Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2002)
Heft: 4

Artikel: Mehr Energie dank Konzentration
Autor: Hunziker, Ralph / Franklin, Eric
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992441

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

P 516'486

mobile Praxis
Die Fachzeitschrift für Sport
4|02

ETH ZÜRICH
31. Juli 2002
BIBLIOTHEK

«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport. «mobile» erscheint sechsmal jährlich mit 48 Seiten Umfang.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis zum Preis von Fr. 2.50 pro Stück (plus Versandkosten) bei folgender Adresse bestellen: Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Telefon 032/327 62 57, Fax 032/327 64 78, E-Mail: mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Mehr Energie dank Konzentration

Wie gross der mentale Anteil an einer Leistung ist, wissen die meisten. Dafür etwas unternehmen tun die wenigsten. Die vorliegende Praxisbeilage ist all jenen behilflich, die ihre geistige und körperliche Leistung mit Konzentration und Vorstellungskraft verbessern wollen.

Ralph Hunziker, Eric Franklin
Zeichnungen: Leo Kühne

In einem Test wurden Basketballspieler in drei Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe übte den Korbwurf, die zweite Gruppe tat gar nichts, und die dritte übte nur in der Vorstellung. Jene, die nicht geübt hatten, machten keine Fortschritte. Die beiden anderen Gruppen aber machten vergleichbare Fortschritte. Das Ergebnis des Versuchs ist erstaunlich: Allein die Vorstellung der Wurftechnik verbesserte die Muskelkoordination.

Gehen wir es an

Verspannung, Entspannung, Energie und Leistung haben eines gemeinsam: Wir können sie mit unserer Vorstellungskraft angehen. Das Potenzial dieses «Gedankenmuskels» nutzen wir noch zu wenig. Es braucht dazu etwas Eigeninitiative, Ruhe, Konzentration und Ideenreichtum. Die Effekte sind unbezahlbar: Unser Alltag wird entspannter, Stress lastet weniger schwer, und die Energie kann für wichtige Leistungen eingesetzt werden.

Stell dir vor ...

Die Praxisbeilage zeigt, aufbauend auf dem Gedankengut von Eric Franklin (siehe Seite 3), eine mögliche Methode, wie in diesem Bereich gearbeitet werden kann. Auf Seite 2 wird als Erstes auf die Rolle der Konzentration in unserem Alltag eingegangen. In einem Interview legt Eric Franklin dar, welche Voraussetzungen geschaffen werden müssen, damit konzentrative Übungen im Sportunterricht erfolgreich durchgeführt werden können (Seite 3).

Auf der Doppelseite 4 und 5 folgt ein Beispiel, wie Jugendliche für Körperwahrnehmung animiert werden können. Wie spüren wir unsere Muskeln, Glieder und unsere Atmung besser, was entspannt und gibt gleichzeitig Energie? Mehr dazu auf den Seiten 6–13. Zu guter Letzt werden Lösungsansätze aufgezeigt, wie motorische Grenzen im Sport (-Unterricht und Training) durch die Vorstellungskraft aufgebrochen werden können.

Inhaltsverzeichnis

Wenn sich die Augenbrauen zusammenziehen 2
Interview: den Dialog mit den Schülern suchen 3
Kannst du das? 4
Die Macht der Einbildung 6
In die Atmung hineinhorchen 8
Verspannungen schmelzen lassen 10
Mit dem fliegenden Teppich höher springen 14

ETH-Bibliothek
EM000004655957

Wenn sich die Augenbrauen zusammenziehen

Mangelnde Konzentrationsfähigkeit ist ein häufiges Defizit in der heutigen Zeit. Kinder haben in der Schule Mühe, über lange Zeit aufmerksam zu sein. Erwachsene schlafen abends nicht ein, weil sie nicht loslassen können.

Für Eric Franklin bedeutet Konzentration, die Kontrolle über den eigenen Gedankeninhalt zu haben. Häufig beginnt er mit der schwierigsten Übung und fordert die Teilnehmer auf, eine Minute an gar nichts zu denken. «Das kann zu Beginn niemand», erzählt Franklin, «die einen sind bereits beim Erstellen des Einkaufzettels.» Nach gezielten, konzentrativen Übungen gelingt es jedoch den meisten, diese Aufgabe erfolgreich durchzuführen.

Fokussieren und sich befreien

Wenn sich Kinder konzentrieren, ist die Anstrengung in ihren Gesichtern gut zu erkennen. Die Augenbrauen rücken zusammen und der Fokus ist auf einen bestimmten Ort gerichtet. Diese Art von Konzentration geschieht durch Einschränkung der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt. Sei dies auf ein Bild, auf eine bestimmte Bewegung oder auf die Atmung. Erwachsene wollen mit konzentrativen Übungen entspannen und meditieren.

Arbeit mit Jugendlichen als Herausforderung

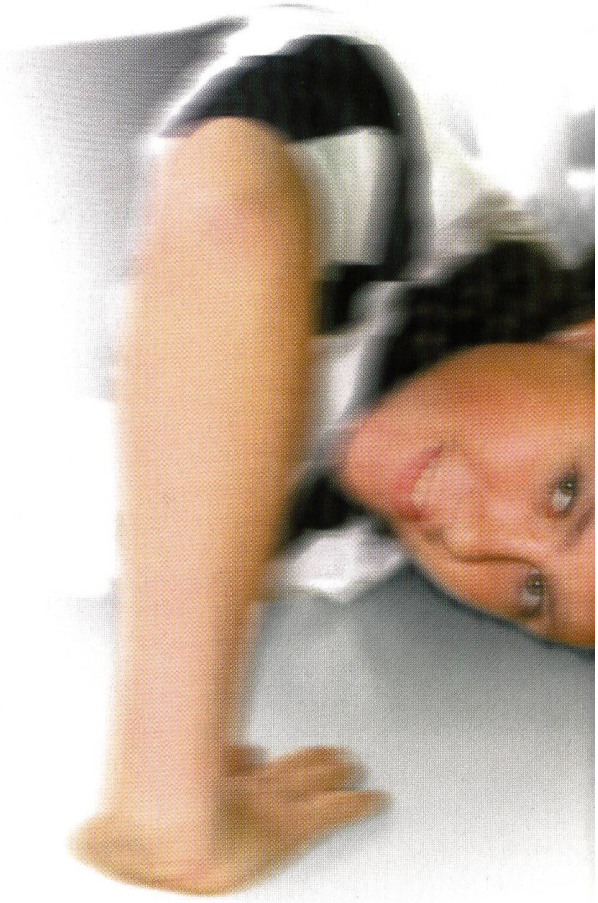
Eric Franklin ist überzeugt, dass der Sportunterricht ein gutes Gefäss ist, um mit mentalen Bildern zu arbeiten. «Die Erfahrung zeigt aber, dass die Art und Weise, wie ich Kindern und Jugendlichen etwas beibringen möchte, für den Erfolg entscheidender ist als der eigentliche Inhalt des Unterrichts.»

Wir können Kindern nicht sagen: «Konzentriert euch einmal!» Nutzen wir aber die Vorstellungsgabe der Kinder, lassen sich Konzentrationsaufgaben stellen, die sehr gut umgesetzt werden können. Fabeln und Bildergeschichten eignen sich besonders, um die Aufmerksamkeit der Kinder zu gewinnen. Zudem unterstützt alles, was angefasst, angeschaut, geriecht, gehört und gefühlt werden könnte, den Konzentrations- und damit den Lernprozess (siehe Kasten). Möchte die Sportlehrerin den Fokus auf den Körper richten, so ist die Beschreibung der Funktion und der Lage von Muskeln, Knochen und Organen sehr hilfreich.

Das anspruchsvollste Publikum sind Jugendliche in der Pubertät. Sie finden Konzentrations- und Erholungsübungen oft langweilig. Entscheidend ist bei Jugendlichen, dass ihre Ideen in die Wahl der Übungen mit einbezogen werden. Ebenso können Übungen mit «Wettkampfcharakter» Erfolg versprechen, denn die Aufforderung «Kannst du das?» ist für sie oft motivierender als die Frage: «Was spürst du bei dieser Übung?»

Entspannter leisten

Der ganze Organismus hat einen bestimmten Energiegehalt zur Verfügung, um körperliche und geistige Arbeit zu verrichten. Muskuläre Verspannungen blockieren die Engergieflüsse. Zuerst müssen die inneren Widerstände überwunden werden, bevor die eigentliche Arbeit geschehen kann. Im Sport ist dies besonders hinderlich. Wer fähig ist, Verspannungen zu lösen, hat mehr Energie für die entscheidenden Bewegungen. Wer beispielsweise eigenhändig seine linke Schultermuskulatur massiert, wird zuerst eine Lockerung der entsprechenden Muskulatur feststellen. Interessanterweise kann diese Übung auch Auswirkungen auf das Sprungbein haben (siehe Bsp. «Schwamm ausdrücken» auf Seite 13).



Mit allen Sinnen geniessen

Bilder sehen	«Mein Kopf schwebt nach oben.» Oder: «Mein Kopf schwebt als Luftballon nach oben.» (metaphorisch)
Spüren	«Ich spüre, wie jemand mit seinen Händen auf meinem Rücken nach unten streicht.» Oder: «Ich spüre einen angenehmen Windhauch unter meinem Schulterblatt.» (kinästhetisch)
Hören	«Ich höre, wie Wasser meinen Rücken entlang nach unten plätschert.»
Schmecken	«Ich stehe auf einer Klippe im Meerwind und schmecke die salzige Luft auf meiner Zunge.»
Riechen	«Ich fühle mich von angenehm weichem Rosenduft eingehüllt.»

