

Isabel Daum/Ilona E. Gerling (Red.)

Pedalo & Wawago



SPORT-THIEME®

Impressum

Verfasserinnen: Isabel Daum, Simmerer Str. 32, 50935 Köln, Tel.: 02 21/4 30 38 89 oder 0 67 42/64 90, email: I-Daum@gmx.de • Ilona E. Gerling (Red.), Deutsche Sporthochschule Köln, 50927 Köln, email: ilogerling@t-online.de ● **Herausgeber und Verlag:** Sport-Thieme, Grasleben ● **Redaktion:** Rainer Ahlers, Sport-Thieme ● **Layout und Zeichnungen:** Dirk Kortegast, Sport-Thieme, Printed in Germany, Druck: rgg, Braunschweig ● **Vertrieb:** Sport-Thieme, 38367 Grasleben, Tel.: 0 53 57/ 1 81 81, Fax: 0 53 57/1 81 90, e-mail: ahlers@sport-thieme.de, www.sport-thieme.de ● **Copyright©2011 by Sport-Thieme GmbH, Grasleben ● Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung durch Sport-Thieme**

Artikelnummer: 143 0006

ISBN-Nr.: 3–980636–3–5

Isabel Daum/Ilona E. Gerling (Red.)

Pedalo & Wawago.

DAS Praxisbuch für Einsteiger und „Cracks“

Mit verständlichem und breit angelegtem Theorieteil für fundiertes Hintergrundwissen über die vielen Spiel- und Übungsformen hinaus.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Widmungen | 11 |
| Vorwort Erich Hoerz | 12 |
| Einleitung | 13 |
| 1. Die Geräte stellen sich vor | 14 |
| 1.1 Die Pedalo-Familie | 14 |
| 1.1.1 Das Reha-Pedalo | 14 |
| 1.1.2 Das Kombi-Pedalo | 14 |
| 1.1.3 Das Doppel-Pedalo | 15 |
| 1.1.4 Das Einzel-Pedalo | 15 |
| 1.1.5 Das Differential-Pedalo | 15 |
| 1.1.6 Die Funktionsweise der Pedalos | 16 |
| 1.2 Das Wawago - Aufbau und Funktionsweise | 17 |
| 1.3 Geräatalternativen und -ergänzungen zu Pedalo und Wawago | 19 |
| 1.3.1 Geräte zur Fortbewegung | 19 |
| 1.3.1.1 Der Turn Turtle | 19 |
| 1.3.1.2 Das Pedasan | 20 |
| 1.3.1.3 Die Balance-Rolle | 20 |
| 1.3.1.4 Das Rollbrett | 20 |
| 1.3.2 Geräte am Ort | 22 |
| 1.4 Pedalo und Wawago als Zubringer für Alltagssituationen | 22 |
| 1.5 Intentionen von Pedalo, Wawago, Alternativ- und Zusatzgeräten | 23 |
| 2. Hinweise zur Praxis | 24 |
| 2.1 Die vier Grundtechniken des Wawago-Fahrens | 24 |
| 2.2 Der Umgang mit dem Wawago | 25 |
| 2.2.1 Allgemeine Grundregel | 25 |
| 2.2.2 Bremsen und Stoppen eines heranrollenden Geräts mit Händen und Füßen | 25 |
| 2.2.3 Der Aufstieg | 26 |
| 2.2.4 Der (un-)freiwillige Abstieg | 26 |
| 3. Das Wawago spielend entdecken | 27 |
| 3.1 Ohne Gewichtsbelastung das Gerät kennenlernen | 27 |
| 3.1.1 Impuls-gabe und Stoppen mit Händen und Füßen | 27 |
| 3.1.1.1 „Ping Pong“ | 27 |

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|------------|---|-----------|
| 3.1.1.2 | „Boule“ | 28 |
| 3.1.1.3 | „Stop right now“ | 28 |
| 3.1.1.4 | „Wechselnde Einbahnstraße“ | 29 |
| 3.1.1.5 | „Alle zu einem“ | 29 |
| 3.1.1.6 | „Sternfunken“ | 30 |
| 3.1.1.7 | „Raupe“ | 30 |
| 3.1.1.8 | „Korkenzieher“ | 31 |
| 3.1.1.9 | „Fremdtransport“ | 31 |
| 3.1.2 | Das Gewicht des Wawagos kennenlernen | 32 |
| 3.1.2.1 | „Tausendfüßler“ | 32 |
| 3.2 | Näheres Kennenlernen des Geräts durch Belastung mit geringem Körpergewicht | 33 |
| 3.2.1 | Fortbewegung im Vierfüßlergang | 33 |
| 3.2.1.1 | „Bärengang“ | 33 |
| 3.2.1.2 | „Krebsgang“ | 34 |
| 3.2.2 | „Schubkarren“ | 35 |

4. Wir fahren auf dem Wawago - Fortbewegung mit dem gesamten Körpergewicht auf dem Wawago **37**

| | | |
|-------------|--|-----------|
| 4.1 | Fortbewegung mit abgesenktem Körperschwerpunkt | 37 |
| 4.1.1 | Fahren im Kniestand | 37 |
| 4.1.1.1 | „Hund“ | 37 |
| 4.1.1.2 | „Handantrieb“ | 38 |
| 4.1.1.3 | „Kniewaage“ | 38 |
| 4.1.1.4 | „Das (gespiegelte) 'L'“/„Löwe, mach' Männchen“ | 38 |
| 4.1.1.5 | „Wasserholende Afrikanerin“ | 38 |
| 4.1.1.6 | „Seelöwe“ | 39 |
| 4.1.1.7 | „Die geschlossene Schranke“ | 39 |
| 4.1.1.8 | „Futter sammeln“ | 39 |
| 4.1.1.9 | „Handbalance“ | 39 |
| 4.1.1.10 | „Seitentausch“ | 40 |
| 4.1.1.11 | „Rettet das Hühnchen am Grill“/„Sanitäter“ | 40 |
| 4.1.1.12 | „Löwe, klettere über das Hindernis“/„Von Floß zu Floß“ | 40 |
| 4.1.2 | Fahren im Hockstand/Hockstütz | 41 |
| 4.1.2.1 | „Entenfahrt“ | 41 |
| 4.2. | Endlich wird im Stand gefahren | 42 |
| 4.2.1 | Fahren in aufrechter Körperhaltung mit Balancierhilfe | 42 |
| 4.2.1.1 | Trittflächenerkundung und Fahrimpulsentdeckung | 42 |

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|------------|--|-----------|
| 4.2.1.2 | „Untergrundtest“ | 46 |
| 4.2.1.3 | „Spazierfahrt“/„Kaffeefahrt“/„Sonntagnachmittag um drei“ | 46 |
| 4.2.1.4 | „Fahrt mit Stab“ | 46 |
| 4.2.1.5 | „Richtungsanweisung über die Stabbewegung“ | 47 |
| 4.2.1.6 | „Rhythmusfahren“ | 48 |
| 4.2.1.7 | „Partnerfahrt“ | 48 |
| 4.2.1.8 | „Motorrad mit Beiwagen“ | 48 |
| 4.2.1.9 | „Tandem“/„S-Bahn“ | 48 |
| 4.2.1.10 | „Sag’ es mit dem Stab-Seil-Gespann“ | 49 |
| 4.2.1.11 | „Stab-Ball-Transport“ | 49 |
| 4.2.1.12 | „Komplexübung mit Stäben und Ball“ | 49 |
| 4.2.1.13 | „Blinzelt die Sphinx, ist die Fahrt durch das Tor frei“/„Wasserfall“ | 50 |
| 4.2.2 | Verbesserung der Bewegungssicherheit in der Vertikalebene | 51 |
| 4.2.2.1 | „Schiefe Ebene“ | 51 |
| 4.2.2.2 | „Würfe mit Stäben und Ball“ | 51 |
| 4.2.2.3 | „Kauerkatze“/„Limbo“ | 51 |
| 4.2.2.4 | „Giraffe“ | 52 |
| 4.2.2.5 | „Flußüberquerung“ | 52 |
| 4.2.2.6 | „Wilder Dschungel“ | 53 |
| 4.2.3 | Verbesserung der Bewegungssicherheit in der Horizontalebene | 53 |
| 4.2.3.1 | „Zurollen eines Reifen“ | 54 |
| 4.2.3.2 | „Hahnenkampf“ | 54 |
| 4.2.4 | Verbesserung der Bewegungssicherheit in allen Ebenen | 55 |
| 4.2.4.1 | „Zuwerfen“ | 55 |
| 4.2.4.2 | „Wurfscheiben“ | 57 |
| 4.2.4.3 | „Ballfangspiel“ | 57 |
| 4.2.4.4 | „Ball über die Schnur“ | 58 |
| 4.2.5 | Jetzt wird’s schwerer und lustiger - originelle Ideen | 58 |
| 4.2.5.1 | „Zwei auf einem“ | 58 |
| 4.2.5.2 | „Drei auf zwei“ | 59 |
| 4.2.5.3 | „Reifenwechsel“ | 59 |
| 4.2.5.4 | „Reifen am Oberarm“ | 59 |
| 4.2.5.5 | „Hula-Hoop“ | 60 |
| 4.3 | Staffeln | 60 |
| 4.3.1 | Der Tiergarten - leichte Staffeln für Anfänger | 61 |
| 4.3.1.1 | „Hahn“ | 61 |
| 4.3.1.2 | „Pinguin“ | 61 |
| 4.3.1.3 | „Gleitender Vogel“ | 61 |
| 4.3.1.4 | „Giraffe“/„Trophäe“/„Schachfigur“ | 61 |
| 4.3.1.5 | „Raupe“ | 62 |

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|------------|---|-----------|
| 4.3.1.6 | „Aufgeregt flatternder Vogel“ | 62 |
| 4.3.1.7 | „Ente“ | 62 |
| 4.3.1.8 | „Hund“ | 62 |
| 4.3.1.9 | „Krebs“ | 62 |
| 4.3.1.10 | „Futter pickende Hühner“ | 62 |
| 4.3.1.11 | Ratschlag zur Durchführung | 63 |
| 4.3.2 | Staffelfortsetzung für Tiergartenabsolventen | 63 |
| 4.3.2.1 | „Eierlauf“ | 63 |
| 4.3.2.2 | „Passingstaffel“ | 63 |
| 4.3.2.3 | „Wassertransport“ | 64 |
| 4.3.2.4 | „Smartieslauf“ | 64 |
| 4.3.2.5 | „Umzug“ | 64 |
| 4.3.2.6 | „Pyramidenwerfen“ | 65 |
| 4.3.2.7 | „Luftballontransport“ | 65 |
| 4.3.2.8 | „Komplexspiel mit Luftballon“ | 65 |
| 4.3.2.9 | „Orangentanz“ | 66 |
| 4.3.2.10 | „Großeinkauf“ | 66 |
| 4.4 | Anregungen für Fortgeschrittene | 67 |
| 4.4.1 | Formationsfahren | 67 |
| 4.4.2 | Sportarten und Disziplinimitationen mit dem Wawago | 69 |
| 4.4.2.1 | Turnen | 70 |
| 4.4.2.2 | Leichtathletik | 73 |
| 4.4.2.3 | Biathlon | 74 |
| 4.4.2.4 | Duathlon und mehr | 75 |
| 4.4.3 | Wawago-Aerobic | 76 |
| 4.4.4 | Jonglieren auf dem Wawago | 79 |
| 4.4.5 | Springen auf dem Wawago | 80 |
| 4.5 | Stundenbeispiele | 83 |
| 4.5.1 | Exemplarische Anfängerstunde | 83 |
| 4.5.2 | Exemplarische Fortgeschrittenenstunde | 84 |
| 5. | Spielfeste - Vereinsfeste - Kindergeburtstage - Animationen | 86 |
| 6. | Probleme bzw. pädagogische Herausforderungen | 88 |
| 6.1 | „Ich ziehe meine Schuhe und Socken aber nicht aus !!!“ - Was nun? - Was tun? | 88 |
| 6.2 | „Gelangweilte“ Gruppenmitglieder | 89 |

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|------------|--|------------|
| 7. | Richtlinienbezogener Einsatz von Wawago/Pedalo im Schulsport | 90 |
| 8. | Wahrnehmung | 92 |
| 8.1 | Die Analysatoren | 92 |
| 8.1.1 | Der optische Analysator | 92 |
| 8.1.2 | Der akustische Analysator | 92 |
| 8.1.3 | Der taktile Analysator | 93 |
| 8.1.4 | Der kinästhetische Analysator | 93 |
| 8.1.5 | Der vestibuläre/statico-dynamische Analysator | 94 |
| 9. | Psychomotorik und Sportförderunterricht | 95 |
| 9.1 | Schulsonderturnen/Sportförderunterricht | 96 |
| 9.2 | Funktionalität und Attraktivität der Geräte | 96 |
| 10. | Aspekte der Didaktik und Methodik | 97 |
| 10.1 | Das Bezugsfeld von Pedalo und Wawago | 98 |
| 10.1.1 | Der motorische Bereich | 98 |
| 10.1.2 | Der kognitive Bereich | 98 |
| 10.1.3 | Der soziale Bereich | 98 |
| 10.1.4 | Der affektiv-emotionale Bereich | 98 |
| 10.2 | Vielfältige Stundengestaltung | 99 |
| 10.3 | Methodische Prinzipien | 99 |
| 11. | Koordination | 100 |
| 11.1 | Koordinativen Fähigkeiten | 100 |
| 11.2 | Gleichgewicht als zentrale koordinative Fähigkeit für die Fortbewegung mit Pedalo und Wawago | 101 |
| 12. | Knie-Fuß-Einstellung | 102 |
| 13. | Landungen | 105 |
| 14. | Haltung | 107 |
| 14.1 | Beeinflussungsfaktoren der menschlichen Haltung | 107 |
| 14.2 | Was haben Pedalo- und Wawagofahren mit Haltung zu tun? | 108 |

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|------------|--|------------|
| 15. | Anatomie - Was geschieht im und mit dem Körper, speziell den Beinen, beim Pedalo- / Wawagofahren? | 109 |
| 15.1 | Die Körpermitte | 109 |
| 15.2 | Muskeln, die von der Hüfte zum Oberschenkel ziehen | 110 |
| 15.3 | Das Kniegelenk und die dort wirkenden Muskeln | 112 |
| 15.4 | Unterschenkel und Fuß und die dort wirkenden Muskeln | 114 |
| 15.5 | Die beiden Fußgewölbe | 116 |
| 15.5.1 | Bekannte Fußschwächen | 116 |
| 15.5.2 | Gründe für Fußschwächen | 117 |
| 15.5.3 | Folgen von Fußschwächen | 117 |
| 15.6 | Der Gehvorgang | 118 |
| 15.6.1 | Transfer vom Gehvorgang zum Pedalo-/Wawagofahren | 119 |
| 15.6.2 | Turnschuhe contra barfußig?! | 119 |
| 16. | Literaturverzeichnis | 121 |

Anhang

| | |
|--|------------|
| Wawago-Führerschein Klasse A | 122 |
| Wawago-Führerschein Klasse F | 123 |
| Wawago-Führerschein Klasse F plus | 124 |

Widmungen.

Für die Jahre, die ich bei ihm in der Jugendarbeit verbracht und von ihm gelernt habe und die einzigartig für meine Interessen waren, möchte ich insbesondere dem Stadtjugendpfleger meines Heimatstädtchens Boppard, „Iwan“ Helmut Steinfeld, ganz herzlich danken - ohne ihn wäre ich nicht die geworden, die ich bin. Ein besonderer Dank gilt auch meinem langjährigen Turntrainer Werner Mittendorf, der die Weichen für meine Freude an der eigenen Bewegung gestellt und mehr noch die Weitergabe der erworbenen Fähigkeiten an andere gefördert hat. Weiterhin danke ich Markus und Martin Rüdell, die meinen Grundinteressen neue Akzente prägend hinzufügten. Schließlich möchte ich noch meiner Mama danken, die mich gleichgültig eigener Ansichten immer in meinem Tun ideell unterstützt und an allem so intensiv teilgenommen hat.

Isabel Daum



Vorwort.

Erich Hoerz, Erfinder der Pedalo-Familie

Alles fing vor über 42 Jahren mit dem Einzelpedalo an. Kinder, Jugendliche und die meisten Erwachsenen konnten auf Anhieb damit fahren. Man sprach damals noch nicht über das Gleichgewicht ... man hatte es. Fast jeder konnte damals auch noch stelzenlaufen.

15 Jahre lang hatte ich nur das Einzelpedalo produziert. Es machte Spaß, es motivierte zur Bewegung. Man hat sich angestrengt, um Erfolg zu haben.

Leider hat bei vielen Menschen die Fähigkeit des Gleichgewichtsorganes in den letzten 15 Jahren so stark nachgelassen, dass nur noch 10% auf Anhieb Pedalo fahren konnten. Dies war der Grund, das Doppelpedalo zu bauen. Auf Anhieb konnte fast jeder damit fahren. Auch diese Fähigkeit ließ im Laufe der Jahre nach, und es erschien das Reha-Pedalo. Das Reha-Pedalo war der Einstieg in die Rehabilitation. Es entstanden weitere Modelle durch das Reha-Pedalo-Set mit 2-Rad-Modulen. Es waren ca. 12 Modelle für den Reha-Bereich, angepasst an die Art der Behinderung.

Weitere Modelle für den Sport wurden entwickelt. Diese beinhalteten Umbaumöglichkeiten von Doppel- in 2 Einzelpedalos und einen Umbausatz, um aus einem Einzelpedalo ein Differentialpedalo zu bauen. Es war damals eine Entwicklung mit und für Armin Bittner - er hat damit hart trainiert und hatte auch Erfolg.

Seit 1999 gibt es die Pedalos auch luftbereift. Damit kommen weitere Einsatzgebiete, wie z.B. Off-road, auf Wiesen, Gelände und Sand hinzu.

Das Wawago, das andere Pedalo, ist eine Weiterentwicklung des Doppelpedalos, es gibt 8 Möglichkeiten, damit zu fahren. Es beansprucht die Wadenmuskulatur und ist außerdem ein Gerät für die Prävention und Therapie bei Venenleiden zur Verstärkung der Wadenpumpe.

Die Produktentwicklung bei Holz-Hoerz ist immer daran orientiert, dass das Material und die Geräte emotional stark motivieren von Jung bis Alt, Nicht-behinderte und Behinderte und vom Breitensportler bis zum Spitzensportler.

Das gesamte System ist auch umbaubar, adaptierbar und mitwachsend, und dies selbst umzubauen fördert die Phantasie, die Kreativität und das Vorstellungsvermögen. ●

Einleitung.

Liebe Pedalo- und Wawago-interessierte Leserinnen und Leser,

zum ersten und einzigen Mal in diesem Buch werden beide Geschlechter angesprochen - aus Gründen der Verständlichkeit wird im Folgenden lediglich die männliche Form gebraucht.

Pedalo wie Wawago sind Geräte, die zur Fortbewegung geradeaus dienen und die die koordinativen Fähigkeiten, insbesondere das Gleichgewicht, schulen.

Prinzipiell können alle erwähnten und dargestellten Spiele und Übungen sowohl drinnen als auch draußen (wenn der Untergrund weitestgehend eben ist) durchgeführt werden.

Außer bei besonderer Erwähnung sind alle Spiele und Übungen für Pedalo und Wawago geeignet.

Die Bezeichnung Wawago wird deutlich häufiger gebraucht, da die Weiterentwicklung des Geräts gegenüber dem Pedalo den aktuell neusten Stand repräsentiert und wir uns daran orientieren möchten. Auch der parallele Gebrauch beider Geräte ist problemlos und empfehlenswert.

Zunächst wird man feststellen, dass es sehr ungewohnt und sogar anstrengend ist, sich auf dem Gerät recht langsam und behäbig fortzubewegen. Durch die unkomplizierte Hilfe- und Sicherheitsstellung werden sich die Fahrer alsbald selbst helfen und beistehen können. Das Gerät ist einfach zu handhaben, wodurch es vielen verschiedenen Gruppen zugänglich gemacht werden kann. Schon kleine Kinder können damit spielen, es anschubsen und sich darauf setzen oder legen. Wer darauf knien oder stehen kann und will, wird schnell auch fahren wollen. Hier setzt das Buch mit seinen Hinweisen an. Als Alter kann kaum ein allgemeingültiger Maßstab angesetzt werden, da individuelle Voraussetzungen erfüllt sein müssen (z. B. gewisses Gewicht, Ausbildung der Bewegungsfähigkeit, Bewegungssteuerung und -kontrolle). Ebenso wenig läßt sich eine Grenze ziehen, wann man das Wawago nicht mehr in seiner Gruppe verwenden soll. Auch Senioren haben viel Freude an der zumeist neuartigen Bewegung. Sie begegnen dem Gerät mit mehr Skepsis und Vorsicht, sind gleichzeitig aber neugierig genug, mit einer Hilfe auf jeder Seite in sämtlichen Variationen vor- und rückwärts zu fahren oder sich an Staffeln zu beteiligen. Also keine Scheu im Umgang mit dem Gerät und seinen Einsatzmöglichkeiten! Die eigene Beobachtungsgabe, ein aufmerksames Mitverfolgen des Geschehens und die Rückmeldung durch die Teilnehmer geben Aufschluß über das Anforderungsniveau für die einzelnen und den „Motivations-/Spaßquotienten“.

Das Potential des Gerätes ist mit diesem Werk keineswegs völlig erschöpft, so dass Ergänzungen stets angebracht sind. •

1. Die Geräte stellen sich vor:

1.1 Die Pedalo-Familie

1.1.1 Das Pedalo Reha-Bar

Das Pedalo Reha-Bar (auch „Rehapedalo“ oder „Barrenpedalo“) besteht aus zwei 1 m langen und 14,5 cm breiten Brettern, die an gummibereiften Holzrädern befestigt sind. Das Pedalo Reha-Bar hat acht Räder hat, wobei zwischen den mittleren beiden ein Abstandhalter eingefügt ist, durch den für einen breiteren Abstand zwischen den Füßen beim Fahren gesorgt ist (dies hebt die Scherwirkung auf). Als System-Anbauteile gibt es Stützen, die vorne oder seitlich angebracht werden können, die höhenverstellbar sind und mit einem Kugelgriff enden. Sie dienen der Erleichterung und Entlastung der zu erbringenden Beinarbeit. Diese Stützen können, wenn man zwei seitlich montiert, mit einem 65 cm langen Barrenteil verbunden werden, so dass ein Geländer entsteht, an dem sich mehrere Kinder festhalten können - auch Menschen, die auf Stützen angewiesen sind, können so das Pedalo Reha-Bar benutzen.

Das Pedalo Reha-Bar ermöglicht einzelnen sowie Kleingruppen die Benutzung. Die Länge ermöglicht es, im Stand seitlings darauf zu stehen und zu fahren, sowie zwischen den Rädern zu sitzen oder zu mehreren zu knien.



1.1.1

1.1.2 Das Pedalo Combi

Die Unterscheidung zwischen Pedalo Combi und Pedalo Reha liegt in der Länge der Trittbretter, die hier 60 cm beträgt. Die Länge vermittelt dem Einzelfahrer mehr Sicherheit und ermöglicht zwei Personen gleichzeitiges Fahren. Es ist besonders für Aufgaben, die die Team- und Partnerarbeit



1.1.2

verbessern sollen, geeignet; außerdem überall dort, wo sich relativ viele Kinder um wenige Geräte scharen, da mehrere gleichzeitig fahren können und durch Hilfe- oder Sicherheitsstellung noch mehr Kinder mit einer sinnvollen Aufgabe betraut sind. Das Pedalo Combi findet sein Einsatzfeld vom Kleinkindbereich bis zum Seniorenalter. Die Hilfsvorrichtungen des Systems können selbstverständlich auch hier Anwendung finden.

1.1.3 Das Pedalo Classic

Ein Pedalo Classic besteht aus zwei 30 cm langen Trittbrettern, die in der Mitte und außen an jeweils zwei Rädern befestigt sind. Es bietet reichlich Platz für jeden Fuß, der allein auf dem Trittbrett steht, doch auch zwei dicht stehende Fahrer können sich prima als Einheit fortbewegen. Es gibt eine Haltevorrichtung für ein Seil, das unterstützend wirkt, jedoch das Gleichgewicht des Fahrers nicht so sehr entlastet wie die Stützstöcke. Das Gerät ist besonders förderlich bei Zielsetzungen, die die Gemeinschaftlichkeit betreffen. Es bringt sowieso in der Gruppe mehr Spaß. Deshalb sollte die Möglichkeit der Partnerhilfe favorisiert werden.



1.1.3

1.1.4 Das Pedalo Sport

Das Pedalo Sport bietet nur noch dem Fußballen 5 cm Trittfläche, der Schwierigkeitsgrad ist deutlich erhöht. Wenn die Hände den Platz der Füße einnehmen, ist das Pedalo Sport am angenehmsten zu umgreifen, folglich für Kombinationsaufgaben gut geeignet. Für alle, die häufig draußen fahren und die auch kleine Unebenheiten des Bodens auf dem Gerät spielend bewältigen wollen, gibt es mittlerweile das Pedalo Air Sport mit Luftbereifung.



1.1.4

1.1.5 Das Pedalo Slalom

Das einzige Pedalo, das über ein Differential begrenzt die Möglichkeit des Kurvenfahrens bietet. Seine Konstruktion entspricht ansonsten der des Pedalo Sport.



1.1.5

1.1.6 Die Funktionsweise der Pedalos

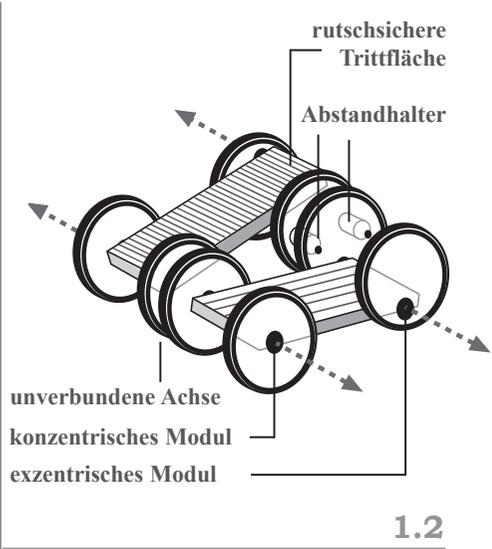
Alle vorgestellten Pedalos bestehen technisch aus zwei mal zwei exzentrischen Zweirad-Modulen, wodurch die Höhendifferenz zwischen rechts und links vorgegeben ist. Die Einstellung der Trittflächen bleibt stets horizontal, die Auf-Ab-Bewegung erfolgt wechselseitig entsprechend den Pedalen eines Fahrrads. Günstig erweist sich dies beim Auf- und Abstieg, da immer eindeutig ist, welches das untere Trittbrett ist, auf das zuerst aufgetreten wird. Weiterhin spielt es keine Rolle, in welche Richtung aufgestiegen und gefahren wird, da es keine Veränderungen in der Drehbewegung oder dem Antrieb, also im zu erbringenden Impuls durch die fahrende Person, gibt.

Die Bewegung, die das Pedalo hervorruft, ist allerdings nicht im ganzen Bein harmonisch und mit der rechts-links-alternierenden Gehbewegung identisch, sondern erfolgt unter Auslassung der Streck- und Beugebewegung des Fußgelenks (Ausnahme: Pedalo Sport). Die Kraft kommt vorwiegend aus den Oberschenkelmuskeln, genauer aus den Muskeln an der Oberschenkelvorderseite, die bei Kontraktion (Anspannung) die Streckung des Beines erwirken, wodurch die Trittfläche heruntergedrückt wird. Der Fuß, der beim natürlichen Gehen und Laufen abrollt, kann durch sich verändernde Kniewinkel völlig in einer Stellung bleiben. Bei Kindern läßt sich jedoch auch beobachten, dass sie nicht wie angewurzelt auf der Trittfläche stehen, sondern sich die Ferse beim Treten abhebt. Ebenso ist beobachtbar, dass manche Kinder den Impuls nicht aus der Streckmuskulatur des Beines nehmen, sondern durch eine Rechts-Links-Verlagerung mit Hilfe ihres Körpergewichtes erzeugen. Hier setzt das Wawago als Weiterentwicklung des Pedalo-Systems an (genauere Ausführungen hierzu in den Kapiteln zu Anatomie, Knie-Fuß-Einstellung, Haltung).

1.2 Das Wawago – Aufbau und Funktionsweise

Das Wawago ist auf den ersten Blick dem Pedalo Classic sehr ähnlich. Es kann auch parallel zu ihm sehr gut eingesetzt werden. Jedoch weist es einige gravierende Unterschiede auf, die sich auf die Einsatzmöglichkeiten deutlich auswirken.

Zunächst sind nur zwei exzentrische Zweirad-Module vorhanden, die anderen beiden Zweirad-Module sind konzentrisch. Folglich entspricht die Schrägstellung einer Trittfläche von einem Modul zum anderen dem einfachen Radius. Während die eine Trittfläche am exzentrischen Modul „Richtung Boden“ zeigt, zeigt die andere Trittfläche „Richtung Decke“. Die beiden Trittflächenenden an der exzentrischen Seite des Geräts sind somit einen doppelten Radius voneinander entfernt. (Zum Vergleich: Beim Pedalo sind alle Module exzentrisch, und die Trittflächen sind permanent in horizontaler Stellung. Die gesamte Trittfläche steht nicht schräg, sondern ist entweder „oben“ oder „unten“, d. h. der Abstand zwischen den parallelen Trittflächen entspricht an beiden Modulen dem gleichen Abstand, der bis zum doppelten Radius beträgt.) Die Schrägstellung der Trittflächen ist folglich relativ gering, und die Anforderung an Kraft- und Dehnfähigkeit der verantwortlichen Strukturen maßvoll. Die Konstruktion bewirkt, dass der Fuß ständig auf einer „schiefen Ebene“ steht, die sich mit jeder Umdrehung über verschiedene Phasen bewegt und verändert, bis wieder die Ausgangsebene erreicht ist. Der Fuß paßt sich an diese Bewegung an, das Fußgelenk muss sich strecken und beugen, damit die ganze Fußsohle steten Kontakt zur Trittfläche halten kann. Das Nachempfinden der Gehbewegung ist also erreicht. Hierbei

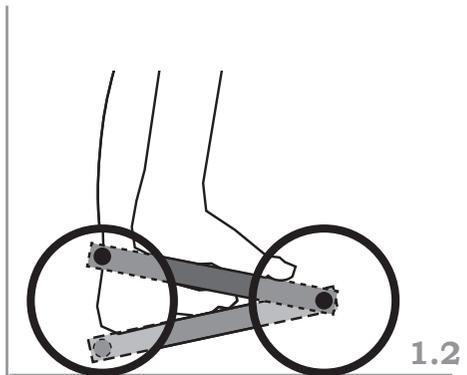


genügt es nicht mehr, wenn die Oberschenkelmuskulatur arbeitet, sondern es bedarf der Mitarbeit der Unterschenkel- und Fußmuskulatur.

Der Effekt bezüglich der Stabilisation ist beim Wawago-Training bedeutend größer. Der zweite Unterschied in der Konstruktion betrifft die miteinander verbundenen Achsen in der Mitte. Nur noch die beiden exzentrischen Zweirad-Module sind mit einem Abstandhalter miteinander verbunden (das Gerät besteht also aus acht Rädern). Die beiden konzentrischen Zweirad-Module sind nicht miteinander verbunden, sondern frei, wodurch beide Seiten umgeklappt werden können, so dass die Fortbewegung in Schrittstellung ermöglicht ist.

Es ist gleichgültig, ob man Links- oder Rechtsfüßer ist, da die Umklappbarkeit beider Seiten ohne Aufwand funktioniert. Dieses Training setzt völlig andere Akzente und Schwerpunkte und bietet weitere Spiel- und Übungsvarianten. Gleich der Stellung der Füße (Parallel- oder Schrittstellung) ist durch den Abstandhalter bzw. die Achsenverbindung ein Abstand der Trittflächen zueinander gegeben, der der möglichen Scherwirkung entgegenwirkt und eher dem natürlichen Abstand zwischen den Füßen entspricht (Schultern - Hüften - Füße bilden rechts und links eine natürlich gegebene Vertikale).

Prinzipiell können alle vorgestellten Spiele und Übungen an sowohl Wawago (in allen Gerätstellungen, s. Kapitel 2.1) als auch Doppel-Pedalo angewandt werden - teilweise werden sich dadurch Schwierigkeitsgrad und Intention geringfügig verschieben. Primär wird in diesem Buch die Verwendung des Wawago behandelt, da es als Weiterentwicklung des Pedalo-Systems die oben genannten Vorteile bezüglich Verwendungsvielseitigkeit und ganzheitlicher Beinkräftigung und Stabilisation bietet.



1.3 Gerätalternativen und -ergänzungen zu Pedalo und Wawago

Der Komplex der einsetzbaren Geräte mit ähnlichen Intentionen ist sehr groß und beinhaltet die unterschiedlichsten Ausführungen. Daher sind an dieser Stelle einige Beispiele aufgeführt, die ebenso wie Pedalo und Wawago einen sehr hohen Aufforderungscharakter besitzen und daher alternativ in solche Stunden und Einheiten eingebaut werden können und sollen. Auch Zusatzgeräte bilden eine gute Ergänzung, so dass die Beschäftigung mit Pedalo und Wawago langfristig sein kann, ohne sich leerzulaufen, zu ermüden oder zu langweilen.

Im Therapiebereich werden die Alternativen weniger zur Interessenserhaltung und Leistungsverbesserung denn zur optischen Abwechslung und Varianz auf etwa einem Könnensniveau eingesetzt. Demgegenüber sollen sich im schulischen Sektor verschiedene Jahrgangsstufen entsprechend ihrer Kenntnisse, Vorerfahrungen und Leistungsstände angesprochen fühlen.

Auch in der Pausengestaltung, auf Spielfesten, Geburtstagsfeiern usw. bringen Zusatzgeräte neue Impulse und regen die Kinder zu eigenen Ideen und Spielveränderungen/-erweiterungen an. Je nach Art und Anzahl der vorhandenen Geräten und je nach Alter und Größe der Zielgruppe eignen sich folgende Geräte:

1.3.1 Geräte zur Fortbewegung

1.3.1.1 Der Turn-Turtle

Die leicht zusammensteckbare und bis 150 kg belastbare grüne Schildkröte ist besonders für erste Kontakte mit Geräten dieser Gruppe geeignet. Selbst Kleinkinder können sich darauf bäuchlings oder rüchlings liegend, sitzend, kniend oder stehend durch Gewichtsverlagerung von rechts nach links fortbewegen. Die Schildkröte kann zwar nur vorwärts laufen, aber der Mensch darauf kann auch mit dem Rücken zur Bewegungsrichtung stehen, sitzen, knien, liegen (bäuchlings und rüchlings)...

Die Fortbewegung erfolgt durch Gewichtsverlagerung von rechts nach links und links nach rechts, was kleineren Kindern eher zu entsprechen scheint als eine Vorwärts-Rückwärts-Bewegung. Die anfängliche Hilfegebung mit der Hand durch eine vorneweg oder nebenher gehende Person bildet bereits bei den Kleinsten ein Gefühl für das

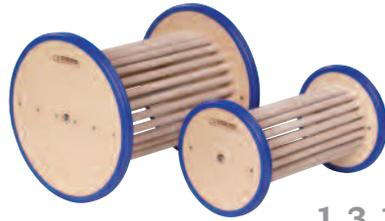


1.3.1.1

Miteinander - sei es im Mutter-Vater-Kind-Turnen oder bereits mit Gleichaltrigen. Zudem werden Berührungshemmschwellen gesenkt und abgebaut und Körperkontakt als natürlich und notwendig sowie Sicherheit gebend empfunden.

1.3.1.2 Das Pedasan

Gummibereifte Holzräder wie bei Pedalo-System und Wawago sind mit Rundholzstäben verbunden. Das Gerät ist 32 cm oder 37 cm breit und hat einen Durchmesser von 22 cm, wodurch es immer für eine Person geeignet ist, aber im Gegensatz zur Balance-Rolle auch auf ebenen Böden draußen benutzt werden kann. Die Rundholzstäbe bewirken bei barfüßiger Benutzung eine Fußmassage und somit eine verbesserte Durchblutung von Füßen und Beinen.



1.3.1.2

1.3.1.3 Die Balance-Rolle

Die Röhre mit Holzdeckeln und rutschsicherem Filzbelag hat einen Durchmesser von 50 cm. Sie ist ca. 50 cm breit, so dass ggfs. auch zwei Kinder nebeneinander darauf stehen und gehen können. Zu Anfang ist eine Hilfegebung unerlässlich. Benutzbar sind sie aufgrund des Materials nur in der Halle bzw. in Innenräumen.



1.3.1.3

1.3.1.4 Das Rollbrett

Das Rollbrett gehört zu den beliebtesten Geräten, da es ebenso vielseitig einsetzbar ist wie das Pedalo/Wawago. Die Hilfssysteme und Stützen sind mit denen des Pedalo-Systems identisch und können somit doppelt verwendet werden. Mittlerweile wurden verschiedene Rollbretttypen entwickelt, die kurz vorgestellt werden:

- ① Beim Sport-Thieme Gleitrollbrett tragen vier leichtgängige, kugelgelagerte Lenkrollen und Bohrungen auf beiden Schmalseiten zum Befes-



1.3.1.4

tigen von Schnüren zum Ziehen die stabile Mehrschichtholzplatte, die 60x35 cm groß ist. Darauf können große wie kleine Kinder sitzen, stehen, liegen und zu zweit fahren.

- ② Das Sport-Thieme Rollbrett „Ergo“ hat ergonomisch geformte Einbuchtungen, die die gleichen Eigenschaften und Maße wie das Sport-Thieme Gleitrollbrett hat (außer den Bohrungen). Für alle Rollbretter dieser Größe gibt es Rollbrett-Polster aus PE-Schaum, die Oberseite und Kanten überziehen und somit das gegebene Verletzungsrisiko der seitlich greifenden Hände bei Zusammenstoßen herabsetzen. Das hoffentlich seltene „Andocken“ an andere Rollbretter und Wände geht weniger zu Lasten des Rollbretts.
- ③ Das Sport-Thieme Jumbo-Rollbrett ist 80 cm lang und hat abgerundete Ecken und Kanten, sowie Doppel-Lenkrollen.
- ④ Das Therapie-Ergo-Rollbrett verfügt über den ergonomisch am besten gesetzten Schwerpunkt. Dadurch wird die Körpersymmetrie gefördert und verstärkt wahrgenommen. Rotation und lineares Driften sind möglich. Navigation und Steuerung erfordern motorische Planung und Geschicklichkeit. Es ist 66 cm lang und mit 3 Schwenkrollen ausgestattet.
- ⑤ Eine Neuheit ist das Pedalo Lenk-Rollbrett, das über ein Skate-Fahrwerk verfügt, so dass durch Gewichtsverlagerung das Brett selbständig eine Kurve fahren kann, deren Radius ebenfalls steuerbar ist.



②



③



④



⑤

1.3.1.4

- ⑥ Das runde Sausmaus-Rollbrett mit einem luftgefüllten Reifen als Prallschutz und einem Ziehseil als Festhaltungsmöglichkeit. es ist mit 4 Lenkrollen ausgestattet und hat einen Durchmesser von 75 cm; es ergänzt und vervollständigt die Rollbrett-Reihe.

Zu Rollbrettern existieren verschiedene Publikationen, die reichlich Anregungen bieten. Vieles läßt sich auch mit Teppichfliesen durchführen.



1.3.1.4

1.3.2 Geräte am Ort

Mit Hilfe folgender Geräte können (zusätzliche) Stationen eingerichtet werden, deren Vorteil es ist, dass sie kaum Platz im Raum benötigen, da sie keine Fortbewegungsgeräte sind. Die entfallende Orientierung im Raum, das nicht notwendige Suchen freier Flächen zum Hinfahren, vereinfachen Handhabung und Umgang bzw. setzen andere Schwerpunkte:

Therapiekreisel, Sportkreisel, Ortho-Pad, Schaukelbrett, Balancierbrett in verschiedener Ausführung, Balancierwippe, Rola-Bola, Federbrett, Wobbler-Spiel, Varussell, Gonge-Kreisel, Bodenwippe, Balancierschale, Sport-Thieme Halbrund-Block, Mobi und Moonhopper.

1.4 Pedalo und Wawago als Zubringer für Alltagssituationen

Im Alltag, der durch unzählige kleine Handgriffe und Bewegungen geprägt ist, stellt das Gleichgewicht ein zentrales Element dar. Vom Kleinkind über das komplette Schulkindalter, vom Jugendlichen bis hin zum Erwachsenen und schließlich zum Senioren ist es lohnenswert, Gleichgewicht und Koordination (siehe auch 8. und 11. Kapitel) auszubilden und zu festigen. Gleichzeitig wird es durch Alltagsgeräte teilweise unbewußt geschult und trainiert. Treppensteigen,



1.4

sich nach etwas bücken oder hochrecken, sich in eine Richtung beugen, zum Einkaufen radfahren usw. sind Beispiele. Je nach Alter der Zielgruppe bzw. je nach Aufgabenstellung sind weitere weitläufig mit dem Pedalo/Wawago verwandte Geräte die folgenden wie Bobbycar, Dreirad, Kettcar, Skateboard, Stud-one-Streetboard, Roller, Skaty, „Swing-Racer“, Rollschuhe, Inline-Skates, Fahrrad, Tandemrad, Liegerad, Einrad, „Power-Pogo“, Stelzen/Halbkugelstelzen/ Walzenstelzen usw.

1.5 Intentionen von Pedalo, Wawago, Alternativ- und Zusatzgeräten

Der Einbezug dieser Geräte unterstützt motorisch betrachtet die Entwicklung und Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten. Durch die verschiedenartige Beschaffenheit der Geräte werden diese Fähigkeiten breiter angelegt und gefestigt. Das Bewegungsspektrum einer Person, die sehr viele unterschiedliche Erfahrungen sammeln kann, ist bedeutend größer und variabler anwendbar als dasjenige, das in zumeist sehr ähnlichen oder gar gleichen „Standardsituationen“ erworben wird. Bsp.: Jemand, der stets Treppen hinauf- und hinabsteigt, deren Stufen einen immer gleichen Abstand haben, wird bei einer fremden Treppe mit neuem Abstand ein neues Bewegungsprogramm entwerfen müssen, weil er standardmäßig nur einen Typus gewohnt ist. Hat er dieses Bewegungsprogramm erstellt und gespeichert, so kann er dann mit diesen zwei Typen selbstverständlich umgehen, weil sie bekannt für ihn sind.

