

„Der 4. Weg zur Gesundheit“
Gewinnung-Erhaltung-Verbesserung

(Universität Kiel)

Prof.Dr.Herbert Haag M.S. 2023

(Wangen im Allgäu)

Kurzinfo (S.3)

Einführende Bemerkungen (S.4)

Glossar (S.5)

(I) Bewegung in Allgemeiner und Ganzheitlicher Form als Teil des Lebens der Menschen (S.7)

- (A) Aussagen der Philosophie (20 Jh.) zum Phänomen „Bewegung“ (S.11)
- (B) Selbstheilungskräfte als Körper- und Bewegungsorientierte Natürliche Zugänge zum „4. Weg zur Gesundheit“ (S.12)
- (C) Bewegungskompetenz als Bezugsrahmen für eine Praxisnahe Gestaltung des „4. Wegs zur Gesundheit“ (S.12)
- (D) Alltag/Arbeit/Freizeit im Kontext von „Bewegung“ als Gestaltungskraft für diese drei grundlegenden Lebensbereiche (S.13)

Informationen zu den abgedruckten Texten (S.14)

(II) Wissenschaftliche Erkenntnisse H.Haag zum Thema „Bewegung“ in Textform auszugsweise verwendet und in Büchern von H.Haag vollständig veröffentlicht (5 Texte) (S.15)

Text 1: Ganzheitliche Sichtweise des menschlichen Verhaltens und Handelns in Bewegung, Spiel und Sport (S.15)

Text 2: Bewegung (homo movens) – Spiel (homo ludens) – Sport (homo sportivus) aus anthropologischer Sicht (S.19)

Text 3: Theorie der „Bewegung“ oder „Was ist Bewegung?“ (S.25)

Text 4: Selbstheilungskräfte (Grundlage: Körper- und Bewegungsorientierung) (S.32)

Text 5: Bewegungskompetenz (Grundlagen für ein Breites und Ganzheitliches Bewegungsverständnis) (S.36)

(III) Hinführung zum Praxisteil des Projekts (S.55)

- (a) „Der 4.Weg zur Gesundheit“, Gewinnung-Erhaltung-Verbesserung (S.55)
Hinweise zur Anwendung der praktischen Übungen in Block A bis F
- (b) „Der 4. Weg zur Gesundheit“ (Überblick zu Block A bis F) (S.56-88)

Abschließende Bemerkungen (S. 89)

Anhang (separates Dokument)

- Aktuelle Narrative zur Bedeutung von Bewegung im Alltag (Gott/Göttliches Prinzip) / Arbeit (Profisport) / Freizeit (Heterosexuelle Beziehungen)
 - 25 Lebensmaximen (2020) für Verhalten und Handeln des Menschen
-

Kurzinfo zum Projekt

„Der 4. Weg zur Gesundheit“

Ein Projekt um

Gesundheit

zu gewinnen – zu erhalten – zu verbessern

2023

(Projektleitung: Prof.Dr.H.Haag, M.S., Institut für Sportwissenschaft der Universität Kiel, Wangen/Allgäu)

(Medienberatung: M.Kleiner, Wangen/Allgäu)

(Layout: Pascale Paterok, Wangen/Allgäu)

Ein Telegramm zum Projekt

- Warum? Eine Ergänzung zu drei traditionellen Wegen mit dem Ziel Gesundheit.
- Wie? Praktische Übungen eingeteilt in sieben Blöcke, mit Einheiten von jeweils 8 Übungen.
- Wodurch? Wortbeschreibungen und Videos der praktischen Übungen.
- Wie oft? Dargeboten als Tagesprogramm mit Block A, B, DI/II; F als Programmvorschlag, Block C (Selbstheilungskräfte), sowie E (Bewegungskompetenz) als Wahlmöglichkeit.
- Wie gestaltet? Das Projekt basiert auf Einfachheit, klarer Organisationsstruktur (Pflicht-Kür) und personalisierter individueller Gestaltung vor Ort.
- Welche Kosten? Geringe Kosten nur für Beschaffung der Unterlagen (digital).
- Welche Erfolgsaussichten? Nach ca. dreiwöchigem gezieltem Üben meist als fester Bestandteil des Lebens akzeptiert.

VIEL FREUDE BEI TEILNAHME AM PROJEKT

Informationsmöglichkeiten

Email: sportpaed@email.uni-kiel.de

Website: www.herbert-haag.de

Einführende Bemerkungen

Seit der Emeritierung an der CAU Kiel 2002 sind von H. Haag vor allem Bücher aus der Sicht seines Zweitstudiums der Philosophie, Psychologie, Soziologie und Geschichte veröffentlicht worden. Es ging dabei implizit auch immer um das Konzept von Bewegung, Spiel und Sport (vgl Informationen zu den für die Analyse verwendeten Texten-II).

Die vorliegende Zusammenstellung von bereits vorhandenen Forschungsergebnissen zu Bewegung als grundlegende Form für Verhalten und Handeln des Menschen ist v.a. deswegen erfolgt, da eine weite und gesundheitsorientierte Auffassung von Bewegung wichtige neue Horizonte für das Leben der Menschen und ihr Verhalten sowie Handeln eröffnet.

Folgende Aspekte spielen dabei eine besondere Rolle:

- Aus sportspezifischer Sicht sind Aussagen zur Theorie der „Bewegung“ vorhanden (vgl. die in der Analyse verwendeten Texte von H.Haag-II)
- Ein neues und weiter gefasstes Konzept von „Bewegung“ wird vorgelegt und sollte auch die Sportwissenschaftlichen Hochschuleinrichtungen dazu anregen, ihr Konzept für Lehre und Forschung in der Sportwissenschaft zu überdenken und ggf. in Richtung „Bewegung“ jenseits der sportlichen Bewegung als grundlegende Verhaltensform zu erweitern.
- Ferner ist es notwendig, das Phänomen „Spiel“ im Kontext von Sport stärker zu berücksichtigen, wenn es um die Konzipierung einer breiten und ganzheitlichen Sichtweise von „Bewegung“ geht.
- Für die praktische Relevanz des „4. Wegs zur Gesundheit“ sind die beiden Paradigmen „Selbsteilungskräfte“ (vgl. IB) und „Bewegungskompetenz“ (vgl. IC) von besonderer Bedeutung.
- Vor der Beschreibung und bildlichen Darstellung der Praktischen Übungen werden Hinweise zu deren Anwendung aus den Gruppen A bis F zum Beschreiten des „4. Wegs zur Gesundheit“ in zusammengefasster Form gegeben.
- Ein über www.herbert-haag.de einsehbarer Anhang gibt Einblicke, welche Bedeutung „Bewegung“ in einem breiten Verständnis für die Beantwortung hochaktueller Fragen hat (zwei Beispiele): Frage nach Gott bzw. dem Göttlichen Prinzip / Frage nach dem relativ häufigen Scheitern von Heterosexuellen Beziehungen in Ehe/Partnerschaft. Die Antworten auf diese mutigen und schwierigen Fragen können zeigen, welche neuen Horizonte sich auftun, wenn man „Bewegung“ als grundlegende Form für Verhalten und Handeln der Menschen versteht.

Die vorliegende Veröffentlichung stellt eine Form von Material dar, die nicht sehr häufig vorkommt. Insofern sind einige erklärende Worte notwendig.

Wenn Bewegung wie bisher meistens v.a. im Kontext von Sport gesehen wird, bleiben viele Dimensionen verdeckt, in denen „Bewegung“ als Hilfe zur Entwicklung von „Selbsteilungskräften“ sowie als „Bewegungskompetenz“ im weitesten Sinne eine zentrale Rolle spielt.

Es eröffnen sich im ersten Teil der Analyse neue Bereiche, in denen „Bewegung“ in allgemeiner und ganzheitlicher Form als Teil des Lebens der Menschen dargestellt wird. „Bewegung“ wird dabei als

ganzheitliches Phänomen gesehen, um somit den Ruf nach „Bewegung“ als Grundlagenphänomen zu rechtfertigen.

Auf einer ganzheitlichen Basis spielen dann auch die Phänomene „Spiel“ und „Sport“ eine zentrale Rolle in ihrem Bezug zu „Bewegung“.

So wird „Bewegung“ auf philosophischer Basis als mehrfaktorielle Form des Menschseins dargestellt (A). Dies hat Konsequenzen für das Paradigma „Selbsteilungskräfte“ (B) sowie für das Paradigma „Bewegungskompetenz“ (C) mit 4 Bereichen mit je 4 Faktoren (in der Summe also 16 Faktoren). Schließlich wird es in einem vierten Abschnitt (D) dann darum gehen, an Beispielen zu erläutern, wie ein neues und erweitertes Verständnis von „Bewegung“ auch die Realität des menschlichen Lebens ggf. neu erscheinen lässt (Alltag/Arbeit/Freizeit).

Es bedeutet alles in allem, dass für Lehre und Forschung in der Bewegungswissenschaft neue Überlegungen anzustellen sind. Dies kann in diesem Kontext allerdings nur exemplarisch dargestellt werden. Dabei wird es darauf ankommen, Beispiele für innovative Bereiche des menschlichen Lebens zu berücksichtigen:

- Basis für das Leben ist das tagtägliche Handeln, das auf vielen elementaren Bewegungen beruht (vgl. Alltag)
- Aspekte des Wesens des Menschen im Profi-/ Spitzensport (Hochleistungssport) (vgl. Arbeit)
- Antworten auf Fragen zur „Bewegung“ im Kontext von Formen der Freizeitgestaltung (vgl. Freizeit)

Es werden in einem zweiten Teil der Analyse (vgl. II) bereits veröffentlichte Texte von H.Haag mit stark philosophischem Charakter integriert dargestellt.

Zentraler Gesichtspunkt ist dabei das Phänomen der „Bewegung“ als grundlegende Form für Verhalten und Handeln der Menschen und was dazu bereits als Ergebnis der wissenschaftlichen Arbeit von H.Haag vorliegt.

Es gilt also, sich in dem Projekt „Der 4.Weg zur Gesundheit“ sowohl inhaltlich als auch formal auf Neuland zu begeben. Da dabei ein enger Bezug von Theorie und Praxis beachtet wird, ist die Motivation im Kontext dieser Veröffentlichung eher „Hoffnung auf Erfolg“ als „Furcht vor Misserfolg“.

Es wird also darum gehen, an Beispielen zu erläutern, wie ein neues und erweitertes Verständnis von „Bewegung“ auch die Realität des menschlichen Lebens neu erscheinen lässt, indem entsprechende Übungen gebündelt in Blöcken und Sequenzen vorgestellt werden als Anregung für praktisches Üben in der Situation Alltag/Arbeit/Freizeit.

Glossar

Die heutige Zeit ist gekennzeichnet durch starke Veränderungen bzw. teils Verwerfungen im Vergleich zur nahen Vergangenheit.

So hat sich auch die Art und Weise, wie Menschen heute Informationen aufnehmen, speichern und weitergeben, stark verändert. Der Ablauf des heutigen Lebens ist v.a. durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

Zeitmangel, Hektik, Mehrfachhandlungen, geringe Verweildauer bei einer Sache, Wissensexplosion sowie oft aus Zeitgründen kaum tiefergehende Verarbeitung von Informationen für ein verantwortungsbewusstes Umgehen damit.

Das Glossar ist eine mögliche Antwort auf diesen Sachverhalt. Die Wiedergabe der Information für die praktischen Übungen erfolgt durch mit knappen Wort-Statements sowie durch Videoaufnahmen. Letzteres ist v.a. ein Angebot an Menschen mit dem visuellen Gedächtnis neben dem auditiven Kanal (Lesen von Texten bzw. Hören von Sprache) und einer analogen Verarbeitung von digital präsentiertem Material.

Das für das Projekt „Der 4. Weg zur Gesundheit“ vorliegende Informationsmaterial wird in digitaler Form präsentiert. Darin liegen folgende Vorteile:

- Dauerhafte Verfügbarkeit, d.h. konstanter Zugriff auf das Material.
- Verwendung von Teilen der digital vorhandenen Inhalte zur Erstellung von Flyern (Printform) analoger Verarbeitung der Information. Es eröffnen sich dadurch erweiterte Möglichkeiten der Weitergabe der Information.
- Es lassen sich themenbezogenen PowerPoint-Serien erstellen zur Verwendung bei der Gestaltung von entsprechenden Lehr-Lernprozessen.
- Bestimmte Inhalte des digital vorliegenden Materials eignen sich zur Wiedergabe von Inhalten in dauerhafter Präsenzform als Plakat zur visuellen Information.
- Sollten Veränderungen des Inhalts notwendig werden, so sind diese ohne großen gesamten Aufwand leicht vorzunehmen.

Insgesamt kann also eine digitale Form der Mitteilung neben der teils notwendigen Textverschriftung des Materials, einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass der vorhandene „Theorie-Praxis-Graben“ konstruktiv überwunden wird und dass das Beschreiten des „4. Wegs zur Gesundheit“ zum Erfolg wird.

Zu betonen sind dabei jeweils die folgenden Merkmale des „4. Wegs zur Gesundheit“: Einfacher Ablauf, wenig Organisationsaufwand, da die Verwirklichung der Programme zuhause und in normierter Form erfolgt, kostengünstige Angebotsform, einfache Übertragbarkeit auf internationaler Ebene.

I „Bewegung“ in Allgemeiner und Ganzheitlicher Form als Teil des Lebens der Menschen

Neben Teil I, sowie der Zusammenstellung bereits veröffentlichter Texte (Autor H.Haag) (vgl. Teil II) sollen die folgenden ergänzenden aktuellen Ausführungen die Grundlage für den erweiterten Paradigmenwechsel mit Bezug zur „Bewegung“ legen.

Die bisherige Schwerpunktsetzung zum Thema Bewegung, Bewegungstheorie und Bewegungswissenschaft war stark bezogen auf Bewegung, wie sie im Kontext des Sports und seiner zahlreichen Facetten realisiert wird. Zeugnis davon können auch die drei folgenden Handbücher ablegen:

Handbücher der Reihe:

Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport (Verlag Hofmann)

Nr. 106 Baur J., Bös A., Conzelmann A. & Singer R. (2009, 2 Aufl.) Handbuch Motorische Entwicklung. Schorndorf:Hofmann

Nr.141 Mechling H. & Munzert J. (2003). Handbuch der Bewegungswissenschaft-Bewegungslehre, Schorndorf:Hofmann

Nr.171 Gollhofer A. & Müller E. (Hrsg.) (2009) Handbuch Sportbiomechanik. Schorndorf:Hofmann

In einem bereits 1995 erschienenen Werk (Kiel:JFSW) hat J.P.Jansen eine Bewegungslehre (Struktur und Analyse der sportlichen Motorik) vorgelegt. Die Benennung der zwölf Kapitel gibt dabei schon einen sehr guten Einblick in den Umfang der v.a. sportbezogenen Bewegungslehren.

Autoren von 12 Ausrichtungen der Bewegungslehre (Lehrbücher für Bewegungslehre) bringt J.P. Jansen dabei in eine systematische Ordnung, die vor allem historisch gesehen (1956-1980) zeigt, wie stark doch die Befassung mit der „sportlichen Bewegung“ schon lange dauerte.

So ist festzuhalten, dass der Paradigmenwechsel eigentlich für das Verständnis der „Bewegung“ -von sportgebunden bis Bewegungsverhalten in vielerlei Hinsicht- nicht ohne Vorgeschichte ist. Die Befassung damit dient somit einem besseren Verständnis dafür, was der Paradigmenwechsel eigentlich für Bewegung, Bewegungslehre und Bewegungswissenschaft bedeutet.

Der in diesem Kontext von H.Haag thematisierte Paradigmenwechsel betont „Bewegung“ als allgemeines Verhaltensmuster und ganzheitlich zu sehenden Weg zum Handeln des Menschen in Formen der Verwirklichung von „Bewegung“.

Die „sportliche“ Bewegung ist dabei eine Teilmenge neben zahlreichen anderen Bewegungsformen im Alltag, bei der Arbeit und in der Freizeit.

Die im Kontext des Themas „Bewegung“ bereits veröffentlichten fünf Texte von H.Haag (vgl. II) deuten darauf hin, dass „Bewegung“ (unter dem „Dach“ der Sportwissenschaft) schon mehrfach v.a. aus Sicht der philosophischen Anthropologie und der Sozial- bzw. Verhaltenswissenschaften analysiert worden ist.

Die Einbeziehung von Texten mit bereits vorhandenen Forschungsergebnissen von H.Haag zu Bewegung als grundlegende Form für Verhalten und Handeln des Menschen ist v.a. deswegen erfolgt, da eine weite und gesundheitsorientierte Auffassung von „Bewegung“ wichtige neue Horizonte für das Leben der Menschen und ihr Verhalten sowie Handeln eröffnet.

In den folgenden Ausführungen wird der Paradigmenwechsel mit Bezug zu „Bewegung“ an Hand von fünf Theorien deutlich. Diese können im Sinne einer logischen Sequenz in den fünf folgenden Schritten gesehen werden:

- (1) Philosophische Anthropologie (bewegen, denken, glauben, fühlen)
- (2) Kompetenztheorie (Individualorientierung-Sozialorientierung) (Selbstheilungskräfte)
- (3) Theorie der semantischen Modelle (Zahl-Wort-Bewegung-Gegenstand)
- (4) Ganzheitliches Inhaltskonzept der „Bewegungskompetenz“ mit vier Bereichen (16 Faktoren)
- (5) Theorie-Praxis Verbindung durch dreifache Realitätssicht mit drei Lebensbereichen des Menschen: Alltag-Arbeit-Freizeit

Mit Bezugnahme auf Theorien für verschiedene Aspekte des Phänomens „Bewegung“ kann der Paradigmenwechsel von „Bewegung“ im Sport hin zu einer allgemein und ganzheitlich zu sehender Form der „Bewegung“ des Menschen dargestellt und begründet werden.

Darauf aufbauend können dann auf der Basis der Sportwissenschaft und der dort bereits vorhandenen Entwürfe für Bewegung-Bewegungstheorie-Bewegungswissenschaft Konsequenzen für eine „neue“ erweiterte und ganzheitliche Sichtweise der „Bewegung“ des Menschen in Lehre und Forschung an Sportwissenschaftlichen Hochschuleinrichtungen gezogen werden.

Folgende Aspekte spielen dabei eine besondere Rolle:

- Aus sportspezifischer Sicht sind zahlreiche Aussagen zur Theorie der „Bewegung“ vorhanden (vgl. Text 1-5) (Teil II).
- Ein neues und weiter gefasstes Konzept von „Bewegung“ kann und sollte auch die Sportwissenschaftlichen Hochschuleinrichtungen dazu anregen, ihr Konzept für Lehre und Forschung in der Sportwissenschaft zu überdenken und ggf. in Richtung „Bewegung“ jenseits der sportlichen Bewegung zu erweitern. Ferner ist es notwendig, das Phänomen „Spiel“ stärker zu berücksichtigen.
- Für die praktische Relevanz „des 4. Wegs zur Gesundheit“ sind die beiden Paradigmen „Selbstheilungskräfte“ und „Bewegungskompetenz“ von besonderer Bedeutung (vgl. Theorie 2 und 4).

„Bewegen“ gehört wie Denken, Glauben und Fühlen zu den grundlegenden Verhaltens- und Handlungsweisen des Menschen. Das Thema „Bewegung“ ist bereits vielfältig vernetzt Teil der „World of Academia“. Eine zentrale Bedeutung kommt dem Thema „Bewegung“ in der Sportwissenschaft zu, ähnlich wie die Themen Spiel, Sport, Gesundheit, Freizeit, etc.

Die im Folgenden für die Sportwissenschaft zugrunde gelegte Inhaltssystematik kann den Stellenwert der „Bewegung“ als Inhalt der Sportwissenschaft verdeutlichen. Dabei wird zwischen zwei Formen des Inhalts unterschieden (vgl. Haag&Mess, 2019).

- Theoriefelder: Sie sind stärker an bestehenden akademischen Disziplinen orientiert (vgl. Haag,H. & Strauß, B. (Hrsg.) (2003). Theoriefelder der Sportwissenschaft (2.Aufl.) Schorndorf:Hofmann).
- Themenfelder: Es werden Ergebnisse der Theoriefelder mit Bezug zu einem Thema in einer ganzheitlichen Sichtweise integriert (vgl. Haag,H. & Strauß, B. (Hrsg.) (2006). Themenfelder der Sportwissenschaft. Schorndorf:Hofmann) .

Theoriefelder sind z.B. „Sportbiomechanik“ (Bezug v.a. zur „Bewegung“).

Themenfelder sind v.a. im Bezug zur „Bewegung“ als Integrationsfokus von Ergebnissen aus den sozial- und verhaltenswissenschaftlichen Theoriefeldern. Es bestehen ferner Verbindungslinien zu einer Reihe anderer Themenfelder.

Es konstituiert sich also eine Bewegungswissenschaft mit Bewegungstheorien als Ergebnis und der praktischen Umsetzung von „Bewegung“ in Bewegungslehren.

Diese zunächst an der Sportwissenschaft orientierte Inhaltslogik erlaubt es dann sehr gut -im Sinne der Zielsetzung des „4. Wegs zur Gesundheit“- ein neues Konzept zu entwickeln, das neben der sportlichen Bewegung die große Bandbreite von Bedeutungsinhalten für „Bewegung“ in ganzheitlicher Sicht erfasst.

Die Arbeiten (vgl. Text 1 bis Text 5) (vgl.II) von H.Haag zeigen, dass die Befassung mit dem Thema „Bewegung“ in jüngster Vergangenheit bereits sehr intensiv war und zwar v.a. aus phänomenologisch-philosophischer sowie sozial- und verhaltenswissenschaftlicher Sicht.

Im Folgenden wird eine grundsätzliche Stellungnahme zum Thema „Bewegung“ gegeben. Dabei geht es um fünf Modelle, die von H.Haag verwendet worden sind und die den Markenkern für „den 4. Weg zur Gesundheit“ darstellen:

- (1) Ausgangspunkt ist eine philosophisch-anthropologische Theorie mit vier Bereichen (Denken/Glauben/Fühlen/Bewegen) für Verhalten und Handeln des Menschen.
- (2) Eine weitere Beschreibung der Bedeutung von „Bewegung“ für das Leben der Menschen lässt sich aus der Theorie der semantischen Modelle (von Gigerenzer) ableiten. Mit semantischen Modellen werden (angelehnt an die Semantik) Wege beschrieben, wie Menschen miteinander kommunizieren, was ja einen Großteil unserer Lebenswelt ausmacht. Vier Wege werden in diesem Ansatz unterschieden: Wort/Zahl/Bewegung/Gegenstand. In diesem Modellansatz wird deutlich, dass es sich dabei um „Bewegung“ mit all ihren vielfältigen Facetten handelt, also nicht nur um die zwar umfangreiche, aber nicht alleinige Ausformung von „Bewegung“ als sportliche Bewegung.
- (3) Es erfolgt eine inhaltliche Operationalisierung mit dem Kriterium „Kompetenz“. Das heißt konkret, dass wichtige Kompetenzen für Verhalten und Handeln des Menschen benannt werden. Dabei kommt der Bewegungskompetenz in ihrer ganzen Vielfalt besondere Bedeutung zu.
- (4) Ferner geht es um die Beschreibung eines „Mehr-Faktoren Modells der Bewegungskompetenz“. Diese ist unter Einbeziehung von Forschungsergebnissen mehrerer Kollegen (vgl. Bös, Mechling, Roth, Singer, Strauß, etc.) in der Abteilung Sportpädagogik des Instituts für Sportwissenschaft der CAU Kiel entwickelt worden.

- (5) Um das Phänomen der „Bewegung“ des Menschen ganzheitlich zu erfassen, ist es notwendig, die Dimension der Praxisanwendung von „Bewegung“ zu berücksichtigen, d.h. einen Theorie-Praxis-Bezug mit Blick auf „Bewegung“ herzustellen. Hier bietet sich die Einteilung in drei Dimensionen an: Alltag/Arbeit/Freizeit mit dem jeweiligen Stellenwert von „Bewegung“.

Die Bewegungskompetenz spielt sowohl bei „Bewegung“ als Alltagsverhalten (Frage: Was sind grundlegende Bewegungsformen?), bei „Bewegung“ als Arbeitsverhalten (Frage: Was ist Profi-/Spitzensport?) und bei „Bewegung“ als Freizeitverhalten (Frage: Welche Bewegungsformen haben Freizeitrelevanz?) eine zentrale Rolle.

So mag es insgesamt gelingen, eine wissenschaftlich fundierte, umfassende, praxistaugliche sowie ganzheitliche Antwort auf die Frage „Was ist Bewegung?“ zu geben.

Die Praxisbeispiele tragen v.a. beim Alltagsverhalten und beim Freizeitverhalten stark innovative Züge. Es werden dabei vier Schwerpunkte angesprochen, auf die nach Meinung von H.Haag unbedingt Antworten gefunden werden müssen, im Sinne von Bewegungskompetenz als Basis einer Konstituierung von Bewegung als grundlegendes Verhaltens- und Handlungsmuster des Menschen.

Die vier Bereiche mit je vier Faktoren (insgesamt 16 Faktoren) (vgl. Modell 4) sind somit eine wichtige Grundlage für eine Erfassung des Phänomens „Bewegung“.

- Wahrnehmung
- Kondition
- Koordination
- Körpererfahrung

Dabei liegen Innovationen v.a. bei „Wahrnehmung“ und „Körpererfahrung“ vor. „Kondition“ zählt zentral, „Koordination“ zum Teil schon bisher zum Konstrukt „Bewegung“, v.a. in der sportbezogenen Ausprägung (vgl. auch Trainingslehre).

Bei der Konkretisierung der drei Lebensbereiche -Alltag/Arbeit/Freizeit- werden innovative Ansätze verfolgt, an Hand derer die Erweiterung des Verständnisses von „Bewegung“ als Form für Verhalten und Handeln des Menschen deutlich wird (vgl. Modell 5).

Mit einer intensiven Bezugnahme auf Theorien für verschiedene Aspekte des Phänomens „Bewegung“ kann der Paradigmenwechsel von „Bewegung im Sport“ hin zu einer allgemein und somit einer ganzheitlich zu sehende Form der „Bewegung“ des Menschen dargestellt und begründet werden (vgl. Modell 1,2,3).

Darauf aufbauend können dann auf der Basis der Sportwissenschaft und der dort bereits vorhandenen Entwürfe für Bewegung -> Bewegungstheorie -> Bewegungswissenschaft -> Bewegungslehre Konsequenzen für eine „neue“ erweiterte und ganzheitliche Sichtweise der „Bewegung“ des Menschen in Lehre und Forschung an Sportwissenschaftlichen Hochschuleinrichtungen abgeleitet werden.

Die erfolgte Einbeziehung von bereits veröffentlichten Texten (vgl. Text 1-5) in (II) zu „Bewegung“ als grundlegende Form für Verhalten und Handeln des Menschen ist also zu Recht erfolgt, da eine weite und ganzheitliche Auffassung von „Bewegung“ wichtige neue Horizonte für das Leben der Menschen und ihr Verhalten sowie Handeln eröffnet.

Anhand der angesprochenen fünf Texte (vgl. I) wird grundlegend deutlich, wie H.Haag sich schon sehr früh mit dem Gesamtphänomen „Bewegung“ auseinandergesetzt hat. So werden zunächst Aussagen von Philosophen bzw. philosophische Positionen des 20. Jahrhunderts gesammelt vorgestellt (vgl. A). Dabei ist zu berücksichtigen, dass auch in den veröffentlichten Texten bereits philosophische Aussagen zu „Bewegung“ im engeren Sinn getroffen werden. Dahinter steht auch die Konzeption, dass es sehr wohl (seit etwa 1970) ein Theoriefeld Sportphilosophie gibt und dass es z.B. auch gilt, in der Theorie der Sportarten eine philosophische Analyse der jeweiligen Sportart zu berücksichtigen.

(A) Aussagen der Philosophie (20Jhd.) zum Phänomen „Bewegung“

Das Phänomen der „Bewegung“ des Menschen kann aus Sicht verschiedener wissenschaftlicher Theorie- und Themenfelder der Sportwissenschaft analysiert werden. Im Rahmen dieser Arbeit werden v.a. Ergebnisse aus der Bewegungswissenschaft, den Sozial- und Verhaltenswissenschaften sowie der Sportphilosophie herangezogen.

So sind im Folgenden punktuelle Aussagen einzelner Philosophen bzw. aus philosophischen Strömungen im 20. Jahrhundert enthalten. Daraus kam dann ebenfalls eine vertiefte Einsicht in eine ganzheitlich verstandene „Bewegung“ des Menschen abgeleitet werden.

