

INHALT

Kapitel 1	Das Phänomen Bewegungsgefühl – Annäherungen (A. Hotz & P. Hirtz)	7
	Fokus „Bewungsgefühle“ – historisch-philosophische Annäherungen	8
	Was sind Gefühle? Emotionspsychologische Annäherung	13
	Das Bewegungsgefühl in der sportwissenschaftlichen Literatur	16
	Kinästhesie als Grundlage.....	22
Kapitel 2	Bewungsgefühl verstehen – Ein mögliches Konzept (P. Hirtz, G. Ludwig & A. Hotz)	27
	Drei Versionen des Bewegungsgefühls	28
	Handlungstheorie und Bewegungsgefühl	28
	Bewegungen fühlen.....	30
	Gefühle beim Bewegen.....	32
	Gefühl für Bewegung.....	33
	Bewungsgefühl als kinästhetische Differenzierungsfähigkeit.....	33
	Bewungsgefühl als Aspekt der motorischen Kompetenz und des sportlichen Könnens.....	37
Kapitel 3	Bewungsgefühl entwickeln – Das Vermittlungskonzept (G. Ludwig & P. Hirtz)	39
	Ist das Bewegungsgefühl trainierbar?	40

Schwerpunktsetzungen und Zielstellungen	41
Die Grundmethode.....	42
Die Ziel–Inhalt–Methode–Relation	43
Wahrnehmungsorientiertes Üben.....	44
Fähigkeitsorientiertes Üben	48
Fertigkeits- und kompetenzorientiertes Üben.....	50

Kapitel 4 **Methoden und Übungen zur Entwicklung des allgemeinen Körper- und Bewegungsgefühls (G. Ludwig & P. Hirtz)** **53**

Den Körper fühlen können – Körpergefühl vermitteln.....	54
Bewegungen fühlen können – Bewegungsgefühl vermitteln.....	63
Die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit ausprägen und vervollkommen	70

Kapitel 5 **Methoden und Übungen zur Entwicklung differentieller Bewegungsgefühle (P. Hirtz, G. Ludwig & A. Hotz)** **81**

Zeit- und Tempogefühl als qualitatives Bewegungsgefühl	82
Raum-, Flug- und Balancegefühl als situative Bewegungsgefühle...	89
Spezielle Bewegungsgefühle im Schneesport.....	100

Kapitel 6 **Vermittlungsbesonderheiten (G. Ludwig)** **111**

Bewegungsgefühl im Kleinkind- und Vorschulalter	112
Bewegungsgefühl in Therapie und Rehabilitation.....	122

Kapitel 7 **Bewegungsgefühle erkennen – Diagnostik (P. Hirtz & G. Ludwig)** **135**

Diagnostik der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit	136
Diagnostik im Kleinkind- und Vorschulalter	144

Anhang	147
---------------	------------

Literaturverzeichnis	148
----------------------------	-----

Als geeignete Ausgangspositionen bieten sich die Rückenlage oder der Sitz (Kutschersitz) an. Die Augen sollten beim Üben zur Verstärkung der kinästhetischen Sinnesreize möglichst geschlossen bleiben. Die Dosierung der Kraftanstrengung lässt sich willkürlich differenzieren zwischen Maximalkraft und minimaler Anspannung. Ausgelöst durch die Sprache des Pädagogen werden bei der PMR nacheinander einzelne Muskelgruppen angespannt, wieder entspannt und anschließend die Wirkung gespürt (Abb. 15).

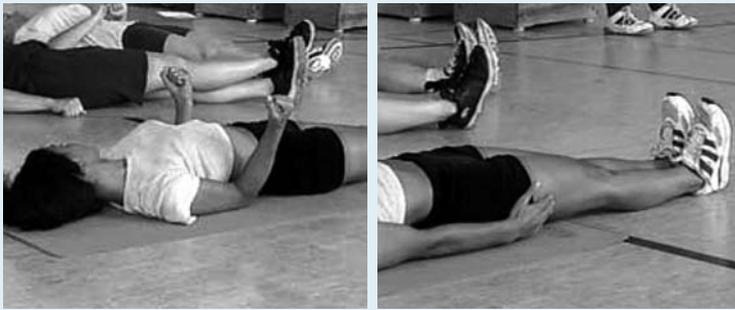


Abb. 15: An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen (PMR)

Bei der PMR wird als mögliche Reihenfolge der anzusprechenden Muskelgruppen vom Nacken ausgehend über Hände/Arme, die Beine, Becken und schließlich das Gesicht empfohlen. In Weiterführung tragen mehrmalige Wiederholungen und die Variation der Kraftdosierung zur erhöhten Sensibilisierung bei. Als Regulativ für das Ausführungstempo erweist sich das Ausnutzen des natürlichen Zeitmaßgebers, eines eigenen Atemrhythmus als günstig. Eine Orientierung auf das ruhige Weiteratmen bei diesen Spannungs- und Entspannungsübungen verhindert zudem das Auftreten von Hyper- und Hypoventilationsercheinungen. Eine besonders anspruchsvolle Form des kinästhetischen Wahrnehmens, das bereits eine hohe Sensibilität für propriozeptive Empfindungen voraussetzt, stellt die Wahrnehmung der Atembewegungen im Brust- und Bauchbereich dar.