HELVETIA PATRIA

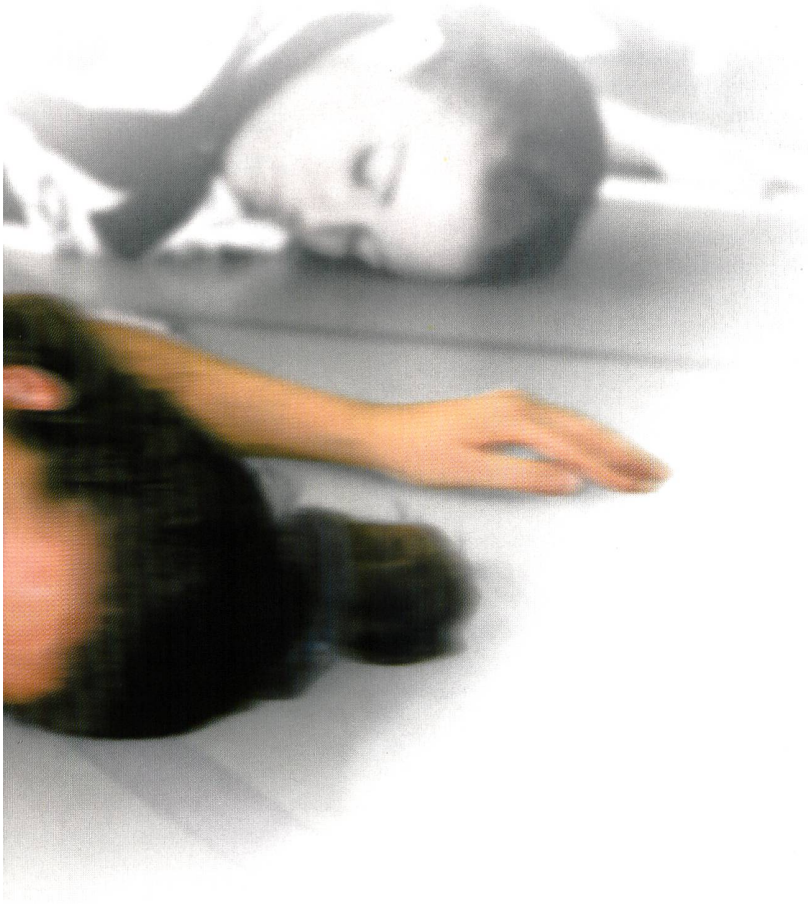
ETH ZÜRICH
31. Juli 2002
BIBLIOTHEK
P516.486

Den Dialog mit den Schülern suchen

Für Eric Franklin stehen die Schüler mit ihren Bedürfnissen im Mittelpunkt des Sportunterrichtes. Ist ein gegenseitiges Vertrauen vorhanden, können Konzentrations- und Erholungsübungen erfolgreich durchgeführt werden.

«Mobile»: Was ist entscheidend, dass konzentrative Übungen im Sportunterricht Erfolg haben? ***Eric Franklin:*** Schüler machen im Schulunterricht mit, wenn sie Vertrauen in die Lehrperson haben. Vertrauen hat, wer sich verstanden fühlt. Eine erste Aufgabe des Sportlehrers ist, dieses Klima des Vertrauens zu schaffen.

Wie wird Vertrauen geschaffen? Es ist wichtig, dass der Lehrer in Dialog mit den Schülern tritt. Er muss ein Feingefühl für die Situationen der Jugendlichen entwickeln und deren Probleme ernst nehmen. Wenn mich eine Schülerin anspricht und ich dabei in den Himmel hinaufschaue, wird sie sich nicht verstanden fühlen. Wenn ich sie aber bei ihrer Frage anschaue und wenn möglich unterstützend nicke, dann weckt das Vertrauen. Jugendliche brauchen diese Aufmerksamkeit. Sie muss aber ernst gemeint sein. Gespieltes Interesse wird von den Schülern schnell entlarvt.



Ich möchte ein praktisches Beispiel angeben: Die Lehrerin merkt beim Eintreffen der Schüler in die Turnhalle, dass diese besonders müde sind. Sie fragt feinfühlig nach: «Heute seht ihr aber müde aus, hattet ihr einen anstrengenden Tag?» Dann kann die Lehrerin konzentrative Übungen im Liegen mit den Schülern durchführen und deren Bedürfnisse mit einbeziehen.

Die Sportlehrerin muss also sehr spontan und flexibel handeln können. Wie könnte eine Vorgehensweise aussehen? Als Erstes muss sozusagen der «Energiezustand» der Klasse bestimmt werden. Sind sie grösstenteils müde? Kommen sie gerade aus einer Prüfung und sind kaum zu bändigen? Den Dialog mit den Schülern zu suchen, ist dabei hilfreich, denn jeder energetische Zustand zieht eine andere Vorgehensweise mit sich. Wenn die Schüler voller Power sind, sollten sie sich zuerst austoben können, bevor sie anschliessend Konzentrations- und Entspannungsübungen durchführen.

In einem zweiten Schritt müssen nun die richtigen Übungen ausgewählt werden. Das bedingt, dass der Sportlehrer sich vorgängig überlegt, wie er auf die unterschiedlichen energetischen Zustände der Klasse reagiert.

Zu guter Letzt kommt es häufig auf die Instruktion an. Die richtige Wortwahl und die innere Überzeugung, solche Übungen durchzuführen, können die Schülerinnen entscheidend begeistern. Wichtig ist, dass die Schüler in eigenen Bildern arbeiten können. Fremdbestimmte Bilder demotivieren häufig.

Wie kann der Sportlehrer auf die Bilder der Kinder eingehen und dabei seine Ziele und Übungen trotzdem verfolgen? Vor dem Unterricht bereite ich so genannte «Keimübungen» vor, welche den Kern und das Ziel einer Übung in sich haben. Während der Stunde passe ich diese Keimübung den Bildern der Kinder und Jugendlichen an. Es könnte folglich so ablaufen: Der Sportlehrer hat die Entspannung, v. a. der Rückenmuskulatur, als Ziel. Die Schülerinnen liegen auf einer Matte, und der Lehrer beginnt: «Wenn ihr so daliegt, wie fühlt sich das an?» Der Sportlehrer selber hat das Gefühl, er werde von der Matte getragen, gestützt und kann sich ganz darauf ablegen. Die Schülerinnen antworten: «Wie liegen auf einem Floss», «... auf einem fliegenden Teppich», «... auf einer Luftmatratze im Wasser».

Der Lehrer ergänzt und fragt nach: «Wenn ihr nun auf einem Floss oder auf einer Matratze liegt, könnt ihr die wärmenden Strahlen der Sonne auf eurer Haut spüren? Oder den Wind, der euer Haar verweht?»

Kannst du das?

Koordinative Herausforderungen fesseln und machen Spass. Diese Art von Übungen entspricht dem Naturell der Kinder und Jugendlichen. Die Aufmerksamkeit steigt spielend.

Das folgende Beispiel zeigt einen möglichen, methodischen Aufbau einer konzentrativ-koordinativen Übung. Die Bewegungen der Arme sollen dabei mit den Bewegungen der Füsse synchronisiert werden. Die Einsatz der Füsse erfolgt in einem Vierer-, jener der Arme in einem Dreiertakt.

Füsse bilden die Basis

Wir beginnen mit den Füssen, den Rest des Körpers lassen wir ruhen: Wir stehen rechts auf den Fussballen, dann auch links auf den Fussballen. Anschliessend stehen wir rechts auf die Ferse und nehmen den linken Fuss dazu. Also: Ballen, Ballen, Ferse, Ferse; Ballen, Ballen, Ferse, Ferse, etc.

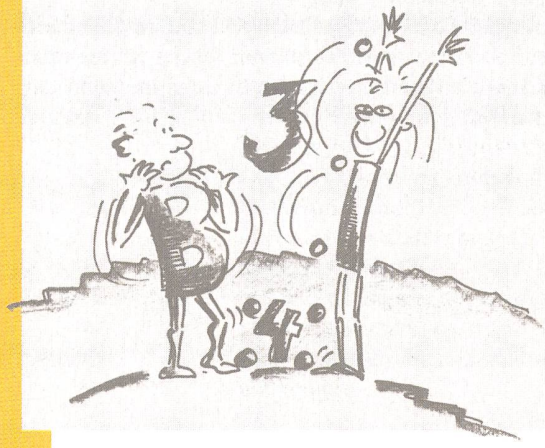
Hinweis: Häufig konzentrieren sich die Ausführenden so stark auf die Füsse, dass sie auch die restlichen Körperpartien anspannen. Oft werden beispielsweise die Schultern nach oben gezogen. Eine Bemerkung dazu («Ist es nötig, die Schultern anzuspannen, wenn wir mit den Füssen arbeiten?») hilft, sich wieder zu entspannen.

Arme gestalten den Raum

Wir stehen bequem auf beiden Füssen und arbeiten mit den Armen: Wir berühren synchron mit beiden Händen die Hüfte, dann die Schultern, zuletzt strecken wir die Arme in die Höhe. Also: Hüfte, Schultern, strecken; Hüfte, Schultern, strecken, etc.

