knochen und Muskeln, Sehnen und Bändern besteht ein Gleichgewicht, das bei größtmöglicher Flexibilität und Elastizität eine maximale Belastbarkeit/ Beweglichkeit ermöglicht. Die Körperflüssigkeiten können frei zirkulieren und der Muskeltonus ist im ganzen Körper ausgeglichen."*²³

Es geht dabei nicht um eine (oder mehrere) statische Haltung, die für immer festgelegt ist, sondern um eine ständige, unbewusste Anpassung an die aktuelle Situation.

*"Stehen wir locker und befinden wir uns im Gleichgewicht, setzen wir genau die Energiemenge ein, die erforderlich ist, um der Erdanziehung entgegenzuwirken und die uns erlaubt, unseren Gesamtorganismus voll wahrzunehmen."*²⁴

Eine gute Haltung dient neben der Handlungsfähigkeit auch der Wahrnehmungsfähigkeit. SELVER und BROOKS weisen weiter darauf hin, dass es erst dann sinnvoll ist, sich bewusst auszubalancieren (willkürliche Veränderungen vornehmen), wenn ein "hohes Maß an innerer Bewusstheit erreicht worden ist."²⁵ Das bedeutet, es ist nötig, die eigene Haltung nicht nur optisch (mit den Augen, nach der äußeren sichtbaren Form), sondern auch kinästhetisch (fühlend) zu kontrollieren, z.B. indem die Auswirkungen einer Haltung auf die Atmung, Muskelanspannung oder Muskelentspannung wahrgenommen werden.

*"In einer -unerreichbaren- 'perfekten Haltung' wäre das Knochengestüt perfekt ausgerichtet, das heißt in völliger Übereinstimmung mit allen Regeln der mechanischen Gleichgewichtslehre. [...] Wichtige Charakteristika: 1) eine schlanke Figur, 2) größtmögliche Beweglichkeit aller Gelenke und 3) geringst möglicher Energieverbrauch, sowohl beim aufrechten Stehen als auch beim Ausführen einer Bewegung."*²⁶

Es gibt eine wesentliche Voraussetzung, die bestimmt, was an Haltung und Bewegung möglich ist, z.B. welche Bewegungsqualitäten wie Durchlässigkeit oder Bewegungsumfang:

- die eigene Struktur
- konditionelle und koordinative Eigenschaften (individuelles 'in Form sein' des Menschen)

²³ Franklin, S. 315

²⁴ Selver/ Brooks in Franklin, S. 39

²⁵ Selver/ Brooks in Franklin, S. 39

²⁶ Sweigard in Franklin, S. 39

Zusammengefasst lässt sich sagen, eine Haltung ist dann 'ideal' oder gut, wenn sie verschiedenen Körpersystemen eine reibungslose Arbeit ermöglicht:

- Kraft- und Energie sparend (keine unnötige muskuläre Haltearbeit)
- positive Wirkung auf die körperliche Struktur, das heißt, sie verursacht weder kurzfristig unangenehme körperliche Reaktionen (z.B. Verspannungen) noch längerfristig negative strukturelle Veränderungen (z.B. Rundrücken)
- Herz- Kreislauf und Stoffwechselsysteme können reibungslos funktionieren
- die Wahrnehmungsfähigkeit wird unterstützt
- Funktionsfähigkeit der Bewegung, das heißt, erwünschte oder benötigte Bewegungen sind gut auszuführen, z.B. regenerierende und trainierende Funktion, Wahrnehmungsbewegungen, Ausdrucks-, Kommunikations-, Arbeits- und Handlungsbewegungen.

Eine Bewegungsschulung hat die Aufgabe, Kriterien oder Prinzipien zu vermitteln, die eine gute Haltung ausmachen. Dies sind anatomische Fakten sowie Wissen über funktionale, biomechanische Zusammenhänge im Körper. Eine Bewegungsschulung muss dafür sorgen, dass das vermittelte Wissen nicht theoretisch bleibt, sondern in die Praxis umgesetzt und erlebt, wahrgenommen und als kinästhetisch abrufbares Empfinden verankert wird. Ziel ist es, dass die Teilnehmer die Prinzipien verinnerlichen und selbständig im Alltag anwenden können.

Die Prinzipien führen zu einer flexiblen Ausrichtung, die sowohl in Haltungen (=Positionen, in denen länger verweilt werden kann, wie z.B. das Sitzen beim Autofahren oder Stehen in der Warteschlange) als auch in Bewegungen (wie z.B. Gehen, sich setzen, Positionswechsel, Aufräumen) verwirklicht werden sollen.

Dies erfordert die Ausbildung der Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper sowie die Erhaltung und Verbesserung der konditionellen Eigenschaften und koordinativen Fähigkeiten.

Zu den konditionellen Eigenschaften gehören:

- Skelettsystem: Grundlage der Statik (Gewichtsverteilung, Haltungsaufbau), Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule
- Muskelsystem: Grundlage der Spannungsverhältnisse (Tonisierung) im Körper, bestimmt durch verschiedene Faktoren (Schwerkraft, Temperatur, Tageszeit, Stimmung, etc.)
- Nervensystem: Grundlage der Reaktions- und Koordinationsfähigkeit und des Gleichgewichts, allgemein für sämtliche Wahrnehmungs-, Steuerungs- und Regulierungsvorgänge
- Herz- Kreislaufsystem /Stoffwechselapparat: Grundlage für die Ausdauer und extreme Bewegungsdynamik (Tempo, Krafteinsatz), wichtig für den Zusammenhang von Bewegung und Atmung.²⁷

²⁷ Aus: Weise, Bewegungserziehung

Zu den koordinativen Fähigkeiten werden folgende gezählt:

- Differenzierungsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit

2.3. Lernen durch Bewegung und Wahrnehmung

Lernen wird zunächst als Erfahrungszuwachs angesehen. Erfahrungen werden gemacht und diese Erfahrungen verändern das Selbst.

Dies kann sich so abspielen: Eine Aufgabe wird gestellt, sich durch einen Raum zu bewegen und dabei auf den eigenen Gang zu achten, speziell auf das Abrollen der Füße. Dabei ist zu erleben, dass es ökonomischer ist, die Füße beim Gehen abzurollen und der Teilnehmer entscheidet, diese Art in die eigene Gehgewohnheit zu übernehmen.

Dazu bedarf es sinnvoller Übungen. Dies sollten Übungen sein, die mit aufmerksamen Sinnen ausgeführt werden, um das Abrollen ins alltägliche, gewohnte Gehen zu integrieren.

Der Lernprozess vollzieht sich in mehreren Phasen:

- 1) Phase: Erwerb der Bewegung
- 2) Phase: Verfeinerung der Bewegung
- 3) Phase: Festigung und Sicherung der Bewegung
- 4) Phase: Anwendung der Bewegung
- 5) Phase: Variabel verfügen über die Bewegung

Die Lehrperson sollte darauf achten, sowohl unbewusstes als auch bewusstes Bewegungslernen zu aktivieren. Dies kann geschehen, indem verschiedene Sinneskanäle angesprochen werden: Im obengenannten Fall könnte die Bewegung von den Teilnehmern taktil begleitet oder optisch imitiert werden. Weiter könnten Vorstellungshilfen für die Abrollqualität gegeben oder verbal beschreibend angeleitet werden.

Besonders wichtig ist es, eine gut ausgeführte Bewegung zu verankern. Dies wird erreicht, indem dem Teilnehmer Rückmeldungen über seinen veränderten Bewegungsablauf gegeben werden, damit die richtige kinästhetische Empfindung gespeichert werden kann.

Ein solches Lernen führt zu einer dauerhaften Verhaltensänderung. Im Sinne einer Bewegungsschulung bedeutet dies, dass entweder Bewegungen neu erlernt, die vorher nicht im Repertoire waren, oder Bewegungen differenziert werden. Weiter können Bewegungen auch wiederentdeckt werden, die bisher in einem sogenannten „passiven“ Bewegungsrepertoire gespeichert waren. Diese wurden lange nicht mehr benutzt und damit mit den Jahren verlernt.

Lernen vollzieht sich durch Wahrnehmung und Bewegung. Dies stellt eine untrennbare Einheit dar, wie sich später noch zeigen wird.

Um effektiv mit Menschen arbeiten und lernen zu können, ist es hilfreich zu wissen, wie sich ein Lernprozess abspielt. Aus diesem Wissen können günstige Lernbedingungen erschlossen und in den Aufgabenstellungen berücksichtigt werden.

Im Folgenden wird deshalb zu beleuchten sein, wie sich der Lernprozess von Menschen abspielt. Dies soll am Beispiel des Lernverhaltens von kleinen Kindern geschehen, da in dieser Altersgruppe das Bewegungslernen gut funktioniert und genutzt wird. Diese Erkenntnisse können dann zum Teil auf das Bewegungslernen bei Erwachsenen übertragen werden.

Weiter sollen einige Aspekte der Arbeitsweise des Zentralnervensystems aufgezeigt werden, die sich in einer Bewegungsschulung integrieren lassen. Außerdem soll gezeigt werden, welche Rolle die Wahrnehmung beim Bewegungslernen spielt.

2.3.1. Bewegungslernen bei Kindern

Die primäre Antwort aller Tiere auf Sinneswahrnehmung ist Bewegung. Sie führen instinktiv Bewegungen aus und lernen aus den dadurch gemachten Erfahrungen.

Bei kleinen Kindern verhält es sich ähnlich: Kleinkinder bewegen sich spontan, wann und wie immer sie wollen. Sie erforschen durch Berührung und Bewegung, wie beispielsweise die Manipulation eines biegsamen Gegenstandes, die Welt und entdecken sich dabei selbst. Bevor sie zu sprechen beginnen, nehmen sie den Muskeltonus (z.B. kommunizieren sie über Tonusimitation) und die Bewegungen anderer wahr. Sie drücken ihre Bedürfnisse und Gefühle durch Stimme und Bewegung aus (Laut- und Körpersprache).

Kinder lernen aus eigener Erfahrung über Imitation, Innovation und durch Bewegungen wie Krabbeln, Rollen, Greifen, Laufen etc. Automatisch nehmen sie sich dadurch in Raum und Zeit wahr.

Entwicklung ohne Bewegung ist nicht möglich. Das Erleben von Bewegungen, z.B. von rhythmischem Getragenwerden, ist entscheidend für die Ausbildung der Wahrnehmungs- und Handlungsfähigkeit (psychomotorische Entwicklung).

Was Erwachsene als störenden Bewegungsdrang wahrnehmen und als motorische Unruhe abstempeln, ist normalerweise Ausdruck der Fähigkeit des Körpers, sich selbst durch spontane und unbewusste Bewegungen zu regenerieren (Positionsreflexe) und zu trainieren.

- Bewegung hat regenerierende Wirkung: Dazu gehört das Gähnen und Räkeln am Morgen oder nach langem Sitzen. Ebenso das plötzliche Zusammensucken beim Einschlafen. Es handelt sich um unwillkürliche Bewegungsimpulse zum Spannungsausgleich, dass heißt zur Tonusregulation der Muskulatur.
- Bewegung hat trainierende Wirkung, so wird die Rückenmuskulatur beim Krabbeln gekräftigt und die Rechts- Linkscoordination vorbereitet.