Je mehr unterschiedliche Situationen und Konstellationen Menschen kennenlernen, umso flexibler können sie ihre verschiedenen Programme abrufen und sich entsprechend verhalten. Folglich sollte das Spektrum, dessen man sich bedient - egal in welchem Umfeld man arbeitet und tätig ist - möglichst abwechslungs- und facettenreich sein, damit man die Möglichkeiten, die es zu bieten gilt, auch weitestgehend ausschöpft. dass auf diese Art das Interesse wachgehalten wird und man sich nicht alsbald dem „Angucken-Ausprobieren-Weglegen-Trend“ unterwirft, ist ein weiteres Ziel, das es zu verfolgen gilt.

An dieser Stelle sei auf Zusatzmaterialien und Kleingeräte sowie Requisiten verwiesen, die die Primärgeräte sinnvoll und in schier unerschöpflichen Ausmaß ergänzen und neu entdeckbar machen. ●

2. Hinweise zur Praxis

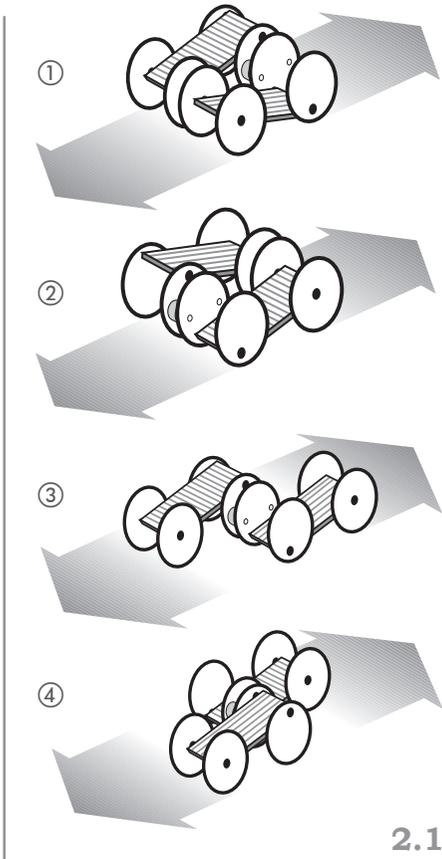
2.1 Die vier Grundtechniken des Wawago-Fahrens

Durch seine besondere Konstruktion bietet das Wawago acht unterschiedliche Fahrmöglichkeiten, die als Grundtechniken bezeichnet werden können:

- ① Wawagostellung: verbundene Achse vorne in Bewegungsrichtung
 - Vorwärtsfahren
 - Rückwärtsfahren
- ② Wawagostellung: unverbundene Achse vorne in Bewegungsrichtung
 - Vorwärtsfahren
 - Rückwärtsfahren
- ③ Wawagostellung: aufgeklappt rechts vorne
 - Vorwärtsfahren
 - Rückwärtsfahren
- ④ Wawagostellung: aufgeklappt links vorne
 - Vorwärtsfahren
 - Rückwärtsfahren

Individuelle Vorlieben für eine bestimmte Fahrweise werden sich sicher bald herauskristallisieren. Werden in einer Spielform Vorwärts- und Rückwärtsfahren kombiniert, so nimmt man evtl. besser in Kauf, beim sichereren Vorwärtsfahren die unbequemere Stellung einzunehmen, um wenigstens annähernd

zügig und sicher beim Rückwärtsfahren zu sein. Häufig verstehen Übe/de/Spielende zunächst gar nicht, warum es sich in die eine Richtung besser fahren läßt als in die andere. Wer eine gewisse Sicherheit erlangt hat, etwas mutiger geworden ist und folglich mehr Dynamik aufbringt, für den wird der Unterschied nicht mehr so gravierend wichtig und deutlich sein, da er sich schneller an die verschiedenen Grundtechniken anpassen kann bzw. sie automatisiert hat.



2.1

2.2 Der Umgang mit dem Wawago

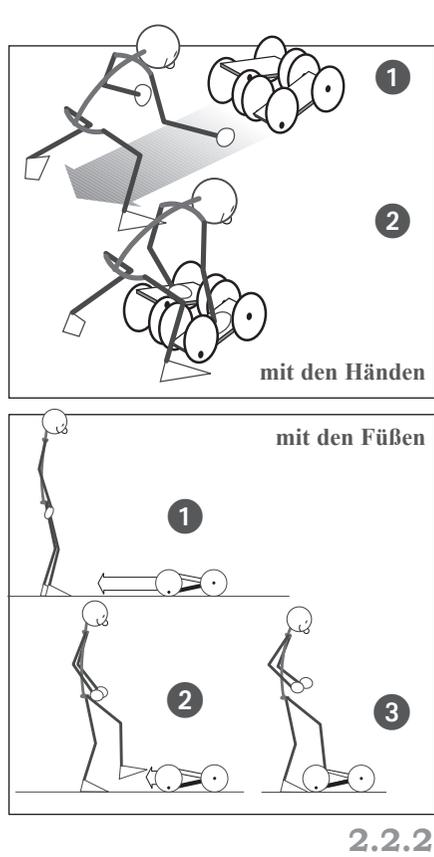
2.2.1 Allgemeine Grundregel

Wichtige Grundregel für einen sicherheitsbewußten und geordneten Umgang mit dem Wawago: Jedes Wawago hat eine aktuelle Bezugsperson, die dafür verantwortlich ist, dass das Gerät bis zur Übergabe an die nächste Person kontrolliert im Raum bewegt wird. Es soll verhindert werden, dass die Geräte ziellos in der Halle herumgeschubst werden und sinnlos an Personen, was schmerzhaft ist, und Wänden, was materialverschleißend ist, anstoßen.

2.2.2 Bremsen und Stoppen eines heranrollenden Wawagos mit Händen und Füßen

Das Bremsen erfolgt zunächst mit der Hand bzw. beiden Händen, die sich schnell und energisch auf die Trittflächen auflegen und der Bewegungsrichtung entgegenwirken. Die stoppende Person steht dabei im Grätschstand, um zum einen frontal in der Sagittalebene (=Pfeilebene, also von vorne nach hinten verlaufend wie ein Dartpfeil/ Speer...) agieren zu können und desweiteren um Schienbeine und Achillessehnen zu schützen. Anschliessend kann auch das Stoppen eines seitlich heranrollenden Geräts geübt werden.

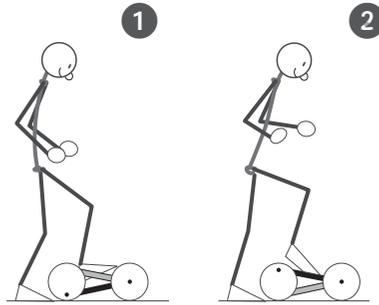
Jetzt wird das Stoppen mit dem Fuß geübt. Jeder sollte trotz „Schokoladenseite“ mit beiden Füßen sicher stoppen können. Man entscheidet sich während des Heranrollens des Wawagos für einen Fuß. Unbewußt wird dies zumeist die bevorzugte Seite sein, mit der man bewegungssicherer ist. Das Wawago ist erst dann gestoppt, wenn eine Seite im Tiefststand ist und sich das Gerät auch bei Gewichtsverlagerung auf den Stoppfuß nicht bewegen würde.



2.2.2

2.2.3 Der Aufstieg

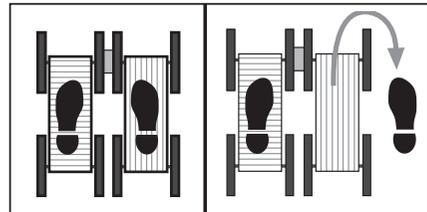
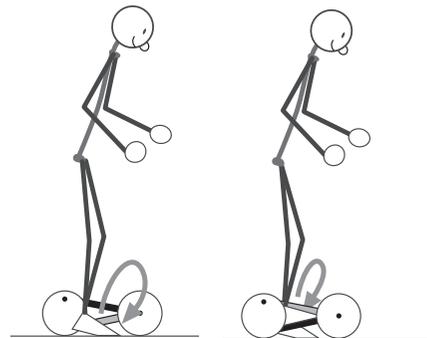
Das Aufsteigen auf das Wawago ist anders als der Aufstieg auf das Pedalo. Das Pedalo ist durch die unveränderlich horizontal eingestellten Trittbretter leichter einzuschätzen - auch das Erkennen des Tiefststandes ist eindeutiger und klarer erblickbar. Der Aufstieg erfolgt immer auf die Tiefststandseite, d.h. bodennah. Beim Wawago entspricht dies dem möglichen Tiefststand der Neigung eines Trittbretts, das zuerst - egal ob mit Ballen oder Ferse - an der tiefsten Stelle betreten wird.



2.2.3

2.2.4 Der Abstieg

Eine Technik, die absolut angewöhnenswert ist, besteht darin, immer einen Fuß auf dem Wawago zu lassen (was auch ein unkontrolliertes Wegrollen im Raum verhindert) und den anderen seitlich neben das Gerät aufzusetzen. Je nach Größe der Kinder mag dies ein relativ großer Schritt sein, der sich jedoch lohnt durchzusetzen bzw. daran zu arbeiten. Körperbewußt und körperschonend ist es, hier auf korrektes Landeverhalten und eine gesunde Knie-Fuß-Einstellung zu achten (siehe 12. und 13. Kapitel).



2.2.4

3. Wir entdecken spielend das Wawago

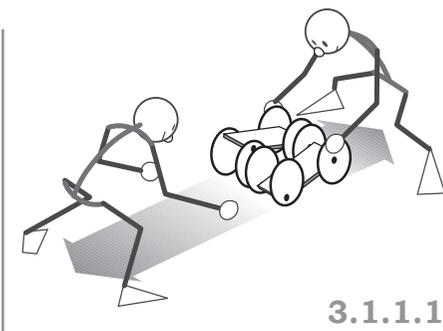
3.1 Ohne Gewichtsbelastung das Gerät kennenlernen

3.1.1 Impulsgabe und Stoppen mit Händen und Füßen

Natürlich werden die meisten, die ein Wawago erblicken, spontan daran denken, dass man sich daraufstellen und fahren kann. Die Wahl dieses Kennenlernens hält viele Überraschungen bereit. Es ist schwierig, die Reaktion des Geräts ohne Vorerfahrung abzusehen, weshalb anzuraten ist, das Gerät zunächst zu beobachten und in seiner Spezifität wahrzunehmen und zu begreifen. Kleinere Unfälle, die absolut überflüssig und sinnlos sind, können durch geringen Aufwand im Vorfeld vermieden werden. Manche der vorgestellten Formen stellen ein sehr intensives Kräftigungstraining für Arme und/oder Beine dar, denen zu Anfang möglicherweise nur einige Teilnehmer gewachsen sein werden. Dieses Kraftaufbautraining ist ein schöner Nebeneffekt, der durch die Wahl der zu überwindenden Distanzen und die Anzahl der Durchgänge und Wiederholungen gesteuert werden kann.

3.1.1.1 „Ping Pong“

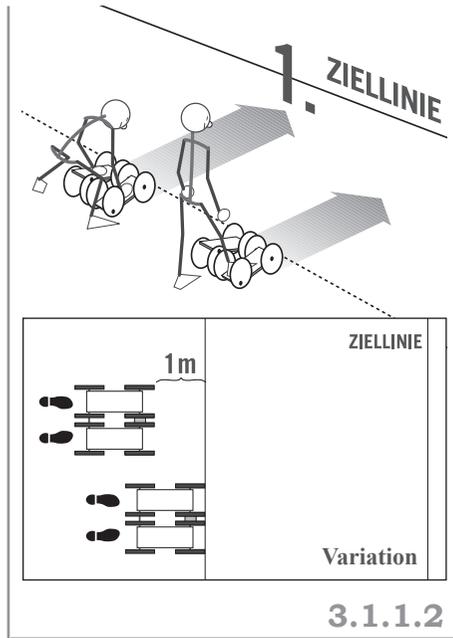
Um das WIE der Wawago-Bewegung zu erkennen, schubsen sich zwei gegenüberstehende Personen ein Wawago zu. Günstig ist der Grätschstand als Ausgangsposition, da das Wawago geradeaus rollt und somit nicht gegen Schienbeine oder Achillessehnen fahren kann. Die Dosierung des Schwungs ist wichtig einzuschätzen, ebenso der „Nachschlag“ /das Weiterrollen einer Seite beim Stoppen von nur einer Trittfläche.



3.1.1.2 „Boule“

Als Spiel setzt man eine bestimmte Linie in der Halle, die es nicht zu überschreiten gilt. Alle Mitspieler stehen an einer definierten Grundlinie, von der aus die Wawagos geschubst werden. Wessen Gerät der Ziellinie am nächsten kommt, ohne sie zu überrollen, also wer am besten dosiert hat, erhält einen Punkt.

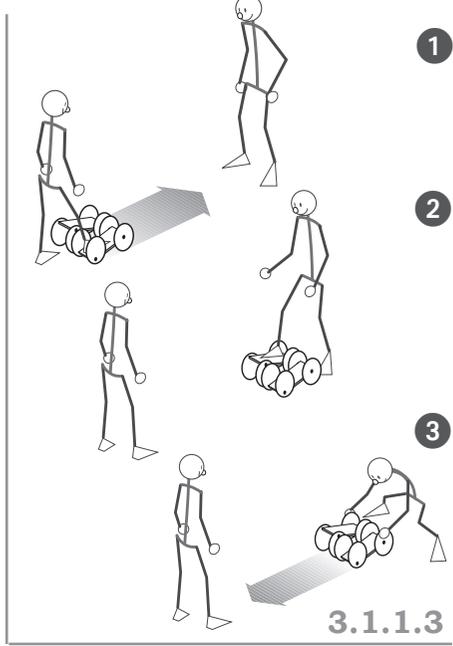
Variation: Man kann das Ziellinienschubsen (Boule) auf Punkte spielen oder wer zweimal hintereinander gewonnen hat, muss einen Meter zurück und von diesem neuen Startplatz aus schubsen.



3.1.1.3 „Stop right now“

Es stehen sich zwei Personen gegenüber, gestoppt wird mit dem Fuß. Schwung kann entweder mit den Händen gegeben werden (von den Trittplätzen aus oder an den Rädern) oder mit einem Fuß (wiederrum von den Trittplätzen aus oder an den Rädern). Man sollte mit beiden Händen und besonders mit beiden Füßen stoppen können, wenngleich jeder Mensch seinen Lieblingsstoppfuß hat. Die Übung kann variiert werden, in dem man nicht versucht, dass das Wawago bis zum Fuß des Gegenübers rollt, sondern knapp davor stoppt. Wer dies hintereinander z. B. fünfmal erreicht hat, hat gewonnen. Als Variation können Fehlversuche mit Minuspunkten „sanktioniert“ werden.

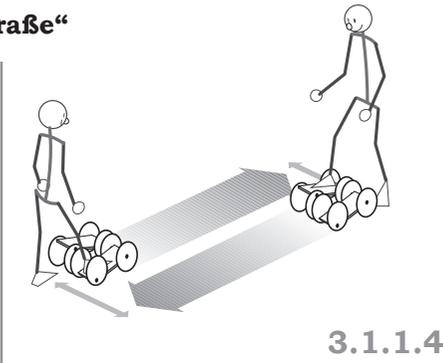
Das Stoppen ist ein ganz zentraler Aspekt, eine Grundvoraussetzung für jede weitere Beschäftigung. Die Ein-



schätzung von zurückgelegtem Weg in einer bestimmten Zeit soll unbedingt gleich zu Anfang geschult werden. So, wie in sämtlichen Ballsportarten Flugkurven berechnet bzw. richtig eingeschätzt werden müssen, ist es hier notwendig und verletzungsvermeidend, wenn Raum-Zeit-Verhältnisse bekannt und ausgetestet sind. In den Ballsportarten dient diese Kenntnis dazu, einen Ball erfolgreich zu fangen, einen Korbleger auszuführen oder zu verhindern (Basketball) und einen Angriffsschlag oder einen Block durchzuführen (Volleyball). Wer ein gutes Raum-Zeit-Gefühl entwickeln und ausprägen kann, wird mehr Vorteile als nur im erworbenen Tätigkeitsbereich daraus ziehen können. Gestoppt werden kann mit den Händen, am besten im Grätschstand, oder den Füßen, die in Schrittstellung auf das nahende Gefährt warten - wobei der vordere Fuß auf das Trittbrett aufsetzt und der hintere als Standfuß fungiert. Dies kann beim Zuschubsen sofort mitgeübt werden.

3.1.1.4 „Wechselnde Einbahnstraße“

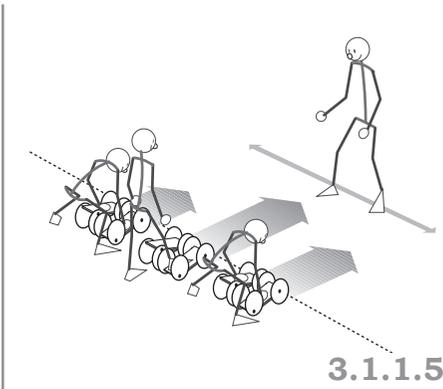
Schwieriger wird es, wenn beide der sich gegenüberstehenden Personen je ein Wawago haben, so dass man sich abwechselnd etwas mehr links bzw. etwas mehr rechts hinstellen muss. Ein abgestimmtes Timing oder ein gemeinsamer Rhythmus ist erforderlich.



3.1.1.4

3.1.1.5 „Alle zu einem“

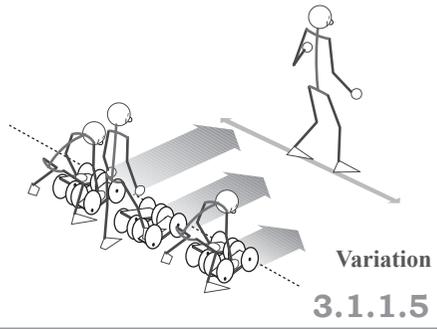
Mehrere Personen stehen mit je einem Wawago an einer Grundlinie. Eine Person steht in einigen Metern Entfernung und hat kein Wawago. Nacheinander sollen die an der Grundlinie Stehenden ihr Wawago geradeaus rollen, der in Entfernung Stehende soll das heranrollende Wawago stoppen und zurückrollen. Variationsmöglichkeiten bestehen in der Entfernung, die es zu bewältigen gilt, im Tempo, in dem die Wawagos anrollen (Stärke des Schubes), sowie in der Reihenfolge, in der sie abgerollt werden. Während zu Anfang die Reihenfolge vorgibt, kann anschließend durcheinander nummeriert werden oder derjenige, der geschubst hat, ruft den Namen dessen, der als nächstes schubsen darf (erst wenn alle dran waren, darf ein Name wieder



3.1.1.5

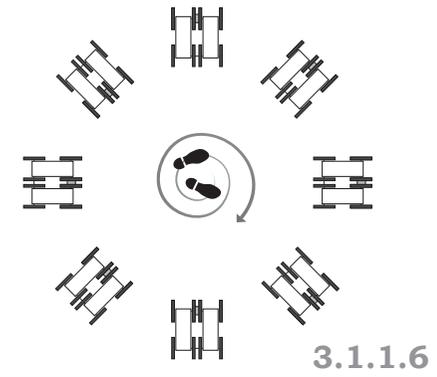
genannt werden) oder es kann schließlich bei einer sehr umsichtigen Gruppe ohne Absprache geschubst werden, wobei immer nur ein Wawago unterwegs sein darf. Selbstverständlich sollte der Stopper nach einer Weile ausgewechselt werden.

Variation: „Alle zu einem - rückwärts“: Manchmal ist es sinnvoll, ein Wawago auch stoppen zu können, wenn es von hinten heranrollt. Die o.g. Form kann auch durchgeführt werden, wenn der Stopper mit dem Rücken zur Gruppe steht. Dabei ist es notwendig, zunächst das Tempo zu drosseln.



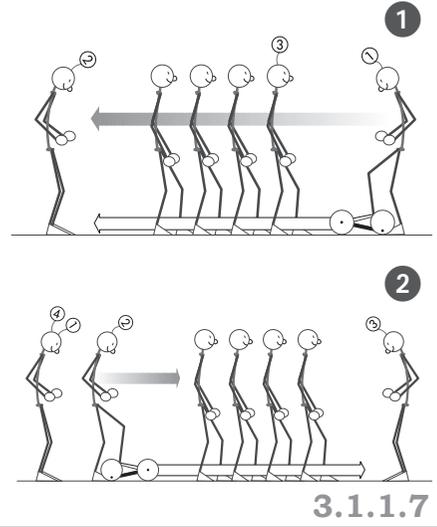
3.1.1.6 „Sternfunken“

Die Gruppe stellt sich - jeder mit einem Wawago - im Kreis auf. In der Mitte steht eine Person ohne Gerät. Zu ihr werden in bestimmter Reihenfolge nacheinander die Wawagos gerollt und von ihr zurückgerollt. Die Veränderung gegenüber der Vorform liegt in den unterschiedlichen Winkeln, in denen das Wawago herannaht. Um es frontal zu stoppen, muss sich der Stopper zunächst richtig positionieren - es ist also eine komplexere Form. Als Variation können Abstand und Reihenfolge verändert werden, und es kann dem Stopper freigestellt werden, ob er ein Gerät mit Hand oder Fuß von vorne oder hinten kommend stoppen möchte. Stehen nur wenige Geräte zur Verfügung, so können sich zwei Kinder eines teilen und abwechselnd zur Kreismitte schubsen.



3.1.1.7 „Raupe“

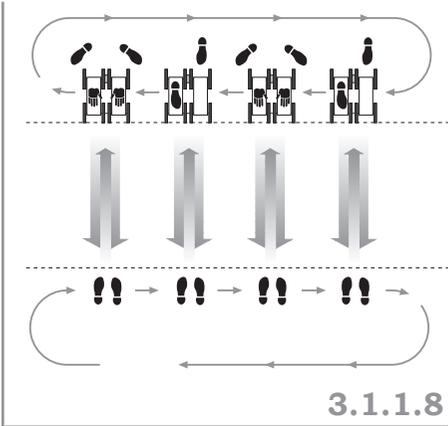
Mehrere Personen stehen alle hintereinander im Grätschstand. Die letzte Person geht einen Meter hinter die Gruppe, die Person am Reihenanfang dreht sich zur



Reihe um und geht ebenfalls einen Meter von der Gruppe weg. Sie hat das Wawago und schubst es durch die gegrätschten Beine aller zur letzten Person. Die stoppt es mit Hand oder Fuß, überprüft die Richtung und schubst es wieder durch die Beine aller zurück. Damit jeder sowohl die vordere als auch die hintere Position einnimmt, läuft derjenige, der zuerst von vorne geschubst hat, nach hinten zum Stopper und „Rückschubser“ und stellt sich als neuer Stopper und „Rückschubser“ auf. Nun ist automatisch eine andere Person vorne, die das Wawago vorne stoppt, die Ausrichtung überprüft und zum ehemals vorderen schubst.

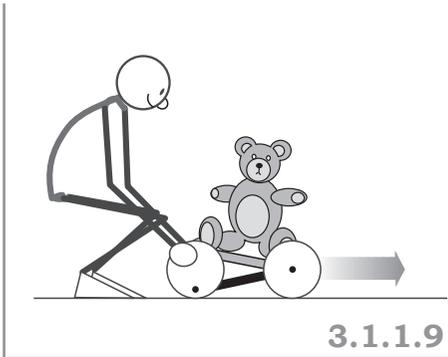
3.1.1.8 „Korkenzieher“

Um verschiedene „Schubsimpulse“ kennenzulernen, ist eine Gassenaufstellung günstig. Jedes sich gegenüberstehende Paar hat ein Wawago. Die Schubsse zum Gegenüber sollen gleichzeitig erfolgen. Hat das Gegenüber das Gerät gestoppt, geht jeder in seiner Reihe eine Stelle nach rechts, d. h. die Paare entfernen sich in entgegengesetzte Richtungen voneinander, bleiben aber auf ihrer Gassenseite. Um tatsächlich alle Mitspieler auf der gegenüberliegenden Seite kennenzulernen, sollte man die beiden Seiten abwechselnd wechseln lassen, ansonsten überspringt man immer eine Person und trifft erst wieder auf die übernächste.



3.1.1.9 „Fremdtransport“

Es kann etwas auf die Trittplächen gelegt werden, das genauso stehen bleiben muss, was langsames Drehen an den Rädern erfordert. Bei jüngeren Kindern können z.B. Stofftiere so transportiert werden. Man kann auch Gymnastikkeulen, Kegel, Bälle, mit Sand/Wasser gefüllte Plastikflaschen... aufstellen/auflegen.



3.1.2 Das Gewicht des Wawagos kennenlernen

Nachdem nun eingeschätzt werden kann, wie sich das Gerät bewegt, sollte es noch ergänzend von einer anderen Seite entdeckt werden. Häufig wird es für leichter erachtet als es ist (es wiegt über 10 kg). Die folgende Übung trägt also dazu bei, das Gerät ganzheitlich und realistisch kennenzulernen.

3.1.2.1 „Tausendfüßler“

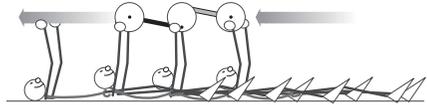
Die Gruppe sitzt im Grätschsitz in einer langen, engen Reihe und legt sich dann nach hinten ab. Den ersten der Reihe wird das Wawago auf die nach oben gestreckten Hände gelegt, dieses soll nur auf den flachen Handflächen bis zum Ende der Reihe weitergeleitet werden. Aufgrund des Gewichts des Wawagos ist ein bestimmtes Alter bzw. eine bestimmte Kraft notwendig. Viel spannender und mehr Menschen gleichzeitig einbeziehend ist die Verwendung von Reha-Pedalos.

Variationsmöglichkeiten:

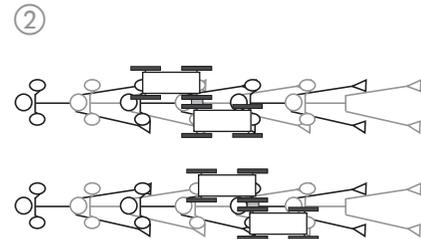
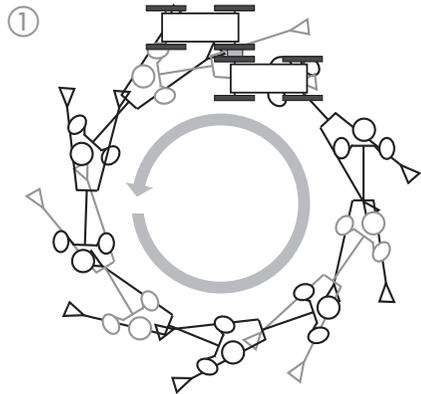
① „Endloskette“: Die ersten setzen sich wieder hinten an, so dass eine Endloskette möglich ist und nicht nur eine Gerade, sondern beispielsweise auch eine Kurve oder ein Kreis.

② Das Wawago wird aufgeklappt weitergereicht, wodurch stets noch mehr Personen am Weitergeben beteiligt sind.

„Wettweitergabe“: Zwei gleichstarke Gruppen machen eine der o.g. Varianten im Wettkampf - entweder welche Mannschaft zuerst einmal durch ist oder bis zu einem bestimmten Zielpunkt gelangt ist oder eine bestimmte Figur nachgelegt hat.



Variationen:



3.1.2.1

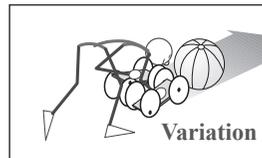
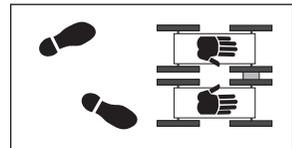
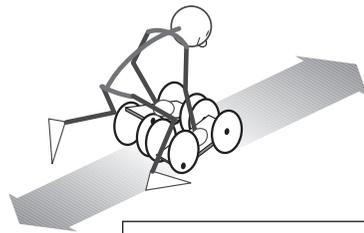
3.2 Näheres Kennenlernen des Geräts durch Belastung mit geringem Körpergewicht/ Fortbewegung auf dem Wawago mit Teilbelastung des Geräts

Wenn man sich zum einen noch mit dem Gerät vertraut macht, zum anderen dessen Eigenschaften unter geringer Gewichtsbelastung austestet, entdeckt man sich selbst manches Mal neu. Vielfältige Eindrücke strömen auf einen ein, so dass sie gar nicht alle verwendet und verwertet werden können. Hier soll der Übungsleiter Tips, Anregungen und Hilfen geben und zum Schaffen einer Bewegungsvorstellung beitragen. Um Üben eine Bewegungsvorstellung zu vermitteln, soll auf die Trittflächen mit den aufgeklebten Füßen verwiesen werden. Desweiteren gleicht die Wawagobewegung viel mehr dem Radfahren als dem Treppensteigen - anstatt umzuverlagern wird gegliedert und gerollt. Als Bewegungsbild kann vom Schieben der Trittflächen in die Bewegungsrichtung gesprochen werden.

3.2.1 Fortbewegung im Vierfüßlergang

3.2.1.1 „Bärenang“

Im Grätschstand werden die Hände auf das Wawago gesetzt. Sie geben Druck, so dass man geradeaus laufen kann und deutlich die Neigebewegung der Trittflächen wahrnimmt. Ebenso wie später die Fußgelenke sich bewegen, tun dies nun die Handgelenke, die Ellbogen strecken und beugen sich anstelle der Knie, und die Bewegung hat Auswirkungen bis zum hier Arm- (später Bein-) ansatz, also bis in die Schulter (stellvertretend für später die Hüfte). In dieser Haltung können (Pendel-)Staffeln durchgeführt werden, wobei kein Schubsen zum nächsten in der Reihe Stehenden als Weg-Zeit-Ersparnis erlaubt wird. Die Hände können entweder auf die Trittflächen aufgelegt werden, was dem späteren Fußaufsatz ähnlich ist, oder es kann die vordere Kante umgriffen werden.



3.2.1.1

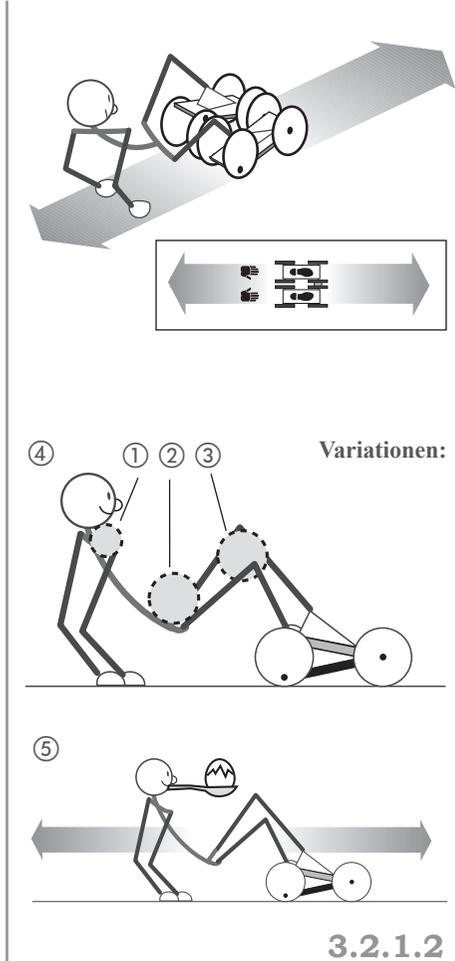
Variation: „Dressierter Bär“: Erschwerend kann ein größerer Ball mit der Stirn vorwärts geschubst werden, während die Hände auf dem Wawago liegen und mit den (gegrätschten) Beinen nachgelaufen wird.

3.2.1.2 „Krebsgang“

Die Füße werden auf das Wawago aufgesetzt, die Hände bleiben am Boden, der Bauch ist zur Decke gerichtet. Möglich ist die Fortbewegung sowohl vorwärts als auch rückwärts. Häufig hat sich in der Praxis gezeigt, dass Kinder kaum genug Beinkraft aufbringen können, um das Wawago in einem Winkel nah am Po zu halten und rückwärts zu fahren. Auch so kann eine Staffel durchgeführt werden.

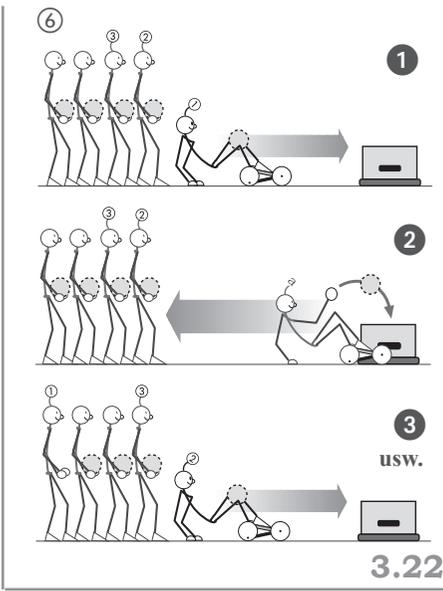
Variationsmöglichkeiten:

- ① Tennisball unter dem Kinn einklemmen
- ② Luftballon oder Ball in Hüftbeuge legen und mittransportieren
- ③ Gymnastikball zwischen den Knien halten - sehr gute Beinhaltung (Vermeidung von x-beiniger Haltung und folglich Fehlbelastungen)
- ④ Kopplung aller bisher genannten Variationen, d.h. Ball unter dem Kinn, Ball in der Hüftbeuge und Ball zwischen den Knien
- ⑤ „Eierlauf“: Jeder bekommt einen Plastiklöffel, der mit dem Mund gehalten wird. Während der Fahrt soll ein Wattebällchen oder Tischtennisball oder Miniluftballon (evtl mit einigen wenigen Tropfen Wasser gefüllt) transportiert werden. Die Übergabe erfolgt entweder mit der Hand als wörtliches Übergeben oder als Umlagern/ Umschütten nur durch die Kopfbewegung. Diese Variante verlangt, dass sich die Kinder soweit mit dem Gesicht einander nähern können, ist also eher in einer homogenen Gruppe, die sich kennt, geeignet oder wenn die „Chemie“ spontan bei nahezu allen (zumindest zu Vorder- und Hintermann) stimmt.



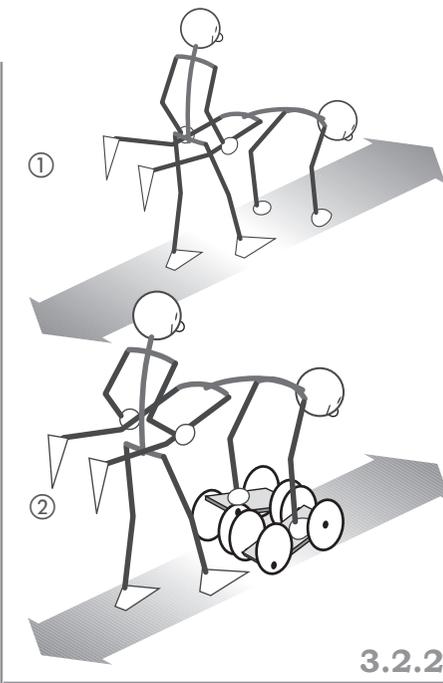
3.2.1.2

⑥ „Kombinationstransport“: Es wird vorwärts fahrend ein Ball auf eine der o.g. Arten transportiert und an der Ziellinie in einen umgedrehten Blockkasten oder Kastendeckel gelegt und ohne Ballast rückwärts zur Ziellinie, nimmt dort den Ball und fährt beladen und rückwärts den Rückweg. Die nächste Person fährt wieder mit Ball hin, legt ihn ab, fährt ohne zurück usw. Um eine gute Aufstellungsreihe zu erreichen, läßt man die Kinder am besten durch die gegrätschten Beine hindurchfahren und führt erst im Anschluß daran den Gerätewechsel durch.



3.2.2 Schubkarren

Mit dem Wawago, besser noch mit dem Einzel-Pedalo, sind Schubkarren möglich. Das Einzel-Pedalo läßt sich mit den Händen angenehmer umgreifen. Derjenige, der die Beine hält, sollte dies folgendermaßen tun, um die Rückenmuskulatur des Rollenden zu entlasten bzw. ihn koordinativ nicht zu überfordern: Die Hilfegebung steht zwischen den Knien des Fahrenden und umgreift die Oberschenkel von oben-außen. Damit ist eine gute Haltemöglichkeit gegeben und die Schubkarre kann rücken-gerecht ausgeführt werden. Derjenige, der in der Schubkarre läuft, benötigt ein Grundmaß an Spannung im ganzen Körper, besonders an Bauch und Rücken. Könnner - und nur sie! - mit sehr gut ausgeprägter Rumpfmuskulatur an Bauch und Rücken, also einem guten muskulären Stützkorsett, können evtl.

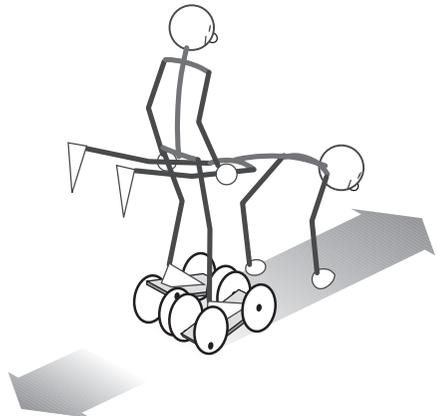


auch von oben-außen an den Schienbeinen umfaßt werden (die absolute Steigerung nur für absolute „Cracks“ wäre eine Hilfegebung von oben-außen an den Fußristen). Für alle, die im Wawagofahren Sicherheit und Gleichmäßigkeit erworben haben und die gute Schubkarrenhelfer sind, empfiehlt sich die Zusammenarbeit mit einem sicheren Schubkarrenläufer. Es ist für sie beide möglich, dass jeder ein Gerät hat: die Hilfegebung ein Wawago und der Schubkarrenläufer ebenfalls ein Wawago oder ein Einzelpedalo. Hier sind beide mehreren Ungleichmäßigkeiten, Störeinflüssen und Instabilitäten ausgesetzt, so dass eine bessere und differenziertere Anpassung aneinander erforderlich ist. Daraus resultiert ein behutsames Vorgehen ohne Zeitdruck als notwendige Ausgangssituation.

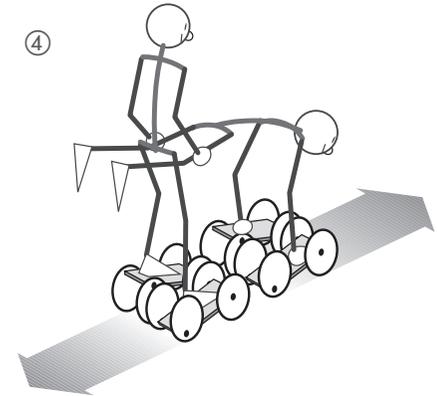
Zusammengefaßt gibt es vier Arten, sich mit der Schubkarre zu befassen:

- ① beide laufen am Boden (Gewöhnung)
- ② die Hilfe läuft am Boden, die Schubkarre hat ein Wawago/Einzelpedalo
- ③ die Hilfe hat ein Wawago/Pedalo, die Schubkarre läuft am Boden
- ④ beide haben ein Wawago/ (Einzel-)Pedalo.

③



④



3.2.2

4. Wir fahren auf dem Wawago - Fortbewegung mit dem ganzen Körpergewicht auf dem Wawago

4.1 Fortbewegung mit abgelenktem Körperschwerpunkt

Nach dem ersten Beschnuppern des Geräts ist ein einfacher und sicherer, gleichzeitig spannender Einstieg, wenn der Körperschwerpunkt kompakt über dem Gerät und dem Boden recht nahe bleibt, also ein nur kleiner Hebelarm vorliegt. Erfolgsenerlebnisse stellen sich schnell ein, obwohl die Körperhaltung ungewohnt ist. Sie führt zu vielen neuen Wahrnehmungen der eigenen Person auf dem Gerät und im Raum. Partnerschaftliche Übungen können ohne und mit Körperkontakt hinzugenommen werden.

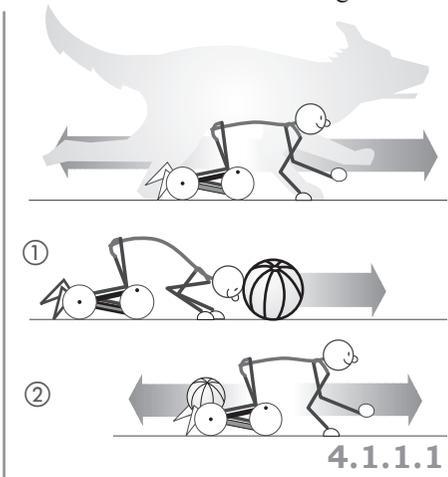
4.1.1 Fahren im Kniestand

4.1.1.1 „Hund“

Im Kniestand ist die Auflagefläche sehr groß und die Notwendigkeit des Ausbalancierens „gering“. Die Hände können entweder auf den Boden vor das Gerät oder mit auf die Trittläche gesetzt werden. Der Körperschwerpunkt und die überwiegende Körpermasse sind hier über/auf dem Gerät. Die Bewegung ist sowohl vorwärts als auch rückwärts möglich und auch beide Formen in der anderen Richtung auf dem Gerät. Im einen Fall ist das Vorwärtsfahren die angenehmere Variante, im anderen Fall das Rückwärtsfahren. Zu Anfang wird es manchen angenehmer sein, wenn sie Volleyball- oder Inlineknieschoner oder dicke Stulpen als Knieschutz tragen.

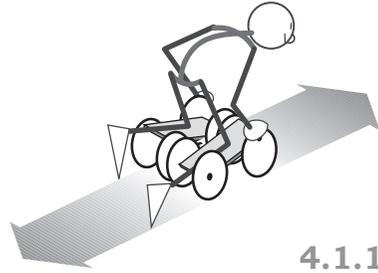
Variationsmöglichkeiten:

- ① Beim Vorwärtsfahren kann ein Ball mit dem Kopf geschubst werden.
- ② Beim Fahren gleich in welcher Richtung kann ein Ball zwischen den Füßen eingeklemmt gehalten werden.
- Beides wird kombiniert.



4.1.1.2 „Handantrieb“

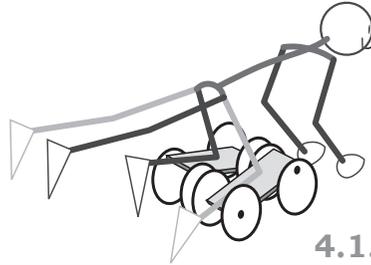
Die Hände können auch die Räder betätigen und für die Fortbewegung vorwärts oder rückwärts sorgen. Als Variante kann eine andere Person die Räder betätigen oder auch die Person an der Hüfte halten und langsam schieben oder ziehen.