Hinweis: Bereits jetzt stellen wir eine hohe Konzentration bei den Ausführenden fest. Die einen haben vielleicht schon mit einer Abfolge Mühe, andere antizipieren, dass nun eine Kombination beider Abfolgen kommt, und spielen diese im Geiste durch.

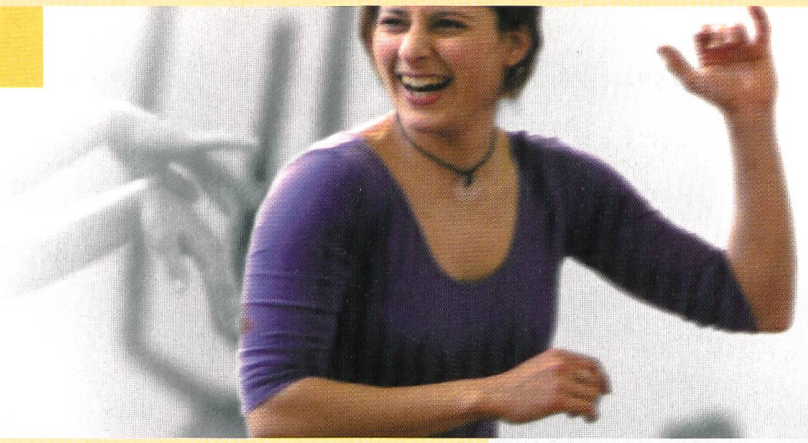
Kombination fordert heraus



Wir verbinden beide Abfolgen miteinander, indem wir zuerst zwei- bis dreimal die Bewegungen der Füssen ausführen und erst dann mit den Armen einsetzen.

Hinweis: Je nach Niveau können Variationen mit den Armen eingebaut werden: Die Arme auf Schulterhöhe kreuzen, Kopf berühren etc. Dabei muss der Polyrhythmus (3:4) beibehalten werden.

HELVETIA PATRIA

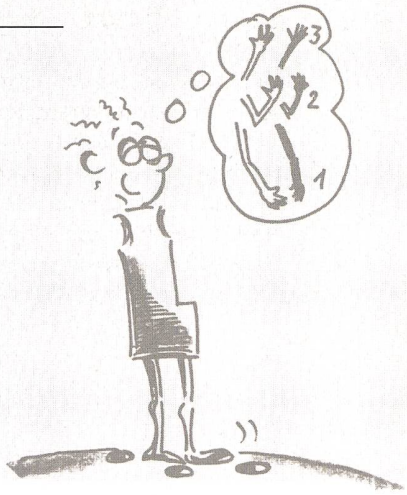


Armbewegungen im Geiste durchspielen

Wir führen die Bewegung nur mit den Füssen durch (Ballen, Ballen, Ferse, Ferse) und konzentrieren uns auf die Arme. Wir stellen uns vor, wie die Hände die Hüfte berühren, anschliessend die Schultern (evtl. kreuzen), zuletzt strecken wir mental die Arme in die Höhe und beginnen wieder von vorne.

Sehen wir vor dem geistigen Auge, wie sich die Arme bewegen? Spüren wir die Berührungen an der Hüfte und an den Schultern?

Hinweis: Diese konzentrative Übung hilft, bestehende Probleme bei der Kombination beider Übungen zu beheben oder den Bewegungsfluss zu optimieren.



Gewichtsverlagerungen visualisieren

Wir stehen bequem auf beiden Füssen und arbeiten mit den Armen: Hüfte, Schultern, strecken, etc. Wir stellen uns vor, wie wir rechts auf den Fussballen stehen, nehmen den linken Fussballen dazu, stehen anschliessend auf die rechte Ferse und auch auf die linke, etc.

Spüren wir die Gewichtsverlagerungen auf die Ballen? Erhöht sich der Druck auf die Fersen, wenn wir darauf stehen?

Hinweis: Wer sich die Bewegung mental vorstellen und sie kinästhetisch spüren kann, wird die Kombination erfolgreicher durchführen können.

Der Könner kanns

Zum Abschluss kombinieren wir die beiden Abfolgen nochmals miteinander. Hat sich eine Verbesserung eingestellt? Können wir durch die mentale Auseinandersetzung die beiden Bewegungen besser voneinander getrennt ausführen?

Die Macht der Einbildung

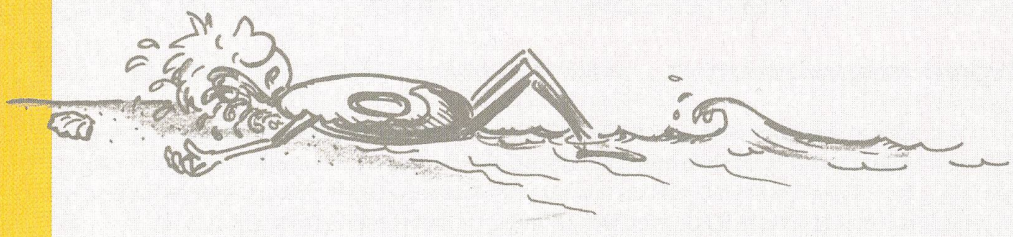
Imaginative Übungen im Liegen ändern die Lage gegenüber der Schwerkraft und fördern ein positives Wohlbefinden. Der Ausgangspunkt bietet die Position der so genannten «Konstruktiven Ruhe».

Vom Wasser berauschen lassen

Wir legen uns auf den Rücken. Dabei stellen wir uns vor, wir liegen am Strand auf weichem Sand. Das leichte Einsinken in den Sand empfinden wir als wohltuend. Wir sehen den Abdruck, den unser Körper im Sand hinterlässt. Spüren wir die Tiefe des Abdrucks? Wie tief liegen der Hinterkopf, die Schultern, die Arme, der Rücken, das Gesäss, die Füsse im Sand?

Nun stellen wir uns vor, dass sich unser Rücken wie eine ankommende Welle im Sand ausbreitet. Spüren wir, wie warm, weich und fliessend der Rücken ist? Das ins Meer zurückfliessende Wasser nimmt unsere Verspannungen mit. Es fliesst den Rücken entlang nach unten, zwischen den Dornfortsätzen und den Rippen, alle Spannungen lösend.

Eine nächste Welle braust von unten entlang der Wirbelsäule hoch und ergiesst sich in einem Sprudelbad im Nacken. Das Wasser durchspült die Innenräume unseres Körpers. Unsere Knochen sind in ihrem Inneren bienenwabenähnlich mit vielen Hohlräumen aufgebaut. Spüren wir, wie diese Hohlräume gereinigt und gelockert werden?



Die «Konstruktive Ruhe» – Was ist das?
Das oberste Gebot ist eine bequeme Lage. Dabei liegen wir auf dem Rücken. Um eine Hohlkreuzstellung zu vermeiden, sollten die Beine im Kniegelenk 90° angewinkelt werden. Damit die Beine nicht zur Seite fallen, können die Unterschenkel auf eine Erhöhung gelegt werden. Polsterungen mit Kissen unter dem Becken und Kopf machen die Lage angenehmer.

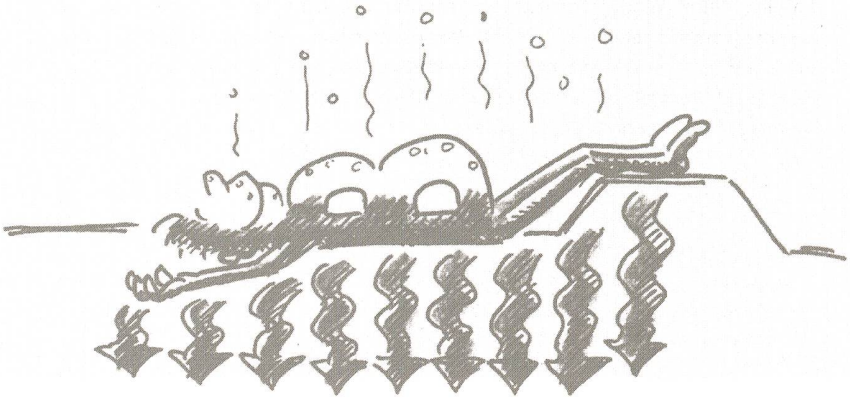
Die Schwere spüren, die Leichtigkeit erfahren

Wir liegen in der oben beschriebenen Haltung und beobachten einige Minuten lang unsere Atmung. Wir visualisieren unsere Körperzellen. Wir stellen uns vor, dass jede Zelle ein Oben und Unten hat. Der Unterbauch, die der Erde zugewandte Seite, ist gefüllt mit Schwere, die obere, dem Himmel zugewandte Seite, hat Leichtigkeit in sich. Wir überlassen unsere Zellen der Schwerkraft. Wir halten sie nicht vom Erdboden fern, sondern lassen sie nach unten sinken.

