den Teilnehmern ist der Führungsstil ausschlaggebend. In der Improvisation wird von den Teilnehmern ein Sichhingeben gefordert. Dazu benötigen sie Vertrauen zum Gruppenleiter, der emotional, kreativ und sozial reif sein muss und authentisch wirkt. Der Leiter hat lediglich einen Improvisationsvorsprung und bemüht sich ansonsten um partnerschaftliches Verhalten.

Für den Erfolg der Stunde ist sowohl der Leiter als auch der Teilnehmer wichtig. Der Leiter gibt darüber hinaus Anregungen, Ermunterung, er hebt heraus, er dämpft, er ist der verlängerte Arm des Übenden. Er steuert die Improvisation von außen und achtet gleichzeitig darauf, dass die Teilnehmer sich nicht überfordern, emotional und körperlich.

Am Ende ist es wichtig, sich Zeit für Reflexion zu nehmen. Sie soll Erfahrungen und Gefühle bewusst machen und die Möglichkeit geben, Eindrücke zu formulieren und das Ergebnis wenigstens theoretisch weiterzuführen. Durch das gemeinsame Gespräch werden auch schon wieder vergessene Erlebnisse in Erinnerung gebracht und können mit den anderen Erfahrungen zusammen aufgearbeitet werden. Nur durch die Reflexion kann das Bewusstsein über sich selbst und andere erweitert werden. Die Teilnehmer lernen dadurch, auch sachlich Kritik zu üben und werden gleichzeitig toleranter, weil sie die Hintergründe für das Verhalten anderer hören und so besser verstehen können.

Wozu Improvisation?

In unserer Gesellschaft wird hauptsächlich Wert auf kognitive Fähigkeiten gelegt, emotionale, sinnliche und körperliche Inhalte spielen nur eine Nebenrolle. Für wirkliche Zufriedenheit ist es jedoch notwendig, seinen Körper zu kennen, seine Gefühle zu spüren. Wahres Selbstvertrauen resultiert nur aus einem vorhandenen Körperbewusstsein. Die dafür notwendige Körpererfahrung kann zwar zum Teil auch im traditionellen Sportunterricht erlebt werden, reicht aber normalerweise nicht aus, weil zu wenig Raum für Kreativität und Fantasie gelassen wird. Menschen brauchen Raum und Zeit, sich frei zu bewegen, mit sich selbst und mit anderen etwas auszuprobieren, mit Materialien zu spielen und nach Musik frei zu tanzen, nicht nach vorgegebenen Schritten. Wie Albert Einstein schon sagte: „Fantasie ist wichtiger als Wissen." Nur aus Kreativität kann Neues entstehen.

Literatur:

Barbara Haselbach: Improvisation, Tanz, Bewegung, Klett Verlag, 2. Auflage, Stuttgart 1979.
Tai F. Deharde: Tanzimprovisation in der ästhetischen Erziehung, Hauptverlag, Stuttgart 1978.

Kirsten Pinkert-Schirmer
Essenberger Straße 15, 47443 Moers
Pinkert-Schirmer@t-online.de

Barbara Eichenberger-Wiezel

Dynamisch bewegen, mit Köpfchen auf gesunden Füßen und Beinen stehen

Was sich mit Spiraldynamik® verändern könnte

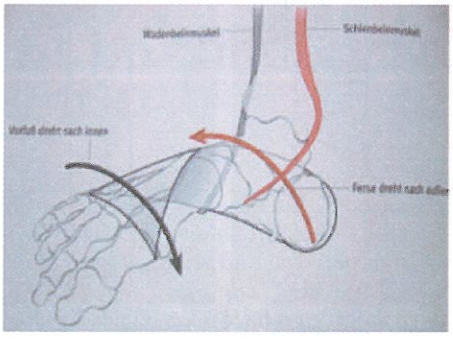
Dr. med. Christian Larsen und Yolande Deswarte sind die Begründer der Spiraldynamik. Therapeuten, Bewegungspädagogen und Sportwissenschafter haben in fast 20-jähriger interdisziplinärer Forschungsarbeit die Systematik der Spirale weiter erforscht, kausale Zusammenhänge im menschlichen Körper gesucht und auch gefunden. Das dreidimensionale Konstruktionsprinzip zieht sich wie ein roter Faden durch die Anatomie des menschlichen Körpers. Die Bandbreite der Menschen, die in den vergangenen Jahren dreidimensionale Bewegungskoordination in ihren Alltag oder in ihr Training integriert haben, reicht vom Spitzensportler bis zur Profitänzerin oder zum Patienten mit Rücken- oder Schulterproblemen, vom Kind bis zum alten Menschen.