4.1.1.2

4.1.1.3 „Kniewaage“

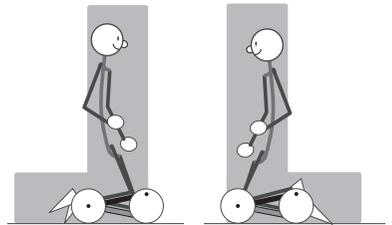
Wird ein Bein nach hinten in die Waagerechte ausgestreckt, so dass statt der vier Bodenkontakte mit Händen und Knien nur noch drei gegeben sind, so spricht man von einer „Kniewaage“ (gleiches im Stehen heißt „Standwaage“). Sie eignet sich bei Vorführungen, wird am besten seitlich, also im Profil, gezeigt. Wer sein Bein höher als bis zur Waagerechten heben kann (Hüfte nicht aufdrehen), eignet sich dazu, die Kniewaage bei Vorführungen frontal zu zeigen. Frontale Sicht bietet sich auch an, wenn auch eine Hand z. B. zum Winken oder Präsentieren gelöst wird.



4.1.1.3

4.1.1.4 „Das (gespiegelte) 'L'“ / „Löwe, mach' Männchen“

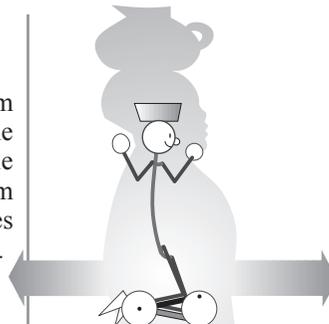
Beim aufgerichteten Fahren im Kniestand ähnelt der Körper des Fahrenden einem „L“. Gerade für Kinder ist es toll, wenn sie sich in die Rolle eines Tieres (hier eines Löwen) versetzen können und als solches sich bewegen und agieren.



4.1.1.4

4.1.1.5 „Wasserholende Afrikanerin“

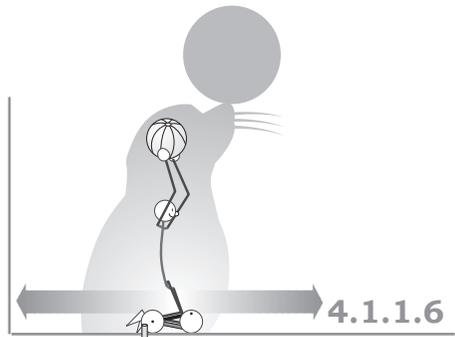
Wird ein Sandsäckchen frei auf dem Kopf getragen, so kann als Bild eine wasserholende Afrikanerin dienen, die sich auf ihren mühevollen Weg zum Brunnen gemacht hat. Genauso kann dies als Zirkuskunststück dargestellt werden.



4.1.1.5

4.1.1.6 „Seelöwe“

Mit den Armen wird ein Ball über dem Kopf gehalten, dadurch fallen die Arme als Balancehilfen weg, die Gleichgewichtsanforderung wird erhöht.

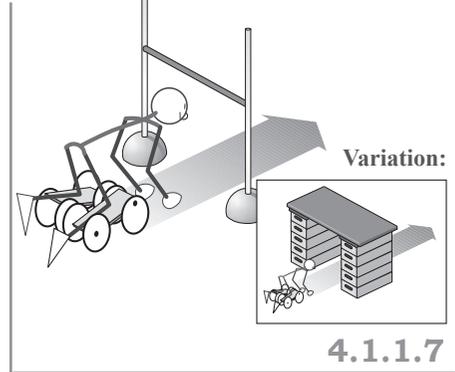


4.1.1.6

4.1.1.7 „Die geschlossene Schranke“

Es kann unter einer gespannten Schnur hindurchgefahren werden, so dass man sich zusammenkauern muss.

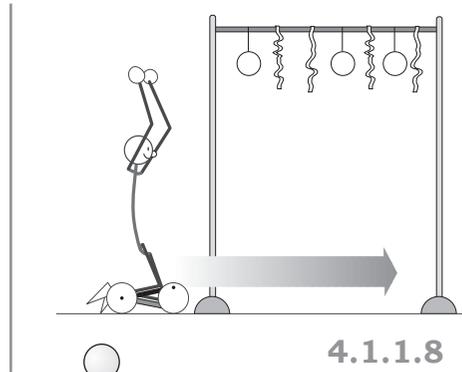
Variation: Hier kann es als Gerätaufbau zwei Fünferkästen geben, die als Gasse aufgestellt sind und über denen eine Gitterleiter aufgelegt ist. Wenn darüber noch ein blaues Bettuch oder eine Turnmatte über die Kästen gelegt wird, ist es z. B. das tiefe Meer, durch das getaucht wird, oder aber das Himmelszelt.



4.1.1.7

4.1.1.8 „Futter sammeln“

Es können verschiedene Gegenstände und Dinge eingesammelt werden. Sie werden an einer Schnur über der Fahrlinie aufgespannt. Dies kann z. B. als Seelöwen- oder Fischnahrung ausgegeben werden.



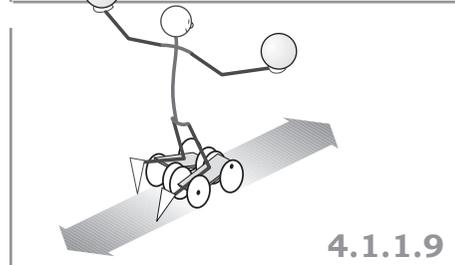
4.1.1.8

4.1.1.9 „Handbalance“

Das Fahrtempo wird gedrosselt, wenn auf jeder seitlich ausgestreckten Hand ein Ball balanciert wird.

Variationsmöglichkeiten: Anstelle des Balls liegt auf jeder Handfläche ein Blatt Papier, das transportiert wird.

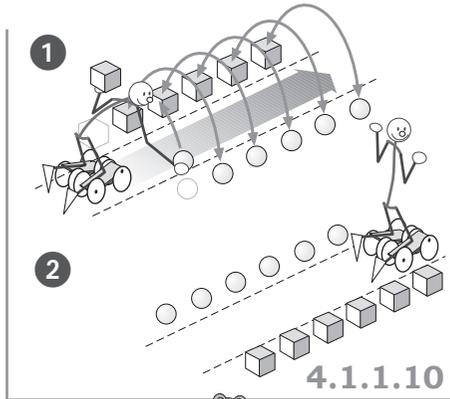
Möglich sind auch ein oder zwei kleine Reifen, die um die Handgelenke oder Arme kreisen.



4.1.1.9

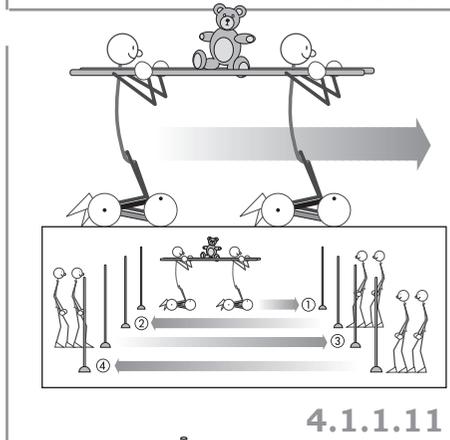
4.1.1.10 „Seitentausch“

Rechts und links des Fahrwegs aufgestellte Sachen (Kartons, Kleidungsstücke, ...) können auf die andere Seite ausgetauscht werden, wobei z.B. die Zeit oder die Anzahl der getauschten Sachen gemessen/gezählt werden kann. Es empfiehlt sich, entweder eine bestimmte Form auf je einer Seite auszulegen oder eine farbige Unterscheidung zu treffen.



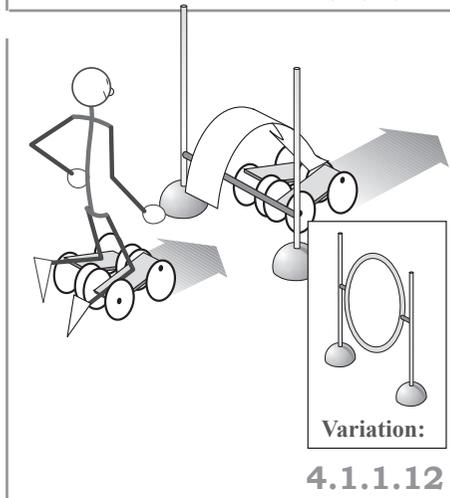
4.1.1.11 „Rettet das Hähnchen am Grill“ / „Sanitärer“

Im Team können zwei Personen, die zwei Stäbe halten, auf denen ein Ball/ Stofftier... liegt, hintereinander eine bestimmte Strecke fahren. Dies kann bald zur Staffel ausgebaut werden.



4.1.1.12 „Löwe, klettere über das Hindernis“ / „Von Floß zu Floß“

Eine niedrig gespannte Schnur, bis zu der gefahren werden soll und hinter der ein weiteres Wawago steht, soll überquert werden. Es wird also über die Schnur auf das andere Wawago umgestiegen (zunächst auch ohne Schnur). Auch hier sind Staffeln in sämtlichen Varianten möglich. Als authentische Variation und für Präsentationen eignet sich bei der Vorstellung vom Löwen ein mit rotem, orangefarbenem und gelbem Band umwickelter Reifen, der den Feuerreifen im Zirkus rund symbolisiert.

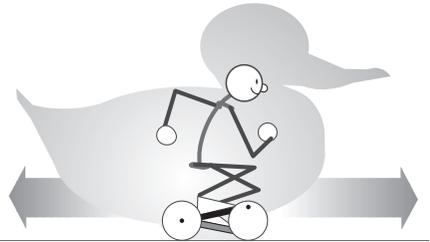


4.1.2 Fahren im Hockstand/Hockstütz

Die tiefe Hocke, die einer tiefen Kniebeuge entspricht, sollte nicht das Hauptelement der Stunde/Einheit sein, da die extreme Gelenkstellung des Knies dauerhaft belastend oder gar schädigend wirken kann - als Exkurs ist sie bei gesunden Menschen problemlos einsetzbar, zumal man zuvor einige Bewegungen und gymnastische Übungen durchführen kann und soll, die die Gelenkschmiereproduktion anregen - zudem ist eine Erwärmung ohnehin selbstverständlicher Stundenbeginn einer jeden Trainingseinheit/einer jeden Stunde (!). Zur Variation der Wawago-Fortbewegung im sog. Entengang ist gleiches anzumerken. Viele werden es gar nicht schaffen, die gesamte Sohle auf dem Trittbrett zu halten, da ihre vordere Schienbeinmuskulatur (*musculus tibialis anterior*) nicht kräftig genug ist oder die Wadenmuskeln nicht dehnfähig genug - sie werden die Fortbewegung versuchen im Ballenstand zu erreichen.

4.1.2.1 „Entenfahrt“

Der hohe oder tiefe Hockstand bzw. Hockstütz ist eine weitere Form zum Bewegungseinstieg. Wieder kann in beiden Stellungen der verbundenen Achse vorwärts wie rückwärts gefahren werden, die Hände sollten auf den Trittbrettern aufsetzen. Auch hier kann eine Person die Räder bewegen oder an der Hüfte schieben/ziehen.



4.1.2.1

4.2 Endlich wird im Stand gefahren!

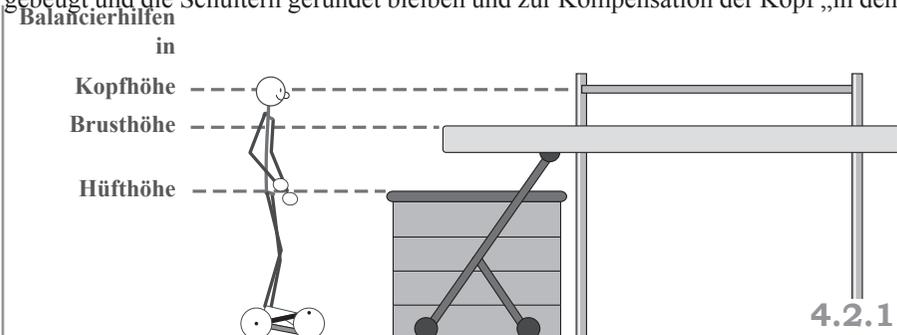
4.2.1 Fahren in aufrechter Körperhaltung mit Balancierhilfe (Gerät- und/oder Partnerhilfe)

Erste Schritte im Stand auf dem Wawago besitzen eine noch höhere Attraktivität als die bereits dargestellten Spiel- und Übungsformen. Die Hände sind frei und können mit fortschreitender Bewegungssicherheit Zusatzaufgaben übernehmen. Doch am Anfang werden den Händen Haltemöglichkeiten und Balancierhilfen geboten. Bestehen diese aus Geräten, sollte eine günstige Höhe gewählt werden, die von der Intention abhängt.

Eine Haltevorrichtung/Balancierhilfe in Hüfthöhe führt zum Aufstützen, also zur Entlastung der Beine und zum Abheben der Füße von der Trittbfläche. Der Stand am stets gleichen Ort auf dem Trittbrett während der Fortbewegung ist jedoch sehr wichtig, um in eine flüssige und ausgewogene Bewegung zu gelangen. Der Fuß soll wie angeklebt sein, die Knie-Fuß-Einstellung (siehe entsprechendes Kapitel) durch den Übungsleiter häufig überprüft werden.

Eine Haltevorrichtung in Brust-/ Schulterhöhe erweist sich bezogen auf die Armkraft und den Hebel als günstig. Eine Haltevorrichtung in Überkopfhöhe führt zwar zur Körperstreckung, die häufig zu Anfang noch keineswegs gegeben ist, verleitet jedoch andererseits zum Hängen und sich von der Standfläche lösen.

Bei den ersten Fahrversuchen ist es nicht ungewöhnlich, dass der Fahrer eine von außen etwas verkrampft und unnatürlich anmutende Haltung einnimmt - meist ähnelt sie einer Kauerstellung und der Blick ist gesenkt. Blick, Kopf- und Körperhaltung sollten bald korrigiert oder durch Zusatzaufgaben, die den gehobenen Blick und eine aufrechte Haltung erfordern, unbewußt herbeigeführt werden. Es soll mindestens einige Meter schräg nach vorne geschaut werden können. Zu beachten ist hierbei, dass bei vielen die Kauerhaltung beibehalten wird, also der Rumpf gebeugt und die Schultern gerundet bleiben und zur Kompensation der Kopf „in den



Nacken“ genommen wird (ähnlich einem Radrennfahrer).

Viele Geräte, die in einer Halle stehen, sind schon nahezu in Brust- oder Kopfhöhe oder können schnell auf diese Höhe eingestellt oder auf-/umgebaut werden. Niedrigere und höhere Haltevorrichtungen empfehlen sich aufgrund des Vergleichs für den Übenden als Abwechslung.

Geeignet sind beispielsweise

- 4- oder 5-stöckige Kästen
- Parallelbarren der neueren Generation, da die älteren häufig zu weit herausragende Füße haben
- Recks, die zu mehreren in einer Reihe aufgebaut sind (hier u.U. Höhe leicht variieren)
- von Barren zu Barren gespannte oder durch die Löcher in den Recksäulen gezogene Schnüre/Taue
- Kasten- oder Barrengassen, so dass auf beiden Seiten Halt geboten wird
- Schwebebalken
- Wände
- Gruppenmitglieder, die zunächst auf beiden, dann auf einer Seite per Handreichung helfen können.

Die Auflistung zeigt, dass die Gleichgewichtshilfen sich in

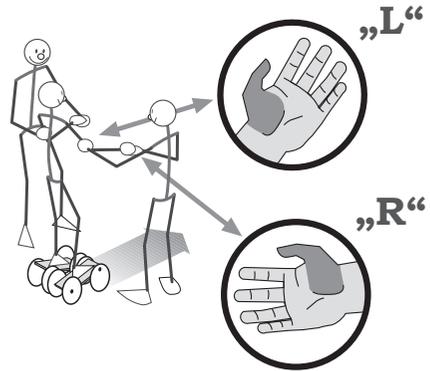
- a) (feststehende) Geräthilfen und
- b) Partnerhilfen unterteilen lassen.

Sie können auch

- c) kombiniert werden und
- d) schließlich über eine Sicherheitsstellung ganz abgebaut.

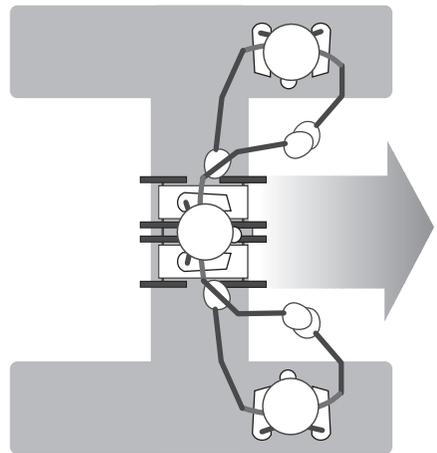
So leistet man zweckmäßige und sichere Partnerhilfe: Besonders guten Halt hat die fahrende Person, wenn die beiden Helfer sich gegenüberstehen und angucken, also die Schulterachsen aller drei involvierten Personen ein „H“ bilden. Die Helfer bewegen sich seitlich in die Fahrriichtung. Die jeweils körperferne, d.h. äußere/ weiter in Fahrriichtung ziehende Hand der helfenden

Partnerhilfe:



„L“: von unten an den Oberarm
(stützen)

„R“: von vorne die Hand reichen
(ziehen/drücken/halten)

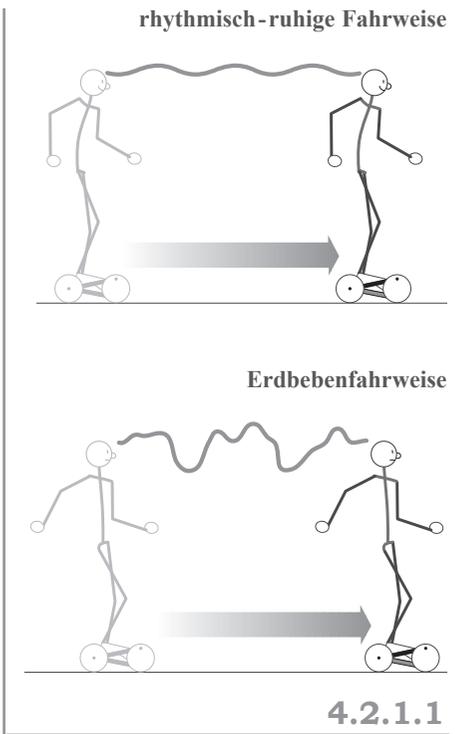


4.2.1

Person wird dem Fahrer gereicht. Die körpernahe, d.h. innere, Hand kann den Oberarm von unten stützen. Auch später, wenn sich der Fahrer zügiger vorwärts oder rückwärts bewegt und die Helfer nicht mehr seitlich mitlaufen können, sondern vorwärts, sollte die körperferne, äußere Hand gereicht werden. Im Falle von Unsicherheiten und Abstiegen kann so stets ein Zurückfallen verhindert werden, da die körpernahe Hand schnell an Oberarm oder Rücken zufassen kann. Sehr bald wird es nicht mehr notwendig sein, eine Hilfegebung, die permanent stützt und zufasst, zu benötigen. Allerdings sollte es einen mitgehenden „Sicherheitsengel“, der im Bedarfsfall schon da ist und helfen kann, solange geben, bis ein eigenständiges und sicheres Fahren erlernt worden ist. Hilfegebung erfolgt nach dem Motto: Solange wie nötig, so wenig wie möglich.

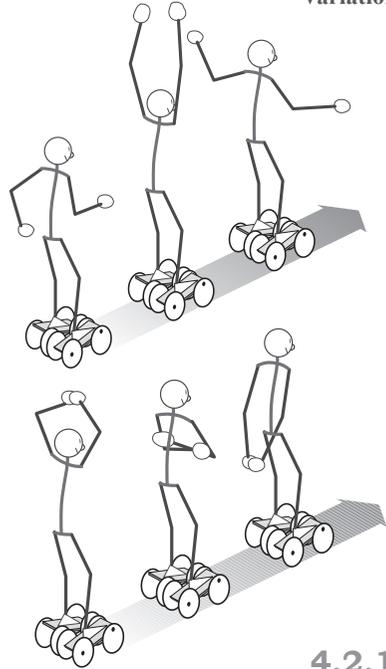
4.2.1.1 Trittlächenerkundung und Fahrimpulsentdeckung

Der Ort, an dem die Bewegung erzeugt werden kann, soll den Kindern erfahrbar gemacht werden. Je nachdem welche Wawagoseite vorne ist (konzentrisch oder exzentrisch angebrachte Trittlächenseite), ergibt sich für das Fahren ein kleiner Unterschied. Die Fahrenden sollen dazu ermuntert werden, einmal am vorderen Trittlächenrand zu stehen, dann am hinteren Trittlächenrand. Gleiches bringt neue Eindrücke, wenn sich die Bewegungsrichtung ändert. Desweiteren ist es möglich, den Hauptimpuls aus verschiedenen Körperregionen zu erzeugen: Es kann das Bein möglichst gestreckt gehalten werden, was sich sehr unnatürlich anfühlt, aber ein Gespür für die Streckung und Steifheit gibt - dabei erfolgt der Impuls aus dem Becken. Es ist möglich, im Stand in verschiedenen Hockstellungen zu fahren, also die Knie verschieden stark zu beugen. Es ist auch möglich einen extremen Impuls aus den Fußgelenken zu erbringen. Um sich die Unterschiede deutlich zu machen, kann ein Kind mit dem Wawago an einer Wand entlangfahren, während ein anderes auf einer parallel zur Wand aufgestellten Bank steht und mit einem Bleistift (oder mehreren Buntstiften bei verschiedenen Versuchen) einige Meter die Kopfbewegung des Fahrers aufzeichnet (Wand vorher abkleben). Eine ruhige Fahrweise, eine rhythmisch gleichbleibende Fahrweise, eine „Erdbebenfahrweise“

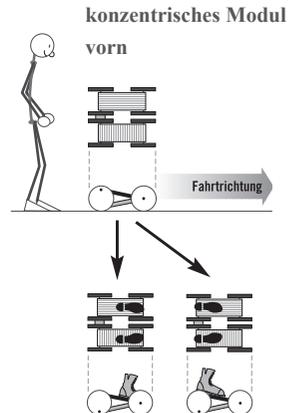
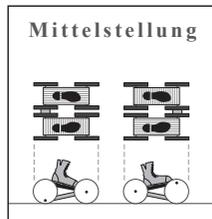
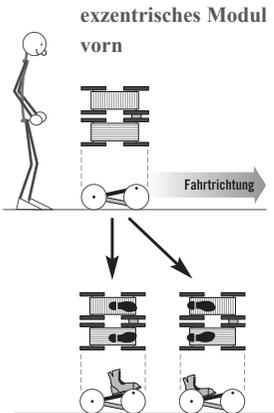


weise“, ... lassen sich so von den Kindern selbständig erkennen. Es ist auch wichtig, sich über Funktion und Bedeutung der Arme klar zu werden. Der Leiter kann z.B. die Hallenseiten abfahren lassen und heftet an jeden Seitenbeginn eine Skizze, wie gefahren werden soll (elegant erhobene Turnerarme, ausgebreitete Seiltänzerarme, sportlich-dynamische Geherarme - entsprechend dem Walking -, individuelle Armhaltung, die einfach bequem und unterstützend sein soll, oder hinter dem Rücken oder vor der Brust verschränkte Arme...).

**Funktion und Bedeutung der Arme -
Variationen:**



4.2.1.1



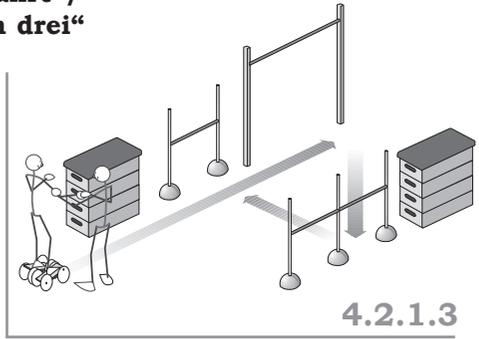
4.2.1.1

4.2.1.2 „Untergrundtest“

Sobald die ersten Fahrversuche von Erfolg gekrönt sind - sie können ruhig noch mit Hilfe stattfinden, doch sollte den Fahrenden anzusehen sein, dass sie ein Verständnis von (Teil-) Körperspannung besitzen - können verschiedene Böden ausgetestet werden. Es ist spannend, den Reibungsunterschied und somit das unterschiedlich anstrengende Fortkommen zu bemerken. Über Hallenparkettböden fährt es sich anders als über Tartanböden, die sich wiederum von der asphaltierten Straße oder gepflasterten Wegen unterscheiden. Matten und Bodenläufer bieten andere Eigenschaften als Putzlappen oder Teppichfliesen. Und natürlich ist es ein Wagnis, über eine kleine Unebenheit zu fahren, z. B. über ein Seilchen oder einen uralten, dünnen Mattenläufer. Später kann man Konstruktionen mit Geräten erfinden, die diese Erfahrungen noch erweitern und intensivieren (z. B. sich an Ringen festhaltend eine schiefe Ebene, die aus zwei nebeneinanderstehenden Bänken besteht, hocharbeiten - sichern!).

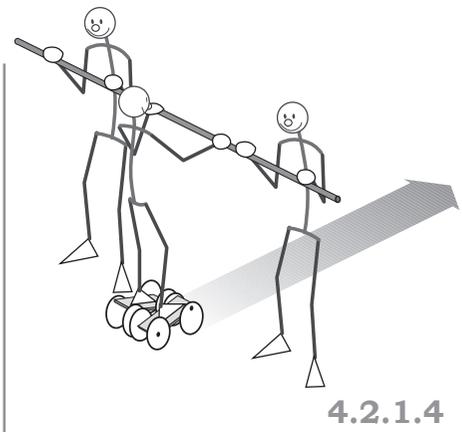
4.2.1.3 „Spazierfahrt“/„Kaffeefahrt“/ „Sonntagnachmittag um drei“

Als günstigen Einstieg erweisen sich „Spazierfahrten“ durch die Halle, so als wolle man die Halle neu entdecken und jede Ecke besichtigen. Dies kann geschehen, wenn jedes Kind ein Wawago hat und die aufgebauten Geräte entlangfährt oder wenn man nacheinander die verschiedenen Geräte ansteuert. Es kann auch immer ein Kind ohne Wawago dabei sein, das umsichtig freie Geräte auswählt, für Abstände zu anderen Fahrern sorgt und Haltehilfe anbietet.



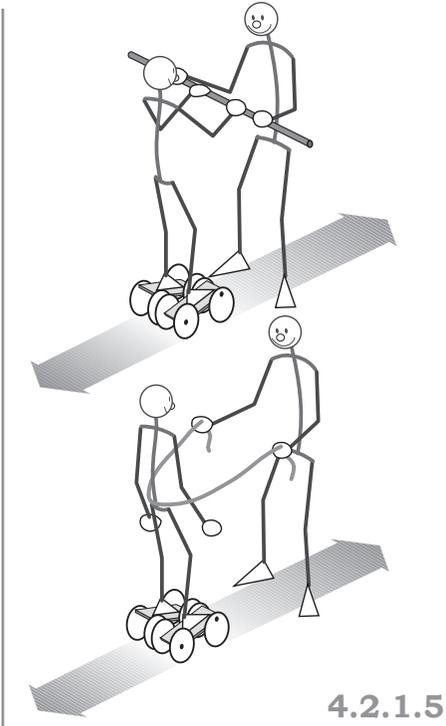
4.2.1.4 „Fahrt mit Stab“

Ein langer Stab oder ein Rundholz kann seitlich von zwei Kindern gehalten werden. Der oder die Fahrer können sich vorne festhalten oder bei Bedarf zugreifen. Als weniger raumgreifende Variante kann auch ein Gymnastikstab von der Seite gehalten werden. Hält ihn nur ein Kind, so muss es sehr schnell reagieren und in den passenden Momenten gegenhalten können - hierfür sind in der Anfangsphase eigentlich nur sehr reaktionsschnelle, größere Kinder oder der erfahrene Übungsleiter geeignet. Wenn die Fahrt sicherer geworden ist, stellt diese Hilfe keine Schwierigkeit mehr dar.



4.2.1.5 „Richtungsanweisung über die Stabbewegung“

(Von verbal + taktil + optischen Informationen zur Reduzierung der Analysatoren (siehe auch 8. Kapitel)). Der Stabhalter übt leichten Druck in die gewünschte Fahrtrichtung aus, d.h. zieht sanft am Stab, wenn der Fahrende vorwärts fahren soll. Das Signal zum Stoppen kann aus maßvollem Hin-Her-Ruckeln bestehen, leichtes zum Fahrer Hin-drücken bedeutet, dass rückwärts gefahren werden soll. Während häufig zunächst der Stab bewegt wird und gleichzeitig eine gesprochene Anweisung erfolgt, kann bald auf die Verbalisierung verzichtet werden. Später sollte man diese Form in einer Stunde zur intensiven Wahrnehmung nochmals aufgreifen - dann sollte der Fahrer mit geschlossenen Augen fahren. Bitte nicht mit bloßem Handkontakt fahren, da der Abstand zwischen dem Wawago der einen und den Beinen der zweiten Person zu gering ist. Es ist evtl. möglich, seitlich der Fahrrinne zu stehen und durch Klopfen an Vorder-/ Rückseite der



4.2.1.5

Schulter Zeichen zur Fahrtrichtung zu geben. Dann wäre auch möglich, seitlich stehend eine Hand zu fassen und bei einmal drücken vorwärts zu fahren und bei zweimal drücken rückwärts.

Variationsmöglichkeiten:

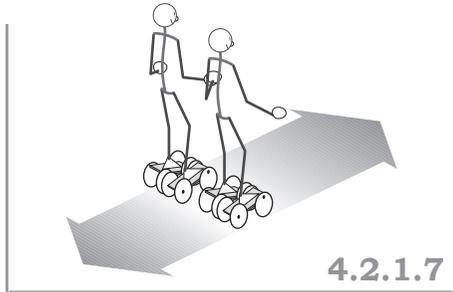
- Statt des Ruckelns hört der spürbare Druck auf, die Zeichen werden also dezenter.
- Statt des Gymnastikstabs wird dem Fahrer ein Seilchen um die Hüfte gelegt, dessen Enden der Partner in Händen hält. Der Partner kann den Fahrer anguckend vor ihm stehen oder auch von ihm abgewendet oder auch hinter ihm. Der Fahrer umfaßt das Seil locker, wodurch er sich etwas halten kann und den Zug des Partners sowohl an der Hand als auch an der Hüfte spürt. Wenn der Fahrer einen kurzen Zug an der rechten Hand/Hüfte wahrnimmt, so bedeutet dies, dass er vorwärts fahren soll. Ein Zug an der linken Seite bedeutet rückwärts fahren und gestoppt wird - entsprechend des „brrr“ bei den Pferden - durch Zug an beiden Seilenden (also mit beiden Zügeln, um im verwendeten Bild zu bleiben).
- Beide Formen können erschwerend mit geschlossenen Augen durchgeführt werden.

4.2.1.6 „Rhythmusfahren“

Der Partner steht neben dem Fahrer oder außer Sicht-, aber in Hörweite. Die Anzahl des Klatschens (oder Pfeifens - jedenfalls eines anderen vereinbarten Signals) entspricht der Anzahl der Bewegungen von rechtem und linkem Fuß/Bein nach vorne, während die Anzahl des Schnalzens oder Schnipsens den Rückwärtsbewegungen entspricht. Pause bedeutet Verharren. Als Variante dazu können kurze Folgen geklatscht/geschnalzt werden. Es ist ebenso möglich, Rhythmisierungen vorzunehmen und somit einen Wechsel schneller Tretbewegungen mit langsamen zu provozieren. Rhythmusfahren dient auch zur Vorbereitung der Wawago-Aerobic (siehe 4.4.3).

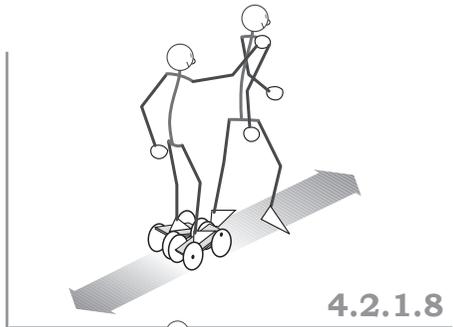
4.2.1.7 „Partnerfahrt“

Zwei Fahrer können sich nebeneinander fahrend gegenseitig die Hand reichen. Zusätzlich kann an jeder Seite ein „Sicherheitsbeauftragter“ („Polizist“...) mitgehen (Stab oder Hand). Sie können sich auch, obwohl sie genauso wie zuvor fahren, die Oberkörper zuwenden und sich anschauen und beide Hände reichen.



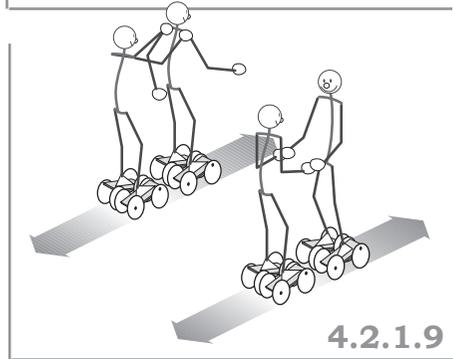
4.2.1.8 „Motorrad mit Beiwagen“

Ein Fußgänger steht vor dem Wawago-Fahrer, der die Schultern als Halt benutzen kann. Hier sollte das korrekte Verlassen des Geräts bzw. das unabsichtliche Herunterfallen insofern automatisiert sein, als dass ein Fuß auf dem Wawago bleibt und nicht dem Fußgänger von hinten an die Beine fährt. Statt der Schulter können auch beide Hände gereicht werden (Fußgänger geht rückwärts, evtl. vorwärts).



4.2.1.9 „Tandem“ / „S-Bahn“

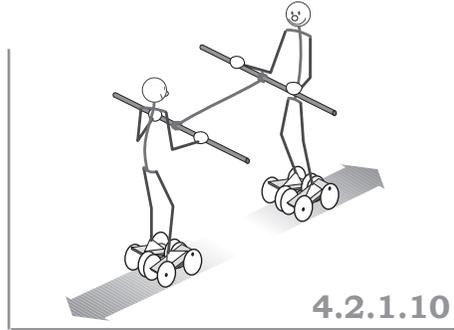
Auf die eben genannte Form baut folgende auf: der Fußgänger wird durch einen zweiten Fahrer ersetzt. Da im Fall des Gleichgewichtsverlusts beide ihren Fuß noch auf dem Gerät haben und den anderen seitlich daneben aufsetzen (sollen), ist dieses Gefahrenmoment ausgeschaltet. Die beiden voreinander rol-



lenden Wawago-Fahrer können entweder in die gleiche Richtung schauen oder sich anschauen. Die Fahrtrichtung ist für beide gleich, doch wenn sich die Fahrer gegenseitig anschauen, bewegt sich einer mit der Front, der andere mit dem Rücken in die Fahrtrichtung. Die beiden können sich an den Schultern halten oder an der Taille oder mit Handfassung. Sie können auch eigene Zeichen vereinbaren, so dass einer die Richtungsänderungen angibt.

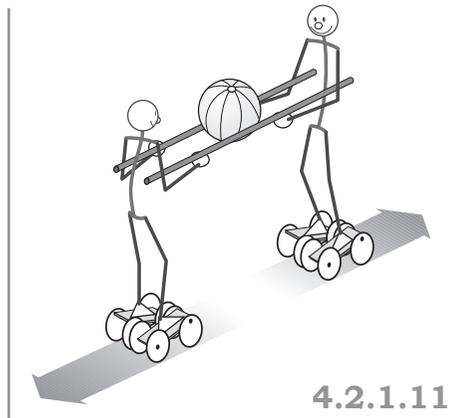
4.2.1.10 „Sag’ es mit dem Stab-Seil-Gespann“

Interessanter wird es bald durch Zusatzgeräte/Aufgaben: Jeder Fahrer hält einen Stab quer vor dem Körper, die beiden Stäbe sind durch ein Seil miteinander verbunden. Das Seil soll ständig unter Spannung gehalten werden, beide sollen durch Zug am Seil vereinbaren, wann und wie weit in wessen Richtung gefahren wird.



4.2.1.11 „Stab-Ball-Transport“

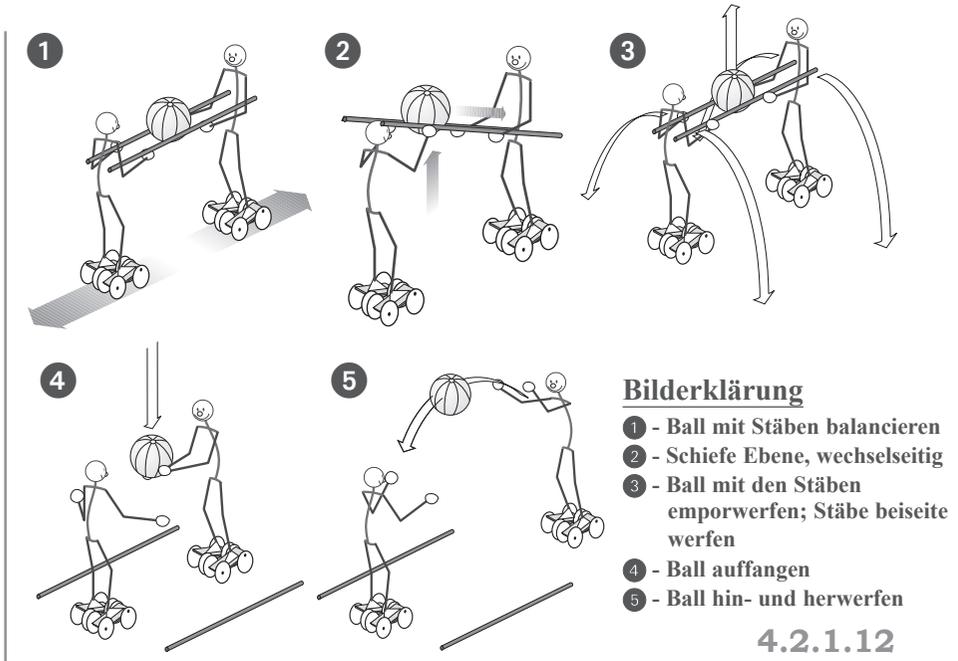
Zwei Fahrer schauen sich gegenseitig an, halten zu zweit zwei Gymnastikstäbe, auf denen ein Medizinball liegt. Diesen gilt es von einer Startlinie zu einer Ziellinie zu transportieren. Dort werden die Stäbe mit Ball und die Geräte an die nächsten beiden übergeben, so dass sich ein Hin-/Herdpendeln ergibt. Dies kann zur Staffel werden. Sind genügend Geräte und Materialien vorhanden, so kann der Medizinball zu den Nachfolgern auf die bereits gehaltenen Stäbe „umgelagert“ werden (ohne Zufassen, eher einem Kipp- oder Gießvorgang ähnelnd).



4.2.1.12 „Komplexübung mit Stäben und Ball“

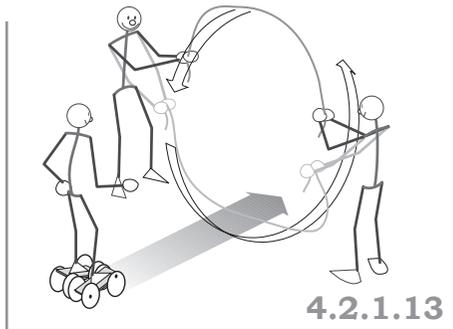
Spannend ist es, wenn einander zugewandte Fahrer zunächst mit den zwei Stäben in den Händen und dem darauf liegenden Ball fahren. Nach einer bestimmten Strecke (einfacher Weg oder Hin- und Rückweg, so dass beide einmal vorwärts und einmal rückwärts fahren) wird der Ball mehrmals von Stabende zu Stabende gerollt. Danach wird der Ball mit den Stäben mehrfach hochgeworfen und wieder aufgefangen. Wenn der Ball ein letztes Mal mit den Stäben hochgeworfen wird, soll er schnellstmöglich von einer Person mit den Händen aufgefangen werden. - Dazu müssen die Stäbe (auf Zuruf) zur Seite geworfen werden - wichtig hierbei, dass an jeder Stabseite eine Person steht, die den Stab auffängt (alternativ kann eine freie Fläche rechts und links als „Sicherheitszone“, die

niemand betreten darf, deklariert werden). - Es ist sehr unterschiedlich, wer wann und wodurch schneller in Ballbesitz kommt. Naheliegender ist als Folgeaufgabe, sich den Ball zuzuwerfen, was schließlich in einem Zuprellen oder Zurollen enden kann. Welcher Ball besonders empfehlenswert ist, hängt vom Alter der Personen ab, zudem von ihren Fang- und Wurfkenntnissen. Ein Gymnastikball ist sehr leicht und klein, ein großer Softball ist ebenfalls sehr leicht. Der Basketball hat eine zunehmende Größe, während Medizinbälle in ihren Ausführungen auch im Gewicht variieren aber zum Prellen untauglich sind.



4.2.1.13 „Blinzelt die Sphinx, ist die Fahrt durch das Tor frei“ / „Wasserfall“

Ein gehobener Blick ist impliziert, wenn durch ein großes geschlagenes Seil im richtigen Tempo zur richtigen Zeit hindurchgefahren werden soll. Die Aufmerksamkeit muss nun verteilt werden. Vor der Durchführung mit dem Wawago bietet sich ein „trockener“ Durchgang an - das Seil muss im weiten Bogen relativ langsam und gleichmäßig geschlagen werden.

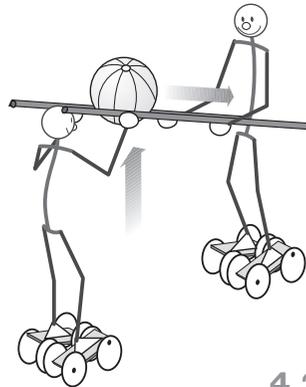


4.2.2 Verbesserung der Bewegungssicherheit in der Vertikalebene

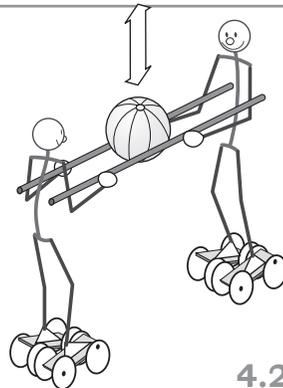
Bewegungen in der Vertikalebene verlaufen auf- und abwärts, also von unten nach oben und umgekehrt. Zumeist bleibt hierbei der Körperschwerpunkt über dem Gerät (weshalb das Gleichgewicht eigentlich nicht besonders gefährdet wird), damit diese Spiele und Übungen erhöhte Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit stellen.