- Ähnlich wie Charles Darwin sieht Herbert Spencer (1820-1903) die Entwicklung als Prinzip: er sieht Phänomene des Lebens, des Geistes und der Gesellschaft in Kategorien von Materie, „Bewegung“ und Kraft. Spencer beurteilt die Entwicklung aus Integration und Differentiation. „Bewegung“ spielt dabei eine wichtige Rolle: („Integration von Materie und Schwund von „Bewegung“; während Differentiation Aufnahme von Bewegung und Desintegration Verlust von Materie ist).
- Aus Sicht der Naturwissenschaften tragen die evolutionären Erkenntnisthesen (vgl. Charles Darwin (1809-1882)) und die Verhaltensbiologie zur Aufklärung des Phänomens „Bewegung“ bei Selektion und Anpassung bei.
- Aus dem Philosophiebereich der Lebensphilosophie sind drei Philosophen zu nennen: Henri Bergson (1859-1941) mit der Sichtweise, dass Leben ein immer fortwährender Prozess ist, getragen vom Lebensimpuls, begleitet von Intuition als Verbindung von Instinkt und Intellekt.
- Ludwig Klages (1872-1956) sieht die Pole Seele und Leib. Dabei ist die Seele der Sinn des Leibes, dieser dann Ausdruck der Seele. Die Ganzheitlichkeit wird gestört durch die Macht des Geistes, der kaum Harmonie des Lebens zulässt.
- Als Vertreter der philosophischen „Bewegung“ der Phänomenologie befasst sich Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) besonders mit dem Bewusstsein als lebendigen Bezug zur Natur. Die Struktur des Verhaltens ist weder bloßer Komplex von körperlichen Mechanismen (und damit „Bewegung“), noch eine rein geistige Tätigkeit. Der offene Horizont der geistigen Wahrnehmung bestimmt dabei unser Verhältnis zur Welt, wozu eben der weite Begriff der Bewegungskompetenz notwendig ist. Die Erfahrung unseres Leibes (oder der „Bewegung“) ist doppeldeutig, da er weder reines Ding noch reines Bewusstsein ist. Maurice Merleau-Ponty steht auch für eine neue Ontologie. Der Raum zwischen Subjekt und Objekt liegt im Sein. Er spricht vom „Leib der Welt“, dessen Teil der Mensch ist; mit sichtbaren und unsichtbaren Zügen.
- Die anthropologische Hermeneutik verweist sehr stark auf den Menschen und seine Stellung in der Welt. Nach Helmut Plessner (1892-1985) ist der Mensch durch eine egozentrische Persönlichkeit ausgezeichnet. Der Mensch hat Selbstbewusstsein und kann sich reflexiv zu sich selbst verhalten. Der Mensch erfasst sich in dreifacher Form: Als gegenständlicher Körper, als Seele im Körper und als Ich. Arnold Gehlen (1904-1976) geht vom Tier-Mensch-

Vergleich aus. Das Tier ist durchgängig instinktgesteuert; der Mensch ist biologisch ein Mängelwesen und wenig angepasst. Folglich ist er weltoffen und lernfähig. Aufgrund seines reflexiven Bewusstseins kann er seine Welt gestalten (v.a. wichtig in der Kultur). Für Hans-Georg Gadamer ist Hermeneutik die Seinsweise des Menschen, umfasst also auch die Vollzüge des Bewegens.

(B) Selbstheilungskräfte als Körper- und Bewegungsorientierte Natürliche Zugänge zum

„4. Weg zur Gesundheit“

In einer stärker personalisierten Form wird von natürlichen Wegen zur Gesundheit eines Menschen gesprochen. Ergebnis kann dann eine Wirkung und Stabilisierung von Selbstheilungskräften sein. Diese sind ein zentraler Baustein für „den 4. Weg zur Gesundheit“. Es geht dabei v.a. darum, das Individuum in seiner Eigenverantwortung in die Pflicht zu nehmen. Eine stärkere Beachtung der Individualität des Menschen macht durchaus Sinn in einer Zeit, in der die gesellschaftliche Realität (in Politik- und Zivilgesellschaft) stark durch Merkmale wie soziale Verflechtung („social media“), Mehrfachhandlungen, Schnelllebigkeit, rasche Veränderung der Parameter Zeit, Raum und Spannung sowie „Mitschwimmen“ in sozialen Trends gekennzeichnet ist.

Mit dem Paradigma Selbstheilungskräfte kann man v.a. in der gegenwärtigen Situation des Menschen einen sinnvollen Weg zur Gesundheit beschreiten. Mögliche Etappen auf diesem Weg sind dann die 11 Freunde, die eine hohe Affinität zu natürlichen Vorgehensweisen zur Erreichung der Gesundheit aufweisen.

Das Konzept „Natürlich“ ist zum einen sicherlich in Verbindung zu fernöstlichen Zugängen zu Körper und Bewegung zu sehen. Es steht aber zum anderen auch in engem Bezug zu dem für das Leben des Menschen wichtigen Aspekt der Ernährung.

(C) Bewegungskompetenz als Bezugsrahmen für eine Praxisnahe Gestaltung des

„4. Wegs zur Gesundheit“

Entscheidend für eine Verwirklichung der Selbstheilungskräfte sind Körper und Bewegung, allerdings mit möglichen Bezügen zu Denken, Glauben und Empfinden des Menschen.

Es wird deutlich, dass Selbstheilungskräfte als erster Hauptpfeiler „des 4. Wegs zu Gesundheit“ in enger Beziehung stehen zu dem Paradigma Kompetenz, das heute in Bildung und Erziehung eine zentrale Rolle spielt. Damit bildet „Bewegungskompetenz“ den zweiten Hauptpfeiler „des 4. Wegs zur Gesundheit“. Dies bedeutet, dass die hier dargelegten 16 Faktoren der Bewegungskompetenz sehr gute Möglichkeiten darstellen, um Selbstheilungskräfte als einen ersten Hauptpfeiler des „4. Wegs zur Gesundheit“ zu entwickeln und zu festigen.

Die Bereiche Wahrnehmung und Körpererfahrung mit jeweils 4 Faktoren enthalten dabei zahlreiche Innovationen im Vergleich zum traditionellen Fitnessbegriff bei dem Kondition und teils Koordination dominieren. Diese also insgesamt 16 Faktoren der Bewegungskompetenz machen deutlich, dass Bewegung jenseits von Spiel und Sport viele Bedeutungen aufweist.

Das In-Beziehung-Setzen von Bewegung zu Spiel und Sport macht jedoch zudem sichtbar, dass die Bereiche „Bewegung“, Spiel und Sport auch wesentliche Bauelemente eines breiteren Verständnisses von Bewegung darstellen.

(D) Alltag/Arbeit/Freizeit im Kontext von „Bewegung“ als Gestaltungskraft für diese drei grundlegenden Lebensbereiche

Es kann ein Strukturmodell zugrunde gelegt werden, bei dem man das Phänomen „Bewegung“ in drei Lebensbereichen verortet: Alltag, Arbeit und Freizeit. Für alle drei Bereiche wird dabei im Folgenden je ein Beispiel präsentiert, das einen hohen Innovationsgehalt hat.

An eher realen Beispielen werden dann die Möglichkeiten deutlich, bei denen ein breites und ganzheitliches Verständnis von „Bewegung“ zugrunde gelegt werden muss. Damit wird der Innovationscharakter der hier dargelegten Sichtweise mit Bezug zu „Bewegung“ in grundlegender und allgemeiner Form deutlich.

Für die drei Lebensbereiche Alltag/Arbeit/Freizeit werden zwei Typen von Beispielen für die Lebensbereiche Alltag/Arbeit/Freizeit unterschieden. Das sind auf der einen Seite Beispiele die sehr nahe an der jeweiligen unmittelbaren Lebenswirklichkeit liegen.

Auf der anderen Seite gibt es im Rahmen der drei Lebensbereiche Alltag/Arbeit/Freizeit auch Situationen, die sehr komplex sind und die einer genaueren Prüfung sowie Entscheidung bedürfen, welche Rolle hier in diesen Situationen „Bewegung“ spielen kann (vgl. Anhang).

Beispiele aus der unmittelbaren Lebenswirklichkeit des Menschen

Es wird eine allgemein anerkannte Systematik der Einteilung des Lebens der Menschen in drei zeitgebundene Phasen zugrunde gelegt: Alltag/Arbeit/Freizeit.

(D1) Alltag: „Bewegung“ als Alltagshandlung

Der Faktor „Alltag“ nimmt im Rahmen der Gesamtzeit des menschlichen Lebens einen relativ breiten Raum ein. In diesem Raum sind die vier Verhaltens- und Handlungsdimensionen des Menschen (kognitiv, affektiv, spirituell, motorisch) alle vertreten. Allerdings spielt die „Bewegung“ (Motorik) hier eine zentrale Rolle.

Bewegungsformen wie Gehen, Laufen, Springen, Hüpfen, Ziehen, Tragen, Schieben, Klopfen, Schwingen, Kreisen, Strecken zeigen in dieser unsystematischen Zusammenstellung, dass wir ständig im Ablauf des Alltags mit diesen Bewegungsformen zu tun haben. Wichtig ist es, dass diese Bewegungsformen geübt und trainiert werden, und zwar beidseitig (rechts/links) da, wo es sich anbietet, um Einseitigkeiten zu vermeiden.

Wichtig ist ferner die Tatsache, dass diese Bewegungsformen bei Alltagshandlungen eingesetzt werden, da dann auch der Vollzug der Arbeitshandlungen sowie der Freizeithandlungen leichter zu verwirklichen ist.

In der Sportpraxis werden konsequenterweise die sportartspezifischen sowie sportartunspezifischen Formen des Trainings der Bewegungskompetenz unterschieden. Auch leuchtet es ein, das Training der Sportarten dringend der sportartunabhängigen Bewegungsformen als Vorlauf bedarf. Somit ist ein erwünschter Transfer vom Sport zum Alltag eher möglich. Das Sprichwort „Schuster bleib bei deinem Leisten“ hat in diesem Kontext Bedeutung (nämlich sportartunabhängig).

Die Forderung nach Entwicklung der Alltagsmotorik wird besonders deutlich, wenn es um die Körpersprache, bzw. das Ausdrucksverhalten geht. Hier dient die Alltagsmotorik gleichsam als Vehikel, um der jeweiligen Um- und Mitwelt des einzelnen Menschen bestimmte Dinge zu kommunizieren, die im Ablauf des Lebens entscheidend sind.

(D2) Arbeit: „Bewegung“ als Arbeitshandlung

Das Zeitfenster für Arbeit trifft bei der Mehrzahl von Menschen zu. Ausnahmen bilden ggf. Leute im Pensionärs- und Ruhestandsalter. Hier kann allerdings eine Tendenz festgestellt werden, dass immer mehr Menschen zumindestens auch einer Teilzeitarbeit nachgehen. Bei der Beurteilung des Anteils

motorischer Handlungen („Bewegung“) am Arbeitsprozess muss die Entwicklung der arbeitsteiligen Form der Beschäftigung berücksichtigt werden.

In grauer Vorzeit war Arbeit sicher überwiegend Vollzug motorischer Akte, d.h. die körperliche Arbeit sowie grobmotorische „Bewegung“, war sehr dominierend.

Bis heute hat in diesem Kontext eine Verschiebung in Richtung „Feinmotorik“ und weg von „Grobmotorik“ stattgefunden. Wenn man nun ein ganzheitliches und umfassendes Konzept von „Bewegung“ zugrunde legt, wird deutlich, dass die Entwicklung der Arbeitswelt hin zur Arbeitsteiligkeit diesen Paradigmenwechsel in Richtung von grundlegender „Bewegung“ geradezu dringend notwendig macht.

Konsequenterweise kennen wir heute viele Vollzüge im Arbeitsleben, die auch mit „Bewegung“ zunehmend im feinmotorischen Bereich zu tun haben.

Die Technisierung von Arbeitsprozessen und die Tendenz zur Spezialisierung haben ebenfalls dazu beigetragen, dass der Stellenwert von „Bewegung“ im Arbeitsprozess vielfältiger, spezifischer, anspruchsvoller und feinmotorischer geworden ist.

So gibt es in der Zwischenzeit auch einen wissenschaftlichen Zugang zu diesem Thema, nämlich die Ergonomie. Dies ist die Wissenschaft, die sich mit den Arbeitsbedingungen und deren Anpassung an den Menschen befasst. Hier kommt die Bedeutung des Körpers ins Spiel. Dieser bestimmt eindeutig die Bewegungshandlungen, die vom Menschen verlangt werden können. In diesem Kontext spielen dann gesundheitliche Überlegungen eine zentrale Rolle, vor allem in der Prävention mit entsprechenden Bezügen zur Therapie und Rehabilitation.

Grundlage ist vor allem die Entwicklung einer allgemeinen Bewegungskompetenz im Sinne von Alltagsbewältigung, so dass die jeweiligen Anforderungen der Arbeit befriedigt werden können. Diese sind z.B. Treppensteigen, ein Umsteigen in Bahn, Bus und Auto, Bewegen in Menschengruppen ohne andere Menschen zu behindern. Auto fahren gilt unter anderem als eine höchst komplexe und schwierige Mehrfachhandlung. Nicht umsonst werden immer mehr Rufe laut, den Motorikstatus von älteren Menschen entsprechend zu überprüfen.

(D3) Freizeit: „Bewegung“ als Freizeithandlung

Freizeit ist als Begriff sehr weit zu verstehen, da es ein breites Spektrum an Handlungen gibt, die nach Erfüllung der Alltagsnotwendigkeit und nach Bewältigung der Arbeitsphase im Leben eines Menschen verfügbar wird.

In diesem Kontext ist es sicher wichtig, den Begriff der Kultur sehr differenziert zu betrachten. Für die Gestaltung der Freizeit sind besonders in jüngster Zeit sehr viele kulturelle Bereiche verfügbar, in denen sich der Mensch aktiv (Akteur) und passiv (Zuschauer) einbringen kann. Grundsätzlich ist zu bemerken, dass hier auch Bewegungsleistungen eine Rolle spielen, vor allem wenn der Mensch selbst in diesen Kulturbereichen aktiv ist. Beispiele für solche Kulturbereiche sind: Musik, Kunst, Handwerk, Religion, Sozialarbeit, Sport usw. Zum Teil handelt es sich dabei um höchst komplexe Bewegungsleistungen, wie z.B. Spielen eines Musikinstruments, Gestalten eines Bildes mit Pinsel und Farbe, Anfertigen eines Teppichs, Auftreten in einem Artistik Programm, wie z.B. Zirkus, sowie Nachbarschaftshilfe, Rotes Kreuz etc.

Die „Bewegung“ als Freizeithandlung sollte allerdings nicht einseitig gesehen werden. Vielmehr ist eine enge Verzahnung mit dem kognitiven, affektiven und spirituellen Verhaltens- und Handlungsbereich des Menschen notwendig. Nur so können komplexe und anspruchsvolle Freizeithandlungen mit entsprechenden motorischen Anteilen bewältigt werden.

Man kann also festhalten, dass eine entsprechende Bewegungskompetenz notwendig ist, um sich in Freizeitsituationen kompetent bewähren zu können.

Information zu den für die Analyse verwendeten Texten von H.Haag

1. Ganzheitliche Sichtweise des menschlichen Verhaltens und Handelns in Bewegung, Spiel und Sport

(Haag,H. (1995) Sportphilosophie. Frankfurt: Diesterweg (S.24-29))

2. Bewegung (homo movens) – Spiel (homo ludens) – Sport (homo sportivus) aus anthropologischer Sicht

(Haag,H. (1995) Sportphilosophie. Frankfurt: Diesterweg (S.30-36))

3. Theorie der „Bewegung“ oder „Was ist Bewegung?“

((Haag,H. (1986)) Bewegungskultur und Freizeit. Vom Grundbedürfnis nach Sport und Spiel. Osnabrück: Fromm (S.12-28))

4. Selbstheilungskräfte (Grundlage: Körper- und Bewegungsorientierung)

(Haag,H. (2016) 11 Freunde besiegen 11 Feinde – Körper- und Bewegungsorientierte Wege zur Gesundheit- Wangen (Allgäu): Würzer (S.4-8)

5. Bewegungskompetenz (Grundlage für ein Breites und Ganzheitliches Bewegungsverständnis)

(Haag,H.&Mess,F. (2013), Einführung in das Studium der Sportwissenschaft (3.Auflage). Schorndorf:Hofmann (S.78-100)

(II) Wissenschaftliche Erkenntnisse des Autors H.Haag zum Thema „Bewegung“ in Textform vorliegend und in Büchern von H.Haag veröffentlicht (5 Texte)

Text 1: Ganzheitliche Sichtweise des menschlichen Verhaltens und Handelns in Bewegung, Spiel und Sport (S.26-34)

1.2 Ganzheitliche Sichtweise des menschlichen Handelns in Bewegung, Spiel und Sport

Der Begriff der Ganzheit, d.h. einer ganzheitlichen Sichtweise, beinhaltet das Bemühen, Sachverhalte nicht im Sinne einer Einbahnstraße zu sehen, sondern mehrere Gesichtspunkte heranzuziehen, um ein wirkliches Verständnis dieser Sachverhalte zu ermöglichen. Diese Ganzheit als Sichtweise soll nachfolgend aus zwei Blickwinkeln erläutert werden, die beide für die Entwicklung einer anthropologischen Grundlegung von Bewegung, Spiel und Sport wichtig sind.

a) Leib-Seele-Geist als Einheit

Im folgenden werden die drei Begriffe aus Gründen der analytischen Darstellung getrennt erörtert, wohl wissend, daß sie nur als Einheit existieren.

Der **Leib/Körper** ist in seiner Leiblichkeit/Körperlichkeit die individuelle Daseinsweise des Menschen. Der Mensch "ist" Leib/Körper und kommuniziert als solcher bewußt oder unbewußt durch Bewegungshandeln mit seiner Umwelt (z.B. Gestik-Mimik). Der Mensch "hat" auch Leib/Körper, d.h. er erfährt den Leib/ Körper z.B. in der Ermüdung, Krankheit oder bei Leistungsversagen, und er kann den Leib/ Körper zur Erreichung bestimmter Ziele bewußt einsetzen. (Vgl. GRUPE 1982)

Die Diskussion um den Unterschied von Leib und Körper wird schon lange geführt. Antworten lauten z.B.: Leib als beseelter Körper; Körper als Vorzugsbegriff in den osteuropäischen Staaten (Körperkultur); Leib als Begriff der Reformpädagogik (Beginn 20. Jahrhundert) - Körper als heute aktueller Begriff (z.B. Körpererfahrung).

Seele gilt als Bezeichnung für den Bestandteil des Menschen, der nicht Leiblichkeit/Körperlichkeit ist, der aber gerade die Lebendigkeit dieser ausmacht. Begriffe wie Wind, Wehen, Hauch, Atem wurden in vielen Sprachen dafür verwandt. Die Vorstellung von Seele ist vor allem in religiösen und kultischen Ausprägungen nicht eindeutig. Übereinstimmung liegt in dem Merkmal der Unsterblichkeit, da sie nicht an Raum und Zeit gebunden scheint.

Aufgrund der Tatsache, daß Leib/Körper und Seele im lebendigen Menschen eine Verbindung eingegangen sind, ergibt sich das Problem, wie das Verhältnis von Leib und Seele zu sehen ist. Dabei gibt es monistische Vorstellungen, die das Leib-Seele-Problem auf einen Pol reduzieren. Dies besagt, daß der Mensch eine idealistische oder materialistische Reduktion ist. Dualistische Vorstellungen hingegen meinen, daß Leib und Seele zwei verschiedene Substanzen sind, die miteinander in Wechselbeziehung stehen (Interaktionismus). Damit ist die Vorstellung eines psychophysischen Parallelismus, d.h. eines Nebeneinanders ohne gegenseitige Beziehung, überwunden und eine ganzheitliche Sichtweise vorbereitet. In der modernen Anthropologie geht man davon aus, daß der Mensch eine Einheit von Leib und Seele mit intensiven Wechselbeziehungen ist (vgl. psychosomatische Medizin). Hierbei läßt sich dann auch

das Integrative sehen von Leib und dem, was als Geist bezeichnet, bisweilen aber auch mit dem Begriff Seele direkt verbunden wird.

Geist ist als Begriff schwer zu fassen und wird unterschiedlich beschrieben als göttliches Prinzip, als Träger des Lebens, als immaterielles Wesen; als schöpferische Intelligenz oder als Gesinnung. Geist gilt als Kontrapunkt zur Materie (vgl. Descartes *res cogitans/res extensa*). Bei Hegel gilt Geist als Anschauung, Vorstellung und Denken; Geist impliziert Idealität (Abstraktion), Reflexivität (Ich-Sein) und Freiheit (Selbstverwirklichung), was durch Sprache eine innere und äußere Manifestation erhält.

Interessant ist die durch SCHELER vertretene Position der modernen philosophischen Anthropologie. Der Mensch wird als geistiges Wesen in die Lage versetzt, weltoffen zu sein und zu handeln; somit kann er die für das Tier kennzeichnende Verhaltensstufe des trieb- und umweltgebundenen Wesens übersteigen, um somit mit Sprach- und Handlungsfähigkeit kulturschaffend zu wirken. In dieser Interpretation ist es aus analytischen Gründen sinnvoll, die drei Begriffe Leib-Seele-Geist getrennt zu beschreiben, die allerdings in der Realität menschlichen Handelns, auch in Bewegung, Spiel und Sport, als Einheit zu sehen sind.

Die Notwendigkeit zu einheitlicher Sichtweise wird auch deutlich, wenn der Zusammenhang von Leib, Seele und Geist im folgenden an drei Begriffen einer allseits akzeptierten Lernzieltaxonomie erläutert wird.

b) Motorisch-affektiv-kognitiv als Einheit

Abgeleitet sind diese drei Begriffe aus der Lernzieltaxonomie von BLOOM et al. (1976⁶) und KRATHWOHL u. a. (1978²). Sie sind kennzeichnend für menschliches Handeln in Bewegung, Spiel und Sport. Anders ausgedrückt: Wann immer Menschen sich bewegen, spielen oder Sport treiben, sind alle drei Verhaltensaspekte beteiligt und gefordert. Dabei kommt natürlich dem Motorischen eine zentrale Bedeutung zu.

"Motorisch" bezeichnet als Adjektiv die Gesamtheit aller willkürlich koordinierten Bewegungen des menschlichen Körpers. Auf der Basis von motorischen Eigenschaften (z.B. Kraft) werden motorische Fertigkeiten (z.B. Brustkraul - Beinarbeit) erlernt, die dann zu komplexen motorischen Fähigkeiten zusammengeführt werden (z.B. Schwimffähigkeit).

Dieser Bereich der Motorik ist in der Ausprägung von Alltags-, Arbeits- und Freizeitmotorik eine grundlegende Verhaltensweise des Menschen.

Affektiv kennzeichnet die Einstellungen, Motivationen und Verhaltensweisen, die sich in Angst, Freude, Einsatzbereitschaft, Zuneigung, Widerwillen usw. äußern. Menschliches Verhalten ist zutiefst bestimmt durch diese affektive Verhaltensdimension.

Der affektive Verhaltensbereich kann in stärker individual-orientierte (z.B. Angst, Freude) und stärker sozial-orientierte Aspekte (z.B. Kooperation, Zuwendung) eingeteilt werden. Beides spielt in der breiten Palette des Sporttreibens eine große Rolle.

Kognitiv bezieht sich auf die gedanklichen Leistungen des Menschen in seinen Handlungsvollzügen. Dies reicht vom Wissen, Verstehen, Anwenden, Analysieren, Synthese-Herstellen bis hin zum Evaluieren bzw. Beurteilen.

Der kognitive Anteil ist zunächst sicher in einer Wissenskomponente zu sehen im Sinne von sportartspezifischen und sportartübergreifenden Kenntnissen. Darüber hinaus geht es aber um alle weiteren Varianten des kognitiven Bereiches, wie sie in der obigen Definition gegeben sind.

Im Bereich von Bewegung, Spiel und Sport sind jeweils alle drei Verhaltensdimensionen integriert vertreten, wobei die Basis das motorische Verhalten bildet, mit bei allen Bewegungsvollzügen zumindest in Anteilen enthaltenen Komponenten aus dem affektiven und kognitiven Verhaltensbereich. Man kann sich dies bildlich so vorstellen, daß die Anteile der drei Verhaltensbereiche jeweils unterschiedliche Segmente einer Bewegungsleistung bilden. Diese Segmente verschieben sich je nach Bewegungsleistung. Sie sind beim Handballspiel sicher anders als bei einem Langstreckenlauf.

Das gleichzeitige Vorhandensein dieser drei Segmente macht jedoch die eigentliche Attraktivität auch des Schulfaches Sport aus, da es als einziges Unterrichtsfach diese drei Verhaltensdimensionen gleichzeitig anspricht. Darin liegt auch eine der wesentlichen anthropologisch orientierten Begründungen für Bewegung, Spiel und Sport als Unterrichtsfach in der Schule.

Motorisch affektiv kognitiv

Abb. 4: Segmentmodell für Handeln in Bewegung, Spiel und Sport mit wechselnden Anteilen

Die Ganzheit als Sichtweise kann somit an der Dreiheit der Begriffe Bewegung, Spiel und Sport in ihrem Bezug zu "Leib, Seele, Geist" sowie "Motorik, Affektion, Kognition" verdeutlicht werden. Es geht bei dem Versuch, menschliches Handeln in der Form von Bewegungshandeln zu verstehen, darum, daß der Ausgangspunkt grundsätzlich in der Bewegung gesehen wird. Dieser kommt in dem spielerischen Verhalten eine wesentliche Bedeutung zu. Schließlich erfaßt Sport eine Vielzahl von Bewegungsformen, auch spielerischen, die auf das Erbringen einer zumindest relativen Leistung im Sinne zielgerichteten Handelns ausgerichtet sind.

Geist		Kognition
Seele		Affektion
Leib		Motorik
	Bewegung	
	Spiel	
	Sport	

Abb. 5: Ganzheit als Sichtweise für eine anthropologische Begründung von Bewegung, Spiel und Sport c) Anthropologische Grundlegung für Bewegung, Spiel und Sport nach GRUPE

Auf der Grundlage dieser Erkenntnis aus Anthropologie und Existenzphilosophie hat GRUPE bereits 1969 eine auch international anerkannte Theorie der menschlichen

Bewegung aus anthropologischer Sicht entwickelt (1984³). Er sieht dabei den Menschen als geschichtliches, soziokulturelles und handelndes Wesen. Leib/Körper, Bewegung, Spiel und Leistung sind gleichsam vier Parameter, anhand derer GRUPE (1982) eine anthropologische Grundlegung bzw. Interpretation von Bewegung, Spiel und Sport vornimmt.

Auf der Grundlage eines ganzheitlichen Menschenbildes ist der Mensch wesentlich gekennzeichnet durch seinen Leib/Körper. **Wir sind als Menschen Leib**, d.h. wir sind identisch mit ihm (Beispiel: die gekonnte Bewegung) (gelebter Leib). **Wir haben auch Leib**, d.h. wir werden uns unserer Leiblichkeit bewußt, wir nehmen unseren Leib wahr (Beispiel: Krankheit, Müdigkeit, nicht gekonnte Bewegung), und wir gestalten bewußt mit unserem Leib im Sinne schöpferischer Akte (Beispiel: Gestik, Mimik, Pantomime). Dieses Leib-haben (erlebter Leib) ist die Chance des Menschen zu handeln, zu schaffen, kreativ zu sein und unser Leben sowie die Welt zu gestalten, was den Zustand des Leib-sein (gelebter Leib) übersteigt.

Ausgangspunkt ist bei GRUPE also der Leib/Körper, in dem das Ich (das Wesen) des Menschen sich darstellt. Wichtig ist nun die Bewegung als aktualisierter Leib. Durch Bewegung ist es dem Ich des Menschen möglich, im **Medium des Leibes sich bewegend**, sich seiner **Umwelt mitzuteilen**. Deutliche Beispiele hierfür sind: Gestik, Mimik, Tanztheater, Körpersprache etc. Wichtig ist jedoch auch das Sammeln materialer Erfahrungen in der umgekehrten Richtung, d.h. wir holen gleichsam die Welt um uns herum (die Umwelt) zu uns her; **wir erfahren die Welt durch Bewegungsvollzüge**:

- Das Kind erfährt die Qualität "rund" durch Spielen mit einem Ball, "eckig" durch Abtasten einer Kante.
-
- Der Erwachsene lernt Raum und Zeit durch Bewegungsvollzüge kennen; d.h. kurz und lang, breit und hoch, schnell und langsam sowie plötzlich und stetig bei Bewegung, Spiel und Sport zu konkretisieren.
-
- Der alte Mensch freut sich über Erfahrungen, die er mit seinen Extremitäten in der Seniorengymnastik macht.

Eine Vielfalt von **gekonnten Bewegungen** trägt also dazu bei, daß der Mensch sich die Welt gleichsam erobern kann. Umgekehrt macht der Mensch auch die Erfahrung des **Nicht-könnens**, des Mißlingens in seinem Bewegungsverhalten:

- Der Sprung über einen Balken gelingt nicht.
-
- Der Berg kann aus Ermüdung nicht bis zum Gipfel erklommen werden.
-
- Krankheit macht die Schwäche des Körpers bewußt, der sich nicht mehr so wie vorher bewegen kann.

Bewegung und damit Bewegungsverhalten als aktualisierter Leib wird in vielfältigen Bewegungsvollzügen zum Motor beim Sammeln von Erfahrungen. Bewegungsverhalten ist damit eine grundlegende Dimension menschlichen Verhaltens ähnlich wie Sprach-, Gefühls- und Denkverhalten.

