

RÜCKEN AKTIV



BEWEGEN
STATT SCHONEN

Rühl/Goebel/Laubach

GEZIELTE STÄRKUNG

BEWEGLICHKEIT &
KOORDINATION VERBESSERN

ENTSPANNEN &
STRESS BEWÄLTIGEN

KURSMANUAL

BARMER
GEK die gesund
experten

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

MEYER
& MEYER
VERLAG

Inhalt

Vorworte	9
Prof. Walter Brehm	9
Dr. Rolf-Ulrich Schlenker	10
1 Einleitung	11
2 Kernziele des Rücken-Aktiv-Gesundheitssportprogramms	13
3 Rahmenbedingungen des Rücken-Aktiv-Kurses	27
4 Kursphasen	31
4.1 Begrüßung und Mobilisationsritual	31
4.2 Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung	32
4.3 Körperwahrnehmung und sensomotorisches Training	32
4.4 Aufwärmen	33
4.5 Spiel- und Ausdauerphase.....	33
4.6 Kraft und Stabilität	34
4.7 Lockerung, Entspannung und Dehnung	35
4.8 Ausklang mit Aktivierung und Hausaufgabe	35
5 Didaktische Aspekte des Rücken-Aktiv-Kursprogramms	37
5.1 Der Kursleiter als Moderator	37
5.2 Didaktisch-methodische Hinweise	38
6 Kurseinheiten	39
6.1 Kurseinheit 1	39
Mobilisationsritual	40
Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung	43
Körperwahrnehmung	44
Sensomotorisches Training.....	46
Aufwärmen	47
Spiel- und Ausdauerphase.....	48
Kraft und Stabilität	49
Lockerung, Entspannung und Dehnung	54
Aktivierung	58
6.2 Kurseinheit 2	59
Mobilisationsritual	60

	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung	63
	Körperwahrnehmung	63
	Sensomotorisches Training	65
	Aufwärmen	65
	Spiel- und Ausdauerphase	66
	Kraft und Stabilität	67
	Lockerung, Entspannung und Dehnung	71
	Aktivierung	73
	Hausaufgabe	73
	Informationsblatt: Zusammenhang von Bewegungsmangel und Rückenproblemen	74
6.3	Kurseinheit 3	75
	Mobilisationsritual	76
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung	78
	Körperwahrnehmung	78
	Sensomotorisches Training	79
	Aufwärmen	80
	Spiel- und Ausdauerphase	81
	Kraft und Stabilität	82
	Lockerung, Entspannung und Dehnung	85
	Aktivierung	89
	Hausaufgabe	89
	Informationsblatt: Was tun gegen Bewegungsmangel?	90
6.4	Kurseinheit 4	91
	Mobilisationsritual	92
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung	95
	Körperwahrnehmung	96
	Sensomotorisches Training	96
	Aufwärmen	97
	Spiel- und Ausdauerphase	98
	Kraft und Stabilität	99
	Lockerung, Entspannung und Dehnung	102
	Aktivierung	105
	Hausaufgabe	105
	Informationsblatt: Individuelles und vereinspezifisches Informationsmaterial..	105
6.5	Kurseinheit 5	106
	Mobilisationsritual	107
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung	112

	Körperwahrnehmung	112
	Sensomotorisches Training.....	115
	Aufwärmen: Walkaerobic	116
	Spiel- und Ausdauerphase.....	116
	Kraft und Stabilität	117
	Lockerung, Entspannung und Dehnung	119
	Aktivierung	122
	Hausaufgabe.....	122
	Informationsblatt: Halte dich gerade oder doch lieber aufrecht!?	123
6.6	Kurseinheit 6	125
	Mobilisationsritual.....	126
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung.....	131
	Körperwahrnehmung	131
	Sensomotorisches Training	133
	Aufwärmen	133
	Spiel- und Ausdauerphase.....	134
	Kraft und Stabilität	135
	Lockerung, Entspannung und Dehnung	137
	Aktivierung	142
	Hausaufgabe.....	142
	Informationsblatt: Rückengerechtes Verhalten im Alltag	143
6.7	Kurseinheit 7	146
	Mobilisationsritual.....	147
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung.....	152
	Sensomotorisches Training.....	152
	Aufwärmen	154
	Spiel- und Ausdauerphase.....	155
	Kraft und Stabilität	156
	Lockerung, Entspannung und Dehnung	159
	Aktivierung	161
	Hausaufgabe.....	161
	Informationsblatt: Kleine Übungen zur Entspannung für zu Hause.....	162
6.8	Kurseinheit 8	164
	Mobilisationsritual.....	165
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung.....	170
	Sensomotorisches Training.....	171
	Aufwärmen	172
	Spiel- und Ausdauerphase.....	173