Bei Erwachsenen ist dieses Potential zur Selbstgeneration oft unterdrückt bzw. verlernt. Durch erzwungenes Stillsein und Stillsitzen oder durch Drohungen und Verbote im Kindesalter verlieren die unterdrückten Bewegungsimpulse an Intensität und Spontaneität, bis sie oft nicht einmal mehr wahrzunehmen sind. Der gestaute Bewegungsstrom sucht sich ein anderes Ventil oder führt zu Verspannungen.

Förderlich für das Lernen ist das Schaffen eines sicheren Rahmens, in dem es dem Kind erlaubt ist, es selbst zu sein, dass heißt, sich auf seine Art und in seinem Tempo, nach seinem momentanen Interesse, ohne Leistungsdruck mit sich selbst und seiner Umwelt auseinander zu setzen und dabei Erfahrungen zu machen. Wenn dem Kind die Zeit gegeben wird, sich in seinem eigenen Rhythmus lernend zu entwickeln, führt dies auch zu Motivation aus sich selbst heraus; es kann eigenständig oder mit Hilfestellung wo nötig, zu Erkenntnissen gelangen.

Von den obengenannten Aspekten kindlichen Bewegungslernens können folgende Erkenntnisse in eine Bewegungsschulung für Erwachsene übernommen werden:

Ein Rahmen soll geschaffen werden, in dem der Teilnehmer sich relativ sicher mit sich und der Umwelt auseinandersetzen kann. In diesem Rahmen soll die Möglichkeit bestehen, durch selbstgemachte Erfahrung, die durch Imitation und Innovation gewonnen wird, eigenständig zu lernen. Dies kann geschehen, indem die Lehrperson Übungsangebote macht, mit denen sich jeder im eigenen Tempo auseinandersetzen kann oder je nach individueller Motivation Schwerpunkte gesetzt werden können. Außerdem sollten die Aufgabentypen solcher Art sein, dass es kein Muss ist, eine Zielvorgabe zu erfüllen oder die Befürchtung aufkommen kann, wegen einer (für Erwachsene) ungewohnten Bewegung ausgelacht zu werden.

In diesem Rahmen soll sich jeder Teilnehmer klar werden über den Zusammenhang von Wahrnehmung und Bewegung. Spontane Bewegungsimpulse können z.B. wiederentdeckt und schätzen gelernt werden, es kann wahrgenommen werden, wie der Körper bei einfachen Bewegungen im Raum und Zeit organisiert wird; Erkenntnisse über das eigene Bewegungsverhalten können gewonnen und auf andere Situationen übertragen werden.

2.3.2. Einige Aspekte der Arbeitsweise des zentralen Nervensystems

„Die drei wichtigsten Voraussetzungen für motorisches Lernen sind: räumlich- zeitlich geordneter Ablauf der Bewegung, Beschränkung auf das Wesentliche und drittens Nachahmung und kreatives Experimentieren“²⁸

Larsen leitet diese Voraussetzungen aus der Kenntnis der Arbeitsweise des menschlichen Nervensystems ab.

Wenn Bewegung räumlich und zeitlich geordnet abläuft, kann sie ebenso wahrgenommen und sinnvoll verarbeitet werden.

Als Gegenbeispiel: Schlägt man sich den Kopf an, werden verschiedene Areale der Großhirnrinde auf mechanischem Weg unkoordiniert gereizt. Dies kann zu Halluzinationen wie „Sternchen sehen“ führen.

Bezogen auf das Erlernen eines Bewegungsablaufs bedeutet dies: Wird ein Ablauf von der Lehrperson immer anders wiederholt, z.B. jedes Mal mit einer anderen Körperstelle initiiert, geraten die Teilnehmer beim Nachahmen durcheinander. Es ist ihnen nicht möglich den Ablauf nachzuahmen, weil ihnen ein eindeutiges Vorbild fehlt.

Beim Vermitteln einer Bewegung, ist es also als Lehrperson wichtig genau zu wissen, wie der Körper sich in Raum und Zeit organisieren muss, welches Körperteil beispielsweise in welche Richtung zeigt, Bodenkontakt hat, oder in welcher Reihenfolge die Hände aufsetzen sollen. Dies setzt kinästhetisches Wissen voraus: Bewegungen werden koordiniert durch Wahrnehmungsfähigkeit, Erfahrungen mit den Gesetzmäßigkeiten der Parameter Raum, Zeit und Kraft, das heißt durch ein gutes Körperbewusstsein.

Die zweite Voraussetzung spricht die Filterfunktion des zentralen Nervensystems an. Im Wachzustand nehmen wir pro Sekunde 1 Milliarde Informationseinheiten auf (optische, akustische und kinästhetische Reize). Diese Informationsflut würde den Menschen überfordern. Das zentrale Nervensystem filtert nun den größten Anteil der Informationen, sie werden unbewusst verarbeitet und selektiert. Nur 10- 100 Informationseinheiten gelangen pro Sekunde in unser Bewusstsein, lösen bewusste Körperempfindungen aus und eventuell eine entsprechende Reaktion. Unwesentliches wird von Anfang an gefiltert.²⁹

Für den Bewegungsunterricht bedeutet das zum Einen, sich zunächst auf das Wesentliche einer Bewegung zu beschränken. Erst wenn die Teilnehmer sich intensiv und ausgiebig damit beschäftigt haben, kann das Augenmerk auf Variationen, Ergänzendes etc. gerichtet werden. Allerdings sollte ein solcher Ablauf von Anfang

²⁸ Larsen, S. 177 ff.

²⁹ ebd., S. 177 ff.

an von wichtigen Hinweisen und Korrekturen begleitet werden, damit sich keine unfunktionellen Abläufe einschleichen und festigen.

Zum anderen sollte die Konzentrationsfähigkeit der Teilnehmer auf das Wesentliche geschult werden. Dazu gehört auch, für sich selbst zwischen wesentlichen und unwesentlichen Impulsen von außen und innen entscheiden zu lernen. So wird innerhalb eines Angebots selbständiges Lernen ermöglicht, denn die Teilnehmer können sich das für sie Wesentliche aussuchen.

Die dritte Voraussetzung bezieht sich auf die Tatsache, dass das Zentralnervensystem aus sich selbst heraus lernt. Dieses selbständige Lernen wird durch zwei neurologische Phänomene ermöglicht: „Erstens können neue Nervenschaltungen aufgebaut und ausprobiert werden, zweitens können erfolgreiche synaptische Verbindungen durch häufige Benutzung trainiert werden.“³⁰ Dies ermöglicht mit der Zeit eine schnellere, leichtere und zuverlässigere Benutzung, Bewegungsabläufe werden auf diese Weise „gebahnt“.

In einer Bewegungsschulung werden Situationen geschaffen, in denen Neues ausprobiert und „Gutes“ einschliffen werden kann, bis es automatisiert ist und als Bewegungsspur im Gedächtnis abgelegt wird. Von dort kann die Bewegung dann jederzeit abgerufen werden.

Wichtig beim Wiederholen von Bewegungsabläufen ist, dass die einzelne Bewegung nicht zu oft auf exakt derselben Art „abgespult“ wird, weil sie sonst zwar gefestigt aber auch verfestigt wird. Sie ist nicht mehr steigerbar, verbesserungsfähig und flexibel.

Zum Stichwort „Sinnvolles Üben“ schreibt Larsen:

„Das deutsche Wort üben leitet sich vom lateinischen Wort opus- das Werk ab. Jede Übung ist ein persönliches Kunstwerk und erfordert persönliches Engagement. Jede sinnvolle Übung ist ein Üben mit wachen Sinnen. Achtsamkeit und persönliches Engagiert- sein machen die Wiederholung zur Übung“³¹

Lernen durch Nachahmung bedeutet dann, eine Bewegung kennen zu lernen, sie auszuprobieren und sie auf sich selbst zu adaptieren.

Lernen durch kreatives Experimentieren bedeutet, eine vorgegebene Bewegung zu variieren und weiterzuentwickeln oder sich mit einem Bewegungsprinzip auseinander zusetzen, eigenschöpferisch damit zu spielen, bis einem der Ablauf der Bewegung bewusst ist, das Prinzip verstanden und angewendet oder bis eine neue Bewegung erfunden werden kann.

³⁰ Larsen, S. 175

³¹ Larsen, S. 176

So bedeutet das Wort Experiment „durch Erfahrung [etwas] kennen lernen, einen Versuch wagen, etwas aufs Spiel setzen, unternehmen, bis zum Ende durchstehen und etwas Neues akzeptieren.“³²

Im Rhythmikunterricht mit dem Schwerpunkt Bewegungsschulung ist es wichtig, Bewegungsprinzipien erfahrbar zu machen: durch persönliche Erfahrung verstehen zu lernen und das eigene Bewegungsverhalten darauf abzustimmen. Dies sollte geschehen, indem ein Bewegungsprinzip, eine Bewegung in verschiedenen Situationen (gewisser Ablauf, technische Übung, Exploration, Improvisation, Gestaltung etc.) immer wieder angewendet und neu erfahrbar wird. Durch das häufige, vielfältige Wiederholen wird der Lerninhalt „angebahnt“ und somit verankert, damit die neue Bewegung auch Teil des alltäglichen Bewegungsverhaltens werden kann.

Bewegung folgt verschiedenen Prinzipien: den Gesetzmäßigkeiten von Zeit, Raum und Kraft. Räumliche Koordination äußert sich in dynamischem Gleichgewicht, zeitliche Koordination in Rhythmus. Eine koordinierte Bewegung ist ökonomisch und deswegen ästhetisch, das subtile anatomische Zusammenspiel von Knochen, Muskeln, Bändern, Nervensystem und Psyche verläuft planmäßig.

Koordination in der Bewegung wird durch einen Lernprozess erreicht, indem die Gesetzmäßigkeiten der Bewegung erlebt werden, erkannt und umgesetzt, also im Alltag verkörpert.

2.4. Die Rolle der Wahrnehmung

2.4.1. Die Einheit von Wahrnehmung und Bewegung

In diesem Kapitel soll die "Rolle" der Wahrnehmung in einer Bewegungsschulung untersucht werden.

Die biologischen, neurophysiologischen Leistungen Wahrnehmung und Bewegung sind als Einheit anzusehen, dass heißt, die eine ist in der anderen enthalten und ohne sie nicht möglich.

So hängt das Gleichgewicht eines Menschen von den Bewegungen der Umwelt ab. Es ist z.B. schwieriger auf einem wackelnden Baumstamm zu balancieren, als auf einem Mäuerchen mit demselben Durchmesser. Abhängig ist das Gleichgewicht aber auch von der eigenen Wahrnehmung des "Bewegtwerdens": fließt unter einem fest verankerten Baumstamm ein schnell dahin fließender Bach, kann das Gefühl erzeugt werden, der Stamm bewege sich und es bereitet Mühe das Gleichgewicht zu behalten.

³² Larsen, S. 176

wachsenen Menschen und sollte deswegen in einer Bewegungsschulung berücksichtigt werden.

In der Praxis bedeutet das, jede Bewegungsaufgabe setzt eine gewisse Wahrnehmungsfähigkeit voraus. Andererseits kann sie sie auch verbessern, besonders wenn der Fokus der Aufgabenstellung auf der Förderung der Wahrnehmungsfähigkeit liegt. Zum Beispiel sollen die Teilnehmer beim Gehen auf die unterschiedliche Belastung der einzelnen Fußzonen in den verschiedenen Gehphasen (Abrollen- Abstoßen- in der Luft sein- Aufsetzen) achten und die Gewichtsverteilung dann absichtlich verändern, um unterschiedliche "Ein- drücke" zu bekommen.

