

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung (Ruth Haas)	7
1.1	Grundgedanken	7
1.2	Aufbau und Möglichkeiten zur Nutzung des Buches	9
2	Psychomotorische Gesundheitsförderung – eine Einführung (Ruth Haas)	11
2.1	Die zentralen Grundannahmen	11
2.2	Gesundheit im Erwachsenenalter	13
2.2.1	Psychomotorische Gesundheitsförderung im Kontext gesetzlicher Rahmenbedingungen	13
2.2.2	Das Gesundheitsverständnis	14
2.2.3	Gesundheitliche Schutzfaktoren als Ausgangspunkt der Psychomotorischen Gesundheitsförderung	17
2.3	Entwicklung im Erwachsenenalter	23
2.3.1	Erwachsen sein?	23
2.3.2	Leitsätze zur Entwicklung im Erwachsenenalter	24
2.3.3	Gesundheit und Entwicklung im Erwachsenenalter – ein wechselseitiger Prozess	26
2.4	Auf der Suche nach Themen – das multifaktorielle Gesamtbild	26
3	Methodische Hinweise (Ruth Haas)	35
3.1	Prozessorientierung – Beliebigkeit, Intuition oder Wissen?	35
3.2	Vorgehensweisen	36
3.3	Verbale Anleitung	38
3.3.1	Verbale Anleitung und Vorgehensweise	38
3.3.2	Verbale Anleitung in der psychomotorischen Gesundheitsförderung mit erwachsenen Menschen	39

Psychomotorische Gesundheitsförderung in der Praxis

3.4 Phasen der Psychomotorischen Angebote	41
3.4.1 Initial- und Kontaktphase	41
3.4.2 Thematische Hauptphase	43
3.4.3 Integrations- und Neuorientierungsphase	44
3.4.4 Gruppenregeln als gemeinsamer und sicherer Boden	45
3.5 Der methodische Weg von Bewegungsaufgaben zu Bewegungsthemen	46
3.5.1 Die praktische Umsetzung von Bewegungsthemen	46
3.5.2 Die Auswahl von Material, Musik und Raum- und Sozialformen. . .	51









4 Beispiele für thematisch orientierte Bewegungsangebote in der psychomotorischen Gesundheitsförderung (Ruth Haas, Corinna Golmert, Claudia Kühn) 55 |

4.1 Der Mensch in seinem Leib als gesundheitlicher Schutzfaktor	56
4.1.1 Der Leib in der Selbstwahrnehmung	56
4.1.2 Der Leib, seine Funktionen und Strukturen	67
4.1.3 Der Leib in Bewegung.	78
4.1.4 Der leibliche Ausdruck	91
4.1.5 Leib und Kontrolle	93
4.1.6 Leib und Wohlbefinden.	103
4.1.7 Spielen in der Bewegung und mit dem Leib	119
4.2 Gesundheitlicher Schutzfaktor Handhabbarkeit	122
4.2.1 Die Materiale Welt in ihren Eigenschaften erfahren und kennen . .	122
4.2.2 Die Materiale Welt handhaben	125
4.2.3 Mit Materialien spielen.	129
4.3 Gesundheitlicher Schutzfaktor Soziales Netzwerk	133
4.3.1 Grundprinzipien zwischenmenschlicher Interaktion erfahren	133
4.3.2 Mit den Mitmenschen kommunizieren	145
4.3.3 In einer Gruppe sein	153

5 Literaturverzeichnis 173 |





CD mit Arbeitshilfen

Beispiele für thematisch orientierte Bewegungsangebote

	4.1.1./7 Bewegungsthema	Wahrnehmen und Einschätzen leiblicher Reaktionen (Herzklopfen, Anspannung, Schweißsekretion etc.)
	Aufgabe	Überqueren einer unbekanntem Schräge mit geschlossenen Augen.
	Material	Ein oder zwei Langbänke, Kasten oder Hocker, Matte
	Raumformen	Parcours
	Sozialformen	Partnerarbeit
	Verbale Anleitung	Verbinden Sie einem Partner die Augen. Ich baue nun eine Schräge mithilfe von Bänken und Kästen auf, zu der Sie Ihren Partner führen, damit er diese Schräge vorsichtig, evtl. mit Hilfestellung, hinaufgeht. Am Ende der Schräge fordern Sie Ihren Partner auf zu springen.
	Reflexionsfragen	Welche Reaktionen Ihres Körpers haben Sie wahrgenommen und wie haben Sie diese wahrgenommen? Wie ging es Ihnen vor dem Sprung? Wie ging es Ihnen nach dem Sprung?
	Hinweise	Die Schräge kann in Höhe und Länge variiert werden. Die Teilnehmer können die Schräge selbst bauen.



