

Von BBP und Sixpack zu Wandsalto und Le Parcour – ein kräftiges Vergnügen

PD Dr. Swantje Scharenberg

Zutaten:

- Matten (Turnmatten sowie feste Weichbodenmatten)
- Therabänder

Zubereitung:

Rumpfstabilisation ist nicht nur haltungserhaltend, sondern bildet die Grundlage für das Training von Bauch, Beinen und Po (BBP), bis hin zu einer ausgeprägten Bauchmuskulatur (ganz im Sinne von: Waschbärbauch ist out ...).

- Schiffchen in drei Lagen: Rückenlage mit Beinen und Armen in Verlängerung des Rumpfes ausgestreckt und flach über dem Boden angehoben/das gleiche in der Seitlage/das gleiche in der Bauchlage. (Bitte dabei pfeifen, Geschichten erzählen etc., um Atmen zu garantieren!)
- Dynamische Ausführung: Achtung: in der Rücken- und Bauchlage nur leichte Schaukelbewegungen, in der Seitlage Abstützen des oben befindlichen Armes ca. in Brusthöhe auf der Erde. Hier zunächst das Rumpfanheben separat üben (ggf. mit Partnerhilfe), dann das Beineanheben, die Kopplung ist die nächste Stufe.
- Sit-ups stets mit aufgestellten Beinen bzw. Hüftwinkel ausführen lassen! Hier Kombination von Sit-ups mit Grätschen der Beine.
- „Seehund“: Anheben des Oberkörpers (Beine liegen flach und geschlossen auf dem Boden, Arme liegen am Oberkörper an, Handflächen liegen auf dem Boden).
- Hundeübung: In der Bankposition Heben eines 90 Grad gebeugten Beines bis zur Waagerechten und wieder zurück (1), das angehobene waagrecht gehaltene gebeugte Bein wird nach vorne beschleunigt (Knie will zur Schulter) (2), das Bein wird mit waagrechtem Oberschenkel so gedreht, dass die Fußsohle zur Decke zeigt und durch die Arbeit der Gesäßmuskulatur wird in kleinen Bewegungen das Bein angehoben.

Von gestreckter Körperposition in runde Körperposition

- Rückenschaukel
- Aus der Rückenlage auf einer Matte auf ein akustisches Signal hin – Klatschen des Lehrers/der Lehrerin – Knie zur Brust bzw. an die Nase führen (Es gilt darauf zu achten, dass nicht der Oberkörper zu den Knien gebracht wird oder überhaupt angehoben wird, sondern allein die Hüfte verlässt den Boden.) Um diese Aktion zu festigen, wird als nächstes eine koordinative Zusatzaufgabe gestellt: Aus der gespannten Rückenlage (bitte für diese Übung Weichbodenmatten nutzen!), Hände an der Hüfte, werden beide Arme gleichzeitig sehr schwunghaft schmal an den Ohren vorbei über den Kopf möglichst bis zum Boden gebracht und dann erst – zeitlich versetzt – die Knie zur Brust gezogen. Durch zwei akustische Signale (klatschen, „jetzt“ oder „hepp - hopp“ etc. sagen) kann die Bewegungsausführung wiederum erleichtert werden.
- Wie dieses enge Gruppieren jetzt mit der 360 Grad Rotation um den Körper zusammengebracht werden kann, wird an einem V-förmigen Aufbau erfahren. Dazu werden kleine Kästen oder Kastendeckel mit einem Unterteil oder auch feste Weichbodenmatten so zusammengeschoben, dass der Kopf des Übenden in die Lücke passt, die entsteht, wenn V-förmig zwei gleiche Geräte zusammengestellt werden. Vor der offenen Seite des V's liegt eine dem Aufbau in der Höhe angepasste Weichbodenmatte. Die Übungsausführung bleibt identisch: aus der Rückenlage auf dem V-Aufbau (der Kopf befindet sich über der Lücke), werden die Arme schnellkräftig nach hinten gezogen und die Knie an die Brust gebracht. Durch die nunmehr vorhandene Nackenfreiheit rotieren die Übenden nach einigen wenigen

Versuchen ganz um die Breitenachse und landen im Knien auf der Weichbodenmatte.

Vertrauen schaffen – zu den Helfern

- Um die für den Wandsalto notwendige Hilfeleistung vorzubereiten, gehen die Übenden in Dreiergruppen zusammen – möglichst gleich groß und gleich schwer – und umgreifen den Oberarm des mit Körperspannung in der Mitte Stehenden fest im Klammergriff. Durch gleichzeitiges Schieben der Hilfeleister nach oben kann der Partner auf einmal schweben, d.h. die Füße des Mittleren verlassen den Boden. (Wenn diese Übung nicht funktioniert, liegt das normalerweise daran, dass der Mittlere den Oberkörper nicht anspannt oder die Schultern locker lässt bzw. auch diese zu den Ohren zieht.) Erst wenn diese Gruppenaufgabe sicher beherrscht wird, darf an die Wand gegangen werden.