	Kraft und Stabilität	174
	Lockerung, Entspannung und Dehnung	179
	Aktivierung	182
	Hausaufgabe.....	182
	Informationsblatt: Was tun gegen Stress?	183
6.9	Kurseinheit 9	184
	Mobilisationsritual.....	185
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung	190
	Sensomotorisches Training.....	190
	Aufwärmen	190
	Spiel- und Ausdauerphase.....	191
	Kraft und Stabilität	193
	Lockerung, Entspannung und Dehnung	199
	Aktivierung	203
	Hausaufgabe.....	203
	Informationsblatt: Fünf Tipps für den Alltag	204
	Informationsblatt: Kräftigungsübungen, Teil 1	205
6.10	Kurseinheit 10.....	207
	Mobilisationsritual.....	208
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung	213
	Sensomotorisches Training.....	214
	Aufwärmen	214
	Spiel- und Ausdauerphase.....	215
	Kraft und Stabilität	215
	Lockerung, Entspannung und Dehnung	223
	Aktivierung	228
	Hausaufgabe.....	228
	Informationsblatt: Vertrag mit mir selbst	229
	Informationsblatt: Kräftigungsübungen, Teil 2.....	230
	Anhang	232
1	Anmeldeliste für den Kurs <i>Rücken-Aktiv</i>	232
2	Anwesenheitsliste für den Kurs <i>Rücken-Aktiv</i>	233
3	Literatur	234
4	Bildnachweis	235

VORWORTE

Der Deutsche Turner-Bund (DTB), als Fachverband für Gesundheitssport, hat sich als Schrittmacher in Fragen der Qualitätssicherung etabliert und ist bzw. bleibt somit der erste Ansprechpartner für hochwertige, qualitätsgesicherte Gesundheitssportangebote im Verein. Der DTB hat sich zum Ziel gesetzt, den Übungsleitern und Vereinen vor allem solche Kursprogramme anzubieten, die konsequent an den Kernzielen von Gesundheitssport orientiert und auf ihre Wirksamkeit hin überprüft sind.

Hierzu hat der DTB unter anderem einen wissenschaftlichen Beirat eingerichtet, dem führende Persönlichkeiten aus der Sportwissenschaft und dem Public-Health-Bereich angehören. Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats im DTB sind:

Prof. Dr. Klaus Bös
(Universität Karlsruhe),

Prof. Dr. Walter Brehm
(Universität Bayreuth),

Prof. Dr. Iris Pahmeier
(Universität Vechta),

Prof. Dr. Michael Tiemann
(Universität Karlsruhe) und

Prof. Dr. Alfred Rütten
(Universität Nürnberg-Erlangen).

Im Zuge der Diskussion um Qualitätsstandards in Prävention und Gesundheitsförderung wird in zunehmendem Maße die Forderung erhoben, auch für den Bereich des Gesundheitssports und für Gesundheitssportprogramme verbindliche Qualitätskriterien festzulegen. In diesem Kontext

sind, insbesondere von der Kommission Gesundheit der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs), Qualitäten und Kernziele für Gesundheitssportprogramme erarbeitet worden, die inzwischen weite Anerkennung gefunden haben. Ferner haben auch die Spitzenverbände der Krankenkassen, die mit der Neufassung des § 20, Sozialgesetzbuch V durch das Gesundheitsreformgesetz 2000 wieder einen erweiterten Handlungsrahmen in der Primärprävention erhalten haben, in einem Leitfadens Qualitätsstandards für primärpräventive und gesundheitsfördernde Maßnahmen festgelegt. Der DTB hat diese Bestrebungen zur Qualitätsverbesserung und -sicherung von Anfang an unterstützt und aktiv mitgestaltet:

- Bereits im Jahr 2001 wurden die wissenschaftlich abgesicherten Programme „Rücken-Fit“ und „Cardio-Fit“ in das Fortbildungsangebot der „Akademie vor Ort“ des DTB aufgenommen und von vielen Vereinen durchgeführt.
- Mit „Gesund und Fit“, „Walking und mehr“, „Nordic Walking“, „Rückentraining sanft und effektiv“, „Optiwell“, „SAFARI TurnKids auf Entdeckungstour“, „Appetit auf Bewegung“, „M.O.B.I.L.I.S. light“, „Cardio-Aktiv“ und „Fit bis ins hohe Alter“ wurden weitere standardisierte Gesundheitssportprogramme umgesetzt.