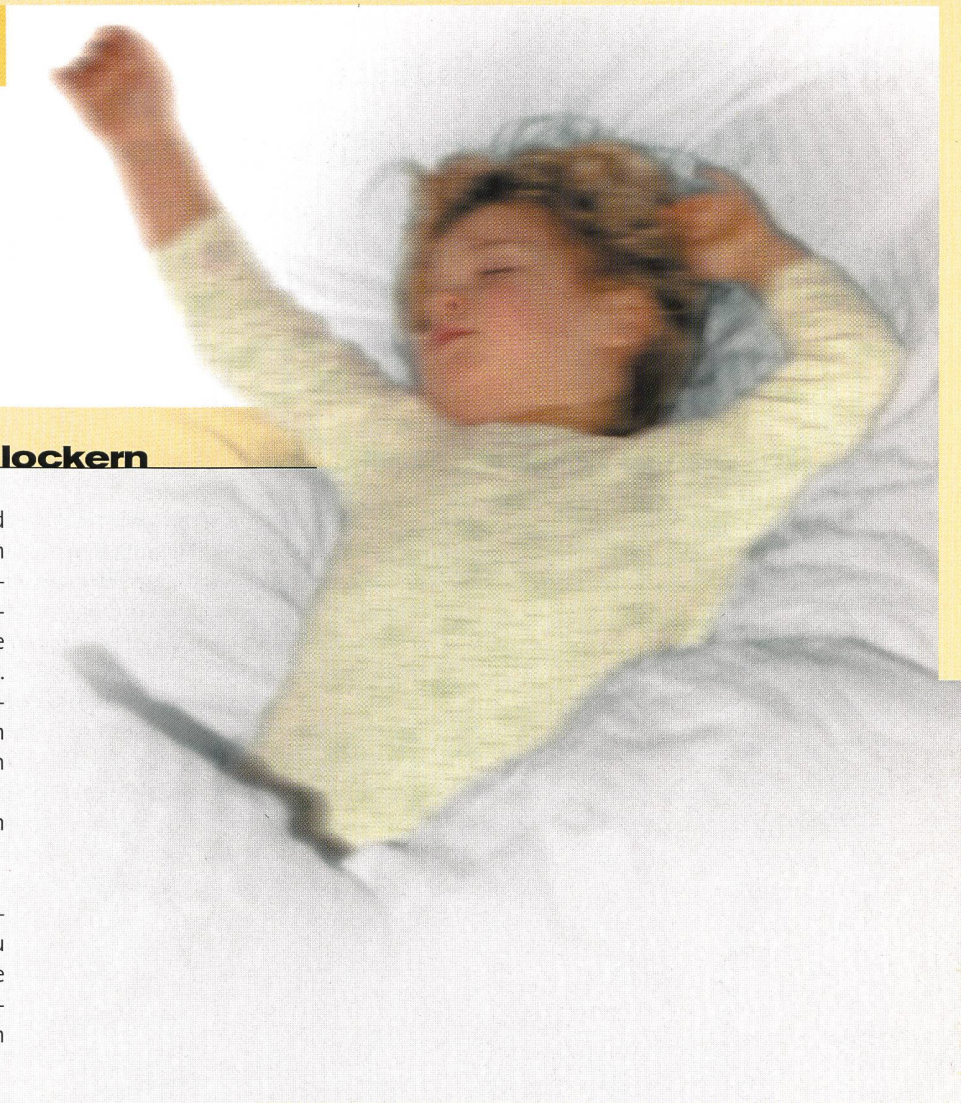
Spüren wir die Schwere in unserem Nacken, in unseren Schultern und in unserer Lendenwirbelsäule? Spüren wir, wie die Zellen zu Boden sinken? Spüren wir auch die Leichtigkeit, die aus der Schwere erwächst?

Wir stehen auf und spüren die Schwere und Leichtigkeit der Zellen.

Hinweis: Das Erlebnis der Schwere ist von grosser Bedeutung für die Entspannung. Oft genügt ein Spüren der Schwere in einer bestimmten Körperstelle, um sich von ihrer Verkrampfung zu befreien. Der Gegenpol zur Schwere bildet die Leichtigkeit. Im verkrampften Muskel fehlt sowohl das Empfinden der Schwere wie auch der Leichtigkeit.



HELVETIA PATRIA



Das muskuläre Korsett lockern

Wir legen uns in die bequeme Lage und beobachten unsere Atmung. Wir stellen uns vor, dass unsere Knochen und Muskeln ruhen. Unsere Knochen ruhen entspannt im Daunenbett der Muskeln, wie der völlig entspannte Schlaf eines Kindes. Wie ein seidenes Sommerkleid umschmiegen die Muskeln die Knochen. Ein Windhauch genügt, damit die Muskeln locker um die Knochen schwingen.

Spüren wir, wie die Muskeln sich von den Knochen lösen?

Hinweis: Bei vielen Menschen umklammern die Muskeln die Knochen wie ein zu eng geschnürtes Korsett. Die Gelenke werden eingeengt. Mit dieser Übung versuchen wir, die Knochen und die Muskeln voneinander zu lockern.

Tipps zur «Konstruktiven Ruhe»

1. Die Gedankenbilder einfach geschehen lassen. Jeder soll in seinem Tempo vorwärts gehen, sodass er sich wohl fühlt.
2. Zu viele Bilder auf einmal verwirren. Ein einziges Bild erfahren ist häufig mehr wert.
3. Es gibt keine «richtigen» oder «falschen» Erlebnisse. Es genügt, sich Bilder vorzustellen und geschehen zu lassen.
4. Eine solche Übung am Morgen führt uns in einen energiereichen Tag, an dem wir uns lockerer und leichter fühlen.
5. Die Konstruktive Ruhe am Abend löst aufgebaute Verkrampfungen und ermöglicht einen erholsamen Schlaf.
6. Ruheübungen in der Vorwettkampfphase können die Effizienz des Bewegungsapparates und das Zusammenspiel der Muskeln fördern. Sie sind jedoch keinesfalls Ersatz für ein spezifisches Aufwärmtraining.

Kursangebot mobile*club*

Spass und Beweglichkeit mit Bildern im Sportunterricht

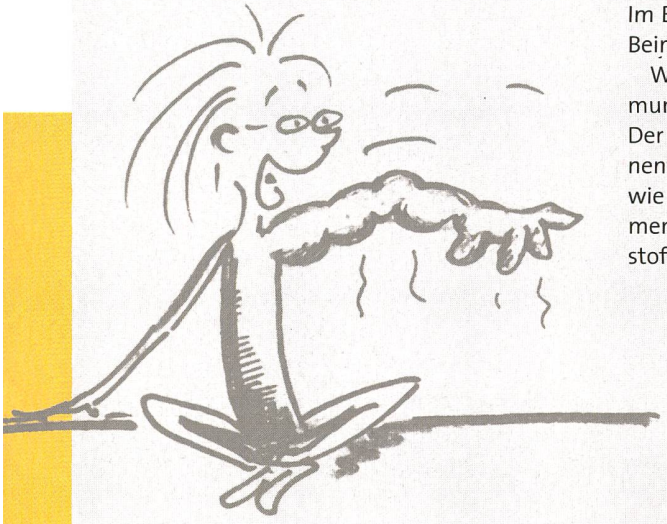
Kleine Kinder gehen sehr ungezwungen mit Bildern um und lassen sich damit gerne zum Bewegen animieren. Ist es möglich, dass auch ältere Schüler und Erwachsene vermehrt mit Vorstellungsbildern arbeiten? Wenn Sie die Vorstellungskraft im Sportunterricht gezielter einsetzen wollen, lohnt sich ein Kursbesuch beim Autor dieser Praxisbeilage, Eric Franklin.

Programm: Bewusstwerden der Ideen, Bilder und Bewegungsmuster, die wir häufig anwenden. Kennen lernen der Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten von Konzentration und Vorstellungskraft im Sportunterricht anhand verschiedener praktischer Beispiele (Laufsport, Gymnastik). Sammeln und anwenden von Bildern aus dem Sport-Interessenbereich der Teilnehmer/innen.
Datum: Sonntag, 26. Januar 2003, 10.00 – 16.00 Uhr.
Ort: Institut für Franklin-Methode, Uster.
Kosten: *Klubmitglieder:* Fr. 180.–. *Nichtmitglieder:* Fr. 200.– (inklusive Kursunterlagen und Verpflegung).
Anmeldung: Geschäftsführer mobile*club*, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Magglingen, Telefon 032 342 20 60, Fax 032 327 64 78, E-Mail info@rebi-promotion.ch (die Anzahl Plätze ist beschränkt, Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs entgegengenommen).

In die Atmung hinein horchen

Gestresst, gelöst, traurig oder glücklich: So, wie wir uns fühlen, atmen wir. Nehmen wir uns Zeit, wieder vermehrt auf den Atem zu hören! So lassen sich Verkrampfungen lösen und das Wohlbefinden steigern.

Der ganze Körper atmet



Wir liegen in der «Konstruktiven Ruhe», die Arme seitlich am Boden und beobachten unsere Atmung. Wo in unserem Körper spüren wir die Atmung? Im Brustkorb? Im Bauch? In den Schultern, Armen oder Beinen?

Wir stellen uns vor, dass wir unsere Atmung in den rechten Arm hineinlenken. Der rechte Arm ist geräumig wie das Innenvolumen eines Ballons. Spüren wir, wie wir bis in die Fingerspitzen hinein atmen können? Fühlen wir, wie der Sauerstoff den Arm hochwandert?

Nach einigen Minuten vergleichen wir den rechten «beatmeten» Arm mit dem linken: Fühlen wir einen Unterschied? Fühlt sich der eine Arm schwerer, leichter, grösser oder kleiner an?