"In der konzentrativen Zuwendung zum eigenen Körper erfolgt die Wahrnehmung seiner Gestalt und seiner Funktion unmittelbar."³⁵

Auch Feldenkrais, für den Bewegung die Grundlage von Bewusstheit ist, legt Wert auf die Wahrnehmung bei seiner Methode "Bewusstheit durch Bewegung".³⁶ Zunächst entspannen sich die Teilnehmer. Darauf führen sie langsame und kleine Bewegungen aus, um die Funktionszusammenhänge des Bewegungsapparats wahrzunehmen. Das führt dazu, dass sich die nervliche Struktur der Muskeltätigkeit neu organisiert.

2.4.2. Die Beteiligung der Sinne am Bewegungslernen

Um sich adäquat zu bewegen oder neue Bewegungen zu erlernen, wird das Zusammenwirken mehrerer Sinnesfunktionen benötigt. Bewegungslernen lässt sich in einen unbewussten und einen bewussten Anteil unterscheiden. Diese beiden laufen meistens parallel ab. Je nachdem wie eine Bewegung angeleitet wird, kann mehr das unbewusste oder mehr das bewusste motorische Lernen aktiviert werden.

Im Folgenden werden die wichtigsten Sinne in ihrer Bedeutung für das Bewegungslernen erläutert.

- Das propriozeptive oder kinästhetische System, auch Stellungssinn genannt, informiert über die Stellung und Bewegung des Kopfes und der Gliedmaßen mit Hilfe von Rezeptoren in der Haut, in den Gelenken und Sehnen und Muskelspindelrezeptoren in den Muskelfasern. Mit Hilfe des Stellungssinns kann z.B. analysiert und gespeichert werden, wie es sich anfühlt, wenn der Rücken im "Tisch" (Dehnposition) horizontal ausgerichtet ist.
- Das vestibuläre System, dessen Sinnesorgane die Statolithen- und Bogengangsgangorgane sind, informiert über die Wirkung der Schwerkraft, über Translationsbeschleunigung sowie über die Geschwindigkeit von Rotationsbewegungen. Vor allem dient es aber der Lageorientierung. Es stabilisiert die gesamte Wahr-

³⁵ Gräff, S. XVI

³⁶ Feldenkrais

nehmung in bezug auf die Raumkoordinaten (rechts- links, oben- unten, vorne- hinten) und hält das Körpergleichgewicht aufrecht.

- Die somatosensorischen Sinne, auch taktile Sinn genannt, dienen mit den Rezeptoren in der Haut der Schmerz- und Temperaturwahrnehmung, der Stellungswahrnehmung (siehe oben) und der haptischen Wahrnehmung und dadurch dem Aufbau des Körperschemas (an dem auch die anderen Sinne beteiligt sind).

"Man kann mit den eigenen Händen alle Körperteile berühren, auch die, die wir nicht sehen können. Bei der Berührung des eigenen Körpers erfolgt eine Abstimmung der selbsterzeugten Tastwahrnehmung mit einer zweiten Tastwahrnehmung, die an der Körperoberfläche passiv erlebt wird."³⁷

Das Körperschema ist die innere Repräsentation aller Gliedmaßen des Körpers und ihrer Bewegungsmöglichkeiten in unserer Wahrnehmung.

Durch Berührungshilfen können Bewegungen direkt initiiert und begleitet werden. Informationen beispielsweise über Qualität und Timing der Bewegung werden dabei direkt an den Bewegungsapparat gegeben. Diese Form des Lernens ist sehr effektiv (vergleiche Weise, Motorisches Lernen).

- Der visuelle Sinn dient der Bewegungswahrnehmung in verschiedenen Funktionen: Wahrnehmen der eigenen Körper, Gliedermaßen- und Fortbewegung sowie Wahrnehmung von Bewegungen anderer Personen. Bei einer Bewegung wird ein optisches Fließen erzeugt, das Informationen zur Steuerung der Bewegung liefert und der Wahrnehmung der Eigenbewegung dient.
- In einer Unterrichtssituation, in der die Lehrperson einen Bewegungsablauf vormacht, nehmen die Teilnehmer den Ablauf mechanisch nach dem optischen Vorbild ab. Mithilfe des visuellen Sinnes können aber auch wesentliche Merkmale der Bewegung analysiert, umgesetzt und gespeichert oder die eigene Bewegung mit der angestrebten vergleichend kontrolliert werden. Intuitives Mitbewegen, das heißt sofortiges Nachahmen eines unbekanntes Ablaufs, beruht hauptsächlich auf der visuellen Wahrnehmung.
- Bei der Haltungs- und Bewegungskontrolle handelt es sich um eine intersensorische und sensumotorische Zusammenarbeit. Die einzelnen Körpersegmente sind zueinander beweglich. Visuelles, vestibuläres und somatosensorisches System, die aktive Motorik sowie kognitive Leistungen, wie etwa das Erkennen von Situationsanforderungen müssen miteinander verrechnet werden, um die Haltung und die Bewegung effektiv zu steuern und zu kontrollieren.
- Auch das auditive System spielt bei der Bewegungswahrnehmung und -kontrolle eine Rolle. So informieren akustische Ereignisse und deren Deutung über Timing und Qualität der Bewegung, ohne das ständig Blickkontakt, etwa mit der Lehrperson, nötig ist. Akustische Ereignisse können entweder durch die Bewegung (Rutschen über den Boden, Schritte ...) oder von der Lehrperson

³⁷ Goldstein, S. 529

extra erzeugt werden. Zum Beispiel kann der Bewegungsrhythmus durch Stimmlaute oder die Intensität durch eine gesungene Melodie hörbar gemacht werden. Denkbar ist auch eine instrumentale Begleitung. Mit Hilfe der Sprachwahrnehmung werden verbale Bewegungsanleitungen erfasst und in eigene Bewegung umgesetzt.³⁸

Für alle Sinnesfunktionen gilt: Je differenzierter die Wahrnehmungsfähigkeit desto differenzierter die Ausführung und Kontrolle der Bewegung. Nicht selten hängt eine mangelhafte Ausführung daran, dass etwas Wesentliches nicht wahrgenommen wird, zumal die verbale Beschreibung von Bewegung auch bei vertrautem Vokabular nur unvollständig bleibt.

2.4.3. Vorstellungshilfen

*"Das Arbeiten mit Vorstellungshilfen, die innere Bilder auslösen und so assoziativ zu bestimmten Bewegungsqualitäten führen, aktiviert ein internes Kontrollsystem, welches die gegebene Vorstellung mit dem Bewegungsgefühl vergleicht. Oft lösen treffende Vorstellungshilfen spontan das 'richtige' Bewegungsverhalten aus und wirken sehr einprägsam."*³⁹

Bei der Arbeit mit Vorstellungshilfen spielt die Wahrnehmung eine zentrale Rolle. Es werden oft Bilder benutzt, die bestimmte Sinne gezielt ansprechen. Diese Bilder wirken, wenn man sie sich gut vorstellen kann. Das Vorstellungsvermögen hängt vom Erfahrungsschatz ab, der auf dem entsprechenden Sinnesgebiet vorhanden ist.

Wie es möglich ist, dass eine rein mentale Erfahrung, ein Gedankenbild, eine Veränderung in der Körpermaterie bewirkt, erklärt SWEIJGARD in dem Buch von FRANKLIN.

*"Eine Veränderung ist nur dann möglich, wenn die neuromuskulären Bahnen, die für das allgemeine Gleichgewichts- und Bewegungsmuster zuständig sind, neu geordnet werden. [...] Allein die Vorstellung von Bewegung reicht aus, um die geeignetste Impulsbahn anzuregen. Die Konzentration auf ein Bild, das mit Bewegung zu tun hat, führt zu Reaktionen in der Neuromuskulatur, die notwendig sind, um bestimmte Bewegungen mit der geringsten Anstrengung auszuführen."*⁴⁰

Dies bedeutet, wenn man eine Bewegung denkt, ohne sie auszuführen, aktiviert man einige Muskelfasern der beteiligten Muskulatur, aber nicht genügend um sich zu bewegen. Andere Muskeln und Muskelanteile, die für die Bewegung nicht unbedingt nötig sind und sich nur aus Gewohnheit oder Anstrengung mit verkürzen, können so entspannt bleiben.

³⁸ Aus: Goldstein

³⁹ Weise, Bewegungserziehung

⁴⁰ Todd/ Sweijgard in Franklin, S. 54

2.5. Bewegungskoordination

Eine gute Bewegung ist ein koordinierter Ablauf. Bewegen bedeutet etymologisch betrachtet "die Lage von etwas oder jemandem ändern",⁴¹ das heißt Bewegung ist als Verlagerung des Schwerpunktes von Teilen des Körpers oder von einem ganzen Körper zu definieren. Die Verlagerung führt zu einer sichtbaren Veränderung der Lage des Körpers im Raum. Koordinieren bedeutet "in ein Gefüge einbauen, bei ordnen, auf einander abstimmen."⁴² Koordination lässt sich definieren als "optimal abgestimmtes Zusammenspiel aller psychoneurologischen und biophysikalischen Leistungen während und nach einer Bewegung."⁴³ Wichtig ist, dass Bewegungskoordination Koordination auf allen Ebenen voraussetzt: das Gehirn entwirft Bewegungsgestalten, Steuerung und Ausführung sind durch unzählige Rückkopplungsmechanismen und Wechselwirkungen miteinander verbunden, so dass die biomechanische Ausführung präzise erfolgen kann. Auch wahrnehmungs- und bewegungsauslösende Vorgänge, Gedächtnisleistungen und Denkvorgänge sind untrennbar miteinander verwobene Teilleistungen, die bei der Bewegungskoordination ablaufen.

Bewegungskoordination ist die Grundlage für Bewegungsqualitäten wie Beweglichkeit, Dynamik, Ökonomie, Ausdruckskraft, Rhythmus, Gleichgewicht und in Folge davon für Ästhetik in der Bewegung. Um sich koordiniert halten und bewegen zu können, ist das Wissen über Struktur und Funktionsweise des menschlichen Bewegungsapparats von Bedeutung. Mit diesem Wissen wird es möglich die Gesetzmäßigkeiten des Körpers aktiv umzusetzen.

Auch in den stammesgeschichtlich ältesten Hirnstrukturen ist das Einmaleins der Bewegungskoordination in Form von vererbbarer und damit angeborener Bewegungsintelligenz enthalten. Neugeborene und kleine Kinder verkörpern in ihren Bewegungen unbewusst Grundsätze wie Gleichgewicht durch Mobilität oder Effizienz durch Ökonomie. Beim Erwachsenen geht es demnach um eine Wiederentdeckung dieser intuitiven Bewegungsintelligenz oder /und um das Neuerlernen von wichtigen Prinzipien der Bewegungskoordination und ihrer bewussten Anwendung.

Nachfolgend werden einzelne Prinzipien der Bewegungskoordination beschrieben:

1) Strukturelles Gleichgewicht

Vorderseite- und Rückseite sowie linke und rechte Körperhälfte sind zueinander im Gleichgewicht. Kopf und Beckenhaltung sorgen für eine natürliche Aufrichtung, für eine ausbalancierte Körperhaltung.

⁴¹ Duden; S. 79

⁴² ebd., S. 377

⁴³ Larsen, S. 14ff.