Auch mit dem vorliegenden Kursprogramm *Rücken-Aktiv* reagiert der Deutsche Turner-Bund in Kooperation mit der BARMER GEK auf diese Bedürfnisse.

Gerade Erwachsene mit Bewegungsmangel, die noch nie bzw. lange nicht mehr sportlich aktiv waren (vor allem nicht im Bereich von Haltung und Bewegung), benötigen geeignete Bewegungsangebote, die sowohl den Einstieg in den Sport und die Bewegung erleichtern als auch eine Veränderung des Lebensstils nach sich ziehen. Diese sogenannten „Einsteigerkurse“ bieten einen idealen Start.

Das vorliegende Kursmanual ist die „Arbeitsanleitung“ für den Übungsleiter, der diesen Kurs im Verein anbieten möchte. Es

steckt den inhaltlichen Rahmen ab, zeigt die methodischen Vorgehensweisen und bietet so der Kursleitung eine sichere, praxisnahe Nutzung.

Der Deutsche Turner-Bund und die BARMER GEK wünschen den Kursleitern viel Erfolg und den Teilnehmern an diesem neuen Programm viel Spaß.



Prof. Dr. Walter Brehm
Vizepräsident Allgemeines Turnen des
Deutschen Turner-Bundes

Rückenschmerzen haben, wie kaum ein anderes Krankheitsbild, in den letzten Jahren stark zugenommen. So leiden im Laufe ihres Lebens zwischen 80-90 % der Menschen in Deutschland mindestens einmal an Rückenschmerzen. Die *Volkkrankheit Nr. 1* ist ein Thema in der Arztpraxis, am Arbeitsplatz, in der Familie und in der Freizeit. Neueste Studien belegen, dass die Beschwerden eher zunehmen, wenn man sich zu lange schont. Falls Rückenschmerzen also immer wiederkehren, wird es höchste Zeit, mehr für sich zu tun – und zwar aktiv, nicht etwa in Schonhaltung auf dem Sofa.

Hier setzt das strukturierte Gesundheitssportprogramm *Rücken Aktiv – Bewegen statt schonen* gezielt an. Die Übungsleiter des Deutschen Turnerbundes werden in die Lage versetzt, die Handlungskompetenzen der Teilnehmer zu stärken sowie die körperliche Belastbarkeit durch regelmäßige Aktivität zu erhöhen – ganz im Hinblick auf einen rückengerechten Alltag. Neben dem Rücken Aktiv-Kursmanual und der gleichnamigen Teilnehmerbroschüre für die

Zielgruppe der „Einsteiger“ und „Wiedereinsteiger“ hält die BARMER GEK weitere ergänzende Angebote zur Rückengesundheit bereit:

- Ratgeber „Rücken“ und „Forum Rücken“ unter www.barmer-gek.de
- Kostenlose telefonische Beratung durch das medizinische Fachteam Rückengesundheit beim BARMER GEK Teledoktor.
- Broschüre „Kein Stress mit dem Stress. Ein kleiner Ratgeber zum richtigen Umgang mit Stresssituationen“ sowie
- qualifizierte Beratung durch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den örtlichen Geschäftsstellen zu Präventionsangeboten und örtlichen Leistungserbringern.

Tun Sie etwas für Ihren Rücken und bleiben Sie in Bewegung. Es wird Ihnen guttun!



Ihr Dr. Rolf-Ulrich Schlenker,
stellvertretender Vorstandsvorsitzender der
BARMER GEK

1 EINLEITUNG

Sicher fragen Sie sich, warum wir ein neues Kursprogramm im Rückenbereich anbieten, wo es doch bereits unzählige Angebote auf diesem Sektor gibt. Ist es wirklich nötig, noch ein Rückenprogramm zu entwickeln? Wir meinen ja. Kann man nicht einfach das Altbekannte weiter nutzen? Wir meinen nein.

Nun, lassen Sie uns zu Beginn dieses Buches klären, worin der grundlegende Unterschied des *Rücken-Aktiv-Programms* zu den bisherigen Rückenprogrammen liegt.