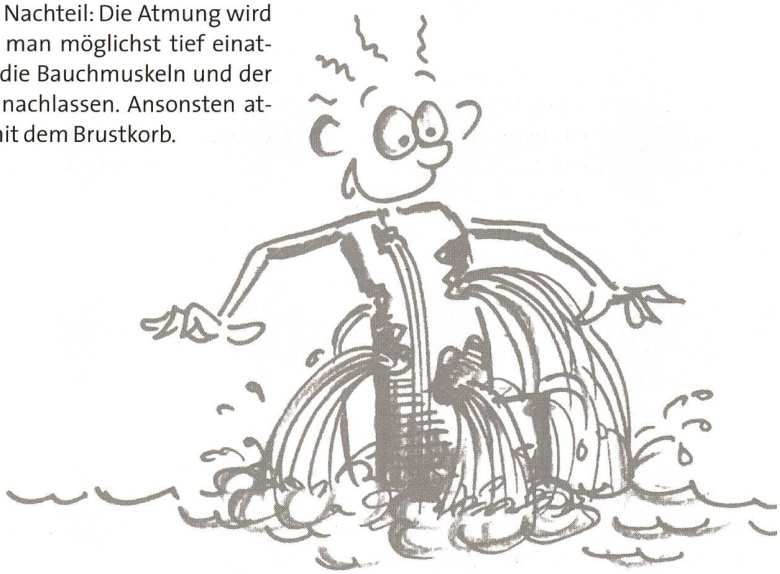
Wir wiederholen diesen Einatmungsprozess mit allen Körperteilen, bis der ganze Körper atmet.

Hinweis: Die Lunge ist in gewissem Sinne nur Mittel zum Zweck. Die eigentliche Atmung findet in den Zellen statt. Hier wird der Sauerstoff erst richtig verwertet. Ein Zelle, welche nicht atmen kann, stirbt. In diesem Sinne findet die Atmung im ganzen Körper statt.

Die Bucht mit Höhlen

An einer felsigen Küste fliesst das Wasser in die verschiedensten Winkel, Engen und Höhlen hinein und hinaus. Während wir nun ein- und ausatmen, stellen wir uns dieses Bild vor. Die Organe sind das Wasser und das Zwerchfell ist die Höhlung im Felsen. Je tiefer die Höhle, desto mehr Wasser fliesst hinein und wieder hinaus. Lassen wir zu, dass das Wasser ganz in die Höhlung hineinfliessen kann (Einatmung)? Denn nur so kann viel Wasser wieder hinausfliessen (Ausatmung).

Hinweis: Das Anspannen der Bauchmuskulatur oder das Baucheinziehen haben einen grossen Nachteil: Die Atmung wird blockiert. Will man möglichst tief einatmen, müssen die Bauchmuskeln und der Beckenboden nachlassen. Ansonsten atmen wir nur mit dem Brustkorb.



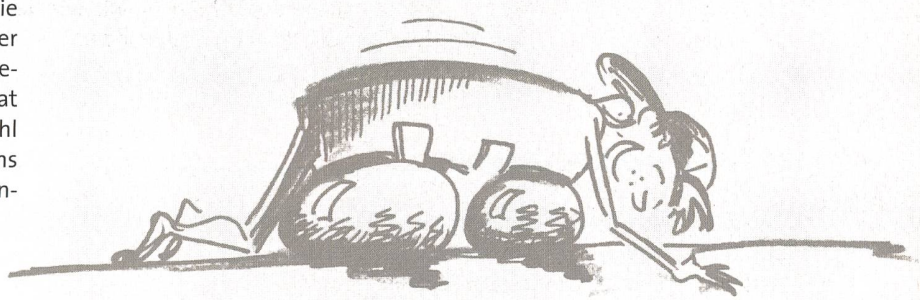
HELVETIA PATRIA

Auf die Bälle absinken

Wir legen einen grossen, weichen Ball unter unseren Bauch, einen kleinen unter das Brustbein. Anstatt der Bälle können wir auch Kissen verwenden. Wir lassen uns ganz auf die Bälle absinken. Spüren wir die Schwere der Organe? Wir geben ihr Gewicht auf die Bälle ab.

Wir leiten die Atmung gedanklich in die verschiedenen Organe hinein. Wir stellen uns vor, wie sich das Zwerchfell beim Einatmen senkt und die Organe nach unten schiebt. Beim Ausatmen spüren wir, wie die Bauchmuskulatur die Organe wieder sanft nach oben hebt. Wir führen diese Bewegung einige Minuten durch. Was hat sich nach dem Aufstehen im Körpergefühl verändert? Es kann gut sein, dass wir uns nach der Übung müde und schwer anfühlen.

Hinweis: Bewegliche Organe sind für eine freie Atmung wichtig. Da sie wegen der Wirbelsäule nicht nach hinten weichen können, bewegen sie sich nach vorne und nach unten. Zwerchfell, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur bilden dabei ein elastisches Auffangsystem.

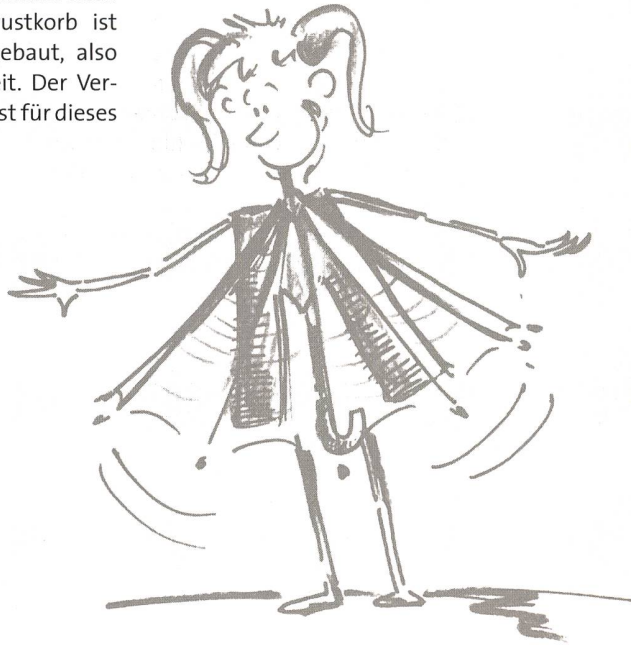


Den Schirm aufspannen

Im Stehen: Wir stellen uns vor, der Brustkorb sei ein Schirm, dessen Spitze das obere Ende der Wirbelsäule, der Stengel die zentrale Achse und der Griff das Becken ist. Wir atmen ein und sehen, wie sich der Schirm dabei öffnet. Beim Ausatmen legt sich der Schirm um die Wirbelsäule zusammen.

Wir achten bei jedem Einatmen, dass sich der Schirm v.a. im unteren Bereich öffnet. Wir variieren dabei die Tiefe der Einatmung. Öffnet sich der Schirm auch unterschiedlich?

Hinweis: Obwohl die oberen Rippen kurz sind, entsteht durch den Aufbau des Schultergürtels der Eindruck eines breiten oberen Brustkorbes. Der Brustkorb ist aber eher kegelförmig aufgebaut, also oben schmal und unten breit. Der Vergleich mit dem Regenschirm ist für dieses Verständnis sehr hilfreich.

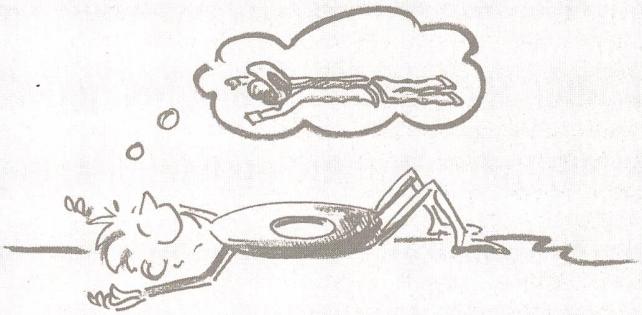


Verspannungen schmelzen lassen

Unsere Sitzgewohnheiten, Schreibarbeiten auf ungünstigen Stühlen, an zu hohen oder niedrigen Tischen, verursachen Schmerzen und Verspannungen. Die Vorstellungskraft und geeignete Übungen machen uns wieder lockerer.

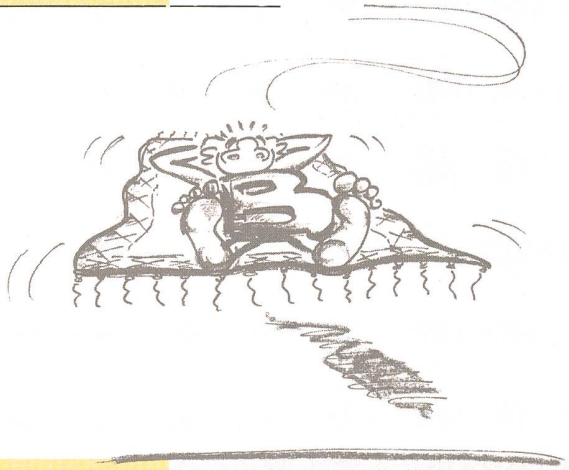
Die lockere Kleidung

In der «Konstruktiven Ruhe» liegend, stellen wir uns vor, wir seien Kleidungstücke in unserer Körperform. Wir haben diese Kleidungsstücke nicht an, wir sind sie. Wir sind also Hose, Hemd und Jacke. Wir sehen, wie sich die Rückseite der Kleidungsstücke am Boden ausbreiten wie Butter, die in der Pfanne zergeht. Wie sich die Kleidungsstücke am Boden ausbreiten, so verschmelzen auch die Verspannungen in den Muskeln.