Dieser Gleichgewichtszustand ist eine Art ideale Grundposition, die nicht die ganze Zeit über 'eingehalten' werden muss. Der Körper balanciert sich um diese Mittelposition, verlässt sie und kehrt wieder zu ihr zurück. Verlorengegangen ist dieses Gleichgewicht, wenn zum Beispiel die Wirbelsäule starke, fixierte Krümmungen aufweist, das Becken stark gekippt wird (Hohlkreuz) und die Lendenmuskulatur chronisch verkürzt ist.

2) Umfassende Beweglichkeit

Der Mensch nutzt die Möglichkeiten, die ihm durch seine Gelenkanatomie gegeben sind, voll aus. Die Wirbelsäule ist z.B. in all ihren Abschnitten beweglich, kann sich Beugen und Strecken, Seitwärtsneigen und Rotieren. Wenn die dreidimensionale Mobilität der Wirbelsäule als Ganzes verloren wurde, äußert sich das in Blockierungen einerseits und besonders mobilen Segmenten andererseits. Die Unbeweglichkeit der einen Teile wird durch die Überbeweglichkeit der anderen Teile kompensiert.

3) Ökonomie und Effizienz

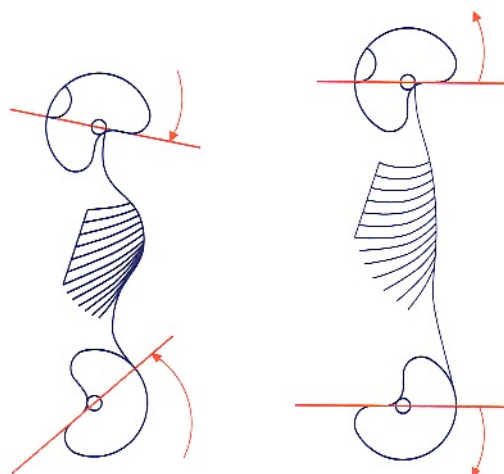
Dieses Prinzip bedeutet, mit einem minimalen Aufwand die maximale Wirkung zu erreichen. Eine Kombination von Leistungsfähigkeit und Leichtigkeit in der Bewegung, wie z.B. bei einer Raubkatze, die zum Sprung ansetzt. Für die Ausführung der Bewegung werden alle möglichen Muskeln engagiert, das heißt die Muskelarbeit wird breit und gleichmäßig verteilt und die Muskeln werden ohne unnötige Verspannung geschickt koordiniert.

Beim Verlust von Ökonomie wird die Bewegung isoliert ausgeführt, das heißt nur ein Bruchteil der möglichen Muskeln wird aktiviert. Dies führt zu gewohnheitsmäßiger Einseitigkeit und damit zu Bewegungsverarmung. Einzelne Muskeln werden überbeansprucht andere "verkümmern".

4) Die richtige Ausrichtung einzelner Körpersegmente

- Die Wirbelsäule soll achsengerecht belastet werden. Dies wird ermöglicht durch eine Zugspannung, diese wiederum durch eine ausgerichtete Kopf- und Beckenhaltung (Abbildung 4). Beim Gehen verschraubt sich die Wirbelsäule abwechselnd nach rechts und links. Wird sie seitwärts geneigt, so beteiligen sich alle Wirbel gleichzeitig an der Neigung.
- Die Großzehe hat guten Bodenkontakt. Der Vorderfuß befindet sich in Pronation.
- Die Ferse ist außenbelastet. Der hintere Teil des Fußes befindet sich in Supination.
- Der Vorfuß hat als Stoßdämpfer ein gut ausgebildetes Quergewölbe.
- Der Unterschenkel ist innenrotiert.
- Der Oberschenkel ist außenrotiert.
- Das Kniegelenk ist unverdreht. Die Kniescheibe zeigt nach Vorne.

Abbildung 4: Auswirkung der Kopf- und Beckenhaltung auf die Wirbelsäule⁴⁴



2.6. Musikalisierung von Bewegung

Musik ist nach dem Duden ein Wort für Tonkunst.⁴⁵ Tanz ist "rhythmische Ausdrucksbewegung" und als solche Bewegungskunst.⁴⁶ Kunst kommt von "können" und beinhaltet die Aspekte "Wissen, Weisheit und Kenntnis" in diesem Fall in Bezug auf Bewegung, "durch Übung erworbenes Können, Geschicklichkeit und Fertigkeit" und einen schöpferischen Aspekt.⁴⁷ Der Mensch betätigt sich auf einem Gebiet (Musik, Bewegung) künstlerisch und verwirklicht dabei Ideen, indem er etwas erschafft. Bewegungskunst beinhaltet demnach mehrere Aspekte:

- Das Wissen um Bewegung
- Gewandtheit (z.B. durch Beschäftigung mit einer Technik kann eine Stimmigkeit erworben werden in Bezug auf die räumliche- zeitliche Koordination, bzw. Fähigkeit, im richtigen Moment am richtigen Ort zu sein)
- Die schöpferische Aspekt, wie das Bearbeiten einer Thematik, Abstraktion und Gestaltung eines Materials, der Wille zum Ausdruck und Bewusstsein um die Wirkung (Tänzer als Mittler zwischen Idee und Zuschauer).

Während Musik eine Kunstform ist, die die Zeit mit akustischen Ereignissen gestaltet, ist Bewegung eine Kunstform, die die Zeit mit sichtbaren Ereignissen gestaltet. Das Lebendige z.B. an einem Rhythmus ist nicht die Zeiteinteilung an sich, sondern die Spannungsbeziehung zwischen den einzelnen Ereignissen. Es entsteht ein Kraftfeld zwischen den Polen von z.B. Spannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe, hoch und tief, schnell und langsam, laut und leise etc. Die dynamischen

⁴⁴ Larsen S. 253

⁴⁵ Duden, S: 394

⁴⁶ zitiert nach Gutjahr

⁴⁷ Duden, S. 394

Spannungsverhältnisse finden sich sowohl in kleinsten musikalischen Bewegungseinheiten, etwa zwischen zwei Tönen, die z.B. eine Dissonanz ergeben, als auch in größeren Zusammenhängen, beispielsweise in einem längeren ‚crescendo‘ oder dem wiederholten Aufgreifen eines Motivs innerhalb eines Musikstückes oder als Verbindung mehrerer Musikstücke, etwa verschiedener Sätze.

Dieser Bezug zwischen den einzelnen akustischen Ereignissen ergibt ein übergeordnetes Ganzes, einen Zusammenhang, der sich von einer bloßen Reihung unterscheidet.

Eine musikalische (*„die Musik betreffende, musikliebende“*⁴⁸) Bewegung zeichnet sich durch Spannungsdifferenzierung, rhythmische Gestaltung und emotionalen Ausdruck (siehe unten) aus.⁴⁹

Der Zusammenhang von Musik und Bewegung

*„Ohne Bewegung gibt es keine Musik. Kein Ton, kein Rhythmus, kein Klang entsteht, ohne dass die Bewegung damit beginnt. Ohne Atem gibt es keine Bewegung- innere (z.B. Emotion) und äußere (z.B. Fortbewegung).“*⁵⁰

Im Rhythmikunterricht wird die Wechselbeziehung und Integration von Musik und Bewegung handelnd erlebt.

Bewegung ist dabei Mittel, um musikalische Abläufe besser Hören, Improvisieren und Gestalten zu können.

Musik dagegen ist Mittel zur Differenzierung und Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires.⁵¹ Musik hat bewegungsauslösende und –steuernde Wirkung, so kann z.B. eine energische Musik den Muskeltonus erhöhen und zu gesteigerter Aktivität führen- wie auch immer sie das zu bewirken vermag. Musik kann Bewegung stimulieren, begleiten, kontrastieren, fortsetzen, wiederholen, widerspiegeln, variieren und interpretieren. Jede Bewegung lässt sich angemessen in Musik umsetzen; umgekehrt lässt sich jede Musik in Bewegung umsetzen. Dies ist möglich, weil Musik und Bewegung aus denselben Grundelementen bestehen. Bausteine aus denen musikalisches und bewegungsmäßiges Geschehen aufgebaut ist. „Musikalische Prozesse und Bewegungsabläufe vollziehen sich in den Kategorien Raum, Zeit, Artikulation, Dynamik und Form.“⁵² Erfahrungen mit musikalischen Gestaltungsprinzipien können auf Bewegung übertragen werden (Transfer).

⁴⁸ Duden, S. 475

⁴⁹ Gutjahr

⁵⁰ Hegi, S.156

⁵¹ Schaefer, S. 69

⁵² Schaefer., S.70

Die Übereinstimmung oder auch dialogische Wechselbeziehung von Musik und Bewegung wird durch Ausprobieren, Üben und Differenzieren, Explorieren, Improvisieren und Gestalten erlebt. Mit den Mitteln Stimme (Sprache, Singen, Geräuschhaftes), Körperperkussion, improvisierte oder reproduzierte Musik (Tonträger oder live) können Bewegungen in ihren musikalischen Aspekten erlebt und differenziert werden.

Übung: Sich selbst mit der Stimme beim Bewegen begleiten. Dadurch zum Beispiel Bewusstmachung des Verlaufs der Phrase im Hinblick auf differenzierten Kraft-einsatz oder Klärung von Anfang und Ende.

Zum Abschluss dieses Kapitels sollte noch ein wesentlicher Aspekt hervorgehoben werden, der, aus eigenem Ermessen, Musikalität sowohl in Bewegung als auch in Musik ausmacht: Ein Musiker bietet z.B. ein Stück dar, indem er es technisch brillant, aber ohne Gefühl, vorträgt. Der Musik fehlt etwas. Es fehlt der Interpret, der „Vermittler, Unterhändler, Ausleger, Erklärer, Dolmetscher.“⁵³ „Musik [und Bewegung] können Gefühle, Emotionen, Realitäten ausdrücken und auslösen.“⁵⁴ Sie sind sinnvoll obgleich zwecklos, weil sie den Zuhörer erreichen, berühren, eine Ausstrahlung haben. Dazu muss der Ausführende präsent und beteiligt sein, dass heißt sein Inneres sollte verbunden sein, mit dem, was er handelnd ausdrücken will. Der Ausführende braucht dazu Kontaktbereitschaft sowohl mit sich (Atem, Ideen, Handlung etc.) als auch mit dem Äußeren (Musik, Mittänzer, Zuschauer etc.). Dann ist er als Person in das Geschehen integriert.

2.7. Bewegung und Persönlichkeit

Der Mensch ist kein isoliertes Wesen. Menschliches Leben, Erleben, Lernen braucht persönliche Beziehungen und Bindungen.

Wahrnehmung und Bewegung sind Ein- und Ausdrucksmittel. Die Wahrnehmung fungiert als Brücke von der Außenwelt zum Ich, die Bewegung, mit allen Nuancen ihrer Ausdrucksfähigkeit, als Brücke vom Ich zur Außenwelt. Sie dienen keinem Selbstzweck, sondern ermöglichen dem Menschen, mit seiner Umwelt, ihren Objekten und Subjekten, in eine sinnvolle, wechselseitige Beziehung zu treten.

Mit Hilfe der Sinne kann das eigene Ich und die Umwelt wahrgenommen werden. Durch sensorische Integration schafft sich der Mensch ein Modell von sich und seiner Umwelt, eine innere Repräsentation seiner ‚Wirklichkeit‘.