Welche Vorteile bietet die Spirale?

Der Fuß, ein Teil des Ganzen

Anatomisch funktionelle Querverbindungen zwischen Becken, Hüftgelenk und Fuß bringen wichtige Anhaltspunkte für das Verständnis und die Sensibilität für Bewegungsqualität. Das Grundverständnis für die Systematik der Spiraldynamik® und das Integrieren dreidimensionaler Bewegung von Kopf bis Fuß übertragen sichtbar neue Bewegungsimpulse in den Alltag, den Sport und die therapeutisch-pädagogische Arbeit.

Die Evolution hat ihr ganzes Wissen und Können in das Präzisionsinstrument Fuß gesteckt. Die Art und Weise, wie wir auf unseren Füßen stehen und uns bewegen, unser Wohlbefinden und die Belastbarkeit der Füße hängen wesentlich vom richtigen Gebrauch ab. Gesunde Füße vermitteln Standfestigkeit im Stehen sowie Sprungkraft und Leichtigkeit während der Fortbewegung. Füße, die tanzen, in Aerobic- oder Joggingschuhen Höchstleistungen vollbringen, leisten Erstaunliches: Balance, Sprungkraft, Schnelligkeit und Ausdauer etc. gehören zum alltäglichen Trainingsrepertoire. Welch hohe Anforderungen an das Wunderwerk Fuß!



©Foto: Gut zu Fuß – ein Leben lang. Christian Larsen, Spiraldynamik Fußschule, Trias, Stuttgart 2004.

Die sichtbare Spiralstruktur im Fuß

Die raffinierte Anordnung von 32 Fußknochen, ein ausgeklügeltes Bandsystem sowie die dreidimensionale Gurtung durch Muskeln weisen auf ein Quer- und ein Längsgewölbe hin. Durch die spiralige Verschraubung von Vor- und Rückfuß (der Rückfuß dreht nach außen, der Vorfuß nach innen) erhält der Fuß in jedem Moment Dynamik und Belastungsstabilität. Die Erkenntnisse der dreidimensionalen Architektur von Knochen, die Anordnung von Bändern und der Verlauf von Muskeln gewährleisten Belastungsstabilität und Beweglichkeit. Das Bewusstsein für die Spiralstruktur des Fußes unterstützt den Wiederaufbau von Längs- und Quergewölbe. Die Gelenke werden anatomisch korrekt belastet und sind weniger verletzungsanfällig.

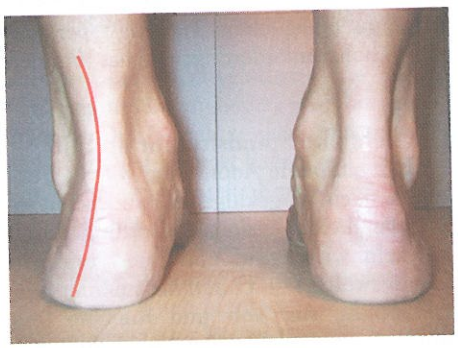


©Foto: Lehrbuch zum Neuen Denkmodell der Physiotherapie, Christian Heel u. a., Thieme Verlag, Stuttgart 2002.