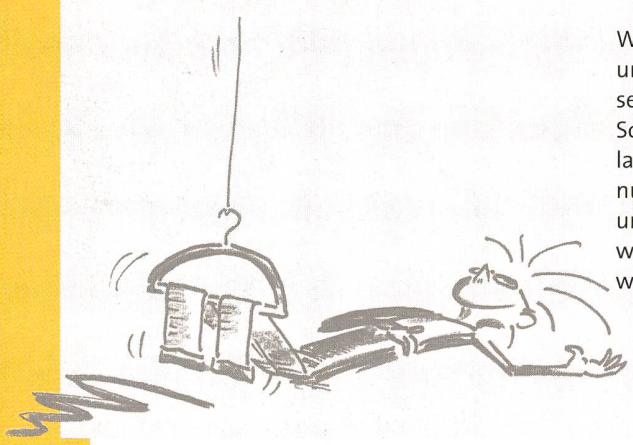


Der fliegende Teppich

Wir stellen uns vor, wir liegen auf einem Teppich. Dies ist kein gewöhnlicher Teppich, sondern ein fliegender. Der Teppich beginnt langsam zu schweben. Unser Rücken spürt das angenehme Getragensein und breitet sich auf dem Teppich aus. Wir können uns ganz auf diesen Teppich verlassen.

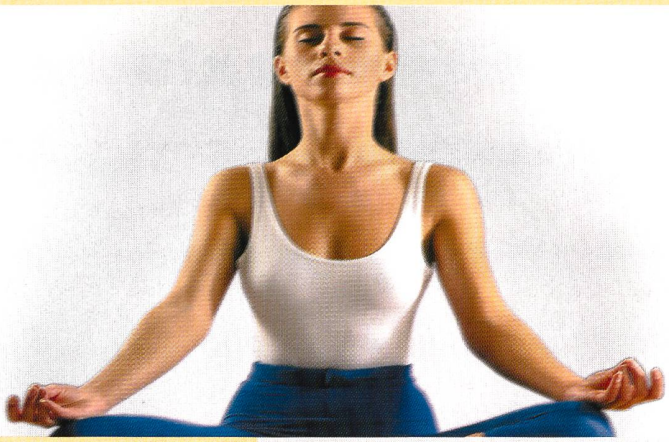


Der Kleiderbügel



Wir liegen in der «Konstruktiven Ruhe» und stellen uns vor, dass unsere Beine Hosen sind. Ein Kleiderbügel ist an einer Schnur an der Decke befestigt und kommt langsam hinunter. Die Hosen legen sich nun über den Kleiderbügel zusammen und werden von ihm getragen. Spüren wir, wie die Beine leichter und leichter werden?

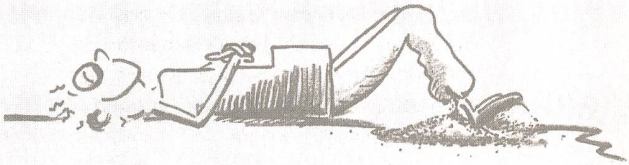
HELVETIA PATRIA



Die Hosen aus Sand

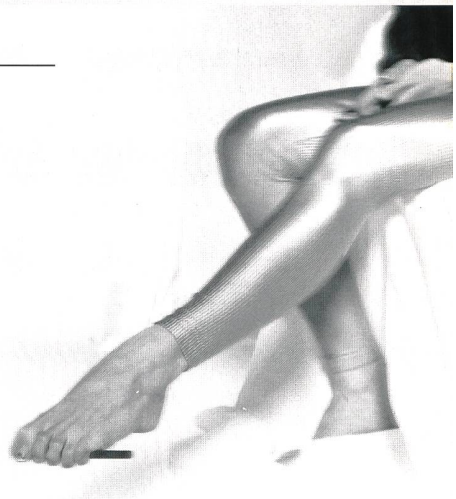
In der «Konstruktiven Ruhe»: Wir stellen uns vor, unsere Beine sind Hosen, die mit Sand gefüllt sind. Unsere Beine fühlen sich schwer und müde an. Dieser Sand fliesst nun langsam, aber stetig aus dem unteren Hosenende, sodass die Hose völlig entleert wird und in sich zusammenfällt. Wie fühlen sich nun unsere Beine an? Immer noch so schwer und müde?

Hinweis: Unsere Beine tragen das ganze Körpergewicht. Kein Wunder, fühlen sie sich oft schwer an. Mit lockernden Übungen lassen sich unsere Beine wieder leichter anfühlen.



Den Bleistift aufheben

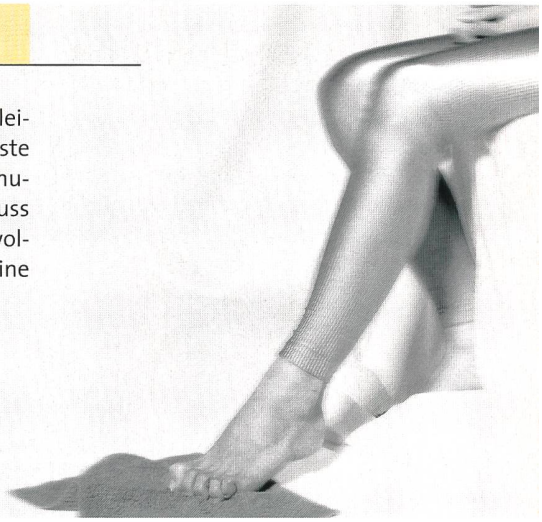
Wir sitzen auf einem Stuhl und versuchen, mit den Zehen einen Bleistift aufzuheben. Nicht aufgeben! Allein schon der Versuch stärkt die Muskeln und die Koordination.



Das Badetuch greifen

Wir sitzen auf einem Stuhl, und unser Fuss ist auf einem weichen Badetuch. Wir versuchen, nur durch Greifbewegungen unseres Fusses das Tuch nach hinten zu bewegen. Es arbeiten nur die Muskeln der Zehen und der Fusssohle.

Hinweis: Ein Fuss besteht aus vielen kleinen Knochen und ist keineswegs der feste Block, den wir regelmässig in unsere Schuhe zwängen. Schuhe vermitteln dem Fuss das Gefühl der Unbeweglichkeit. Wir wollen dem Fuss die Möglichkeit geben, seine volle Beweglichkeit zu entwickeln.

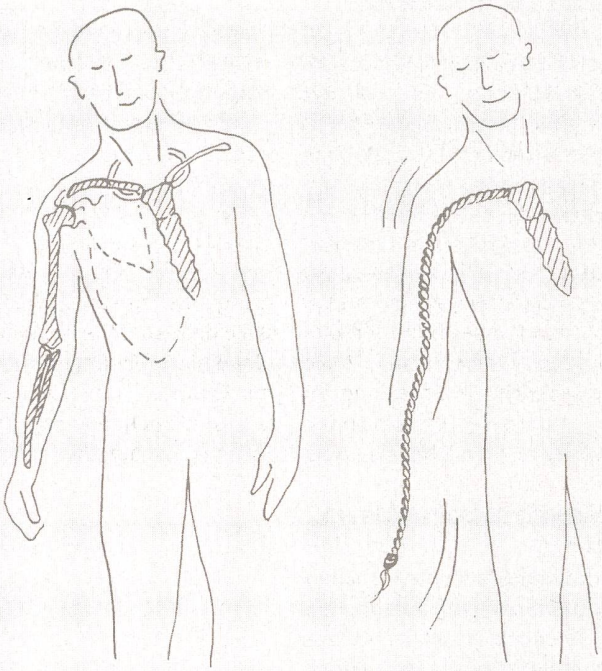


Die Kordel baumeln lassen

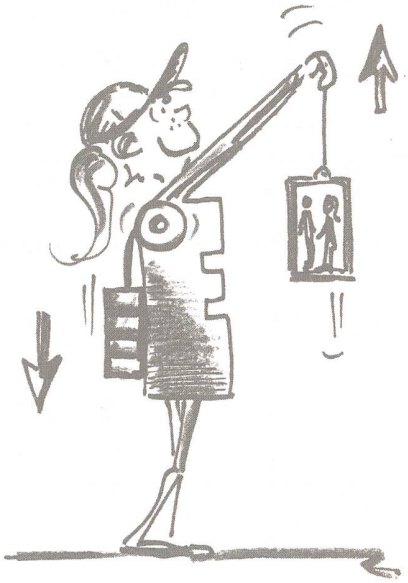
Wir stehen bequem auf beiden Füssen. Wir stellen uns vor, der Arm fange am Brustbein an und sei eine lange Kordel. Wir beugen uns leicht seitlich nach rechts und schwingen die Kordel ein wenig vor und zurück. Wir lassen sie locker baumeln.

Nach einer Minute kommen wir langsam wieder in die aufrechte Haltung. Wie fühlt sich der rechte «Kordelarm» im Vergleich zum linken Arm an? Ist er nicht länger und leichter geworden? Wir wiederholen diese Übung mit dem anderen Arm.

Hinweis: Das Gewicht der Arme ruht via Schulterblatt und Schlüsselbein auf dem Brustbein. Dies überträgt das Gewicht der Arme über die Rippen auf die Wirbelsäule. Lockere und leichte Arme und gut zentrierte Schultern nehmen Zug und Druck von der Wirbelsäule weg und vermindert somit mögliche Schmerzen.