Das **Spiel** ist nun eine Vollzugsform von Bewegung, die grundlegende Bedeutung für das Leben des Menschen hat. Die vielen Varianten des Spiels vom Kinderspiel, Denkspiel, Kartenspiel, Theaterspiel bis zum Sportspiel beinhalten mehr oder weniger viel Bewegung. Im Sportspiel liegen zahlreiche Möglichkeiten, Bewegungsformen im Sinne einer Spielidee einzusetzen. Mit Bewegungen wird das Spiel im Sinne einer kulturellen Leistung gestaltet als eine bisweilen höchst komplexe Tätigkeit des Menschen, in der motorische, kognitive und affektive Elemente verbunden sind.

Der **Sport** wiederum ist durch auf relative und/oder absolute Leistung ausgerichtete Bewegungsvollzüge gekennzeichnet, die nach vereinbarten Regeln in unterschiedlichen sozialen Rahmenbedingungen (alleine, mit Partner, in der Gruppe) ablaufen. Sport ist somit zu einem vielfältigen und bedeutsamen Teilaspekt menschlicher Kultur geworden, der wie alle Kulturbereiche auch den Kern der "Unkultur" in sich trägt (vgl. Manipulation des Körpers, übertriebene Kommerzialisierung, politische Ideologisierung etc.).

Der Bezugsrahmen für Bewegung, Spiel und Sport als wesentliche Handlungsform des Menschen liegt somit in einer anthropologischen Grundlegung, die nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ganzheitlich zu sehen ist, um somit eine ausreichende Antwort auf die Frage zu geben: Was ist der Mensch, insbesondere wenn er in Bewegung, Spiel und Sport handelt?

(Haag.H. (1995) Sportphilosophie. Frankfurt:Diesterweg (S.24-29))

Text 2: Bewegung (homo movens) – Spiel (homo ludens) – Sport (homo sportivus) aus anthropologischer Sicht (S.30-36)

1.3 Bewegung oder Sich-bewegen aus anthropologischer Sicht (homo movens)

"In unseren Bewegungen haben wir die Möglichkeit zu einem bestimmten Handeln, etwas Bestimmtes zu wollen und zu können. Über die Möglichkeiten ‚entwerfen‘ wir uns. Durch unsere Bewegung hindurch und zugleich mit ihr richten wir uns auf Dinge und Situationen ein, können einer Aufforderung entsprechen oder auch selbst bestimmte Situationen herbeiführen. Unsere Bewegung ist die (leibliche) Beziehung auf Dinge, Aufgaben, Ziele hin, die wir anstreben bzw. die uns in Spannung halten. Unser Körper, seine Dispositionen und Möglichkeiten, unser motorisches Können und Nichtkönnen sind das Medium, durch das wir uns - mehr oder weniger glatt - hindurchbewegen" (GRUPE 1980" 102-103) (vgl. auch Kap. 2).

Bewegung des Menschen bzw. sein Drang nach Bewegung ist grundsätzlich in der Natur des Menschen angelegt, d.h. sie gehört zum menschlichen Verhalten schlechthin. Insofern ist die Frage: "Was ist der sich bewegende Mensch?)" eine grundlegend anthropologische Fragestellung.

Da Bewegung zentraler Ansatzpunkt der Sportwissenschaft ist, gehört sie auch zum Kernpunkt sportwissenschaftlichen Erkenntnisinteresses. Dies bedeutet, daß Bewegung aus der Sicht der klassischen **Theoriefelder der Sportwissenschaft** erklärt werden kann:

- **Sportmedizin:** Welche anatomisch-physiologischen Aspekte sind kennzeichnend für Bewegung?
- **Sportbiomechanik:** Welche Weg-Zeit-Kraft-Merkmale sind für das Zustandekommen sportlicher Bewegungen kennzeichnend?
- **Sportpsychologie:** Wie ist eine Bewegungshandlung als Ganzes zu verstehen?
- **Sportpädagogik:** Wie kann zu und durch Bewegung erzogen werden?
- **Sportsoziologie:** Wie unterschiedlich sind sozio-kulturelle Ausprägungen des sportlichen Bewegungsverhalten?
- **Sportgeschichte:** Wie haben sich sportmotorisch-technische" Fertigkeiten historisch entwickelt?
- **Sportphilosophie:** Wie ist die Sinnhaftigkeit menschlicher Bewegungen zu erklären?

Damit ist erneut die grundlegend anthropologische Frage aufgeworfen, wie sich Menschsein in Bewegung, im Bewegungsverhalten und Bewegungshandeln verwirklicht. Eine Definition dieser drei für das Verständnis von Bewegung grundlegenden Begriffe lautet:

Bewegung ist im Physikalischen die in der Zeit verlaufende Ortsveränderung eines Körpers (einer Masse) in bezug auf einen anderen, als ruhend betrachteten Körper oder auf ein durch andere Körper festgelegtes Bezugssystem.

Bewegungsverhalten ist eine Bezeichnung für die Art und Weise der motorischen Reaktion in einer bestimmten Situation. Das Bewegungsverhalten zählt neben dem Denk-, Sprach- und Gefühlsverhalten zu den grundlegenden Verhaltensweisen des

Menschen. Darin liegt die anthropologische Begründung für die Notwendigkeit der Einbeziehung der Bewegung in das erzieherische Bemühen um den Menschen in Form der Bewegungserziehung und für die generelle Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport.

Bewegungshandlung bedeutet Bewegung als Äußerung von Freiheit und Komplexität menschlichen Lebens. Generell wird die Bewegungshandlung als Einheit sensorischer, kognitiver, psychischer und motorischer Vorgänge verstanden. Gegebene Situation, ausgeführte Handlung und Folgen der Handlung spielen hier eine Rolle. Strukturelemente einer (sportlichen) Bewegungshandlung sind demnach Orientierung, Entwurf (Antrieb) und Entscheidung. Physiologisch-physikalische Grundlagen der Bewegung und psychische Regulation müssen bei der Betrachtung der Bewegungshandlung als Einheit gesehen werden.

Bewegung als anthropologische Konstante von Lebewesen, d.h. von Pflanzen, Tieren und Menschen wird in bestimmten Formendes Bewegungsverhaltens gelebt und resultiert in konkreten Bewegungshandlungen. Dieses Konzept kann aus anthropologischer Sicht aufgrund der zeitlichen Einteilung des menschlichen Lebens im Rahmen eines Tages, d.h. von 24 Stunden, weiter ausdifferenziert werden.

Bewegungsverhalten bildet somit in drei Formen eine der Grundlagen menschlichen Verhaltens (vgl. HAAG 1986).

a) Bewegung und Alltagsverhalten

Im motorischen Bereich sind viele Handlungen bekannt, die man als Alltagshandlungen bezeichnet (Alltagsmotorik). Dazu zählen: Gehen, Laufen, Springen, Hüpfen, Tragen, Schieben, Ziehen, Hängen, Stützen, Schaukeln, Rollen, Werfen, Fangen, Stoßen, Schleudern, Heben, Balancieren usw. Alltagsbewegungen erfordern neben bestimmten konditionellen Grundlagen vor allem koordinative Leistungen, wie o.B. beim Essen oder Zähneputzen. Sportbezogene Alltagsbewegungen können als ein minimales Bewegungstrainingsprogramm gesehen werden, das jeder Mensch im Sinne körperlicher Belastung mit einem Puls von 180 minus Lebensalter täglich etwa 20-30 Minuten ausführen sollte.

b) Bewegung und Arbeitsverhalten

Während Arbeit früher viel stärker durch harte körperliche Anstrengung gekennzeichnet war, sind viele Arbeitsprozesse heute automatisiert und liegen mit ihren Anforderungen eher im Bereich der Koordination. Bestes Beispiel hierfür ist der Umgang mit moderner Technologie im Arbeitsprozeß wie Computer, elektronische Medien usw. Aus dem Bereich des Sports ist hier der Berufssport zu nennen, in dem hochkomplexe sportliche Bewegungsleistungen zum Zwecke des Erwerbs des Lebensunterhalts eingesetzt werden.

c) Bewegung und Freizeitverhalten

Die Zeit, die neben der Verrichtung von Alltags- und Arbeitshandlungen übrigbleibt, gilt als Freizeit und nimmt zumindest in den modernen Industrienationen ständig an Umfang zu. In dieser Freizeit sind nun die vielfältigsten Freizeitaktivitäten möglich, wie z.B. Klavierspielen, Stricken, Gartenpflege, aber auch im Bereich des Sports alle Formen des Freizeit- und Breitensports. Bewegung spielt hier in den unterschiedlichsten Vollzugsformen eine zentrale Rolle.

So wird deutlich, daß die Seinsweise des Menschen, sein in der Welt Sein im Alltag, in der Arbeit und in der Freizeit in vielfältigster Weise auf Bewegungsvollzügen und Bewegungsleistungen beruht. In der folgenden Tabelle wird dies im Überblick nochmals dargestellt.

Zeit	Alltagszeit	Arbeitszeit	Freizeit
Allgemeines Beispiel	Zähneputzen	Schreibmaschine schreiben	Klavierspielen
Sportspezifisches Beispiel	Tägliches Bewegungstrainingsprogramm	Berufssport	Volleyball
Verhalten	Alltagsverhalten	Arbeitsverhalten	Freizeitverhalten

Abb. 6: Bewegung als grundlegende Verhaltensdimension des Menschen

Der "Homo Movens" ist also durchaus eine Charakterisierung des menschlichen Seins, die für dieses bestimmend und kennzeichnend ist. In diesem anthropologischen Begründungszusammenhang ist die eindeutige Forderung zu sehen, neben den Kulturtechniken des Lesens, Schreibens und Rechnens auch die des Sichbewegens in das Zentrum schulischer und außerschulischer Bildungs- und Erziehungsprozesse zu stellen, insbesondere im Kindes- und Jugendalter, aber auch lebenslang im Erwachsenen- und Seniorenalter.

1.4 Spiel oder Spielen aus anthropologischer Sicht (homo ludens)

"Wenn man das Spielen als humane Grundfähigkeit anzusehen bereit ist, bedarf es kaum weiterer Rechtfertigungen; es zu lernen und sich darin zu Hause zu fühlen, es über die Kindheit hinaus zu bewahren, ist ein hinreichend bedeutendes Ziel. Dennoch kann man eine Reihe von Teilfähigkeiten verfolgen, die gewiß auch im Spiel mit gefördert werden. Die folgenden seien hier hervor-gehoben: das sensomotorische Können, Auffassung und Geschicklichkeit; die inhaltliche Beherrschung des Spiels und seiner Regeln; die Ausdrucksfähigkeit und spielerhaltende Erfindung; die Erfassung der kognitiven Aufgaben und Elemente; die Beherrschung der sozialen Anforderungen des Spiels." (FuTNER 1972, 120) (vgl. auch Kap. 3).

Spiel, Spielverhalten und **Spielhandlung** sind zunächst als grundlegend im Leben des Menschen anzusehen. Das Tun des an sich nicht Notwendigen, des Überflüssigen oder Freiwilligen hat etwas Faszinierendes an sich. Der Zweck und Sinn des Spielens liegt zunächst im Spiel selbst. Da es nichts Zweckfreies gibt, kann der Zweck und Sinn des Spiels darin gesehen werden, etwas zu tun, was keinen äußeren Zweck hat. Anthropologisch gesehen zählt somit das Spiel zu den Kategorien, die man als anthropologische Konstanten menschlichen Lebens, Verhaltens und Handelns ansieht. Dies wird auch in folgender Definition deutlich:

Spiel ist eine Tätigkeit, die ohne bewußten Zweck, aus Vergnügen an der Tätigkeit als solcher bzw. an ihrem Gelingen vollzogen wird und stets mit Lustempfindungen verbunden ist. Spiel ist eine grundlegende Verhaltens- und Lebenskategorie. Im

spielerischen Handeln kann der Mensch schöpferisch gestaltend auf dem Hintergrund einer Spielidee, einer Art Handlungsanweisung für Spielende, tätig sein.

HUIZINGA (1956) hat in seinem Buch "Homo Ludens" nicht umsonst die Fähigkeit des Menschen zu spielen als die Bedingung schlechthin angesehen, daß kulturelle Leistungen des Menschen überhaupt entstehen konnten. Spiel als Voraussetzung und als Teil der menschlichen Kultur. Nicht umsonst spricht man von Spielkultur bzw. der Kultur des Spiels.

Ähnlich wie HUIZINGA haben zahlreiche Biologen, Philosophen, Psychologen, Pädagogen und Soziologen Spieltheorien entwickelt, in denen aus jeweils unterschiedlichen Blickwinkeln das Spiel, das Spielverhalten und die Spielhandlung des Menschen erklärt werden.

Man geht heute allgemein davon aus, daß das Spiel und damit auch das sportlich orientierte Spiel ein in jeder Lebensphase unentbehrliches menschliches Grundverhalten ist, das zur Entwicklung von kreativem Verhalten, dynamischer Flexibilität, erweiterter Selbständigkeit sowie gesteigertem Selbstvertrauen beiträgt. All dies erfordert Geborgenheit in der Situation und das Zurücktreten äußerer Zwänge, wie es im Spiel gegeben sein kann.

"Homo ludens" bzw. die anthropologische Sichtweise von Spiel. Spielverhalten und Spielhandlung wird auch aus der Diskussion um die Spielerziehung deutlich. Zum einen geschieht im Spiel funktionale (beiläufige) Erziehung, d.h. das Spiel bietet durch seine Aufgabenstellung Gelegenheit zur Erziehung. Zum anderen ist auch intentionale Erziehung, d.h. absichtsvolle Erziehung im Sportunterricht im Bereich des Spiels möglich. Immer aber geht man vom Spiel als einer Handlung aus, die von Freiwilligkeit, erfüllter Gegenwart und Zweckfreiheit (kein Zweck von außen) gekennzeichnet ist.

So kann man aus anthropologischer Sicht eine hypothetische Aussage wagen: "Wenn Menschen mehr spielen würden, dann sähe die Welt wohl anders aus."

1.5 Sport oder Sporttreiben aus anthropologischer Sicht (homo sportivus)

"Sport ist eine besondere Ausprägungsform menschlichen Bewegungsverhaltens. Zielsetzung, die am Sport beteiligten Personenkreise, Zeit und Ort zeigen eine große Vielfalt, womit die zentrale gesellschaftliche Bedeutung dieser Erscheinung gekennzeichnet ist. Sport ist ein Ausdruck kultureller Leistung des Menschen. Er unterliegt daher den für kulturelle Leistungen typischen Tendenzen der Ideologisierung, Professionalisierung, Organisierung, Pädagogisierung und Verwissenschaftlichung. Sport ist ein Kulturgut internationaler Prägung, wobei entsprechend der sozio-kulturellen Verschiedenheit spezifische geographische Ausprägungsformen die Vielfalt dieser Erscheinung zusätzlich erhöhen. Konkretisierung erfährt Sport in zahlreichen Sportarten, denen je nach dem Handlungsfeld unterschiedliche Bedeutung zukommt" (HAAG 1986,30-31) (vgl. auch Kap. 4).

Sport ist als eine sehr komplexe, vielschichtige und sich laufend verändernde Erscheinung der Gesellschaft anzusehen. Man spricht auch vom Sport als einem Subsystem der Gesellschaft, von den vielen "Gesichtern" des Sports oder davon, daß jede Gesellschaft den Sport hat, den sie verdient.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das **System Sport** zu beschreiben: Nach Sportbereichen (z.B. Jugendsport), Grundtypen des Sports (z.B. Natursport) und Sportarten (z.B. Handball). Letztere können wiederum nach unterschiedlichen Kriterien eingeteilt werden:

Sozialhezug: Einzelsportart (z.B. Leichtathletik) - Partnersportart (z.B. Tennis) - Mannschaftssportart (z.B. Volleyball).

Umweltbedingtheit: Innenbereich (z.B. Tischtennis) - Außenbereich (z.B. Crosslauf) - Wasser (z.B. Kanusport) - Schnee (z.B. Skilanglauf).

Art der Leistungsfeststellung: cgs-Sportart (Leichtathletik) - Kunstsportart (Geräteturnen) - Spielsportart (Basketball).

Art der Bewegungsleistung: Bewegung des eigenen Körpers (z.B. 5000 m Lauf) - Bewegung eines Gerätes (z.B. Handball) - Bewegung eines Gerätes unter Einschaltung eines Zwischenmediums (z.B. Tennis) - Bewegung an einem Gerät (z.B. Gerätturnen) - Bewegung durch äußere Kräfte (z.B. Segeln).

Die Einteilung des großen Gebiets des Sports in **Sportbereiche** soll anhand von vier Fragestellungen im einzelnen dargestellt werden, da hiermit ein Gesamtüberblick zur Vielfalt des Sports möglich ist:

a) *Wann treibt man Sport? (Zielfrage)*

Antwort: Leistungssport, Ausgleichssport, Wettkampfsport, Gesundheitssport, Rehabilitationssport.

b) *Wer treibt Sport? (Personenfrage)*

Antwort: Kindersport, Schülersport, Jugendsport, Erwachsenensport, Studentensport, Frauensport, Männersport und Seniorensport.

c) *Wann wird Sport getrieben? (Zeitfrage)*

Antwort: Frühsport, Pausensport, Feierabendssport, Wochenendsport, Urlaubssport, Freizeitsport, Berufssport.

d) *Wo wird Sport getrieben? (Ortsfrage)*

Antwort: Schulsport, Vereinssport, Hochschulsport, Betriebssport, Gefängnisssport, Polizeisport.

Interessant ist es, eine Kombination aus diesen vier Fragen zu versuchen, da sich damit jedes Sporttreiben einordnen läßt. Ein Beispiel lautet: Warum (Wettkampfsport), wer (Jugendsport), wann (Wochenendsport) und wo (Vereinssport). Auf diese Art und Weise kann jeder Mensch "seinen" Sport kennzeichnen, womit man der Vielfalt der Ausprägungsformen des Sports Rechnung trägt. Diese differenzierte Sichtweise ist notwendig, da zu oft falsche Informationen bzw. Einschätzungen gegeben werden im Hinblick auf Sport, wenn dieser nicht spezifiziert wird nach der jeweiligen Variante aus der Vielzahl der "Gesichter" des Sports.

So können aus anthropologischer Sicht, d.h. auf der Grundlage einer Bestimmung des Menschen als ganzheitlich zu verstehendes Wesen, bereits erste Antworten gewonnen werden auf die Frage: Was ist der Mensch, wenn er sich bewegt, spielt bzw. Sport treibt?

Bewegen wird in Kapitel 2 (Philosophie der Bewegung), Spielen in Kapitel 3 (Philosophie des Spiels) und Sport in Kapitel 4 (Philosophie der Leistung im Sport) eingehend behandelt bzw. analysiert.

(Haag.H. (1995) Frankfurt:Diesterweg (S.30-36)

Text 3: Theorie der „Bewegung“ oder „Was ist Bewegung?“ (S.12-28)

Theorie der Bewegung oder " Was ist Bewegung?"

Bewegung bzw. der Drang nach Bewegung ist in der menschlichen Natur angelegt. Der Bewegungsdrang ist zunächst relativ ungerichtet. Ist dieser Drang nach Bewegung nicht oder nur schwach ausgeprägt, muß man auf Störungen im Entwicklungsverlauf schließen. Bewegung ist also ein Teil von uns; Bewegung gehört zum grundlegenden Verhalten des Menschen. Der Mensch ist immer auch Bewegung. Die Bewegungsforschung als ein zentraler Aspekt der Sportwissenschaft hat sich um die Entwicklung von Theorien der Bewegung" bzw. um eine Antwort auf die Frage "Was ist Bewegung?" bemüht. Wie sieht das Ergebnis aus?

Aus der Sicht der Sportmedizin unterscheidet die funktionelle Anatomie zum Beispiel die Bewegungsmöglichkeiten in den Gelenken und die Sportphysiologie die verschiedenen Formen der Muskelarbeit (isotonisch, isometrisch, auxotonisch). Die Sportpsychologie fragt nach den Ursachen der Bewegung, die ein Reflex (unwillkürliche Bewegung), kognitive Steuerung (willkürliche Bewegung) oder äußere Kräfte sein können. Die Sportbiomechanik schließlich liefert Erklärungen für den räumlichen Verlauf der Bewegung (gerade, winklig, rotierend) sowie die Weg-Zeit-Merkmale, d. h. ob eine Bewegung beschleunigt wird oder eine konstante Geschwindigkeit hat. Bewegung kann als Ortsveränderung (Wechsel des Körpers im Raum), Positionsveränderung (Veränderung der Körperteile zueinander) oder Geschwindigkeitsveränderung (Änderung des Bewegungszustandes durch Krafteingabe) angesehen werden³. Neben diesen "Theorien der Bewegung", die sich aus einzelnen Feldern der Sportwissenschaft ableiten, gibt es auch interessante Versuche, die Frage "Was ist Bewegung?" aus integrierten Ansätzen zu beantworten. Die Handlungstheorie sieht in der Bewegung einen Prozeß, in dessen Verlauf eine Bewegungsaufgabe mit einer Zielrichtung gelöst werden soll. Eine sportliche Bewegung kann durch fünf Aspekte genauer charakterisiert werden⁴:

Zielsetzung der Bewegung. Dabei geht es um das Lösen einer Bewegungsaufgabe, die entweder verlaufsorientiert (Kunstturnen), resultatorientiert (Weitsprung) oder beides ist (Skisprung).

Bewegungsobjekt bzw. zu bewegendes Objekt. Dies kann einmal der eigene Körper (Laufen), ein Partner (Tanz), ein Gegner (Judo) oder ein Gerät (Ball) sein.

Merkmale des Bewegungssystems. Hierbei sind drei Formen denkbar, nämlich natürliche Bewegung (Laufen), instrumentell unterstützte Bewegung (Tennis) sowie durch Partner ermöglichte Bewegung (Volleyball bzw. Judo).

Bedingungen der Umgebung. Elemente wie Schnee, Wasser oder Licht beeinflussen Bewegung in beträchtlichem Ausmaß.

Regeln und Vorschriften. Hierdurch erfolgt eine Einschränkung und Normierung der sportlichen Bewegung (Art der Arm- und Beinarbeit beim Brustschwimmen). Auf kybernetischer Grundlage wurde die Theorie der Sensomotorik⁵ entwickelt. Jede Bewegung stellt eine Verbindung dar von Aufnahme eines Reizes durch die Sinne (sensorisches Input), Verarbeitung im Inneren des Menschen und Antwort durch eine

Bewegung (motorisches Output). Die Kommunikation des Menschen mit seiner Umwelt ist durch Information und Regelung gekennzeichnet. Steuerung bedeutet bei der sensomotorischen Erklärung der menschlichen Bewegung die Einwirkung von Information auf das sensomotorische System, womit das Verhalten des Menschen beeinflusst werden soll. Regelung bedeutet den Einsatz von Kraft und Geschwindigkeit bei der Verwirklichung sensomotorischer Fertigkeiten bzw. von Bewegungshandlungen. Diese Theorie der menschlichen Bewegung hat sich vor allem für den Bereich des Erlernens von Bewegungen im Sport als nützlich erwiesen. Neben solchen relativ umfassenden Theorien der Bewegung gibt es speziellere Theorien, die zum Teil anhand von zwei Polen eines Kontinuums beschrieben werden können, womit die große Bandbreite sportlicher Bewegungen deutlich wird:

Offene Bewegung (Mannschaftsspiel), geschlossene Bewegung (Diskuswurf).

Zyklische Bewegung (Wiederholung von gleichen Einzelaktionen: Laufen), azyklische Bewegung (einmalige Bewegungsausführung: Wurf).

Grad der Bewegungsverwandtschaft (Gruppen von Bewegungen: Rollen im Kunstturnen).

Bedeutung der Rückmeldung für den Bewegungsvollzug (extern: visuell, akustisch, taktil oder intern: kinästhetisch).

Solche analytischen Theorien der menschlichen Bewegung bestätigen, daß Bewegungsverhalten neben Sprach-, Denk- und Gefühlsverhalten in der Tat einen grundlegenden Verhaltensbereich des Menschen ausmacht.

Da Bewegung einen so zentralen Aspekt im menschlichen Lebensablauf darstellt, ist es auch legitim, im Sinne eines erzieherischen Anliegens bzw. einer pädagogisch orientierten Theorie der Bewegung von Bewegungsbildung zu sprechen. Das meint: Bildung zur und durch Bewegung. Das Naheliegende und Unmittelbare ist zunächst die Bildung "zur" Bewegung (Erlernen eines Saltos beim Wasserspringen) und darauf aufbauend die Bildung "durch" Bewegung (Erwerb von Kooperationsfähigkeit durch Mannschaftsspiele). Grundlage für die Bewegungsbildung ist die Körperbildung, wobei es um die grundlegende Entwicklung konditioneller Eigenschaften (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) und koordinativer Eigenschaften (Gleichgewicht, Kombinationsfähigkeit, Geschicklichkeit) geht.

Im Rahmen der Bewegungsbildung werden auf der Basis von erworbenen motorischen Eigenschaften vielfältige Fertigkeiten (Aufschlag Tennis) und Fähigkeiten (Tennispielenkönnen) entwickelt; als höchster Stufe des kreativen Umgangs mit Bewegung spricht man dann von Bewegungsgestaltung, wenn eine sportliche Bewegung harmonisch, situationsadäquat und damit gekonnt abläuft.

Der mit Bewegungsbildung verbundene Auftrag ist die Bewegungserziehung. Diese kann sich auf den Vorgang als solchen beziehen, dann spricht man von Bewegungsschulung. Zum anderen kann Bewegungserziehung auch als Produkt eines motorischen Lernprozesses angesehen werden. Die Bewegungserziehung gilt heute wie Erziehung überhaupt als lebenslanger Prozeß von der frühkindlichen Bewegungserziehung⁶ bis zur Gymnastik mit alten Menschen.

Die Notwendigkeit der Bewegungserziehung kann zum einen aus einer anthropologischen Grundauffassung begründet werden, nach der Bewegung ein konstitutives Merkmal des menschlichen Lebens darstellt und deshalb Erziehung zur und durch Bewegung zwingend ist. Zum anderen kann die Notwendigkeit der Bewegungserziehung auch aus defizitären Situationen begründet werden, die durch Bewegungsmangel entstehen und zu folgenden Auswirkungen geführt haben: 40-60 % aller Schulkinder zeigen Haltungsschwächen; 20-30 % haben Übergewicht; bei 20-30 % ist das Herz-Kreislauf-System geschwächt; 30-40 % sind motorisch auffällig und weisen

Koordinationsschwächen auf⁷.

Eine pädagogisch begründete "Theorie der Bewegung" zugunsten von Bewegungsbildung und Bewegungserziehung bestätigt, daß Bewegung ein Muß ist für jeden Menschen, und zwar ein Leben lang.

Bewegungsmerkmale

Fragen wir nach Bewegungsmerkmalen, nach Eigenschaften bzw. Qualitäten, die eine Bewegung hat oder haben sollte. Aus der Analyse von Struktur und Funktion der Bewegung lassen sich Antworten ableiten. Nach Göhner⁸ kann eine solche Bewegungsanalyse unter verschiedenen Zielsetzungen erfolgen, je nachdem, welche Fragen beantwortet werden sollen: Wie ist der Bewegungsablauf? (*Inhaltsanalyse*)
Welche Faktoren bedingen eine optimale Bewegung? (*Optimierungsanalyse*)
Wie sind Bewegungsfertigkeiten angeordnet? (*Ordnungsanalyse*)

Welches sind lernbedeutsame Eigenschaften einer Bewegung? (*Aufgabenanalyse*)

In der "Bewegungslehre" von K. Meinel⁹ wird eine Theorie der sportlichen Bewegung unter pädagogischem Aspekt vorgestellt. In dieser weltweit bekannten Strukturanalyse der Bewegung unterscheidet Meinel acht wesentliche Merkmale der sportlichen Bewegungsabläufe, die in drei Gruppen folgendermaßen charakterisiert werden können:

Figurale Merkmale: optischer Eindruck des äußeren Verlaufs einer Bewegung;
"Räumlich-zeitliche Struktur der Bewegung" wird nach außen in Phasen sichtbar, die ihre jeweilige Funktion für die Gesamtbewegung haben (Ausholen, Schlagen und Durchschwingen des Schlägers beim Tennis als Vorbereitungs-, Haupt- und Endphase einer sportlichen Bewegung).

"Harmonie der Bewegung" liegt vor, wenn Bewegungsphasen einer Bewegung harmonisch ineinanderwirken. Bewegung ist dann gestaltet und zeigt Züge von Ästhetik (Bodenübung im Geräteturnen).

Dynamische Merkmale: innere Merkmale, die den Ablauf einer Bewegung bestimmen.

"Bewegungsrhythmus" zeigt sich in Beschleunigung oder Verlangsamung des Tempos, weiten und engen Formen der Raumgestaltung sowie mehr oder weniger Kraftimpulsen. Bei harmonischer Wechselbeziehung von Zeit, Raum und Kraft kann eine Bewegung einen entsprechenden Rhythmus zeigen (Übungen in Gymnastik).