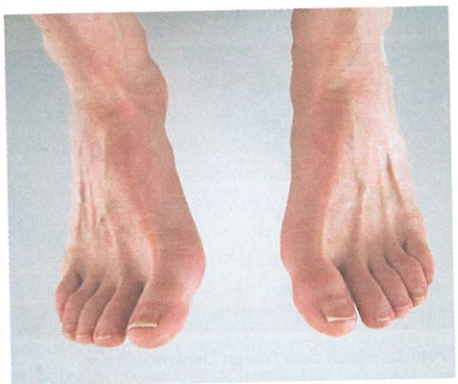
Durch seine aktive Verschraubung wird der Fuß stabilisiert und die abfedernden Eigenschaften des Fußes werden verbessert. Die muskulär aktiv stabilisierte Beweglichkeit der kleinen Vorfußgelenke unterstützt die Stoßdämpfung. Die nach oben wandernden Stoßwellen werden abgebremst und die Abnutzung der großen Gelenke, insbesondere der Hüftgelenke, wird so vermindert.

Tanzende Füße

„Die häufigste Fehlhaltung der Füße bei Tänzern ist das ‚Rollen' nach innen. Diese Gewohnheit entwickelt sich aus dem Bemühen, ein möglichst perfektes ‚en dehors' zu erreichen. Die Außenrotation des Beines muss jedoch im Hüftgelenk stattfinden, nicht durch die Verdrehung der Beinachse in Knie, Sprunggelenk und Fuß. Letzteres bewirkt keine Verbesserung, sondern einen Verlust an Technik und eine größere Wahrscheinlichkeit von Schmerzen, Verletzungen und Langzeitschäden. Verletzungen resultieren in der Regel aus Fehlbelastungen und nicht, wie Tänzerinnen und Tänzer meist glauben, aus Überbelastungen" *(Patricia Schmid, Trainingsleiterin am Stadttheater Darmstadt, 1996–2001, seit 2001 Trainingsleiterin am Stadttheater St. Gallen, mündliche Überlieferung).*



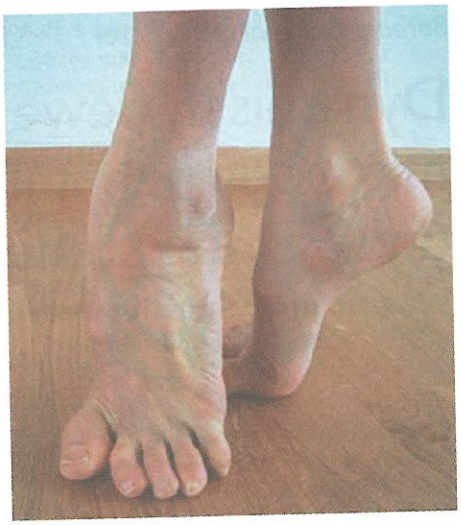
©Foto: Barbara Eichenberger-Wiezel



©Foto: Barbara Eichenberger-Wiezel

Die Achillessehne verläuft hier nicht vertikal. Dies weist darauf hin, dass das Fersenbein nach innen einknickt und die Achillessehne bei jeder Bewegung über den Knochen scheuert. Die Folgeschäden sind Reizung, Abnutzung und größere Anfälligkeit für Achillessehnenrisse. Das Längsgewölbe des Fußes senkt sich ab, Muskeln und Bänder werden immer mehr überdehnt, dadurch verliert der Fuß an Stabilität und Dynamik. Fuß- und Hüftgelenke werden durch die Umkehr der Drehrichtungen massiv fehlbelastet.

Die Achsenabweichung der Großzehe weist auf die Gewohnheit des Fußes hin, bei Belastung nach innen einzuknicken. Das Quergewölbe im Vorfuß ist stark durchgetreten, sichtbar an den ausgeprägten Strecksehnen. Die Zehen haben die Neigung zu "krallen". Dies ist der typische Versuch, den Stabilitätsverlust zu kompensieren.



©Foto: Barbara Eichenberger-Wiezel

Durch das „Rollen" des linken Fußes über den Großzehenballen nach innen kommt es zu einer Achsenabweichung des ganzen Fußes. Das Großzehengrundgelenk wird fehlbelastet, die Zehen krallen, die Druckbelastung wird ungünstig verteilt. Diese Umkehr der Drehrichtung hat Auswirkungen auf die Beinachse.