4.2.2.1 „Schiefe Ebene“

Die beiden Fahrer mit den Stäben und dem Ball können auch die Arme gleichzeitig oder abwechselnd heben und strecken oder senken. Dadurch wird ein Rollen des Balles erwirkt, das vom Partner abgedämpft wird. Wenn dabei der Körperschwerpunkt nach oben (Beinstreckung) oder unten (Kniebeuge) bewegt wird, so ist die Übung intensiver. Zunächst werden sich die Fahrer im Stand mit der Bewegung vertraut machen, anschließend können sie sich dabei auch fortbewegen.



4.2.2.1



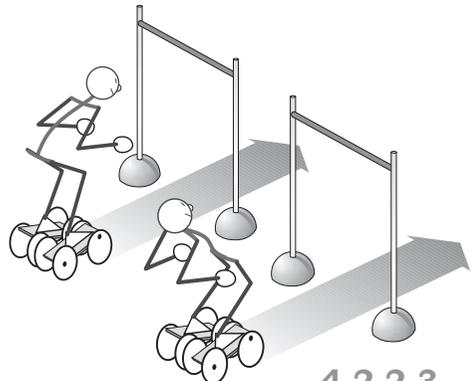
4.2.2.2

4.2.2.2 „Würfe mit Stäben und Ball“

Im Stand wie auch während einer Fahrt kann der auf den Stäben liegende Ball hochgeworfen und wieder aufgefangen werden.

4.2.2.3 „Kauerkatze“ / „Limbo“

Eine Schnur ist in Brust- oder Hüfthöhe gespannt, der herannahende Wawagofahrer soll, ohne die Schnur zu berühren, unter ihr hindurch fahren (sich klein machen und zusammenkauern). Anstelle der Schnur können auch zwei Tellerfüße

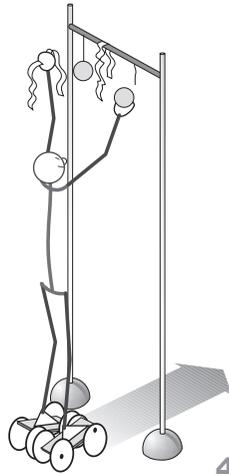


4.2.2.3

mit zwei Stäben, zwei Halterungen und einem Stab quer als Hindernis aufgestellt werden. Bei einer Vorführung bietet sich ein Südsee-Image an, also Sambamusik und diese Übung als Limbo, wobei die gespannte Schnur immer ein Stückchen tiefer genommen wird.

4.2.2.4 „Giraffe“

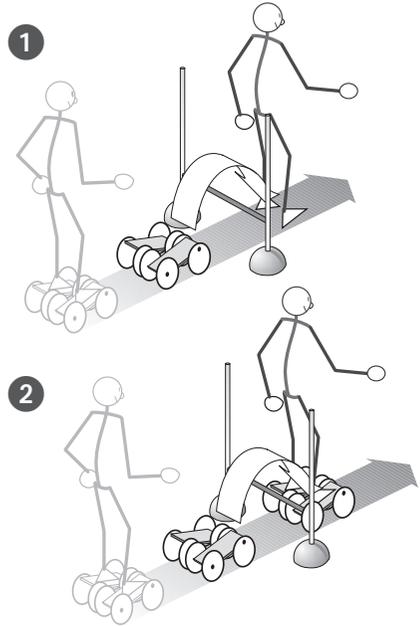
Eine Schnur ist deutlich in Überkopfhöhe gespannt, an ihr hängen z. B. Klammern oder Parteibänder, die durch Recken und Strecken abgenommen werden sollen (sich groß machen und aufrichten). Dieses Aufrichten ist sehr ungewohnt, die Kinder verschätzen sich leicht, da sie beim Fahren immer eher zur gebeugten Haltung neigen als zur geraden - daher sollen viele solcher Streckmöglichkeiten z. B. in einen Parcours eingebaut werden.



4.2.2.4

4.2.2.5 „Flußüberquerung“

Eine Schnur (oder zwei Tellerfüße mit Halterung und aufgelegtem Stab) ist in Knöchel- oder Wadenhöhe gespannt. Es soll über die Schnur gegangen werden, also das Wawago in langsamem Tempo verlassen werden. Das Gerät muss auf jeden Fall stehenbleiben und darf keinesfalls zurückrollen. Hinter der Schnur kann ein zweites Wawago stehen, auf das die Schritte gesetzt werden (denn sonst müßte seitlich neben das Gerät abgestiegen werden - gerade das seitliche Verlassen war ja ein wichtiger Schwerpunkt). Zunächst kann es eine Hilfestellung geben, die die Hand reicht - oder es geht ein „Fußgänger“ die ganze Strecke mit.



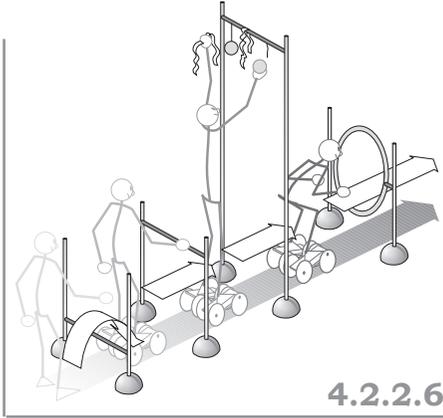
4.2.2.5

Bilderklärung

- ① - über den Stab steigen
-> verlassen des Wawagos
- ② - über den Stab steigen
-> auf ein anderes Wawago

4.2.2.6 „Wilder Dschungel“

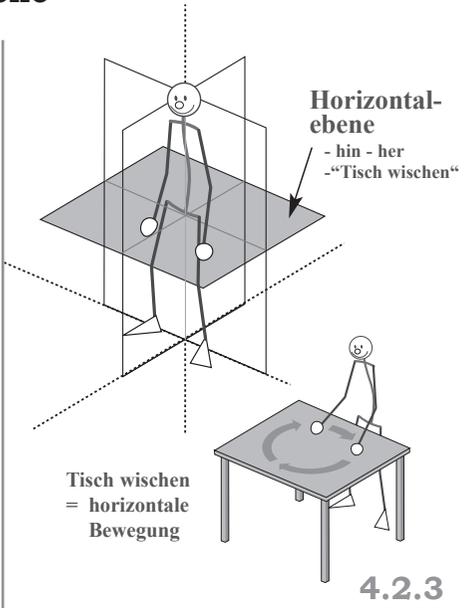
Die Hindernisse können miteinander kombiniert werden, so dass man z.B. zuerst über etwas steigt, sich danach hochrecken muss, anschließend zusammenkauern und dann noch über etwas drüber steigen, wobei gleichzeitig eine obere Begrenzung gegeben ist (also ein zwischen etwas hindurch steigen). Wer dabei noch etwas mit sich transportieren und befördern muss (Stofftier, Karton, Ball, Jongliersäckchen...), hat es noch etwas schwerer.



4.2.2.6

4.2.3 Verbesserung der Bewegungssicherheit in der Horizontalebene

Bewegungen in der Horizontalebene verlaufen in etwa auf einer Höhe von rechts nach links und umgekehrt, also seitwärts oder vor- und rückwärts. Die Vorstellung, einen Tisch abzuwischen, ist ein gutes Bild zur Verdeutlichung einer Bewegung in der Horizontalebene. Bei diesen Bewegungen kann es passieren, dass man sich relativ weit zu einer Seite bewegt und somit das Gleichgewicht nicht mehr zentrisch über dem Gerät gehalten wird/werden kann. Der Eifer, einen Ball noch zu erreichen, führt manches Mal zum Verlassen des Geräts. Dies kann erlaubt werden, wenn dabei die Sicherheit erhalten bleibt (die Kinder also schon etwas Erfahrung im Umgang mit dem Gerät gesammelt haben und sicher landen können) und wenn die Intensität erhöht werden soll.



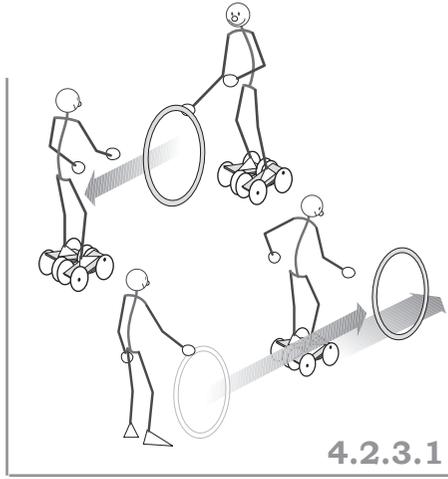
4.2.3

4.2.3.1 „Zurollen eines Reifen“

Ein Reifen wird einander zugerollt.

Variationen:

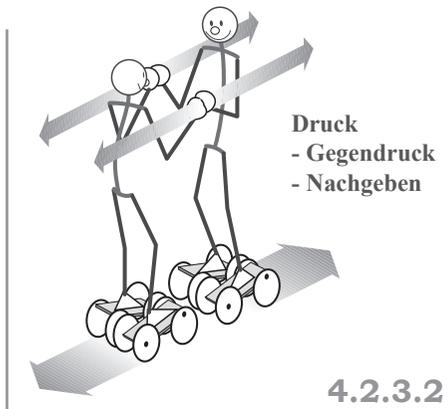
- Zwei Fahrer stehen sich gegenüber.
- Zwei Fahrer stehen in ca. drei Metern Abstand hintereinander. Der hintere rollt den Reifen los; der vordere, der stets nach vorne schauen soll, versucht, den Reifen zu fassen und ihm reaktionsschnell hinterherzufahren.
- Bei wenigen Geräten steht nur eine Person auf dem Wawago.
- Bei vielen Geräten und Personen können Dreiecke, Quadrate oder Vielecke als Aufstellungsfigur gebildet werden.



4.2.3.2 „Hahnenkampf“

Zwei Fahrer stehen sich gegenüber, die Handflächen legen sich aneinander, durch Aufbauen von Druck oder Nachgeben soll versucht werden, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen. - Diese Übung kann auch als Basisübung zum Erfahren von Körperspannung und Gleichgewicht eingesetzt werden. Es gibt einige Grundübungen zu Reaktion, Gleichgewicht und Körperspannung ohne Wawago:

- Bei Übung 1 a) steht eine Person stabil mit gebeugten Kniegelenken in leichter Grätschstellung. Eine zweite Person stubst, drückt und zieht sie an verschiedenen Körperstellen (Schulter, Armvorderseite, Innenseite des Oberschenkels, Hüfte usw.) mit unterschiedlichem Druck an. Das Gleichgewicht soll möglichst bewahrt werden. Dies geschieht hier dadurch, dass stets versucht werden soll, einen Gegenimpuls von gleicher Dauer mit der gleichen Dynamik in der entgegengesetzten Krafrichtung zu erzeugen. Es handelt sich also um ein Drücken und Gegenhalten.
- Übung 1 b) hat den gleichen Aufbau, doch soll der Stubs, das Drücken oder Ziehen nun mit einem Nachgeben der entsprechenden Körperteile beantwortet werden. Mit Hilfe beider Übungen wird das angemessene Reagieren geübt - bei einem zarten Hauch bäumt man sich nicht völlig gegen den anderen auf noch sackt man nachgebend zusammen. Es findet eine Sensibilisierung statt. Wenn sich zwei gegenüber stehen wie beim Hahnenkampf und die

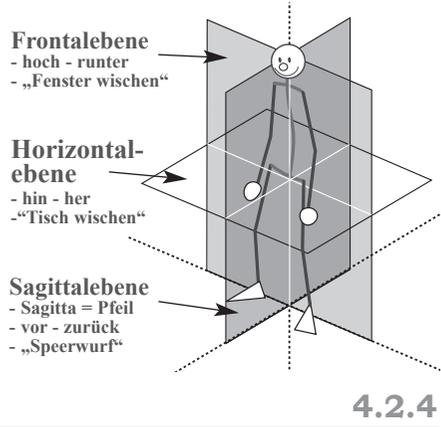


Handflächen Kontakt zueinander haben, stehen jedem bei einem Impuls zwei Reaktionsmöglichkeiten zur Verfügung: Gegendruck erzeugen oder in Druckrichtung nachgebend mitgehen.

- Übung 2 hat als Inhalt das dynamische Gleichgewicht: Eine Person geht einfach ganz geradeaus wie auf einer Linie entlang. Eine zweite Person gibt ihr ab und zu einen Impuls an verschiedenen Körperstellen, stört also ganz leicht das Gehmuster, in dem die erste Person bleiben soll. Auch beim Wawagofahren kann versucht werden, die Gleichmäßigkeit des Fahrens mit Vorsicht (!) in Frage zu stellen.
- Alle Übungen sind vielfach intensiver, wenn die Augen geschlossen werden.

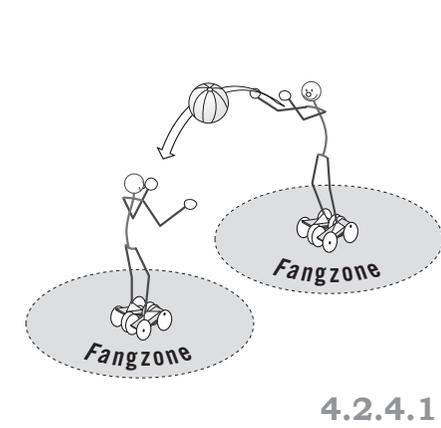
4.2.4 Verbesserung der Bewegungssicherheit in allen Ebenen

Folgende Übungen stellen durch die Vielzahl der Reize und Informationen, die innerhalb kurzer Zeit ausgewertet werden müssen, um adäquat reagieren zu können, besonders hohe Anforderungen an die beteiligten Personen. Es muss der evtl. zu fahrende Weg kalkuliert werden, nachdem die Flugkurve eingeschätzt worden ist, man muss das richtige Timing haben, antizipieren können und sollte das Gleichgewicht bewahren. Die Aufmerksamkeit muss auf vielerlei gerichtet und verteilt werden, die Konzentration wird gefordert - und gleichzeitig bringt all das enorm viel Spaß.



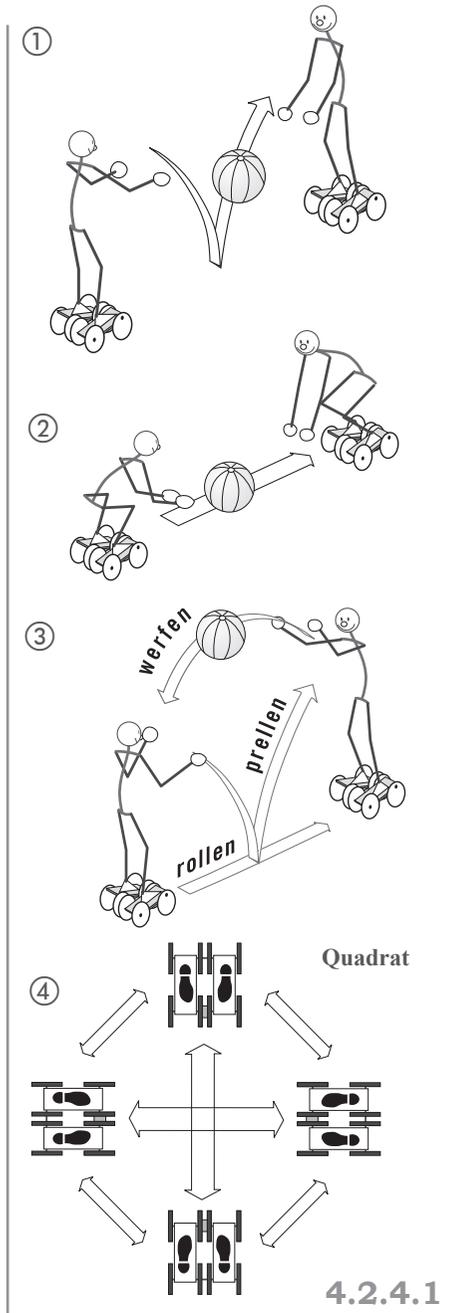
4.2.4.1 „Zuwerfen“

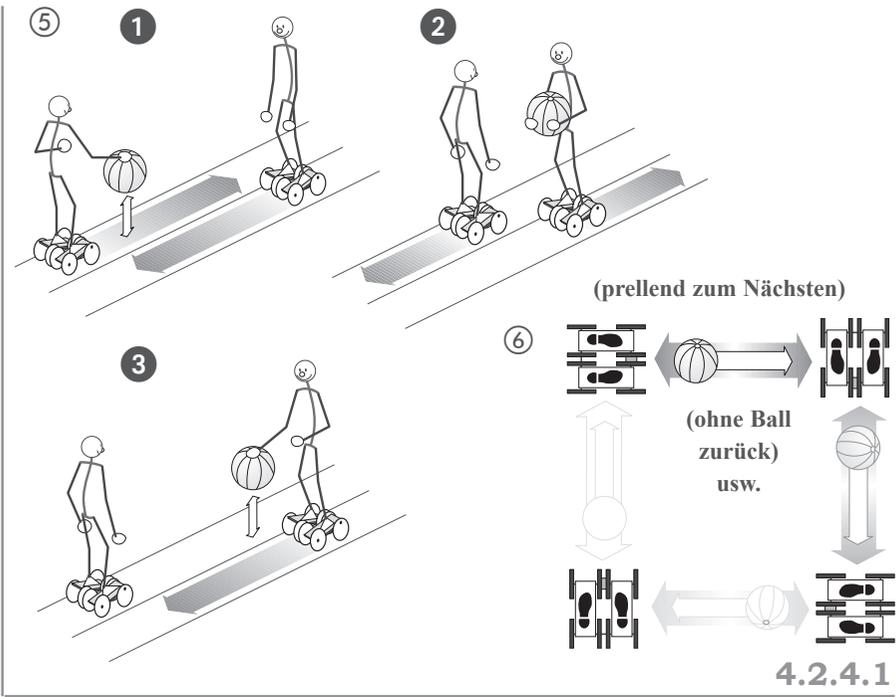
Wenn Bälle sich zugeworfen werden, entfernt sich zwangsläufig der Oberkörper aus der Senkrechten über dem Wawago, damit die seitlichen Bälle noch erreicht werden. Aufmerksamkeitsverteilung und Konzentrationsfähigkeit sind voll gefordert. Ständig muss sich neu an die aktuelle Situation angepasst werden. Man kann die Ballwechsel insgesamt zählen, die seitlich oder weit oben erreichten Bälle oder auch die Häufigkeit, den gefangenen Ball in einem anderen Raumweg zurückzuwerfen (hohen Ball gefangen, an linker Seite zurückgeworfen usw.)...



Variationen:

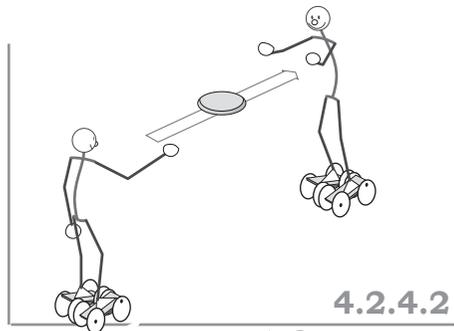
- ① „Zuprellen“: Das Werfen kann je nach Ball durch Prellen ersetzt werden.
- ② „Zurollen“: Der Ball wird zum Partner gerollt.
- ③ Werfen, Prellen und Rollen werden gemischt. Die Distanz zwischen den beiden beteiligten Personen bleibt in etwa gleich - auch wenn sie sich dabei fahrend fortbewegen. Dadurch kann man den zur Verfügung stehenden Aktionsraum besser einteilen und ihn für alle nutzbar machen. Sind nur wenige Geräte vorhanden, kann auch nur eine Person auf dem Wawago stehen.
- ④ Bei sehr vielen Personen kann ein Dreieck/Quadrat/Vieleck gebildet werden und reihum oder beliebig gekreuzt geworfen/geprellt/gerollt werden.
- ⑤ Zwei Fahrer stehen mit Blick zueinander einige Meter auseinander in verschiedenen Fahrspuren. Einer prellt einen Ball, bewegt sich auf den anderen zu und übergibt den Ball, fährt zum Ausgangspunkt zurück, wohin der andere prellend gefahren kommt und dort den Ball übergibt und wieder zurück fährt usw.
- ⑥ Dies kann auch zu viert im Quadrat gemacht werden: Einer fährt von seinem Ausgangspunkt geradeaus dorthin, wo der nächste, allerdings im 90°-Winkel, wartet. Er bekommt den Ball über die Innenseite zugeprellt und fährt von seinem Ausgangspunkt zum nächsten Wartenden. Wer den Ball abgegeben hat, begibt sich rückwärts wieder zu seinem Ausgangspunkt. Dies garantiert die Durchführbarkeit beliebig vieler Durchgänge und erhöht die Intensität für alle.





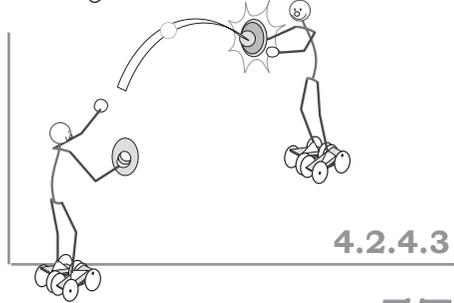
4.2.4.2 „Wurfscheibe“

Eine Wurfscheibe wird sich zugeworfen. Dies macht im Vieleck, vielleicht mit zwei Wurfscheiben, mehr Spaß. Die Wurfweiten sollten nicht ständig gleich gehalten werden, damit die Fahraktivität, das Einschätzen von Entfernungen und das Reagieren und sich Anpassen in wechselnden Situationen erhalten bleiben.



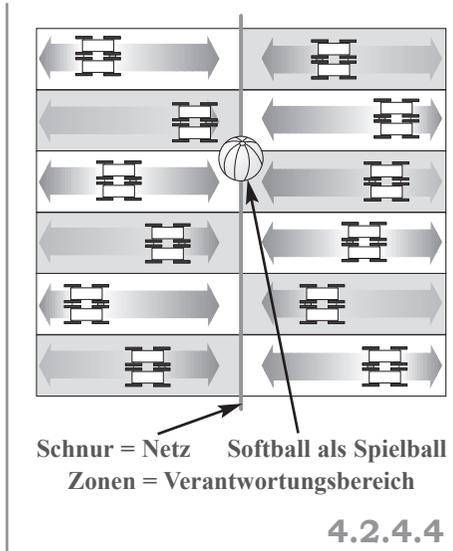
4.2.4.3 „Ballfangspiel“

„Ballfangspiel“ ist ein Spiel, bei dem essertellergröße und mit Klettstoff überzogene Flächen in der Hand gehalten werden. Ein auf Klett haftender Ball wird per Hand geworfen, aber mit dem Fangteller „erhascht“.



4.2.4.4 „Ball über die Schnur“

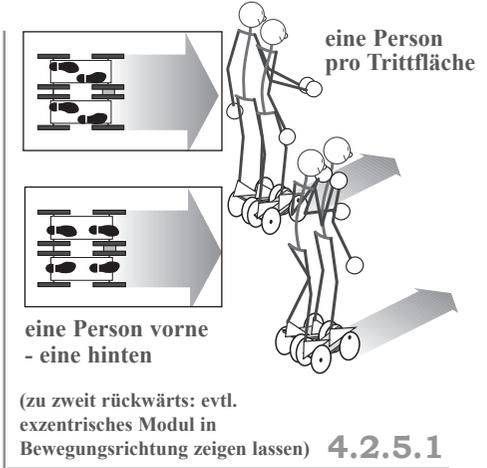
Wer ganze Mannschaften auf Wawagos stellen kann (hier können auch Pedalos und Wawagos gemischt eingesetzt werden), kann eine Art Ball über die Schnur spielen. Die Wawagos werden so aufgestellt, dass jeder Fahrer eine bestimmte erreichbare Zone vor und hinter sich abdeckt. Durch die Zonen und das bloße Geradeausfahren kommen sich die einzelnen Mitspieler einer Mannschaft kaum in die Quere. Man sollte austesten, ob tatsächlich jeder Ball erreichbar ist. Die Aufmerksamkeitsverteilung wird hier besonders beansprucht (Mannschaftsmitglieder neben sich im Auge behalten, Ball beobachten, Spielgeschehen verfolgen, Gleichgewicht bewahren...). Nachteilig an dieser Form ist, dass durch die Zonen eine klare „Schuldverteilung“ für einen Ballverlust stattfinden kann und dass manche Zonen häufiger als Ziel dienen als andere - dem kann dadurch Abhilfe geschaffen werden, dass statt der Zonen quer zum Netz Zonen parallel zur Netzlinie eingeteilt werden.



4.2.5 Jetzt wird's schwerer und lustiger - originelle Ideen

4.2.5.1 „Zwei auf einem“

Zu zweit auf einem Wawago ist es möglich, hintereinander zu stehen und sich an Schulter oder Taille zu fassen. Anspruchsvoll zu zweit auf einem Wawago ist es, wenn auf jedem Trittbrett eine Person mit beiden Füßen steht und das Gewicht zur anderen Seite verlagert wird, damit man vorwärts- bzw. rückwärts fährt. Es ist notwendig, sich fast zu umschlingen, da die kleine Standfläche extrem schwierig zu meistern ist. Diese Form kann vereinfacht werden, indem die Trittbflächen aufgeklappt werden.



4.2.5.2 „Drei auf zwei“

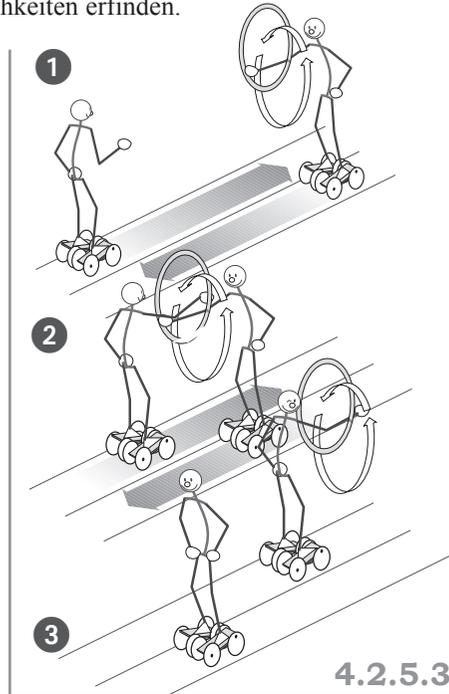
Originell wird es, wenn z. B. drei Personen mit zwei Wawagos eine bestimmte Strecke zurücklegen sollen. Hier können zwei auf je einem Wawago stehen, und die dritte Person steht mit je einem Fuß auf beiden Wawagos. Sind die Größenverhältnisse sehr unterschiedlich, kann das kleinste und leichteste Gruppenmitglied Huckepack genommen werden. Eine weitere Lösungsmöglichkeit besteht darin, die dritte Person quer in Hüfthöhe zu tragen (wie einen Zaumstamm). Die beteiligten Kinder werden sicherlich weitere Möglichkeiten erfinden.

4.2.5.3 „Reifenwechsel“

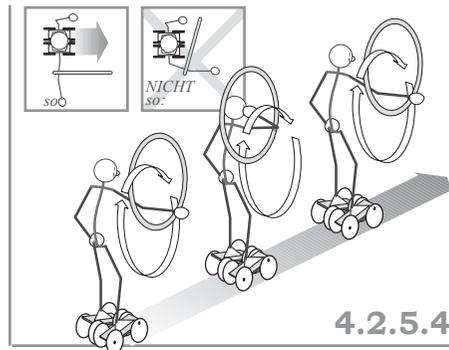
Ein Reifen kreist am Arm eines Fahrers. Zwei Fahrer bewegen sich entweder nebeneinander in die gleiche Richtung oder aufeinander zu. An einer bestimmten Stelle soll der kreisende Reifen übergeben werden - am besten zuerst locker die Hand desjenigen mit Reifen fassen, seine Bewegung spüren und mitaufnehmen, Arme schräg stellen und Reifen darauf kreisen lassen oder bei leicht gewinkelten Armen entschlossen strecken (oder der bisher kreisende leicht anbeugen) und somit ganz schnell das Gerät übernehmen (übergeben).

4.2.5.4 „Reifen am Oberarm“

Voraussetzung ist, dass der Reifen am Oberarm gleichmäßig kreist. Wenn der vorwärts kreisende Reifen Kontakt mit der Oberseite des Oberarms hatte und von unten neben dem Körper über hinten nach oben kommt, ist der genaue Zeitpunkt für das Kunststück. Der Arm wird im Ellbogengelenk gebeugt, und die Hand klappt bis zur Schulter. Da der Reifen, wenn er über hinten nach oben kreist, Kontakt mit der Oberarmvorderseite hat, ist Raum und Zeit für die Aktion. Ist der Reifen oben angekommen und wird über vorne weiter rotieren, so ist der Kontakt statt des Oberarms der Unterarm - der Weg des Reifens ist ungehindert. Nun kann man entweder mehrere



4.2.5.3

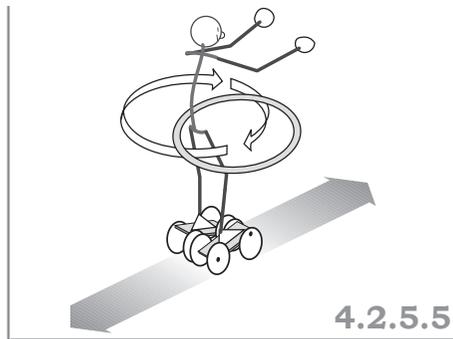


4.2.5.4

Runden den Reifen über den „kurzen Arm“ laufen lassen, oder man streckt das Ellbogengelenk, sobald der Reifen die gleichen Positionen wie zum Anbeugen erreicht hat. Da kaum jemand mit dieser Bewegung vertraut ist, sollte sie aus Gründen der Aufmerksamkeitsverteilung zunächst am Boden geübt werden, bevor zum Wawago-Fahren übergegangen wird. Selbstverständlich sollte auf Beidseitigkeit, also auf das Ausführen mit rechts und links, geachtet werden. Verlockend ist die Beidseitigkeit vor allem deshalb, weil der folgende Schritt das Kreisen eines Reifen an jedem Arm ist. Die Beugebewegungen können gleichzeitig durchgeführt werden oder im Wechsel (li. bleibt gestreckt, während re. beugt und in der folgenden Runde umgekehrt). Es ist ein tolles publikumswirksames Element, das z. B. beim Formationsfahren auf das Publikum zu seinen Einsatz finden kann.

4.2.5.5 „Hula Hoop“

Eine Herausforderung ist für alle, die Hula Hoop im Stand können, dies auf dem Wawago in der Fortbewegung zu versuchen. Es ist möglich (vor- und rückwärts)!!



4.3 Staffeln

Wenn Fortbewegung alleine in verschiedenen Variationen erfolgen kann, lassen sich hieraus vielfältige Staffeln ableiten. Staffeln haben den Vorteil, dass man sie immer wieder und weiter abwandeln kann und sich so neue Formen ergeben - vermutlich macht dies einen Großteil ihrer Attraktivität und Beliebtheit aus. Sie gehören zu den Gruppenspielen, in denen man durch spezifische Akzentsetzung dem Mannschaftsgedanken den Schwerpunkt verleihen kann. Folglich sind exemplarische Ziele - neben der Schulung der motorischen Fähigkeiten - das Anerkennen der Leistung anderer, das Tolerieren von Schwächen, das Mittragen an Verantwortung zum gelungenen Ganzen und der Gewinn an Einsicht, dass die individuellen Leistungen nicht immer zum Erfolg führen, sondern man sich in Abhängigkeiten befindet. Wer sich Modellkarten zur Veranschaulichung bastelt, kann die Fahrenden schon früh mit den Begriffen vertraut machen, so dass die jeweilige Fahrform bereits bekannt ist. Ohne die Staffel als Organisationsform zu wählen, läßt sich zuvor ein Tiergarten darstellen, in dem all die späteren Staffelelemente erprobt werden können. Gibt es einen „Tiergartenpaß“, der an jeder absolvierten Station an der entsprechenden Stelle gelocht wird, so ist die Motivation erhöht und nahezu eine Garantie dafür

gegeben, dass alle Stationen absolviert wurden.

4.3.1 Der Tiergarten - leichte Staffeln zum Einstieg

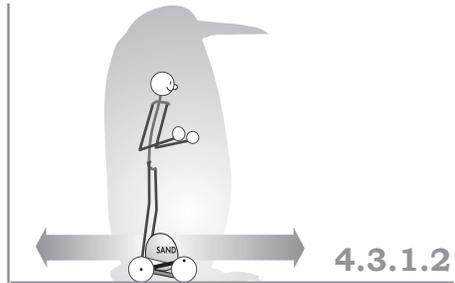
4.3.1.1 „Hahn“

Ein Sand-/Linsen- oder Bohnensäckchen wird auf dem Kopf balanciert.



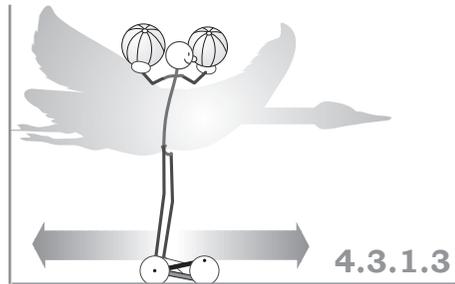
4.3.1.2 „Pinguin“

Ein Sandsäckchen wird auf einem oder beiden Fußrysten balanciert.



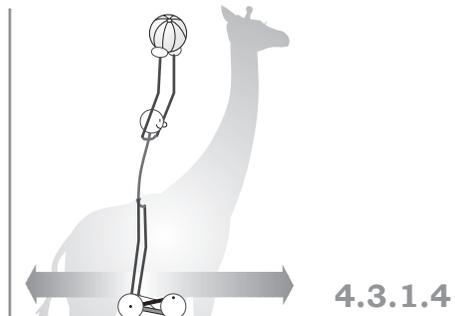
4.3.1.3 „Gleitender Vogel“

Zwei Blätter Papier oder zwei Bälle werden auf den seitlich ausgestreckten Armen balanciert.



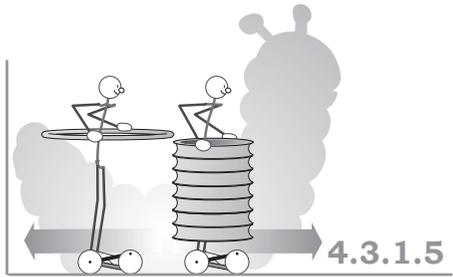
4.3.1.4 „Giraffe“ / „Trophäe“ / „Schachfigur“

Ein Ball wird über dem Kopf gehalten.



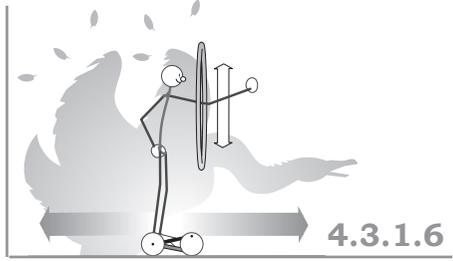
4.3.1.5 „Raupe“

Ein Reifen wird um die Hüfte gehalten (es ist keine Balance mit den Armen mehr möglich). Alternativ kann ein Krabbeltunnel eingesetzt werden.



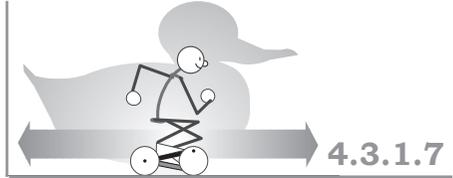
4.3.1.6 „Aufgeregt flatternder Vogel“

Es werden Reifen am Arm kreisen gelassen - einer bzw. einer pro Arm oder mehrere an einem oder beiden Armen.



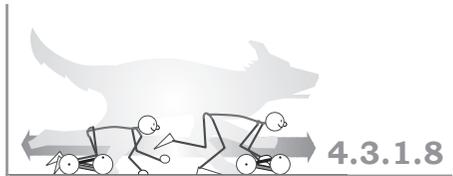
4.3.1.7 „Ente“

In der tiefen Hocke wird sich fortbewegt.



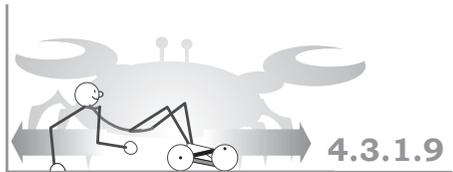
4.3.1.8 „Hund“

Hände oder Füße befinden sich auf dem Wawago, die Bewegungsrichtung kann vorwärts- und rückwärts sein.



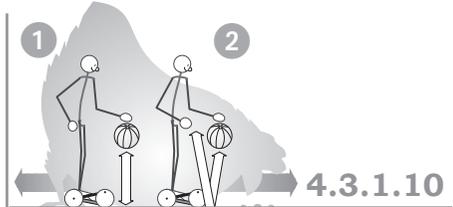
4.3.1.9 „Krebs“

Die Füße sind auf das Gerät aufgestellt, die Körpervorderseite zeigt zur Decke.



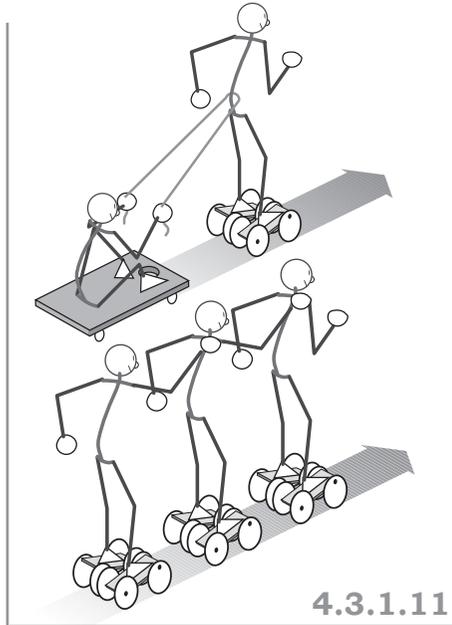
4.3.1.10 „Futterpickende Hühner“

Man prellt einen Ball mit der rechten und/oder linken Hand seitlich vom Körper. Man kann auch von links nach rechts vor dem Körper wechseln - Form: ein „V“ zwischen Hand und Boden -, dabei vorwärts- bzw. rückwärts Fahren.



4.3.1.11 Ratschlag zur Durchführung

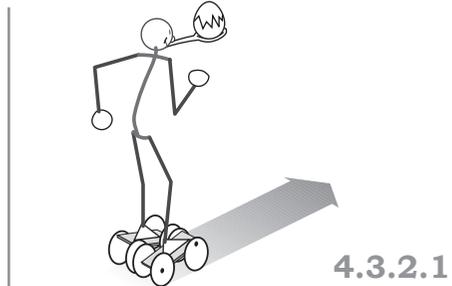
Gibt es nur wenige Wawagos, so erfolgt der Gerätewechsel am Wendepunkt. Gibt es viele Geräte, können immer zwei oder drei Personen als Minizug unterwegs sein. Nicht zu vergessen sind Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Geräten, z. B. der Wawagofahrer zieht eine auf einem Rollbrett sitzende Person hinter sich her oder schiebt sie. Es können auch zwei Wawagofahrer einen Rollbrettfahrer an den Händen oder an Stäben/Seilen in ihre Mitte nehmen und ihn, der vorwärts- bzw. rückwärts darauf sitzt/kniet/liegt, ziehen. Ziel einer Staffel mit dem Wawago muss bewußtes Fahren sein, d.h. es müssen Aufgaben eingebaut sein, die das Rennen und Rasen wie bei den üblichen Lauf- und Sprintstaffeln verhindern bzw. mäßigen. Sinnvoll ist häufig die Regelung, dass wer das Gleichgewicht verliert, erneut am Startpunkt beginnen muss.



4.3.2 Staffelfortsetzung für Tiergartenabsolventen

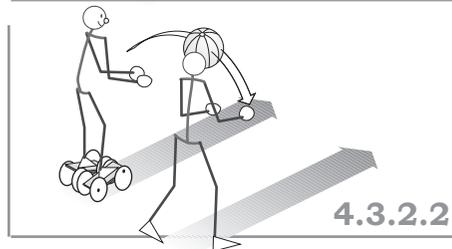
4.3.2.1 „Eierlauf“

Mit einem Teelöffel kann ein Tischtennisball oder ein Wattebausch transportiert werden. Dieser soll entweder unter Mithilfe der Hände umgelegt oder ohne Zuhilfenahme der Hände übergeben werden.



4.3.2.2 „Passingstaffel“

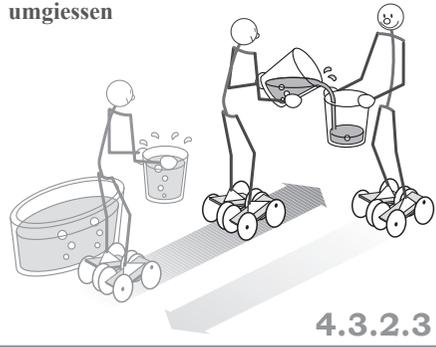
Ein Wawagofahrer und ein in einigen Metern Abstand neben ihm auf gleicher Höhe mitlaufender Zusprieler passen sich einen Ball permanent zu, wobei sie sich vorwärts bewegen. Als Regelung kann man vereinbaren, dass z. B. der Wawagofahrer das Gerät nicht verlassen darf - verliert er den Ball, holt der Mitläufer ihn.



4.3.2.3 „Wassertransport“

Ein Gefäß mit Wasser (am besten je Mannschaft anfärben) wird hin- und hergefahren und beim nächsten Fahrer in dessen Gefäß umgeschüttet. Ziel ist es, den Verlust beim Umschütten möglichst gering zu halten. Als Variante kann auch gelten, dass in einer bestimmten Zeit soviel Wasser wie möglich aus einem Eimer am Anfangspunkt in ein großes Gefäß an einer Zielstelle zu gießen. Um zu frühes Abfahren zu vermeiden, gibt es nur ein kleineres Gefäß, das untereinander übergeben wird.

