

Sportstunde für Männer: Ein Tag im Wald

In vielen Senioreneinrichtungen sind Männer in der Unterzahl. Da die meisten PädagogInnen und PflegerInnen weiblich sind, vermissen die Herren oft Angebote, die auf ihre Lebenswelt zugeschnitten sind.

Daher ist die Sportstunde absichtlich für die Zielgruppe „Mann“ entwickelt worden. Sie kann selbstverständlich ebenso gut mit Frauen durchgeführt werden.

Im Fokus steht dabei die leichte Gymnastik, die mit der Atmung verbunden wird. Die meisten Übungen beziehen die Vertiefung der Atmung indirekt mit ein, einige Atemübungen sind als solche zu erkennen. Grundlage der Übungen ist das Konzept „Atemfreude“, für die Herren habe ich es etwas abgewandelt.

Wir beobachten den Sonnenaufgang. Langsam steigt die Sonne über den Horizont. Am Anfang wirkt sie schwach und klein. Dann nimmt ihre Kraft zu, und das Licht strahlt durch den Nebel:

Mit den Händen formen wir einen kleinen Kreis vor dem Brustkorb („die schwache Sonne am Horizont“). Mehrfach wird der Kreis geformt, jedes Mal wird er etwas größer, die Bewegung kräftiger – parallel zur vorgestellten Strahlkraft und Wärme der Sonne. Zum Schluss ist der Kreis („die Sonne“) so groß, wie sich die Arme strecken lassen. Zwei abschließende Kreise stellen wir im maximalen Radius dar, dabei strecken wir die Arme immer wieder schwungvoll so lang wie möglich. Die Hände sind dabei weit offen und gestreckt: Die Arme sind die Sonnenstrahlen, die wir in alle Richtungen schicken. Dabei helfen die offenen Handflächen und gestreckten, gespreizten Finger, um auch kleine Strahlen auszusenden.

Langsam und gleichmäßig wird der Bewegungsradius größer und der Brustkorb wird mit jedem „Sonnenball“ etwas kräftiger bewegt. Dieses Vorgehen ist sehr schonend, besonders für kraftlose Personen oder PatientInnen mit starken Schmerzen.

Wir trampeln auf der Stelle (wie eine Herde Büffel), um unsere steifen Glieder aufzuwärmen: Die Übung gelingt am besten im Stehen, sodass die Knie hochgezogen werden können und ein lautes Stampfen zu hören ist. Wer auf der Stuhlkante sitzend mitmacht wird aufgefordert, wirklich fest zu treten: Sitzend gerät das Trampeln oft eher zurückhaltend, sodass die Betroffenen eine besonders schwungvolle Anleitung brauchen. Es soll sich wie eine lautstarke Herde wilder Kühe anhören, die heran gelaufen kommt! *Die Fußsohlen werden besser durchblutet, sodass ein guter Kontakt zwischen Fuß und Boden entsteht. Wer steht und die Knie in der Bewegung weit hochzieht, trainiert parallel das Gleichgewicht.*

Jetzt besorgen wir uns erstmal Werkzeug.

Wir strecken uns diagonal, um im Werkzeugschuppen die nötigen Geräte herunter zu holen: Dazu dehnen wir uns in eine Diagonale, die den ganzen Körper durchzieht. Zu Beginn strecken wir im Stehen oder auf der Stuhlkante das linke Bein so weit seitlich, wie es möglich ist. Auf den Zehenspitzen stellen wir den Fuß ab. Der rechte Arm streckt sich seitlich nach oben, sodass von der Fußspitze des linken Beins bis zu den Fingerspitzen des rechten Arms eine lange Diagonale entsteht. So weit wie möglich den Körper in die Länge ziehen, dann die Seiten wechseln.

Zur Dehnung und Streckung des gesamten Körpers und zur Unterstützung einer aufrechten Haltung.

Als wir in den Wald aufbrechen, fliegt über uns ein großer Adler mit majestätischen Schwingen. Dazu breiten wir die Arme weit aus und heben und senken sie kraftvoll. Die Arme sind gestreckt und ziehen leicht nach hinten, der Brustkorb öffnet sich. Die Übung ist im Stehen ebenso wie im Sitzen möglich, in beiden Fällen brauchen wir einen aufgerichteten Oberkörper.

Die Übung öffnet den Brustkorb und lockert über die lang gestreckten Arme das Schultergelenk.

Im Wald angekommen sägen wir Baumstämme: Dazu halten wir die Arme angewinkelt rechts und links vom Körper und bewegen sie schwingvoll nach vorn und hinten, als ob wir durch einen großen liegenden Baumstamm sägen würden. Dabei halten wir gedanklich mit jeder Hand eine Säge fest und zersägen den Stamm, der vor uns liegt.

Die Übung lockert den Schultergürtel und regt sanft den Kreislauf an.

Zwischen den Bäumen entdecken wir einen Braunbären:

Wir falten die Hände und runden die Arme weit vor der Brust, wie ein Bär einen Bienenkorb umfasst. Es sieht aus, als hielten wir eine Tonne umfasst. Der Oberkörper ist dabei, ob im Sitzen oder Stehen, aufgerichtet. Nun heben und senken wir „den Bienenkorb, den wir umfassen“: Denn der Bär will an den Honig, der sich tief im Bienenkorb versteckt. So bewegt er den Korb in der Hoffnung, dass Honig heraus tropft. Nach oben strecken sich die gerundeten Arme bis über den Kopf, nach unten hängen die verschränkten Hände bis zwischen die gespreizten Beine. Mehrfach bewegen wir den „Bienenkorb“ hinauf und hinunter, auch seitlich können wir ihn kippen.