In den letzten Jahren kamen gerade in diesem Bereich immer neue Trends auf, die auf neuen Erkenntnissen aus der Wissenschaft basieren. Durch die alten Programme wurde der Rücken zu einem Problembild erhoben, dem er nach den neuen Erkenntnissen nicht entspricht. Man hat eingesehen, dass die ausschließliche Erziehung hin zu einer korrekten Haltung nicht unbedingt den gewünschten Erfolg bringt. Viele Beschwerden sind gar nicht so dramatisch, wie sie früher gerne geschildert wurden. Nicht jede Verspannung der Rückenmuskulatur ist ein Bandscheibenvorfall. Ganz im Gegenteil, mittlerweile ist man zu der Erkenntnis gelangt, dass gelegentliche Rückenschmerzen zu unserem Leben gehören, wie die alljährliche Erkältung und das Beste, sie sind auch genauso harmlos.

Darüber hinaus hat man erkannt, dass die primärpräventiven Angebote aktiver gestaltet werden müssen. Selbst die klassische Rückenschule hat sich dahingehend gewandelt. Das Hauptproblem der mo-

dernen Gesellschaft ist der zunehmende Mangel an Bewegung. Immer mehr Tätigkeiten werden im Sitzen verrichtet (auch dieses Buch wird nicht im Stehen verfasst) und auch unsere Freizeit verbringen wir mittlerweile überwiegend im Sitzen. Nicht zuletzt dank der vielen Fernsehprogramme und Spielekonsolen, oder auch dank der wunderbaren Welt des Internets. Es erscheint also logisch, dass dieser Mangel an Bewegung Folgen hinterlassen muss. Diese Folgen sehen wir Tag für Tag, wenn wir anderen Menschen begegnen.

Das Ziel unseres neuen Kurskonzepts ist daher eine Hinführung zu mehr Bewegung. *Rücken-Aktiv* beinhaltet eine Phase des spielerischen Ausdauertrainings. Etwas gänzlich Neues und Innovatives für ein Rückenprogramm. Doch eine Steigerung der Bewegungsaktivität alleine genügt nicht für eine stabile Haltung. Zusätzlich ist es wichtig, gerade die kleinen Muskeln, die nah an der Wirbelsäule liegen, gezielt zu aktivieren, denn diese Muskeln haben maßgeblichen Anteil an der Stabilisierung unserer Haltung. Aus diesem Grund beinhaltet unser Programm auch Körperwahrnehmungs- und sensomotorische Übungen. Über eine Stärkung des Körperkerns, den sogenannten *Core*, gelangen die Teilnehmer zu einer aufrechten Haltung. Im Rahmen des Kurses erfahren die Teilnehmer die Möglichkeiten einer rückengerechten Haltung im Alltag. Sie sollen jedoch hingeführt werden zu einer eigenverantwortlichen Verhaltensweise, um einschätzen zu können, in welcher Situation es vonnöten ist, sich rückengerecht zu bewegen.

6 KURSEINHEITEN

6.1 KURSEINHEIT 1

Sequenz	Inhalte	Zeit
Begrüßung Mobilisationsritual	Vorstellung des Kursleiters Was ist <i>Rücken-Aktiv?</i> - Inhalte Kursorganisation Mobilisationsritual, Teil 1	10 min
Gruppengespräch/ Vortrag und praktische Informationsvermittlung	Erwartungen und Kursziele der Teilnehmer: TN bekommen Karteikarten ausgeteilt, auf die sie realistische Ziele aufschreiben sollen; anschließend Überprüfung der Ziele auf Machbarkeit	5 min
Körperwahrnehmung und Sensomotorik	KW: Einführung in die Körperwahrnehmung – kleine Übungen zum Körperbild SMT: Sandsäckchen, Radfahren	10 min
Aufwärmen	Walkaerobic	5 min
Spiel- und Ausdauerphase	„Kluburlaub“	15 min
Kraft und Stabilität	Die Grundspannung Einführung tiefe Muskeln (Bauch und Rücken) Halbe Kniebeuge Stabilisation des Rückens im Stand Schulterbrücke	15 min
Lockerung, Entspannung und Dehnung	Lockerungsübung PMR für den Kopf und den Schultergürtel Dehnung: Dehnungsritual 1	5 min
Ausklang mit Aktivierung	Verabschiedung Aktivierung: Fingerspitzengefühl	5 min

Material: Stifte, Karteikarten, Sandsäckchen, Sitzgelegenheiten, Würfel, Matten.