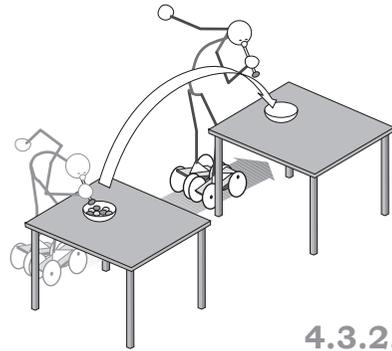
Wasser sammeln und verlustfrei umgießen



4.3.2.3

4.3.2.4 „Smartieslauf“

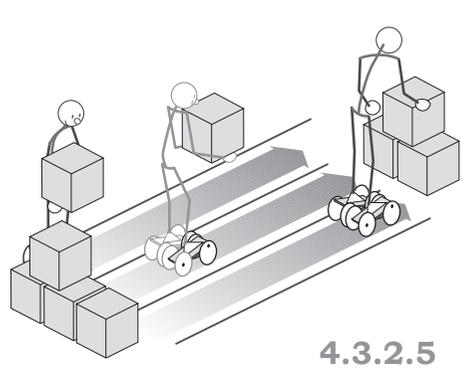
In einigen Metern Abstand stehen zwei Tische mit jeweils einer Schale darauf. Die Anzahl der Schalen auf jeder Seite soll der Anzahl der Mannschaften entsprechen. Auf einer Seite befinden sich in der Schale z. B. dreimal so viele Smarties wie Mitspieler. Jeder Mitspieler erhält einen Strohhalm, mit dem er, wenn er an der Reihe ist, ein Smarties ansaugt und auf dem Wawago fahrend zur anderen Schale hinüberbringt. Das Smarties wird in die Schale abgelegt, der Fahrer fährt zu den anderen zurück, und das Wawago wird übergeben. Wem die Luft unterwegs ausgeht, der muss absteigen, das Smarties neu ansaugen, und von dort aus wieder aufsteigen und weiterfahren.



4.3.2.4

4.3.2.5 „Umzug“

Kartons transportieren und umschichten: Mehrere Wawagofahrbahnen nebeneinander sind mit Geräten bestückt. Jede Mannschaft hat z. B. eine „dreispurige Fahrbahn“, falls für sie drei Wawagos zur Verfügung stehen. Auf der Startseite sind Kartons aufgestapelt, die zu einer festgelegten Ziellinie transportiert werden sollen. Dabei kann Vorgabe sein, dass immer nur ein Fahrer unterwegs sein darf oder dass jeder nur einen



4.3.2.5

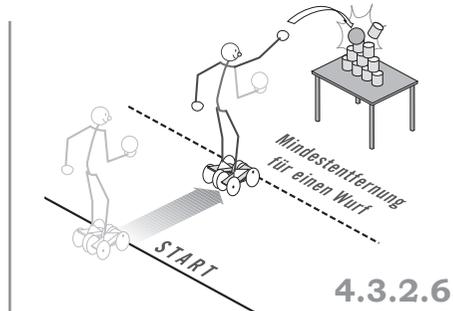
Karton pro Weg transportieren darf. Ziel ist es, das Anfangsbauwerk auf der Startseite genauso wieder auf der Zielseite stehen zu haben. Als „Verpackung“ kann alles auf Haus-/ Nestbau oder Umzug umgesetzt werden.

4.3.2.6 „Pyramidenwerfen“

Von einer Startlinie aus darf immer eine Person zu einer Abwurflinie fahren. Von dort aus darf sie auf aufgeschichtete Dosenpyramiden werfen. Entweder hat sie maximal drei Versuche mit drei Bällen oder es wird bei Fehlversuch zurückgefahren und die Ballübergabe erfolgt.

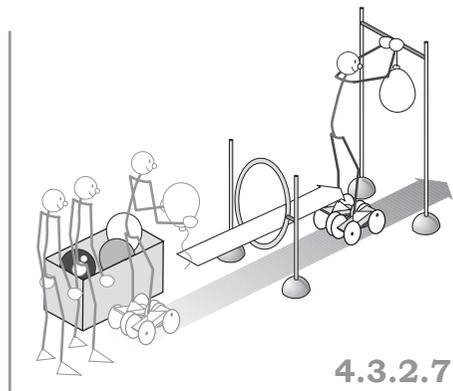
Variation:

Genauso kann Zielwerfen mit Ringen auf ein Plastikkreuz oder auf in Sand/ Erde gesteckte Stöckchen erfolgen. Wieder findet der Wurf erst nach einer gewissen Fahrtstrecke statt, die Rückfahrt wird rückwärts oder mit Absteigen und halber Drehung absolviert.



4.3.2.7 „Luftballontransport“

Luftballons sind immer ganz besonders attraktiv. Sie können aufgeblasen und an ca. 50 cm lange Schnüre gebunden sein. In einem kleinen umgedrehten Blockkasten oder einem großen Karton (z. B. von Fernsehgeräten oder Monitoren) werden sie gelagert. Ziel ist es, immer einen Ballon mit sich zu transportieren und ihn an ein Ziel zu binden. Anschließend wird zurückgefahren und das Wawago übergeben. In die zu überwindende Distanz können auch kleine Hindernisse eingebaut werden, so dass es nicht bloß eine gerade Strecke zu bewältigen gilt, sondern rein optisch ansprechender aussieht.

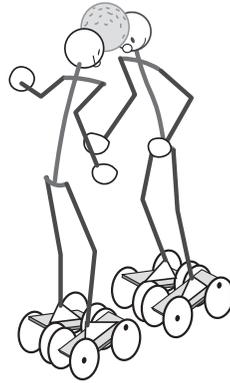


4.3.2.8 „Komplexspiel mit Luftballon“

Immer zwei Kinder mit je einem Wawago, die einander anschauen (also fährt einer mit dem Rücken in die Bewegungsrichtung, der andere mit der Front), fahren mit einem Luftballon zwischen ihren Körpern eine bestimmte Strecke und binden ihn dann fest. Danach fahren sie beide zurück, übergeben der eine einen noch nicht aufgeblasenen Luftballon, der andere die Schnur zum Anbinden. Das neue Zweierteam pustet den Ballon auf, bindet die Schnur daran und fährt dann gemeinsam mit dem eingeklemmten Ballon los. Die Schnüre und Luftballons werden am Zielort gelagert - vielleicht auf einem Tisch, der unter dem Anbindepunkt steht.

4.3.2.9 „Orangentanz“

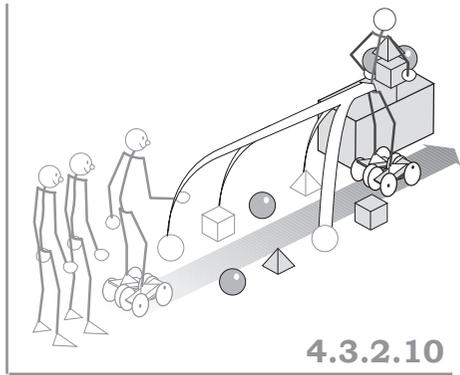
Das Einklemmen kann auch mit kleinen Bällen gespielt werden, die zwischen den Stirnen gehalten werden - dies erinnert an den Orangentanz auf Parties.



4.3.2.9

4.3.2.10 „Großeinkauf“

Es sind viele Gegenstände an beiden Seiten der Fahrrinne abgelegt. Der Fahrer darf soviel einsammeln wie möglich. Am Ziel steht ein Behältnis, in das die Gegenstände abgelegt werden. Es kommt darauf an, möglichst viele Gegenstände dorthin zu bringen, aber jedes Mannschaftsmitglied mindestens einmal fahren zu lassen. Wer unterwegs etwas verliert, weil er sich überschätzt hat, kann unter Umständen damit sanktioniert werden, dass er noch ein zusätzliches Stück wieder ablegen muss - dies kann ja von den nächsten Fahrern aufgelesen werden. Als Hintergrund kann z. B. der wöchentliche Großeinkauf der Familie dienen oder das Aufräumen von Kamelle/ Bonbons an Karneval.



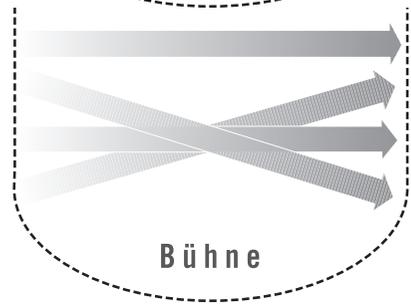
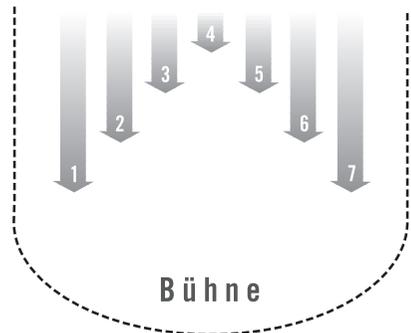
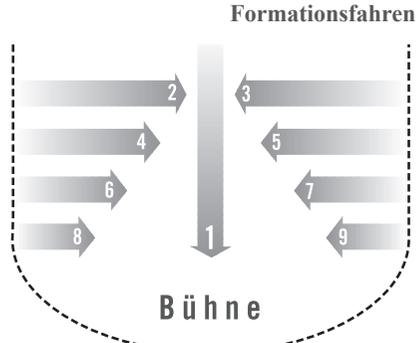
4.3.2.10

4.4 Anregungen für Fortgeschrittene

4.4.1 Formationsfahren

Unter Formationsfahren wird das Fahren in Hallen, auf Plätzen und Bühnen verstanden, bei dem die Mitfahrer einen bestimmten Fahrweg in festgelegter Reihenfolge fahren. Dies kann entweder auf die Zuschauer zu und von ihnen weg sein (also vorwärts- bzw. rückwärts), also so, dass die Front und evtl. der Rücken gesehen wird. Daneben können die Fahrer von einer Seite auf die andere fahren, dabei stets ihr Profil zeigen. Da die Pedalos/Wawagos stets geradeaus fahren, muss man in Betracht ziehen, vor Abfahrt das Gerät so zu positionieren, dass es zwar noch immer geradeaus fährt, aber auf der Fläche bzw. im Raumweg schräg. So können sich Wege kreuzen und das lineare Muster kann ein bisschen aufgelockert werden. Auch mit Stops lassen sich bei einer Fahrt zu zweit nebeneinander z. B. Überholeffekte zeigen. Die Leichtigkeit der Fortbewegung, die manchmal schon einem Gleiten und Schweben, ja fast fliegen ähnelt, kann toll in eine Verkleidung aufgenommen werden.

Gespenster, die zur Mitternacht ausfliegen, das Publikum erschrecken (laut kreischend vorwärts fahren), ihren nächtlichen Geistertanz veranstalten (verschiedene Formationen fahren oder einen Aerobic Tanz aufführen). Passend sind als Themen z. B. auch die Walpurgisnacht, ein Hexentanz mit Besen (der als Stab vielfältig eingesetzt werden kann und zu Teamarbeit, zum Übergehen/ Unterfahren geeignet ist)...

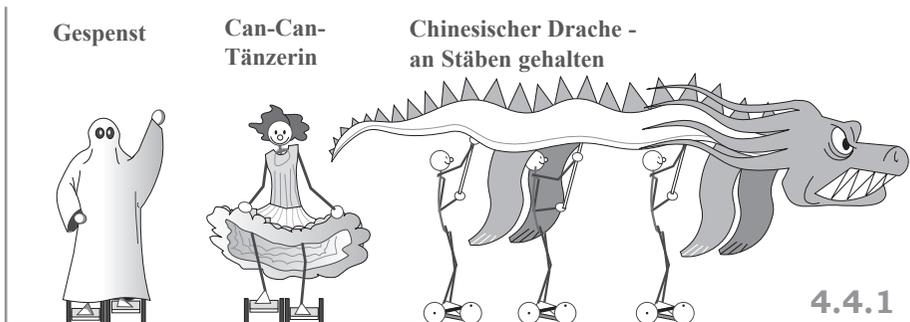


4.4.1

Ein toller Effekt ergibt sich, wenn das Gerät zunächst für das Publikum verdeckt ist. Dazu können lange Reifröcke, die bis zum Boden reichen, verwendet werden. Wenn sich diese nach einer Weile des Fahrens abnehmen lassen und dann ein „Stillbruch“ herbeigeführt wird (Musikwechsel/neue Kleidung drunter), werden die Zuschauer überrascht. Das Fahren wird in einem anderen Stil weitergeführt. Als Anregung z. B. schrille Cancan-Musik, also Rüschenröcke, unter denen knappe Tanz-/Sportkleidung getragen wird und sich als neuer Stil eine Techno-Darbietung anschließt. Auch Tiere bieten sich hier an - den Vierfüßlergang beherrschen ohnehin alle von den Einstiegsstunden. Wer so klein beginnt, kann z. B. das Wachsen der Tiere bis zum Ungeheuer zeigen. Raupen lassen sich in langen Reihen gut darstellen - hier kann ein einziges Kostüm mit mehreren Löchern für Köpfe und Arme aller Raupenglieder gut aussehen. Möglich ist auch ein langes, an Stäben in Überkopfhöhe gehaltenes Wesen - sein Vorteil besteht darin, dass die Haltestäbe weitgereicht werden können, somit an verschiedenen Stellen Menschen warten können und die Stäbe übergeben bekommen. Dadurch ist es möglich, das Wesen in Kurven fliegen zu lassen. Den Wartenden sollte man bis zum nächsten Einsatz eine Aufgabe schaffen, besser noch sie als Erdenwesen mit einbinden.

Eher futuristisch und weniger harmonisch-gleitend wirkt eine Aufmachung als Roboter, Marsmännchen, Game-boys o.ä. Hier sind kantige und eckige Bewegungen gefragt. Alles soll abgehakt wirken und mechanisch. Meist entspricht Synthesizermusik diesem Ansatz.

Wer Spaß an einer Geschichte hat, die mehrere Typen beinhaltet, kann in Michael Endes „Momo“ solche Figuren finden - die lebensfrohe Momo, die fiesen grauen Herren, die Menschen auf der Straße, die sich einmal normal bewegen, ein anderes Mal wie vereist erstarren (sich z. B. mechanisch bewegen) usw. Auch Astrid Lindgrens Geschichten sind willkommene Ideenlieferanten. Jeder Leiter sollte abhängig von seiner Gruppenstärke und den vorhandenen Raumverhältnissen die Raumwege entwerfen und abstimmen. Exemplarisch sind einige Skizzen zu möglichen Raumwegen gezeigt. Wer viele Kinder und Geräte hat, kann zwei oder drei als Zug hintereinander fahren lassen. Dies ist auch bei beengten Raumverhältnissen eine gute Lösung. Wer wenig Geräte hat, kann immer zwei als Schubkarren losziehen lassen (oder einen „königlichen Begleittröß“ / „Hofstaat“ mitziehen) - oder es wird ein Rotationsverfahren nach jeder Seitenüberquerung vereinbart, so dass im Wechsel immer alle drankommen.



4.4.2 Sportarten- und Disziplinitationen mit dem Wawago

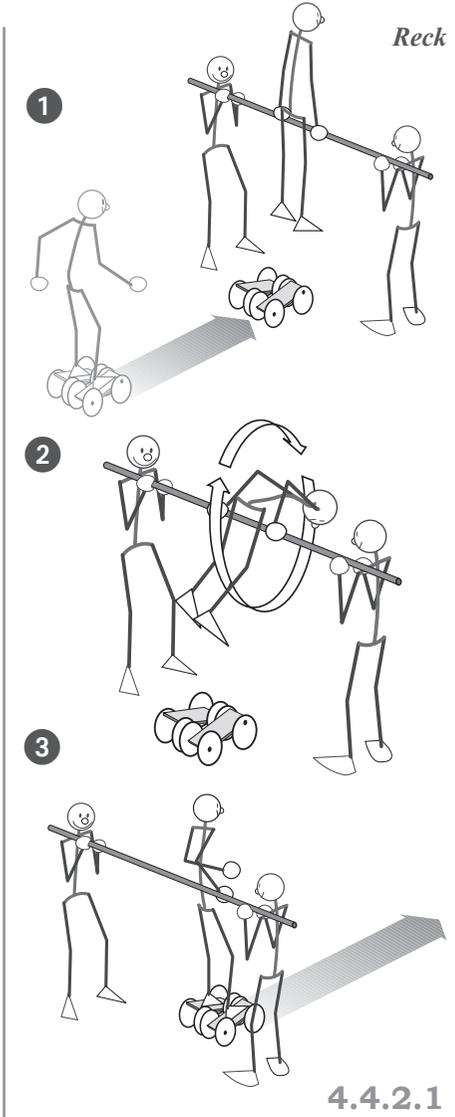
So wie (Olympische) Sommer- und Winterspiele in verschiedenen Wettkämpfen ausgetragen werden, können einige Anregungen den klassischen Sportarten entlehnt werden. Ob man die einzelnen Wettbewerbe streng nach jenem antiken Vorbild durchzuführen versucht oder ob man sie modernisiert/variiert, ist eine Frage der Organisation und „Verpackung“. Bestimmt wird es für die Teilnehmenden ungewohnt sein, statt Medaille oder Pokal einen grünen (Lorbeer-)Kranz und nützliche Alltagsgegenstände oder Nahrungsmittel („Brot und Spiele“) als Siegespreise zu erhalten. Inszeniert man dieses antike Image noch deutlicher, so kann man luftig-helle Bekleidung für den Tag erbitten und als Leiter seine Ansprachen in entsprechender Formulierung vortragen. Genauso gut können solchen Spiele als Parcour oder Zirkel mit verschiedenen Stationen durchlaufen werden. Eine weitere Möglichkeit ist das Prinzip der aufsteigenden Leiter - wer eine Sprosse (= Übung) erklommen hat, darf zur nächsten Sprosse aufsteigen. Das ganze wirkt umso besser eingebettet und als Veranstaltung „rund“, wenn es z. B. Belegbögen/Stationszettel o.ä. gibt, in die etwas eingetragen, abgehakt, gestempelt... wird. Für die Teilnehmer stellt dies einen größeren Motivationsfaktor dar, den man ruhig nutzen sollte. Hierbei ist allerdings zu beachten, dass es sich nicht um bloße motorische Leistungen und das Ableisten von Übungen handeln soll, sondern diese durch sogenannte „offene Stationen“ ergänzt werden sollten, die vorgabenlos und individuell von jedem Teilnehmer gelöst werden können. Auch Aufgaben, für die man sich zu zweit zusammentun und organisieren oder auch kreativ tätig werden muss, sprechen neben der Motorik weitere Fähigkeiten wie soziale Kompetenz, kreative Lösungsentwicklung, Teamfähigkeit, Anpassungsfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit, Kompromißbereitschaft - um nur einige zu nennen - an. Sportliche Bewegung ist manchmal der Bildung ähnlich: Erst wer sein erworbenes physisches Potential einsetzen, anwenden und transferieren kann, kann es sinnvoll nutzen und ausschöpfen. Zum Beispiel bedeutet pures Krafttraining noch nicht, dass jemand diese Kraft unabhängig von Standardsituationen gebrauchen kann. Er benötigt Möglichkeiten, sie flexibel und vielseitig anzuwenden und zu variieren, um „Anwendungsprogramme“ und „Verknüpfungen“ zu erstellen und damit gewährleisten zu können, dass auf diese nahezu situationsunabhängig zurückgegriffen werden kann. Stures Auswendiglernen erreicht in der Schule auch nur das Können von Reproduktion, nicht jedoch das Leisten von Transfer. Konsequenterweise ist Vielseitigkeitsschulung DIE Maxime schlechthin. Daher bietet sich z. B., um zum Thema der klassischen Sportarten zurückzukehren, ein Mehrkampf an. Dieser Mehrkampf kann auf verschiedene Disziplinen innerhalb einer Sportart Anwendung finden oder auf je eine Disziplin in verschiedenen Sportarten bezogen werden. Zudem kann man jeden Wettbewerb ernsthaft nachahmen oder im Gegenteil überzeichnet darstellen.

4.4.2.1 Turnen

Wenngleich im Turnen mit dem Wawago nur schwer ähnliche Grazie und Anmut dargestellt werden können, so kann man doch dem Ideal nahefeiern oder aber es karikieren (manchmal ist dies jedoch technisch noch anspruchsvoller). Im klassischen Turnen gibt es bei den Mädchen/Frauen die Geräte Stufenbarren (Reck) - Boden - Sprung - Balken. Nun kann man einige Elemente mit wenig Aufwand und Vorerfahrung auf das Wawago übertragen.

Es wird mit dem **Reck** begonnen: Ein Gymnastikstab (oder auch ein dicht gegriffener Stabhochsprungstab) wird von zwei Personen mit den Händen und auf einer Schulter liegend gehalten. Nun kann daran ein Sprung in den Stütz geturnt werden **1** mit anschließendem Abzug (entspricht einer Rolle vorwärts) **2**. Dieser Abzug ist ein „leises Element“, d.h. die Beine werden gehalten und sachte am Ausgangspunkt aufgesetzt. In der Durchführung können die beiden Stabhalter zu Fuß sein, der Turner fährt mit dem Wawago an, turnt den „Sprung“ in den Stütz mit anschließendem Abzug, landet dann - bei eben beschriebener Ausführung - wieder auf dem Wawago und kann seine Fahrt zum nächsten Gerät fortsetzen **3**. Wer turnerfährene Kinder in seiner Gruppe hat, kann zum Aufschwung anregen (er müßte in der Grundschule allen Kindern begegnet sein). Viel weiter sollte zunächst nicht gegangen werden, da z. B.

Schwungelemente am Barrenholm und hier eben am Stab für die beiden Hilfen sehr belastend werden. Auch die Stabhalter können sich auf dem Wawago befinden. Die Dreiergruppe fährt aus dem Dreieck aufeinander zu. Es ist nicht bedeutend schwieriger, den Stab auf dem Wawago stehend zu halten, wenn man es zuvor einige Male in festem Stand auf dem Boden versucht hat.



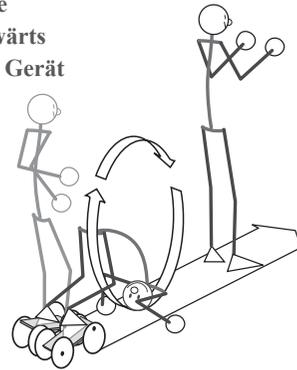
Boden

Alle Zwischenschritte und Übergänge einer normalen Bodenturnübung können durch Wawagobewegungen ersetzt werden. Sprünge können entweder vom Wawago hinab oder auf dem Wawago selbst geturnt werden. In Frage kommen z. B. Pferdchensprung, Spreizsprung, Schersprung, Schrittsprung, Sprung mit halber Drehung. Balancen wie Einbeinstand mit angewinkeltem Knie oder Standwaagen sind als Einstiegselemente anzusehen, die jeder versuchen und bald auch ausführen kann. Aus der Standwaage kann in einen weiten Ausfallschritt übergegangen werden (jetzt steht der vordere Fuß am Boden), woran sich ein Rad oder eine Radwende anschließen kann. Wer zuvor in eine gute Turnmethodik investiert hat, wird hier viel Freude erleben können. Wenn man nun schon einmal das Gerät verlassen hat, kann man ein wenig „freies Bodenturnen“ machen und damit schließlich zum Wawago zurückkehren. Als Basisteile gelten allgemein die beiden Rollen vorwärts und rückwärts. Sie können vom Wawago hinunter und auch wieder auf das Wawago hinauf geturnt werden - damit die Hände beim Aufstehen mit nach vorne genommen werden (anstatt sich hinter oder neben dem Po abzustützen), ist Partnerhilfe zum Hochziehen ein guter Trick. Vielleicht haben bald einige Spaß an einer kleinen Bodenkür oder am Synchronturnen.

Sprung

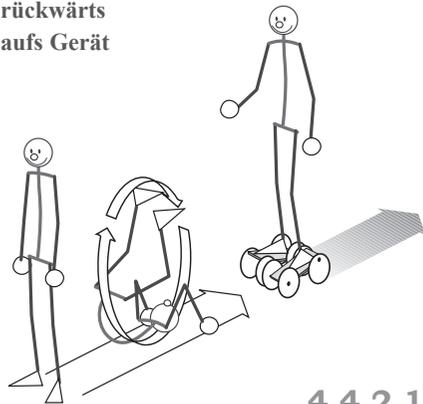
Sprünge über den Partner, der gegrätscht dasteht und über den ein Grätschsprung ausgeführt werden soll („Bockspringen“), sind ab einer gewissen Körpergröße „verantwortbar“. Es sollte gewährleistet sein, dass die auf dem Wawago anfahrnde Person gerade auf den Partner, das lebendige Sprunggerät, zufährt. Außerdem sollte die Person, die

Rolle
vorwärts
vom Gerät

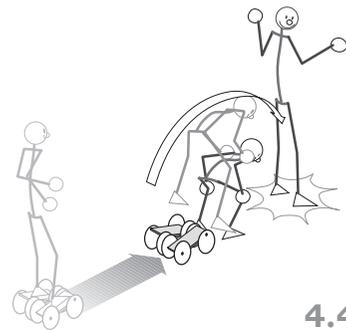


Boden

Rolle
rückwärts
aufs Gerät



4.4.2.1



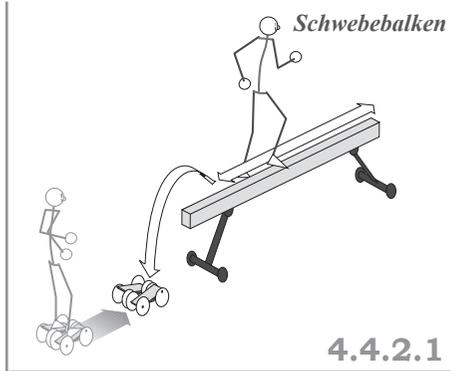
Sprung

4.4.2.1

den Bock darstellt so groß sein und so weit grätschen können, dass das Gerät durch die Beine fahren könnte. Durch das nach vorne Neigen des Oberkörpers hat die Person, die den Bock darstellt, den Blick auf das Wawago gerichtet und kann es bremsen, so dass es nicht durch einen ungünstigen Absprung in die Landezone hinein rollt. Natürlich können auch die üblichen Turnböcke aufgestellt werden oder in manchen komfortablen Hallen kann man auf die Recksäulen einen flachen Bockaufsatz aufschrauben.

Schwebebalken

Als Balken sind Bänke, umgedrehte (und somit schmalere) Bänke, Lüneburger Stegel, niedrig angebrachte Reckstangen und echte Schwebebalken nutzbar. Der Einbezug all dieser Möglichkeiten (sofern in der eigenen Halle verfügbar) macht das immer gleiche Balancieren abwechslungsreicher. Dies liegt an der tatsächlich unterschiedlichen Beschaffenheit der Geräte wie auch am optischen Erscheinungsbild. Naheliegend ist, mit dem Wawago zum Balken(ende) zu fahren und dort aufzusteigen.



Nach einer Kürübung mit einer geraden Anzahl an zu turnenden Bahnen (Hin-/Rückwegen) erreicht man wieder die Seite, an der das Wawago verlassen wurde. Stieg man am Balkenende auf, so kann man nun zurück zum vorhergehenden Gerät fahren - der Balken fungiert somit als Wendepunkt, an den z.B. von mehreren Seiten herangefahren werden kann. Es kann abwechselnd geturnt werden oder eine Aufgabe zu zweit auf dem Balken enthalten sein. Der Standort des Balanciergeräts - vielleicht nimmt man auch mehrere - ist in der Planung des Gerätaufbaus, der Raumplanung und des Gesamtablaufs wichtig. Geschickt eingebaut kann diese Station automatisch den weiteren Weg beinhalten und viel Organisation und Chaos ersparen. Wer circa doppelt so viele Kinder wie Wawagos hat, der kann einen Zirkel aufbauen, bei dem immer wieder das Gerät verlassen wird, ein anderes beturnt oder überwunden werden muss, und es dann weitergeht. Jedem Wawagofahrer wird eine Person zugeteilt, die zum einen Betreuer ist, aber auch Hilfe/Sicherheit bietet und auch Gerätewart, d.h. das Wawago wird von dieser Person, wenn der Fahrer es verlassen hat und turnt, dorthin zurückgebracht, wo der nachfolgende Fahrer es betreten wird. Diese Form beschäftigt viele, übt manchmal darin, geduldig zu sein, Regeln zu akzeptieren und sich als Teil des Ganzen zu fühlen (wenn einer seine Aufgaben boykottiert, ist der ganze Parcours gestört bzw. unterbrochen).

4.4.2.2 Leichtathletik

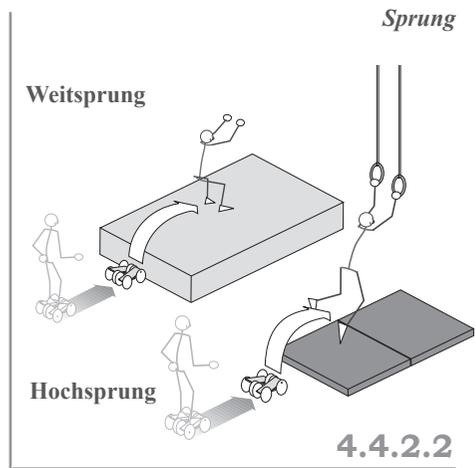
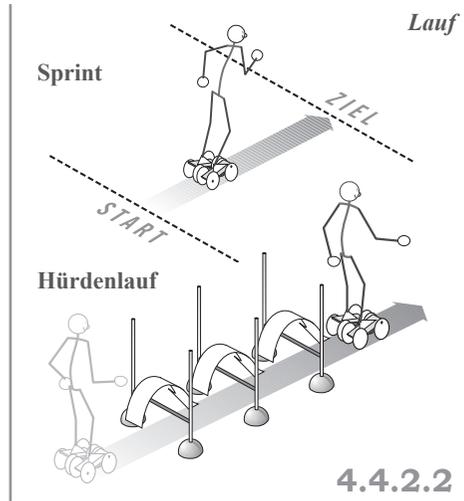
Die Kategorien Lauf, Sprung und Wurf der Leichtathletik, die sich weiter aufsplittern lassen, haben innerhalb ihrer selbst Gemeinsamkeiten. Gewisse Abschnitte des Bewegungsablaufs sind z. B. in allen Würfen enthalten - ebenso gibt es Charakteristika beim Springen und Laufen, die in allen Disziplinen innerhalb der Kategorie Anwendung finden. Somit variiert entweder das Handgerät beim Wurf, die Strecke beim Lauf oder das hoch oder weit zu überwindende Medium beim Sprung. Dies kann man sich zunutze machen, denn wer die Basisbewegung beherrscht, kann selbständig an den anderen Stationen der Kategorie experimentieren.

Lauf

Üblicherweise gilt die Kurzstrecke, der Sprint, als Königsdisziplin. Daneben gibt es Mittel- und Langstrecke. Genau so kann man Längen auf das Wawago übertragen. Beim Hürdenlauf wird über regelmäßig stehende Hürden gestiegen (über niedrige Stangen oder durch Reifen), während beim Hindernislauf die Hindernisse in ihrem Abstand variieren und das Wawago ab und an verlassen und evtl. nachgetragen werden muss.

Sprung

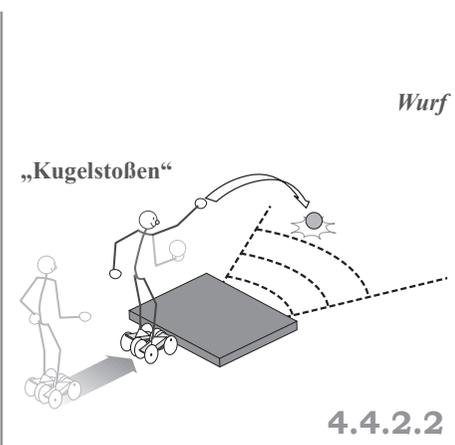
Sprünge gibt es folgende: Hochsprung, Weitsprung, Dreisprung und Stabhochsprung. Der Weitsprung kann aus der Anfahrt mit dem Wawago auf eine Niedersprung- oder Weichbodenmatte ausgeführt werden. Beim Hochsprung kann es um das Überqueren von Hindernissen gehen oder um das Heranspringen an z. B. Barrenstangen oder Trapeze aus dem (rückwärtigen) Stand zu den Geräten (Vorsicht: Die Höhe muss erreichbar sein, damit ein Verfehlen nahezu ausgeschlossen werden kann - ansonsten besteht das Risiko, dass auf dem Wawago gelandet wird. Ein „Umknicken“ ist in diesem Fall nicht auszuschließen - es sei denn durch einen ausgeklügelten Geräteaufbau mit Erhöhung (Matte), vor der das Wawago automatisch gestoppt wird, aber der Aufhängepunkt des Trapezes oder der



Barrenholm deutlich dahinter liegt). Beim Stabhochsprung sollte es z. B. darum gehen, vorwärts fahrend an etwas dran zu springen. Geeignet sind Barrenholme, Tawe oder Trapeze, die in die Ringe in einer Halle eingehängt werden. Da es beim Stabhochsprung als eine Phase das Aufkerzen gibt, kann man einen Klimmzug an Reck und Trapez und ein echtes Aufkerzen oder einige Züge Hochklettern am Tau als Anschlußübung hinzufügen. Wichtig ist, dass am Gerät kurz verharret werden muss, damit das Wawago aus der Landezone entfernt werden kann und muss - dies muss ganz schnell und zuverlässig geschehen. Die Höhe muss aus Sicherheitsgründen absolut realistisch sein, so dass sie auch auf Anhieb erreicht werden kann. Erschweren kann man die Übung beim Trapez beispielsweise durch Zuschwingen des Geräts, das dann während der Anfahrt noch eingeschätzt werden muss.

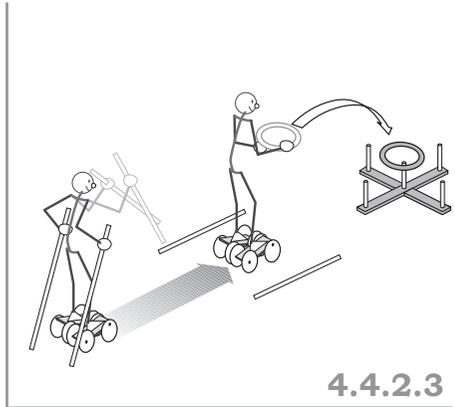
Wurf

Der Wurf wird hier vor allem mit dem Ball ausgeführt (Hammerwurf, Kugelstoßen, Speerwurf und Diskus sind eher tabu). Allerdings gibt es so viele verschiedene Bälle, dass man z. B. einen kleinen Medizinball unschwer als Kugel ausgeben kann oder einen Rugby als geradeaus gewordener Schleuderball usw. Das Anrollen symbolisiert den Anlauf, man kann eine Anlaufbegrenzungslinie ziehen und somit das Übertreten definieren. Häufig treten auch diejenigen, die das Gleichgewicht auf dem Wawago verlieren, über. Wer streng ist, ahndet diesen Versuch als ungültig.



4.4.2.3 Biathlon

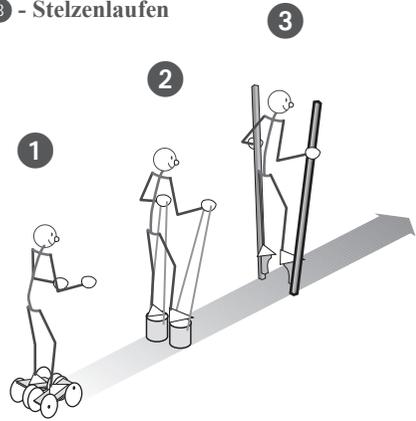
Der klassische Biathlon besteht aus Skilanglauf und Schießen - im Gegensatz dazu besteht der Wawago-Biathlon aus Wawago fahren mit zwei Stöcken oder Stäben und einem Wurfspiel. Dies kann Dosenwerfen sein oder Ringe auf kurze Stäbe auf einer gekreuzten Plastikhalterung werfen. Auch Minikegeln oder ein Puttversuch beim Minigolf sowie Murmeln rollen bieten sich an. Klar, dass beim ausdauerorientierten Biathlon danach das Wawago wieder bestiegen wird.



4.4.2.4 Duathlon und mehr

Der abgewandelte Wawago-Duathlon besteht aus Wawagofahren und Stelzen laufen oder Dosen gehen (große Raviolidose mit zwei Löchern, durch die eine lange Schnur gezogen wird, so dass die Füße auf der Dose stehen können und die Schnüre bis zu den Händen reichen). Vom Wawago soll auf das andere Gerät umgestiegen werden - natürlich ist Hilfe erlaubt (denn viele Kinder sind heutzutage sehr unerfahren im Stelzen laufen oder Dosen gehen). Mit den Stelzen und Dosen kann noch eine Kurve abgelaufen werden, um das Geradeaus des Wawagos abzuwechseln. Ob mit Stelzen oder Dosen noch Zusatzaufgaben zu erfüllen sind, hängt von der Konzeption des Leiters ab.

- 1 - Wawagofahren
- 2 - Dosenlaufen
- 3 - Stelzenlaufen



4.4.2.4

Wem viel Platz und Raum zur Verfügung steht, wer z. B. einen ganzen Sportplatz oder eine Mehrfachturnhalle nutzen kann, der kann entsprechende Zwischenstrecken einbauen und als Leiter seine Mithelfer überall „abstellen“ und einsetzen. Möglich ist prinzipiell alles, was vorstellbar ist, so auch eine Kombination und Auswahl aus den aufgeführten Sportarten und Disziplinen. Belastungs- und Erholungszeiten sollten angemessen sein, um Konzentration garantiert zu ermöglichen und vorzeitige Ermüdung zu vermeiden. Wie ein guter Aufbau auszusehen hat, sollte vom Leiter und seiner Gruppe in den entsprechenden örtlichen Verhältnissen überlegt und ausprobiert werden. Die Auflistung versteht sich als Anregung, nicht als Einheits- und Patentrezept. Als (Sommer-) Motto in Verbindung mit Transportspielen, Staffeln und dem so beliebten Wasser ist „Spiel ohne Grenzen“ stets ein guter Begriff gewesen. Ob man die gemischten Spiele als Siebenkampf oder Jahnkampf bezeichnet oder ob man sich einen Phantasienamen passend zum Anlaß (Geburtstagsfeier, Sportjubiläum usw.) ausdenkt, sei jedem selbst überlassen - Hauptsache, die Spiele sind in sich logisch und wirken geschlossen als Ganzes. Nur so kann den Teilnehmenden das besondere Gefühl beim Tun und nach dem erfolgreichen und zufriedenen Abschluß vermittelt werden (vergl. auch Kap. 5/S. 86f.).

4.4.3 Wawago-Aerobic

Was dem Jogger und Läufer seit Jahrzehnten vertraut ist, griffen die Sportstudios während der in den 80er Jahren hereinbrechenden und anhaltenden Fitneßwelle auf. Sie veränderten Schrittkombinationen, fügten leichte bis sehr anspruchsvolle Armbewegungen und eine genau strukturierte Musik hinzu und vermarkten somit ein Ausdauerprogramm im Raum und relativ am Ort, das deutlich koordinative Anteile beinhaltet. Leider werden die Kurse zumeist nur von Frauen besucht, wenngleich Intensität und Inhalt sich für jede/n eignen. Da schon Kinder allmählich mit den Grundbewegungen der Aerobic vertraut gemacht werden, bietet es sich an, hier eine Verknüpfung zu schaffen und einen Transfer zur Aerobic auf dem Wawago zu erbringen.

Zum einen kann das Wawago vorwärts wie rückwärts entsprechend des „march“ (Marschieren) eingesetzt werden, auch Kniehub („knee lift“) und Kicks nach vorne, hinten und zur Seite sind problemlos möglich. Daneben kann das Wawago entsprechen einer Stufe („step“) begangen und verlassen werden. Selbstverständlich müssen Auf- und Abstieg langsam gemacht werden, damit das Gerät am Ort stehenbleibt, während die Gruppe vor, hinter, neben oder um das Gerät geht oder auch springt („low impact“ und „high impact“ sind möglich). Für die Wawago-Aerobic sollten auf jeden Fall Turnschuhe getragen werden (eine der Aerobic-Belastung entsprechende Dämpfung im Vorfuß-, aber auch Fersenbereich schont die Gelenke).

Die Musik sollte aus der Aerobicszene stammen, denn die aktuellen Radiolieder sind zwar von Melodie und Text her die gleichen, aber für die Verwendung im Aerobicbereich werden die Stücke speziell abgemischt. Sie haben einen konstanten Beat (= Schlag/Betonung) und eine bestimmte Phasenstruktur mit besonderen Betonungen für die Einsätze. Sie sind stets auf 8 gezählt (die 1 ist besonders betont, die 5 ein bißchen, 3 und 7 sind normale beats - 2, 4, 6, 8 sind unbetonte „down“ beats) und häufig noch in 16er oder 32er Phrasen unterteilt. Zunächst mag dies keine besondere Beachtung finden, aber wenn alle das gleiche tun sollen oder ein einstudierter und choreographierter Ablauf mehrfach wiederholt werden soll, so wird man bald den Unterschied hören und auch an der Harmonie zwischen Bewegung und Musik bemerken. Wer eine 32er Phase gestaltet und erarbeitet hat und diese mit der 1 der 32 Beats beginnt, den wird die Musik zusätzlich motivieren (Test möglich, indem irgendwo anders angefangen wird, wobei dann die Bewegungen ohne klaren Anfang/klares Ende vor sich „hinplätschern“). Wichtig zur Gestaltung ist die Kenntnis über die Wertigkeit von Schritten, also ein Marschierschritt hat eine Zählzeit, ein V-Schritt 4 Zählzeiten usw. (entsprechend der Anzahl der Beats, die man zur Ausführung benötigt).

Man wird damit beginnen, die Bewegungen „trocken“ - aber mit Musik - ohne Wawago auszuführen, damit sie sich einschleifen können und die Raumwege klar sind. Das Weglassen der zugehörigen Armbewegungen vereinfacht den Einstieg. Bei Hinzunahme des Wawagos wird die Musik das Trettempo vorgeben. An der möglichen Spannweite der Aerobicmusik orientiert wird Musik, die für Wawago-

Aerobic geeignet ist, eher zu den langsameren gehören, also entsprechend den empfohlenen Beatzahlen für das Auf-/Abwärmen oder für den Hauptteileinstieg, bevor der Kreislauf weit nach oben getrieben wird. Wer sich an Beatzahlen zwischen 124 und 35 orientiert und natürlich an seiner Gruppe, dürfte das angenehme Niveau der Mehrheit treffen.