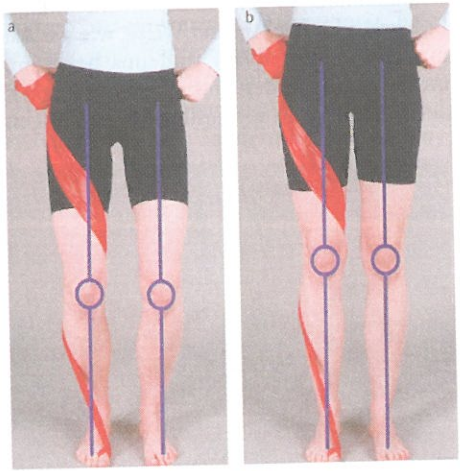
Spiralstruktur mit Stabilität, Federung und Kraft

Das funktionelle Zusammenspiel zwischen Fuß und Hüftgelenk ermöglicht federnde Dynamik während der Beugung und Streckung. Mit einer geraden Beinachse haben wir die Möglichkeit, auf einem Bein zu stehen, die Treppe hinunterzulaufen, zu joggen etc. Die Beinachse erhält durch die Verschraubung vom Oberschenkel zum Unterschenkel die nötige Stabilität. Sie ist die Grundlage für Koordination und Dynamik!

Das anatomische Verständnis für dreidimensionale Drehrichtungen–Außendrehen im Oberschenkel, Innendrehen im Unterschenkel, Außendrehen des Fersenbeins und Innendrehen des Vorfußes–ist entscheidend für die muskuläre Kraftentwicklung. Die Beinspirale wird bei jedem Abstoß wie eine Feder maximal aufgespannt. Diese Vordehnung der Beugermuskelkette löst fast automatisch die gelenkschonende Beugung über alle drei Hauptgelenke aus. Ohne Achsenabweichungen im Bein werden die Bänder und Sehnen zielgerichtet beansprucht. Die Muskeln können kraftvoll oder fein abgestimmt eingesetzt werden. Dieses Know-how schafft die nötigen Grundlagen für eine optimale Verletzungsprophylaxe, Verbesserung der Technik, Dynamik, Balance und Bewegungseffizienz.

Das rote Band symbolisiert den spiraligen Verlauf der Muskelkette: Diese koordiniert den Oberschenkel im Hüftgelenk, den Unterschenkel und Vorfuß.

Das Knie bewegt sich während der Beugung a) und Streckung b) auf einer geraden Linie.

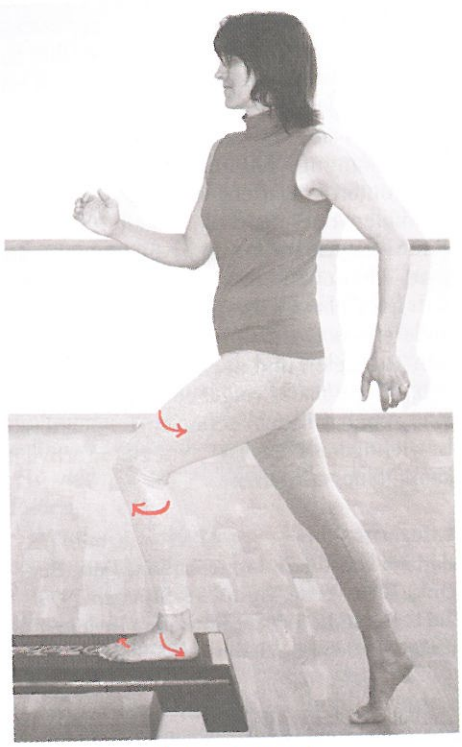


©Fotos: Spiraldynamik das Erfolgsrezept: DVD und Buch Starke Knie, Christian Larsen, Trias, Stuttgart 2006.