MOBILISATIONSRIITUAL

Alle Bewegungen werden langsam und harmonisch ausgeführt. Bei Bedarf können einzelne Positionen ein paar Atemzüge gehalten werden. Jeder soll sich langsam an seine individuelle maximale Bewegungsamplitude der einzelnen Stellungen heranarbeiten.

Die einzelnen Bewegungsfolgen werden zuerst ohne bewusste Atembegleitung (EA = Einatmung, AA = Ausatmung) geübt. Erst wenn der Bewegungsablauf sicher beherrscht wird, kann zu jeder Bewegung die Ein- oder die Ausatmung hinzugenommen werden. Es ist auch möglich, den Atem weiterhin frei fließen zu lassen.

DIE SCHULTERBLÄTTER LÖSEN

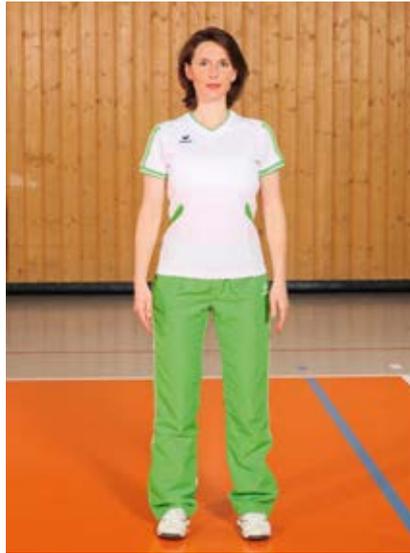
EA: Beide Schultern Richtung Ohr nach oben ziehen.

AA: Entweder die Schultern fallen lassen oder bewusst nach unten lösen.

EA und AA: Die Schultern 3 x nach hinten kreisen lassen. Beim zweiten Kreis den Kopf nach rechts und beim dritten Kreis den Kopf nach links drehen.



Abb. 7-15: Die Schulterblätter lösen



DIE VORDERSEITE ÖFFNEN UND DIE RÜCKSEITE DEHNEN

EA: Beide Arme über vorne in einem weiten Bogen neben den Kopf führen. Die Handflächen zeigen zueinander. Gleichzeitig das rechte Bein ohne Gewichtsverlagerung etwas nach hinten setzen und den Rumpf über die Längsspannung leicht nach hinten lehnen. Das Brustbein anheben und den Blick schräg nach oben zur Decke richten. **Achtung:** Spannung im Bauch aufrecht halten!

AA: Das rechte Bein wieder zurückstellen, die Knie leicht beugen und den Oberkörper nach

vorne beugen. Das Gesäß weit nach hinten oben schieben und die Knie so weit beugen, dass die Handflächen auf dem Boden abgelegt werden können. Den Kopf hängen lassen. **Achtung:** Bei Kreislaufproblemen die Hände auf den Oberschenkeln ablegen und den Kopf über Herzhöhe halten.

EA: Von der Lendenwirbelsäule aus den Rücken bis hin zum Stand aufrollen.

AA: Am Ende der Aufrollbewegung die Schultern nach hinten kreisen.

Den gesamten Ablauf mit dem linken Bein wiederholen.



Abb. 16-22: Die Vorderseite öffnen und die Rückseite dehnen; Ausführung mit dem rechten Bein

GRUPPENGESPRÄCH/VORTRAG UND PRAKTISCHE INFORMATIONSVERMITTLUNG

ERWARTUNGEN UND KURSZIELE DER TEILNEHMER

In der ersten Kurseinheit kann es als Kursleiter hilfreich sein, eine Übersicht über die Erwartungen und die Kursziele der Teilnehmer zu erhalten. Nur wenn sich diese mit den tatsächlichen Kurszielen und Inhalten decken, kann der Kurs eine nachhaltig positive Wirkung haben. Zudem sollten Sie den Teilnehmern erklären, was in einem solchen Kurs realistische Ziele sind und dass jeder Teilnehmer für sich und seine Gesundheit bzw. sein Wohlbefinden einen großen Anteil hat.