Psychomotorische Gesundheitsförderung in der Praxis

	4.1.1./8 Bewegungsthema	Wahrnehmen leib-seelischer und sozialer Zusammenhänge, Wahrnehmen und Einschätzen leiblicher Reaktionen
	Aufgabe	Luftballontennis
	Material	Fliegenklatschen, Luftballon (und evtl. Ersatzluftballons), ein Seil als Tennisnetz zur Begrenzung der Spielfelder
	Raumformen	Zwei Spielfelder
	Sozialformen	Zwei Mannschaften
	Verbale Anleitung	Teilen Sie sich nun in zwei Mannschaften auf. Jeder von Ihnen bekommt eine Fliegenklatsche. Ihre Aufgabe ist es, einen Luftballon über das Seil zu spielen. Ein Punkt geht an die Mannschaft, die den Luftballon auf den Boden des gegnerischen Feldes bringt. Bei Aufschlag muss der Luftballon zuerst an einen Mitspieler gespielt werden, bevor Sie diesen über das Seil spielen dürfen. Die Mannschaft, die zuerst fünf Punkte hat, hat gewonnen.
	Reflexionsfragen	Hat Sich Ihre Stimmung verändert? Hat Ihnen das Spielen gut getan? Welche körperlichen Reaktionen haben Sie wahrgenommen? Wie fühlen Sie sich jetzt, nachdem Sie sich aktiv bewegt haben?
	Hinweise	Ebenso kann diese Aufgabe für den Bereich „in einer Gruppe sein/ mit anderen konkurrieren“, „mit Materialien spielen“ und „Ausleben der individuellen Bestrebungen in einer Gruppe“ verwendet werden.



4.1.2 Der Leib, seine Funktionen und Strukturen

	<p>4.1.2/1 Bewegungsthema</p>	<p>Kenntnisse über die Funktionen und Strukturen des Leibes erwerben</p>
	<p>Aufgabe</p>	<p>Vorgegebene Kontaktimpulse umsetzen</p>
	<p>Material</p>	<p>Handtrommel oder anderes Rhythmusgerät um den Takt zum Gehen/Laufen vorzugeben</p>
	<p>Raumformen</p>	<p>Frei</p>
	<p>Sozialformen</p>	<p>Gruppe</p>
	<p>Verbale Anleitung</p>	<p>Bewegen Sie sich frei zur Musik in der Halle/im Raum. Beim Musikstopp gebe ich Ihnen einen Bewegungs- oder Kontaktimpuls vor, den Sie alle umsetzen. Setzt die Musik wieder ein, gehen oder laufen Sie wieder frei durch die Halle/den Raum.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schütteln Sie möglichst viele Hände ... • Berühren Sie sich gegenseitig mit den Füßen (verschiedene Körperteile) ... • Stellen Sie sich in die Mitte des Raumes ... • Berühren Sie mit dem Ellenbogen eine Bank ... • Stellen Sie sich mit einem Fuß in einen Reifen ... • Alle Personen mit gleicher Haarfarbe kommen zusammen ...
	<p>Reflexionsfragen</p>	<p>Mit welchen Körperteilen war welche Aufgabe leicht oder schwer zu bewältigen? Warum war das wohl so? Welche Gelenke gibt es in diesem Körperteil?</p>
	<p>Hinweise</p>	<p>Körperteile und Gegenstände können bei den einzelnen Aufgaben variieren. Ebenso kann diese Aufgabe für den Bereich „Mit den Mitmenschen kommunizieren/oder Berühren“, „sich berühren lassen“ verwendet werden (vgl. Schöttler, 2010).</p>