Hier lockern wir die Schultern und bewegen indirekt den Brustkorb, um sanft Verspannungen abzubauen.

Wir machen eine Pause auf der Bank: Wir verschränken im Sitzen die Arme hinter dem Kopf. Abwechselnd dehnen wir einen Ellenbogen nach hinten, dann den anderen. Dabei schauen wir die ganze Zeit nach vorn! Der Brustkorb bleibt ruhig, nur ein Ellenbogen zieht abwechselnd mit dem anderen nach hinten.

Besonders der obere Bereich des Brustkorbs entlang des Schlüsselbeins vorn und des Schulterblatts hinten wird gedehnt.

Hinter uns sirrt es, wollen uns die Mücken stechen? Wir heben den rechten Arm und schieben ihn am Ohr vorbei auf den Rücken. Den linken Arm winkeln wir an und legen ihn von unten auf den Rücken, als wollten sich beide Hände umfassen. So versuchen wir, die Mücken von unserem Rücken zu vertreiben.

Dann wechseln die Arme: Der linke Arm schiebt sich von oben den Rücken hinab, der rechts Arm kommt ihm von unten entgegen.

Die Übung trainiert die Beweglichkeit der Arme und lockert den Schultergürtel.

Zurück an die Arbeit: Der halbe Baumstamm wartet.

Wir hacken die Holzscheite, um Feuerholz zu haben: Wir falten die Hände und strecken die Arme nach vorn. So schlagen wir mit einem imaginären Hammer die großen Holzstücke in einzelne Scheite. Jedes Mal, wenn fest geschlagen wird, tönen wir ein kräftiges „Booommm“. Dabei stehen oder sitzen alle aufrecht.

Hier wird der Ausatem über die Stimme geübt. Während der Ton des Gongs so lang wie möglich anhält, muss das Zwerchfell die Spannung halten.

Jetzt wollen wir das Feuerholz nach Hause bringen und im Schuppen stapeln. Dazu brauchen wir einen Traktor mit Anhänger. Wir starten den alten, rostigen Traktor: Erst springt der Traktor nicht an, er macht nur „Bob bob bob“ (Locker und tief tönen). Langsam wärmt sich der alte Motor auf, wir tönen kräftiger und etwas schneller „Bob-bob-bob“. Dann lassen wir stimmhaft die Lippen flattern, weil der Traktor losfährt. *Zur entspannten Aktivierung der Stimme, anstrengungsfrei in unteren Tonlagen beginnen. Durch das Lippenflattern werden Lippen und Wangen besser gespürt.*

Über die Wiese läuft der Hofhund, er rennt zwischen den Kühen hindurch. Er sitzt nicht ständig auf dem Sofa wie ein Stadthund, er hat noch Jagdtrieb. Deshalb stößt er seine Nase in die frischen Maulwurfshaufen und schnuppert: Ob er einen Maulwurf zu fassen bekommt? Alle nehmen mit geblähten Nasenflügeln Witterung auf und schnuppern kräftig. Wir wechseln gedanklich zu einem anderen Maulwurfshaufen, steckt er vielleicht dort drin? Wieder schnuppern wir. **Drei Mal hintereinander atmen wir schnuppernd ein, dann atmen wir einmal schnaubend aus. Drei Durchgänge wiederholen.** *Die Übung soll das Zwerchfell trainieren, durch das rhythmische Schnuppern zuckt das Zwerchfell dynamisch und entspannt sich zwischendurch beim Ausatmen.*

Neben dem Schuppen, wo wir die Holzscheite abladen, steht die Teppichstange. Hier hängt ein staubiger Teppich, den wir ausklopfen wollen. Dazu boxen wir dynamisch.

Alle stehen aufrecht, wir sind locker in den Knien. Zu Beginn winkeln wir die Arme an und ballen die Hände zu Fäusten. Ausatmend boxen wir mit „P, p, p“ dynamisch und locker vor dem Oberkörper gegen einen vorgestellten Teppich. Wir lassen den letzten Rest der Atmung mit „Puhhh“ los, öffnen die Hände und lassen sie in den Schoß sinken lassen. Dann atmen wir wieder ein und boxen ausatmend mit kräftigen „P“. Geübte treten beim Boxen gleichzeitig fest auf den Boden oder trampeln.

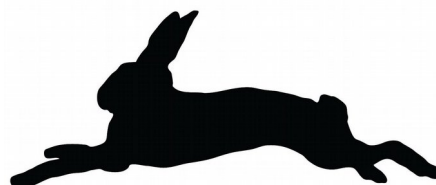
Übung leicht verändert aus: „Atem-Entspannung“, Heike Höfler

Die Übung wirkt direkt auf das Zwerchfell, das mit vielen kleinen Schwingungen dynamisch die Box-Bewegung unterstützt. Nach jedem Ausatem sorgen die Rückstellkräfte des Zwerchfells dafür, dass ein wenig frischer Sauerstoff in die Lunge fließt.

Zum Schluss singen wir ein Lied: Durch die vertiefte Atmung und die Lockerung im Oberkörper klingen die Stimmen oft klarer und die Luft reicht gut zum Singen.

Beispielhafte Lieder:

- Trara, das tönt wie Jagdgesang
- Ein Jäger aus Kurpfalz
- Zwischen Berg und tiefem, tiefem Tal
- Im Wald und auf der Heide
- Es blies ein Jäger wohl in sein Horn



Nähere Informationen zum Konzept „Atemfreude“ unter www.atemfreude.de sowie im Praxisbuch „Atemfreude. Schwungvolle und fröhliche Atemübungen mit Senioren anleiten“ mit 14 kompletten Stundenentwürfen und einem ausführlichen Übungsteil für eigene Gymnastikstunden und vielen Fotos zur Durchführung, Vincentz Verlag