Nun gibt es aber keine objektive Wirklichkeit. Der Mensch kann nur aufnehmen und deuten, was er wahrnimmt. Diese Eindrücke sind aber bereits interpretiert und

⁵³ Duden, S. 308

selektiert. Indem die eigene Wirklichkeit durch Bewegung geäußert, also nach außen transportiert wird, kann sie anhand der Reaktionen der Umwelt, die allerdings auch selektiert und interpretiert wahrgenommen, überprüft werden.

Ob Ganzkörperbewegung, Mimik, Gestik (Körpersprache) oder Stimme, ohne die Fähigkeit zur Bewegung sind wir ausdruckslos. Der Mensch braucht seinen Körper, um sich auszudrücken und in Beziehung zu treten.

Ziele einer Bewegungsschulung sind demnach

- Über Bewegung kommunikative Fähigkeiten weiterentwickeln
- Ausdrucksfähigkeit steigern
- Bereitschaft zum Körperkontakt entwickeln und darin agieren
- Eigen- und Fremdwahrnehmung differenzieren⁵⁵

Denken, Fühlen, Handeln, Bewegen und Wahrnehmen sind eine Einheit. Persönlichkeit wird definiert als „einmaliges, ganzheitliches und dynamisches System, individuelle Einheit des Verhaltens und seiner inneren Begründung durch seelische Prozesse und Strukturen.“⁵⁶ Die Persönlichkeit wird durch Bewegungen außen wahrnehmbar, sie klingt hindurch (lat. personare) wenn einer sich bewegt. Diese untrennbare Verbindung von Persönlichkeit, Bewegungsverhalten und körperlicher Erscheinung tritt in Bewegungsimprovisationen zu Tage, wenn einer etwas von sich zeigt, was er lieber verbergen wollte, aber durch die enge Verknüpfung beim spontanen Agieren nicht verbergen konnte.

2.8. Körperbewusstsein

„Körperbewusstsein ist der Erfahrungsbereich, in dem sich Körperlichkeit und Bewusstsein verbinden. Körperbewusstsein äußert sich in der Fähigkeit, Bewegung differenziert und kreativ wahrzunehmen und auszuführen und im Vermögen und Vergnügen, sich seines Körpers als Wahrnehmungs- und Ausdrucksinstrument bewusst zu sein.“⁵⁷

„Bewusstsein ist kognitive Präsenz.“⁵⁸ Sie ist eine „erlernbare Fähigkeit, Erleben ins Jetzt zu holen.“⁵⁹ Das bedeutet, sich seiner Innenwelt (Gedachtes, Vorgestelltes, Geplantes, Erwartetes, Gefürchtetes, Erinnerungtes...) und seiner Außenwelt (die als wirklich erlebte Welt und ihre Dinge, Wesen, Ereignisse) bewusst zu sein. Durch das

⁵⁴ Hegi, S. 24

⁵⁵ Weise

⁵⁶ Dietrich/ Walter, S. 202

⁵⁷ Larsen, S. 50

⁵⁸ Pongratz in Dietrich/ Walter, S. 56

⁵⁹ Hegi, S. 166

Wechselspiel von Innen und Außen, von Wahrnehmung und Bewegung, in Kommunikation mit sich und der Umwelt, wird der Mensch sich seines Selbst bewusst.

Selbstbewusstsein stützt sich auf Selbstwahrnehmung und bedeutet Wissen um das eigene Dasein, Befindlichkeiten und die persönliche Eigenart.

Ziele, die sich auf diesen Bereich beziehen:⁶⁰

- Ein positives Körpergefühl (Körperimago) entwickeln, den eigenen Körper kennen und schätzen lernen, Vitalität, Bewegungsfreude, und –lust erleben und darüber ‚Ich- Stärke‘ erwerben.
- Eine angemessene Selbsteinschätzung erwerben, um eigene Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren, Verantwortung für sich in Bezug auf Bewegungen übernehmen zu können (z.B. eine Dehnung bei auftretenden Schmerzen nicht oder abgewandelt mitmachen)

Auch die Motivation als „Beweggrund“ für das eigene Handeln und Verhalten hängt ab von einem guten Bewusstsein von sich, den eigenen Bedürfnissen, Stimmungen, Wünschen und vom eigenen Antrieb.

Es braucht Motivation, um sich für eine Bewegungsschulung zu entscheiden und sie regelmäßig zu praktizieren.

Ziele:

- Disziplin entwickeln
- Bereitschaft, die eigenen Grenzen zu erweitern
- Frustrationstoleranz entwickeln

Zur Entfaltung eines Körperbewusstseins gehört:

- Erweiterung des Körperbegriffs
- Verfeinerung des Körperschemas

Der Körperbegriff ist das Wissen über den eigenen Körper. Dazu gehören z.B. anatomische Fakten und Funktionszusammenhänge.

Das Körperschema besteht aus Haltungs- und Bewegungsmustern oder -gewohnheiten, wobei ‚Gewohnheit‘ ein erlerntes und weitgehend automatisiertes Verhalten meint. Wenn das Ziel ist, eine Bewegung zu verbessern und dazu einmal am Tag eine Übung gemacht wird, aber im Alltag weiterhin das Gegenteil praktiziert wird, kann sich nichts grundsätzliches verändern.

Entfaltung des Körperbewusstseins bedeutet nicht nur Veränderung des Bewusstseins, sondern auch Verwirklichung im Alltag. Das kann dann zu einer Transformation der körperlichen Strukturen führen. Die Erkenntnis wird ‚verkörpert‘.

⁶⁰ Weise

Die Entfaltung des Körperbewusstseins ist ein Lernprozess, der sich in vier Phasen vollzieht:

1) **Wahrnehmung/ Problemerkennung**

Potentiale und Möglichkeiten liegen außerhalb des Wahrnehmung- und Vorstellungsbereichs.

Aufgabe einer Bewegungsschulung in dieser Phase ist es, die Entdeckung blinder Flecken des Körperbewusstseins anzuregen und zu begleiten. Der Teilnehmer kann Unbekanntes entdecken (z.B. dass durch Bewegung der Beine das Becken, Wirbelsäule, Rumpf und Kopf beeinflusst werden. Er erkennt die potentielle Durchlässigkeit in diesem Bereich) oder Selbstverständliches mit neuen Augen sehen (z.B. die Gewohnheit, beim Gehen die Durchlässigkeit durch Anspannung der Muskulatur zu verhindern). Er lernt Signale des Körpers wie Schmerz, Verspannung, Unwohlsein oder ausgeglichene Spannung und Aktionsbereitschaft wahrzunehmen.

2) **Entscheidung**

Der Teilnehmer weiß, was er erreichen möchte. Er hat Lust, die Art wie er sich bewegt und wie er mit dem eigenen Körper umgeht, zu verändern.

Aufgabe der Lehrperson ist es, den Teilnehmer in seiner Entscheidung und Motivation zu unterstützen. Dazu bietet er geeignete Lernsituationen an, in denen der Teilnehmer Unterstützung erfährt und lernen kann.

3) **Übung**

Es geht um Erfahrung, Lernen, Anwenden. Der Teilnehmer probiert neue Bewegungen aus. Er erlernt funktionale Übungen, erfährt, worauf es beim Bewegungslernen ankommt, entwickelt ein neues Körpergefühl. Dadurch kann er eigenständig lernen. Er lernt ökonomische Haltungs- und Bewegungsmuster kennen und übt, diese in den Alltag zu integrieren.

4) **Bewegungskunst**

Neue Bewegungsmuster werden rasch erlernt und integriert. Durch die Automatisierung werden sie selbstverständlich. Der Teilnehmer weiß, worauf es ankommt und kann eigenverantwortlich lernen. Sein Körper ist belastbar, geschmeidig und sensibel. Wichtig ist, dass die automatisierten

Bewegungsabläufe flexibel bleiben, nicht in Gewohnheit erstarren. Dazu ist es nötig, im Alltag aufmerksam mit und im eigenen Körper zu sein. Mit der Zeit entwickelt sich ein reiches, vielfältiges Bewegungsrepertoire und eine ausdrucksstarke, facettenreiche Bewegungssprache.

Der Prozess der Entfaltung des Körperbewusstseins ist nie abgeschlossen, es kann immer mehr vertieft und erweitert werden.⁶¹

⁶¹ Larsen, S. 50 ff.

3. Methodische Aspekte einer Bewegungsschulung

Im folgenden Kapitel sollen typische Arbeitsweisen der Rhythmik erläutert werden. Es wird sich zeigen, dass in den Grundlagen einer Bewegungsschulung die rhythmischen Methoden berücksichtigt sind und die Inhalte mit den rhythmischen Methoden erarbeitet werden können.

3.1. Typische Arbeitweisen der Rhythmik

3.1.1. Erleben, Erkennen, Benennen

- An erster Stelle geht es um ein ganzheitliches, in einer Bewegungsschulung vorwiegend körperliches Erleben mit motorischen, sensorischen aber auch emotionalen und kognitiven Anteilen. Die Erfahrungen, die dabei gemacht werden, sind eher bildhaft und konkret. Während oder nach dem Erleben kann erkannt werden, um was es sich handelt.
- Erkennen kann nonverbal stattfinden, im Sinne einer Ahnung oder Assoziation mit einem ähnlichen, bereits bekannten Inhalt.
- Benennen meint eine Begriffsbildung, ein in Worte fassen des Erlebten und Erkannten. Es handelt sich um eine kognitive, abstrahierende Leistung.

Die drei Phasen bauen aufeinander auf, sind oft ineinander verschränkt und können je nach Inhalt auch in anderer Reihenfolge stattfinden. Wichtig ist, dass ein Begriff, der gefunden wird, für den Teilnehmer eine sinnvolle Bedeutung hat und nicht nur auswendig gelernt oder reproduziert wird.

3.1.2. Das Prinzip der Polarität

Zwischen zwei Polen, das heißt Gegensätzen, gibt es ein Spannungsfeld. Es geht darum, das Begriffspaar und die dazwischenliegende Skala möglichst differenziert wahrzunehmen, kennen zulernen und einzusetzen.

Zum Beispiel soll die Kiefermuskulatur während einer Bewegung locker bleiben. Um herauszufinden, wie sich dieses ‚locker bleiben‘ anfühlt, bietet es sich an, zunächst das Extrem ‚starke Anspannung‘ auszuprobieren, dann allmählich loszulassen bis hin zur Entspannung. Auf diese Weise können verschiedenen Abstufungen des Kiefermuskeltonus gespürt werden.

Der Begriff Polarität bedeutet auch, dass das eine Extrem im anderen enthalten ist. Entweder nacheinander, wie beim Prinzip ‚maximale Anspannung und anschließender Entspannung‘ oder gleichzeitig. So können bei einem hohen, weiten Sprung, der sehr viel Kraft und Kontraktion bestimmter Muskelgruppen erfordert, andere entspannt bleiben (z.B. die Kiefermuskulatur). Dass das Eine im Anderen enthalten ist, bedeutet auch, dass z.B. Entspannung sich weder durch ein zuviel noch ein zuwenig an Spannung auszeichnet, dass heißt es geht nicht um das Fehlen jeglicher Spannung im Sinne von Schlaffheit, sondern um ein Vorhandensein der nötigen Aktionsbereitschaft, um einen Eutonus (gute Spannung).

3.1.3. Das Prinzip der Ganzheitlichkeit

Eine Bewegungsaufgabe, auch wenn sie sich vornehmlich auf einen Körperteil bezieht, wirkt immer auf den Organismus als Ganzes. Ein Armschwung löst z.B. eine Bewegung des Schulterblattes aus und Reaktionen (wie Ausgleichsbewegungen oder Tonuserhöhung) im ganzen Körper.