Lift fahren



Im Stehen: Wir heben die Arme vorne nach oben und merken gleichzeitig, wie die Schulterblätter hinten ein wenig nach unten – auswärts gleiten. Wir vergleichen diesen Vorgang mit der Funktion eines Lifts, der ein schweres Gegengewicht hat. Will der Lift hochgehen, muss das Gegengewicht nach unten gehen. Ebenso sollen die Schulterblätter nach unten – auswärts rutschen, wenn wir die Arme in die Höhe heben.

Damit dieses Bild intensiver erlebt wird, kann sich die Partnerin hinter die Übende stellen und ihre Hände auf die Schulterblätter legen. Hebt die Übende nun die Arme, zieht die Partnerin leicht die Schulterblätter nach unten. Es ist jetzt einfacher, die Arme in die Höhe zu heben.

Hinweis: Die Arme können nur dann reibungslos über die Waagerechte und ohne innere Widerstände gehoben werden, wenn die Schulterblätter beweglich sind. Diese Übung unterstützt Geschmeidigkeit der Schulterblätter.

HELVETIA PATRIA

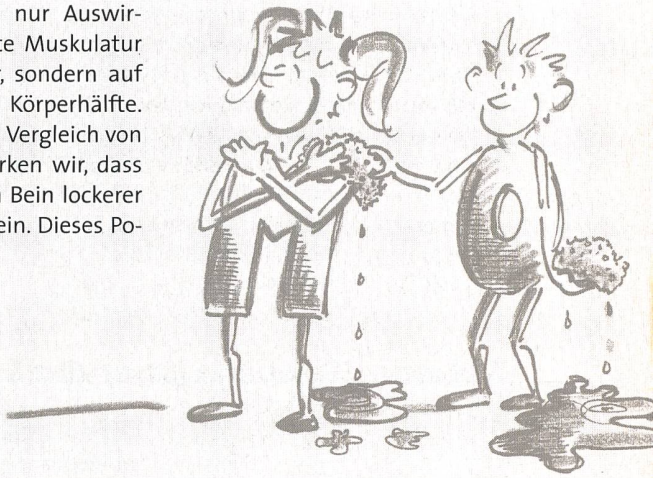
Den Schwamm ausdrücken

Im Stehen: Wir reiben unsere Hände aneinander, bis wir Wärme verspüren. Anschliessend legen wir eine Hand auf die gegenüberliegende Schulter. Spüren wir den Trapezmuskel, der häufig zu Verspannungen neigt?

Wir stellen uns den Trapezmuskel als Schwamm vor. Nun drücken wir den Schwamm aus. Wenn wir ihn loslassen, fühlen wir, wie sich der Schwamm mit angenehm warmem Wasser füllt. Wir wiederholen diesen Vorgang mehrere Male und fühlen, wie sich die Spannung im Muskel löst. Anschliessend wandern wir gegen den Nacken und drücken dort den Schwamm aus. Zu guter Letzt wiederholen wir die Übung auf der Innenseite des Schulterblattes.

Welchen Unterschied verspüren wir, wenn wir nun beide Arme baumeln lassen? Ist die eine Seite locker geworden? Können wir einen Arm leichter anheben?

Hinweis: Interessanterweise haben lockernde Übungen nicht nur Auswirkungen auf die bearbeitete Muskulatur und auf die Körperglieder, sondern auf die ganze, entsprechende Körperhälfte. Bei einem anschliessenden Vergleich von einbeinigen Sprüngen merken wir, dass der Sprung mit dem einen Bein lockerer ist als mit dem anderen Bein. Dieses Potenzial ist zu nutzen!



Der Sand fliesst aus allen Nähten

Wir stellen uns vor, dass wir Kleidungsstücke sind, gefüllt mit Sand. Diese Kleidungsstücke sind mit brüchigem Faden geschneidert, und durch den Druck des Sandes sind die Nähte der Kleider dabei, aufzuplatzen. Als Erstes sehen wir, wie eine Naht auf der Seite des Beckens aufgeht. Der Faden bricht, die Nahtstelle öffnet sich, und der Sand fliesst seitlich aus dem Gesässteil der Hose. Während sich diese entleert, sinkt sie langsam in sich zusammen.

Der Sand kann nun aus dem Oberschenkel in den Gesässteil fliessen. Auch dieser Sand fliesst nun aus der Seitennaht des Gesässteils.

Der Sand im Unterschenkel drängt nach unten zu den Füssen und ergiesst sich aus der unteren Öffnung der Hose.

Die Naht auf der Seite des Hemdes geht auf, der Sand fliesst heraus, und das Hemd sinkt in sich zusammen.

Jetzt platzt auch die Naht oben an den Schultern, und der Sand fliesst raus. Danach fällt die Nahtstelle zwischen Schulter und Armen auseinander, und der Sand aus dem Oberarm fliesst heraus.

Wir sehen, wie eine Naht am Ellenbogen aufgeht. Der Sand des Unterarmes fliesst aus dem Ellenbogen und lässt den Ärmel vollständig zusammenfallen.

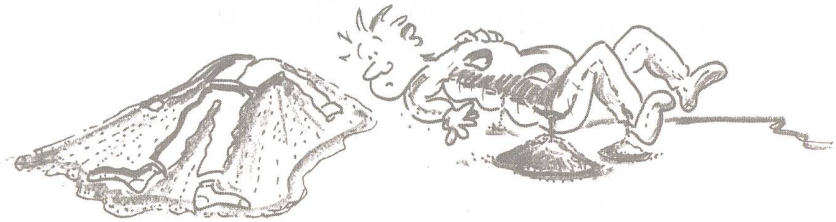
Wir stellen uns vor, unsere Hände seien Fingerhandschuhe. Die Naht an jeder Fingerspitze geht auf, der Sand tritt hinaus, und die Handschuhe legen sich zusammen.

Die Füsse sind wie Zehensocken. Auch hier geht jede Naht an den Zehenspitzen auf. Der Sand fliesst hinaus. Die Socke zerfällt.

Wir schauen, ob noch irgendwo Sand im Körper liegt und lassen diesen aus der nächsten Naht fliessen.

Völlig entleert geniessen wir unsere Lage. Wie leicht wir sein können!

Hinweis: Mit einer «Bildergeschichte ohne Bilder» können wir uns aus dem Alltag ausklinken und dabei verspannte Glieder lockern und Stress abbauen. Eine wärmende Umgebung und wohltuende, musikalische Klänge lassen uns ganz in unseren Gedanken entschwinden.



Mit dem fliegenden Teppich höher springen

In der sportlichen Auseinandersetzung stossen wir oft an die Grenzen unserer koordinativen und konditionellen Möglichkeiten. Diese lassen sich auch mit unserer Vorstellungskraft überwinden.

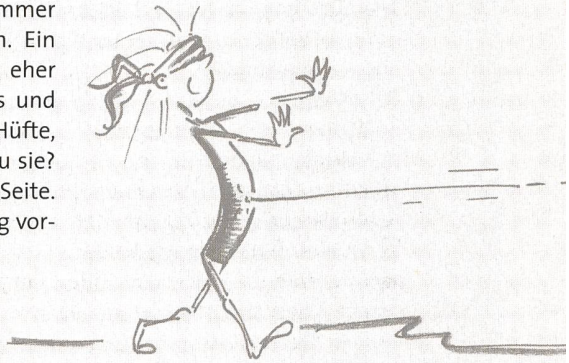
Die folgenden Beispiele geben Anregungen, wie konzentrative Übungen in den Schul- und Trainingsalltag integriert werden können. Auch hier gilt: Fremdbestimmte Bilder sind oft von geringem Erfolg gekrönt. Motivieren Sie die Athleten, aber auch Schülerinnen und Schüler, sich eigene Bilder und Metaphern auszudenken.

Blinde Kuh auf der Autobahn

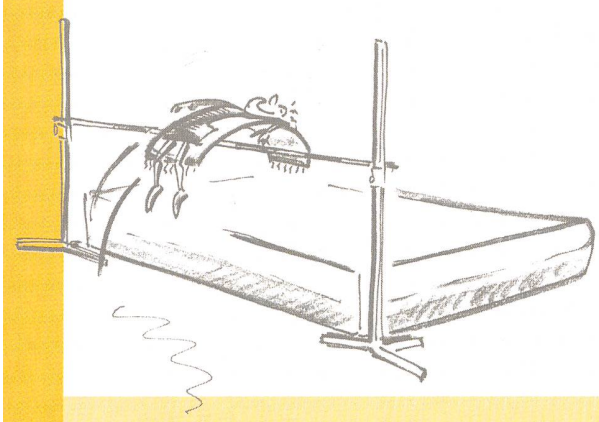
Die Schüler versuchen, mit geschlossenen Augen in einer geraden Linie von einer Hallenseite zur anderen zu laufen. Wem gelingt es? Wer schafft es im Rennen?

Damit die Schüler die Aufgabe meistern können, gibt ihnen die Lehrerin ein Bild mit auf den Weg: «Stell dir vor, du hast eine Schnur am Bauchnabel, die dich gerade nach vorne zieht. Siehst du die Schnur, und spürst du sie auch? Laufe nun auf einer Linie zur anderen Seite, immer mit der Vorstellung, dass dich die Schnur zieht.»