Auf jeden Fall sollen alle Bewegungen kontrolliert, zielgerichtet und intensiv ausgeführt werden können - „Schludrigkeit“ erhöht die Verletzungsgefahr (in der Lernphase ist die mangelnde Qualität ein Zeichen für -kurzzeitige- Überforderung) und mindert Intensität und folglich den Effekt. Aerobes Training kurbelt den Kreislauf an. Wer seinen Puls auf einem mittleren Level hält, d.h. bei ca. 130 Schlägen pro Minute, der hat einen guten Effekt für sein Herz-Kreislauf-System und für die Fettverbrennung (bei entsprechender Trainingsdauer). Der Körper verbrennt, um die notwendige Energie aufzubringen, verschiedene Brennstoffe. Für alle Vorgänge benötigt er ATP (Adenosintriphosphat), das er spaltet und das absolut unabdingbar ist. Ständig werden die in ADP (Adenosindiphosphat) und einen Phosphorrest gespaltenen Bestandteile resynthetisiert, also wieder zusammengebaut. Für dieses Zusammenbauen hat der Körper wiederum Mechanismen.

Zunächst gibt es die Situation, dass der Muskel nur wenige Male maximal kontrahieren kann und die zur Verfügung stehende Energiemenge ohne „Nebenwirkungen“ verbraucht. Anschliessend hilft sich der Körper damit, dass er ein Nebenprodukt bildet, Milchsäure (Lactat). Dies kann er in gewissem Maße recht lange, zumal er parallel zur verrichteten Arbeit das Lactat versucht wieder abzubauen. Es darf sich jedoch nicht um Belastungsspitzen handeln; diesem Tempo kommt der Körper vereinfacht gesprochen nicht hinterher.

Wenn er alle Vorgänge und Möglichkeiten angekurbelt hat, so hat er auch gleich zu Beginn die Fettverbrennung aktiviert. Sie ist der schonenste und dauerhafteste Weg der Energielieferung - allerdings werden zuerst die anderen Möglichkeiten in Anspruch genommen, bevor tatsächlich Fette abgebaut werden. Daraus ergibt sich, dass aerobes Training auf mittlerem Intensitätslevel über längere Dauer stattfinden sollte. Soviel ganz vereinfacht zur Energiebereitstellung.

Häufig ist der Trainer höheren Belastungen als die Teilnehmer ausgesetzt, da er meist überdeutlich als Vorbild fungiert und auch das Sprechen und Anweisen anstrengend ist. Er sollte sich an die gängigen Zeichen der Branche halten, damit diese Zeichen, die sich z. T. international durchgesetzt haben, ihre Gültigkeit behalten. Geht ein Kind/ Jugendlicher ins' Fitneßstudio, so wird eine Umstellung ansonsten schwierig. Zudem sind die Zeichen eindeutig und einfach. Sie dienen der Verständlichkeit, entlasten die Stimme, die mit der ständig lauten Musik nahezu konkurriert, und sprechen einen anderen Analysator an (statt des durch Sprache akustischen Analysators den optischen - es sollte sichergestellt sein, dass man von allen gehört/gesehen wird). Als Tipp seien einige Schnupperstunden Aerobic in einem Fitneßstudio/Verein empfohlen. Dadurch erhält man ein Bild von dem, wie es ablaufen kann.

Als Trainer zu arbeiten, erfordert neben einer guten Stundenvorbereitung (Gestaltung der 8er Phasen, methodischer Lehrweg, Musikauswahl) ein gewisses Maß an Übung, die sich automatisch mit der Zeit einstellt. Eine Anfängergruppe ist ideal, da läßt sich gut „mitlernen“. Man sollte sich klar über das sein, was man will und es entsprechend rechtzeitig, knapp und klar artikulieren. Detaillierte Informationen können an dieser Stelle nicht zur so breit gewordenen Branche gegeben werden - dieser Abriß ist als Anregung und Einblick zu verstehen. Wer mehr Kompetenz und Wissen erwerben möchte, dem sei die reichhaltig verfügbare Fachliteratur empfohlen.

Es ist besonders schön, falls das Erarbeitete aufgeführt werden soll, sich zu kostümieren bzw. sich ein Motto auszudenken, das sich in der Musik und der Stilistik der Bewegungen erkennen läßt. Beispielsweise können alle als „coole Kids/Teenies“ auftreten, mit Skaterklamotten, also weiten Hosen, den üblichen Shirts... Oder es können Lehrer mit Trillerpfeife nachgeahmt werden, also ein sehr energisches Auftreten dargestellt. Als Variante kann der Trainer der Lehrer sein und die Teilnehmer die Schüler. Die Ausgestaltung mit kleinen Sprechszenen, darstellendem Spiel oder eingerufenen Kommentaren während der Abläufe sind selbstverständlich auflockernd und eher einer Show entsprechend. Eine weitere Anregung besteht zur Musik der 50er Jahre (es gibt Oldie-Lieder für Aerobic) darin, Petticoat, hohen Pferdeschwanz, Hosen mit Hosenträgern usw. zu tragen. Natürlich sind die Möglichkeiten fast unbegrenzt. Möglich sind z. B. auch eher jazzige oder folkloristische Themen, da sich der Bereich der Aerobic in den letzten Jahren sehr breit aufgesplittert hat und Elemente aus Kraftsport und Tanz übernommen worden sind. Meist liefern die Teilnehmer eigene Ideen, so dass die Entscheidung nicht allein beim Trainer liegen muss.

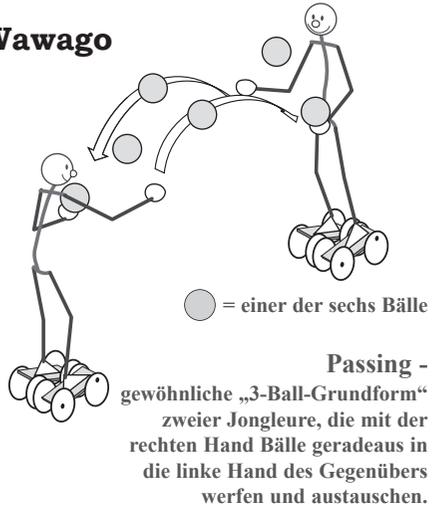
4.4.4 Jonglieren auf dem Wawago

Jonglieren auf dem Wawago ist mit Jonglierbällen oder mit Handbällen/ Volleybällen/ Basketbällen/ kleinen Medizinbällen, mit Tüchern (die langsamer fliegen, aber leichter gegriffen werden können) oder aber mit effektvollen Keulen. Da der Jonglieranfänger zur Vorwärtsbewegung neigt, kommt das Wawagofahren dem entgegen. Als Ausgleich - denn man sollte ja auch sicher im Stand jonglieren können - empfiehlt sich das Jonglieren beim Rückwärtsfahren. Wer sich alleine sicher ist, kann sich einen Ball zum Start einwerfen lassen und wiederum irgendwann diesen farbig kenntlich gemachten Ball oder einen anderen zurückwerfen. Man kann

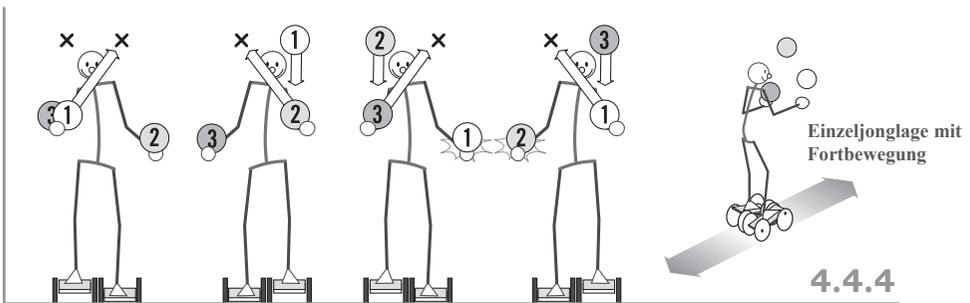
als Siamesische Zwillinge zu zweit nebeneinander jeder mit seiner äußeren Hand jonglieren - auch hierbei kann man vorwärts und rückwärts fahren. Wer bereits passen kann, festigt sein Muster durch die Jonglage auf dem Wawago, da weitere Störeinflüsse gegeben sind, die das Muster bald störunanfälliger machen. Hier können wieder viele Variationen eingeführt werden, z. B. kann synchron zu mehreren jongliert werden, wobei Höhenvariationen immer gut aussehen sowie diverse einfache Tricks wie Überwürfe, einen Ball greifen, unter dem Unterarm hindurch („Unterarmwurf“), Springbrunnen/ Säule, einen hochgeworfenen Ball auf den Arm, die Ellenbeuge, das Knie usw. aufsitzen lassen - und natürlich der spektakulär wirkende Wurf unter dem angehobenen Bein hindurch.

Ein Tip zur Raumnutzung:

Die Jonglage wirkt umso besser, je mehr der zur Verfügung stehende Raum genutzt wird. (Bitte keine sogenannte „Bierdeckeljonglage“, die sich mit minimaler Quadratzentimeterzahl begnügt!) Es sollte also versucht werden, einen Trick zu



4.4.4

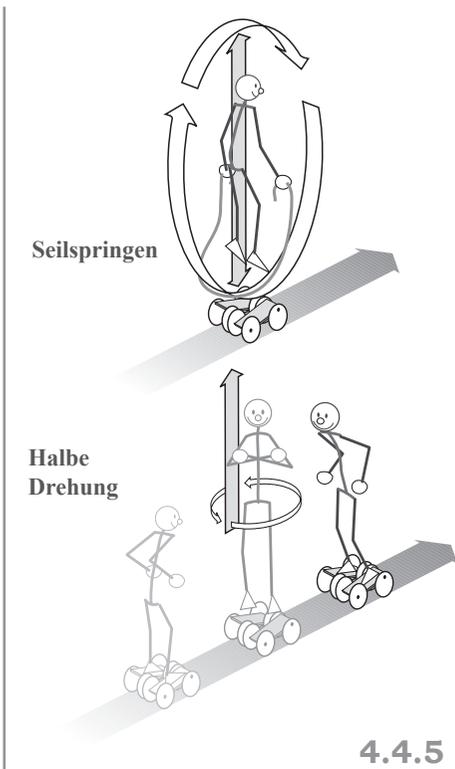


4.4.4

zeigen, weiterjonglierend etwas nach vorne oder hinten zu fahren und dort den nächsten Trick zu zeigen. Beim Passen können Fahrerrhythmen vereinbart werden: Nach drei Ball-/Keulenwechseln werden fünf Umdrehungen in die eine Richtung gefahren, es erfolgen wieder drei Wechsel und man fährt die gleiche Anzahl an Umdrehungen in die andere Richtung. Musik unterstützt hier das Timing. Solche Varianten sind für fortgeschrittene Jongleure und sollten aus motivationalen Gründen zunächst am Boden durchgegangen werden. Es kann jeder ein fortgeschrittener Jongleur werden, also fleißig zum Üben motivieren und als Leiter viele vorbereitende Spielchen/Übungen liefern, damit nicht nach drei Fehlversuchen bereits aufgegeben wird. Ein großes Plakat, auf dem die zu absolvierenden Spiele/Übungen als sich nach oben verzweigende Leiter aufgetragen sind, ist eine Anregung. Auf die verschiedenen Sprossen dürfen die Personen, die die Übung erfolgreich vorzeigen konnten, ihren Namen schreiben und die nächste Stufe erklimmen. (Viele Anregungen und Erklärungen sowie wertvolle Hinweise finden sich bei Dave Finnegan, der im Literaturverzeichnis aufgeführt ist.)

4.4.5 Springen auf dem Wawago

Wen das Fahren allmählich nicht mehr reizt, wer beim Hochrecken leicht das Ziel erreichen konnte, für den bietet sich das Vertrautmachen mit Sprüngen an. Sprünge sind ausschließlich für Fortgeschrittene geeignet, die sich ihres eigenen Körpers bewußt sind und die Begriffe Körperspannung, Absprung, Landung adäquat umsetzen können. Springen empfiehlt sich mit Turnschuhen, da diese nicht wie die Zehen zwischen Trittlfläche und Räder geraten. Zudem ist bei einer unpräzisen Landung, die zu Anfang aufgrund von Unsicherheit und Angst stets möglich ist, die Gefahr des Umknickens gegeben - sie kann durch das Schuhwerk ein kleines bisschen gemindert werden (und sei es nur mental). Gesprungen werden sollte eigentlich nur mit dem Wawago. Das Pedalo folgt einem „Alles-oder-nichts-Gesetz“, d.h. die Trittlfläche ist entweder oben oder unten, ein Zwischenmaß gibt es nicht. Wer nun nicht präzise und gleichmäßig landet, wird stets aufs Neue überrascht sein, gleichzeitig jedoch vom

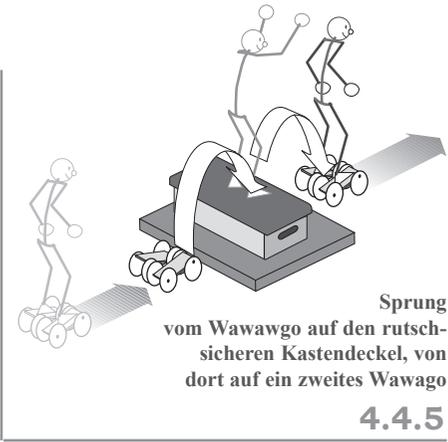


4.4.5

Bewegungsprogramm her überfordert. Der Unsicherheitsfaktor ist vielfach größer als bei den stets schrägen Trittflächen des Wawagos - gleiches trifft auf die Verletzungsgefahr zu. Wer dies seiner Gruppe zumuten möchte, sollte es vorher im Selbstversuch testen.

Zur Methodik:

Zunächst kann man sich von den Wawago Trittflächen lösen und von dort hochspringen und wieder landen. Die Höhe wird mit zunehmender Sicherheit Steigerungen zulassen. Einfach ist es



Sprung vom Wawago auf den rutschsicheren Kastendeckel, von dort auf ein zweites Wawago

4.4.5

auch noch, vom Wawago abzuspringen und davor oder dahinter zu landen - oder im Grätschstand über dem Gerät. So können z. B. Hampelmannsprünge durchgeführt werden. Daran schließt sich an, dass man nach dem Verlassen des Geräts es wieder betritt bzw. darauf springt. Natürlich können die zu Beginn erwähnten Hilfsmöglichkeiten angewandt werden. Wichtig ist vor allem Konzentration. Diese wird schon im Gehen beim Besteigen und Verlassen des Geräts dringend notwendig, wenn z. B. aus dem Fahren auf eine parallel zur Fahrtrichtung stehende Bank aufgestiegen werden soll und (mit einer vorherigen halben Drehung) wieder hinabgestiegen. So erleichtert man die Gewöhnung an Höhenunterschiede. Der erste Höhengsprung kann auf einen Kastendeckel, der auf einer Matte steht (rutschsicher!), erfolgen. Daran schließen sich Blockkästen an. Diese stehen vor dem Gerät, nicht gleich zu Beginn seitlich. Somit kann die Landungsschulung, die hoffentlich zuvor intensiv betrieben wurde, hier Anwendung finden. Die Kinder sind auf das Hinabspringen vorbereitet, eine Auffanghilfe oder Hand bietet zunächst bei einigen mehr Sicherheit - andere fühlen sich eingeengt. Die in der Landungsschulung beschriebene Kombination aus Blockkästen und Sprungbrettern kann hier mit Wawagos anstelle der Sprungbretter durchgeführt werden. Die Gruppe kann sich auf beide Seiten aufteilen, zwischen all den Blockkästen steht je ein Wawago. Eine Person beginnt, wenn sie angekommen ist, startet von dort die nächste Person Richtung Startpunkt der ersten Person (ähnlich einer Pendelstaffel).

Wer in diesen Formen etwas Sicherheit gewonnen hat, kann sich ans Umspringen von einem Wawago auf ein anderes davor stehendes heranwagen. Eventuell kann ein kleines Hindernis zwischen die beiden Geräte gestellt werden (Stofftier, niedrig gespannte Schnur - man sollte freie Sicht auf den Landebereich haben). Da das Wawago ein Bewegungsgerät ist, sollte immer zunächst eine Strecke gefahren werden und dann erst gesprungen. Dies dient auch der Einstimmung und Vorbereitung dessen, was kommt.

Es ist auch möglich, mit dem Wawago an einen Weichboden heranzufahren und auf ihn zu springen. Ebenso kann nach dem Absprung eine Rolle vorwärts oder

Flugrolle geturnt werden. Reizvoll sind bald Absprünge mit Viertel- oder halber Drehung. Nun kann man den Blockkasten oder eine Bank dafür einbeziehen. Es kann mit einer Viertel- oder halben Drehung hinauf gesprungen werden oder auch hinab. Wem recht viele Wawagos zur Verfügung stehen, der kann einen Zickzackparcour aufbauen: Jeweils zum folgenden Wawago wird angefahren, es erfolgt der Sprung mit der Vierteldrehung auf ein zweites Wawago, mit dem man geradeaus zum nächsten Wendepunkt springt.

Ob es erstrebenswert ist, eine halbe Drehung auf ein anderes Wawago zu lernen, ist wohl von den Kindern abhängig. Allerdings kann so (genauso wie mit Absteigen und neu Aufsteigen) der gleiche Weg hin- und zurückgefahren werden - ohne den Boden zu betreten. Dies ist dann toll, wenn die Wawagos wackelige Dschunken sind und auf dem Hallenboden Krokodile lauern.

Es ist möglich, auf dem Wawago Seilchen zu springen, wenngleich die ersten Versuche sich sehr kantig anfühlen werden. So kann man sein Timing und Tempo selbst bestimmen. Möglich ist jedoch auch, wenn zwei Leute ein langes Seil schlagen, dass der Wawagofahrer in die Mitte hineinfährt. Das Seil sollte den Boden nicht berühren, so dass der Wawagofahrer nun mehrmals springen kann. Diese Form stellt enorme koordinative Anforderungen. Nach einigen Sprüngen und Landungen kann er versuchen, gut getimed aus dem Seil herauszufahren. Als Spiele sind „die Uhr schlägt 1 (2, 3,...12)“ oder „Teddybär, dreh' dich um“ bekannt. Eigene Erfindungen, die auf Gruppe oder Gerät abgestimmt sind, eignen sich natürlich auch vorzüglich.

Bei genügend Platz, Geräten und Zusatzmaterial können nun die abwechslungsreichsten Parcours entworfen werden - der Phantasie (oder dem Zusammenpuzzeln der hiesigen Ideen) sind kaum mehr Grenzen gesetzt. Dschungellandschaften, Schatzsuchen, Entdeckertouren - alles, was im Zusammenhang mit Geschicklichkeit und Abenteuer steht, ist geeignet. Genausogut können Tiere und deren Fortbewegungsart als Anregung dienen: Schildkrötenparcour, Schlangenparcour, Hundeparcour (im Vierfüßlergang) usw.

4.5 Stundenbeispiele



4.5.1 Exemplarische Anfängerstunde

Stundeneinstieg: „Begrüßungsspiel“

Ausgangssituation: Die Studententeilnehmer (ca. 20) kennen das Gerät bereits, bewegen sich jedoch noch unsicher fort. Es sind 10 Wawagos vorhanden, die Stunde wird in einer Einfachturnhalle gehalten. Die Gruppe kennt sich bereits seit einigen Monaten, ihr Alter liegt bei 8-10 Jahren. Zur Einstimmung wird ohne Gerät zu fröhlich-flotter Musik völlig frei durch die Halle gelaufen. Jedesmal, wenn man einen anderen Teilnehmer trifft, sagt man ihm „Guten Tag“. Dies geschieht zunächst per Handschlag (so wie man sich bei uns begrüßt). Anschließend werden Sätze vom Stundenleiter eingerufen, die andere Begrüßungsarten implizieren.

Dies können folgende sein:

- Begrüßt euch nun wie die Japaner. (Verbeugung)
- Wie sagt man sich in orientalischen Ländern „Hallo“? (Umarmung)
- Sagt einander „Hallo“ wie es die Franzosen tun. (Wangenluftküsse)
- Nun sagt euch „Guten Tag“ wie die Eskimos. (Nasen aneinander reiben)
- Wie sagen sich Giraffen „Hallo“? (jedenfalls recken sie sich dabei nach oben - oder beugen sie sich beide zum Boden??)
- Wie, glaubt ihr, begrüßen sich Affen? (z. B. Entlausen, einander fangen...)
- Welche Begrüßungsart wählen häufig Sportler? (z. B. Abklatschen der Hände)
- Auch eure Füße (Fußsohlen, Knie, Oberarme, Pos, Bäuche, Rücken,...) können sich begrüßen!

In diesem Alter ist noch kein intensives Dehnen zur Vorbereitung der Belastung notwendig. Natürlich kann es sinnvoll sein, pro Muskelgruppe am Bein eine Übung anzubieten, mit der die Teilnehmer dann später schon vertraut sind (und sich nicht gegen das „langweilige und schreckliche Dehnen“ (so muss es nicht sein!!) sträuben).

Hauptteil: „Pferdchenspiel“

Nachdem jeder jeden so häufig begrüßt hat, kann man ohne Wahlhilfe (z. B. das Verteilen verschiedenfarbiger Wäscheklammern...) eine Person aussuchen lassen, mit der man zunächst zusammenarbeitet (-spielt). Der Hauptteil der Stunde besteht aus dem „Pferdchenspiel“ (siehe zweite Variationsmöglichkeit unter 4.2.1.5). Individuell kann differenziert werden, indem

- a) der Partner sichtbar vor dem Wawagofahrer steht (Grundform, Wawagofahrer kann Seil fassen, beide sehen einander an),
- b) derjenige auf dem Wawago die Augen geschlossen hält oder
- c) der Partner mit dem Seil hinter dem Wawagofahrer steht (sich dieser aber nun nicht mehr am Seil festhalten kann).

Nach einer Weile soll gewechselt werden, so dass alle auf dem Wawago gefahren sind und alle die Kommandos gegeben haben (es sollen alle „Pferd“ und „Pferdetrainer“ gewesen sein).

Stundenausklang: „Raupenstaffel“

Zum Stundenausklang wird die „Raupenstaffel“ (siehe 4.3.1.5) durchgeführt, bei der die Sicherheit im Vordergrund stehen soll (es kann immer ein „Schutzengel“ zur Sicherheit mitgehen - dieser kann bei Bedarf am Reifen festhalten, da die Arme des anderen nicht als Balancehilfe frei sind). Schließlich kann noch einmal eine Musik aufgelegt werden, und das Begrüßungsspiel wird in eine Verabschiedungsszene abgeändert. Der Stundenabschluß dient auch zum Vorführen besonderer Geschicklichkeiten und neuerworbener Kunststücke, die von allen angeschaut und beklatscht werden.

4.5.2 Exemplarische Fortgeschrittenenstunde

Stundeneinstieg: „Das Meer und die Fische“

Als Begrüßungsspiel wird „Das Meer und die Fische“ (vgl. FRIES, 1993; GERLING, 1999) gespielt. In jede Hallenecke wird eine zahlenmäßig etwa gleichstarke Gruppe Teilnehmer versammelt, die je einen Fischnamen bekommt (Haifische, Schwertfische, Goldfische, Tintenfische). Wenn der Übungsleiter „Das Meer ruft die Haifische!“ ruft, laufen die Haifische in die Hallenmitte. Nacheinander ruft das Meer alle seine Seebewohner zu sich. Das Meer kann dann ganz wild sein (trampeln, rufen, schreien, rennen...) oder auch ganz ruhig (sachtes Pfeifen, leises Gehen, gebückte Haltung...). Wenn der Übungsleiter „die Ebbe kommt“ ruft, laufen alle wieder in ihre Ecken (die natürlich Höhlen sind). Um die Belastung zu variieren und zu intensivieren, werden nun an die erste Worthälfte, also z. B. Hai-, nacheinander verschiedene Tiernamen angehängt, z. B. Haipferde, Schwertpferde usw. oder Haielefanten, Goldelefanten usw. In der jeweiligen Tierart, die gerufen wird, bewegen sich die jeweiligen Tiere ins Meer. Hieran schließen sich einige Dehnübungen an, deren Haltezeit zur weiteren Organisation genutzt werden kann (wie geht es weiter, Aufgabenverteilung...).

Hauptteil: Geräteparcour mit Hindernissen und Transport von Gegenständen

Im Hauptteil wird mit verschiedenen Geräten ein Parcour aufgebaut, bei dem einige Hindernisse (Blockkästen, Bänke, Kastendeckel auf Matten) überstiegen werden sollen, andere unterfahren (zwei Fünferkästen mit aufgelegter Gitterleiter). Es können auch Stäbe oder Schnüre an zwei Haltestützen befestigt werden, die man zwar übersteigen soll, aber auf dem gleichen Gerät weiterfährt. Zudem werden an verschiedenen Stellen Kleingeräte deponiert, die dann mittransportiert werden sollen. Damit ein reibungsloser Parcour funktioniert, wird die Gruppe geteilt, einige fahren ihn auf dem Wawago ab, während die anderen ohne Gerät dafür zuständig sind, die transportierten Kleingeräte wieder zum Depot zurückzulegen oder die Wawagos nach dem Besteigen einer Bank und dem Verlassen dieses Geräts wieder zum Etappenanfangspunkt zu bringen, damit der nächste diese Etappe fahren kann. Je interessanter der Aufbau ist, je verschieden-

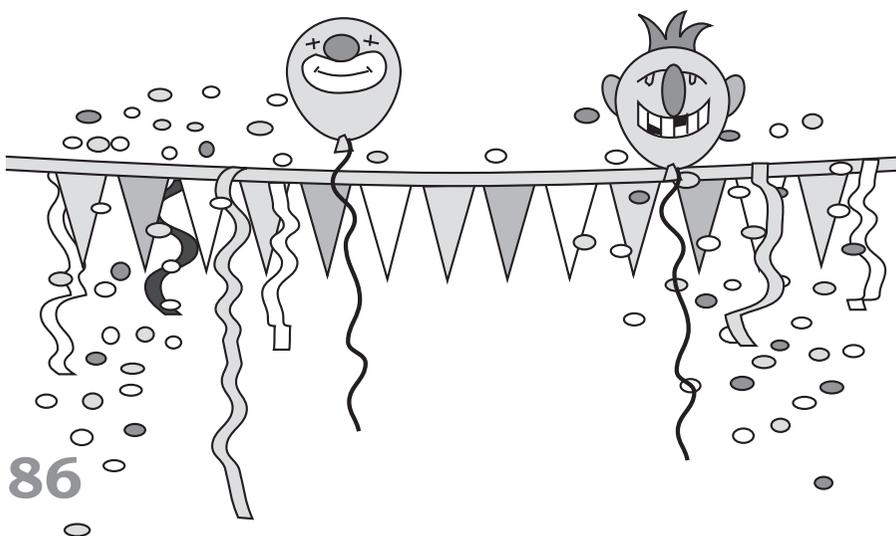
artiger und abwechslungsreicher das verwendete Material, desto attraktiver ist die Stunde für alle. Manche Stationen des Parcours sollte man wie ein Flußdelta mehrgleisig anlegen, also parallel zueinander aufbauen, dies „entstaut“. Zudem erweist sich in der Praxis, dass ein scheinbar aufwendiger Aufbau nach einer Gewöhnungsphase von allen mitgetragen wird. Schnell begreift man, dass, wenn sich bei Auf- und Abbau beeilt wird, die zum Fahren zur Verfügung stehende Zeit sich verlängert.

Stundenausklang: Aerobic - Cool-down

Zum Abschluß wird eine kurze ruhige Aerobic-Sequenz (zu Musik) erklärt und durchgegangen (Cool-down, aber auch als Teil des Warm-up der nächsten Stunde geeignet). Jede Folge wird zwei- bis dreimal wiederholt, damit jeder *auf* dem Wawago sowie *rechts* oder *links daneben* gestanden hat - dies ist abhängig vom Personen-Geräte-Verhältnis. Um sich von der Gruppe zu verabschieden, kann man z.B. allen Aerobicfischen gemeinsam „tschüß bis zur nächsten Stunde/Woche...“ sagen und ein Abschiedswinken in die Choreographie einbauen. ●

5. Spielfeste - Vereinsfeste - Kindergeburtstage - Animationen

Wer Spielfeste organisiert, gestaltet und durchführt, braucht Informationen über die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, Platz-/Raumverhältnisse, erwartete Anzahl der Kinder, deren Alter, Vorerfahrung (Turnvereinsspielfeste können technisch anders konzipiert sein als Animationen bei Einweihungsfeiern/Straßenfesten/Kindergeburtstagen o.ä.), Art und Anzahl der zur Verfügung stehenden Materialien... Natürlich wäre es am besten, wenn man einige Basisübungen und Spielformen mitbringt, die sich für die breite Masse eignen sowie Zusatzutensilien, um die Basisform zu erschweren, abwechslungsreicher zu gestalten und zu variieren. Allerdings ist jede Gruppe, jedes Spielfest anders, weshalb es an dieser Stelle schwierig ist, einen exemplarischen Ablauf darzustellen. Jede Vorlage verfehlte aufgrund ihrer Starrheit in der unreflektierten Anwendung ihren Sinn und ihr Ziel. Daher sind zuvor die Übungs- und Spielformen so geschildert worden, dass man sich einige Angebote notieren kann und auch die zusätzlichen Abwandlungen. Häufig können die Zusatzgeräte mehrfach verwendet werden. Spannend bei Spielfesten ist immer der Einbezug der Phantasie. Zum einen ist die Konzentration so erhöht, zum anderen erinnert man sich häufig in Bildern an z.B. das Motto/Thema des Spielfests oder eben der Wawago-Station. Die teilnehmenden Kinder werden so leichter in den Bann gezogen und bei einer Sache gehalten. Allein das Beschreiben der Ausgangssituation und die Übertragung der Geräte und Requisiten auf den Zusammenhang der Ausgangssituation stellt für die Kinder eine stärkere



Bindung dar als das bloße Spielobjekt. Kinder neigen dazu - je nach Alter - in solchen Geschichten, Tieren oder Figuren völlig aufzugehen und diese tatsächlich zu spielen. Meist entsteht daraus eine gewisse Eigendynamik, die ein wenig gelenkt werden muss.

Wer z. B. einen Führerschein auf einem Spielfest erwerben läßt, der hat neben der Reihenfolge der Übungen auch recht disziplinierte Begeisterung (Stoppen des Geräts mit den Händen, Stoppen des Geräts mit dem Fuß, sicherer Transport einer Wasserflasche über 5 m, Balancieren eines Bohnensäckchens auf Kopf und Füßen, Kreisenlassen eines Reifen um den Oberarm während der Fahrt, Prellen eines Basketballs von rechts nach links usw.). Aufeinander aufbauend werden die Übungen absolviert, die Ergebnisse werden in einen Vordruck eingetragen, und abschließend erhält man eine Urkunde (siehe Seiten 122 bis 124).

Urkunden oder Ausfüllbögen sind ohnehin eine glänzende Idee für die Motivation der Kinder an verschiedenen Stationen. Kann man z. B. an jeder Station einen Stempel erwerben, so wird mit Ehrgeiz versucht, alle Stempel zu erlangen. Ein Stempel bedeutet, dass ein erfolgreicher Versuch gestartet wurde. Dieses Verfahren führt auch dazu, dass alle Stationen ausprobiert und geübt werden und keine all zu starke Polarisierung (Warteschlangen) an bestimmten Stationen auftritt - zumindest nicht aufgrund der Attraktivität der Stationen. ●

6. Probleme bzw. pädagogische Herausforderungen

6.1 „Ich ziehe meine Schuhe und Socken aber nicht aus!!!!“ - Was nun? - Was tun?

Man sollte sich eine Taktik bereitlegen, wenn die Kinder ihre Schuhe nicht ausziehen möchten. Füße sind es gewohnt, verhüllt und eingepackt am untersten Ende des Körpers ihr Dasein zu fristen - dies soll bedeuten, dass kaum jemand seine Füße kennt und eine Art von Beziehung zu ihnen aufgebaut hat wie zu manch anderen Körperteilen. Anregungen zu Übungen erhält man in Wahrnehmungsschulungen, im Kleinkindbereich oder in manchen meditativen Übungen. Eine verlockende „Alternative“ könnte sein, die Füße wie ein eigenes Wesen anzumalen, ihnen z.B. Badehose und Bikini aufzuzeichnen (denn so unverhüllt kommen sich viele vor). Über Farbe und „Maskierung“ lässt sich in manchen Gruppen leichter ein Zugang zur Barfußigkeit finden. Zudem ist die Bemalung der Füße bei Aufführungen die beinahe notwendige und abrundende Ergänzung zum Kostüm. Manchmal wird es auch hilfreich sein, die „Barfußstunde“ im vorherigen Training anzukündigen. Jeder erhält somit die Möglichkeit, mit frisch gewaschenen Füßen zu erscheinen.



6.1

6.2 „Gelangweilte“ Gruppenmitglieder

Natürlich gibt es in jeder Gruppe Kinder, die sich langweilen bzw. vorgeben, sich zu langweilen. Häufig sind gerade sie diejenigen, die eben noch nicht sicher im Umgang mit dem Gerät oder im Erfüllen der Anweisung/Aufgabe sind. „Mir ist langweilig“ kann mehrfach gedeutet werden: Entweder ist das Kind unterfordert, dann langweilt es sich tatsächlich. Aufgabe des Leiters/Lehrers ist es, differenzierte Aufgabenstellungen anzubieten oder das Kind anders einzubinden (z. B. durch Springen vom eigentlich akzentuierten Bereich in einen anderen). Häufiger ist das Gegenteil der Fall, und das Kind ist überfordert. Vielleicht mag es sich nicht anstrengen, vielleicht hat es Angst, dass es das Ziel nicht schafft, vielleicht möchte es nicht mit den Möglichkeiten und Grenzen des eigenen Körpers konfrontiert werden. Andere Kinder sagen, dass ihnen langweilig ist, weil sie einfach etwas Ruhe wollen/brauchen. Wieder andere wollen die Aufmerksamkeit auf sich gelenkt wissen, weil sie sich vernachlässigt fühlen (von der Zeit vor dem Zusammentreffen in dieser Gruppe oder aktuell). Als Lösungsmöglichkeit kann kein Patentrezept aufgeführt werden - jedes Kind mit seinem Grund wird von jedem Leiter/Lehrer anders eingestuft, beurteilt, behandelt. Folglich nimmt auch jedes individuelle Kind jede Reaktion anders auf. Manche können „gelockt“ und zum Mitmachen ermuntert werden, anderen tut es besser, wenn man sie gewähren läßt. ●

7. Richtlinienbezogener Einsatz des Wawagos/ Pedalos im Schulsport

In den Richtlinien für den Schulsport wird in allen Bundesländern gewünscht, dass der Sport als Bewegungsaktivität mit körperbetonter und/oder spielerisch-sportlicher Akzentuierung in verschiedenen Formen umgesetzt werden soll. Neben der individuellen Entwicklungsförderung wird über Sportunterricht angestrebt, die Vielfalt des Sports, der in unserer Gesellschaft vorhanden ist, erfahrbar zu machen. Zum Erstgenannten: Es gilt die Entwicklung von heranwachsenden Menschen möglichst umfassend zu fördern. In den verschiedenen Richtlinien der Bundesländer wird über das Bewegungsfach „Sport“ zunehmend angestrebt pädagogische Aufgaben umzusetzen. So sollen die zu erziehenden Heranwachsenden darin ausbilden und fördern, selbständig zu denken und sinnvoll zu handeln, sie sollen also in vielerlei Hinsicht mit Kompetenzen „versehen“ werden bzw. die Grundlagen zum Entwickeln von Kompetenzen erhalten.

In den neuen Richtlinien „2000“ von Nordrhein-Westfalen werden bspw. nach dem Sportpädagogen KURZ (1999) sechs „Pädagogische Perspektiven“ aufgelistet, die als Rahmenvorgabe für alle Schulstufen und -formen für den Schulsport verbindlich sind:

1. Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
2. Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
3. Etwas wagen und verantworten
4. Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
5. Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
6. Gesundheit fördern, Gesundheitsbewußtsein entwickeln.

Führt man sich die vielfältigen Aufgabenstellungen des vorliegenden Buches vor Augen, so kann leicht behauptet werden, dass alle „Pädagogischen Perspektiven“ reichhaltig erfüllt werden.

Daneben soll der Schulsport den Prinzipien eines Erziehenden Schulsports folgen und neben einer „Mehrperspektivität“ auch Erfahrungsorientierung/Handlungsorientierung, Reflexion, Verständigung und Wertorientierung enthalten. Der Schulsport hat in den neuen Richtlinien in allen Bundesländern deutlich den Prinzipien eines Erziehenden Schulsports folgen. Neben der o. g. „Mehrperspektivität“ strebt der Schulsport die Einbindung, der Erfahrungs- bzw. Handlungsorientierung, der Reflexion und der Verständigung an.

Zunehmend steht in den Schulen nach neuen Richtlinienvorgaben nicht mehr das Vermitteln von Sportarten im Vordergrund, sondern Bewegungsaktivitäten und -

bereiche sollen den „theoretischen“ Ansprüchen zur Umsetzung verhelfen.

Ähnlich den Strukturierungen anderer Bundesländer werden beispielsweise in Nordrhein-Westfalen zehn Inhaltsbereiche benannt, die teilweise bewegungsfeldübergreifend (Wahrnehmungs- und Bewegungsfähigkeit ausprägen sowie Spielen entdecken/ Spielräume nutzen) sind, teilweise theoretisch orientiert sind (Wissen erwerben und Sport begreifen) und teilweise auch ganz konkret Sportaktivitäten einem Bewegungsfeld zuordnen (Bsp.: zum Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen zählt Leichtathletik). Es geht um Bewegungen im Wasser (Schwimmen) und an Geräten (Turnen), um Gestalten/Tanzen/Darstellen (Bewegungstheater), um Spielen in und mit Regelstrukturen (sämtliche Sportspiele), um Ringen/Kämpfen (Zweikampfsport) und schließlich um Gleiten, Fahren, Rollen (Roll-, Boots-, Wintersport).

Primär wird das Wawago-Fahren dem Gleiten, Fahren und Rollen zugeordnet, doch durch die Vielzahl der Spiel- und Übungsformen werden sämtliche Bereiche einbezogen und z. T. mit abgedeckt. Die theoretischen Erläuterungen zu diesem Inhaltsbereich fokussieren neben der Wahrnehmung und Aufmerksamkeitsverteilung die Bewegungssteuerung und das dynamische Gleichgewicht. Es müssen Entscheidungen getroffen, Risiken eingegangen, Sicherheitsvorkehrungen eingehalten und Partner angesprochen werden. Naheliegend ist das Sammeln von Erfahrung auch im außerunterrichtlichen Bereich des schulischen Lebens, zu Gelegenheiten wie Aufführungen im Rahmen von Schulsporttagen, Schulfesten, Projektwochen oder in Arbeitsgemeinschaften, wo eine (Gruppen-)Gestaltung mit Tricks, Kunststücken und Wagnissen sich präsentieren kann. Jene Gelegenheiten dienen unter anderem der Rhythmisierung und Strukturierung des (Schul-)Tages bzw. Jahres. Die Verbindung der unterrichtlichen Formen mit den außerunterrichtlichen soll in gegenseitiger Ergänzung gesehen werden. Als Zeichen für das Vorhaben, die Lebens- und Lernumwelt bewegungsfreudiger und lebendiger zu gestalten, wurde der Begriff „Bewegungsfreudige Schule“ geprägt. Unschwer vermag man sich vorzustellen, dass in den Pausen Geräte einfach bereit stehen, um benutzt zu werden - evtl. mit Betreuungs-/Aufsichtsperson.

Wer mit dem Wawago arbeitet, kann einen kleinen Beitrag zum Erfüllen der Richtlinien beitragen und wertvolle Gleichgewichts- sowie Gleit-, Fahr- und Rollerfahrt bieten. Vor dem Hintergrund der vielseitigen Ausbildung, die der Heranwachsende genießen soll, ergänzt und erweitert die Begegnung und das Üben mit dem Wawago die klassischen und auch tradierten Vorstellungen und Arbeitsweisen (sie hängen jedoch in erheblichem Maße von Persönlichkeit und Charakter sowie Methodik des Lehrenden ab). Eine Rechtfertigung für den Inhalt der Übungsstunde liegt also rein äußerlich als gegeben vor - selbstverständlich ist es viel besser, wenn Sportlehrer und Schüler aus sich selbst heraus Motivation finden und sich eine in ihnen selbst bedingte Rechtfertigung ergibt (sie intrinsisch motiviert sind). Diese Motivation hält weitaus länger vor als eine als äußerlicher Zwang auferlegte Richtlinienkonzeption, die ohnehin nur als Orientierung dienen kann. •

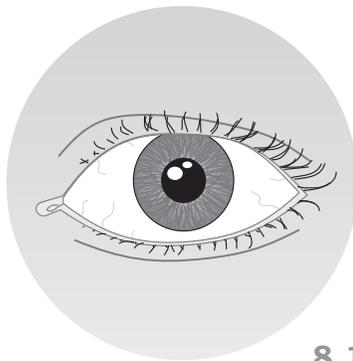
8. Wahrnehmung

Wahrnehmung ist die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen/Reizen. Bewegung und Handeln sind Antworten auf Reize. Es werden Bewegungsprogramme entworfen und erstellt sowie gespeichert. Die Reize können unterschiedlicher Art sein. Daher hat der Körper verschiedene Analysatoren, die Sinne. Sie zu sensibilisieren, führt zu einer schnelleren Reizerkennung und -verarbeitung. Die Analysatoren hängen ganz eng mit der Wahrnehmung zusammen, weshalb hier verweilt werden soll. Die Wahrnehmung entwickelt und verfeinert sich sukzessiv mit der Intensität, die zur Auseinandersetzung mit Gegenständen, Objekten der Umwelt aufgebracht wird. Die unmittelbare Konfrontation liefert direkte (Er-) Kenntnisse über das „Drumherum“, die Umwelt. Je mehr Kanäle geöffnet sind, desto mehr kann wahrgenommen werden; d. h. jemand, der in der Lage ist, alle Analysatoren auf Bereitschaft einzustellen, wird vielfältigere Eindrücke erfassen, aufnehmen und verarbeiten können als jemand, der eher auf einen Reiztypus fixiert ist (obwohl man natürlich einen Lieblingskanal hat, auf dem man Nachrichten empfängt und über den man auch lernt).

8.1 Die Analysatoren

8.1.1 Der optische Analysator

Der optische Analysator, das Auge, ist die Quelle, mit der wir gewohnt sind, wahrzunehmen. Die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit beinhaltet die Unterscheidung von Figuren vor ihrem (Hinter-) Grund, von Farben, Größen, Formen sowie das Erfassen von räumlichen Beziehungen und der Lage im Raum. Geschwindigkeiten bei Bewegungsabläufen werden überwiegend durch das Auge erfaßt, neue Bewegungsprogramme laufen bei vielen prioritär über den optischen Analysator.