Psychomotorische Gesundheitsförderung in der Praxis









	4.1.2/2 Bewegungsthema	Sich mit Alterserscheinungen und organischem Abbau auseinandersetzen
	Aufgabe	Bewegungsmöglichkeiten der Gelenke erproben (Rotation sowie Beugen und Strecken).
	Material	Musik (Sting: When we dance)
	Raumformen	Frei im Raum
	Sozialformen	Einzelarbeit in der Gruppe
	Verbale Anleitung	<p>Probieren Sie aus, welche Bewegungsmöglichkeiten Ihre Gelenke haben. Welche Gelenke können sich beugen und strecken, welche rotieren?“ (Es werden von der Peripherie des Körpers bis zum Zentrum alle Gelenke benannt: Hand-, Ellbogen-, Schulter-, Zehen-, Sprung-, Knie-, Hüftgelenke sowie Halswirbel-, Brust-, Lendenwirbelsäule.)</p>
	Reflexionsfragen	<p>Wie groß ist das Bewegungsausmaß Ihrer Gelenke? Hat sich Ihre Gelenkbeweglichkeit in den letzten Jahren verändert? Welche Gelenke empfinden Sie als beweglich, wo empfinden Sie Einschränkungen?</p>
	Hinweise	<p>An diese Einheit können Informationen bezüglich körperlicher Veränderungen im Alterungsprozess und Möglichkeiten der Erhaltung von Mobilität gegeben werden. Ebenso kann diese Aufgabe für 4.1.2/1 Kenntnisse über die Funktionen und Strukturen des Leibes erwerben eingesetzt werden.</p>



Beispiele für thematisch orientierte Bewegungsangebote









	4.1.6/5 Bewegungsthema	Erlernen von Atmungs- und Bewegungstechniken
	Aufgabe	Wahrnehmen der Atembewegungen
	Material	Stühle oder Hocker (zur Erleichterung des Erlernens der Technik) wahlweise Matten, zur Unterstützung des Entspannungseffektes.
	Raumformen	Matten oder Stühle/Hocker im Raum verteilt
	Sozialformen	Gesamtgruppe
	Verbale Anleitung	Setzen Sie sich in aufrechter Haltung auf Ihren Stuhl. Beide Füße sollen während der Aufgabe Bodenkontakt haben. Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein und aus. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre Atembewegung. Nehmen Sie wahr, wie Ihr Rumpf sich beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder zusammen zieht. Atmen Sie ganz normal weiter. Legen Sie nun die flachen Hände auf Ihren Bauch und nehmen Sie mit Hilfe Ihrer Hände wahr, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen nach vorn ausdehnt und beim Ausatmen zusammenzieht. Legen Sie nun Ihre Hände seitlich auf Ihre Rippen und nehmen Sie mit Hilfe Ihrer Hände wahr, wie sich Ihr Brustkorb zur Seite beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen zusammenzieht. Legen Sie nun Ihre flachen Hände auf den unteren Rücken und nehmen Sie mit Hilfe Ihrer Hände wahr wie sich Ihr Rücken beim Einatmen nach hinten ausdehnt und beim Ausatmen zusammenzieht. Legen Sie nun eine Hand unter das gegenüberliegende Schlüsselbein und nehmen Sie mit Hilfe Ihrer Hände wahr, wie sich Ihr Brustkorb beim Einatmen nach oben ausdehnt und beim Ausatmen zusammenzieht. Legen Sie abschließend Ihre Hände auf die Stelle, an der Sie die Atembewegung am deutlichsten gespürt haben. Nehmen Sie nun Ihre Hände wieder von Ihrem Körper und atmen Sie ruhig weiter.
		
	Reflexionsfragen	Wie fühlt sich Ihre Atmung jetzt an? Hat sich etwas verändert? War die Aufgabe angenehm?
	Hinweise	Bei Übungen zur Atmung ist es wichtig, im Kontakt mit den Teilnehmern zu bleiben, da die Auseinandersetzung mit der Atmung sehr emotional intensiv sein kann.