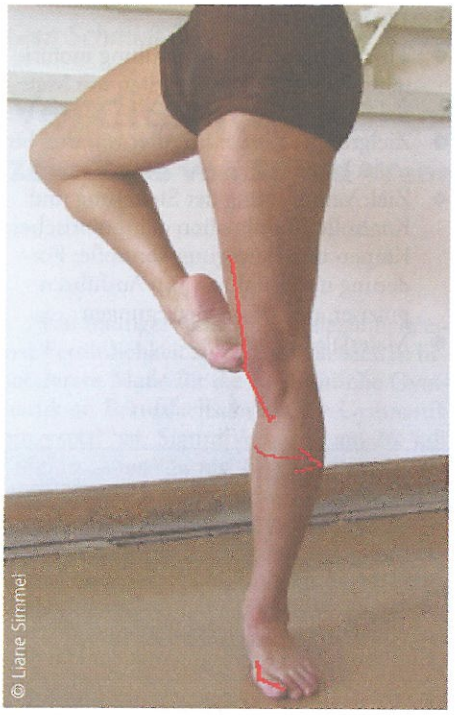
Kraftvoller Abstoß und sanfte Landung

Während der kraftvollen Abstoßphase sind alle drei Hauptgelenke gestreckt, das Bein wirkt lang und sehr gerade. Durch die vollendete, anatomisch richtige Verschraubung von Hüftgelenk und Vorfuß verläuft die Traglinie des Beines exakt durch die drei Hauptgelenke.

Auf der Spielbeinseite (Fuß auf Steper) wird durch die aktive Verschraubung des Fußes und den kräftigen Einsatz der Hüftgelenksmuskulatur die Außenrotation des Oberschenkels begünstigt. Die Kreuzbänder im Innern des Knies sind so angeordnet, dass sie beim gebeugten Knie durch die Außenro-



©Foto: Barbara Eichenberger-Wiezel



©Foto: Spiraldynamik Akademie

tation des Oberschenkels und die Innenrotation des Unterschenkels ihre entscheidende rotationsstabilisierende Wirkung erhalten.

Dadurch verbessert sich die Rotationsstabilität des gebeugten Kniegelenks von innen, was verletzungsgefährdenden Verdrehungen entgegenwirkt.

Koordinationsverlust der Beinachse – die Beinspirale geht verloren

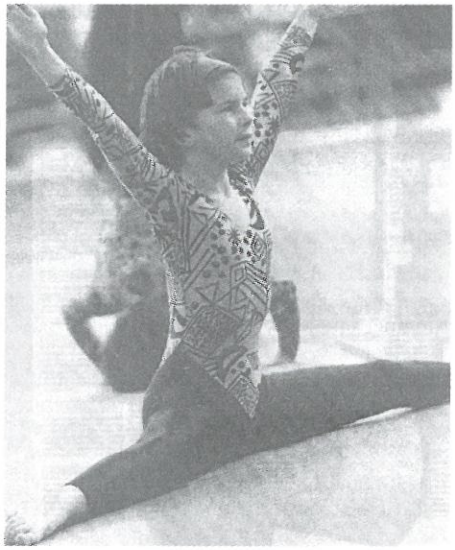
Ein gut trainierter, gesunder und leistungsfähiger Körper kann (fast) alles, was ihm abverlangt wird. Oft haben Tänzer jedoch schon viele Jahre über ihre anatomischen Grenzen hinaus trainiert, um den hohen Anforderungen zu genügen. Dies führt unweigerlich zu Übermüdung, Schmerzen und Verletzungsanfälligkeit.

Der Fuß stellt das Fundament der Beinstatik dar. Der belastete Fuß ist massiv nach innen geknickt. Dies führt zu Fehlbelastung des Fußes und des ganzen Beines: Das Gewicht lastet nicht mehr auf dem stabil gebauten Fersenbein, es hängt vielmehr in den Bändern. Ein derart belasteter Fuß vermittelt keine echte Standsicherheit. Das Einknicken des Fußes in auswärts gedrehter Fußstellung führt zu einer starken Verdrehung im Kniegelenk: Außendrehung des Unterschenkels bei relativer Innenrotation des Oberschenkels. Das so belastete Knie ist überaus anfällig für akute Verletzungen und chronische Überbelastung.