"Bewegungsfluß" kennzeichnet die Verlaufsform einer Bewegung, wobei die Abfolge von Bewegungsphasen harmonisch sowie aufgabenadäquat ist. Um dies zu erreichen, ist zum Teil eine gedankliche Vorausnahme der nächsten Bewegungsphase erforderlich (Übergänge beim Tanzen).

"Bewegungselastizität" bedeutet, daß durch Federung vor allem die nach außen ansetzenden Kräfte gedämpft werden, um danach wieder in die Ausgangsstellung zurückzufedern (Sprung von oben auf den Boden).

"Bewegungsübertragung" ist das in der Form des Bewegungsablaufs feststellbare Nacheinander der Bewegung der einzelnen Glieder bzw. Gelenke. Dies kann vom Rumpf auf die Gliedmaßen (Werfen eines Balles) oder umgekehrt (Springen) erfolgen.

Merkmale der psychischen Einstellung: Steuerung der Bewegung im Sinne von Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsvorausnahme. "Bewegungsgenauigkeit" oder Präzision der Bewegung ist die Zielgerichtetheit und Zielbestimmtheit von sportlichen Bewegungsabläufen, so daß die Bewegungsabsicht sicher realisiert wird (Werfen eines Balles in ein Tor).

"Bewegungsvorausnahme" oder auch Antizipation liegt bei Bewegungsverbindungen vor, so daß eine flüssige Verbindung von Bewegungselementen möglich wird (beim

Fangen des Balles wird der Abwurf bereits vorbereitet).
Aus diesen acht Bewegungsmerkmalen wird deutlich, wie komplex und vielgestaltig menschliche Bewegung ist.

Anthropologische Deutung von Bewegung

Anthropologie heißt die Lehre vom Wesen und der Natur des Menschen ¹⁰. Viele Wissenschaftsbereiche befassen sich mit dem Menschen; so gibt es eine medizinische, psychologische, soziologische, pädagogische, theologische und philosophische Anthropologie. Letztere nimmt für sich in Anspruch, das Ganze des menschlichen Seins zu erfassen, während die übrigen Disziplinen jeweils nur einen Teilaspekt des Menschseins betrachten.

Die moderne Anthropologie basiert vor allem auf dem Werk von drei Philosophen: Max Scheler "Die Stellung des Menschen im Kosmos" 1927; Helmut Plessner "Die Stufen des Organischen und der Mensch" 1928; Arnold Gehlen "Der Mensch. Seine Natur und seine Stellung in der Welt" 1940. In der modernen Anthropologie, die auch Ergebnisse von Biologie und Verhaltensforschung berücksichtigt hat, zeichnen sich zwei Richtungen ab, um den Menschen in seinem Wesen zu erklären, die auch für ein vertieftes anthropologisches Verständnis von Bewegung von Bedeutung sind.

Auf der Basis des Vergleichs zwischen Tier und Mensch ist letzterer gekennzeichnet durch eine Verschränkung von Umweltgebundenheit und Weltoffenheit. Das Tier hingegen ist ganz Leib, ohne die Fähigkeit zur Distanz zu seiner Umwelt. Der Mensch "ist" Leib und "hat" gleichzeitig Leib oder Körper; dieser ist zugleich Zustand und Gegenstand. Im Vergleich zur zentrischen Position des Tieres hat der Mensch eine exzentrische Position; er kann sein Verhältnis zu seiner Umwelt gestalten, er besitzt Weltoffenheit, besteht aber auch in einer Begrenztheit.

In einer anderen anthropologischen Position wird der Mensch einerseits als Mängelwesen und andererseits als Handlungswesen gesehen. Nur die Fähigkeit zum intelligenten Handeln erlaubt es ihm, seine biologische Mittellosigkeit und Hilflosigkeit zu verändern; so schafft er sich seine Kulturwelt (auch die der Bewegungskultur) durch Weltoffenheit und Handeln, wobei er mit der daraus resultierenden Reizüberflutung fertig werden muß; die Sprache erlaubt es ihm, aus dem Bannkreis unmittelbarer Reaktionen herauszutreten; sie ist "Besinnungspause" zwischen Reiz und Reaktion; mit ihrer Hilfe kann der Mensch im Vergleich zum Tier sich vom "Hier und Jetzt" distanzieren.

Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse aus Anthropologie und Existenzphilosophie hat O. Grupe ¹¹ eine auch international anerkannte Analyse der menschlichen Bewegung aus anthropologischer Sicht entwickelt. Dabei wird Bewegung als Handlung, Tat oder Leistung verstanden aus dem Verhältnis eines Menschen zu seiner Welt, das durch Weltoffenheit gekennzeichnet ist. Da der Mensch nicht nur Leib "ist", sondern diesen auch "hat", verfügt er über ihn und kann sich dadurch der Umwelt mitteilen sowie Eindrücke aus dieser aufnehmen. Sich bewegen ist somit ein Verhalten, eine Handlung, in der der Mensch auf die Welt zugeht und sie gleichsam zu sich herholt (Bewegungsverhalten).

Das Ich des Menschen hat zu seinem Leib (Körper) ein offenes Verhältnis, d. h., er kann mit seinem Leib durch Bewegung Beziehungen zur Welt herstellen und diese Welt über seinen Leib bzw. Bewegung auf das Ich wirken lassen. Der Mensch teilt sich somit durch Bewegungsverhalten seiner Umwelt mit (Gestik, Mimik, Tanz) und erfährt diese durch Bewegungshandlungen (Form von Gegenständen, Härte des Tennisaufschlags,

Kooperationsbereitschaft eines Partners durch Zuspielen eines Balles). Grupe hat in seinem Werk eine wertvolle Begründung dafür geliefert, daß Bewegungsverhalten durch Bewegungshandlungen (in Sport und Spiel) konstitutiv ist für wahres Menschsein.

Bewegung und Alltagsverhalten

Mit "Alltag" ist gemeint, was alltäglich, normal, gewöhnlich ist. So spricht man von Alltagssprache als der Sprachform, die zwischen Hochsprache und Umgangssprache liegt und die im täglichen Verkehr der Menschen untereinander angewandt wird. Alltagsanzug, Alltagsdinge, Alltagserfahrung, Alltagskram, Alltagsleben, Alltagsmensch, Alltagsorgen und Alltagstrott sind Wortverbindungen, die Alltägliches, Gewöhnliches zum Ausdruck bringen.

Auch im motorischen Bereich gibt es eine ganze Reihe von Handlungen, die als Alltagshandlungen bezeichnet werden können und die mit Hilfe von Alltagsmotorik bewältigt werden. Diese Bewältigung muß relativ reibungslos erfolgen, da es für den Menschen heute undenkbar wäre, wenn er alles und jedes voll bewußt und mit dem höchsten Grad psycho-physischer Konzentration ausführen müßte.

Solche motorischen Alltagshandlungen sind zum Beispiel Gehen, Laufen, Springen, Hüpfen, Tragen, Schieben, Ziehen, Hängen, Stützen, Schaukeln, Rollen, Werfen, Fangen, Stoßen, Schleudern, Heben, Balancieren usw. Diese Alltagsmotorik spielt in unzähligen Alltagssituationen eine Rolle: ob beim Zähneputzen, beim Essen mit Messer und Gabel, beim Treppensteigen oder beim Öffnen von Tür oder Fenster.

Im Zusammenhang mit Alltagsmotorik ist die Unterscheidung in Grob- und Feinmotorik wichtig, da es häufig um feinmotorische Handlungen geht, wenn nur wenige Muskeln an der Bewegungsleistung beteiligt sind. Eine weitere Unterscheidung ist großräumig oder kleinräumig, ganzkörperlich oder teilkörperlich sowie groß oder klein; für Alltagsmotorik gilt meistens jeweils das zweite Kriterium. Im Sportlehrplan des Landes Schleswig-Holstein ¹² wird in einer von zwölf sportspezifischen Zielsetzungen die Alltagsmotorik besonders angesprochen: "Insbesondere soll der Schüler im Sportunterricht lernen, eine große Zahl von Bewegungsformen zu erwerben, die zur Verbesserung des Bewegungsverhaltens im Alltag und bei der Arbeit beitragen können. Das geschieht dadurch, daß im Sportunterricht besonderer Wert auf die Verbesserung der Alltagsmotorik gelegt wird; das allgemeine Bewegungsverhalten im Bereich der Grob- und Feinmotorik ist so zu gestalten, daß die Beziehung des einzelnen Menschen zu seiner Umwelt erleichtert wird." Diese Sichtweise bedeutet ein Umdenken auch für den Sportunterricht in der Schule, wo man sich bisher vorwiegend auf die Erlernung und Verbesserung sportlicher Bewegungsabläufe konzentrierte und Alltags- sowie Arbeitsmotorik nur bedingt angesprochen wurden.

Bewegung im Alltagsverhalten sollte eine sportspezifische Komponente haben, die zur Tagesroutine wird wie Waschen oder Essen. Jeder Tag hat 1440 Minuten. Wenigstens 10 Minuten davon sollten täglich eingesetzt werden, um körperlich fit zu bleiben. Diese 70 Minuten Bewegungszeit in der Woche können auch auf 3 oder 4 Termine verteilt werden. Richtschnur kann die vom Deutschen Sportbund ins Leben gerufene Aktion "Trimming 130" sein ¹³. Dies bedeutet, daß in der gewählten Bewegungszeit etwa ein Puls von 130 erreicht werden sollte, um die entsprechende Wirkung zu erzielen. Diese richtet sich auf folgende Aspekte: Herz-Kreislauf-Training, Abbau von Streß, Kontrolle der Ernährung sowie Kräftigung von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken. Die

gesundheitliche Wirkung von Bewegungstraining ist inzwischen anerkannt und wird auch von den Medien unterstützt.

Bewegung und Arbeitsverhalten

Arbeit war ursprünglich gleichbedeutend mit schwerer körperlicher Anstrengung, mit Mühsal und Plage. In diesem Verständnis von Arbeit wird bereits der Bezug zwischen Körper und Bewegung deutlich. Heute gilt Arbeit als eine grundsätzliche Kategorie im menschlichen Leben, gleichgültig, ob sie geistige oder körperliche Kräfte erfordert. Arbeitsverhalten setzt ein bestimmtes Maß an Leistungsfähigkeit voraus, das wiederum von geistigen, psychischen und physischen Bedingungen des arbeitenden Menschen bestimmt wird und von soziokulturellen Bedingungen abhängig ist. Zunehmend wird beklagt, daß bei vielen Arbeitshandlungen die körperliche Komponente immer mehr zurücktritt als Ergebnis von Technisierung und Automatisierung. Es ist sicher richtig, daß die technische Entwicklung viele großräumige und großmotorische Bewegungen im Arbeitsprozeß entbehrlich macht. Die moderne Arbeitswelt verlangt dafür aber auf der Basis sensomotorischer Prozesse höhere motorische Leistungen im koordinativen Bereich und in der Feinmotorik. Diese Bewegungskomponente im Arbeitsverhalten muß entsprechend entwickelt und gefördert werden. So spricht man von Arbeitsmotorik, d. h. der Motorik, die sich an den Anforderungen der Arbeit orientiert. Berufe haben zweifellos ein unterschiedliches motorisches Anforderungsprofil, wie: Zählen der Geldscheine durch den Kassierer, Lochen der Fahrkarten durch den Schaffner, Bedienung der Schaltung durch Lkw-Fernfahrer, gezielte Bewegungen eines Dompteurs und anerzogene Bewegungsleistungen beim Berufssport. Der Berufssport ist typisch für motorisch bestimmtes Arbeitsverhalten. Er sollte nicht als Nicht-Arbeit beschönigt werden, durch Begriffe wie "Halbprofitum", "Staatsamateurismus" oder "Scheinamateurismus". Berufssport ist das organisierte, aktive Betreiben einer Sportart überwiegend zum Zweck der Existenzsicherung. Berufssport als Musterbeispiel für die Verbindung von Bewegung und Arbeitsverhalten ist durch eine Reihe von Merkmalen gekennzeichnet: kurze Karriere, hohe Verdienstmöglichkeiten, Gefahr von Krisen am Ende der Karriere, Zuschauerorientierung, Überlagerung der sportlichen Leistung durch wirtschaftliche Gesichtspunkte. Der Berufssport ist auf jeden Fall kritisch zu sehen. Es wäre jedoch falsch, aufgrund der Berufssporterfahrungen kulturpessimistisch Sport allgemein zu verurteilen. Je klarer und nüchterner Berufssport als solcher mit seinen typischen Merkmalen gesehen wird, desto differenzierter ist seine Beurteilung in der Gesamtheit der Ausprägungsformen von Sport möglich. Berufssport ist ein extremes Beispiel, bei dem der Zusammenhang von Bewegung und Arbeitsverhalten überdeutlich wird. Geht man jedoch von dem weiten Begriff der Bewegung aus, dann übernimmt Bewegung im Rahmen eines jeden Arbeitsverhaltens eine wesentliche Rolle und ist deshalb als Arbeitsmotorik weiterzuentwickeln und zu fördern.

Bewegung und Freizeitverhalten

Die Einteilung der Lebenszeit des Menschen in Alltag, Arbeit und Freizeit rechtfertigt sich umso mehr, als Freizeit ständig an Umfang und Bedeutung zunimmt. Zahlen belegen dies ¹⁴: Gab es um 1900 noch die 70-Stunden-Arbeitswoche, so liegt die wöchentliche

Arbeitszeit heute nur noch zwischen 35 und 40 Stunden; sie hat sich also nahezu halbiert. Statistisch betrug 1985 die jährliche Stundenzahl für Arbeit 1660, für Freizeit 2187. Auch die Ausgaben für Freizeit stiegen: von 1970 14 % auf 1985 30,8 % des privaten Verbrauchs. Freizeitverhalten wird also vermehrt verwirklicht, und zwar in verschiedenen zeitlichen Bezügen:

Freizeit im Laufe des Arbeitsprozesses (Pause am Arbeitsplatz); Freizeit am Feierabend bzw. Wochenende; Freizeit im Urlaub; Freizeit nach dem Ausscheiden aus dem Arbeitsprozeß; Freizeit in unfreiwilliger Form (Arbeitslosigkeit).

Freizeitverhalten setzt sich zusammen aus: Radio, Fernsehen, Lesen, Musik, Kunst, Veranstaltungen und Sport. Rund 10 % der Freizeitaktivitäten insgesamt sind sportmotorischer Art; fragt man nach anderen Freizeitaktivitäten, steigt die Zahl auf 24 %; der Anteil beträgt 41 %, wenn nur nach Sport gefragt wird ¹⁵.

Viele dieser Freizeitaktivitäten sind motorische Vollzüge, wie wir sie aus Alltags- und Arbeitshandlungen kennen. Im Alltag schreibt man auf, was einzukaufen ist; man schreibt im Beruf z. B. als Sekretärin; in der Freizeit schreibt man, wenn es in Verbindung mit einem Hobby nötig ist. Wird Bewegung mit Freizeitverhalten gleichgesetzt, dann geht es vor allem um sportliche Bewegungshandlungen, die Inhalt von Freizeitverhalten sein können und sollten. Damit der Bezug von Bewegung zu Freizeitverhalten deutlicher wird, muß Freizeitverhalten konkretisiert werden.

Anregungen dazu hat Habermas gegeben ¹⁶, indem er drei Funktionen der Freizeit unterscheidet, die er aus der Interpretation des Verhältnisses von Arbeit und Freizeit ableitet (wobei Habermas Arbeit als industrielle Tätigkeit sieht, mit spezifischer Belastung durch Fremdbestimmung, eigentümlicher Abstraktheit und Unverhältnismäßigkeit ihres Leistungsanspruchs):

Regeneratives Freizeitverhalten (Wiederherstellung der Arbeitskraft): Nach dem Anforderungsprofil der Arbeit richtet sich der Stellenwert der Bewegung im Rahmen dieses Freizeitverhaltens.

Suspensives Freizeitverhalten (neues Arbeitsverhalten in der Freizeit): Arbeit in Vereinen (auch Sportvereinen), Schwarzarbeit, "Do-it-yourself"-Engagement.

Kompensatorisches Freizeitverhalten (psychische Wiedergutmachung der Arbeitsfolgen): Hinwendung zur Kleinfamilie, Gebrauch der modernen Freizeitmittel der Kulturindustrie wie z. B. Sport und Spiel. Der Stellenwert von Bewegung muß somit im Rahmen von Freizeitverhalten differenziert gesehen werden. Er spielt auf jeden Fall eine zentrale Rolle in der allgemeinen Form, aber auch in der sportspezifischen Ausprägung. Dieser Zusammenhang von Bewegung und Freizeitverhalten ist entscheidend, da Freizeit eine wesentliche Bedingung für Bewegungskultur durch Sport und Spiel ist. Freizeit war und bleibt Vorbedingung für kulturelles Schaffen. Eine wesentliche Verbindung besteht zwischen Bewegung und Freizeitverhalten. Bewegungskultur kann letztlich durch Sport und Spiel nur dann weiterentwickelt werden, wenn auch ausreichend Freizeit dafür vorhanden ist, ob zur Pflege bereits vorhandener Formen der Bewegungskultur oder zur Weiterentwicklung dieser Formen. Bewegungsbewußtsein und Bewegungsverhalten sind wesentliche Voraussetzungen für eine aktive und konstruktive Gestaltung unserer weiter zunehmenden Freizeit.

(Haag,H. (1986) Bewegungskultur und Freizeit. Vom Grundbedürfnis nach Sport und Spiel. Osnabrück: Fromm (S.12-28)

Text 4: Selbstheilungskräfte (Grundlage: Körper- und Bewegungsorientierung) (S. 4-8)

Natürliche
Wege
zu meiner
Gesundheit
Elf „Freunde“ besiegen Elf „Feinde“

<u>„Freunde“ (alph.)</u>	<u>„Feinde“ (alph.)</u>
1 Atmung	1 Alkohol-Missbrauch
2 Autogenes-Training	2 Diabetes Mellitus 2
3 Bewegungs-Training (Kondition)	3 Falsche Atmung
4 Bewegungs-Training (Koordination)	4 Falsche Ernährung
5 Entspannung	5 Fettleibigkeit
6 Ernährung	6 Hautschäden (chronische Entzündungen)
7 Körpererfahrung	7 Herz-Kreislauf-Schwächen (Bluthochdruck)
8 Naturheilkunde	8 Körperschwächen (außen)
9 Reflexzonen-Massage	9 Körperschwächen (innen)
10 Wahrnehmungs-Training	10 Rauchen
11 Yoga	11 Stress

-Elf gegen Elf- dient als Metapher und ist aus dem Fußball entliehen. Im Grunde genommen könnten es auch 12 gegen 12 sein oder 13 „Freunde“ und 14 „Feinde“.

Fest steht jedoch, dass mit den 11 „Feinden“, die kurz erläutert werden, die wesentlichen gesundheitlichen Gefährdungen des Menschen genannt sind.

Auch die Liste der 11 „Freunde“ erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Jedoch stellen sie Wege dar, wie wir auf ganz natürliche Weise – ohne Tabletten und ohne Eingriffe im Sinne der klassischen Medizin – den Normalzustand mit Bezug zu Gesundheit erreichen, diesen halten und ggf. zur Steigerung der Lebensqualität noch verbessern können. Dabei ist jeweils ein ganzheitlich orientiertes Gesundheitsverständnis wichtig, das die körperliche, seelische und geistige Ebene des menschlichen Verhaltens und Handelns berücksichtigt.

Einführung

Sechs Schritte sind zur Gewinnung eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses notwendig:

- | | |
|---|-----------------------|
| (1) Informationen zur Gesundheit sammeln und Wissen aufbauen. | <u>Wissen</u> |
| (2) Versuchen dieses Wissen in seiner Bedeutung zu verstehen. | <u>Verstehen</u> |
| (3) Das verstandene Wissen in Handlungsvollzügen verwirklichen und anwenden. | <u>Anwenden</u> |
| (4) Dabei bestimmte Aspekte im eigenen Gesundheitsverhalten betrachten. | <u>Analysieren</u> |
| (5) Im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses eine Gesamtsicht herstellen. | <u>Synthetisieren</u> |
| (6) Mit Selbst- und Fremdauswertung die eigene Gesundheitssituation als Basis für zukünftiges Handeln beurteilen. | <u>Auswerten</u> |

Diese sechs Schritte zeigen einen zunehmenden Grad an Komplexität. Es ist sinnvoll und notwendig, sie jeweils nacheinander zu durchlaufen, wobei die einzelnen Stufen auch Übergänge zeigen, d.h. es gibt Verbindungen und Überschneidungen bei Schritt (1) bis (6).

Für ein erfolgreiches Gesundheitsmanagement im Sinne von Gesundheitsverhalten und Gesundheitsverhältnissen sind dabei unter anderem folgenden Gesichtspunkte wichtig:

- (a) Die kurz dargestellten elf „Feinde“ genau kennen, da nur auf diese Weise eine entsprechende Strategie zur Verbesserung der Gesundheit entwickelt werden kann.
- (b) Die stärker im Detail dargestellten elf „Freunde“ genau kennen, wobei sie flexibel und mit Variationen zur Anwendung kommen können.
- (c) Entscheidend ist es beim Umgang mit den „Freunden“ ein Durchhaltevermögen zu zeigen (z.B. drei Wochen konsequente Anwendung), da sich erst dann mit großer Wahrscheinlichkeit eine positive Wirkung zeigen und stabilisieren kann.
- (d) Alle Wege der „Freunde“ sind dem Kriterium der „Natürlichkeit“ verpflichtet, da diese letztlich ohne schädigende Nebenwirkungen auskommen.
- (e) Der gesamte Zugang zur Wiederherstellung, dem Erhalt und der Verbesserung der Gesundheit ist unter dem Kriterium der Ganzheitlichkeit zu sehen, d.h. der Verbindung einer körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit.

Das Phänomen Gesundheit kann in mehrfacher Weise charakterisiert werden, wenn man die Diskussion um dieses heute zentrale persönliche und gesellschaftliche Thema verfolgt:

- Gesundheit als höchstes Gut des Menschen, da ohne Gesundheit ein Leben mit Lebensqualität kaum möglich ist.
- Gesundheit als eine ganzheitlich zu verstehende Seite des menschlichen Lebens, da sie eine körperliche, seelische und geistige Ausprägung besitzt.
- Gesundheit laut WHO nicht nur zu verstehen als Freisein von Krankheit, sondern als Wohlbefinden im ganzheitlichen Sinne mit den Aspekten physisch, emotional-sozial und geistig.
- Gesundheit als Ziel erzieherischer Bemühungen, um mit Hilfe einer Gesundheitslehre eine Gesundheitserziehung zu verwirklichen (schulisch und außerschulisch), die ein entsprechendes Gesundheitsverhalten sicherstellt.
- Gesundheit, bei der zur Verwirklichung des Gesundheitsverhaltens des einzelnen Menschen (individuell) auch entsprechende Gesundheitsverhältnisse (sozial) notwendig sind.
- Gesundheit als menschliches Gut, das in drei Zugängen eine Rolle spielt: Prävention (Vorbeugung), Therapie (Behandlung), Rehabilitation (Wiederherstellung).
- Gesundheit, die in der gesamten Lebenslaufperspektive – von Geburt bis zum Tod – eine lebensbegleitende Rolle spielt.
- Gesundheit, um die sich eine ganze Reihe von Berufsfeldern entwickelt hat, wie z.B. Ärzte (ambulant), Krankenhaus-Bezug, Kuren-Wellnessangebote, Apotheken.
- Gesundheit, die verständlicherweise eine Serie von Industrien und Gewerben initiiert hat, um Gesundheitsbedürfnisse zu befriedigen.
- Gesundheit als großer Bestandteil des Tourismus-Bereichs mit Gesundheitsangeboten der verschiedensten Art (Wellness).
- Gesundheit als zentrales Thema der Politik, um das sogenannte solidarische Gesundheitssystem im Interessensausgleich von Ärzten, Krankenkassen, Apotheken und letztlich Patienten fair und effizient zu gestalten.

So zeigen diese Punkte sehr deutlich, welche große Bedeutung Gesundheit in ihren zahlreichen Bezügen für den einzelnen Menschen aber auch für die Gesellschaft als Ganzes besitzt. Umso notwendiger ist es, dass wir uns mit dem Phänomen Gesundheit auseinandersetzen, um uns dann auch entsprechend zu verhalten und sinnvoll handeln zu können.

Die elf ausgewählten „Feinde“ der Gesundheit, die man sicherlich bekämpfen sollte, sind durch einige Merkmale gekennzeichnet, die wie folgt kurz charakterisiert werden können:

- (1) Bei der angebotenen Liste von sogenannten „Feinden“ handelt es sich um eine Auswahl. Wichtige Gefahrenbereiche für eine ganzheitlich verstandene Gesundheit sind dabei angesprochen.
- (2) Die Reihenfolge der Darstellung stellt keine Prioritätensetzung im Sinne von sehr wichtig, wichtig oder weniger wichtig dar. Die „Feinde“ sind alphabetisch geordnet, da sich keine in sich schlüssige Systematik anbietet.
- (3) Wann immer man ein analytisches Modell mit einzelnen Faktoren – in diesem Fall elf „Feinde“ – zugrunde legt, muss man davon ausgehen, dass es Überschneidungen und Verbindungen gibt. Dennoch kann eine Darstellung in einzelnen Faktoren dazu beitragen, dass Sachverhalte deutlicher werden.

- (4) Man kann auch nicht davon ausgehen, dass ein „Feind“ allein und ausschließlich auf einen „Freund“ zutrifft bzw. nur durch diesen besiegt werden kann. Die Metapher elf „Feinde“ und elf „Freunde“ ist auf jeden Fall dynamisch zu sehen; d.h. es sind Mehrfacheinflüsse, Überschneidungen und Kombinationen im Bezug von „Feinden“ zu „Freunden“ gegeben.
- (5) Man darf auch nicht annehmen, dass im konkreten Fall bei einem Menschen alle „Feinde“ vorhanden sind oder gar kein „Feind“ vorliegt. In der Realität kommen unterschiedliche Verdichtungen von „Feinden“ vor. Drei Situationen sind klar zu unterscheiden.
 - (a) Gesundheit ist so stark durch „Feinde“ zerstört, dass sie auf ein Normalmaß zurückgeführt werden muss.
 - (b) Das Normalmaß von Gesundheit wird eingehalten.
 - (c) Die Gesundheitslage wird über (b) hinaus weiter verbessert, so dass eine Steigerung der Lebensqualität eintritt.
- (6) Das Verhältnis „Feinde“ – „Freunde“ ist immer auf den konkreten Fall einer Person zu beziehen, wobei die jeweilige Situation in der Lebenslaufperspektive eine wichtige Rolle spielt.

Die dargestellten elf „Freunde“ der Gesundheit, die uns helfen können, sind ebenfalls durch einige Merkmale gekennzeichnet, die wie folgt kurz charakterisiert werden können:

- (1) Die alphabetische Darstellung der „Freunde“ ist umfangreicher als die der „Feinde“, da mit Hilfe der „Freunde“ positive Veränderungen im Sinne von Verhalten und Handeln der jeweiligen Personen erreicht werden sollen.
- (2) Eine systematische Darstellung der „Freunde“ kann u.U. Hinweise zu einem besseren Verständnis der „Freunde“ liefern.
- (3) Die „Freunde“ basieren vorwiegend auf natürlichen Zugängen, ohne „Chemie“ d.h. ohne Medikamente und ohne Eingriffe (Operationen) im Sinne der klassischen Medizin.
- (4) Der Bezugsrahmen für die „Freunde“ basiert zum großen Teil auf fernöstlichen philosophischen Elementen, die im Bezug zum westlichen, industriellen und hochtechnisierten Lebensstil interessante Ansatzpunkte für Lebensstiländerungen und Steigerungen wahrer Lebensqualität bieten können.
- (5) Die Wirksamkeit der „Freunde“ erfordert in gewisser Weise einen längeren „Atem“, da sich die positiven Wirkungen im Regelfall erst nach drei bis vier Wochen gezielter Anwendung einstellen.
- (6) Die Wirksamkeit der „Freunde“ zielt eindeutig auf eine ganzheitlich verstandene Gesundheit mit jeweils unterschiedlicher Gewichtung der Faktoren Körper, Seele, Geist.
- (7) Entscheidend ist es insbesondere, dass die Befassung mit den „Freunden“ in Ruhe, mit Gelassenheit und sinnvollem sowie langsam aufbauendem Augenmaß erfolgt.
- (8) Wichtig ist zudem eine eingehende inhaltliche Vertrautheit mit den Grundlagen des jeweiligen „Freundes“. Dies kann die eigene Motivation zum Handeln stärken und eine gewünschte Verhaltensänderung beflügeln.