Übungsbeispiele in Anlehnung an Frostig (1996) und Knebel (1990): **Übungsbeispiele**

- im Sitz oder Stand Handflächen aneinander pressen
- im Sitz oder Stand den Kopf gegen die im Nacken gefalteten Hände drücken Anspannen der seitlichen Halsmuskulatur gegen eine Hand am Hals.
- Paarweise gegeneinander stützen (Abb. 16 und 17)



Abb. 16: Unter wechselnden Abständen Stützkraft jeweils anpassen



Abb. 17: Mit dosierter Kraft gegenseitig halten

- Bewegungen gegen scheinbaren Widerstand: Hände drücken eine Wand weg, „Sorgen weg drücken“, „Wolken am Himmel stützen“ (Abb. 18 und 19)



Abb. 18 und 19: „Sorgen wegdrücken“ und „Wolken am Himmel stützen“

Dehnübungen

Während der Bewegungsanteil bei den isometrischen Übungen minimal ist, beruht die Wirkung der Dehnübungen als sensorische Diskriminations- und Sensibilisierungsübungen auf der Veränderung von Gelenkstellungen/ Körperpositionen und der so provozierten Reizung der Bewegungs- und Positionsrezeptoren in den Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken.

Vielgestaltig sind die in der Literatur zu findenden Dehnungstechniken. Sie unterlagen in den letzten Jahren im Ergebnis neuerer Erkenntnisse mehrfachen „Kurskorrekturen“. Relevant für eine Sensibilisierung, die zu einem feineren Erspüren der Wirkung von Muskeldehnungen führt als Grundlage für ein verbessertes Bewegungsgefühl, sind all jene Formen, bei denen die Aufmerksamkeit gerichtet ist auf die Diskriminierung von Unterschieden, Veränderungen im Ergebnis eines (durch den Atem getragenen) ruhigen, konzentrierten, sensiblen Dehnens.

- „Zielspringen in den Reifen“
Eine im Reifen an wechselnden Positionen liegende Teppichfliese soll springend genau getroffen werden (ein- oder beidbeinig).
- „Springen mit verbundenen Augen über eine Gasse“.
- „Zielspringen vom labilen Kastendeckel“.



Abb. 131: „Springen mit verbundenen Augen über eine Gasse“

Abb. 132: „Zielspringen vom labilen Kastendeckel“

- „Büchsenwerfen“
aufgestellte Büchsen mit Tennis- oder Indiakabällen aus unterschiedlichen Entfernungen umwerfen.
 - „Zielen mit Zeitungsbällen“
aus Zeitungen geformte Bälle mit dem Fuß oder durch Werfen in einen Papierkorb/Eimer treffen.
 - „Zielwerfen mit Tennisringen“
mit einem Tennisring die Beine eines umgekippten Hockers treffen
- Gewöhnungsübungen.
- Tischtennis-, Tennisbälle oder Luftballons mit Schlägern (Tennis, Tischtennis oder Federball) durch den Raum transportieren oder am Boden prellen.
 - „Wettwanderball“ (Döbler & Döbler, 1998)
Kinder stehen Mannschaftsweise in Reihe und geben unterschiedliche Bälle über den Kopf oder durch die Beine zum Hintermann. Der Letzte der Mannschaft läuft jeweils nach vorn, bis die Ausgangsstellung wieder erreicht ist.

Gewöhnungsübungen

Übungen für das Raumgefühl



Abb. 133 und 134: Wettwanderball

- „Von Insel zu Insel“
Jedes Kind hat zwei Teppichfliesen, Bierdeckel oder Zeitungen und soll den Raum durchqueren, indem es stets eine Unterlage unter seinen Füßen hat.
- „Finden der eigenen Teppichfliese“
Kinder laufen durch den Raum und suchen auf Zuruf ihre Fliese, d. h. Gefühl für den eigenen Raum bekommen (Abb. 135).
- „Pferdchenspiel“
Partner mit geschlossenen Augen durch den Raum führen; über Seile erfolgt die Impulsgebung (Abb. 136).



Abb. 135: „Finden der eigenen Teppichfliese“

Abb. 136: „Pferdchenspiel“

- Durch den Raum gehen, laufen, springen und veränderliche Hindernisse überwinden.
- „Tunnelball“
Ein Kind rollt einen Ball unter den Körpern der Kinder zum anderen Ende

der Mannschaft, wobei die Kinder zwischenzeitlich in den Liegestütz gehen müssen. Der letzte Spieler der Mannschaft läuft jeweils mit dem Ball nach vorn, bis die Ausgangsposition wieder erreicht ist (Abb. 137).

- „Die Welle“

Die Kinder sitzen in Strecksitz in einem Kreis im Abstand von etwa 1 m hintereinander. Ein Ball wandert wellenförmig von Spieler zu Spieler, indem der Vordermann den Ball zwischen den Händen oder Füßen haltend ihn jeweils in die Hände oder Füße seines Hintermannes übergibt (Abb. 138).

- „Reißverschluss“

Kinder sitzen sich in Gasse eng beieinander im Strecksitz gegenüber. Ein Kind rollt einen Ball durch die dann jeweils angehobenen Beine zum letzten Kind der Gruppe, das mit dem Ball nach vorn läuft, bis die Ausgangsposition wieder erreicht ist.



Abb. 137: „Tunnelball“

Abb. 138: „Die Welle“

- „Bälle weg“

Kinder stehen sich – durch eine Turnbank getrennt – in zwei Feldern gegenüber, jede Mannschaft erhält die gleiche Anzahl von Bällen. Diese müssen stets in das Feld der anderen Mannschaft geworfen werden, so dass möglichst kein Ball im eigenen Feld liegt. Jeweils nach 1–2 Minuten werden die in den jeweiligen Spielfeldern verbliebenen Bälle gezählt.

- „Bäumchen, Bäumchen wechsele Dich“

Kinder stehen im Raum verteilt in Reifen, ein Kind steht ohne Reifen in der Mitte und ruft „wechselt das Bäumchen“, woraufhin sich jedes Kind einen anderen Reifen suchen muss, auch jenes Kind ohne Reifen. Wer keinen Reifen gefunden hat, ruft jeweils zum Wechseln auf.