Die Wand

- Nicht jede Wand, nicht jeder Untergrund ist für den Wandsalto geeignet. Für uns ist es eine neue Erfahrung, eine Wand hoch zulaufen. Diese neue Erfahrung sollte möglichst wenig angstbesetzt sein. Wenn die Wand aus rutschigem oder auch ungleich geputztem Beton oder auch Holz getäfelt ist, sollte eine Weichbodenmatte so vor die Wand gestellt werden, dass die Matte auch unter Belastung nicht umfallen kann. Vor die nunmehr gepolsterte Wand wird als Landematte eine weitere Weichbodenmatte gelegt.
- Die Aktiven, die vorhaben, steil nach oben zu laufen, sollten „griffige“ Füße haben. Socken eignen sich für die Übungsausführung nicht, genauso sind glatte Sohlen ungeeignet.
- Aus dem Stand auf der liegenden Weichbodenmatte läuft nun der Übende mit Unterstützung von zwei Helfern (Klammergriff wie oben beschrieben) die Wand hoch. Normalerweise sieht die Erstauführung so aus, dass der Oberkörper eher zur Wand geneigt ist und somit nach zwei Wandkontakten mit den Füßen die Schwerkraft siegt und der Übende trotz Hilfeleistung nach unten rutscht. Nach mehreren Versuchen, bei denen die Helfer einfach ein wenig mehr Abstand zur Wand halten und damit auch der Oberkörper des Übenden weiter von der Wand entfernt bleibt, stellt sich ein Gewöhnungsprozess für die Übungsausführung und auch für die unterstützende Hilfeleistung ein.
- Jetzt kann die Gesamtbewegung ausgeführt werden. Dazu ist in mehrerer Hinsicht Kopfarbeit notwendig: erstens gilt es, die Angst vor der Rotation zu überwinden, zweitens muss der Kopf aktiv in den Nacken genommen werden, um das Abdrücken von der Wand in eine Saltorotation umleiten zu können.

Die Hilfeleistung erfolgt weiterhin im Klammergriff und nicht im Drehgriff, da das

- Unterstützen der Aufwärtsbewegung viel Kraft erfordert und nicht so sehr das Einleiten der Drehung.
- Wichtig als Anweisung für die Hilfeleister ist, dass die Bewegung so lange tatkräftig unterstützt werden muss, bis der Übende wieder mit beiden Beinen auf dem Boden steht. Gerade für Personen, die aufgrund von Angst vor Rückwärtsbewegungen ihren Kopf beim Flick-Flack oder auch beim Saltoansatz zur Seite nehmen (Sicherung der Orientierung), lernen durch diese kontrollierte angstfrei mögliche Bewegung die richtige Kopfsteuerung. Außerdem besticht der Wandsalto durch einen hohen Aufforderungscharakter, weil das Element sehr risikoreich aussieht.

Als Bewegungserfahrung sollte der Wandsalto ausschließlich mit zwei Hilfeleistern ausgeführt werden.

Wenn jedoch der Wandsalto als ein Kunststück für Le Parcour gedacht ist, ist die Hilfeleistung abzubauen und anzustreben, dass der Salto alleine ausgeführt werden kann.

Abschließende Tipps für das Gelingen des Rezepts:

Le Parcour gilt als Trendsport. Unter „Trend“ ist eine Neigung oder Vorliebe zu verstehen, die wiederum den Lebensstil, aber auch den Zeitgeist einer Gesellschaft oder einer gesellschaftlichen Gruppe widerspiegelt: über die Jahrtausendwende sind von vielen

klassischen Indoor-Sportarten Outdoor-Varianten entstanden, die Menschen wollen sich in ihrer Freizeit zunehmend in der Natur, oder wenigstens draußen, aufhalten. Turnen ist eine klassische „Indoor-Sportart“ (dem die deutsche Sprache so wichtigen „Turnvater“ Jahn wäre allein schon von diesem Anglizismus entsetzt, seine Idee zu Beginn des 19. Jahrhunderts war, Turnen unter freiem Himmel auszuführen. Erst die Verhaftung Jahns und die Turnsperrung führten dazu, dass das Gerätturnen eine Hallensportart wurde. Aber, das ist ein anderes hoch interessantes Thema). Mit „Le Parcour“ ist eine Outdoor-Variante entstanden, die dem Bedürfnis speziell vieler junger Menschen entgegenkommt, Grenzerfahrungen zu machen und aus diesem Grund Risiko- oder Erlebnissport zu favorisieren sowie Virtuosität zu leben.