(Haag,H. (2016) 11 Freunde besiegen 11 Feinde – Körper- und Bewegungsorientierte Wege zur Gesundheit. Wangen im Allgäu: Würzer (S.4-8))

Text 5: Bewegungskompetenz (Grundlage für ein Breites und Ganzheitliches Bewegungsverständnis) (S.78-100)

2.1 Grundlagen der sportlichen Bewegung

Der Mensch ist in seiner Existenz durch mehrere grundlegende Merkmale bzw. Verhaltensweisen gekennzeichnet, wie z.B. Denken, Fühlen, Sprechen aber auch Bewegen. Das Bewegungsverhalten bildet somit ein Merkmal menschlicher Seinsweise. Dieses grundlegende **Bewegungsverhalten** spielt im **Alltag** (z.B. Zähne putzen), bei der **Arbeit** (z.B. am Computer schreiben) und in der dann noch verbleibenden **Freizeit** (z.B. Klavier spielen) eine Rolle. Es hat insofern zunächst mit Sporttreiben noch gar nichts zu tun, da Bewegung eine ganz grundsätzliche Kategorie menschlichen Verhaltens darstellt.

Bewegung kann zur sportlichen Bewegung werden, wenn man im **Alltag**, ein zur täglichen Gewohnheit gewordenes **Bewegungstrainingsprogramm** absolviert. Der Berufsfußballspieler verdient mit **sportlichen Bewegungen** im Sinne von Arbeit seinen Lebensunterhalt. Bewegung als Sport in der Freizeit ist vielfältig möglich, wie z.B. im Rahmen einer Badmintonspielgruppe, die sich jeden Montagabend zum Sporttreiben trifft. Die Grundlagen der sportlichen Bewegung haben somit Bedeutung für nicht sportgebundenes Bewegungsverhalten, aber auch als Voraussetzung für das Erlernen von Sport in Form der Sportarten.

Grundlegende Bewegungsmöglichkeiten bieten hier den Ausgangspunkt:

Menschen gehen, laufen, springen, hüpfen, tragen, schieben, ziehen, hängen, stützen, schaukeln, rollen, werfen, fangen, stoßen, schleudern, heben, balancieren sowohl im Alltag als auch während der Arbeit und in ihrer Freizeit. In einem großen Bereich des Sports bemüht man sich, diese grundlegenden Bewegungsmöglichkeiten zu entwickeln, die ihren Wert in sich haben und gleichzeitig als Voraussetzung für das Betreiben von Sportarten dienen. Dies betrifft Inhaltsbereiche wie Gymnastik, Rhythmik, körperbildende Übungen, Körperschule, Aerobic, Circuittraining, Körperbildung und Bewegungsbildung. (Haag, 1986, S. 39)

Nachfolgend wird in fünf Stufen ein **Strukturschema** für diese **Grundlagen der sportlichen Bewegung** dargestellt, um somit das Konstrukt Motorik (Innensicht) und das der Bewegung (Außensicht) besser zu verstehen. Dabei stellen die 1. Stufe **körperliche Voraussetzungen** sowie die 5. Stufe **Körpererfahrung** einen Rahmen für die Grundlagen der sportlichen Bewegung dar, der neue Akzente zum Verständnis der Stufen 2, 3 und 4 schaffen soll; neu insofern, als die körperlichen Voraussetzungen nicht so sehr in physiologischer umso mehr aber in anthropometrischer Sicht in ihrer Bedeutung für das Erlernen sportlicher Bewegungsformen neu zu entdecken sind. Neu sind auch Aspekte der Körpererfahrung, die erst in jüngster Zeit verstärkt thematisiert werden; in diesem Fall ist das Stufe 5, da ein Ergebnis der Schulung der **Wahrnehmungseigenschaften** (Stufe 2), der **konditionellen motorischen Eigenschaften** (Stufe 3) und der koordinativen motorischen Eigenschaften (Stufe 4) einen besseren Zugang zur Körpererfahrung eröffnen kann.

Aus terminologischer Sicht ist folgende Bemerkung zum besseren Verständnis des gesamten Abschnitts 2.1 notwendig. Die für die Sportwissenschaft wesentlichen Begriffe Eigenschaft, Tätigkeit, Fertigkeit und Fähigkeit werden wie folgt verwendet (Definition):

- **Eigenschaft** bezeichnet die grundlegenden Merkmale des Menschen im wahrnehmungs-, konditionellen und koordinativen Bereich (oft in der Fachliteratur als Fähigkeit bezeichnet) (z.B. Kraft).
- **Tätigkeit** bezeichnet motorische Grundtätigkeiten, in denen das Bewegungsverhalten im Sinne von Alltags-, Arbeits- und Freizeitmotorik bzw. grundlegender Sportmotorik abläuft (z.B. Laufen).

- **Fertigkeit** bezeichnet sportmotorisch-technische und sportmotorischtaktische Vollzüge (Bewegungsabläufe) im Rahmen der Sportarten (z.B. Kraultechnik im Schwimmen).
- **Fähigkeit** bezeichnet das Zusammenführen von Eigenschaften, Tätigkeiten und Fertigkeiten (technischer und taktischer Art) im Sinne des Ausführens einer Sportart (z.B. Schwimmfähigkeit, Spielfähigkeit, Fähigkeit des Skilaufens).

Es erscheint wenig sinnvoll, im Rahmen dieser Einführung eine Auseinandersetzung verschiedener terminologischer Auffassungen nachzuzeichnen. Ziel des obigen Definitionsvorschlags ist es vielmehr, anhand einer sprachlogisch klaren Abgrenzung größere Verständlichkeit im Bereich *Bewegung/Motorik* zu sichern.

2.1.1 Körperliche Voraussetzungen

Die Voraussetzungen zum Erbringen von Bewegungsleistungen, insbesondere sportlicher Art, lassen sich in endogene, prozesshafte, physiologisch orientierte Größen sowie in exogene, produkthafte, anthropometrisch orientierte Größen einteilen.

Physiologische Parameter (Kenngrößen) sind:

- Atmungsindikatoren (z.B. Atemfrequenz, Atemminutenvolumen)
- Herzfrequenz (v.a. Ruhe- und Belastungspuls)
- Blutdruck (systolisch/diastolisch)
- Körpertemperatur

Anthropometrische Parameter (Kenngrößen) werden nach der Art ihrer Erfassung unterschieden in:

a. anthropoestimative (geschätzte) Größen, z.B.:

- Abweichung der Wirbelsäule von ihrer Normalstellung als Kyphose, Lordose oder Skoliose
- Haltung von Schultern/Rücken als Rundrücken, Flachrücken, hängende Schultern
- Stellung der Füße als Platt-, Knick- oder Senkfuß
- Stellung der Beine als X- oder O-Beine

b. anthropometrische (gemessene) Größen, z.B.:

- Gewicht und Größe – beides kombiniert mit dem Altersindex (BMI = Body Mass Index = Gewicht in kg / Größe in m²) als Anzeichen für eine eventuell vorliegende Akzelleration oder Retardation, d.h. eine Diskrepanz von chronologischem und biologischem Alter
- Länge der Extremitäten
- Umfang des Rumpfes
- Hautfaldendicke – gemessen mit Calipern (Messzangen) an drei Stellen: unter dem Schulterblatt, am Trizeps, an der Hüfte
- Schrittlänge
- Spreizfähigkeit der Beine

- Beweglichkeit des Rumpfes – gemessen an Drehfähigkeit in der Längsachse sowie durch stand-and-reach bzw. sit-and-reach zur Ermittlung der Beugefähigkeit der Körperachse bzw. der Bewegungsradien

Als Grundlage der beiden Gruppen von Parametern sind die zwei folgenden **Wissenschaftsdisziplinen** zu sehen:

Sportphysiologie kann als Lehre von den Funktionen und Regulierungen der Lebensvorgänge unter besonderer Berücksichtigung der durch sportliche Betätigung bedingten Veränderungen angesehen werden. Im Rahmen der Sportphysiologie werden die Auswirkungen des Betreibens der verschiedenen Sportarten auf die einzelnen Körperorgane und Körperfunktionen sowie auf den Menschen als körperlich-seelisch-geistig-soziale Einheit erforscht.

Vier Hauptgebiete kennzeichnen die Wissenschaftsdisziplin der Sportphysiologie:

- (1) Anpassungsvorgänge der körperlichen Funktionen an die durch Anstrengung hervorgerufenen veränderten Bedingungen;
- (2) Langzeitfolgen regelmäßig ausgeübten Sporttreibens;
- (3) Ausprägungen der sportlichen Leistungsfähigkeit unter besonderen Bedingungen;
- (4) Entwicklung von Kriterien für Aufbau und Dosierung des sportlichen Trainings in Abhängigkeit von Alter, Leistungsstand und Anforderungsprofil einer Sportart.

Sportanthropometrie befasst sich mit verschiedenen Techniken der Datengewinnung im Sinne der Messung körperlicher Merkmale des Menschen. Mit Hilfe der Anthropometrie sollen Daten zur Erklärung und Verbesserung sportlicher Leistungen gewonnen werden. Bereits um die Jahrhundertwende stand Anthropometrie im Blickfeld der Wissenschaft; gegenwärtig gilt es, diese Ansätze in die Sportwissenschaft zu reintegrieren, ohne in eine unreflektierte Messgläubigkeit zu verfallen. **Kinanthropometrie** wird immer mehr anstelle von Sportanthropometrie, v.a. im internationalen Raum, verwendet, wobei hier die Ansätze der Anthropometrie mit Bewegung als einer grundsätzlichen Verhaltensdimension des Menschen in Verbindung gebracht werden.

Es bleibt anzumerken, dass neben diesen **anthropologisch** (d.h. physiologisch und anthropometrisch) **orientierten Bedingungen** sicher auch die **soziokulturellen Bedingungen** als Voraussetzung für erfolgreiche Lehr- und Lernprozesse im Sinne von Sportunterricht und Training zu berücksichtigen sind. Sie beziehen sich auf **vier Ebenen**: Soziallage des Lernenden, Situation der Lerngruppe, Strukturbedingungen des Lernorts (Institution) sowie Zeitsituation, wie z.B. die 80er Jahre. Dies muss als Anmerkung im Abschnitt Körperliche Voraussetzungen genügen, um deutlich zu machen, dass die Voraussetzungen für alle Lehr- und Lernprozesse im Sport (Sportunterricht und Training) mehrdimensional zu sehen sind.

2.1.2 Wahrnehmungseigenschaften

Zum besseren Verständnis der Wahrnehmungseigenschaften wird zunächst **Wahrnehmung** definiert:

Wahrnehmung ist das Aufnehmen sinnlicher Eindrücke über die Sinne Auge, Ohr, Haut oder Geruchssinn. Wahrnehmung ist somit der Prozess des Aufnehmens als auch das dabei entstehende Sinnerlebnis, wodurch man Kenntnis über sich selbst und die Umwelt erhält.

Für den Bereich des Sports ist die **Theorie der Sensomotorik** (Ungerer, 1977) grundlegend. Diese besagt, dass für das Zustandekommen von Bewegungsleistungen (Motorik) entsprechende sensorische

(Wahrnehmungs-) Vorgänge notwendig sind. Sensorischer Input ist Voraussetzung für motorische Bewegungsleistung (Output). Beide zusammen bilden einen Regelkreis, der bestimmten Regelungs- und Steuerungsprozessen unterliegt. Dieser Transformationsprozess von Eindrücken der objektiven Welt in den subjektiven Bereich ist von psychischen Komponenten wie Erwartungen, Motivationen, Wissen, Können, aber auch von physiologischen Prozessen, d.h. von Rezeptoren, abhängig.

Eberspächer (1987, S. 537-547) unterscheidet hierbei vier Arten von Rezeptoren, die Informationen über Innen- und Umwelteinflüsse aufnehmen:

- a) **Propriorezeptoren:** Sie vermitteln Informationen über den Halte- und Bewegungsapparat, wie Spannung der Muskulatur oder Positionen von Körperteilen.
- b) **Telerezeptoren** vermitteln Informationen über das, was außerhalb der Körperoberfläche geschieht (z.B. Netzhaut des Auges, Geruchsorgane).
- c) **Exterozeptoren** liegen in der Haut und vermitteln Informationen über Einflüsse an der Hautoberfläche (z.B. Schmerz-, Tast- oder Temperaturinformation).
- d) **Interozeptoren** informieren über Wechsel im inneren Milieu (z.B. Magendrücken, Herzklopfen).

Für den Sport sind folgende Aspekte der Wahrnehmungsforschung von besonderem Interesse (vgl. Eberspächer, 1987, S. 539-540):

- **Visuelle Objektwahrnehmung – Bewegungswahrnehmung** bedeutet die Perspektive der Informationstheorie, d.h. Sensomotorik (Ungerer, 1978), und die Perspektive der Phänomenologie, d.h. der empirischen Wahrnehmung von Sachverhalten und das Belegen des Wahrgenommenen mit einem Sinn durch das Individuum, d.h. Handlungshermeneutik.
- **Prozesse der Orientierungsregulation** gekennzeichnet zunächst durch Aufmerksamkeit als gerichtete, bewusste und intensivierte Wahrnehmung im Sport. Konzag (1972) sieht drei Merkmale der Aufmerksamkeit: Intensität, Umfang und Umschaltfähigkeit. Ferner ist entscheidend die Antizipation als „Prozess des Wahrnehmens und Bewertens der Merkmale von Eigen- und Fremdbewegungen hinsichtlich ihrer Bedeutung für den weiteren Bewegungsablauf“ (Eberspächer, 1987, S. 540).
- **Prozesse der sozialen Wahrnehmung**, d.h. der Wahrnehmung anderer und der Beeinflussung der eigenen Wahrnehmung durch andere, wie z.B. in Sportspielmannschaften.
- **Selbstwahrnehmung** im Sinne der Differenzierung und Modifikation, entscheidend v.a. bei hoher Beanspruchung im Verhalten und Handeln des sporttreibenden Menschen, wie z.B. im Hochleistungssport.

Während die beiden letzten Aspekte der sportspezifischen Wahrnehmungsforschung bezüglich des Stellenwerts von Wahrnehmungseigenschaften für die Grundlagen der sportlichen Bewegung nicht so sehr von Bedeutung sind, steht Bewegungswahrnehmung und Orientierungsregulation in unmittelbarem Zusammenhang mit den folgenden **vier Wahrnehmungseigenschaften**, die wiederum in Verbindung mit den Grundlagen der *sportlichen Bewegung* von entscheidender Bedeutung sind (Haag, 1986, S. 40-41):

- a) **Visuell**, die Aufnahme von Eindrücken durch Sehen, was in vielen Sportarten besonders entscheidend ist (vgl. Sportspiele)
- b) **Auditiv**, die Aufnahme von Eindrücken durch Hören, wie z.B. bei dem Versuch, Musik in Bewegung umzusetzen.
- c) **Taktil**, die Verarbeitung von Berührungsreizen, wie z.B. bei der Hilfestellung im Gerätturnen oder beim Judo der Griff des Gegners.

- d) **Kinästhetisch**, die Wahrnehmung der Raum-, Zeit- und Spannungsverhältnisse der eigenen Bewegung über Analysatoren, die die Bewegung empfinden, d.h. Propriozeptoren im Bewegungsapparat und im Vestibularorgan.

Diese Wahrnehmungseigenschaften sind Bestandteil des sensomotorischen Systems, das durch Sinnesorgane auf der einen Seite und Vollzugsorgane auf der anderen Seite gekennzeichnet ist. Man spricht auch vom **sensomotorischen Funktionskreis**, d.h. dass jede Bewegungsleistung sich aus einer über die Sinnesorgane laufenden Erregung (Input) und einer motorischen Antwort (**Output**) zusammensetzt.

So ist es auch verständlich, warum im Rahmen der *Grundlagen der sportlichen Bewegung* den **Wahrnehmungseigenschaften** und ihrer Schulung ein zentraler Stellenwert eingeräumt wird. Dies umso mehr als es bei den Grundlagen der sportlichen Bewegung auch um die Entwicklung einer entsprechenden Alltags-, Arbeits- und Freizeitmotorik geht, die neben der Sportmotorik im engeren Sinn bestimmend sind für das Bewegungsverhalten des Menschen.

2.1.3 Konditionelle motorische Eigenschaften

Als Ausgangspunkt dient eine Definition von Kondition:

Unter Kondition versteht man die körperliche Leistungsfähigkeit als Grundvoraussetzung für sportliche Leistungen. Dazu zählen v.a. die motorischen Eigenschaften (alphabetisch aufgeführt) Ausdauer, Beweglichkeit (Gelenkigkeit), Kraft und Schnelligkeit. Man unterscheidet allgemeine Kondition, d.h. eine generelle sportliche Leistungsfähigkeit, und spezielle Kondition, d.h. eine sportartspezifische Leistungsfähigkeit.

Werden zwei konditionelle Eigenschaften verknüpft, so spricht man von **Komplexeigenschaften** (z.B. Kraftausdauer, Schnellkraft, Schnellkeitsausdauer). Da die meisten sportlichen Bewegungsformen unterschiedliche motorische Eigenschaften als Grundlage haben, sind die Komplexeigenschaften Ausdruck dessen, was man im Sport benötigt.

Sowohl Einzel- als auch Komplexeigenschaften werden mit Hilfe entsprechender Trainingsmethoden im Konditionstraining entwickelt, verbessert und stabilisiert (z.B. mit Hilfe der Intervall-, Dauer- oder Circuitmethode). Analog zur Bestimmung der Kondition wird in allgemeines oder spezielles (sportartspezifisches) Konditionstraining unterschieden.

Zum besseren Verständnis der Kondition als Ganzes werden im Folgenden **vier einzelne Eigenschaften** konditioneller Art getrennt dargestellt (vgl. Letzelter, 1987, S. 177-190):

a. **Ausdauer** (Definition):

Ausdauer ist eine konditionell orientierte, motorische Eigenschaft, die Ermüdungserscheinungen verhindert oder verzögert und eine höhere Arbeitsqualität zulässt. Dabei werden eine allgemeine und eine spezielle, d.h. sportartspezifische Ausdauer unterschieden.

Zu einer vertiefenden Bestimmung von Ausdauer werden **sechs Gegensatzpaare** näher erläutert, die eine Differenzierung der Ausdauer zulassen (vgl. Letzelter, 1978, S. 161-187).

- **Art der Energiegewinnung: aerob / anaerob.** Aerobe Ausdauer bedeutet dabei, dass die notwendige Energie durch vorhandenen bzw. zugeführten Sauerstoff bereitgestellt wird. Anaerobe Ausdauer heißt, dass die Energiegewinnung ohne Sauerstoff erfolgt, d.h. es werden energiereiche Phosphate abgebaut, wodurch Milchsäure im Muskel abgelagert wird.

- **Umfang der eingesetzten Muskulatur: lokale Ausdauer / Gesamtausdauer.** Bei der lokalen Ausdauer ist etwa 1/6 bis 1/7 der Gesamtmuskulatur beteiligt (Teilkörperübungen). Bei der Gesamtausdauer ist mehr als 1/6 bis 1/7 der Gesamtmuskulatur beteiligt (Gesamtkörperübungen).

- **Arbeitsweise der Muskulatur: dynamische und statische Ausdauer.** Die dynamische Ausdauer ist im Regelfall im Sport gefordert. Statische Ausdauer liegt z.B. bei extremer Haltearbeit vor, wie wir sie aus der Monopostohaltung beim Skiabfahrtslauf kennen.
- **Dauer der Beanspruchung: Kurzzeit-, Mittelzeit- und Langzeitausdauer.** Die Kurzeitausdauer ist bei Beanspruchungen bis 2 Minuten (z.B. im Sprint) erforderlich und ist vorwiegend anaerob. Die Mittelzeitausdauer liegt bei 2-8 Minuten Beanspruchung (z.B. 1500m-Lauf), wobei aerobe und anaerobe Ausdauer in Balance sind. Die Langzeitausdauer ist bei einer Beanspruchung ab etwa 8 Minuten relevant (z.B. Skilanglauf) und verläuft aerob. Diese letztere Form der Ausdauer hat v.a. im Breitensport und in der Vorbereitungsphase des sportlichen Trainings Bedeutung.
- **Trainingsziel: Kraft- bzw. Schnelligkeitsausdauer und Grundlagenausdauer.** Letztere ist die Basis für jedes Training. Die beiden anderen Formen der Ausdauer sind Komplexeigenschaften, da zwei Komponenten der konditionellen Eigenschaften kombiniert werden.
- **Besonderheit der Beanspruchung: allgemeine und spezielle Ausdauer.** Die allgemeine Ausdauer ist mit der Grundlagenausdauer gleichzusetzen. Die spezielle Ausdauer steht in Beziehung zu einer Sportart.

Diese verschiedenen Arten von Ausdauer lassen sich in der eben beschriebenen Weise in der Theorie trennen. In der Sportwirklichkeit kommen sie gemischt vor, und zwar in je unterschiedlicher Zusammensetzung der einzelnen Formen. Zwei Beispiele sollen dies zeigen:

- Kurzstreckensprinter: anaerob, gesamt, dynamisch, Kurzzeit-, Schnelligkeitsausdauer und spezielle Ausdauer.
- Langstreckenläufer: aerob, gesamt, dynamisch, Langzeit-, Grundlagen- und spezielle Ausdauer.

Die Ausdauer muss insgesamt als wesentliche Voraussetzung für optimales sportliches Handeln sowohl im Breiten- als auch im Spitzensport angesehen werden.

b. **Beweglichkeit (Gelenkigkeit)** (Definition):

Beweglichkeit (Gelenkigkeit, Flexibilität, Geschmeidigkeit) ist eine motorische Eigenschaft konditioneller Art und v.a. eine Funktion des Bandapparates und der Gelenke. Es handelt sich im konditionellen Sinn um eine eher statische selektive und spezielle Beweglichkeit. Beim Übergang zu einer ganzheitlich verstandenen Beweglichkeit ist die Grenze zu einer der motorischen Eigenschaften koordinativer Art – der Gewandtheit bzw. Geschicklichkeit – so gut wie fließend.

Gemessen wird der Grad der Beweglichkeit am Bewegungsumfang, Bewegungsausschlag, d.h. der Schwingungsweite oder Bewegungsamplitude an den Gelenken. Entscheidend sind dabei die Winkelveränderungen an den Gelenken bei einer Bewegung. Eine bekannte Testübung ist die Rumpfbeuge vorwärts im Stehen oder Sitzen. Es gibt zu dieser Messung der Beweglichkeit standardisierte Messgeräte, wobei man jeweils einen Schieber auf einer Messplatte bei gestreckten Knien nach unten (im Stehen) bzw. nach vorne (im Sitzen) schiebt. Die Entfernung von der Fußsohle wird mit -cm, die Fußsohle mit 0 und die Entfernung weiter als die Fußsohle mit +cm angegeben.

Für die Beweglichkeit sind **folgende Einflussgrößen** von Bedeutung (vgl. Letzelter, 1978, S. 202-212):

- **Elastizität** der gelenkfixierenden und gelenküberspannenden **Bänder** und **Muskulatur**, wobei man einen gegebenen, d.h. geerbten und einen trainierbaren Freiheitsgrad unterscheiden kann.
- **Alter**, wobei die Beweglichkeit bis zu etwa 14 Jahren am größten ist. In diesem Zusammenhang ist auch das sogenannte optimale motorische Lernalter von 7/8 bis 11/12 Jahre anzusprechen.

- **Psychischer Zustand**, wie z.B. Stress, Verspannung, Verhärtung von Muskulatur, Sehnen und Bändern, die oft auch Ursache von Missbefinden wie Kopfschmerzen usw. sind.
- **Umweltfaktoren**, wie z.B. Außentemperatur und Innentemperatur des Körpers, die durch entsprechende Aufwärmübungen (physiologische Aktivierung) gesteigert wird, so dass man bewegungsbereit ist mit optimaler Leistungsfähigkeit und vermindertem Verletzungsrisiko.
- **Körperlicher Leistungsstand**, d.h. vor allem der Trainingszustand von Sehnen, Bändern und Muskulatur im Hinblick auf die Fähigkeit zur Spannung und Entspannung, zur Dehnung und Elastizität.

Beim Messvorgang der Beweglichkeit können unterschiedliche Erkenntnisziele vorliegen, die an drei Begriffspaaren erläutert werden (vgl. Abbildung B.2-1).

Die Beweglichkeit hat als motorische Eigenschaft konditioneller Art nicht zuletzt deshalb in jüngster Zeit vermehrte Bedeutung erhalten, da sie den besten und natürlichsten Schutz gegen orthopädische Schwächen und Schäden darstellt. So ist auch die zunehmende Akzeptanz von Übungen aus den Bereichen Yoga, Spannung/Entspannung, neuromuskuläre Erholung und Stretching zu erklären (Klee & Wiemann, 2005).



Abb. B.2-1: Strukturmodell der Beweglichkeit

c. Kraft (Definition)

Kraft ist eine motorische Eigenschaft konditioneller Art. Physikalisch gesehen ist sie eine gerichtete (vektorielle) Größe, welche die Ursache von Bewegungsänderungen (Beschleunigungen) oder Formänderungen (Deformationen) eines Körpers ist. Kraft ist definiert als Produkt aus Masse und Beschleunigung. Kraft bietet die Möglichkeit, eine Masse gegen Widerstand zu bewegen. Kraft ist im Sport Voraussetzung zur Bewegung unterschiedlicher Massen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten. Die Masse kann der eigene Körper (z.B. Hochsprung), ein Gegner (z.B. Judo) oder ein Gerät (z.B. Diskus) sein.

Kraft ist als Ausprägung einer motorischen Eigenschaft abhängig von der Sportart und dabei wiederum von folgenden Faktoren:

- Äußere Widerstände
- Wettkampfdauer
- Bewegungsgeschwindigkeit, Arbeitswinkel, Bewegungsrhythmus sowie Umfang, Arbeitsweise und Zustand der eingesetzten Muskulatur

Zwei Ausprägungen der Kraft sind zu unterscheiden:

(1) **Maximalkraft** wird nach der Art der Beanspruchung in zwei Formen eingeteilt:

- Statische Maximalkraft (Kraftaufwand gegen einen unbeweglichen Gegenstand)
- Dynamische Maximalkraft (Kraftaufwand gegen einen beweglichen Gegenstand)

Sie ist positiv dynamisch, wenn ein Widerstand überwunden wird (z.B. Stemmen eines Gewichts) und negativ dynamisch, wenn nachgebende Arbeit geleistet wird (z.B. langsames Nach-unten-Führen eines Gewichts).

Die Maximalkraft kann in zweierlei Hinsicht verbessert werden:

- Zunahme der Dicke der Muskulatur durch maximale Anspannung und lange Spannungsdauer (Hypertrophie) (isometrische Belastung)
- Verbesserung der intramuskulären Koordination (Zusammenwirken der Muskelfasern eines Muskels) und der intermuskulären Koordination (Zusammenspiel der an einer sportlichen Bewegung beteiligten Muskulatur)

- (1) **Relative Kraft** ist die Kraft in Abhängigkeit vom Körpergewicht (Maximalkraft durch Körpergewicht). Sie spielt v.a. bei Übungen eine Rolle, bei denen der eigene Körper getragen wird (z.B. Laufen). Eine Erhöhung der Maximalkraft oder Abnahme des Körpergewichts ergeben eine Erhöhung der relativen Kraft.

Neben der Unterscheidung in Maximal- und relative Kraft bieten sich noch andere Differenzierungsmöglichkeiten des Kraftbegriffs an, wie z.B. in Bezug zu:

- Tätigkeiten: Lauf-, Schlag-, Schuss-, Sprung- und Wurfkraft
- Körperteilen: Bein-, Rumpf-, Armkraft
- Komplexeigenschaften wie Schnellkraft und Kraftausdauer
- Trainingsformen wie Maximalkraft-, Schnellkraft- und Kraftausdauertraining

Kraft ist als motorische Eigenschaft v.a. für den Haltungsaufbau des Bewegungsapparates wichtig. Sie ist somit auch Ziel von Bewegungstrainingsprogrammen und hat Bedeutung in Prävention, Therapie und Rehabilitation. Im Breiten- und Spitzensport ist sie v.a. in den sogenannten Kraftsportarten die Grundlage des Sporttreibens (vgl. Letzelter, 1978, S. 123-161).

d. **Schnelligkeit** (Definition)

Schnelligkeit ist eine motorische Eigenschaft konditioneller Art in der Ausprägungsform der Bewegungsschnelligkeit. Diese ist das Vermögen, zyklische (z.B. Laufen) und/oder azyklische (z.B. Diskuswurf) Bewegungen mit hoher Geschwindigkeit auszuführen. Die Schnelligkeit wird angegeben als der

Quotient von Weg s durch Zeit t , aber auch als Bewegungsfrequenz, d.h. der Anzahl von Bewegungseinheiten pro Zeiteinheit. (Die Reaktionsschnelligkeit gilt als koordinative motorische Eigenschaft; vgl. B.2.1.4 d).