Psychomotorische Gesundheitsförderung in der Praxis

	4.1.6/6 Bewegungsthema	Den Bodenkontakt wahrnehmen
	Aufgabe	Übung mit dem Igelball
	Material	Igelbälle
	Raumformen	Sitzend auf dem Stuhl
	Sozialformen	Einzelarbeit
	Verbale Anleitung	Jeder Teilnehmer nimmt sich einen Igelball, setzt sich auf einen Stuhl (möglichst angelehnt und entspannt). Nun legen Sie den Igelball unter einen Fuß. Rollen Sie den Igelball mit dem Fuß in alle Richtungen. Sie können, so oft Sie wollen, den rechten und linken Fuß abwechseln.
	Reflexionsfragen	Konnten Sie eine Wirkung des Igelballes auf Ihrem Fuß spüren? Hatten Sie noch genügend Bodenkontakt? War es entspannend?
	Hinweise	Variationsmöglichkeit: Die gleiche Übung nur im Stehen. Anstelle eines Igelballes einen Stab verwenden.



Beispiele für thematisch orientierte Bewegungsangebote

	4.1.6 /7 Bewegungsthema	Die eigenen leiblichen Bedürfnisse wahrnehmen und stillen
	Aufgabe	Druckmassage mit Gymnastikbällen
	Material	Bälle, Matten Entspannungsmusik: Oliver Shanti: Well Balanced
	Raumformen	Frei im Raum
	Sozialformen	Partnerübung
	Verbale Anleitung	Gehen Sie bitte zu zweit zusammen. Ein Partner massiert die Körperpartien, die der andere ihm benennt. Rollen Sie den Ball und steigern Sie dabei den Druck langsam bis Ihr Partner „Stopp“ sagt. Drücken Sie den Ball auf Ihren Partner und steigern Sie dabei den Druck langsam bis Ihr Partner „Stopp“ sagt. Zum Abschluss nennt die massierte Person eine besonders bedürftige Körperpartie, die Sie, je nach Wunsch, rollen oder drücken.
	Reflexionsfragen	War die Massage angenehm? Konnten Sie ihre Bedürfnisse zum Ausdruck bringen? Hat Ihr Partner auf Sie geachtet?
	Hinweise	Es kann ein nonverbales Zeichen für Stopp vereinbart werden.



Psychomotorische Gesundheitsförderung in der Praxis



4.1.6/8
Bewegungsthema

Erfahren der eigenen, leiblichen und motorischen Handlungsmöglichkeiten



Aufgabe

Gangarten als Mannschaftsspiel



Material

Musik zur Fortbewegung, Mannschaftsbänder und Sandsäckchen als Wurfgerät
Vorbereitendes Gruppengespräch im Kreis



Raumformen

Frei im Raum



Sozialformen

Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit



Verbale Anleitung

Zuerst wird in einem Gruppengespräch geklärt, wie man den eigenen Gang variieren kann: „Wie können Sie Ihren Gang variieren, ohne Material dazuzunehmen?“ (Schrittgröße, Schrittbreite, Aufsatze des Fußes, Körperhaltung, Beugung der Beine,



Bewegung der Arme, Geschwindigkeit, einbeinig, beidbeinig, Ausschalten von Gelenken etc.)

Gehen Sie nun zu zweit zusammen und probieren unterschiedliche Arten aus.

Welche Art hat Ihnen am meisten Spaß gemacht? Teilen Sie sich in zwei Mannschaften auf und nehmen ein Sandsäckchen als Spielgerät. Die Aufgabe ist das Sandsäckchen so oft wie möglich innerhalb der eigenen Mannschaft zu werfen. Probieren Sie alle Lieblingsgangarten im Spiel aus.



Reflexionsfragen

Haben Sie neue Gangarten (wieder-)entdeckt?
Welche Gangart hat Ihnen am meisten Freude bereitet?
Warum war das so?



Hinweise

Es können ganz unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten des eigenen Leibes sein, z. B. Arten zu werfen und zu fangen, großräumige oder kleinräumige Bewegungen oder das Erproben der Bewegungen der Körperteile in unterschiedlichen Raumrichtungen. Im Vordergrund sollte das Ausprobieren der Möglichkeiten stehen.