Sie legen dazu Stifte und Karteikarten in den Kreismittelpunkt, damit sich die Teil-

nehmer gleich dorthin bewegen müssen. Die Antwort auf folgende Fragen sollen die Teilnehmer nun schriftlich fixieren:

- 1) Was ist mein Ziel (diesen Kurs betreffend)? Kann ich mein Ziel selbst erreichen oder brauche ich Hilfe?
- 2) Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?
- 3) Was möchte ich am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen?

Jeder Teilnehmer soll seinen Namen auf seine Karte schreiben, damit er sie am Ende des Kurses wieder zurückbekommen kann.

Abb. 23:
Erwartungen und Kursziele der Teilnehmer



KÖRPERWAHRNEHMUNG

Einführung in die Körperwahrnehmung

„Wenn man nicht weiß, was man tut, kann man nicht tun, was man will.“
(Mommert-Jauch, 2000)

Dieses Zitat bietet eine gute Möglichkeit, den Einstieg in die Körperwahrnehmung zu gestalten. Angesichts der stereotypen Belastungen des Alltags kommt das natürliche Körpergefühl zunehmend abhanden. Mangelnde Bewegungserfahrung im Kindes- und Jugendalter verstärkt diesen Prozess. Infolgedessen nehmen wir Signale des Körpers zu spät oder gar nicht wahr. Daraus resultieren oft Schmerzen oder andere Krankheitsbilder, die häufig einer therapeutischen Behandlung bedürfen. Aus diesem Grund ist es wichtig, seinen eigenen Körper kennen zu lernen und seine Signale rechtzeitig zu erkennen.

Unter *Körperwahrnehmung* wird eine Vielzahl von Übungen und Methoden zum bewussten Körpererleben verstanden. Nach dem Motto „*Finde ich meinen Körper, so finde ich mich*“ zielen die verschiedenen Methoden auf ein bewusstes körperliches Wohlfühlen, eine verbesserte Sensibilisierung für körperliche Prozesse und Haltungen sowie ein bewusstes Erleben körperlich-seelisch-geistiger Zusammenhänge.

Geben Sie den Teilnehmern vor den folgenden Übungen einen kurzen Überblick über Sinn und Zweck von Körperwahrnehmungsübungen. Anschließend laden Sie sie auf eine kleine Gedankenreise durch ihren Körper ein. Sie können die Übung in jeder Ausgangsstellung durchführen. Bieten Sie den Teilnehmern an, die Augen zu schließen oder einfach nur in die Ferne zu blicken. Folgende Fragen, die die Teilnehmer nur für sich in Gedanken beantworten sollen, können Sie als Unterstützung stellen:



Abb.24: Skulpturenbau

- „Fühlen Sie in Ihre Beine hinein. Können Sie genau beschreiben, in welcher Position sich Ihre Fuß-, Knie- und Hüftgelenke befinden?“
- In welcher Position befindet sich Ihre Wirbelsäule?
- Können Sie genau die Stellung Ihrer Arme beschreiben?
- Fühlen Sie Spannung oder Lockerheit in Ihrem Nacken und in Ihren Schultern?
- Ist ihr Kiefergelenk angespannt oder gelöst?
- Wie fühlt sich ihr Kopf an? Warm oder kalt?
- Gibt es gerade viele Gedanken in Ihrem Kopf?
- Atmen Sie durch die Nase oder durch den Mund?



Abb. 25:
Skulpturenbau zu dritt

- Fühlen Sie Ihren Atem in Ihrem Oberkörper? Wenn ja, wo?“

„Lauschen Sie noch einen Moment Ihrer Atmung, bevor Sie mit ihrer Aufmerksamkeit wieder hier zurück in den Raum kommen.“

Anschließend sprechen Sie mit den Teilnehmern über ihre Erfahrungen.

Wenn Sie den Einstieg in die Körperwahrnehmung noch vertiefen möchten, bietet sich folgende aktivere Übung an:

Jeder Teilnehmer sucht sich einen Partner. Der eine darf sich nun einen Gegenstand ausdenken, den er als Skulptur darstellen soll (z.B. einen Speerwerfer kurz vor dem Abwurf). Der andere Teilnehmer (der Bildhauer) darf sich die Skulptur einige Zeit ansehen. Anschließend soll er die Skulptur nachstellen. Wenn er das zur Zufriedenheit der Skulptur ausgeführt hat, wechseln die Rollen.

Alternativ können Sie auch Dreiergruppen einteilen. Dann soll der Bildhauer die dritte Person als exakte Kopie der „Skulptur“ aufstellen.