Die sportbezogene Schnelligkeit ist von folgenden Faktoren abhängig:

- Kraft (vgl. die Komplexeigenschaft Schnellkraft)
- Ausdauer (vgl. die Komplexeigenschaft Schnelligkeitsausdauer)
- Intra- und intermuskuläre Koordination
- Kontraktionsgeschwindigkeit der Muskulatur
- Viskosität (Zähigkeit) der Muskeln
- Anthropometrische Voraussetzungen
- Beweglichkeit (Gelenkigkeit)
- Vordehnungsfähigkeit der Muskulatur
- Zu bewegendende Masse

Die Bewegungsschnelligkeit ist die Ausführung von Bewegungen in minimalen Zeiteinheiten. Sie ist abhängig vom Zustand des Nerv-Muskel-Systems und von äußeren Widerständen. Man unterscheidet **azyklische Bewegungsschnelligkeit**, die sich auf Einzelbewegungen mit geringen äußeren Widerständen bezieht, und **zyklische Bewegungsschnelligkeit**, die bei Formen der Fortbewegung auftritt und bei der es auf ein optimales Verhältnis von Bewegungsamplitude (z.B. Länge des Ruderschlags) zur Bewegungsfrequenz (Ruderschlagzahl) ankommt. Biomechanisch gesehen ist die Bewegungsschnelligkeit V das Produkt aus Bewegungsfrequenz F und Bewegungsamplitude A . Bei der Bewegungsschnelligkeit spielen auch die raumzeitlichen und kraftzeitlichen Abläufe eine zentrale Rolle.

Unter Trainingsaspekten ist für die Bewegungsschnelligkeit v.a. die Ausbildung der Sprintkraft, Sprint-schnelligkeit, Sprintausdauer und Reaktionsschnelligkeit von Bedeutung. Letztere wird als eine stärker koordinativ orientierte motorische Eigenschaft unter dem Aspekt Koordination behandelt (vgl. B.2.1.4 d).

Bewegungsschnelligkeit tritt in der Realität v.a. als **Komplexeigenschaft** in Verbindung mit anderen motorischen Eigenschaften auf:

1. **Schnelligkeitsausdauer**: Trägt dazu bei, dass Schnelligkeit erhalten bleibt und die Ermüdung gering gehalten wird. Sie zählt zu den Hauptzielen eines grundlegenden Fitnesstrainings.
2. **Schnellkraft**: Trägt dazu bei, dass Bewegungen mit hoher Geschwindigkeit gegen große Widerstände ausgeführt werden können. Sie ist v.a. bei explosiven azyklischen Bewegungen wichtig (z.B. Sprungkraft).

Die Schnelligkeit ist somit eine motorische Eigenschaft, die in enger Wechselbeziehung zu anderen motorischen Eigenschaften steht und die in der Realität kaum in isolierter Form vorkommt (vgl. Letzelter, 1978; Lühnenschloss & Dierks, 2005).

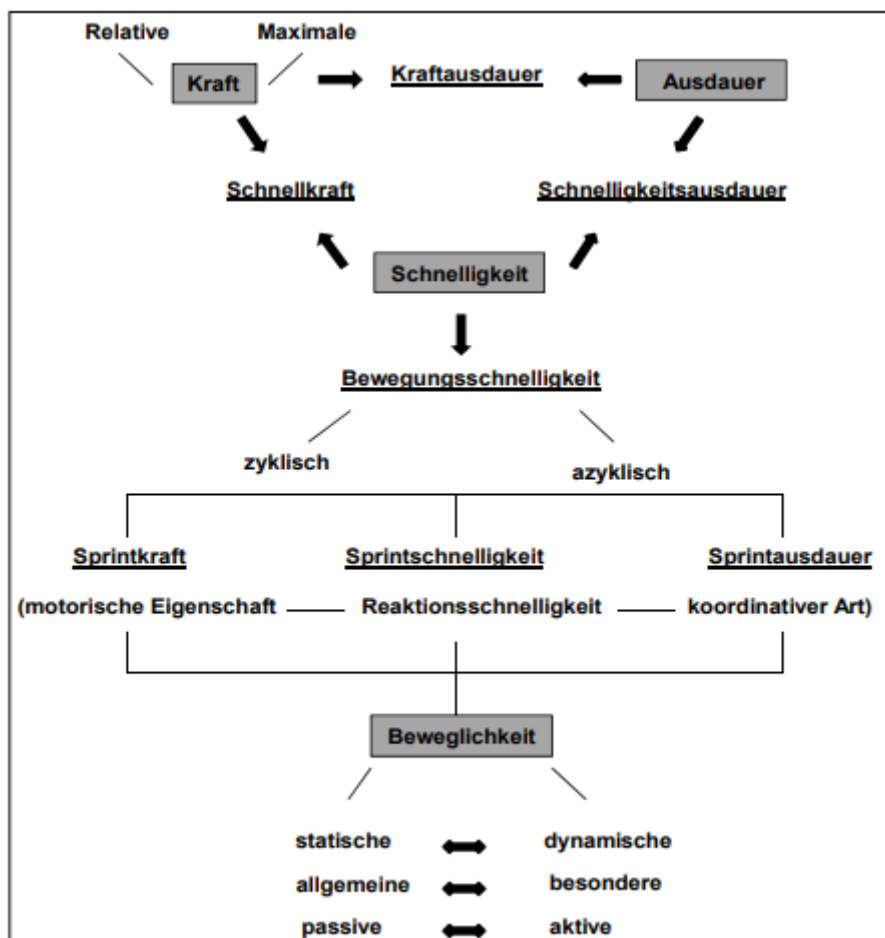


Abb. B.2-2: Motorische Eigenschaften konditioneller Art

Die konditionellen motorischen Eigenschaften – Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit – stellen in ihren zahlreichen Ausdifferenzierungen das wesentliche Fundament aller Bewegungsleistungen dar, sei es im Rahmen der Alltags-, Arbeits- oder Freizeitmotorik bzw. der Sportmotorik im engeren Sinn.

Was sehr oft vereinfachend als Kondition bezeichnet wird, ist in der Realität ein Netz von Teileigenschaften, die in je unterschiedlicher Zusammensetzung für das Zustandekommen von Bewegungsleistungen, v.a. auch im Sport, verantwortlich sind. In Schaubild B.2-2 sind alle motorischen Eigenschaften konditioneller Art nochmals systematisch zusammengestellt.

Eine detaillierte Kenntnis dieser Aspekte der Kondition ist notwendig, um zum einen das Zustandekommen sportlicher Bewegungsleistungen zu verstehen und zum anderen die entsprechenden Übungs- und Trainingsprozesse gezielt gestalten zu können (vgl. Letzelter, 1978, S. 177-190).

2.1.4 Koordinative motorische Eigenschaften

Als Ausgangspunkt dient eine Definition von **Koordination**:

Koordination bedeutet im allgemeinen Sinn das Miteinander-Abstimmen verschiedener Dinge oder Vorgänge. Im engeren physiologischen Sinn bedeutet Koordination das Zusammenspiel von Zentralnervensystem und Muskulatur bei einem Bewegungsablauf; hierbei unterscheidet man zum einen intramuskuläre Koordination als Zusammenspiel von Nerven und Muskulatur in einem Muskel und zum anderen intermuskuläre Koordination als Zusammenspiel verschiedener Muskeln. Im weiteren Sinn ist Koordination ein Sammelbegriff für jene motorischen Eigenschaften, die der Abstimmung verschiedener Bewegungsvorgänge dienen.

Im Regelfall des motorischen Lernens unterscheidet man zunächst den Erwerb von Grobkoordination, auf der dann die Feinkoordination und deren Stabilisierung aufbauen kann (vgl. Meinel & Schnabel, 1987, S. 81).

- **Grobkoordination** (motorische Lernfähigkeit) liegt vor, wenn ein angestrebter Bewegungsablauf in groben Umrissen erkennbar ist.
- **Feinkoordination** (motorische Steuerungsfähigkeit) liegt vor, wenn ein Bewegungsablauf durch Bewegungsmerkmale (Bewegungseigenschaften/Bewegungsqualität) wie Bewegungsrhythmus und Bewegungskopplung, d.h. durch Fluss, Präzision, Konstanz, Umfang, Tempo und Stärke der Bewegung, gekennzeichnet ist.
- **Stabilisierung der Feinkoordination** (motorische Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit) liegt vor, wenn eine variable Verfügbarkeit von Bewegungsformen vorhanden ist.

Die **Störung** der (sensomotorischen) **Koordination** ist ein Zeichen dafür, dass das Zusammenspiel von Muskeln, Nerven und Sinnen nicht oder nur eingeschränkt funktioniert. Die Störung der Koordination wird z.B. durch **folgende Faktoren** hervorgerufen: Schädigungen am Klein- und Stammhirn, Drogen, Alkohol und psychische Ursachen.

Bei Vorliegen solcher Störungen kommt es insbesondere darauf an, durch Maßnahmen der Bewegungserziehung bzw. durch psychomotorische Übungsbehandlung folgende für die **Koordination entscheidende Leistungsbereiche** zu aktivieren und zu verbessern:

- **Visuelle sensorische Erregungsleitung** (z.B. Hand-Auge- und Fuß-Auge-Koordination)
- **Lage- und Gleichgewichtsempfinden** (Vestibularapparat)
- **Kinästhetische Empfindung** (Muskel- und Bewegungssinn)

Die Bedeutung der Koordination für das menschliche Leben legt es nahe, die Koordination als motorische Eigenschaft in Teileigenschaften zu gliedern, um somit zu einem fundierteren Verständnis von Koordination vorzustoßen und entsprechende Lern-, Übungs- und Trainingsprozesse gezielt zu planen, durchzuführen und auszuwerten (vgl. Roth, 1987, S. 191-199).

Die Behebung solcher Störungen im koordinativen Bereich bzw. eine möglichst optimale Ausbildung der Koordination ist notwendig und erstrebenswert, da Koordination eine der entscheidendsten Voraussetzungen für das Gelingen im Rahmen von **Alltags-, Arbeits- und Freizeitmotorik** darstellt.

Anhand von **drei verschiedenen Vorschlägen** für eine Ausdifferenzierung der motorischen Eigenschaft **Koordination** soll die große Bandbreite möglicher koordinativer Teileigenschaften verdeutlicht werden.

Fleishman (1964): Motorische Steuerungsfähigkeit (allgemein), motorische Steuerungsfähigkeit der oberen Extremitäten, motorische Kombinationsfähigkeit, motorische Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit, Fingergeschicklichkeit, Handgeschicklichkeit und Reaktionsschnelligkeit.

Hirtz (1964): Reaktionsvermögen, Anpassungsvermögen, Orientierungsvermögen, Kombinationsvermögen, Steuerungsvermögen, Gleichgewichtsvermögen, Wendigkeit und Geschicklichkeit.

Mattausch (1973): Reaktionsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Kombinationsfähigkeit, Geschicklichkeit, Wendigkeit, Steuerungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Antizipationsfähigkeit und Regelungsfähigkeit.

Es kann hier nicht darum gehen, sich im Einzelnen mit diesen Modellen auseinanderzusetzen. Es sollte lediglich mit der Nennung von Modellvorstellungen für Koordination bei bekannten Koordinationsforschern die Vielzahl möglicher koordinativer Teileigenschaften verdeutlicht werden.

Roth (1982) hat ferner darauf hingewiesen, dass v.a. aufgrund neurophysiologischer Erkenntnisse eine grundsätzliche Unterscheidung in zweifacher Hinsicht notwendig ist:

- **Koordination unter Zeitdruck** (vgl. Open-Loop-Modelle, d.h. rasche Bewegungen)
- **Koordination als Eigenschaft zur genauen Kontrolle von Bewegungen** (vgl. *Closed-Loop-Modelle*, d.h. genaue und langsame Bewegungen)

Aus der Vielzahl möglicher koordinativer Teileigenschaften werden im **Folgenden vier motorische Eigenschaften koordinativer Art** als Beispiele näher dargestellt: **Gleichgewicht, motorisches Kombinationsvermögen, Geschicklichkeit und Reaktionsvermögen** (Schnelligkeit). Dies sind motorische Eigenschaften aus dem Bereich der Koordination, die auch bei sportspezifischen Lern-, Übungs- und Trainingsprozessen im Mittelpunkt der Schulung der Koordination stehen.

a. Gleichgewicht (Definition)

Gleichgewicht als motorische Eigenschaft koordinativer Art bedeutet allgemein den Zustand eines ruhenden oder bewegten (auch sich bewegenden) Körpers, bei dem alle auf den Körper einwirkenden Kräfte einander aufheben, d.h. ihre Summe gleich Null ist. Man spricht neben diesem motorischen Gleichgewicht auch vom geistigen, seelischen und/oder sozialen Gleichgewicht.

Ein spezielles Gleichgewichtsorgan, der **Vestibularapparat**, steuert das motorische Gleichgewicht beim Menschen. Es liegt auf jeder Seite im Innenohr, tief in der seitlichen Schädelwand. Der Vestibularapparat gibt Informationen über die Körperlage im dreidimensionalen Raum und über Dreh-, Beschleunigungs- sowie Verzögerungsvorgänge. Durch eine Verbindung mit dem Kleinhirn und anderen Teilen des Gehirns ermöglicht er die Aufrechterhaltung des motorischen Gleichgewichts.

Die erforderlichen Balancier- und Ausgleichsbewegungen werden bei motorischen Vollzügen durch die Gelenke ausgeführt, die der jeweiligen Stützfläche des Körpers am nächsten liegen. Dazu ist es notwendig, dass die die Gelenke überziehenden Sehnen, Bänder und Muskeln elastisch, d.h. spannungs- und entspannungsfähig bzw. dehnbar sind. Insofern besteht ein enger Zusammenhang zwischen der Beweglichkeit als konditioneller motorischer Eigenschaft und dem Vermögen, den Körper im Gleichgewicht zu halten, d.h. dem Gleichgewicht als koordinativer Eigenschaft.

Im Sport unterscheidet man drei Arten des motorischen Gleichgewichts:

1. Das **statische Gleichgewicht** (z.B. Handstand, Kopfstand)
2. Das **dynamische Gleichgewicht** (z.B. Laufen, Windsurfen)
3. Das **Halte-Gleichgewicht**, bei dem man einen Gegenstand im Gleichgewicht hält bzw. balanciert (z.B. Balancieren eines Stabes auf der Hand)

Motorisches Gleichgewicht herzustellen bzw. zu erhalten ist wie alle motorischen Eigenschaften trainierbar. Es spielt bei vielen Sportarten eine zentrale Rolle für das Gelingen gekonnter Bewegungsvollzüge, wie z.B. bei Eis- und Rollkunstlauf, Gerätturnen, Radfahren, Skilaufen, Windsurfen.

Wenn Gleichgewicht als motorische Eigenschaft koordinativer Art nicht entsprechend ausgebildet ist, gilt es bei der Ausführung bestimmter Sportarten wie Bergsteigen, Segeln oder Windsurfen vorsichtig zu sein, da u.U. ein großes Verletzungsrisiko vorhanden ist (vgl. Hirtz, 2000).

b. Motorisches Kombinationsvermögen (Definition)

Das motorische Kombinationsvermögen ist eine Eigenschaft koordinativer Art, die es ermöglicht, dass Bewegungen verschiedener Körperteile gleichzeitig (simultan) (Bsp. Armkreisen vorwärts beider Arme) oder nacheinander (sukzessiv) (Bsp. Mühlkreisen vorwärts beider Arme) ausgeführt werden. Die Bewegungen einzelner Körperteile (z.B. Arme) können auch gegensinnig ausgeführt werden (z.B. Gegenarmkreisen).

Motorisches Kombinationsvermögen ist Voraussetzung für Bewegungsabläufe im Alltag, bei der Arbeit und auch in der Freizeit. Eine grundlegende Bewegungsschulung sollte diese motorische Eigenschaft deshalb besonders berücksichtigen. Motorisches Kombinationsvermögen steht im Zusammenhang mit der sogenannten **motorischen Intelligenz**. Diese ist, bezogen auf das motorische Leben und die Bewegung des Menschen, als die Fähigkeit zu verstehen, zweckvoll zu handeln, vernünftig zu denken und sich erfolgreich mit seiner Umwelt auseinanderzusetzen. Motorische Intelligenz ist eine wichtige Voraussetzung zu sinnvollem und erfolgreichem Handeln im Sport. Sie äußert sich in mehrfacher Weise:

- Als **praktische Intelligenz**, d.h. als Vorausnahme fremder Bewegungen und situationsabhängiger Umweltbedingungen im Sinne der Antizipation. Antizipation ist als Fähigkeit zur Entwicklung einer Bewegungsvorstellung und eines Bewegungsentwurfs eine wesentliche Voraussetzung für das Erlernen komplexer Bewegungsabläufe.
- Als **sensomotorische Intelligenz**, d.h. der raschen Erfassung von Spielsituationen und der Anpassung des eigenen taktischen Handelns durch Geschicklichkeit und Gewandtheit mit Hilfe von Koordinations- und Kombinationsvermögen. Somit kann die Eigenbewegung leichter einer Fremdbewegung angepasst und die Reaktionszeit wegen des Ausfalls des Überraschungseffekts verkürzt werden.
- Als **motorische Begabung**, d.h. der Fähigkeit, Bewegungsaufgaben im fein- und groß- bzw. grobmotorischen Bereich in weitgehender Unabhängigkeit von der Lateralität lösen zu können. Lateralität heißt funktionelle Dominanz einer Extremität oder Körperhälfte. Sie kann durch intensive Schulung beider Seiten gemildert und somit das motorische Kombinationsvermögen grundlegend verbessert werden.

c. **Geschicklichkeit** (Definition)

Geschicklichkeit bedeutet allgemein die Fähigkeit, bestimmte körperliche oder theoretische Aufgaben bestmöglich zu lösen, d.h. die vorhandene Begabung am zweckmäßigsten im Sinne der Lösung der Bewegungsaufgaben einzusetzen. In sportlichen Zusammenhängen ist Geschicklichkeit eine grundlegende motorische Eigenschaft aus dem koordinativen Bereich, die sehr vielfältige Formen der Ausgestaltung zeigen kann.

Geschicklichkeit bezogen auf den Bereich von Bewegung, Spiel und Sport äußert sich v.a. in **folgenden Zusammenhängen**:

- **Flüssige fein- und grobmotorische Bewegungskoordination** (z.B. im Schießsport oder bei der Skating-Technik im Skilanglauf)
- **Körperbalance** (z.B. bei Übungen im Kunstturnen wie Schwebebalken oder Bodenübungen)
- **Rumpfbeweglichkeit** (z.B. Drehungen beim Kunstspringen um die Körperquerachse, Salti, oder um die Körperlängsachse, Schrauben)
- **Motorische Anpassung an Geräte bzw. Gegenstände** (z.B. Ballgeschicklichkeit in den Großen Spielen oder Geschicklichkeit in *Rückschlagspielen* wie Tennis, Squash, wobei hier die Anpassung an ein Gerät zusätzlich erschwert ist durch eine Verbindung zwischen Hand und Gerät, d.h. den Schläger)
- **Rhythmische Anpassung an Musik** (z.B. verschiedene Tanzsportarten, rhythmische Sportgymnastik, Bodenturnen, Aerobic)

- **Anpassung an Bewegungen anderer** (z.B. Finten in den Ballspielen, Balldribbeln oder alpiner Skilauf)

Geschicklichkeit ist v.a. in den Sportarten grundlegend, deren Bewegungsaufgaben stärker situationsbedingt sind (z.B. Mannschaftsspiele, Natursportarten, Wintersportarten, Wassersportarten).

Kriterien der Geschicklichkeit sind dabei:

Schnelles Erkennen der jeweiligen Situation sowie unmittelbare Wahl und Durchführung der dieser Situation optimal angepassten motorischen Reaktion.

Da die Geschicklichkeit sehr stark von der **sensomotorischen Intelligenz** abhängt, ist Geschicklichkeit nur bedingt erlernbar und trainierbar. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die Lernfähigkeit für Koordination und Geschicklichkeit relativ früh im Leben abnimmt. So bezeichnet man die Jahre von etwa 6/7 bis 12/13 als das **motorische Lernalter** mit optimalen Möglichkeiten zur Förderung von Geschicklichkeit. Deshalb sollten komplexe Bewegungsmuster bereits in diesem Alter erlernt werden, was für die Gestaltung des Kinder-, Jugend- und Schulsports von besonderer Bedeutung ist.

In der Umgangssprache wird **Geschicklichkeit** oft mit **Gewandtheit** gleichgesetzt. Gewandtheit ist ebenfalls eine motorische Eigenschaft, die v.a. durch Koordination und Beweglichkeit gekennzeichnet ist. Sportbezogen besteht jedoch ein Unterschied zwischen den beiden Begriffen Geschicklichkeit und Gewandtheit, da sich letztere unabhängig von einer bestimmten Situation nur auf den Bewegungsablauf selbst bezieht.

Denkt man an das breite Spektrum von Bewegungsverhalten der Menschen im Alltag, bei der Arbeit und in der Freizeit, so liegt die Bedeutung der Geschicklichkeit als koordinativ orientierte motorische Eigenschaft deutlich auf der Hand.

e. **Reaktionsvermögen** (Definition)

Reaktionsschnelligkeit bedeutet im koordinativen Bereich das Vermögen, auf Signale, d.h. verschiedene Formen des sensomotorischen Inputs, möglichst schnell und adäquat zu reagieren. Reaktionsschnelligkeit ist der koordinative Aspekt der Schnelligkeit im Unterschied zu der bereits behandelten Bewegungsschnelligkeit, die den konditionellen motorischen Grundeigenschaften angehört (vgl. B.2.1.3 d).

Für ein Verständnis des Reaktionsvermögens ist es sicher hilfreich, zunächst den Begriff **Reaktionszeit** zu klären. Man versteht darunter die Zeitspanne zwischen dem Empfang eines Reizes durch die Sinnesorgane (**sensorisches Input**) und dessen Beantwortung durch eine entsprechende Körperreaktion (**motorisches Output**). Eine kurze Reaktionszeit ist bei vielen Sportarten entscheidend, wie z.B. Sprint, Zweikampfsportarten und Hochgeschwindigkeitssportarten wie Abfahrt im Skilauf, Bobfahren oder Rennrodeln. Die Reaktionszeit lässt sich v.a. durch Konzentrationstraining verkürzen. Entsprechende Umgebungsbedingungen, wie z.B. Temperatur, beeinflussen die Reaktionszeit.

Reaktionsvermögen (Schnelligkeit T) ist eine Voraussetzung v.a. für Kampf- und Sportarten. Es gilt dabei, auf verschiedene Reize schnell zu reagieren (vgl. Wahrnehmungseigenschaften B.2.1.2).

- **Optische Reize** (z.B. die Wahrnehmung eines fliegenden Balles oder einer gegnerischen Angriffsbewegung, wobei das sogenannte periphere Sehen, d.h. Sehen auch von Dingen, die am Rande geschehen, also nicht im Blickpunkt stehen, von Bedeutung ist).
- **Akustische Reize** (z.B. Startschuss bei Laufdisziplinen in der Leichtathletik oder Zurufe in den Mannschaftsspielen).
- **Taktile Reize** (z.B. Spüren eines Geräts, wie z.B. Reckstange oder Staffelholz, bzw. das Spüren eines Gegners in den Kampfsportarten).
- **Kinästhetische Reize** (z.B. das Bewegungsempfinden im Gerätturnen, in der rhythmischen Sportgymnastik oder im Wasserspringen, wobei es darum geht, die Spannung der Muskulatur, die Winkelstellung der Gelenke (Raumparameter) und Prozesse (Zeitparameter) zu erfassen).
- **Statisch-dynamische Reize** (z.B. beim Wasserspringen das Gleichgewichtsgefühl zur Wahrnehmung der Flughöhe oder beim Slalom im Alpinen Skilauf die Einstellung des richtigen Verhältnisses von Kanten oder Flachstellen der Ski).

Die im Inneren ablaufenden Vorgänge im Rahmen von Reaktionsvermögen (Schnelligkeit) sind folgende: Aufnahme der Reize durch die Sinnesorgane und Weiterleitung an das Zentralnervensystem, wo motorische Befehle gebildet und an die Muskeln weitergeleitet werden. Dies sind Signale an die Muskeln zur Freisetzung von Energie für Bewegungsleistung.

An die Reaktionsschnelligkeit werden je nach Art und Anzahl der Reize **zwei unterschiedliche Anforderungen** gestellt:

- **Einfache Anforderung**, d.h. Reaktion auf nur ein Signal (sensorisch, z.B. das Signal Gelände im Skilauf, oder muskulär, z.B. Konzentration auf die Bewegung beim Sprintstart).
- **Komplexe Anforderung**, d.h. Reaktion auf verschiedene Signale oder mit unterschiedlichen Antworten auf ein Signal, z.B. Bewegung des Gegenspielers und Zuruf des Mitspielers.

Es werden meist **vier Phasen** unterschieden: **Reizaufnahme, Reizunterscheidung/Einordnung, Entwurf eines Handlungsplans** und **motorische Antwort** auf den Reiz.

Die Reaktionsschnelligkeit ist Bestandteil vieler Sportarten und bedarf deshalb auch eines speziellen Trainings. Es geht dabei darum, die motorischen Reaktionen zeitlich zu verkürzen und die Kontraktionsfähigkeit der Muskulatur zu verbessern. Physiologische Aktivierung (Aufwärmen) und Vorspannung der Muskulatur (z.B. Bereitschaftsstellung bei der Erwartung eines Tennisaufschlages) erhöhen die Reaktionsschnelligkeit.

Bedenkt man, wie häufig im **Alltag**, bei der **Arbeit** und auch in der **Freizeit** eine schnelle Reaktion erforderlich ist (z.B. Autofahren, Arbeit am Computer, Sportspiele als Freizeitbetätigung), so kann die Bedeutung des Reaktionsvermögen (Schnelligkeit) als koordinativ orientierte motorische Eigenschaft unschwer erkannt werden.

Der Bereich der **Koordination**, d.h. die koordinativen motorischen Eigenschaften, ist im Vergleich zur Kondition, d.h. den konditionellen motorischen Eigenschaften, in einem Konzept der Grundlagen der sportlichen Bewegung lange Zeit vernachlässigt und in seiner Bedeutung unterschätzt worden. Eine Reihe neuerer Forschungsergebnisse legt es nahe, die Koordination stärker in den Blickpunkt zu rücken, wenn es um die Grundlagen der sportlichen Bewegung geht (vgl. Mester, 1988). Dazu ist es auch notwendig, dass die Koordination ähnlich wie die Kondition in Teileigenschaften ausdifferenziert wird. Das folgende Schaubild fasst ein Beispiel der Ausdifferenzierung in vier koordinative motorische Eigenschaften zusammen:

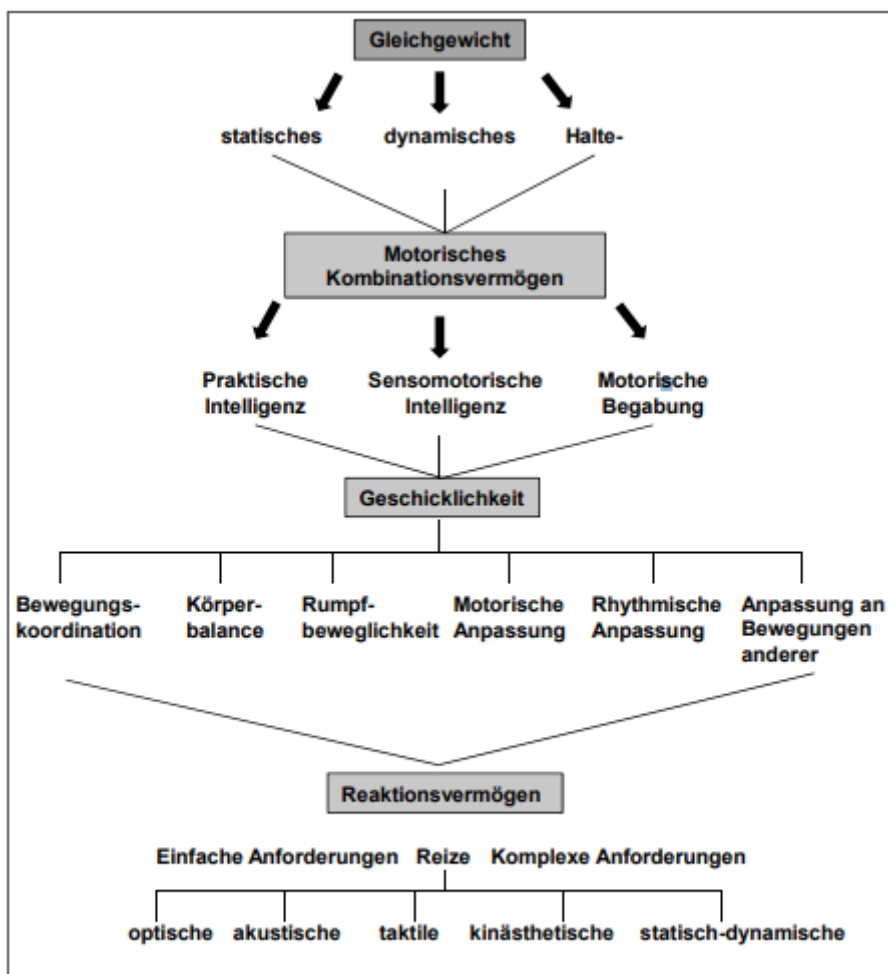


Abb. B.2-3: Motorische Eigenschaften koordinativer Art

So ist Koordination als ein sehr differenziertes Konstrukt anzusehen, dessen Bedeutung an Bewegungshandlungen generell gebunden ist, da koordinative Bewegungsleistungen nicht nur für sportliche Bewegungen, sondern auch für die Alltags- und Arbeitsmotorik, ja für motorisches Lernen schlechthin wichtig sind.