Ausdruck und Ästhetik auf Kosten der Gesundheit?

Der Titel des unten abgebildeten Fotos lautet „Sieg mit korrekter Haltung": Das rechte Bein der noch sehr jungen Kunstturnerin ist jedoch im Hüftgelenk zu stark nach innen rotiert, das Knie blockiert durchgestreckt, sichtbar an der Verdrehung im Kniegelenk. Die Großzehe liegt komplett auf dem Boden auf und dreht bereits in einen Hallux-valgus-Winkel, die restlichen Zehen krallen sich am Boden fest.

Die Korrekturhilfen der Trainerin oder des Trainers sollten dringend Mobilisation und Außenrotation im Hüftgelenk berücksichtigen und die Fußkoordination schulen.



©Foto: Archiv STV/Gymlire

Das Mädchen hätte so alle Chancen, die Beinachse zu korrigieren und die Gelenke auf Dauer zu schützen.

Gesundheitsförderung und Prävention

Das spiraldynamisch geschulte Auge erkennt, wie sich der menschliche Körper statisch und dynamisch organisiert. Das Erkennen von ungünstigen Haltungs- und Bewegungsmustern und präzise Korrekturen vertiefen die Qualität des Trainierens und Unterrichtens und leisten einen wertvollen Beitrag zur Verletzungsprophylaxe.

Spiraldynamik® konkret

Verständnis und Sensibilität für dreidimensionale Bewegungsfunktionen werden kontinuierlich aufgebaut und geschult. Durch das Trainieren der kurzen Fußballenmuskulatur wird das Krallen der Zehen vermieden, das Quergewölbe kann seine Federungsfunktion erfüllen. Der rhythmische Wechsel zwischen Aufbau und Abflachung des Quergewölbes hält die kurzen Fußballenmuskeln elastisch und dynamisch. Mit der gleichzeitigen Aufrichtung des Fersenbeines nach außen wird der Fuß bei jeder Bewegung anatomisch richtig belastet. Die Integration der verbesserten Fußkoordination in Alltag und Training bewirkt den Wiederaufbau von Längs- und Quergewölbe. Ein bereits bestehender Hallux valgus kann sich zurückbilden, Achillessehnenschmerzen verschwinden. Zusammen mit dem anatomisch möglichen „en dehors" im Hüftgelenk verbessert sich die Traglinie des Beines. Die Gelenke werden anatomisch korrekt belastet und sind weniger verletzungsanfällig. Die Gesamtheit der Hüft-, Bein- und Fußmuskulatur entwickelt ihre maximale Kraft. Technisch verbessern sich Dynamik, Balance und Stabilität.

Barbara Eichenberger-Wiezel
Professional Spiraldynamik®
Tanz- und Bewegungspädagogin
Apothekerweg 2, CH-5712 Beinwil am See
www.spiraldynamik-circle.ch

Simin Ariane Afchar

Bewegungsunterricht im Kindergarten

Einleitung

Bewegungskompetenz wird oft verwechselt mit eingeübten, wohlstudierten Bewegungen; mit Bewegungstalent. Genau darum geht es bei der Förderung der Bewegungskompetenz nicht. Der Körper ist keine Maschine, welche sich nach Belieben einstellen lässt, und auch nicht als solche zu benutzen. Eine gesunde Bewegungskompetenz entwickelt sich im Einklang von Körper, Geist und Seele und sieht den Körper nicht als abgetrenntes Werkzeug, sondern als Teil eines komplexen Organismus, in dem der „ganze Mensch" seinen Ausdruck findet. Deswegen ist es wichtig, Bewegungskompetenz nicht als „Fähigkeit" einzuüben, sondern im Zuge der Entwicklung des ganzen Menschen mit zu berücksichtigen und unterstützend zu fördern. Gerade die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten im Kindesalter nimmt maßgeblichen Einfluss auf