Jede Aufgabe wirkt auf den ganzen Menschen mit all seinen Gefühlen, Stimmungen, Wünschen etc., das heißt auf alle Facetten seiner Persönlichkeit. Umgekehrt wirkt die Disposition des Teilnehmers auf die Aufgabe zurück. Der Teilnehmer verwandelt den Armschwung bewusst in eine geführte Bewegung, z.B. bei einer schmerzhaften Verspannung der Schultergegend und findet so im Einklang mit seinen Möglichkeiten eine individuelle Lösung der Aufgabenstellung.

Bewegung wird nicht als rein motorischer oder sensomotorischer Vorgang angesehen, sondern immer als Äußerung und Mitteilung des Individuums.⁶² Ebenso steht nicht nur ein Aspekt von Bewegung wie z.B. Stil, Ästhetik, Funktionalität, Leistung, Ausdruck, Kreativität im Mittelpunkt der Bewegungsschulung.

3.1.4. Multimediale Situationen

Multimediale Situationen fordern spontanes, kreatives Handeln und aktivieren die Flexibilität, Variabilität und Differenzierung von Abläufen. Dies geschieht durch Improvisation, Rollentausch oder dem Einsatz von unterschiedlichen Mitteln wie Bewegung, Musik, Stimme, Gerät, Material und Instrument. Es ist dabei darauf zu achten, dass nicht zuviel oder ein zu schneller Wechsel zu Überforderung oder zu ‚Konsum‘ im Sinne von Oberflächlichkeit führt.⁶³

3.1.5. Transfer

Es werden Erfahrungen in einem Bereich gemacht und auf einen anderen übertragen. Die verschiedenen Bereiche sind Musik, Bewegung, bildende (z.B. Abbildungen, Postkarten, Skulpturen, etc.) und darstellende Kunst. Dadurch wird das Erleben intensiviert und es können universale, übergeordnete Prinzipien erkannt werden.

Im übertragenen Sinne ist es möglich, eine Bewegung (z.B. ein Fall) zunächst mit einem Körperteil zu erarbeiten, das gut koordinierbar ist (wie z.B. der Arm), bevor sie auf andere Körperteile (Bein, Kopf, Brustkorb), die schwerer unter Kontrolle zu halten beziehungsweise zu lösen sind, übertragen wird.

⁶² Gutjahr

⁶³ Konrad, S. 68

3.1.6. Vielfalt der Organisationsformen von Bewegung/ Bewegungslernen

- In Trainingsphasen werden vorgegebene Bewegungen imitiert und durch Wiederholung geübt.
- In Explorationsphasen wird ein Aspekt eines Themas erkundet. Dies führt zu verschiedenen Möglichkeiten und damit z.B. zu neuem Bewegungsmaterial. Die Teilnehmer konzentrieren sich dabei auf den motorischen Prozess, nicht aber auf den Verlauf der Explorationsphase oder auf ihre eigene Wirkung nach außen.
- Die Improvisationsgestaltung aus dem Augenblick dient neben dem Erfinden auch „der flexiblen Anwendung von erlerntem Bewegungsmaterial.“⁶⁴
- Bei der Gestaltung werden Bewegungen festgelegt und geübt, so dass sie wiederholbar sind. Gestaltungen bringen „das Thema und den Stand der Teilnehmer auf den Punkt.“⁶⁵
- Alle Phasen können in unterschiedlichen Konstellationen durchgeführt werden. Einzel- Partner- oder Gruppenaufgaben wechseln sich ab.
- Bewegungen werden durch Einbeziehung verschiedener Sinne erlernt, erfunden und differenziert.

3.1.7. Spiel und Improvisation

„Spiele sind ein Feld der Freiheit zum Ausprobieren von Einfällen und Reaktionen, zur Erweiterung von Grenzen des Handelns und der geistigen Beweglichkeit, zur Erkennung von Wahrnehmung und Empfindung.“⁶⁶ Merkmale des Spiels sind ‚als ob‘- Situationen. „Spiele bilden Wirklichkeit ab und bilden gleichzeitig eine eigene Wirklichkeit.“⁶⁷ Wichtige Aspekte des Spiels sind

- Wiederholbarkeit
- Schauplatz verschiedener Beziehungen, z.B. zum eigenen Körper, zum Partner, zur Umgebung
- Innen- und Außenwelt können spielerisch miteinander verbunden werden
- Regeln

„Improvisationen bereiten den Boden für Selbsterfahrung, Selbstverwirklichung, Fremderfahrung und Begegnungsmöglichkeiten.“⁶⁸ Es geht darum das Eigene zu finden. „So bin ich, das kann ich, das will ich.“⁶⁹ Dazu bedarf es eines Rahmens, der sich durch Freiraum auf der einen und Schutzraum auf der anderen Seite auszeichnet.

⁶⁴ Weise

⁶⁵ ebd.

⁶⁶ Hegi, S. 232

⁶⁷ ebd., S.232

⁶⁸ ebd., S. 19

⁶⁹ ebd. S.152 ff.

Freiraum bedeutet, es gibt einen Raum und eine Zeit, in dem die Teilnehmer auf Probe handeln können. „Der Weg führt vom Wahrnehmen zum Vergleichen, Erproben, Wählen, Entscheiden, Verändern und Handeln.“⁷⁰

Ein Schutzraum sorgt durch Regeln und begrenzte Möglichkeiten für Sicherheit. Er strukturiert den Ablauf des Spieles/ der Improvisation.

Dazu gehört z.B. die Information, dass die Teilnehmer für eine Weile alle Erwartungen oder Ansprüche, seien es eigene oder fremde, außer Acht lassen dürfen, um ihren Ideen zu folgen. Es hängt von den Teilnehmern, von der Gruppe ab, wie viel Freiraum und Einschränkungen benötigt werden. Ziel ist es, eine Herausforderung zu schaffen, ohne zu überfordern.

Spiel und Improvisation haben viele Gemeinsamkeiten. Das Spiel kann aus Lust und zum Zeitvertreib stattfinden, aber auch zu Erkenntnissen, Einsichten und Lernen führen.⁷¹ Improvisation kann als spontane Gestaltung bei entsprechender Präsenz der Teilnehmer durchaus auch Bühnentauglich sein.

3.2. Rhythmische Methoden in einer Bewegungsschulung

Im Folgenden wird beispielhaft erläutert, wie mit einer Erwachsenenengruppe Inhalte einer Bewegungsschulung mit rhythmischen Methoden bearbeitet werden. Es werden hierzu Übungen aus den Bereichen funktionales und individuelles Bewegungsrepertoire, Körperbewusstsein, Persönlichkeitsbildung und Musikalität beschrieben.

3.2.1. Entwicklung des funktionalen und individuellen Bewegungspotenzials

Im Hinblick auf Funktionalität, Ökonomie und Effizienz gibt es ein ‚richtig‘ und ein ‚falsch‘ im Bezug auf Bewegung, bzw. kann von einer besseren und einer schlechteren Ausführung gesprochen werden.

Das Adjektiv ‚individuell‘ weist dagegen darauf hin, dass jede Person in ihrem eigenen Erscheinungsbild zu respektieren und zu fördern ist (vgl. Gutjahr). Jede Person bringt andere strukturelle Voraussetzungen und Wertvorstellungen (z.B. im Hinblick auf ästhetische Bewegungen) mit.

Übung: In einer Explorationsphase soll jeder Teilnehmer für sich 10 Möglichkeiten finden, wie er aus der Rückenlage ins Sitzen kommt. Es ist möglich die Augen dabei zu schließen oder sie geöffnet, aber ‚bei sich‘ zu lassen. Drei davon sollen ausgewählt und geübt werden.

⁷⁰ Graeff

⁷¹ Hegi, S.232

Bei dieser gemeinsamen Aufgabenstellung findet jeder Teilnehmer individuelle Lösungen. Er kann vertraute Bewegungen ausführen, im eigenen Tempo (z.B. eine Bewegung schnell oder langsam ausführen; sich länger mit einer Art beschäftigen, oder viele ausprobieren, etc.) und auf eigene Art arbeiten (z.B. einfach ausprobieren oder sich die Bewegung erst mental vorstellen).

Fortsetzung der Übung: Die Teilnehmer gehen zu zweit zusammen. Der eine macht seine Bewegungsabläufe vor, der andere versucht sie möglichst genau zu imitieren. Dabei werden andere individuelle Lösungsmöglichkeiten selbstständig gefunden, z.B. kann er die Knie leicht anwinkeln, wenn er nicht mit gestreckten Beinen im Langsitz sitzen kann.

Besonders am Anfang, bei wenig Vorerfahrung, bedürfen Lösungen, die nicht nur individuell, sondern auch funktionell sind, der Hilfe durch die Lehrperson. Diese kann entweder direkt eingreifen oder in einem später stattfindenden Trainingsabschnitt funktionelle Lösungen thematisieren und/ oder anbieten.

3.2.2. Entfaltung des Körperbewusstseins

Übung a): Die Teilnehmer gehen zu zweit zusammen. Der eine steht vorne, der andere hinter ihm. Der Hintere legt seine Hände auf die Schulterblätter des Vordermanns. Der Vordere geht durch den Raum, der Hintere bleibt in Berührungskontakt und versucht, Bewegungen der Schulterblätter mit den Händen wahrzunehmen. Der Vordere bleibt stehen, bewegt langsam die Arme; der Hintere bleibt bei seiner Aufgabe. Anschließend Rollentausch.

Übung b): In einem Trainingsabschnitt gibt die Lehrperson Bewegungen mit den Schulterblättern vor, die Teilnehmer imitieren diese: Schultern hochheben und sinken lassen, vor und zurückbewegen, kreisen lassen. Eventuell können dieselben Bewegungen auch in Rückenlage durchgeführt werden. Der Widerstand des Bodens gibt taktile Wahrnehmungs- und Differenzierungsmöglichkeiten. Zum Beispiel entspricht der Rückbewegung im Stehen, dass Drücken an den Boden in Rückenlage. Die Vorbewegung entspricht einem Abheben vom Boden. Die Bewegungen sollen klein und mit möglichst wenig Kraft ausgeführt werden.

Übung c): Lockerungsphase. Die Teilnehmer gehen zu zweit zusammen. Der Hintere klopft dem Vorderen den Schulter- und Nackenbereich ab. Anschließend Rollentausch.

Übung d): Improvisation mit Musik. Die Teilnehmer lassen sich von der Musik zur Bewegung anregen, die vom Schulterblatt initiiert sein sollen. Eventuell Berührungshilfen zur Bewusstmachung (sich selber eine Hand auf die andere Schulter legen oder Partnerarbeit wie in a)).

Übung e): Die Teilnehmer bekommen eine anatomische Abbildung des Schulterblatts. Einzelne Teile werden beschrieben und benannt. Zum Schluss malen die Teilnehmer die Abbildung farbig aus.

Durch taktile Wahrnehmung bei sich und anderen, kraftvolle und sanfte Bewegungen, Lockerungen, bewusstes Kennenlernen von Bewegungsmöglichkeiten, Begrifflichkeit und Anschauung erleben, erkennen und benennen die Teilnehmer ein Körperteil. Es werden Körperimago, -schema und –begriff angesprochen.