2.1.5 Körpererfahrung (Definition)

Unter Körpererfahrung versteht man zunächst das Produkt bzw. die Summe aller Erfahrungen mit dem eigenen Körper im Laufe des menschlichen Lebens.

Grube (1975, 1982) spricht davon, dass der Mensch durch Bewegung seinen Körper (Leib) aktualisiert und dadurch vielerlei Erfahrungen machen könne. Diese (Primär-) Erfahrungen werden also sowohl durch den Körper (z.B. Schmerz, Hunger) als auch durch die Bewegung als Vermittler zwischen Mensch und Umwelt gewährleistet.

Die Vermittlerrolle der Bewegung ist in zweierlei Hinsicht zu verstehen; einerseits teilt der Mensch sich seiner Umwelt durch Bewegung mit (z.B. Gestik, Mimik), andererseits wird die Umwelt durch die Bewegung dem Menschen nähergebracht; dies vor allem durch die Erfahrungen, die er mittels Bewegung macht d.h. Erfahrungen über den eigenen Körper sowie materiale, soziale und personale Erfahrungen.

In Bezug auf die sportliche **Leistung** unterscheidet Grupe (1984, S. 79-91) **vier Sichtweisen** anhand derer deutlich wird, in wie vielerlei Hinsicht Bewegung interpretierbar ist.

- (1) **Sachlich orientiert** (ich habe etwas gut gemacht)
- (2) **Individuumorientiert** (heute war ich besser als gestern)
- (3) **Sozial orientiert** (Ich bin so gut oder schlecht wie andere)
- (4) **Normorientiert** (Im Vergleich mit Normen liege ich bei 70% der Durchschnittsleistung meiner Altersgruppe)

Dieses Verständnis von Körper und Bewegung als Möglichkeit, die Welt vielfältig zu erleben, ist zentraler Ansatzpunkt zur pädagogischen Begründung des Sportlernens und Sporttreibens.

Körper und damit Bewegung sind grundsätzliche Seinsweisen des Menschen, die diesen in die Lage versetzen, in seiner lebenslangen Entwicklung und in seinem Leben wichtige Lebenserfahrungen zu machen.

So hat Piaget (1975) z.B. eindeutig herausgestellt, dass motorische bzw. sensomotorische Erfahrungen im Kindesalter zentrale Bedeutung für die Intelligenzentwicklung von Kindern besitzen.

Bielefeld (1986) unterscheidet in einem differenzierten **Modell der Körpererfahrung zwei Teilaspekte** der Körpererfahrung, d.h. Körperschema und Körperbild (Definition):

- **Körperschema** bedeutet den neurophysiologischen Bereich der Körpererfahrung und schließt alle perzeptiv-kognitiven Leistungen des Individuums bezüglich seines eigenen Körpers ein.
- **Körperbild** bedeutet den psychologisch-phänomenologischen Bereich der Körpererfahrung und schließt alle emotional-affektiven Leistungen des Individuums bezüglich des eigenen Körpers ein.

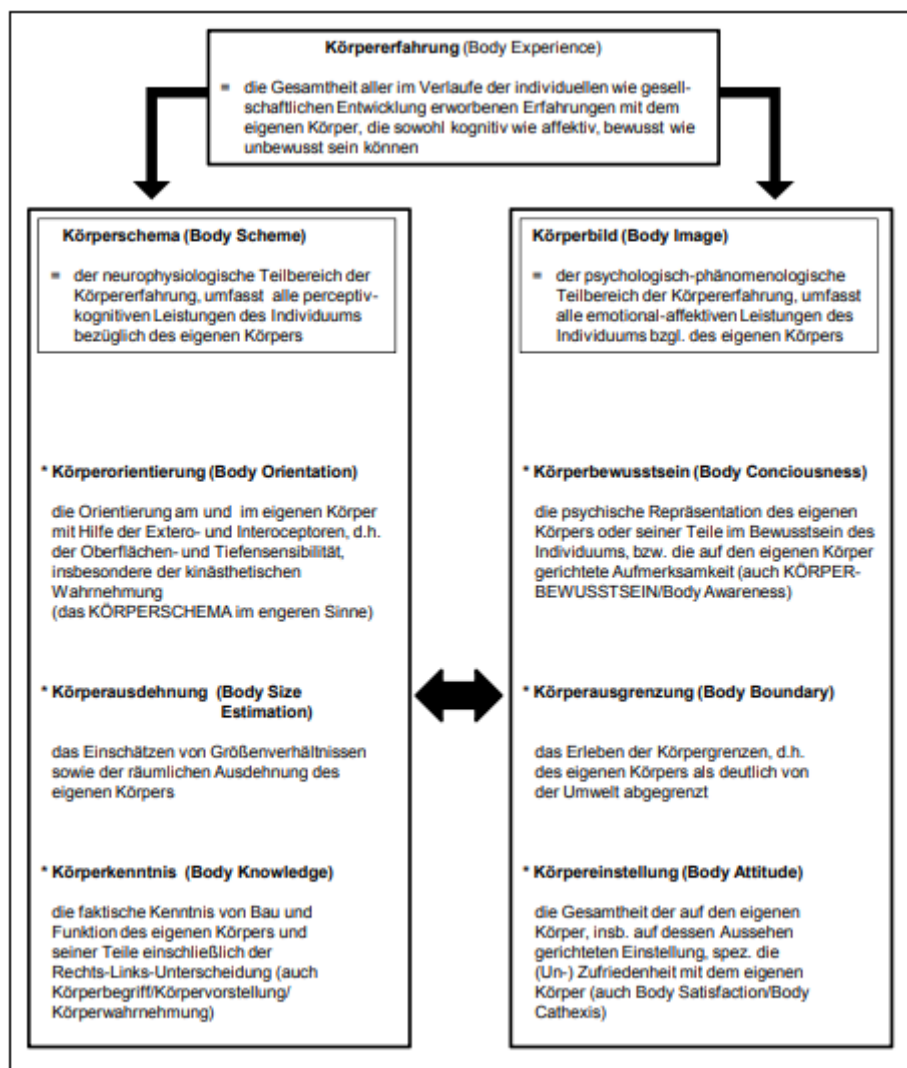


Abb. B.2-4: Versuch einer Strukturierung des Gesamtkomplexes Körpererfahrung

Genauso wie die **körperlichen Voraussetzungen** (vgl. B.2-4) die Basis der *Grundlagen der sportlichen Bewegung* sind, kann man sagen, dass die **Körpererfahrung** gleichsam eine Summe von Aspekten der menschlichen Bewegung bedeutet, so wie sie in den **Bereichen Wahrnehmungseigenschaften, konditionelle motorische Eigenschaften** und **koordinative motorische Eigenschaften** differenziert dargestellt worden ist. Dies heißt, dass sich der Kreis von den *körperlichen Voraussetzungen* bis zur Körpererfahrung schließt und dass in den fünf unter 2.1. dargelegten Teilaspekten die *Grundlagen der sportlichen Bewegung* in einem in sich logischen Zusammenhang gesehen werden können.

2.2 Sportliche Aktionsmöglichkeiten

mit A. Morawietz †

Der Erwerb sportlicher Handlungskompetenz durch die Gewinnung, Reflexion, Analyse und Verbindung praktischer sowie theoretischer Erfahrungen bzw. Erkenntnisse vollzieht sich im breiten Feld von sportlichen Aktionsmöglichkeiten. Diese entsprechen den vielen Varianten, die der Sport zeigt. Im Folgenden wird der Versuch unternommen, die unterschiedliche inhaltliche und organisatorische Struktur sowie Charakteristik der vielfältigen sportlichen Aktionsmöglichkeiten in differenzierter Form auf drei Ebenen darzustellen.

Dabei wird zunächst auf **Bereiche des Sports** (2.2.1) eingegangen, die mit Hilfe von vier Fragen erschlossen werden. Ferner werden **Grundtypen des Sports** (2.2.2) als Aktionsmöglichkeiten herausgearbeitet, wobei es sich dabei um typische Verlaufssituationen für Sporttreiben handelt. Schließlich wird auf **Sportarten** (2.2.3) Bezug genommen, welche die gebräuchlichste Antwort auf die Frage nach sportlichen Aktionsmöglichkeiten darstellen. Dabei wird versucht, durch mehrere Strukturierungsmöglichkeiten für die vielen Sportarten die Mehrdimensionalität des Sports in den Blick zu rücken.

2.2.1 Bereiche des Sports

Beispiele: Alterssport, Breitensport, Berufssport, Freizeitsport, Hochschulsport, Kindersport, Leistungssport, Versehrtensport, Spitzensport, Schulsport. Diese Auflistung ließe sich weiter fortsetzen. Daraus wird deutlich, dass Sport in vielfältigen Formen realisiert wird. Um die Fülle der Aktionsmöglichkeiten in Bereichen des Sports und damit auch die Vielfalt sportspezifischer Begriffe in eine gewisse Ordnung zu bringen, werden **vier grundsätzliche Fragen an den Sport** gestellt. Die Antwort bilden jeweils viele Begriffe, die bestimmte Aspekte des Sports als gesamtgesellschaftliche Erscheinung kennzeichnen (Haag, 1986, S. 31-33):

(Haag,H. & Mess,F. (2013) Einführung in das Studium der Sportwissenschaft (3.Aufl.). Schorn-dorff:Hofmann (S.28-100))

(III) Hinführung zum Praxisteil des Projekts

(A) „Der 4. Weg zur Gesundheit“

Gewinnung-Erhaltung-Verbesserung

Hinweise zur Anwendung der praktischen Übungen von Block A bis F.

Im Sinne einer Vorbereitung für die praktische Arbeit mit den Übungen empfiehlt es sich: Einführende Bemerkungen, Glossar, Kurzinfo zum Projekt „Der 4. Weg zur Gesundheit“, Abschließende Bemerkungen zu lesen.

Ergänzend kann ein Blick in die ebenfalls vorliegenden 5 Texte (Textauszüge) geworfen werden. Darin werden vor allem Forschungsergebnisse von H.Haag zum Thema „Bewegung“ aus grundsätzlicher Sichtweise mitgeteilt.

Nach aufmerksamer Lektüre dürfte die Absicht klargeworden sein, warum in dem vorliegenden Projekt eine Begründung und Umsetzungsstrategie für einen „4. Weg zur Gesundheit“ vorgeschlagen wird (vgl. www.herbert-haag.de).

Bei der Anwendung der praktischen Übungen sind v.a. folgende Gesichtspunkte wichtig:

- (1) Die Gesamtheit der Übungen ist in 7 Blöcken eingeteilt, die von A bis F einem vorgestellten Tagesablauf folgen („Start am Morgen“ bis „Ende am Abend“).
- (2) In jedem Block ist für das Projekt eine Übungsfolge zusammengestellt. Die Vorschläge für Übungen können aber auch nach eigener Entscheidung ausgewählt werden.
- (3) Die Anzahl der Übungen in den Gruppen A bis F ist folgende:
A=8, B=8, C=88, D=16, E=36, F=8=insgesamt 168
- (4) Es besteht zum einen die Möglichkeit die Anzahl der Blöcke auszuwählen (Block A, B, F = je 8=24, C=88, D=16, E=32) oder zum anderen die einzelnen Übungen bzw. Übungsfolgen mit einer bestimmten Frequenzzahl zu belegen (Projektvorschlag=10). Beide Möglichkeiten eröffnen Wege der Individualisierung des Übungsprogramms.
- (5) Da die Übungen einfach, individuell gekennzeichnet und normiert sind, können entsprechende Freiräume für individuelle Gestaltung angeboten werden. Zur Verdeutlichung heißt dies: Ablauf zuhause, zeitlich flexibel, ohne Kosten (nach Erwerb des Grundprogramms digital), ohne Absprache mit anderen Personen ohne Mitgliedschaft in Vereinen/Studios.
- (6) Das Programm „Der 4. Weg zur Gesundheit“ kommt einigen gegenwärtigen Forderungen an das Leben der Menschen sehr entgegen: kostengünstig, einfach zu organisieren, individuell gestaltbar, nachhaltig zu verwirklichen.
- (7) Eine individuelle Orientierung im Leben der Menschen ist in Zeiten einer stark sozialen Steuerung der Menschen durch „social media“ dringend erforderlich.
- (8) Auf eine kurze Wortbeschreibung der Übung erfolgt die Darstellung der Übung auf Video.
- (9) Es wird empfohlen vor Block A bis F immer aufwärmen, langsam zum Anfangspunkt, langsam zum Endpunkt kommen, Atmung einbeziehen, ggf. Augen schließen, keine Schuhe tragen, lockere Kleidung auswählen, langsam zum Endpunkt hinarbeiten.
- (10) Es wird empfohlen, nach Block A bis F immer abwärmen, jeweils entspannen, Atmung beruhigen und erholen (körperlich, geistig, seelisch, spirituell).

(B) „Der 4. Weg zur Gesundheit“ (Überblick zu Block A bis F)

Vor A bis F immer aufwärmen: einführen, bereit machen, lockern, vorbereiten (körperlich, geistig, seelisch, spirituell) langsam zum Anfangspunkt, langsam zum Endpunkt kommen, Atmung einbeziehen, ggf. Augen schließen, keine Schuhe, lockere Kleidung.

A) Beginn am Morgen („Guten Morgen“)

- „Guten Morgen“ - Einstiegsprogramme für einen guten Start in den Tag.
- Gute Möglichkeiten, den Tag, mit etwas Bewegung liegend beginnen.
- „Morgenstund‘ hat mit Bewegung Gold im Mund.“

B) Dehnung

- Ohne Dehnung von Muskeln, Sehnen und Bändern geht nichts.
- Aller guten Dinge sind drei: Muskeln, Sehnen, Bänder: Aber nur in gedehnter Form.
- Langsam beginnen bis zum Höhepunkt, Dehnung halten und langsam beenden.

C) Selbstheilungskräfte

- 11 Freunde besiegen 11 Feinde durch Selbstheilungskräfte.
- Selbstheilungskräfte im Menschen können gestärkt werden.
- Der Mensch ist Individualwesen (Selbstheilungskräfte) aber auch Sozialwesen (vgl. Bewegungstraining in der Gruppe).

D) Bewegungstraining: Stehend (DI) - Sitzend (DII)

- Es gilt die Alltagssituationen (stehen, sitzen) für ein Bewegungstraining zu benutzen.
- Diese Form des Bewegungstrainings ist ohne großen Aufwand machbar.
- Es sollte keine Scheu empfunden werden, dieses Bewegungstraining auch unter den Augen der Öffentlichkeit durchzuführen.

E) Bewegungskompetenz

- Der Mensch besitzt viele Kompetenzen. Vor allem auch Bewegungskompetenz.
- 16 Faktoren -eingeteilt in 4 Bereiche- der Bewegungskompetenz schaffen eine ganzheitliche Orientierung von bewegen, denken, glauben und empfinden als Formen des Verhaltens und Handelns des Menschen.
- Mehrere Kompetenzen, vor allem aber Bewegungskompetenz, sind zentrales Ziel von Bildung und Erziehung.

F) Ende am Abend („Guten Abend“)

- Autogenes und Meditatives Üben sind notwendig als Ergänzung der Lebenswirklichkeit.
- Durch bewegen sowie denken, glauben und empfinden der realen Welt entrinnen.
- Der Mensch braucht zu seinem „Glück am Tag“ auch „Ruhe vor und in der Nacht“.

Es wird empfohlen nach Block A bis F jeweils entspannen, Atmung beruhigen, Augen öffnen und erholen (körperlich, geistig, seelisch, spirituell).

(A) Beginn am Morgen („Guten Morgen“) (8 Übungen)

- (1)** -Rückenlage, Beine gestreckt, Arme an Oberschenkeln (Tiefhalte)
 - Beine im Wechsel durch Impulse ausschütteln und lockern

- (2)** - Rückenlage, Beine gestreckt, Arme an Oberschenkeln (Tiefhalte)
 - Hüfte von R -> L -> R etc. seitlich hin- und herschieben

- (3)** - Rückenlage, Beine gestreckt, Arme an Oberschenkeln (Tiefhalte)
 - Zehenspitzen im Wechsel R/L anziehen-strecken und dabei die Beine jeweils vor- und zurückschieben

- (4)** - Rückenlage, Beine gestreckt, Arme an Oberschenkeln (Tiefhalte)
 - Konzentration auf Bauchseite und Uhrzeiger darauf im Uhrzeigersinn kreisen

- (5)** -Rückenlage, Beine gestreckt, Arme an Oberschenkeln (Tiefhalte)
 - Konzentration auf Bauchseite und Uhrzeiger darauf gegen Uhrzeigersinn kreisen

- (6)** - Rückenlage, Beine gestreckt, Arme an Oberschenkeln (Tiefhalte)
 - Beide gestreckten Beine v.a. die Oberschenkel anspannen-lösen-anspannen etc.

- (7)** - Rückenlage, Beine gestreckt, beide gebeugten Arme auf Ellbogen aufsetzen, Hände frei beweglich
 - Arme gebeugt, beide Hände im Wechsel (R/L) frei und vielfältig bewegen

- (8)** - Rückenlage, Beine gestreckt, Arme gebeugt
 - Mit beiden Handflächen die Oberfläche des Gesichts mit Varianten ausstreichen

(B) Dehnung (8 Übungen)

- (1)** -Rückenlage, Fußsohlen auf den Boden setze , Knie gebeugt
-Knie gebeugt vor- zurückschieben, Beckenboden im Wechsel von strecken/beugen durch Heben und Senken der Bauchseite, Beine im Wechsel (R/L) beugen/strecken
- (2)** -Rückenlage, Fußsohlen auf Boden setzen, Knie gebeugt
-Knie (Unterschenkel) anliegend und gebeugt, Beine abwechselnd R/L seitlich ablegen, mit jeweils voller Bodenberührung
- (3)** -Rückenlage, im Knie gebeugte Beine, Hände an den Unterschenkeln
-Mit gebeugten Knien vor-zurückschaukeln mit verschiedenen Ausschlägen (Amplituden), am Ende vorwärts in den Stand (vorlings) aufstehen
- (4)** -Stand, Absicherung mit einer oder beiden Händen
-Bein gestreckt im Wechsel (R/L) bis zur Horizontale vor- und zurückschwingen.
- (5)** - Standbein gestreckt; anderes Bein im Knie gebeugt
-den Unterschenkel beugen-strecken im Wechsel (R/L)
- (6)** -Leichte Seitgrätschstellung, Arme in Tiefhalte
-nach R und L Seitbeuge zur Dehnung des jeweils gestreckten Beines (einmal nachfedern)
- (7)** -Leichte Seitgrätschstellung, Arme in Vorhalte
-Arme zusammen, gestreckt nach R und L schwingen (einmal nachfedern)
- (8)** -Leichte Seitgrätschstellung, beide Arme gestreckt in Hochhalte
-Armkreisen rückwärts (einatmen) vorwärts (ausatmen) (R/L) (im Wechsel)

(C) Selbstheilungskräfte (11 Teile mit je 8 Übungen)

(vgl. Haag, H. (2016) 11 Freunde besiegen 11 Feinde – Körper- und Bewegungsorientierte Wege zur Gesundheit. Wangen/Allgäu. Würzler (S.113-126)

- (1) Atmung
- (2) Autogenes Training
- (3) Bewegungstraining (Kondition)
- (4) Bewegungstraining (Koordination)
- (5) Entspannung
- (6) Ernährung
- (7) Körpererfahrung
- (8) Naturheilkunde
- (9) Reflexzonen-Massage
- (10) Wahrnehmungstraining
- (11) Yoga

Zu 1 Atmung

1 Atmung (Liegeposition)

- Rückenlage, Beine gestreckt, Arme Seithalte
- Rumpfbewegung nach oben (ein), unten (aus) im Wechsel

2 Atmung (Bankposition) (Knie und Hände auf dem Boden)

- Bank Hüfte tief, Hüfte hoch im Wechsel
- Einatmung Hüfte tief, Kopf Richtung Nacken Ausatmung Hüfte hoch, Kopf Richtung Brust

3 Atmung (Armheben/Armsenken)

- Leichte Seitgrätschstellung, Arme Tiefhalte
- Arme seitlich über dem Kopf – klatschen (Einatmung), Arme fallen lassen (Ausatmung)

4 Atmung (Armkreis rückwärts)

- wie bei (3)
- Armkreise aufwärts-rückwärts (Einatmen), aus Armhochhalte Arme vorwärts fallen lassen (Ausatmen)

5 Atmung (Armkreis vorwärts)

- wie bei (3)
- Armkreise aufwärts-vorwärts (Einatmen), aus Armhochhalte Arme rückwärts fallen lassen (Ausatmen)

6 Atmung (Armkreis vorwärts-pendeln)

- wie bei (3)
- Armkreise aufwärts-vorwärts (Einatmen), aus Armhochhalte Arme vorwärts fallen lassen, Rumpf dabei vorlings-vorwärts beugen und Arme seitlich am Körper auspendeln (Ausatmen)

7 Atmung (Armkreis rückwärts-Hocke)

- wie bei (3)
- Armkreise aufwärts-rückwärts (Einatmen), aus Armhochhalte Arme vorwärts fallen lassen, dabei in die tiefe Hocke gehen und Arme seitlich am Körper auspendeln (Ausatmen)

8 Atmung (Schulterübung)

- wie bei (3)

- Beide Schultern gleichzeitig heben (Einatmen), dann gleichzeitig senken (Ausatmen)

Zu 2 Autogenes Training

1 Autogenes Training (Startübung)

- Rückenlage, Beine gestreckt, Fußspitzen nach außen, Arme neben dem Körper, Kopf entspannt auf kleinem Kissen
- Mit geschlossenen Augen möglichst gedankenlos und entspannt liegen

2 Autogenes Training (Beinschwere)

- wie bei (1)
- Vorstellung im Wechsel rechtes und linkes Bein immer schwerer, sehr schwer, wieder leichter usw.

3 Autogenes Training (Armschwere)

- wie bei (1)
- Vorstellung im Wechsel rechter und linker Arm immer schwerer, sehr schwer, wieder leichter usw.

4 Autogenes Training (Wahrnehmungswelle)

- wie bei (1)
- Zentrale Punkte auf der rechten Seite des Körpers (von Fingerspitzen bis Zehen) der Reihe nach wahrnehmen, dasselbe dann links

5 Autogenes Training (Bauchuhr)

- wie bei (1), runde Uhr mit Zeiger auf dem Bauch liegend
- Zeiger bewegt sich im Uhrzeigersinn, gegen Uhrzeigersinn, Tempo schnell/ langsam, Stopp bei 3/6/9/12 Uhr

6 Autogenes Training (Kopfuhr)

- wie bei (1), runde Uhr mit Zeiger auf dem Kopf liegend
- Zeiger bewegt sich im Uhrzeigersinn, gegen Uhrzeigersinn, Tempo, schnell/langsam, Stopp bei 3/6/9/12 Uhr

7 Autogenes Training (Organ-Wahrnehmung)

- wie bei (1)
- Organe: 1 Magen, 2 Leber, 3 Herz, 4 Lunge, 5 Hals, 6 Augen, 7 Mund, 8 Nase; der Reihe nach Wahrnehmung der Organe

8 Autogenes Training (Körperteil-Wahrnehmung)

- wie bei (1)

- Körperteile: 1 Waden, 2 Oberschenkel, 3 Bauch, 4 Rücken, 5 Arme, 6 Stirn; der Reihe nach Wahrnehmung der Körperteile

Zu 3 Bewegungs-Training (Kondition)

1 Bewegungs-Training (Kondition) (Arme) Arme-beugen-strecken

- Stand vorlings, zur Wand Abstand Armlänge
- Beugen-strecken der Arme mit kurzem Berühren der Wand

2 Bewegungs-Training (Kondition) (Arme/Rumpf) Liegestütz (modifiziert)

- Gestreckte Bauchlage, Arme gebeugt mit Beckenberührung der Hände neben dem Körper
- Liegestütz, eine Hand berührt die andere (Wechsel re/li), Arme beugen zur Bauchlage, Hände hinter dem Rücken kurz berühren, neuer Liegestütz usw.

3 Bewegungs-Training (Kondition) (Rücken) Rückenlift

- Rückenlage, Beine gebeugt, Arme gestreckt neben dem Körper
- Hüfte mit gestrecktem Rücken anheben, halten, senken auf den Boden; alles mit festem Stand der Füße

4 Bewegungs-Training (Kondition) (Bauch) Vorderseite-Beinanhocken

- Rückenlage, Beine gestreckt, Arme neben dem Körper
- Beine wechselweise gestreckt anheben, anhocken, in Streckhalte, absenken

5 Bewegungs-Training (Kondition) (Rumpf) Sit-ups

- Rückenlage, Arme neben dem Körper, Beine im Knie gebeugt
- Rumpf anheben, Hände berühren dabei die Knie, Oberkörper langsam zur Rückenlage auf den Boden legen

6 Bewegungs-Training (Kondition) (Rumpf) Seitlegen der Knie

- wie bei (5)
- Die im Knie gebeugten Beine wechselweise links und rechts auf dem Boden ablegen, Rumpf dreht mit oder gegen die Richtung der Beinbewegung

7 Bewegungs-Training (Kondition) (Beine) Kniebeuge

- Stand, Arme Tiefhalte
- Beugen der Beine im Knie bis in die tiefe Hocke, strecken der Beine zum Stand

8 Bewegungs-Training (Kondition) (Beine) Jump and Reach

- In Hockstellung seitlich zur Wand stehen, Hände berühren den Boden
- Aus der Hockstellung abspringen mit Streckung der Beine, am höchsten Punkt Markierung (Kreide) an der Wand, danach Niedersprung in die Hockstellung

Zu 4 Bewegungs-Training (Koordination)

1 Bewegungs-Training (Koordination) (Arme) Arme vor-zurück-schwingen

- Stand, Arme Tiefhalte
- Arme wechselweise vor und zurückschwingen, mit rhythmischen Beugen der Knie (federnd)

2 Bewegungs-Training (Koordination) (Arme) Armkreisen

- Stand, Arme Seithalte
- Arme vor dem Körper in einem Kreis schwingen, dann gegengleich, dabei wippen in den Knien

3 Bewegungs-Training (Koordination) (Arme) Gegenarmkreisen

- Stand, Arme in Hochhalte
- Aus der Hochhalte fällt ein Arme nach vorne, der andere nach hinten, kreisen seitlich am Körper, kurzes Berühren der Hände in Hochhalte, Knie dabei federnd leicht beugen

4 Bewegungs-Training (Koordination) (Arme/Beine) Arm-Beinschwung (gegengleich)

- Einbeinstand, zweites Bein rechts, Arme links
- Beide Arme schwingen nach rechts, rechtes Bein nach links, Beinwechsel

5 Bewegungs-Training (Koordination) (Beine) Über Linie steigen

- Stand, Leine zwischen den Beinen am Boden oder erhöhtes Hindernis (Stange)
- Nach rechts-nach links steigen, dann mit einem Bein springen (Wechsel des Beins), dasselbe mit Schlussprung

6 Bewegungs-Training (Koordination) (Körper) Einbeinstand

- Stand auf einem Bein
- Einbeinstehen, Arme zur Seite (Gleichgewicht halten), Augen verbunden, Wechsel rechts-links

7 Bewegungs-Training (Koordination) (Körper) Balancieren auf einer Linie

- Stand, ein Bein auf einer Linie, anderes Bein daneben
- Auf der Linie balancieren, vorwärts, rückwärts, schnell-langsam, aufrechtgehockt

8 Bewegungs-Training (Koordination) (Körper) Balancieren mit Drehung auf einer Linie

- wie bei (7)

- Auf der Linie balancieren, vorwärts, rückwärts, mit Drehung (halbe-ganze)

Zu 5 Entspannung

1 Entspannung (Rückenlage)

- Rückenlage, Arme neben dem Körper, Beine gestreckt, auf der Ferse aufgestützt, Vorderfüße fallen jeweils nach außen
- Mental entspannen durch Aussagen wie: „Es geht mir gut“; „ich fühle mich wohl“; „mir kann nichts geschehen“; „ich bin ganz ruhig“

2 Entspannung (Beine)

- wie bei (1)
- Beine anheben; mit den Händen in den Kniekehlen die gebeugten Beine Halten; diese bewegen sich in den Kniegelenken (baumeln); so erfolgt ein Dehnen (Oberschenkel) und Lockern (Unterschenkel) der Beine

3 Hüftlockerung der Beine

- Stand auf beiden Füßen, Arme locker neben dem Körper
- Wechselweise am Ort hüpfen und das jeweils freie Bein ausschleudern; Arme dabei Locker zum Ausgleich entspannt bewegen

4 Rumpfkreisen

- Leichte Seitgrätschstellung; Rumpfbeuge vorlings/vorwärts
- Rumpfkreisen vor dem Körper bis in die Hochhalte; bei der Abwärtsbewegung den Oberkörper und die Arme locker fallen lassen

5 „Holzhacken“

- Seitgrätschstellung; Arme in Hochhalte
- Passiv locker nach vorwärts fallen und dabei Arme und Oberkörper durch die gegrätschten Beine ausschwingen lassen; Einnehmen der AP usw.