Im Schulsport soll ein Ziel sein, den Jugendlichen die ‚Aneignungsstrategie‘ zu vermitteln, die sie für jede Sportart verwenden können, wobei eine regelkonforme Ausführung nicht höchste Priorität hat, sondern das Lebensgefühl der Jugendlichen.

Sollten wir also das Turnen im Schulunterricht anders – nämlich entsprechend der Jugendkultur - verpacken?

"Le Parcour"? - was ist das eigentlich? Eine Trendsportart. Eine Kunst. Ein Spektakel in der Stadt, das Papierkörbe, Litfasssäulen, Blumenbeete und Mülltonnen ebenso mit einbezieht wie Mauern, Garagen und auch Hochhausschluchten. Was hat das mit Turnen zu tun?

"Le Parcour" lebt von der Kreativität des Aktiven, des sogenannten Traceur, demjenigen, der - so die Übersetzung aus dem Französischen "den Weg ebnet" oder "eine Spur legt", eben seinen individuellen Bewegungsdrang auslebt. Obwohl diese Bewegungskunst nicht wettbewerbsorientiert ist, trainieren die Aktiven hierfür mehrstündig täglich - "einfach nur" um elegante, effiziente, geschmeidige Bewegungen flüssig präsentieren zu können. Effektivität für die eigene Zufriedenheit. Die städtische Umgebung reizt besonders Jugendliche, um diese Sportart auszuüben.

Stets wird in Interaktion mit dem Hindernis die beste Lösung gesucht, werden neue Techniken kreiert, wobei die Leichtigkeit in der Bewegungsausführung genauso ein Grundgedanke ist, wie die schnelle und flüssige Überwindung des Hindernisses. Die notwendige Konzentration auf den eigenen Körper führt zu einem anderen Körperbewusstsein und auch zu verändertem Denken, inklusive Ernährungsumstellung und Horchen auf eigene physische Signale. Da viele Tiefsprünge bei "Le Parcour" auftreten und auch hier - wie im Turnen - der Kniewinkel bei der Landung größer als 90 Grad bleiben sollte, wird die erste Kraftspitze bei der Landung von dem Fußballen aufgenommen, dann erfolgt ein Wälzen auf dem Boden, um die Dynamik nicht abzubremsen, sondern umzuleiten. Anders als beim Turnen gibt es bei "Le Parcour" keinen Trainer, sondern Bewegungen werden selber entwickelt und erfahren. Stets risikobehaftet und stets mit der Frage verbunden "habe ich die Voraussetzungen, um diese Technik auszuführen", wird situativ gehandelt - mit erstaunlich wenigen Verletzungen!

Jetzt aber zurück zum Turnen. Was von "Le Parcour" können wir mit in den Schulsport nehmen? Zunächst erst einmal den Mut, die Freude an der Bewegung zu fördern. Der Bildungsplan gibt Elemente vor, die im Abitur abgeprüft werden, jedoch ist Turnen mehr Also: warum stellen wir nicht auch offene Bewegungsaufgaben, statt uns auf strikte Bewegungsanweisungen zurückzuziehen? Die Lösung von Bewegungsaufgaben ist mit Kreativität für die Aktiven verbunden. Hier werden Ergebnisse erreicht, von denen mancher Lehrer nicht zu träumen wagt. Natürlich dauert es länger, bis die Schülerinnen und Schüler die eine oder andere Aufgabe für sich befriedigend gelöst haben, aber sie strengen sich auf diese Weise ganz anders an, bleiben konzentriert und bewegen sich vermutlich mehr als wenn Techniken nach Anweisungen erlernt werden. Hier geht es im Übrigen nicht um Bewegungslandschaften im üblichen Sinn, sondern es sollten schon Anreize besonders für Jugendliche geschaffen werden, die älter als 12 Jahre sind und damit von den öffentlichen Spielplätzen verbannt sind. Konkret heißt das: höhere Hindernisse, Hochreck, Spannbarren etc.

In einigen Schulen wurden schon Versuche unternommen, "Le Parcour" im Rahmen von Sport-Projekttagen anzubieten. Da es als Teil von Jugendkultur begriffen wird, wird es dankbar aufgenommen.



Es ist vielleicht doch das verstaubte Image, das dem Turnen anhaftet und das von etlichen Turntrainern immer weiter tradiert wird, was Turnen unattraktiv erscheinen lässt, obwohl doch im Grunde eine richtige Trendsportart in dieser Traditionssportart verborgen ist.