3.2.3. Persönlichkeitsbildung

Übung a): Die Teilnehmer bewegen sich mit dem Prinzip ‚öffnen‘ und ‚schließen‘. Sie achten darauf, wie verschieden sich öffnende und schließende Bewegungen anfühlen können. Sie haben die Aufgabe, sich z.B. nur so weit zu öffnen, wie sie sich im Raum und mit der Gruppe noch wohlfühlen.

Übung b): Die Lehrperson nennt einen Begriff, der einen Ausdruck beschreibt. Die Teilnehmer finden dazu Haltungen und Bewegungen. Sie nehmen den Grad von Öffnung bzw. Schließung und den Spannungszustand wahr. Durch diese Übung kann die Wechselwirkung von Gefühlen, Stimmungen und Emotionen auf der einen, Haltungen und Bewegungen auf der anderen Seite erlebt werden. Ein Gefühl provoziert eine Haltung, eine Haltung ein Gefühl.

3.2.4. Musikalität

Übung a): Die Teilnehmer stehen im Kreis. Nach einem Warm- up für die Stimme improvisiert einer nach dem anderen einen kurzen Staccato Abschnitt. Ebenso wird mit Portato und Legato verfahren. Die drei Artikulationsarten werden dabei definiert und voneinander unterschieden.

Übung b): Es folgt eine Explorationsphase, in der die Teilnehmer Bewegungen zu den einzelnen Artikulationsarten finden und sich selbst mit der Stimme begleiten sollen.

Übung c): Jeder Teilnehmer gestaltet einen kurzen, wiederholbaren, artikulierten Bewegungsablauf. Dieser wird in Kleingruppen vorgeführt und von den Zuschauern mit der Stimme begleitet.

Übung d): Es gibt eine Musikcollage mit Staccato, Portato und Legato- Teilen. Die Teilnehmer setzen jeder für sich, die Musik möglichst genau in Bewegung um.

Die Teilnehmer übertragen Erfahrungen, die sie im Bereich Stimmimprovisation/ Musik gemacht haben in Bewegungen. Durch den Einsatz der Stimme/ der Musik wird die Bewegung geklärt, angeregt und unterstützt. Improvisation, Exploration und Gestaltung bieten verschiedene Anwendungsmöglichkeiten.

3.3. Theoretischer Stundenaufbau

Der Prozess des Bewegungslernens braucht einen systematischen Unterrichtsaufbau, der die verschiedenen Phasen berücksichtigt.

1) Aufwärmen und Vorbereitung (Warm Up)

- Kreislauf und Atmung anregen
- Muskulatur lockern, aktivieren und vordehnen
- Mobilisation der Gelenke
- Wahrnehmung sensibilisieren und schulen
- Konzentration und Aufmerksamkeit wecken

Alle Angebote können eher allgemein ausgerichtet sein, das heißt den gesamten Körper in seinen Grundfunktionen, den ganzen Menschen (z.B. Ankommen in der Unterrichtssituation) ansprechen, oder speziell auf die nachfolgenden Anforderungen (z.B. Sprung) vorbereiten.

2) Erwerben der Bewegung

Eine Bewegung wird in einem Trainingsabschnitt durch übende Wiederholung vermittelt. Es ist möglich, dass die Teilnehmer sich zur Vorbereitung in einer spielerischen Experimentierphase mit der Bewegung/ dem Bewegungsprinzip auseinandersetzen. Auch die Lehrperson kann zur Vorbereitung die Bewegung vorweg einführen, indem sie z.B. in einer anderen Lage/ Position geübt wird.

3) Verfeinern

Eine Bewegung wird z.B. durch ergänzende Hinweise, Berührungshilfe, Variation und Vergleich differenziert und damit vertieft.

4) Festigen

Das Festigen einer Bewegung erfolgt durch Wiederholung und Übung mit einer klaren Zielvorgabe. Besonders gut wird eine Bewegung im Körperbewusstsein verankert, wenn sie mit mehreren Sinnen, durch motorische und kognitive Aktivitäten (z.B. durch mentale Vorstellung) gelernt wird.

5) Anwenden

Unterschiedliche Anwendungsgelegenheiten dienen der Motivation und der Steigerung zum Beispiel von Bewegungsqualitäten. Möglichkeiten der Anwendung ergeben sich durch Improvisationen, Gestaltungen, Interaktion, Kommunikation und durch Übertragung der Bewegung/ des Prinzips etwa auf andere Körperteile oder in Musik.

6) Variabel verfügen

Über neu erlernte Bewegungen im Alltag, in Improvisationen und Gestaltungen variabel verfügen zu können, ist ein Hauptziel und gleichzeitig ein Übungsfeld. ‚Variabel verfügen‘ beinhaltet sowohl den Aspekt der Anpassung der Bewegung während einer Anwendung an die spezielle Situation, das heißt sie wird weiterent-

wickelt und differenziert, als auch den Aspekt der Festigung der wesentlichen Elemente durch häufige Wiederholung.

7) Warm Down'

Am Ende einer Einheit werden die beanspruchten Muskeln gelockert, gedehnt und entspannt. Bereichernd für die Teilnehmer ist an dieser Stelle meist eine kurze Phase der Sammlung, zum Nachspüren, um bei sich anzukommen und eine Energieübung, in der die eigene Energie erfahrbar und/ oder gesteigert wird. So kann der Teilnehmer den Unterricht wach, durchgearbeitet, entspannt und gestärkt verlassen.

3.4. Exemplarischer Stundenaufbau

Das nachfolgende Stundenbild wurde im Rahmen des Studententrainings unterrichtet. Die Zielgruppe waren sowohl Rhythmikstudenten als auch Sänger und Instrumentalisten mit wenig Vorerfahrung im Bereich Bewegung.

Aufgaben:	Ziele:	Hinweise:
<p>1)Einstieg: Abklopfen</p> <p>a) Stand; Einzelübung Die TN klopfen mit den Fingerkuppen der rechten Hand die linke Handfläche ab. Sie "tätscheln" mit den Fingerflächen der rechten Hand das linke Handgelenk sowie den Handrücken. Sie klatschen mit der rechten Handfläche den linken Unterarm ab. Zum Schluss beklopfen sie den linken Oberarm und die linke Schulter mit der rechten Faust. Das Gleiche auf der anderen Seite ausführen.</p> <p>b) Stand; Partnerübung A steht und singt während des Abgeklopftwerdens einen Ton auf der Ausatmung. B klopft A ab und beschreibt dabei folgenden Weg: Rechter Handrücken- Arm- Schulterrechte Seite des Rückens abwärts- Po- Bein- Fuß. Danach die andere Seite. Zum Schluss arbeitet er sich klopfend aufwärts: Kreuzbein- Rücken- Nacken- Hinterkopf bis zum Scheitel. Rollentausch.</p> <p>c) Gehen vorwärts Die TN nehmen die Gehbewegung der Füße bewusst wahr und variieren sie. Sie stellen sich vor, dass die Knie wie bei einer Marionette in die Gehrichtung vorwärts "fliegen". Zum Schluss stellen sie sich beim Gehen vor, dass Bauch, Brustbein, Gehsichtsfläche und Arme vorwärts schieben.</p> <p>d) Laufen vorwärts Wie c) aber beim Laufen. zum Schluss wird das Tempo gesteigert.</p> <p>e) Ausklang Die TN verlangsamen das Tempo bis sie in einem normalen Gehtempo ankommen, sie behalten dabei die Aktivität und die Präsenz wie beim schnellen Laufen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sensibilisieren der Hände und der Armoberfläche • lockern der Armmuskulatur und aktivieren der oberen Extremitäten • differenzierte Klopf- und Klatschintensitäten an sich erleben • ankommen bei sich und in der Unterrichtssituation • A: anregen der Atmung und des Körperinnenraums • A: präsent bleiben durch Eigenaktivität • A: Wohlbefinden wecken • lockern der abgeklopften Muskulatur • Körperbewusstsein schulen: A: Berührungswahrnehmung, B: sich durch Tastwahrnehmung die Strukturen des Körpers bewusst machen • untere Extremitäten aktivieren, das Gehen ökonomisieren • Atmung, Durchblutung und den Kreislauf anregen, warm werden der Muskulatur (besonders der Beinmuskulatur) 	<p>Bei Bedarf den Stand der TN korrigieren: die Beine sind lang, ohne dass die Knie durchgestreckt werden, der untere Rücken ist lang, Füße und Hüftgelenke befinden sich in einer Achse.</p> <p>Der Ton wird auf einen Vokal gesungen, die Tonhöhe kann variiert werden.</p> <p>B: die Klopfintensität der Struktur der jeweiligen Körperregion anpassen.</p> <p>Die Gehphasen sind: Anrollen der Ferse, Abrollen der Fußfläche, Impuls beim Lösen, Flugphase.</p>
<p>2)Overball</p> <p>Stehend an der Wand; Einzelübung; Jeder hat einen Overball.</p> <p>a) Die TN "legen" den Ball mit der rechten Hand in Gesichtshöhe an die Wand. Die Hand von der Außen- zu Innenkante hin- und herrollen. Die Hand vom Handgelenk (Unterseite) über die Handfläche - Fingerspitze - Fingerrücken - Handrücken bis zum Handgelenk rollen (und umgekehrt).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilisierung und Mobilisierung der oberen Extremitäten, des Schultergürtels u. der Wirbelsäule. • Die Ober- u. Unterseite des Armes, die Lage des Schulterblatts, Brustbein Schlüsselbeins bewusst machen. • TN üben über den Kontakt zum Ball etwas Gewicht an die Wand abzugeben. 	<ul style="list-style-type: none"> • Um die Wege des Balls auf dem Körper zu klären, können die TN ihn mit der Handfläche am Körper nachfahren. • Atem weiterfließen lassen als Unterstützung für die fließende Bewegung.