8.1.1

8.1.2 Der akustische Analysator

Der akustische Analysator ist das Ohr, das Geräusche, Töne, Laute hört und ausdifferenziert. Es können akustischen Signalen Richtungen zugeordnet werden, über besondere Aufgabenstellungen können Raumwege erhört werden, es können

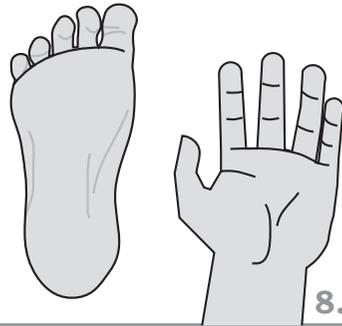
Bewegungsaufgaben zu Geräuschen oder akustischen Spuren gemacht werden. Besonders gut kann man sich auf sein Gehör konzentrieren, wenn man das Auge als Empfangskanal ausschaltet (Augenbinde, Halstuch). Wichtig zu beachten ist, dass die Aufmerksamkeit hierbei stark strapaziert wird und daher eine kurze Zeitspanne gewählt werden sollte.



8.1.2

8.1.3 Der taktile Analysator

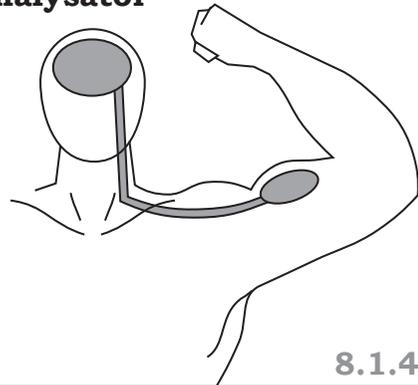
Der taktile Analysator ist der Tastsinn. Die Haut hat in verschiedenen Tiefen Rezeptoren, die auf Berührung, Kitzeln, Temperatur, Schmerz, Druck reagieren. Material wird vom taktilen Analysator in seiner Oberflächenbeschaffenheit erkannt, Größe, Temperatur und Gewicht ebenfalls. Auch hier ist die Wahrnehmung intensiver, wenn die Augen geschlossen sind.



8.1.3

8.1.4 Der kinästhetische Analysator

Der kinästhetische Analysator umfaßt die Bewegungsempfindung im eigenen Körper oder einzelner Körperteile. Spannung, Entspannung, aufgewendete Kraft sind Komponenten, über die der kinästhetische Analysator Aufschluß geben kann. In den Muskeln, Sehnen und Gelenken gibt es Rezeptoren, die Meldungen über Längenverhältnisse, Spannungszustände, Winkel und Lage von Körperteilen zum Körper ans Gehirn weiterleiten.

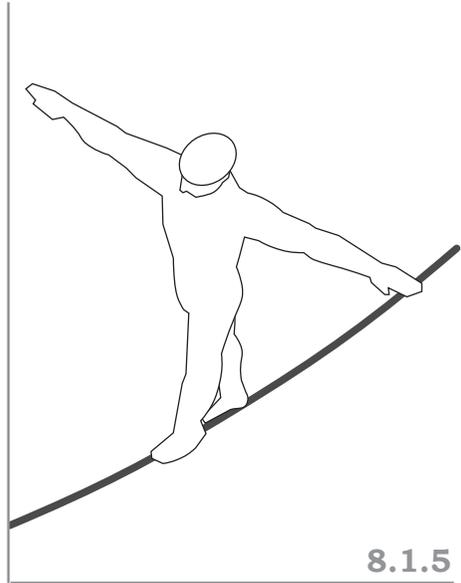


8.1.4

8.1.5 Der vestibuläre/statico-dynamische Analysator

Der vestibuläre/statico-dynamische Analysator gibt Aufschluß über das Verlieren des Gleichgewichts und ist für die Regulation verantwortlich. Der Rezeptor befindet sich im Innenohr, doch es gibt auch weitere Bereiche, wie das kinästhetische Leistungsvermögen, die am Vorgang der Gleichgewichtserhaltung und -wiedergewinnung Anteil haben. Das vestibuläre System wirkt sich vor allem bei Drehbewegungen um die verschiedenen Körperachsen aus. Dazu zählt auch die Fallbewegung. Bewegungen auf verschiedenen Untergründen, festen und schwankenden Unterstützungsflächen, am Ort und in der Ortsveränderung und schließlich in der Drehung oder im Rollen verfeinern die vestibuläre Wahrnehmung und die adäquate Reaktion hierauf.

-



9. Psychomotorik und Sportförderunterricht

In der Psychomotorik werden psychische und motorische Vorgänge als funktionelle Einheit angesehen. Zwischen ihnen besteht eine enge Verknüpfung, was bedeutet, dass das Körperlich-Motorische und das Geistig-Seelische gemeinsam betrachtet werden. Der Ausgangspunkt liegt in der Annahme, dass eine harmonische Persönlichkeit nur geschaffen werden kann, wenn sie vielseitige Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen sammeln kann (vgl. zu diesem Kapitel auch ZIMMER 1993).

Diese Erfahrungen bilden die Grundlage für eine positive Entwicklung. Um jenen Schwerpunkten zu folgen, wird versucht, den Leistungs- und Wettkampfgedanken weitestgehend auszuschalten. Stattdessen steht die Ganzheitlichkeit im Vordergrund - funktions- und symptomorientierte Übungen treten in den Hintergrund bzw. verschwinden als Inhalte. Das Erlernen von Bewegungshandlungen in unterschiedlichen Situationen, also die variable Verfügbarkeit von Bewegungs-ideen und Handlungsmöglichkeiten, steht deutlich vor dem Erlernen von Fertigkeiten, die häufig in breiter Variation entwickelt werden. Offene Bewegungssituationen, die Raum für eigenes Einbringen und eigene Aktivität geben, begünstigen ein konsequentes Verfolgen der Leitidee. Die Kinder schaffen sich Situationen, mit denen sie sich identifizieren können, und in denen sie sich wohl fühlen. Somit sind die Grundbedingungen zum Erfahren von Ganzheitlichkeit schon gegeben. Häufig ist zu beobachten, dass sich Menschen (nicht nur Kinder) nicht wohl in ihrer Haut fühlen. Der Körper wird nicht angenommen, egal ob er objektiv absolut okay ist oder einige natürliche Makel hat.

Es ist schwer, sich von seinem Körper distanzieren zu wollen, aber dennoch permanent in ihm und mit ihm leben zu müssen. Der Körper kann nicht völlig instrumentalisiert und objektiviert werden. Wer allerdings (noch) in Zwist und Uneinigkeit mit seinem Körper lebt, dem fällt es auch schwerer, Freude, Spaß, Lust an Bewegung und Arbeit mit dem Körper zu empfinden. „Körperhülle“ und Inneres bilden keine Einheit, was vielen Menschen anzusehen ist. Doch beim Bewegen hilft nicht wie im Alltag die Kleidung oder andere Accessoires, die das Äußere betreffen und den Blick des Gegenübers gezielt lenken können, über eigene Schwächen hinweg. Diese Schwächen sind gar nicht das Dramatische, dramatisch ist vielmehr der Umgang mit ihnen. Indem viele derer, die sich stärker auf ihre Schwächen konzentrieren, sie für sich focussieren und zentrieren, so wenig mit all den übrigen Eigenschaften, die sie genauso besitzen, auseinandersetzen und sich damit sehr einseitig betrachten, vergeben sie viele Chancen. Es kann also bei solchen Menschen nicht von harmonischen Persönlichkeiten gesprochen werden. Die Wahrnehmung muss bei ihnen auf andere Eigenschaften gerichtet werden, so dass sie allmählich ein ausgeglicheneres Bild ihrer selbst entwickeln. Ziel wäre, dass schließlich zu dem

Satz „ja, das bin ich“ gelangt wird und die Person dabei ganz natürlich schaut oder zuversichtlich-optimistisch lächelt. Dieses Problem ist ein Problem der Selbstbetrachtung und Selbstwahrnehmung - gepaart mit den Eindrücken und Reaktionen aus der Umwelt und dem Umfeld.

9.1 Schulsonderturnen/ Sportförderunterricht

Im Schulsonderturnen/Sportförderunterricht (vgl. DORDEL 99) werden die Inhalte der Psychomotorik berücksichtigt. Zu Kindern dieses Unterrichts zählen diejenigen, die körperliche Leistungsschwächen haben, bewegungs-/haltungsauffällig sind, konstitutionelle Besonderheiten (z.B. Übergewicht) oder Wahrnehmungsschwächen; auch psycho-soziale Probleme zählen zu „Auswahlkriterien“ für den Sportförderunterricht. Ob die Teilnahme nun verpflichtend ist oder als Empfehlung gilt, wird je Bundesland eigen gehandhabt. Für solch individuelle Aufgaben soll die Gruppe klein und überschaubar sein. Der Leiter kann sich so auf jeden konzentrieren und einlassen; in der Gruppe baut sich eher ein „hier bin ich sicher-Gefühl“ auf. Zudem sind zwar alle Kinder individuell verschieden, aber die gemeinsamen Züge werden auch alters-/jahrgangsgemischte Gruppen relativ homogen erscheinen lassen.

9.2 Funktionalität und Attraktivität der Geräte

Das Schöne an den Geräten im psychomotorischen Bereich ist ihre Aufmachung. Sie besitzen durch häufig bunte Gestaltung und vielseitige Verwendbarkeit einen besonders hohen Aufforderungscharakter und Motivationsfaktor. Meist zeichnen sie sich durch ihre Einfachheit und reduzierte Schlichtheit aus. Sie können innerhalb von Geschichten undefiniert und immer wieder neu eingesetzt werden. Viele von ihnen lassen sich gerade durch die Einfachheit mit wenigen Handgriffen verändern und umgestalten. Somit sind sie eigentlich als Grundbausteine abwechslungsreicher Bewegungsstunden zu betrachten - unabhängig von Gruppe und Einsatzort. ●

10. Aspekte der Didaktik und Methodik

10.1 Das Bezugsfeld von Pedalo und Wawago

Das Bezugsfeld, in dem sich Pedalo und Wawago befinden, setzt sich aus den Komponenten motorischer, kognitiver, sozialer und affektiv-emotionaler Bereich zusammen. Jeder Bereich kann für sich schwerpunktmäßig thematisiert werden.

10.1.1 Der motorische Bereich

Was den motorischen Bereich betrifft, können und sollen Grundtätigkeiten erworben, Bewegungserfahrung gesammelt, Bewegungssicherheit gewonnen, koordinative Fähigkeiten eingesetzt (vergl. hierzu Kap. 11, S. 100) und erweitert sowie konditionelle Fähigkeiten gefördert werden.

Anmerkungen zum konditionellen Aspekt:

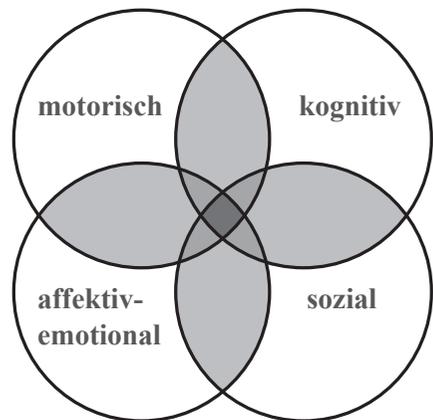
Beim Pedalo wie beim Wawago ist die Arbeitsform der Muskulatur - je nach Spielform und Aufgabenstellung - zwar in unterschiedlicher Ausprägung, jedoch (fast) immer der Kraftausdauer zuzuordnen. Balance ist nie an Höchstgeschwindigkeiten orientiert, daher können und sollen diese Geräte keine Schnellkraft fördern.

10.1.2 Der kognitive Bereich

Der kognitive Bereich umfaßt das Kennenlernen von Spielregeln und das Behalten und Umsetzen selbiger, physikalischer Gesetze werden handelnd erfahren und Planungsfähigkeit entwickelt; kurz: Kenntnisse erwerben und anwenden lernen.

10.1.3 Der soziale Bereich

Der soziale Bereich bietet die Möglichkeit, Kontakt zu anderen aufzunehmen, Gruppenverhalten zu praktizieren, Rücksicht zu nehmen, sich Konflikten



10.1

zu stellen, Toleranz zu üben, gesellschaftliche Normen zu achten und Hilfsbereitschaft zu entwickeln.

10.1.4 Der affektiv-emotionale Bereich

Der affektiv-emotionale Bereich läßt die Aktiven Freude am gemeinsamen Spiel haben, mit Mißerfolg fertig werden, mit Erfolgen umgehen lernen, ihr Könnensbewußtsein und Selbstwertgefühl entwickeln und ihr Selbstbewußtsein aufbauen. Bewegungsfreude und -lust erleben sind die Folgen.

10.2 Vielfältige Stundengestaltung

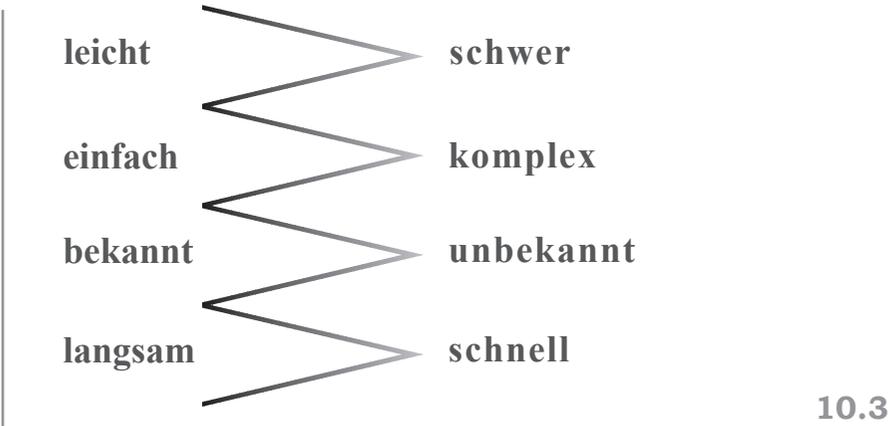
Je nach Zielgruppe, in der die Geräte eingesetzt und ins Tun eingebunden werden, bietet sich die Akzentuierung eines Bereiches an. Abhängig von Alter, Entwicklungsstand, Einzel- und Gruppenverhalten können sich die gewünschten Ziele (z. B. mehr Partnerschaftlichkeit im Umgang miteinander) an einem Bereich orientieren. Durch die „Verpackung“ mit dem Pedalo/Wawago stehen die Ziele nicht „pur“ als Förderung des konditionellen, sozialen... Bereichs im Vordergrund. Zu einem Thema können immer wieder attraktive neue Anreize geschaffen werden, wenn bekannte Geräte stets mit neuen Ideen eingesetzt und vielseitig verwendet werden. Die hier zu entwickelnde Kreativität und daraus resultierend das stets neu erscheinende Angebot an Spielformen und Bewegungskombinationen oder Sonderregeln zu Spiel/Übung X unterliegen beständiger Weiterentwicklung und Veränderung.

Allerdings bleibt eine Art Grundausrüstung erhalten, so dass auch das Ziel verfolgt werden kann, dass man sich intensiv und konsequent mit einem Gerät, seinen Möglichkeiten und Eigenschaften auseinandersetzt. Wer Menschen in seiner Gruppe hat, die es nicht vermögen, sich länger als fünf Minuten mit einer Sache zu beschäftigen und auseinander zu setzen, ehe sie als langweilig empfunden wird, dem sind Pedalo und Wawago zu empfehlen - gerade der Aufforderungscharakter der Geräte und die vielen, häufig bunten Zusatzgeräte/Requisiten können, ohne dass sie langweilig werden, immer wieder neu eingesetzt werden. Die Veränderung der Verwendung im Raum (also manchmal die Stäbe in die linke Ecke legen, manchmal in einer Tonne an der rechten Längsseite aufstellen usw.) und auch das Umdefinieren, also die Veränderung dessen, was z. B. der Stab repräsentieren und symbolisieren soll (z. B. Ast, Paddel, Skistock...), bewirken ein neues Entdecken und erwecken Interesse. ●

10.3 Methodische Prinzipien

Es gibt drei methodische Trainingsprinzipien, um beispielsweise die Landungsfähigkeit (wie alle anderen Fähigkeiten) in eine beherrschte Fertigkeit zu transferieren /vgl. S. 102ff.):

- Gesteigert wird vom Leichten zum Schweren, also von einer niedrigen Absprunghöhe zu höheren Absprungstellen.
- Gesteigert wird vom Einfachen zum Komplexen, also von der isolierten Landebewegung nach einem Absprung aus dem Stand zum Absprung aus dem Anlauf, später auch mit Hocke, Grätsche usw. in der Luft vor der Landung.
- Gesteigert wird vom Bekannten zum Unbekannten, also von Aufgaben, mit denen die Kinder vertraut sind zu Aufgaben, die ein neues Bewegungsprogramm zu erstellen erfordern. Das können Sprünge und Landungen rückwärts sein, mit vorangestellter oder angeschlossener halber Drehung, mit Ballfangen in der Luft usw.
- Gesteigert wird vom Langsamen zum Schnellen, also: zunächst Landeposition im Stand einnehmen, dann aus einem Abwärtsfallen vom kleinen Katen, dann aus einem Anlauf-Absprung.

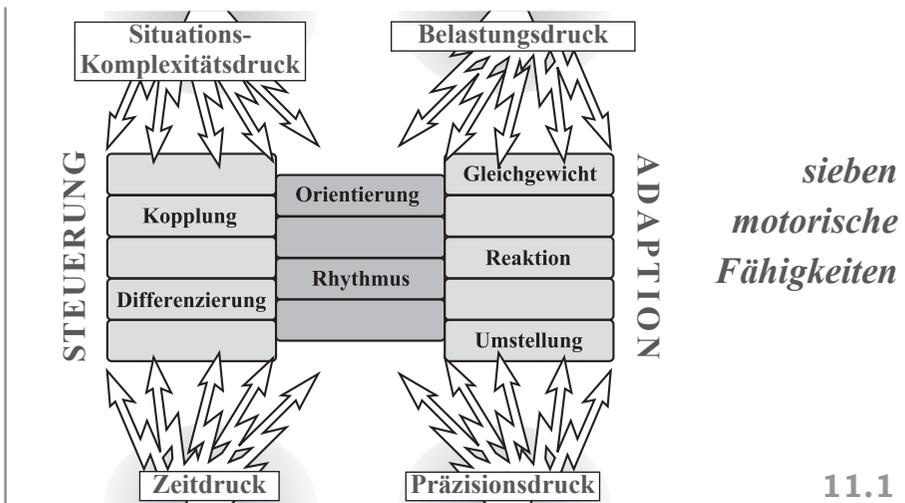


11. Koordination

11.1 Koordinative Fähigkeiten

Nach MEINEL/SCHNABEL und HIRTZ gibt es sieben koordinative Fähigkeiten:

- Unter **Kopplungsfähigkeit** wird das Abstimmen von Teilkörperbewegungen untereinander und im Hinblick auf eine Gesamtkörperbewegung, die auf ein Handlungsziel gerichtet ist, verstanden.
- Unter **Differenzierungsfähigkeit** wird die Fähigkeit zur Präzision verstanden. D.h. eine hohe Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und auch von Teilkörperbewegungen soll erreicht werden, so dass Bewegungen genau und ökonomisch ausgeführt werden können.
- Unter **Gleichgewichtsfähigkeit** wird die Erhaltung oder das Wiedererlangen (nach Störeinflüssen) eines Gleichgewichtszustandes des gesamten Körpers verstanden.
- Unter **Orientierungsfähigkeit** ist zu verstehen, dass die Lage und die Bewegungen des Körpers in Raum und Zeit kontrolliert werden kann. Dies erfolgt bezogen auf ein definiertes Aktionsfeld und/oder bezogen auf ein sich bewegendes Objekt.
- Unter **Rhythmisierungsfähigkeit** wird das Vermögen verstanden, einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch, also mit/durch Bewegung, zu reproduzieren. Aber auch den typischen Rhythmus eines Bewegungsablaufes zu erfassen, gehört dazu.



- Unter **Reaktionsfähigkeit** versteht man die schnelle Einleitung und Ausführung zweckmäßiger kurzzeitiger motorischer Aktionen auf ein Signal (z. B. akustisch, optisch, taktil). Das Handeln zum zweckmässigsten Zeitpunkt mit einer aufgabenadäquaten Geschwindigkeit ist das Ziel - meist das maximal schnelle Reagieren.
- Unter **Umstellungsfähigkeit** wird die Fähigkeit verstanden, während eines Handlungsvollzugs aufgrund wahrgenommener oder antizipierter Situationsveränderungen das Handlungsprogramm den neuen Gegebenheiten anzupassen oder die Handlung auf völlig neue Weise fortzusetzen.

Alle sieben sind motorische Lern- und Handlungsfähigkeiten, die man in die Kategorien Steuerung und Adaptation (= Anpassung) einteilen kann. Kopplungs-, Differenzierungs-, Orientierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit fallen unter Steuerungsfähigkeiten; Gleichgewichts-, Reaktions- und Umstellungsfähigkeit fallen unter Adaptationsfähigkeiten; Orientierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit gehören beiden Kategorien an.

Die klassischen konditionellen Komponenten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit werden mittlerweile nicht mehr so scharf wie noch vor einigen Jahren von den koordinativen Fähigkeiten getrennt. Dies ist sehr sinnvoll, da eine Interdependenz (= gegenseitige Abhängigkeit) zwischen ihnen besteht: Koordinative Fähigkeiten treten nur im Zusammenwirken mit konditionellen Fähigkeiten auf. Umgekehrt sind die koordinativen Fähigkeiten für die Ausprägung und Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten unerlässlich. Ein neuerer Ansatz nach NEUMAIER (1999) zentriert Zeit- und Präzisionsdruck im Zusammenhang mit dem Lösen bzw. Ausführen einer Bewegung und macht daran das koordinative Vermögen fest. Hinzu kommen das Vermögen, koordinative Anforderungen unter Belkastungs-, Situations- und Komplexitätsdruck zu lösen. Die nach NEUMAIER (1999) beschriebenen Anforderungen lassen sich besonders als Akzentsetzungen der Übungsgestaltungen mit dem Wawago/Pedalo anwenden. Lösen bestimmter Übungsaufgaben unter z.B. Zeitdruck oder Komplexitätsdruck erschweren Aufgaben und verbessern somit die koordinative Handlungsfähigkeit.

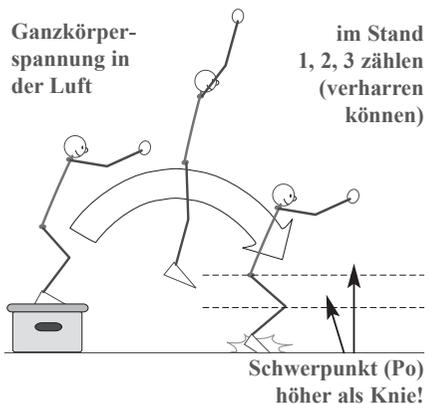
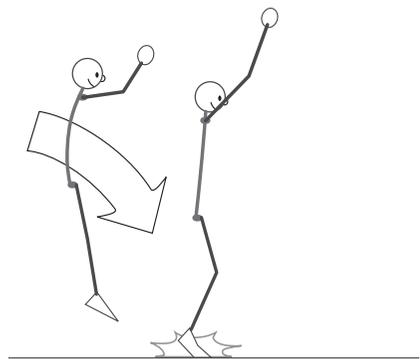
11.2 Gleichgewicht als zentrale koordinative Fähigkeit für die Fortbewegung mit Pedalo und Wawago

Besonders bedeutsam im Zusammenhang mit Pedalo und Wawago ist die Gleichgewichtsfähigkeit, die sich wiederum genauer betrachten läßt. An der Spitze steht ganz allgemein das motorische Gleichgewicht, das unterteilt werden kann in ein

Gleichgewicht, das den eigenen Körper betrifft und ein Gleichgewicht, das Objekte (ortsgebundene oder frei bewegliche) betrifft. Der eigene Körper kann sich in Ruhe befinden, also muss ein statisches Gleichgewicht aufgebaut werden, oder in Bewegung, dann spricht man von dynamischem Gleichgewicht. Das dynamische Gleichgewicht wird nochmals unterteilt in translatorisches und rotatorisches Gleichgewicht. Wer sich bewegt, muss reagieren, muss auch dosieren und somit differenzieren, bei Drehungen ist Orientierung erforderlich und zum Abspringen ein bestimmter Rhythmus - es soll ersichtlich werden, dass die oben einzeln genannten koordinativen Fähigkeiten eigentlich nie einzeln auftreten, sondern immer in einer Kombination. ●

12. Landungen

Landungen sind bei Anfängern erforderlich, wenn das Gerät absichtlich oder überraschend und plötzlich verlassen wird. Fortgeschrittene Pedalo-/ Wawagofahrer brauchen eine gute, d.h. sichere und gedämpfte Landung bei schwierigeren Sprungformen vom Gerät weg, auf das Gerät hinauf, von und auf Bänke, Blockkästen usw. Eine gute Landung, die gewollt ist und absichtlich eingeleitet wird, setzt zunächst ein gewisses Maß an Körperspannung voraus. Der Körper hat einen Grundtonus, das Gehirn hat das Programm „gleich wird gelandet“ bereits aktiviert. Folglich können die Muskeln und Gelenke bzw. ihre Spindeln und Rezeptoren sich schon kurz vorher auf das Kommende einstellen und vorbereiten. Im Moment des Auftreffens des Fußballens auf den Boden findet eine Abrollbewegung vom Ballen zur Ferse statt, so dass bald der ganze Fuß Bodenkontakt hat. Die Zehen und die ganze Sohle sollen wie vom Boden angesaugt am Auftreffort verharren. Es schließt sich die Phase an, in der der Schwung abgebremst wird. Die Belastungspunkte Großzehe, Ballen am 4./5. Zeh und Ferse haben



12.

das Gewicht gleichmäßig auf den zwischen ihnen verlaufenden Gewölben verteilt. Es ist leichter und entlastender, den ganzen Fuß aufzusetzen, wenngleich viele Menschen dazu neigen, nur auf dem Ballen zu landen - es ist lediglich Gewöhnung, die der Körper langfristig danken wird. Der Ballen ist jedoch nur der Erstkontakt, von dem aus bis zur Ferse abgesetzt werden soll (dies ist in der Aerobic, besonders beim high impact, sehr wichtig). Das Bremsen des Schwungs erfolgt durch leichtes Beugen der Knie und leichtes Absenken des Gesäßes. Der Körperschwerpunkt soll über Kniehöhe bleiben, damit die Streckmuskulatur in einem günstigen Arbeitswinkel tätig sein kann und die Gelenkbelastung der Knie (Bänder, die sich spannen sowie Menisken, die den Druck verteilen und kompensieren) verringern. Bei allen Landungen soll auf eine korrekte Knie-Fuß-Einstellung geachtet werden.

Der Rumpf wird zumeist leicht nach vorne gebeugt, der Rücken sollte gerade sein. Der Kopf befindet sich in Wirbelsäulenverlängerung, also nach schräg-vorne-unten gerichtet oder nach geradeaus gerichtet. Die Arme sind in Vorhochhalte und im Bereich des Gesichtsfeldes. Eine gute Landung dient dazu, möglichst bald nach dem Bodenkontakt das Gleichgewicht am Boden wiederzuerlangen und sicher zu stehen (vgl. GERLING 1999).

Vorbereitende Schritte sind Prellfederungen, Seilspringen, Hüpfekästchen (Hickelhäuschen), Gummitwist und Sprünge. Auch das Bockspringen über Partner erfordert Landungskenntnisse - die im Turnen klassischen Sprünge Grätsche und Hocke über den Bock, das Pferd oder den Kasten ohnehin. Mit Gerätehilfe können Landungen aus dem Stand auf einem Sprungbrett mit Stütz auf einem mehrstöckigen Kasten geübt werden; möglich sind auch Hockstützsprünge über eine Langbank - das Gleichgewicht wird über die Kontaktpunkte Füße und Hände hergestellt, Schwächen der Füße können durch die Unterstützung der Arme kompensiert werden. Schwieriger sind Landungen, bei denen die Hände frei in der Luft sind und das ganze Gleichgewicht von der Balanceleistung der Füße abhängt, also auf/über eine Bank, einen Kastendeckel, einen Blockkasten oder Gerätekombinationen wie Sprungbretter mit Blockkästen dahinter. Als sehr beliebt erwies sich, wenn Kinder auf einer ihrer Körpergröße angemessenen Erhöhung (Kasten) stehen, vor dem zwei Matten liegen und sechs verschiedenfarbige Seilchen. Ein großer Softballwürfel wird von der Erhöhung aus geworfen. Die erwürfelte Zahl wird an den Seilchen abgezählt und genau dorthin soll gesprungen werden und „schön“ gelandet. Der Trainer/Lehrer kann sich auf die Beobachtung des Sprunges und der Landung konzentrieren und sie alsbald korrigieren. Trainingspädagogisch ist diese Schnellkorrektur äußerst wirkungsvoll. Auch Sprungverbindungen Blockkasten - Sprungbrett - Blockkasten - Sprungbrett - Blockkasten - Matte besitzen einen hohen Aufforderungscharakter (vgl. GERLING 1999). Hier kann vereinbart werden, dass ab dem Erreichen des zweiten Blockkastens gestartet werden darf. Nach einigen Durchgängen kann rhythmisiert werden, d.h. wenn der Vordermann vom zweiten Blockkasten auf das Sprungbrett springt, soll der Hintermann starten, so dass immer alle entweder auf dem Blockkasten landen oder ins Sprungbrett springen.

Wichtig ist, dass in der Landeposition kurz (2-3 Sekunden) verharren werden kann, sie also ein stabiler Stand ist. Für manche Kinder ist es günstig, eine Landezone zu markieren, also einen Reifen, ein Seil als optisch erkennbares Ziel hinzulegen oder ein Zielfeld mit Kreide/Magnesia zu zeichnen.

Beim Pedalo-/Wawagofahren wird es häufig der Fall sein, dass unabsichtlich gelandet werden muss oder nur ein Bein die Trittpläche verläßt. Prinzipiell vergleichbar mit der beidbeinigen Landung, geschieht doch alles etwas intensiver für die beteiligten Muskeln, da die Verantwortung nur noch von einem Bein übernommen wird und die Beanspruchung der beteiligten Muskulatur und Gelenke erhöht ist. Gleichzeitig aber vollzieht sich der unbeabsichtigte Landevorgang unbewußter. Das Programm einer guten Landung muss also vorbereitet im Gehirn vorliegen, damit es reflexartig in der Kürze der erforderlichen Zeit abrufbar ist.

Eine typische Situation ist, wenn man eine neue Fahrweise übt oder einen Trick probiert. Häufig verläßt man eher das Gerät, anstatt auf ihm um die Balance zu kämpfen. Gleichzeitig ist man so konzentriert auf das Vorhaben, dass ein bewußtes Umlenken und Korrigieren der Bewegung nicht mehr möglich ist. Meist erkennt man jedoch im Flug wie in Zeitlupe oder einem Film, der langsam abläuft, was gerade mit einem selbst scheinbar unbeeinflußbar geschieht. Landungsschulung ist als Verletzungsprophylaxe anzusehen und sollte vorbereitend thematisiert und geübt und auch später flankierend und wiederholend/auffrischend eingesetzt werden.

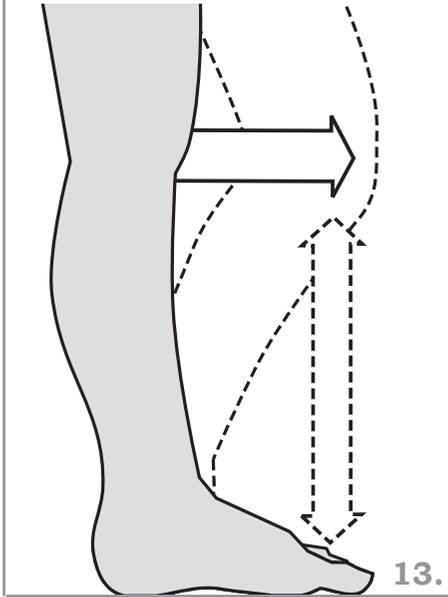
Einer guten Landung geht zumeist ein guter Absprung voraus. Kennzeichnend ist hier eine Ablaufkette, die wie umfallende Dominosteine nacheinander durchlaufen wird: Beginnend bei einem Impuls durch die Arme (Schwung von unten-hinten nach vorn-oben) wird der Körperschwerpunkt zunächst kurz abgesenkt (Beugen der Knie, Beugen im Hüftgelenk), um dann den Rumpf zu strecken, den Hüftwinkel zu öffnen und eine Bein Streckung durch die Muskulatur an der Oberschenkelvorderseite zu bewirken. Daran schließt sich die Aktivität der Wadenmuskulatur an, die die Zehenstreckung bewirkt und somit das Abheben der Ferse und schließlich des Ballens vom Boden. Sprünge erfolgen primär über die Höhe. Erst wenn dieses Prinzip des Hoch-Springens verinnerlicht ist, kann die Weite mit einbezogen werden - zuvor wäre die verbrachte Zeit in der Luft zu kurz, um koordinierte Bewegungen miteinzubeziehen. ●

13. Knie-Fuß-Einstellung

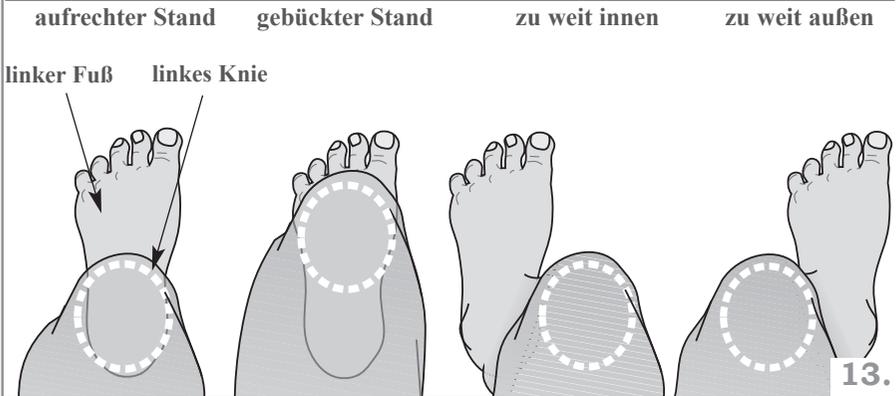
Die Knie-Fuß-Einstellung wird üblicherweise als gesund angesehen, wenn sich das Knie über der Achse, die über dem Fuß von der Ferse zu den Zehen her verläuft, befindet. Dann ist die Belastung im Knie auf Innen- und Außenband, auf die Kreuzbänder und die Menisken gleichmäßig verteilt. Die Achsen, die vom Fuß über das Knie zum Becken verlaufen, sind physiologisch optimal für die Übersetzung von Energie, Kraft und Bewegung.

Häufig zu beobachten sind Menschen, deren Knie im gebeugten Zustand deutlich nach innen zeigen, also bei denen sich das Knie nicht in der Ferse - Zehen - Achse bewegt, sondern nach innen ausweicht (X-Beine = genu valgum). Ebenso weichen manche Menschen mit ihren Knien nach außen aus (O-Beine = genu varum). Die Traglinie verläuft normalerweise durch die Mitte von Hüft-, Knie- und Sprunggelenk. Die achsengerechte Stellung des Beines ist für die Gelenk-

Das Knie wandert genau über dem Fuß entlang, so dass man seinen eigenen Fuß nicht seitlich sehen kann, während man die Knie beugt.



Draufsicht:



belastung sehr bedeutsam. Wichtig zu beachten sind neben den idealtypischen Achsenverläufen die individuellen Achsenverläufe. Das System Körper paßt sich an Veränderungen an, steht ein Fuß permanent etwas nach außen/innen gedreht, so wird der Körper dies als Neutralstellung empfinden und sich daran orientieren - die eigentliche Neutralstellung wird schon als ein „zu weit nach innen/außen“ wahrgenommen und von den Rezeptoren gemeldet. Hier spiegelt sich wider, wie bedeutend Kenntnisse darüber sind, wenn es z. B. um das Schaffen einer Bewegungsvorstellung geht oder um Korrekturhinweise. Trotz der Orientierung am Resultat sollte man aufpassen, dass man damit die tatsächliche Fehlerquelle trifft und nicht nur eine symptomatischen Erscheinung eines eigentlich anders gelagerten Fehlers. Eine Umgewöhnung zurück zur eigentlichen Ur-Form erfordert viel Zeit und wiederum die Anpassung des Gesamtsystems an die neue Situation. Wie sinnvoll dies ist, vermag pauschal nicht beurteilt zu werden. Beeinflußt werden die Fuß- und Beinachsen also durch die Ausprägung der Fußgewölbe (unterstützt durch die Wahl des Schuhwerks) und durch die Hüft-, Knie-, Sprunggelenkstraglinie - alles Faktoren, die für die Statik des Beines erheblich sind. ●

14. Haltung

Die körperliche Haltung des Menschen entspricht der Art und Weise des Sich-Bewegens. Gleichzeitig spiegelt häufig die äußerlich sichtbare Körperhaltung die innere Haltung und wird somit zum Ausdrucksmittel von Gefühlszuständen und -befindlichkeiten. Hierbei kann die Wechselwirkung in beiden Richtungen auftreten, d. h. Bewegung und Aktivität kann die Stimmung und Laune beeinflussen wie auch umgekehrt ein bestimmter Stimmungs- und Gefühlszustand die Körperhaltung mitbestimmt. Der Begriff der Haltung ist so weit im Alltag verwendbar, dass er in Zusammenhang mit geistigen, emotionalen und motorischen Prozessen gebracht werden kann und in dieser Verwendbarkeit die Verflechtung zwischen körperlichem und psychischem Verhalten zum Ausdruck bringt.

Haltung läßt sich nicht allein durch Muskeltraining verändern, wenngleich dies durchaus Voraussetzung zur Haltungsverbesserung ist. Ein Mensch, der gerade eine Krise durchlebt oder eine aktuelle Schwierigkeit zu lösen hat, der sprichwörtlich den Kopf hängen läßt und dessen Rückgrat wankt, wird dies auch nach außen kaum verbergen können. Haltung beinhaltet also innere und äußere Aspekte. Wer sich stets „klein“ fühlt, wird sich kaum trauen, den ganzen Körper zu strecken, sich aufzurichten und auseinanderzuziehen. Die völlige Körperstreckung wird als unbehaglich empfunden, als eine Haltung, die freiwillig nicht eingenommen werden würde. Haltungsschulung und Haltungsaufbau befassen sich von daher auch mit Wahrnehmungsmöglichkeiten und Kinästhetik. Als Ziel steht dahinter, ein Bewußtsein für den (eigenen) Körper aufzubauen, zu entwickeln und dann zu verfeinern - hierdurch werden sich auch die Erlebnismöglichkeiten des Ausdrucks mit und durch den Körper positiv verändern.

14.1 Beeinflussungsfaktoren der menschlichen Haltung

Die menschliche Haltung wird von anatomischen, physiologischen, psychischen und sozialen Faktoren beeinflusst: Zu den **anatomischen Faktoren** zählen die Form des Rückens und der dortigen kleinen Gelenke, die Gestaltung der Wirbelkörper, der Kapsel- und Bandapparat sowie die Körpergröße

Die Leistungsfähigkeit, u.a. beeinflusst und determiniert durch Muskulatur, Ernährung, Stoffwechsel und Gewicht, machen die **physiologischen Faktoren** aus. Das Haltungsgefühl, aktuelle Stimmungen wie Freude, Angst, Trauer, sowie Depression und Verhaltensstörung sind **psychische Faktoren**. Unter **soziale Faktoren** werden schließlich Erziehung, Vorbild, Korrektur, Beruf und (Mode-)Trend gefaßt.

Grundsätzlich unterscheidet man die aktive Haltung, in der die Muskulatur gezielt kontrahiert wird, von der Ruhehaltung, in der die Muskulatur nur minimale Haltearbeit verrichtet. Jeder Mensch findet für sich eine Haltungsform, die zwischen beiden liegt und habituelle Haltung, also Gewohnheitshaltung, genannt wird (allerdings sind nicht alle habituellen Haltungen besonders begrüßenswert).

14.2 Was haben Pedalo- und Wawagofahren mit Haltung zu tun?

Die Beschäftigung mit dem Pedalo wie auch dem Wawago zielt in der Bewegung hauptsächlich auf die Füßen und die Statik der Beine. Da der Ansatz der Beine am Beckengürtel zugleich am Übergang zum Rumpf gelegen ist, liegt nahe, dass die Beinarbeit und die Bewegungen der unteren Extremität nicht isoliert vom übrigen Körper betrachtet werden können. Allerdings kann an dieser Stelle nicht der gesamte Haltungskomplex betrachtet werden. Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, welche Muskeln woher verlaufen und deshalb diese oder jene Bewegung ermöglichen oder hemmen sowie Wahrnehmungsmöglichkeiten und Trainingsformen mögen sich an anderer Stelle angeeignet werden. Ebenso werden in diesem Rahmen keine physiologischen Grundlagen (wie arbeitet ein Muskel, wie wird eine Kontraktion ausgelöst und weitergeleitet, was sind Reflexe...) behandelt. Es sei hiermit auf die Literatur im Anhang verwiesen. ●

15. Anatomie

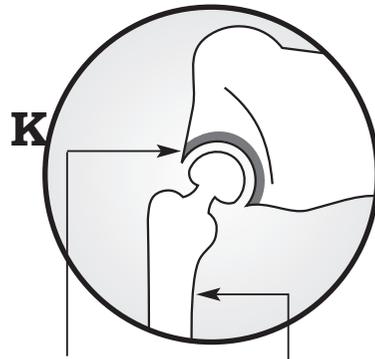
- Was geschieht im und mit dem Körper, speziell den Beinen, beim Pedalo- / Wawagofahren?

Das abwechselnde Heben und Senken der Trittflächen produziert eine alternierende (= abwechselnde) Rechts-Links-Bewegung, die der beim Gehen und Laufen ähnlich ist. Von der Körpermitte aus wird Richtung distales Ende (Fuß) erklärend vorgegangen.

15.1 Die

Zunächst sind die Oberschenkelknochen (Femur) in die Hüftgelenkspfannen (Acetabulum) des Beckengürtels eingesetzt. Das Hüftgelenk ist ein Kugelgelenk, das sich in allen möglichen Achsen und Ebenen in verschiedenem Ausmaß bewegen läßt. Jedes Gelenk ist gesichert, im Fall des Hüftgelenks liegt eine starke Knochensicherung vor - die Gelenkpfanne greift mit einer faserknorpeligen Gelenkklippe über die Äquatorialebene des Oberschenkelknochenkopfes hinaus. Zusätzlich ist es notwendig, dass es weitere Verstärkungen wie Bänder gibt.