6 Armkreis-Rumpfbeuge

- Schlußstand Arme neben dem Körper
- Beginn mit Armkreis vorwärts; Rumpfbeuge vorlings vorwärts; Arme und Oberkörper nach unten auspendeln; aufrichten und erneut Arme Hochhalte zum Armkreis vorwärts

7 Beindehnung (Vorderseite) im Einbeinstand

- Stand auf einem Bein (Nähe zu Haltepunkten); Anfersen des anderen Beines

- Hand ergreift Vorderseite des freien Fußes und zieht den Unterschenkel in Richtung Gesäß mit gebeugtem Knie; Wechsel der Beine

8 Uhr-Zifferblatt-Übung

- Rückenlage; Arme liegen locker neben dem Körper; Beine leicht gegrätscht mit nach Außen fallenden Fußspitzen

- Vorstellung: Uhr-Ziffernblatt auf dem Bauch bzw. auf dem Kopf; Uhrzeiger im und gegen den Uhrzeigersinn; Uhrzeiger schnell und langsam; Halt in Position 12/3/6/9 Uhr; Üben bis Vorstellung wirklich empfunden wird

Zu 6 Ernährung (Theorie)

1 Ernährungswissen

- Esssituation

- Befassung mit Print- und IT-Material, um die sehr komplexen Zusammenhänge der Ernährung als wichtige Voraussetzung für einen positiven Umgang mit Ernährung kennenzulernen

2 Essenstempo

- Esssituation

- Beim Essen gilt es Ruhe zu bewahren, d. h. vor allem langsam essen, kleine Portionen, gut kauen und kurze Pausen einlegen

3 Ernährungs-Unverträglichkeit

- Esssituation

- Keine Ernährung vor sportlicher Betätigung, keine unmittelbare Ernährung vor wichtiger Handlung, keine umfangreiche Ernährung vor Lösung einer Problemlage, Erhalt des richtigen Blutzuckerspiegels

4 Essen mit Vermeidung von Übersäuerung

- Esssituation

- Im Regelfall tritt Übersäuerung v. a. bei zu viel Säure ein (z. B. Weißwein, Kaffee, Fette). Folgendes hilft: Säure-Produzierer meiden, durch Bewegung Verbrennungsvorgänge einleiten, basisches Pulver aufgelöst in Wasser einnehmen, wenn Trinken, dann v. a. Wasser

5 Hygiene-Maßnahmen beim Essen

- Esssituation

- Vor dem Essen Reinigung der Hände, Verwendung von Servietten, Einhalten von Esssitten bzw. Essregeln

6 Essambiente

- Esssituation

- Bekömmlichkeit der Ernährung erfordert ein ansprechendes Ambiente; Schaffung durch z. B. Blumen, Tischwäsche, Beleuchtung

7 Zeit nach dem Essen

- Ende der Esssituation

- Nach dem Essen bieten sich z. B. folgende Handlungen an: Einige Schritte gehen, liegend autogenes Training

8 Zeitfenster für die Ernährung

- Esssituation

- Geflügeltes Wort: Morgens essen wie ein Kaiser, mittags essen wie ein König, abends essen wie ein Bettelmann

Zu 7 Körpererfahrung (teils Theorie) (teils Partnerübungen)

1 Körpererfahrung (Körperbewusstsein) Körperteile-Aufmerksamkeit

- Rückenlage, Beine gestreckt, Arme neben dem Körper
- Auf Zuruf werden einzelne Körperteile wahrgenommen bzw. gefühlt bis der nächste Körperteil zugerufen wird

2 Körpererfahrung (Körperausdehnung) Spiel: Tip-Tap

- Stand ca. 5m vom Partner entfernt, vorzugsweise Linienmarkierung
- Wechselweise mit Partner eine Fuß vor den anderen setzen, halbe oder ganze Fußlänge möglich, der letzte freie Fuß auf der Linie hat gewonnen

3 Körpererfahrung (Schnee) Gleiterfahrung

- Stand mit zwei Skiern auf der Piste (leicht geneigt)
- Gleiten mit verschiedenen Zusatzaufgaben (ein Bein anheben, Skier hin –und herschieben, mit-ohne Stöcke, Augen verbunden, Schuhe offen)

4 Körpererfahrung (Wasser) Körperausgrenzung

- Stand und Bewegung im brusttiefen Wasser
- Rückenlage, Bauchlage, Abtauchen, Springen, Aqua-Jogging

5 Körpererfahrung (Luft) Flugerfahrung

- Stand als Beginn von Springen (verschiedene Geräte: Kasten, Stuhl, Sprungbrett etc.)
- Absprung, im Sprung verschieden Körperpositionen einnehmen (Hocke, Grätsche, Anfersen, Drehungen etc.)

6 Körpererfahrung (Körpereinstellung) Körperkontexte

- Körper als Element des Menschseins
- Einschätzung des Körperzustandes im Kontext von Schlaf, Hygiene, Kleidung, Körperbau, Umwelteinflüssen

7 Körpererfahrung (Akkupressur-Körpervorderseite)

- Sitz, Akkupressur durch Partner/in
- Akkupressur an Kopfvorderseite (Stirn-Schläfe, Wangen) (z. B. Steigerung der Konzentration)

8 Körpererfahrung (Akkupressur-Körperrückseite)

- wie bei (7)

- Akkupressur an Kopf-Nacken-Schulterrückseite (Nacken, Halswirbel, Schulter) (Entspannung)

Zu 8 Naturheilkunde

Tautreten-Tauskipping

- Barfuß auf dem morgens oft taufrischen Rasen (ansonsten warme Kleidung)
- Skipping, d. h. auf der Stelle treten mit Strecken und Beugen der Fußgelenke; Arme locker in Tiefhalte und dann jeweils das gegengleiche Knie anheben

2 Wechselduschen

- Stand in der Dusche
- Erzeugung einer Kalt-Warm-Dusche im Wechsel zur Anregung des Blutkreislaufs (Abhärtung), dabei leichtes Treten in der Dusche, ggf. mit Festhalten

3 Kaltes Armbad

- Stand vorlings-vorwärts vor einem Hand-Waschbecken
- Waschbecken mit kaltem Wasser füllen, so dass die beiden Unterarme bis zum Ellbogen mit Wasser bedeckt sind; wenn das kalte Wasser unangenehm wird, Arme aus dem Wasser nehmen, schütteln und erneut ins Wasser legen

4 Wassertreten

- Stehen im knöcheltiefen kalten Wasser; zwei Positionen: Glatter Boden, Steine auf dem Boden
- Aus der Ausgangsposition treten wie bei (1); Wechsel zwischen glattem und steinigem Untergrund

5 Wasserstrahl (Schlauch) Abspritzen

- Stand in der Dusche mit Wasserstrahlmöglichkeit
- Von den Extremitäten zum Herzen den Wasserstrahl auf die Haut wirken lassen; Wechsel rechts, links (Nacken-Rücken-Arme-Beine-Füße)

6 Gefäßjogging

- Stand in der Dusche mit Wasserstrahlmöglichkeit
- Im Wechsel warm-kalt von den Füßen-Unterschenkel-Oberschenkel-Beinaußenseite-Beininnenseite den Wasserstrahl auf die Haut richten (Wechsel der Beine und Wechsel hoch-runter)

7 Gesichtsguss

- Stand in leichter Seitgrätschstellung, Wasserschlauch in der Hand

- Die Gesichtsvorderseite wird mit dem Schlauch (kalt-warm im Wechsel) kreisförmig bespritzt

8 Sauna (Finnisch, Dampf)

- Sitz in der Sauna (verschiedene Stufen) mit Handtuchunterlage für Gesäß und Füße (ohne Schuhe, ohne Badekleidung)

- Ca. 10–15 Minuten Sauna; abduschen warm, dann kalt; mindestens 15 Minuten Pause; ggf. nochmals durchlaufen; am Ende kalt duschen; Gestaltung des Saunierens mit dem Arzt absprechen

Zu 9 Reflexzonen-Massage

1 Füße (gesamt)

- Sitz auf einem Stuhl, ein Bein auf den Oberschenkel des anderen Beins legen
- Mit beiden Händen den ganzen Fuß ausstreichen, Wechsel linker und rechter Fuß

2 Füße (Zehen)

- wie (1)
- Ein Bein auf Oberschenkel legen, Räume zwischen den Zehen ausstreichen, andere Hand hält den Fuß in der Position, Wechsel der Füße

3 Schneidersitz

- Schneidersitz (verschränkte Beine)
- Gesamten Fuß ausstreichen von Zehe bis Ferse, Wechsel der Beine/Füße

4 Schneidersitz

- wie (3)
- Bewegen im Fußgelenk (re Hand-re Fußgelenk, li Hand-li Fußgelenk)

5 Schneidersitz (Fußinnenseite)

- wie (3)
- Akupressur, Fußinnenseite (re/li/li/re) streichen, Wechsel des Fußes oder gleichzeitig beide Füße streichen

6 Schneidersitz (Fußaußenseite)

- wie (3)
- Akupressur, Fußaußenseite (re/li/li/re) streichen, Wechsel des Fußes oder gleichzeitig beide Füße streichen 124 11 Freunde

7 Schneidersitz

- wie (3)
- Akupressur, Streichen der Sohle (von Zehengrundglieder bis Ferse), Wechsel des Fußes oder gleichzeitig beide Sohlen streichen

8 Fuß-Wade ausstreichen

- Sitz auf einem Stuhl, ein Bein auf den Oberschenkel des anderen Beins legen
- Fußspitze bis Knie mit Druck ausstreichen und leicht massieren, Wechsel der Beine

Zu 10 Wahrnehmungs-Training (teils Partnerübungen)

1 Ein Auge verschließen – öffnen

- Leichte Seitgrätschstellung, Arme Tiefhalte
- Wechselweise das rechte und linke Auge verschließen (Hand auf das Auge), dabei rechtes und linkes Bein anheben

2 Gegenstände fixieren (im Gehen)

- 5 Gegenstände mit abnehmender Größe im Abstand von je 1m in eine Reihe legen, Stand vorlings
- Gegenstände fixieren (1 bis 5, 5 bis 19, dabei vorlings vor- und zurückgehen)

3 Geräusche verändern

- Leichter Seitgrätschstand, Partnerübung
- leicht- sehr stark- leicht, Geräuschtyp variieren, mit Partnerwechsel

4 Ein Ohr auf-zu-auf etc.

- wie (1)
- Wechselweise das linke und rechte Ohr mit der Hand zuhalten-öffnen-zuhalten und aufmerksam Geräusche wahrnehmen

5 Stehen – Gegenstände identifizieren

- Stand vorlings, 5 unterschiedliche Gegenstände
- 5 verschiedene Gegenstände der Reihe nach mit den Augen fixieren und benennen, auf Zuruf (1–5) dasselbe ausführen

6 Kriechen – Gegenstände identifizieren

- Kriechposition, Partner im Stand
- Der Kriechspur entlang kriechen, Augen verschlossen, Partner im Stand ruft re + li + gerade und führt so zum Gegenstand, der erraten werden soll

7 Muskelpartien anspannen-lösen

- Rückenlage, Arme in Tiefhalte, Augen geschlossen
- Von Kopf bis Fuß einzelne Muskelpartien anspannen und lösen, re-li im Wechsel

8 Vorstellen von Bewegungsabläufen

- Partner macht die Ansage

- Nach Ansage Bewegungsabläufe kurz vorstellen, dann ausführen, z. B. Skipping, Schlussprung, Hopselauf, Rolle vorlings-vorwärts

Zu 11 Yoga

1 Yoga (Körperübungen, Atemübungen, Entspannungsübungen) (einleitende Übung)

- Schluss Stand
- ½ Armkreis rückwärts- einatmen (bis hoch), ½ Armkreis vorwärts – ausatmen (bis Oberschenkel)

2 Yoga (Rumpf) Rumpfdrehen

- Schlusstand , beide Arme im Ellenbogen gebeugt
- Beide Arme auf Halshöhe nach rechts hinten führen, Kopf dabei nach links drehen, Wechsel

3 Yoga (Dehnung-Beine) Fersensitz

- Kauerstellung auf dem Boden, absitzen auf gestreckte Füße
- Arme und Oberkörper nach vorne beugen , Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Oberkörper aufrichten, absitzen auf die gestreckten Füße

4 Yoga (Dehnung-Rücken) Katzbuckel

- Bankstand auf dem Boden, Arme und Oberschenkel senkrecht
- Runder Rücken vom Steißbein bis Hals, Kinn auf Brust, danach Wechsel zur Position Hüfte tief, Kopf im Nacken

5 Yoga (Dehnung-Beine) Schneidersitz

- Sitz, Sohlen der Füße berühren sich, Ellenbogen drücken auf das jeweilige Bein in Kniehöhe, Oberkörper aufrecht
- Steigern durch mehr Heranholen der gebeugten Beine an den Körper, mit den Händen am Unterschenkel fassen zum Heranholen

6 Yoga (Seiten-Beweglichkeit) Seitbeugen

- Seitgrätschstellung, rechte Hand zum rechten Knie, linker Arm über den Kopf weit nach rechts führen
- Langsam in die Seitbeuge bewegen, halten, zurück in die Ausgangslage gehen, Wechsel der Seiten

7 Yoga (Dehnung-Beine) Anfersen

- Mit einer Hand an der Wand festhalten, andere Hand hält am Fuß
- Ziehen des Beins an den Zehen im Knie in Richtung Gesäß, Beinwechsel

8 Yoga (Upside-Down)

- Auf Unterlage sichere Stellung an der Wand, Kopfstand mit Händen – Unterarm – Ellenbogen als Halte-Dreieck auf der Kopfplatte ausführen
- Hände – Kopf auf dem Boden mit einem Bein aufschwingen, anderes Bein nachholen, stehen (ggf. gegen Widerlager), Wechsel zurück zum Ausgang

(DI) Bewegungs-Training (Sitzend) (8 Übungen)

- (1) - Aufrechter Sitz, Arme in Tiefhalte, Augen geschlossen
 - mit Worthilfen vorstellen: Ich bin bereit abzuschalten und zu entspannen; ich konzentriere mich nur auf die Übungen
- (2) -Im Sitz, Arme locker hängen lassen in Tiefhalte
 - Beide Schultern kreisen vorwärts-rückwärts, mal schneller, mal langsamer
- (3) – Im Sitz, beide Arme wechselseitig (R/L) nach oben strecken
 - Arme fallen lassen, lockern und Arme erneut nach oben
- (4) – Aufrechter Sitz, Arme in Tiefhalte, Füße am Boden
 - Rumpfbeuge vorlings-vorwärts, Hände zu den Füßen bringen, Knie berühren die Brust, zurück bewegen bis zum Sitz, Arme locker hängen lassen, mit Kopf Rückbeuge
- (5) – Im Sitz, Arme in Tiefhalte
 - Oberkörper bewegt sich im Wechsel nach (R/L), in Seitbeuge eine Hand berührt jeweils ein Knie, Halten-lösen, dann Wechsel
- (6) – Im Sitz, Arme gebeugt halten, Arme in Brusthöhe
 - Drehen des Rumpfes nach R, Kopf nach L, halten, lösen, Wechsel R/L
- (7) - Im Sitz, Arme in Tiefhalte
 - Schultern werden wechselweise (R/L) nach oben gehoben, dann beide Schultern gleichzeitig nach oben heben, dazwischen jeweils Schultern zurück in Normalposition.
- (8) – Im Sitz, Augen im Wechsel offen und geschlossen
 - aus dem Sitz aufstehen (Augen offen), Arme entspannt hängen lassen (Augen geschlossen), hinsetzen etc.

(DII) Bewegungs-Training (Stehend) (8 Übungen)

- (1) – Leichte Seitgrätschstellung
 - Seitbeugen nach R/L, Hand berührt R/L das Knie, halten, langsam aufrichten zur Ausgangsstellung, Seitenwechsel

- (2) – Aufrechter Stand, Arme in Hochhalte
 - Armkreisen vorwärts (Ausatmen), Armkreisen rückwärts (Einatmen)

- (3) – Aufrechter Stand, Arme Vorhalte, Schultern entspannt
 - Oberkörper nach R/L drehen, Kopf mitdrehen, halten, zurück zur Ausgangsstellung

- (4) – Aufrechter Stand, Arme in Tiefhalte
 - Im Wechsel R/L vom Stand auf Zehenspitzen, dann zum Fersenstand, Arme schwingen leicht mit

- (5) – Aufrechter Stand, Arme Hochhalte
 - Rumpfbeuge vorlings/vorwärts, mit Nachfedern, Arme pendeln vor und zurück, zur Ausgangsstellung zurückkehren

- (6) – Aufrechter Stand, jeweils auf einem Bein stehen, evtl. Festhalten mit einer Hand
 - gestrecktes Bein schwingt locker vor und zurück, jeweils bis zur Waagerechten vor und hinter den Körper

- (7) – Aufrechter Stand, Arme in Tiefhalte
 - leichte Seitbeuge nach R/L mit Nachfedern, die Augen dabei im Wechsel schließen/öffnen, Geschwindigkeit verändern

- (8) – Aufrechter Stand, auf einem Bein, Wechsel R/L
 - freies Bein gestreckt nach vorne, auf die Ferse stellen, Beinvorderseite und Beinrückseite dehnen, dabei leichte Rumpfbeuge vorwärts, zurück zur aufrechten Stellung, dabei R/L Wechsel

(E) Bewegungskompetenz (16 Faktoren in 4 Sektionen mit je 2 Übungen)**Wahrnehmung**Visuelle Information:

- 1) – Im Stand, Hände vor die Augen halten
 - Augen schließen und öffnen im Wechsel mit Hin- und Herbewegen der Hände

- 2) – Im Stand, einen Ball mit beiden Händen umfassen
 - Ball mit Körperstreckung hochwerfen, in die Hocke gehen, Ball stehend mit beiden Händen wieder fangen

Auditive Information:

- 3) - Im Strecksitz, Hände auf die Oberschenkel legen
 - In die Hände klatschen und R/L rufen, dann schnell aufstehen und nach R/L weglaufen

- 4) –Sitz auf Stuhl, Fußsohlen auf dem Boden
 - Mit Lied (z.B.: „Hänschen klein geht allein“) dem Takt des Liedes durch Bewegen und Strecken/Beugen der Füße folgen

Taktile Information:

- 5) - Sitz auf Stuhl, Beine im Knie gebeugt und Beine übereinander verschränkt
 - Fußreflexzonen-Selbstmassage, R/L im Wechsel v.a. Streichen der Fußsohlen und Zehen

- 6) – Im Stand, Hände in Tiefhalte gegen die Oberschenkel-Außenseite drücken
 - Ein Bein wird abwechselnd (R/L) aus der Senkrechten abgespreizt mit Gegendruck von der jeweiligen Hand, die auf dem Oberschenkel gegenhält

Kinästhetische Information:

- 7) - Stand vorlings auf 1-Meter-Brett; die Vorbereitung auf einen eineinhalb Salto vorlings/vorwärts wird gedanklich vorgestellt
 - Beim theoretischen Ausführen (vorstellen) des eineinhalb Salto vorlings/vorwärts jeweils Zeit, Raum und Spannung erfassen

- 8) – Stand vorlings
 - Intuitiv erfassen von Zeit, Ort, Spannung, wie ein Hopslerlauf in Phasen erfolgt

Kondition

Kraft

- 1) - Stand vorlings, Arme gestreckt in Vorhalte
- Kniebeugen bis in die Hocke, mit Händen vom Boden abstoßen zum aufrechten Stand
- 2) – Stand vorlings, beide Hände berühren Wand, vorwärts-Neigung des gestreckten Körpers
- abstoßen von der Wand bis zur Streckung der Arme, Standposition einnehmen, fallen vorwärts zur Wand, mit Händen auffangen, erneut strecken

Ausdauer

- 3) - Stand, Arme angewinkelt
- Skipping etc. (30s), Füße beugen/strecken (R/L), Arme dabei gebeugt mitbewegen
- 4) – Stand, Arme gestreckt in Tiefhalte
- Hampelmann, Arme im Wechsel in Hoch- und Tiefhalte mit Grätschsprung kombinieren

Schnelligkeit

- 5) - Hockstand seitlich zur Wand
- Aus der Hocke schnell hochspringen, kurze Berührung einer Hand mit der Wand, zurück zum Hochstand, Wechsel R/L
- 6) - Arme zwischen zwei Stühlen (zueinander zeigend)
- Schnell mit kurzem Berühren der jeweiligen Stuhllehne durch eine Hand/Arm im Stepschritt hin- und herbewegen (R/L)

Beweglichkeit (statisch)

- 7) - Strecksitz, Arme in Tiefhalte
- Rumpfbeuge vorlings/vorwärts mit Halt der Arme in Richtung Zehen, dann Arme zur Hochhalte bringen und neue Rumpfbeuge etc.
- 8) – Stand, gestreckt, Arme in Hochhalte
- Rumpfbeuge vorlings/vorwärts mit Berühren der Hände an Unterschenkeln, aufrichten und Strecken der Arme bis zur Hochhalte, dann Wechsel

Koordination

Gleichgewicht

- 1) – Stand gestreckt auf einem Bein
 - ein Bein anheben im Wechsel R/L und darauf stehen ohne Haltehilfe

- 2) – Stand gestreckt auf einem Bein
 - Freies Bein vor und zurückschwingen ohne Bodenberührung und Festhalten, ggf. mit einer Hand nach Bedarf

Motorisches Kombinationsvermögen

- 3) - Stand, Arme in Hochhalte
 - Gegenarmkreisen vorwärts/rückwärts

- 4) - Leichte Seitgrätschstellung, Arme in Hochhalte
 - Seitbeuge R/L im Wechsel jeweils bis zum Stand auf einem leicht gebeugten Bein, anderes Bein ist gestreckt mit Nachfedern

Geschicklichkeit

- 5) - Stand mit verschiedenen Jongliergeräten in der Hand
 - Im Wechsel R/L den jeweiligen Gegenstand hin- und herwerfen sowie hochwerfen und fangen

- 6) - Stand, Boxerstellung
 - Schattenboxen mit möglichst naher Berührung von Gegenständen bzw. Körperteilen eines anderen Partners

Reaktion (dynamisch)

- 7) - Stand, Seil liegt neben den Beinen auf den Boden
 - im Wechsel R/L über das Seil hin und herspringen vom Bein R auf L etc. Arme unterstützen das Springen

- 8) – Stand gestreckt, Arme leicht gebeugt
 - Lauf vorlings/vorwärts, dann plötzlich auf Zeichen Lauf rücklings/rückwärts etc. mit verschieden langen Intervallen

Körpererfahrung

Körperschema-Körperkenntnis

- 1) – Sitz auf Stuhl
 - Körperkenntnis, von oben bis unten Körperteile benennen

- 2) - Sitz auf Stuhl
 - Intuitiv verschiedene Körperteile mit ihrer jeweiligen Funktion wahrnehmen

Körperschema-Körperausdehnung

- 3) - Stand gestreckt, markierte Ziellinie
 - Wettspielform: Setzen von ½ bzw. ganzer Fußlänge voreinander, sodass bis zum Ziel kein Leerraum entsteht, wer den letzten Fuß setzt, hat gewonnen

- 4) – Seitstand gestreckt neben der Wand, Arme Hochhalte
 - Seitbeuge (R/L) gestreckt, sodass am Ende Wand kurz mit einer Hand berührt wird

Körperbild-Körpereinstellung

- 5) – Sitz auf Stuhl
 - Eigenes Hygieneverhalten Revue passieren lassen und bewusst machen

- 6) – Sitz auf Stuhl
 - Extrempositionen vorstellen und die jeweilige Körpereinstellung in ihrem Wert für Bewegungskompetenz bestimmen (schwer/leicht; anstrengend/entspannt etc.)

Körperbild-Körperbewusstsein

- 7) – Stand gestreckt
 - verschiedene Bewegungen des Körpers verbal begleiten, mit Körpersprache Bewusstseinsintensität steigern

- 8) – Stand, langsames Gehen
 - Auf Ausdruck in der Gehbewegung achten (Ausdrucksverhalten), damit signalisiert die jeweilige Bewegung das entsprechende Bewusstsein des Menschen

F Ende am Abend („Gute Nacht“)

- (1) - Sitzen auf einem Stuhl, Oberschenkel waagrecht, Fußsohlen auf dem Boden, Arme entspannt in Tiefhalte, Kopf nach vorne fallen lassen, Augen schließen
 - Nach Einnehmen der entspannten Sitzposition Gedanken wie: „Es geht mir gut“ / „Es war schön heute“ / „Der Rest des Tages war auch gut“, dabei langsam beginnen und erfühlen, wie der Uhrzeiger auf dem Bauch kreist (im und gegen den Uhrzeigersinn, schneller/langsamer, bei 12/3/6/9 Uhr anhalten).

- (2) – Aufrechter Stand, Arme gestreckt (in Tiefhalte)
 - Im Stand Armkreisen rückwärts (einatmen), anschließend Armkreisen vorwärts (ausatmen), mit Rumpfbeuge vorlings/vorwärts, entspannt auspendeln beider Arme neben den jeweiligen Beinen, mit entspannter Kopf- und Schulterhaltung, zurück in den aufrechten Stand

- (3) – Auf einem Stuhl, Beine nach vorne gestreckt, Fersen berühren den Boden, Arme locker in Tiefhalte
 - Wechselweise (R/L) Fußspitze anziehen, Spannung halten, lösen mit Streckung des Fußgelenks

- (4) – Aufrechter Stand, Unterarme gebeugt, Hände verschränkt hinter dem Kopf halten
 - Rumpf R/L im Wechsel nach vorwärts, rückwärts, seitwärts beugen in eine Extremposition bringen, Halten, Lösen mit Wechsel der Dehnform.

- (5) – Aufrechter Stand, ggf. Absicherung mit einer Hand oder beiden Händen (R oder L, bzw. R/L)
 - Gebeugtes Knie, wechselweise (R/L) Zehenoberseite in gerader Linie nach hinten/oben ziehen, halten, lösen, zur Ausgangsposition zurück

- (6) - Aufrechter Stand, ggf. Absicherung mit einer oder beiden Händen (R oder L bzw. R/L)
 - Beine jeweils bis zur waagerechten nach R/L im Wechsel schwingen, Arme machen Gegenbewegung.

- (7) – Aufrechter Stand (leichte Seitgrätsche), Rumpfbeuge vorlings/vorwärts
 - In der Ausgangsstellung nach R und L mit Rumpfbeuge und gestreckten Armen hin- und herpendeln, zurück zur Ausgangsposition

- (8) - Sitzen auf einem Stuhl, Oberschenkel waagrecht, Fußsohlen auf dem Boden, Arme entspannt in Tiefhalte
 - Augen schließen, dabei langsam beginnen und erfühlen, wie ein Uhrzeiger auf dem Kopf kreist (im und gegen den Uhrzeigersinn, schneller/langsamer, bei 12/3/6/9 anhalten).

Abschließende Bemerkungen

Das Projekt „Ein 4. Weg zur Gesundheit“ wird in folgenden Bestandteilen dargeboten.

- Regularien
- Darstellung der Konzeption
- Übersicht zu den verfügbaren Blöcken für Übungssequenzen mit der Normierung 8 Übungen pro Block (Frequenz=10, aber beides veränderbar)
- Beschreibung der einzelnen Übungen mit Worten und Präsentation mit Video
- Block A, B, C, D(1/2), E, F ...
- Die Blöcke (Selbstheilungskräfte)-C und (Bewegungskompetenz)-E sind optional je nach Wunsch
- Entscheidend ist es auf jeden Fall, dass die fest empfohlenen Blöcke A, B, D und F (sowie die Wahlblöcke C und E) konsequent mit den vorgeschriebenen Übungen in der normierten Form täglich bzw. in Intervallen (bei C und E) durchgeführt werden nur so kann der „4. Weg zur Gesundheit“ gezielt beschrritten werden
- Abschluss

Es darf nochmals betont werden, dass folgende Merkmale kennzeichnend sind für die Projektidee „Ein 4. Weg zur Gesundheit“:

- Überschaubare Kosten durch einmalige Anschaffung des digitalen Materials
- Starke Normierung mit klarem Ablauf der Übungen
- Durchführung Zuhause, daher keine Fahrtkosten zum und von dem Ort des Sporttreibens
- Keine Mitgliedschaft in Vereinen bzw. Studios notwendig
- Individuelle Gestaltung des Übens durch zeitliche Flexibilität
- Veränderung der Übungsfrequenz nach individuellen Bedürfnissen
- Auswahl von Übungseinheiten bei Block C und E
- Abfederung der heute vorhandenen Mehrfachbeanspruchung durch „social media“ durch Chance auf individuelle Selbstverwirklichung beim „4. Weg zur Gesundheit“ (Prävention)

Man kann davon ausgehen, dass der vorgeschlagene „4. Weg zur Gesundheit“ eine sinnvolle Ergänzung bzw. Alternative zu den bestehenden drei Wegen zur Gesundheit darstellt, die alle jeweils ihre spezifische Berechtigung haben.