Aufgaben:	Ziele:	Hinweise:
<p>b) "Einbahnstrasse" Die TN klemmen den Ball zwischen den Rücken (zwischen den Schulterblätter) und die Wand. Sie rollen horizontal über den Ball: rechtes Schulterblatt - rechte Armoberseite - Handrücken - Handfläche - Armunterseite - Brustbein - weiter nach Links. Richtungswechsel</p> <p>c) Partnerübung: Wirbelsäule auf und abrollen A und B stehen Rücken an Rücken, der Ball im Bereich der Schulterblätter zwischen ihre Brustwirbel geklemmt. A bleibt stehen, B geht langsam in die Knie und dann wieder hoch. Dadurch wird die Wirbelsäule von A der Länge nach mit dem Ball abgerollt. Rollentausch</p> <p>d) Partnerübung: "sich umrollen" Ausgangsposition wie in c), rollen wie in b). Beide Partner bewegen sich gleichzeitig. Varianten: Tempo verändern Druck verändern Drehrichtung ändern</p> <p>e) Einzelübung: Exploration: Der Ball liegt auf dem Boden. Die TN stellen ihren Fuß darauf und beginnen auf dem Ball zu rollen. Bei Bedarf auch auf den Boden gehen. Der Kontaktpunkt soll möglichst in jedem Moment bestehen bleiben. Mit dem rollenden Prinzip zu ganz verschiedenen Körperteilen kommen.</p> <p>f) Improvisation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TN lenken ihre Wahrnehmung auf den ständig sich verändernden Kontaktpunkt ("rolling point") • TN üben ihre Körperteile so zu koordinieren, dass eine fließende Rollbewegung möglich wird. • TN erleben durch die Berührung die Verbindung der einzelnen Körperteile (⇒ Erweiterung des Körperschemas) <ul style="list-style-type: none"> • Wie oben, bezogen auf die untere Extremitäten und den ganzen Körper (Koordination, Körperschema) • Spieltrieb wecken • dynamisches Gleichgewicht schulen, gelegentliche Kontrollverluste hinnehmen 	<p>zu c) und d): möglichst gleich große Partner</p> <p>zu e): evt. Anleitung als Hilfestellung zum Thema: "wie organisiere ich mich, um Gewicht abzugeben und Füße, Beine und Becken abzurollen." Lösung: Während der Bewegung verschiedene Positionen einnehmen, zum Beispiel stehend, sitzend, im Vierfüßler und liegend agieren. ⇒ Bälle aufräumen</p>
<p>3) Vorübung für den BAB</p> <p>Einzelübung; Rückenlage; Beine aufgestellt</p> <p>a) TN stellen sich unter ihrem unteren Rücken ein Zifferblatt vor. Die 6 befindet sich beim Steißbein, die 12 am oberen Ende des Beckens. Sie rollen ihr Becken von der 3 (links) zur 9 (rechts) hin u. her</p> <p>b) Hände und Füße zeigen zur Decke, Arme und Beine sind lang. In langsamen Tempo wieder von der 3 zur 9 rollen. Wahrnehmen: Beim Rollen nach rechts löst sich erst die linke Beckenseite, dann Wirbel für Wirbel bis sich das linke Schulterblatt vom Boden löst und umgekehrt.</p> <p>c) Wenn sich das linke Schulterblatt löst, die Rollbewegung nach rechts fortführen; rechter Arm u. rechtes Bein einfallen u. weiterrollen bis ins Sitzen. Von dort aus den Rückweg als Umkehr der Bewegung bis ins Sitzen auf der linken Seite fortführen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation des Beckens u. Verbindung von Becken - Beine, Becken - Rumpf • Bewusstmachen und differenzieren der Richtung rechts-links, sowie der Rollbewegung. • Durchlässigkeit bewusst machen und fördern • im langsamen Tempo Zeit haben, sich die Bewegung bewusst zu machen • Die Koordination der Roll- und Fallbewegung kennen lernen, eine Organisationsmöglichkeit für den eigenen Körper finden. 	

Aufgaben:	Ziele:	Hinweise:
<p>4) Bewegungsablauf (BAB)</p> <p>a) Die LP macht den Ablauf im Ganzen einmal vor.</p> <p>b) Der BAB wird in einzelne Abschnitten ausgeführt. Jeweils ein Teil wird wiederholt. Die LP korrigiert wo nötig; beschreibt Qualitäten; benennt Körperteile usw. Danach werden die einzelne Abschnitte zusammengefügt.</p> <p>c) Der BAB wird auf die andere Seite übertragen.</p> <p>d) Tempo steigern, Timing vorgeben</p> <p>e) Mit Musik in der halben Gruppe ausführen. Andere Hälfte der Gruppe schaut zu. Rollentausch</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TN bekommen einen "Überblick" über den BAB. • über Wiederholung Korrekturimpulse auslösen ⇒ Optimieren der Bewegung. • Koordinative Fähigkeiten und Körperbewusstsein steigern durch die Übertragung von rechts nach links. • Musik unterstützt die Bewegungsqualitäten, erleichtert die erneute Wiederholung. • allgemeine Ziele: <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsimitation und -gedächtnis schulen - Bewegungsfreude erleben - Bewegungsqualitäten (Fluss, Rollen, Schwung) kennen lernen und das eigene Repertoire erweitern. - Anpassungsfähigkeit entwickeln 	<p>BAB in Abschnitten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stehen, Wirbelsäule abrollen, einfallen in die tiefe Hocke, vorverlagern ins Päckchen (Rückweg als Umkehrung) • Verlagern nach rechts, über den rechten Unterarm u. den rechten Unterschenkel abrollen, in der Seitlage die Extremitäten längen, weiterrollen bis in die Rückenlage, Endposition "X-Stellung" • Knie und Ellenbogen in Richtung Bauch zusammenziehen, Füße und Hände in Richtung Decke ausrichten, verlagern nach links bis ins Sitzen • Übergang: aufstehen ein paar Schritte gehen, stehen bleiben ⇒ wieder in der Ausgangsposition ankommen.
<p>5) Warm down</p> <p>Einzelübung</p> <p>a) Schüttelbewegung im Stehen</p> <p>b) Wirbel für Wirbel abrollen bis in den lockern Hang</p> <p>c) Beine lang machen, Arme verschränken</p> <p>d) wieder aufrollen</p> <p>e) sich selbst umarmen, die rechte Hand umfasst das linke Schulterblatt und die linke Hand umfasst das rechte. Brustkorb nach rechts und links verdrehen, wdh. mit umgekehrt überkreuzten Armen.</p> <p>f) <i>Partnerübung, Berührungshilfe:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - A steht hinter B und "umfasst" den Brustkorb von A an den Flanken. A gibt B einen leichten "Lift" nach oben, indem sie die Rippen/den Brustkorb von A anhebt. - A legt die Hände an die Stirn u. den Hinterkopf von B. Auch hier einen kleinen Lift nach oben geben. - A legt ihre Hände auf die Schulter von B u. senkt diese falls sie angehoben sind. <p>⇒ Rollentausch</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lockern der Muskulatur • Ermunterung zur Differenzierung der WS- Bewegung • Dehnung der ischiokruralen Muskulatur durch das Gewicht des Oberkörpers (Dehnlagerung) • Schulterblattbereich der Brustwirbelsäule mobilisieren • kleine Dehnung der mittleren Trapezmuskulatur • Erinnerung an funktionelle Körperhaltung (lange WS entspannt die Schultern) 	<p>Hinweise auf funktionelle Ausführung geben</p>

4. Zusammenfassung

"Der moderne Mensch [] meint allem Anschein nach, dass die Zeit des Spafes, des Vergnügens, des Wachsens und des Lernens die Kindheit und die Jugend sind und gibt mit der "Reife" das Leben auf."⁷²

Die These "Die Form folgt der Funktion" gilt für den körperlichen Sektor ebenso wie für den seelischen und geistigen Sektor. Sie gilt für den ganzen Mensch. So sind wesentliche Ziele einer Bewegungsschulung Gesunderhaltung und Psychophysisches Wohlbefinden. Dies wird erreicht durch die Einbeziehung des Menschen mit all seinen Facetten, nicht aber durch die ausschließliche Konzentration etwa auf den funktionalen Aspekt von Bewegung.

Ohne Frage ist der zentrale Inhalt einer Bewegungsschulung die Arbeit an der Bewegung selbst. Gearbeitet wird an konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, am Körperbewusstsein, an Bewegungsqualitäten und kreativen Bewegungseigenschaften. Dabei entwickelt sich ein umfangreiches Bewegungsrepertoire, besonders im Hinblick auf den individuellen Ausdruck der Bewegung.

Der Aspekt "Bewegung" befindet sich in Wechselwirkung mit den ergänzenden Inhalten Wahrnehmungsschulung, Persönlichkeitsbildung, Weiterentwicklung des Körperbewusstseins und Förderung der Musikalität. "Wechselwirkung" bedeutet, dass die Beschäftigung mit den ergänzenden Inhalten Rückwirkung auf die Qualität der Bewegung hat, aber ebenso, dass die Schulung im Bereich Bewegung eine Weiterentwicklung in den anderen Bereichen bewirkt.

Die drei "Säulen" der Rhythmik sind Musik-, Bewegungs- und Sozialerziehung. Rhythmik bietet bei entsprechender Scherpunktsetzung auf den Bewegungsaspekt mit ihren Inhalten und Methoden hervorragende Möglichkeiten für eine Bewegungsschulung, die sich durch Flexibilität, Intensität, Ganzheitlichkeit, Kreativität, Phantasie und nicht zuletzt Musikalität auszeichnet.

Die Bedingungen, damit eine positive Wirkung erzielt werden kann, lauten wie folgt:

- Der Unterricht umfasst mindestens 1,5 Zeitstunden.
- Eventuell findet er zweimal pro Woche statt.
- Die Teilnehmer werden zu selbstständigem Arbeiten angeregt und befähigt. Sie führen die Übungen zu Hause fort und integrieren Neuerlerntes in ihren Alltag.

Unsere Gesellschaft ist zielgerichtet, Leistungs- und Ergebnisorientiert ausgerichtet. So kann es passieren, dass die Erwartungshaltung der Teilnehmer zu Anfangs nicht erfüllt wird. Es braucht Zeit, bis die verschiedenen Bereiche der Rhythmik ineinander greifen und Veränderungen wahrnehmbar werden. Wer sich diese Zeit nimmt, kann die nachhaltige und effektive Wirkung einer Bewegungsschulung durch Rhythmik am eigenen Leib erfahren.

⁷² Perls zitiert nach Hegi, S. 232

Literaturverzeichnis

- Braun, Gerit (1998)
Bewegung und Emotionalität, Methodikarbeit
- Dietrich/Walter (1970)
Grundbegriffe der psychologischen Fachsprache, Ehrenwirth
- Duden (1989)
Das Herkunftswörterbuch
Etymologie der deutschen Sprache; 2. Auflage Dudenverlag Mannheim Wien Zürich
- Feldenkrais, M. (1967):
Bewußtheit durch Bewegung - Der aufrechte Gang; Suhrkamp Taschenbuch Verlag; Erste Auflage 1996
- Franklin, Eric N. (1999)
Befreite Körper: das Handbuch zur imaginativen Bewegungspädagogik, VAK Verlags GmbH Freiburg, zweite Auflage(2000)
- Frostig, M. (1984):
Bewegungserziehung - Neue Wege der Heilpädagogik; Ernst Reinhardt Verlag München Basel
- Goldstein, E. Bruce (2002)
Wahrnehmungspsychologie, Spektrum Heidelberg, 2. deutsche Auflage
- Gräff, Christine (1983):
Konzentrierte Bewegungstherapie in der Praxis; 2. Auflage 1989; Hippokrates Verlag Stuttgart
- Gutjahr, Elisabeth (2003)
Gedanken zur Bewegungsschulung in der Rhythmik- Plädoyer für eine Fachdidaktik
- Hegi, Fritz (1986)
Improvisation und Musiktherapie: Möglichkeiten und Wirkungen von freier Musik, Junfermann Verlag, 5. Auflage von 1997
- Konrad, Rudolf (1995)
Erziehungsbereich Rhythmik: Versuch einer Theorie, Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung
- Larsen, Christian (2001)
Die zwölf Grade der Freiheit: Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegungskoordination, Verlag Via Nova, 2. Auflage
- Sauer, Martin (1998)
Wahrnehmung und Bewegung, Methodikarbeit
- Schaefer, Gudrun (1992):
Rhythmik als interaktionspädagogisches Konzept; 1. Auflage; Waldkauz Verlag Wolf - Dietrich Hörle
- Weise- Laurent, Dorothea (2000/ 2004)
Skript zur Theorie der Bewegungserziehung

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig angefertigt habe. Die Stellen der Arbeit, die anderen Werken dem Wortlaut nach entnommen sind, habe ich unter Angabe der Quellen als solche kenntlich gemacht. Außer den angegebenen Hilfsmitteln habe ich keine weiteren verwendet.

Trossingen, den 1. April 2004