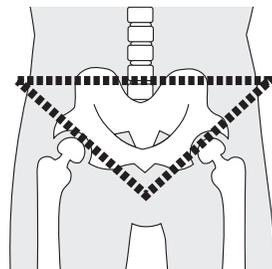
[Im Kontrast zum Hüftgelenk sei auf das Schultergelenk verwiesen: Die Kontaktfläche von Pfanne und Kopf ist nur gering. Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk des Körpers, gleichzeitig aber auch ein besonders anfälliges. Da keine ausreichende Knochensiche-



Acetabulum umgreift *Femur*
= Hüftgelenkspfanne = Oberschenkelknochen

starke Knochensicherung

Beckengürtel als Mittler/Schaltstelle



15.1

rung wie im Fall des Hüftgelenks vorliegt, verlaufen hier zahlreiche Muskeln und (Verstärkungs-) Bänder.]

Ein Grundmaß an Sicherheit ist bereits durch die Größenrelation von Gelenkkopf und -pfanne (-kapsel) gewährleistet. Gleichwohl verlaufen hier viele Muskeln und auch einige Bänder - sie dienen jedoch auch anderen Zwecken. Der Beckengürtel besteht aus den beiden Hüftbeinen (die wiederum aus drei im Lauf der Entwicklung miteinander verschmolzenen Knochenanteilen - Darmbein, Sitzbein, Schambein - bestehen), die vorne über das Schambein knorpelig miteinander verbunden sind. An der Rückenseite ist das Kreuzbein als Teil der Wirbelsäule in den knöchernen Ring des Beckengürtels eingefügt. Über das Kreuzbein wird die Rumpflast auf die untere Extremität übertragen. Es besitzt zahlreiche kräftig-starke Bänder, die der Belastung standhalten und die Konstruktion in ihrer Form halten. Der Beckengürtel ist Schaltstelle und Mittler zwischen oberer und unterer Extremität. Damit auch muskuläre Bewegungen übertragen werden können, setzen hier z. B. folgende Muskeln an:

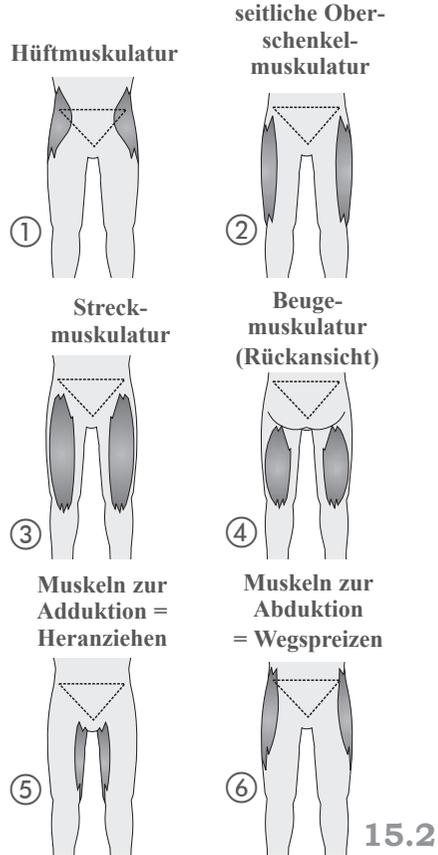
Vom Schambein zum Brustbein (*sternum*) verläuft die gerade Bauchmuskulatur. Ihr entgegen wirkt und verläuft die Muskulatur an der Oberkörperrückseite, wobei es direkt an der Wirbelsäule kleine, kurze Stütz- und Haltemuskeln gibt, aber auch z. B. im Lendenbereich größere Muskeln, die ein größeres Bewegungsausmaß erzielen können (*musculus quadratus lumborum* setzt an der Oberseite des Darmbeins an, entspringt von der untersten, also zwölften, Rippe und hat auch Kontakt zu den dortigen Querfortsätzen der Wirbelsäule). Im oberen Bereich des Rumpfes finden sich entsprechend angeordnete Muskeln; meist gibt es zudem eine zusätzliche Verspannung wie z. B. die schrägen Bauchmuskeln. Überall am Körper herrscht das Prinzip, das einem Muskel mit bestimmter Aufgabe und Wirkung ein anderer mit entgegengesetzter Aufgabe und Wirkung gegenübersteht. Somit wird bei Kontraktion des einen ein Nachgeben des anderen gefordert. Bei gleichzeitiger Aktivierung werden beide Seiten fest, so dass diese Körperregion gespannt und stabil ist. Wie bei einer Wippe geht es um ein ständiges Zu- und Abnehmen von Spannung, also um den Auf- und Abbau von Kontraktion und das Zulassen und Ablehnen von Entspannung. Der Muskel (Agonist) und sein Mit- und Gegenspieler (Antagonist) befinden sich in ständiger „Kommunikation“ und in einem harmonischen und aufeinander abgestimmten System.

Der Rumpf darf also keineswegs außer acht gelassen werden, obwohl es hier primär um Beinarbeit gehen soll. Am Hüftgelenk setzen Muskeln an verschiedenen Stellen am Knochen an oder entspringen dort, damit sie sich in einem günstigen Hebelverhältnis befinden und in einem effektiven und ökonomischen Arbeits-/ Funktionswinkel ihre Aufgabe verrichten können.

15.2 Muskeln, die von der Hüfte zum Oberschenkel ziehen

Es wird unterteilt in Muskeln, die ① vom Hüftgelenk zum Oberschenkel ziehen und ② Muskeln, die vom Hüftgelenk über das Knie hinweg zum Unterschenkel ziehen. Weiterhin wird unterteilt in ③ eine vordere und ④ eine hintere Muskelgruppe sowie in ⑤ eine innere und ⑥ eine äußere Muskelgruppe, was entscheidend für deren Funktion ist.

Die vordere Gruppe ③ ist für Streckbewegungen verantwortlich, die hintere ④ für Beugebewegungen. Gemeint sind hier Bewegungen des ganzen Beines, d.h. Streckbewegungen vergrößern den Abstand zwischen Bauch bzw. Rumpf und Oberschenkel und öffnen die Hüftbeuge - hierunter ist auch das Zurückführen des Beines zu verstehen; demgegenüber bedeuten Beugebewegungen, dass Oberschenkelvorderseite und Bauch sich einander nähern und der Winkel im Hüftgelenk verkleinert wird. Die Bein Streckung bezieht sich auf den Bereich Hüfte - Oberschenkel, wohingegen sich die Kniestreckung auf die Stellung von Ober- und Unterschenkel zueinander bezieht. Bein Streckung und Kniestreckung werden von anderen Muskeln ausgeführt.



Die innere Gruppe ist für die Adduktion (Heranziehen) des Beines zuständig, die äußere Gruppe für die Abduktion (Wegspreizen). Je nach Verlauf zur Längsachse wirken manche an der Innen- bzw. Außenrotation (Drehung nach innen bzw. außen) mit.

Zur Beinbeugergruppe gehören folgende Muskeln:

musculus iliopsoas: kräftigster Hüftbeuger, Außenrotator;

musculus tensor fasciae latae (kurzer Muskelbauch): Beinbeuger und Abduzent;

tractus iliotibialis: Bindegewebszug, der als Verstärkungszug des *m. tensor fasciae latae* gilt und für die Statik des Oberschenkels von Bedeutung ist, da er bis zum Schienbein (*Tibia*) zieht;

musculus rectus femoris (einer der vier Anteile des *musculus quadriceps femoris*, nur dieser entspringt an der Hüfte, zieht aber bis zum Unterschenkel): Beinbeuger
musculus sartorius: Beinbeuger und Außenrotator.

Zur Streckergruppe gehören:

musculus gluteus maximus: kräftigster Hüftgelenksstrecker (Treppensteigen, Aufstehen aus dem Sitzen), verschiedene Anteile an Ad- und Abduktion;

ischiokrurale Gruppe = *musculus biceps femoris*, *m. semitendinosus*, *m. semimembranosus*: verlaufen entlang der Oberschenkelrückseite, ziehen bis zur Unterschenkelrückseite und wirken somit auch auf das Kniegelenk

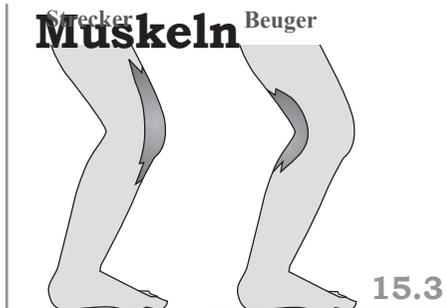
musculus gluteus medius et musculus gluteus minimus: ähnlicher Verlauf und ähnliche Wirkung wie kräftige Abduktoren, verschiedene Anteile an den übrigen Bewegungen. Wenn die sog. kleinen Glutei abwechselnd kontrahieren, bewirken sie das Heben einer Seite, die zur Spielbeinseite wird. Beim Gehen und Laufen kommt dem eine wichtige Rolle zu, denn würden sie nicht so arbeiten, wie sie es tun, würde das Spielbein über den Boden schleifen und die gerade Haltung des Beckens wäre nicht gewährleistet;

Zu den Adduktoren gehören fünf kleine Muskeln (*m. pectineus*, *m. adductor brevis*, *m. adductor longus*, *m. adductor magnus*, *m. gracilis*). Sie setzen am Oberschenkel an völlig unterschiedlichen Stellen der Innenseite an, adduzieren zusammen das Bein, unterstützen die Außenrotation und Beinbeugung (Ausnahme: *m. adductor magnus* wirkt als Beinstrecker). Ihre Aufgabe besteht darin, im Einbeinstand das Becken auszubalancieren, zudem sind sie für die Statik des Oberschenkels bedeutsam;

Die Außenrotatoren sind eine Gruppe kurzer Muskeln, die dem Hüftgelenk eher Halt geben, als dass sie Bewegungen bewirken können. Zu ihnen zählen: *m. piriformis*, *m. obturatorius externus*, *m. obturatorius internus*, *mm. gemelli*, *m. quadratus femoris* (letzterer wirkt auch bei der Adduktion mit).

15.3 Das Kniegelenk und die dort wirkenden Muskeln

Als größtes und höchstbelastetes Gelenk des Körpers wird es aus dem Oberschenkelknochen (*Femur*) und dem Schienbein (*Tibia*) gebildet. Distal (hier: seitlich außen) des Schienbeins verläuft das Wadenbein (*Fibula*). Beide (*Tibia* und *Fibula*, also Schien- und Wadenbein) bilden den



Unterschenkel, doch an der Bildung des Kniegelenks ist nur das Schienbein beteiligt. Zwischen Oberschenkelknochen und Schienbein befinden sich im Gelenkspalt zwei c-förmige Menisci (keilförmige Scheiben aus Faserknorpel), die die Kongruenz beider Knochenflächen aufeinander vergrößern. Das Beugen und Strecken wird als Gleit-Rollbewegung des Oberschenkelknochens auf dem Schienbein durchgeführt. Die Menisci werden entsprechend mitgezogen, so dass sie bei zunehmendem Bewegungsausschlag auch zunehmend unter Spannung geraten. Die Beweglichkeit der Menisci ist geringer und findet langsamer statt als die Gleitbewegung - die Gefahr des Einklemmens ist vorhanden. Zwischen den Menisci in der Gelenkspaltmitte verlaufen die Kreuzbänder, die sich bei Innenrotation stärker umeinander wickeln. Sie spannen sich, wenn das Knie gebeugt wird. Mitverantwortlich für die Gelenksicherung in der Streckung sind die Seitenbänder, von denen je eines innen, eines außen verläuft. Sie verhindern eine Überstreckung und lassen bei gestrecktem Bein keine Rotationsbewegung zu. Die Kniescheibe (*Patella*) ist in die Kapsel des Kniegelenks eingelagert. An der Oberseite setzt der Hauptstrecker des Beines an, dessen Sehnenfasern sich teilweise bis unterhalb der Kniescheibe fortsetzen. Unter ihr sind ein Schleimbeutel und ein Fettkörper eingelagert; sie dienen der Abpolsterung.

Muskeln, die auf das Kniegelenk wirken, können wiederum in **Strecker** und **Beuger** sowie in **Rotatoren** eingeteilt werden.

Zu den Streckern gehören:

musculus quadriceps femoris (ein Muskel mit vier Köpfen, von denen drei - *m. vastus medialis*, *m. vastus lateralis*, *m. vastus intermedius* - am Oberschenkelknochen entspringen, während der vierte, der *m. rectus femoris*, von der Hüfte kommt; alle laufen in einer Sehne zusammen, die über die Kniescheibe hinwegzieht und am Schienbein ansetzt).

Zur Beugergruppe gehören:

musculus sartorius: Beinbeuger und Außenrotator; Kniegelenksbeuger und Innenrotator;

musculus gracilis: Kniegelenksbeuger und Innenrotator.

Muskeln der ischiokruralen Gruppe:

musculus biceps femoris, *musculus semitendinosus*, *musculus semimembranosus*: Kniegelenksbeuger, Innenrotatoren; beteiligt an Endphase der Bein Streckung (sichernde Funktion);

musculus popliteus: kurzer Muskel von der Außenseite des Oberschenkelknochens zum Schienbein; seine Aufgaben sind neben der Beugung des Kniegelenks das Drehen des Unterschenkels nach innen sowie die Sicherung des Gelenks bei zunehmender Streckung;

musculus gastrocnemius: dieser Muskel hat zwei vom Oberschenkelknochen entspringende Köpfe und zieht über die Achillessehne bis zum Fersenbein; unter ihm liegt der *musculus soleus*, mit dem er gemeinsam zum Ansatzpunkt verläuft; der *m. gastrocnemius* ist an der Beugung des Kniegelenks beteiligt, wichtiger ist er jedoch in seiner Wirkung auf den Fuß - man faßt den *m. gastrocnemius* und den *m. soleus* auch unter dem Namen *m. triceps surae* zusammen.

15.4 Unterschenkel und Fuß und die dort wirkenden Muskeln

Schien- und Wadenbein sind fest miteinander verbunden, am von der Körpermitte entfernten (distalen) Ende wird der Innenknöchel vom Schienbein, der Außenknöchel vom Wadenbein gebildet. Die Knöchel nennt man Malleolen, beide bilden die Malleolengabel, deren Zusammenhalten trotz der Körperlast durch kräftige Bänder gesichert wird. Die Malleolengabel ist mit dem Fußskelett gelenkig verbunden. An die Fußwurzel schließt sich der Mittelfuß an und daran die Zehen.

Die Fußwurzel besteht aus folgenden Knochen: Sprungbein (*Talus*), darunter liegend das Fersenbein (*Calcaneus*), mittig gelegen das Kahnbein (*os naviculare*), das den Übergang zu einer Knochenreihe bildet, nämlich zu drei Keilbeinen (*os cuneiforme I, II, III*) und dem Würfelbein (*os cuboideum*). Ausformung und Anordnung der Knochen lassen hier das Längsgewölbe beginnen, das zu den Enden der Mittelfußknochen verläuft. Das im Vorfuß befindliche Quergewölbe kommt durch die Ausprägung der Keilbeine zustande und spannt einen Bogen, der zu den äußeren Enden der Mittelfußknochen verläuft.

Malleolengabel und Sprungbein bilden das **obere Sprunggelenk**. Es ist ein Scharniergelenk, das Dorsalflexion (Heben der Fußspitze, so dass ein ca. 90° Winkel zwischen Fußrücken und Unterschenkel besteht) und Plantarflexion (Senken der Fußspitze, so dass der Fußrücken in Unterschenkelverlängerung ist) bewirkt. Gesichert ist es durch drei Außenbänder und ein Innenband. Umknicken erfolgt häufig über die Außenkante des Fußes, daher werden die Außenbänder häufiger verletzt.

Das **untere Sprunggelenk** besteht aus zwei Einzelgelenken, die zusammenwirken. Es wird gebildet zwischen Sprungbein und Fersenbein sowie zwischen Sprungbeinkopf/Fersenbein und Kahnbein. Es ist ein Drehgelenk und kann pronieren (den Fußaußenrand heben, als Merkhilfe wird häufig die Bewegung des Brotschneidens genannt) sowie supinieren (den Fußinnenrand heben, Merkhilfe hier: Suppe schöpfen).

Muskeln, die am Unterschenkel ihren Ursprung haben und am Fuß ansetzen, wirken auf die beiden Sprunggelenke, können aber auch die Zehen bewegen, wenn sie entsprechend dort ansetzen. Sie lassen sich in drei Gruppen unterscheiden:

1. An der Unterschenkelrückseite befindliche Muskeln beugen die Zehen, wirken als Plantarflexoren und können ihn supinieren.
2. Die Muskeln an der Vorderseite des Unterschenkels bewirken einheitlich die Dorsalflexion und wirken uneinheitlich auf das untere Sprunggelenk.
3. Als dritte Gruppe führen die seitlichen Wadenmuskeln die Pronation durch und unterstützen die Plantarflexion.

Die Wadenmuskulatur dominiert, weshalb der Fuß in unbelastetem Zustand leicht plantarflektiert und supiniert ist. Im Stand kommen verschiedene Faktoren für das

Gleichgewicht auf dem Fuß - einer sehr kleinen Unterstützungsfläche in Relation zum Körper - zusammen: Neigung nach vorne, hinten, zur Seite, was zu unterschiedlicher Spannungsaufteilung in der Muskulatur führt. Die seitliche Fixierung im unteren Sprunggelenk wird von den Wadenmuskeln mit den antagonistisch wirkenden Pronatoren der Außenseite geleistet.

Die obere Schicht der Wadenmuskeln bildet der *musculus gastrocnemius*. Gemeinsam mit dem darunter liegenden *musculus soleus* (eher ein Haltemuskel) wird er als *musculus triceps surae* bezeichnet, der der kräftigste Plantarflexor ist. Zudem wirkt er als Supinator. Es gibt noch eine darunter liegende tiefe Schicht an Plantarflexoren, die ebenfalls die Fußspitze senken und den Fuß supinieren. Sie verlaufen von Schien-/Wadenbein oder der beide verbindenden *Membrana interossea* von hinten um den Innenknöchel herum und laufen in Sehnen bis zu den Zehen aus. Zu ihnen gehören: *musculus tibialis posterior*, *musculus flexor digitorum* (dessen Sehne sich in vier Einzelsehnen aufgliedert und außer zur Großzehe zu allen verläuft), *musculus flexor hallucis longus* (verläuft zur Großzehe und beugt sie). Letzterer übernimmt eine wichtige Funktion für das Fußgewölbe, da er aufgrund seines Verlaufs das Fersenbein in einer aufrechten achsensgerechten Stellung hält.

An der Vorderseite des Unterschenkels verlaufen die der Rückseite entgegenwirkenden Muskeln. Sie entspringen an der Vorderseite von Schien-/Wadenbein oder *Membrana interossea*. Dies sind:

musculus tibialis anterior (Ansatz am ersten Mittelfußknochen; Wirkung als Dorsalflexor und schwacher Supinator);

musculus extensor digitorum longus (verläuft zu den vier Zehen und streckt sie, wirkt bei Dorsalflexion mit);

musculus extensor hallucis longus (verläuft zur Großzehe und streckt sie, wirkt bei Dorsalflexion mit).

An der Außenseite des Unterschenkels liegen die beiden *musculi peroneus longus et peroneus brevis*. Vom Wadenbein kommend verlaufen ihre Sehnen von hinten um den Außenknöchel. Der *m. peroneus brevis* setzt am V. (= fünften) Mittelfußknochen (also zur Kleinzehe gehörig) an, während der *m. peroneus longus* die Fußsohle schräg entlangzieht und am I. (= ersten) Mittelfußknochen ansetzt. Zunächst sind beide für die Pronation des Fußes zuständig, daneben unterstützen sie die Plantarflexion.

Es gibt sehr viele kleine Fußmuskeln. Sie sind bedeutsam für die Statik des Fußgewölbes. Die Muskeln an der Fußsohle verlaufen in einer flächenhaften Sehne, die vom Fersenbein bis zu den Zehen verläuft. Es gibt einen Muskel, der die Zehen beugt (*musculus flexor digitorum brevis*), einen, der die Großzehe beugt (*musculus flexor hallucis brevis*) und einen, der die Großzehe zu den anderen Zehen heranzieht (*musculus adductor hallucis*). Tiefer liegt ein Muskel, der die Zugrichtung des Zehenbeugemuskels korrigiert, aber auch die Zehenbeugung unterstützen kann.

15.5 Die beiden Fußgewölbe

Der Fuß besitzt zwei Gewölbekonstruktionen, ein Längs- und ein Quergewölbe. Zu einer klaren und besseren Vorstellung können diese mit zwei Säulen verglichen werden, die mit einem Rundbogen verbunden sind. Besonders häufig kann man solche Konstruktionen in Kirchen sehen. Das Gewicht, das auf dem Bogen lastet (so wie unser Körpergewicht auf dem Fuß lastet), wird auf die beiden Säulen verteilt, ohne dass der Bogen „abflacht“ oder „durchhängt“.

Vom Fersenbein zum ersten Mittelfußknochen erstreckt sich das Längsgewölbe und verteilt die „von oben“ kommenden Kräfte gleichmäßig auf Vor- und Rückfuß. Die dazu notwendige Spannung wird überwiegend von der Fußmuskulatur aufgebracht.

Das Quergewölbe verläuft im Bereich der Mittelfußknochen und verteilt die Belastung innerhalb des Vorfußes auf Groß- und Kleinzehenballen; abgesichert ist es durch Bänder. Veränderungen der Gewölbekrümmungen, besonders Abflachung, schränken die Funktionstüchtigkeit ein und führen zu Fehlbelastungen des Fußskeletts. Von der zunächst auftretenden Fußschwäche ist bei Unterlassung von Maßnahmen (z. B. Kräftigung, Dehnung, Beweglichmachung, Bewußtmachung, Gewohnheitsänderung) das fortgeschrittene Stadium eines Fußschadens, der dauerhaft bestehen bleibt, bald erreicht. Fußschwächen treten auf, wenn Muskeln und Bänder nicht stark genug sind. Während sich die Länge der Bänder nicht verändern läßt, sind Muskeln trainierbar und können somit Schwächen verhindern oder ihnen entgegenwirken.



15.5.1 Bekannte Fußschwächen

Knickfuß: Aus der leichten Supinationsstellung und einer Schwäche der Wadenmuskulatur ist die Sicherung des Sprungbeines auf dem Fersenbein nicht mehr gewährleistet. Meist sind auch hinter Schienbeinmuskulatur und die langen Zehenbeuger zu schwach, so dass das Fersenbein nach außen abknickt (Valgusstellung). Die Achillessehne zeigt einen Innenknick und das Längsgewölbe

flacht zumeist auch bald ab - der Knickfuß ist zum Knick-Senk-Fuß geworden.

Senkfuß: Das Längsgewölbe vermag es nicht mehr, Belastungen federnd abzufangen - es ist abgeflacht, was als Folge zu schwacher kurzer wie langer Zehenbeuger anzusehen ist. Das Endstadium des Senkfußes ist der Plattfuß.

Spreizfuß: Ein Spreizfuß liegt vor, wenn das Quergewölbe abflacht und sich die Mittelfußknochen fächerförmig auseinanderbewegen. Der Vorfuß ist verbreitert. Unter den Zehengliedern, die normalerweise den Bogen bilden würden (II. - IV. Zehenballen), entstehen Hornhaut und Schwielen. Der Spreizfuß ist primär auf eine Bänderschwäche zurückzuführen. Der Spreizfuß ist diejenige Form der Fußschwäche, bei der Einlagen am ehesten angebracht sind, um die Druckbelastung zu kompensieren und Schmerzen zu vermeiden.

15.5.2 Gründe für Fußschwächen

Zusammenfassend können Fußschwächen aus familiären Erbanlagen, angeborenen Muskel-/Bindegewebsschwächen, Übergewicht, unzureichendem Schuhwerk (zu kurz, zu eng, zu spitz, zu weit, zu lang, zu hochhackig, zu steifbodig), ungeeigneten Strumpfhosen (besonders bei Kindern, wenn die Strümpfe zu klein sind und das Garn zu fest ist), Bewegungsmangel und/oder Fehlbelastungen entstehen.

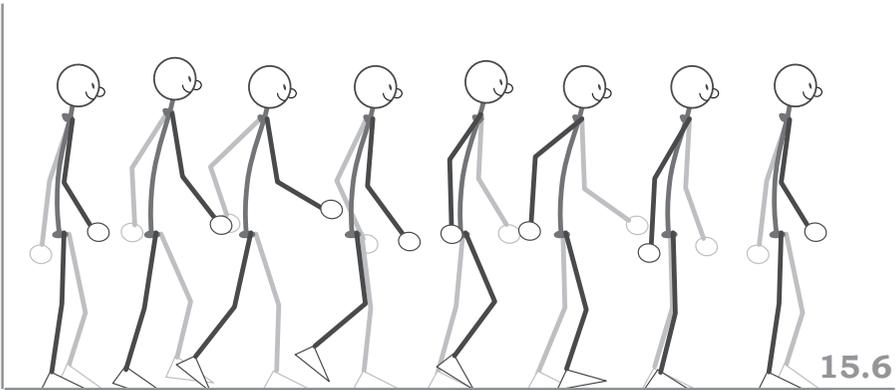
15.5.3 Folgen von Fußschwächen

Die zu erwartenden Folgen zeigen sich in Störungen der federnden Belastbarkeit des Fußes, Beeinträchtigungen der Fußabwicklung beim Gehen und Laufen, Schmerzen im Mittel- und Vorfußbereich, Gewichtsverlagerung nach hinten zur Schonung und Entlastung, Verkrampfung der Bein- und Gesäßmuskulatur, Veränderung der Beckenstellung und der Wirbelsäule, Verspannungen in der Rückenmuskulatur, Rumpfschwächen, veränderter Statik der Wirbelsäule und Verstärkung der Fußschwäche durch Fehlbelastung und schließlich im Entstehen von Krampfadern.

Haltung im Fußgelenk und dortiger Aufbau setzen sich also über Knie- und Hüftgelenk zur Wirbelsäule bis in den Schultergürtel fort. Haltungsschwächen können demnach an all diesen Stellen des Gesamtsystems Körper auftreten und durch die Durchlässigkeit in all die anderen Körperregionen ihre Auswirkungen an eventuell überraschenden Stellen zeigen. Während der Kindheit und des Wachstums verändern sich die Füße noch, wachsen ein bißchen „bedenklich“ nach hier oder da, was sich jedoch häufig im Lauf der Zeit mit dem weiteren Wachstum ausgleicht. Allerdings ist für den Normalverlauf an Entwicklung bedeutsam, dass die Muskulatur gefordert wird, also ein Mindestmaß an Fußaktivität erbracht wird, z. B. Kräftigungs-/Dehnungsübungen in „verpackter“ Form, so dass sie nicht allzu trocken wirken (gebundene Knoten eines Taus entlangtasten, Gegenstände stets mit dem Fuß aufheben, Barfußlaufen...). Wichtig ist auch, das richtige Schuhwerk auszuwählen - neben der Paßform sollte beachtet werden, dass ihr Sinn im Schutz, nicht im Stütz des Fußes zu sehen ist.

15.6 Der Gehvorgang

Der Gehvorgang beginnt mit dem Aufsetzen der Ferse. Der Fuß ist dorsalflektiert und in leichter Supinationsstellung. Der Druck wird über die Außenkante aufgenommen, weshalb sich am Schuh die Absatzaußenkante schneller abnutzt. Die ganze Sohle erlangt Bodenkontakt, die Belastung nimmt zu, und der Fuß gelangt in die Pronation. Geringfügige Verschiebebewegungen der Fußwurzelknochen führen dazu, dass das Fußgewölbe federnd nachgeben kann. Die tiefen Plantarflexoren, die gleichzeitig supinieren und kontrahieren, bewirken so, dass das Fußgewölbe nicht zu stark nach medial einknickt und abflacht. Der *musculus triceps surae* sorgt für den Abdruck und den Beginn der Abrollphase. Zuletzt drückt der Großzehenstrahl vom Boden ab. Der Fuß verläßt den Boden in leicht supinierter Stellung. Beim Laufen ist die Mechanik und Beteiligung der Muskeln gleich, doch die Belastung ist wesentlich höher.



Im Zusammenhang mit der auftretenden Belastung soll hier zumindest der Energiebedarf erwähnt werden, der bei neuen Bewegungen erhöht ist. Dies bedeutet für die Praxis, dass die Übungszeit in der Gewöhnungsphase nicht zu hoch bemessen werden soll, da Muskelkater und Überlastungen unerwünschte, aber schnell erwirkte Begleit- bzw. Folgeerscheinungen sind. Zu lange bemessene Übungszeiten überstrapazieren die Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit sowie die Aufmerksamkeit(slenkung). In ermüdetem Zustand sind Antizipation, Reaktion und Feinabstimmung von Bewegungen herabgesetzt, die Bewegungsqualität ist vermindert, das Verletzungsrisiko erhöht.

15.6.1 Transfer: Gehvorgang / Pedalo- / Wawagofahren

Da die Trittlflächen beim Pedalo stets horizontal eingestellt sind, bleibt der Fuß in einer festen Stellung, während sich Unterschenkel, Oberschenkel, Becken, usw. bewegen. Es ist eher eine Fixierung als eine aktive Kipp-Ranzieh-Bewegung erforderlich. Das Wawago mit seinen schrägen und die Gehbewegung imitierenden Trittlflächen und deren abwechselnde Schrägstellung erfordert dynamisch-aktive Anpassungsfähigkeit. Die koordinative Anforderung ist in den Sprunggelenken erhöht. Vergleicht man das Doppelpedalo mit dem Wawago, so sind die Bewegungsmöglichkeiten auf dem Wawago größer bzw. sicherer. Dies beruht darauf, dass das Pedalo nur oben und unten kennt, das heißt, die Trittlfläche folgt sofort der Schwerkraft Richtung Boden, sobald sie belastet wird. Bei fortgeschrittenen Übungen oder für Ängstliche wirkt sich dies manchmal nachteilig aus (Bsp.: Landung nach Sprüngen, Auf- und Abstieg). Beim Pedalo wird die Bein- und Kniestrecker-muskulatur stark beansprucht, während beim Wawago noch die Arbeit der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur deutlich zunimmt. Folglich ist auch die kräftigende Wirkung nur in der beanspruchten Muskulatur gegeben.

15.6.2 Turnschuhe contra barfüßig ?!

Es stellt sich nun die Frage, ob Pedalo/Wawago barfuß oder mit Schuhen gefahren werden soll. [Das Fahren auf Socken steht nicht zur Debatte, weil Socken zu rutschig sind und das Laufen folglich als Risiko angesehen werden muss. Würde man es tolerieren, nähme man bewusst ein Sicherheitsrisiko auf sich, das absolut unnötig ist.] Prinzipiell müßte befürwortet werden, barfuß zu fahren, damit die dortigen Muskeln aktiviert werden und arbeiten anstatt im Fußbett des bequemen Schuhs zu schlafen. Allerdings wird kaum jemand mehrere Wawago-Trainingseinheiten ohne ein vorhergehendes Fußtraining absolvieren können. Zwar kommt nicht mit jedem Schritt ein Vielfaches des Körpergewichts auf das Gerät (schonender als Walken/Joggen), doch sind die Bewegungen dennoch sehr intensiv für die beteiligte Muskulatur und die entsprechenden Gelenke. Da zumeist Pausen zwischen den kurz bemessenen Fahrminuten liegen, ist es durchaus zu unterstützen, barfuß das Gerät kennenzulernen. Wer seiner Gruppe einen verantwortlichen Umgang vermittelt und selbst vorbildliches Verhalten zeigt, der wird von Anfang an das Gerät so entdecken. Ist die Gruppe unüberschaubar, handelt es sich um ein Spiel- oder Vereinsfest oder um Menschen, die deutliche muskuläre und koordinative Schwächen mitbringen, so sollten erst die Grundlagen für ein risikoarmes Fahren gelegt werden - oder es soll mit Schuhen gefahren werden. Weit Fortgeschrittene, die beginnen zu springen, sollten auch wieder Schuhe tragen. Dies ist von Vorteil, wenn die Landungen nicht präzise sind und man zwischen die Räder gerät - der Turnschuh schützt den Fuß und bremst das Rad. Auch Bewegungen von Neulingen oder Ängstlichen oder koordinativ im Grenzbereich

Arbeitenden sind in der Qualität vermindert. Viele Dinge erfordern bei ihnen Aufmerksamkeit, so dass eine Fehleinschätzung der Bewegung sehr schnell auftritt. In solchen Fällen fällt das Tragen angemessenen Schuhwerks unter Verletzungsprävention und Einhaltung der Sicherheitsvorkehrungen. Bis jedoch die Pedalo- und Wawagofahrer motorisch so weit fortgeschritten sind, sollte generell dem Barfußfahren der Vorzug gegeben werden. ●

16. Literaturverzeichnis

- APPELL, Hans-Joachim und STANG-VOSS, Christiane: Funktionelle Anatomie; 3. Auflage 1996; Springer-Verlag Berlin Heidelberg
- BUCHER, Walter (Hrsg.): 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern; 1994; Verlag Hofmann Schorndorf
- DORDEL, Sigrid: Bewegungsförderung in der Schule; 2. Auflage 1991; verlag modernes lernen, Dortmund
- EHRLICH, Peter und HEIMANN, Klaus: Bewegungsspiele mit dem Pedalo; 1986; verlag modernes lernen, Dortmund
- FINNEGAN, Dave: Alles über die Kunst des Jonglierens; dt. Ausgabe: 1988; DuMont Buchverlag Köln
- FRIES, Axel: Kinderturnen im Grundschulalter; 1993; Buchverlag Axel Fries, Koblenz
- GERLING, Ilona E.: Kinder turnen - helfen und sichern; 1997; Meyer und Meyer, Aachen
- GERLING, Ilona E.: Basisbuch Gerätturnen für alle; 1999; Meyer und Meyer, Aachen
- HAHMANN, Heinz: Biologisch-medizinische Grundlagen und Lehrinhalte für altersgerechte Haltungs- und Bewegungserziehung; 8. Auflage 1992; Ferd. Dümmers Verlag; Bonn
- HIRTZ, Peter/HOTZ, Arturo/LUDWIG, Gudrun: Gleichgewicht; 2000; Verlag Karl Hofmann, Schorndorf
- MARKWORT, Peter: Sportmedizin; 1998; Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH; Reinbek bei Hamburg
- MEINEL, K./SCHNABEL, G.: Bewegungslehre - Sportmotorik; 8. Auflage 1987; Volk und Wissen, Berlin
- MÜLLER, Bernd: Das unendliche Spiel mit dem Gleichgewicht - Last und Lust; 1998; Sport-Thieme GmbH, Grasleben
- NEUMAIER, A.: Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining; 1999; Sport & Buch Strauß, Köln
- PAUL, Gudrun u.a.: Aerobic Training; 2. Auflage 1997; Meyer und Meyer, Aachen
- PÖHLMANN, Rilo: Motorisches Lernen; 1985; Sportverlag Berlin
- Schriftenreihe Schule in NRW Nr. 4734: Sekundarstufe II, Gymnasium/ Gesamtschule, Richtlinien und Lehrpläne Sport; 1999; Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf
- TITTEL, Kurt: Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen; 12. Auflage 1994; Gustav Fischer Verlag Jena
- WEINECK, Jürgen: Optimales Training; 9. Auflage 1996; Balingen: perimed-spitta
- ZIMMER, Renate und CICURS, Hans: Psychomotorik - Neue Ansätze im Sportförderunterricht und Sonderturnen; Band 190 der Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports; 3. Auflage 1993; Verlag Karl Hofmann, Schorndorf
- ZIMMER, Renate: Bewegte Kindheit; Kongreßbericht Osnabrück: 29.02. - 02.03.96; 1997; Verlag Karl Hofmann, Schorndorf
- Institut für Schule und Weiterbildung: Richtlinien für den Schulsport
- Diverse Ausgaben der Zeitschriften „Sportpädagogik“ und „Praxis der Psychomotorik“ (insbes. Jg. 22 (3), August 1997, S. 202-207)

Anhang:

Wawago-Führerschein

Klasse A

Name: _____

Geboren am: _____

Alter: _____

Der Eigentümer dieses Führerscheines...

1. ...kann das Wawago 2 m weit geradeaus schubsen.
2. ...kann das Wawago im Grätschstand mit den Händen stoppen.
3. ...kann das Wawago mit dem rechten Fuß stoppen.
4. ...kann das Wawago mit dem linken Fuß stoppen.
5. ...kann ein auf dem Wawago liegendes Stofftier 5 m weit transportieren.
6. ...kann das Wawago sicher auf- und zuklappen.
7. ...kann im Bärengang einen Ball vor sich herschubsen.
8. ...kann im Krebsgang einen Ball transportieren.
9. ...kann eine Kniewaage,
 - sogar mit nur 1 Hand,
 - sogar mit dem Bein über die Waagerechte angehoben.
10. ...kann auf ein Wawago korrekt aufsteigen.
11. ...kann vom Wawago korrekt absteigen.
12. ...kann die Hilfestellung bei Mitfahrer(inne)n anwenden.
13. ...kann selbständig 7 m vorwärts und rückwärts fahren ohne abzusteigen.

Wir sind stolz, unserem Fahrschulabsolventen/unsere Fahrschulabsolventin den Führerschein der Klasse A nach erfolgreich dargebotenen Fahrkünsten überreichen zu können.

Anhang:

Wawago-Führerschein

Klasse F

Name:

Geboren am:

Alter:

Erwerb des Führerscheins Klasse A am:

Der Eigentümer dieses Führerscheines...

1. ...kann sicher und ohne Hilfe vorwärts und rückwärts fahren.
2. ...kann sicher und ohne Hilfe vorwärts und rückwärts fahren:
 - links vorne,
 - rechts vorne.
3. ...kann als Schubkarrenträger und -lenker auf dem Wawago fahren,
 - auch rückwärts.
4. ...kann sich als Schubkarre mit den Händen auf dem Wawago fortbewegen.
5. ...kann mit an einem Strohalm angesaugten Smartie 2,5 m überbrücken.
6. ...kann beim Wawagofahren einen Reifen am Armkreisen lassen.
7. ...kann unter "Brücken" hindurchfahren.
8. ...kann über drei Hindernisse steigen.
9. ...kann etwas von weit oben „abpflücken“.
10. ...kann 2 Blätter Papier, die auf den Handflächen der ausgebreiteten Arme liegen, mindestens 5 m weit sicher transportieren.
11. ...kann von einem Wawao auf ein anderes umsteigen.
12. ...kann beim Fahren einen Ball prellen.
13. ...fährt in rhythmisch-harmonischer Weise wie die Mitzeichnung in Kopfhöhe zeigt.

Wir sind stolz, unserem Fahrschulabsolventen/unsere Fahrschulabsolventin den Führerschein der Klasse F nach erfolgreich dargebotenen Fahrkünsten überreichen zu können.

Anhang:

Wawago-Führerschein

Klasse F plus

Name: _____

Geboren am: _____

Alter: _____

Erwerb des Führerscheins Klasse A am: _____

Erwerb des Führerscheins Klasse F am: _____

Der Eigentümer dieses Führerscheines...

1. ...kann mindestens 3 m mit geschlossenen Augen fahren.
2. ...beherrscht den Sanitärer-Transport mit Partner und 2 Stäben auf den Schultern sowie ..."Patient" (Stofftier).
3. ...kann unter einem von zwei Mitspielern geschlagenen Seil hindurchfahren.
4. ...kann zu zweit auf einem Wawago fahren.
5. ...kann den Hahnenkampf .
6. ...kann mit Löffel im Mund und darauf liegendem Tischtennisball (Wattebausch) sicher fahren .
7. ...kann sich einen Ball mit mitlaufender Person zupassen (auch wenn rechts und links je eine Person mitläuft).
8. ...tanzt den Orangentanz.
9. ...rollt vom Wawago in eleganter Vorwärtsrolle ab ,
 - und sogar rückwärts wieder darauf.
10. ...springt vom Wawago in den Stütz (z. B. am Reck oder an einem von 2 Personen gehaltenen Stab) und turnt den Abzug mit leiser Landung wieder auf dem Gerät.
11. ...beherrscht den Hochsprung.
12. ...hält einen Duathlon durch.
13. ...kann auf dem Wawago **Jonglieren**,
 - oder **Hula Hoop**,
 - oder einen **ganz hohen Sprung** mit Landung am Absprungort auf dem Gerät.

Wir sind stolz, unserem Fahrschulabsolventen/unserer Fahrschulabsolventin den Führerschein der Klasse F plus nach erfolgreich dargebotenen Fahrkünsten überreichen zu können.

Zum Inhalt ...

Pedalos haben sich im Therapiebereich etabliert, sie sind mittlerweile zum „Klassiker“ geworden. Das Wawago weist Charakteristika des Pedalos auf, stellt jedoch seine Weiterentwicklung dar und bietet umfassendere und teilweise neue und variierbare Fortbewegungsmöglichkeiten.

Beide Geräte eignen sich zum Einsatz in sehr vielfältigem Rahmen - sowohl im Vereins- und Schulbereich, in der Freizeit und bei Spielfesten als auch im Präventions- und Rehabilitationssektor und der Psychomotorik.

Erläuterungen und Übungsanleitungen vom Erstkontakt mit den Geräten bis zur regelmäßigen Beschäftigung und zu Vorführungen werden in diesem Buch gegeben. Es beinhaltet neben einem verständlichen Theorieteil zu Gerätkonstruktion, Anatomie der hauptsächlich beanspruchten Muskulatur, Haltungserziehung, Koordination, Trainingsmethodik einen ausführlichen Kennenlern- und Gerätgewöhnungsteil mit zahlreichen Spiel- und Übungsformen. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, durch abwechslungsreichen Einsatz von Pedalo und Wawago die koordinativen Fähigkeiten weiter zu entwickeln und das Interesse am Gerät langfristig zu fördern. Das aufgezeigte motorische Niveau reicht bis zum weit Fortgeschrittenen. Angesprochen werden auch spezielle Intentionen wie der Erwerb sozialer Kompetenzen. Hinzu kommen Anmerkungen zum geeigneten Einsatzbereich und originell-pfiffige Anregungen. Sämtliche Spielformen sowie Aspekte des Theorieteils enthalten erläuternde Skizzen. ●

Artikelnummer: 143 0006
ISBN-Nr.: 3-9806361-3-5

SPORT-THIEME®

Sport-Thieme GmbH
Helmstedter Straße 40
38368 Grasleben

Telefon: 05357/18181
Telefax: 05357/18190
info@sport-thieme.de
www.sport-thieme.de