Einige Schüler werden noch immer Mühe mit der Ausführung haben. Ein zweites Bild hilft diesen vielleicht eher weiter: «Stell dir vor, du hast links und rechts Leitplanken eng an deiner Hüfte, die dir den Weg vorgeben. Siehst du sie? Laufe nun in einer Linie zur anderen Seite. Die Leitplanken werden dir den Weg vorgeben.»



Mit dem Teppich über die Latte



Beim Hochsprung mit der Floptechnik hat die Athletin Mühe, die nötige Brücke bei der Lattenüberquerung durchzuführen. Es will nicht gelingen, und sie reisst die Latte immer mit ihrem Rücken oder Gesäss.

Der Trainer berät sie: «Stell dir vor, du bist bei deiner Anlaufmarkierung für den Hochsprung. Du startest und kommst der Latte näher und näher. Vor der Latte schnellst du in die Höhe, getragen von einem fliegenden Teppich. Mit dem Rücken auf dem Teppich überquerst du die Latte. Im höchsten Punkt beginnt sich nun der Teppich zu biegen. Das Teppichende, auf dem der Kopf liegt, gibt sich vollkommen der Schwerkraft hin und hängt gegen den Boden. Der Kopf geht mit. Dasselbe geschieht mit dem Beinende des Teppichs. Das Mittelteil, auf dem das Gesäss liegt, wird gegen den Himmel gedrückt. Der Teppich und dein Körper bilden nun über der Latte eine noch nie da gewesene, grosse Brücke. Du beendest den Sprung gedanklich und landest perfekt mit den Schultern auf der weichen Matte.»

Der Ball mit dem Chip

Die Schüler wollen lieber Fussball spielen als Technik üben. Die Sportlehrerin schlägt interessante Bilder vor, um die Konzentration zu verbessern:

- Probleme mit Zielen beim Torschuss: «Stellt euch in der Ecke des Tors, in die ihr zielen wollt, ein Magnet vor. Der Ball wird beim Schuss magisch dahin gezogen.»
- Beim verkrampften Dribbling um Stangen: «Der Ball hat einen eingebauten Chip und weiss von selbst, wo er durch muss. Ihr könnt ihn ganz locker führen.»
- Beim Stoppen des Balls fliegt der Ball immer weg: «Euer Fuss saugt den Ball wie ein starker Staubsauger an.»

HELVETIA PATRIA

Fäden an den Knien

Die Schüler scheinen sich beim Sprinttraining zu langweilen. Sie haben Mühe, sich zu konzentrieren, und neigen zum Schwatzen.

Der Lehrer gibt Anregungen, wie sie das Training lustvoller erleben können:

- «Stellt euch vor, ihr habt Rückenwind!»
- «Ihr habt Sprungfedern unter den Füssen, die euch nach vorne stossen.»
- «An euren Knien sind Fäden angemacht. Diese ziehen eure Knie bei jedem Schritt nach vorne.»

Stabiler Flug

Sprünge und Drehsprünge in der Gymnastik wollen nicht gelingen. Die Schülerinnen springen schief hoch und können nicht gleichzeitig auf beiden Füssen landen.

Der Lehrer gibt Tipps, wie die Balance während des Sprunges beibehalten werden kann:

- «Stellt euch vor, ihr habt einen elastischen Faden am Kopf, der euch gerade hochzieht.»
- «Die Beine sind Sprungfedern, die euch gleichmässig nach oben stossen.»
- «Ihr habt Magnete an den Fusssohlen. Beim Landen werdet ihr vom Boden an beiden Beinen gleich fest angezogen.»
- «Ihr habt in der Mitte des Körpers einen Springbrunnen, der gerade nach oben schiesst.»

Literatur

- *Franklin, E.:* Hundert Ideen für Beweglichkeit. Wetzikon. Buchdruckerei Hochdorf AG. 1995. **70.2584**
- *Franklin, E.:* Locker sein macht stark. Kösel-Verlag GmbH & Co, München. 1998. **70.3195**
- *Franklin, E.:* Befreite Körper – Das Handbuch zur imaginativen Bewegungspädagogik. VAK Kirchzarten bei Freiburg. 1999. **06.2485/Q**
- *Franklin, E.:* Entspannte Schultern, gelöster Nacken – Ein Übungsprogramm. Kösel Verlag München. 2001.

Erscheinen im Herbst 2002:

- *Franklin, E.:* Beckenbodenpower – Das Dynamische Training für Sie und Ihn. Kösel Verlag München. 2002.
- *Franklin, E.:* Tanz-Imagination – Stark im Ausdruck und Perfekt in der Technik. VAK Verlag Kirchzarten bei Freiburg. 2002.

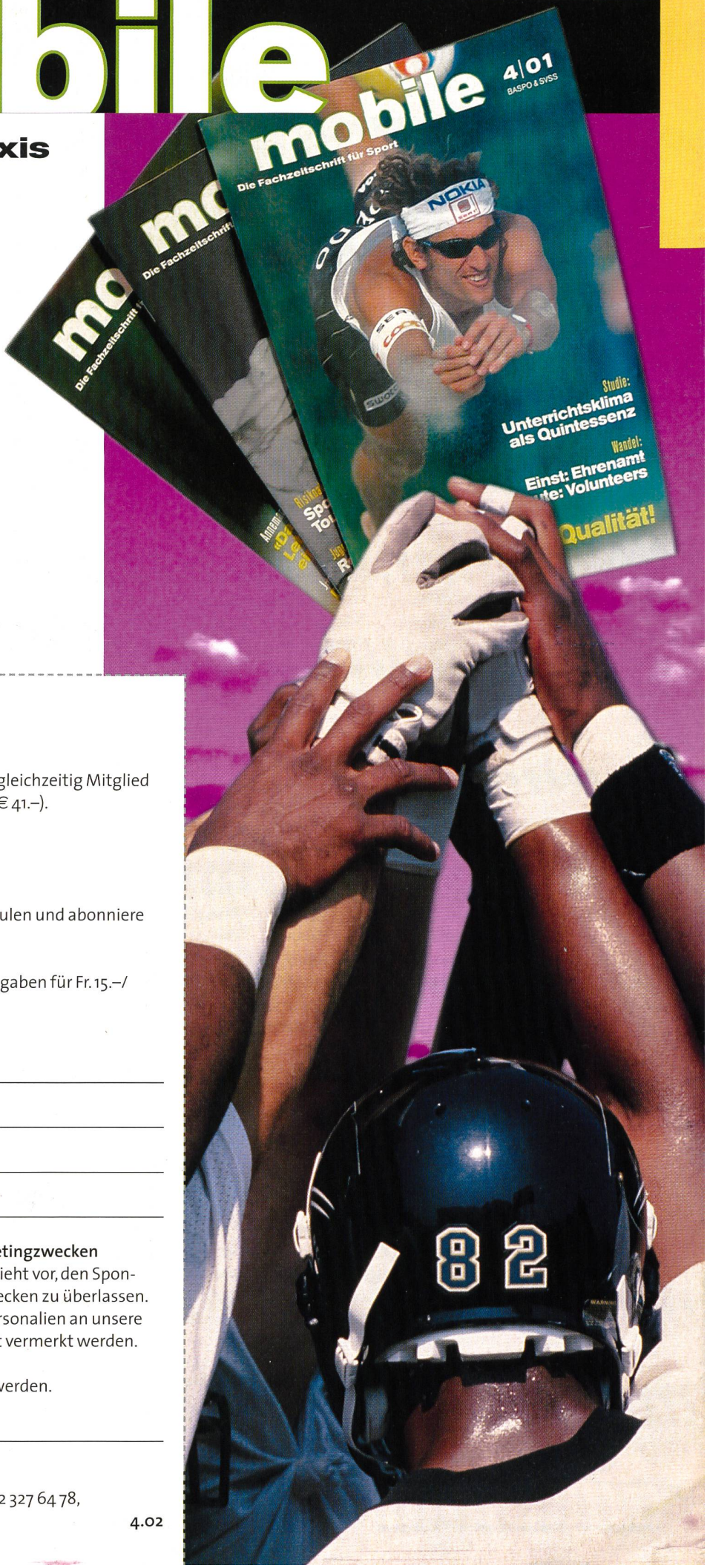
Weitere Informationen finden Sie unter www.franklin-methode.ch

mobile

Die Kraft der Sportpraxis

Was bieten wir euch demnächst an?

- Gesundheitsförderung durch Bewegung («mobile» 5/02)
- Schneesport mit Kindern («mobile» 6/02)



Ich möchte!

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobile*club* werden (Schweiz: Fr. 50.–/Ausland: € 41.–).

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 35.–/Ausland: € 31.–).

☐ Ich profitiere vom Spezialangebot für Vereine/Schulen und abonniere zusammen 5 Exemplare à je Fr. 30.–.

☐ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.–/ Ausland: € 10.–).

Vorname/Name _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ Fax _____

Verwendung der Abonnenten-Adresskartei zu Marketingzwecken
Das Sponsoringkonzept für die Zeitschrift «mobile» sieht vor, den Sponsoren die Abonnenten-Adresskartei zu Marketingzwecken zu überlassen. Falls Sie nicht damit einverstanden sind, dass Ihre Personalien an unsere Sponsoren weitergegeben werden, muss dies explizit vermerkt werden.

☐ Ich will nicht, dass meine Personalien verwendet werden.

Datum, Unterschrift _____

Einsenden oder faxen an:
Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78,
E-Mail: mobile@baspo.admin.ch

4.02