

Curriculum für das Refresher Seminar Body Flow des BdR e.V.

1. Einleitung

In den Leitziele der präventiven Rückenschule der Konföderation der deutschen Rückenschulen spielt die Stärkung physischer Gesundheitsressourcen eine zentrale Rolle¹. Vor allem die Förderung des Herzkreislaufsystems, sowie die Verbesserung des Halte- und Bewegungssystems durch ein gezieltes Training, das sich positiv auf die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination der Rückenschuleteilnehmer auswirkt, fördert die Rückengesundheit^{2,3,4}. So stellt das Bewegungstraining einen integralen Bestandteil jeder Rückenschulstunde dar.

Das Refresher Seminar Body Flow beinhaltet 15 Unterrichtsstunden und gibt dem Rückenschullehrer ein Tool in die Hand, das ihn in die Lage versetzt mit nur wenigen Grundbewegungen eine schier endlose Vielfalt von Bewegungskombinationen zu kreieren (die sogenannten Body Flows). So hat er die Möglichkeit den Bewegungsteil jeder Rückenschulstunde interessant, facettenreich und gleichzeitig effektiv zu gestalten.

2. Body Flow

Body Flow kombiniert eine Reihe von Streck- und Rotationsbewegungen mit ausgeprägter Beinarbeit, die das Ziel verfolgen, den Bewegungsapparat und das Herzkreislaufsystem in einem Zustand guter Leistungsfähigkeit zu erhalten. Folgen standardisierter Bewegungen werden zu Bewegungskombinationen, den sogenannten Flows kombiniert, mit dem Anspruch die Aspekte Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung zu schulen. Als Prinzip der didaktischen Reduktion kommt vor allem die Verlangsamung der Bewegungsfolgen zum Einsatz. Diesem Ansatz folgend bleibt Body Flow unabhängig vom Takt der Hintergrundmusik und kann dem individuellen Leistungsstand Rechnung tragend beschleunigt oder verlangsamt durchgeführt werden. Im Bereich des Oberkörpers kommen vor allem in der Horizontalen und Vertikalen Armstreck- und rückwärtige Armkreisbewegungen zum Einsatz, die die Beweglichkeit im Schultergelenk erhalten und gleichzeitig die Muskulatur der Schulter-Armmuskulatur fordern. Die Beinmuskulatur wird vor allem durch Ausfallschritte in alle Richtungen sowie Standwaagen aktiviert. Eine Bewegung, die dem Nachziehbein im Hürdenlauf ähnelt, zielt auf die Erhaltung des Bewegungsradius im Hüftgelenk und der am Hüftgelenk ansetzenden Muskeln ab. Da im Body Flow Arme und Beine immer gleichzeitig bzw. durch statische

Aktivierung im Einsatz sind, ist die Rumpfmuskulatur in ihrer Stabilisationsfunktion in besonderem Maß gefordert. Das Ganzkörpertraining erzeugt in Abhängigkeit der individuellen Fitness des Trainierenden Herzfrequenzen zwischen 70 und 85% der maximalen Herzfrequenz. Das Body Flow Training kann barfuß, auf Socken oder auch mit Sportschuhen durchgeführt werden. Es enthält viele Einbeinstände mit kurzem Fuß bei gleichzeitiger Oberarmaktivität und eignet sich deshalb auch als propriozeptives Training. Häufig werden zwei Armkreise auf eine Beinbewegung, oder auch ein Armkreis auf zwei Beinbewegungen durchgeführt, dies dient der Koordinationsschulung. Um die Körperwahrnehmung zu fördern bildet den Abschluss jeder Stunde eine Körperreise in Verbindung mit einer Atemschulung.

Body Flow eignet sich im besonderen Maße zur Anwendung in Rückenschulstunden, weil dieses Konzept die Elemente Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit vielfältig kombiniert und durch seine harmonisch fließenden Bewegungen die Teilnehmer in Euphorie versetzt.

3. Ziele der Fortbildung

1. Die Teilnehmer der Fortbildung erlernen die Grundbewegungen des Body Flow und sind in der Lage diese Grundbewegungen sinnvoll zu Flows zu kombinieren, die jeweils aus zwei Bein- und zwei Armbewegungen bestehen.
2. Die Teilnehmer kennen die häufigsten Fehlerbilder und können Korrekturen anweisen und sind in der Lage die Wirkungen eines Body Flows auf den Halteapparat und die im Flow aktivierten Hauptmuskelgruppen zu benennen.
3. Die Teilnehmer sind in der Lage eine Body Flow Sequenz für eine Rückenschulstunde zu erstellen und diese sinnvoll und begründet in eine Stunde zu integrieren.
4. Die Teilnehmer sind in der Lage einen Flow in didaktisch reduzierten Teilschritten so zu schulen, dass alle Teilnehmer in der Lage sind zu folgen.

4. Methoden und Organisation

- Kleine Spiele zum Kennenlernen und zur Förderung der Gruppendynamik
- Blitzlichtrunde zum Sammeln von Erwartungen der Teilnehmer
- Vortrag zur Einführung in den Aufbau von Body Flow Sequenzen für die Rückenschule
- Frontalpräsentation der Body Flow Grundelemente
- Partnerarbeit beim Erarbeiten der Grundelemente
- Kleingruppenarbeit bei der Erarbeitung von Body Flow Sequenzen
- Lehrproben zur Ergebnissicherung (Präsentation von Body Flow Sequenzen durch Teilnehmer)

5. Inhalte der Schulung und Seminarablauf

Tag 1

- 09.00 – 10.30 Kennen lernen, Erwartungen erfassen, Body Flow Kurzeinheit
- 10.30 – 11.00 Kaffeepause
- 11.00 – 12.30 Body Flow Grundelemente, Präsentation und Frontalschulung der Arm- und Beinbewegungen des Body Flow
Vertiefung der Grundbewegungen in Partnerarbeit (Arm- und Beinkombinationen)
- 12.30 – 13.30 Mittagspause
- 13.30 – 15.00 Lehrprobe 1:
Body Flow Elemente auf Ansage abrufen können (Arm- Beinkombinationen)
Aufgabe 1:
Erarbeitung eines Body Flows mit 2 Arm- und 2 Armbewegungen in 3er-4er Teams
- 15.00 – 15.30 Kaffeepause
- 15.30 – 17.00 Team Teaching der erarbeiteten Body Flows
Bodenelemente der Body Flows (Präsentation)

Tag 2

- 09.00 – 10.30 Erwärmungssequenz Body Flow durch Sprache anweisen in Kleingruppenarbeit
Vortrag und Präsentation:
Methoden der Intensitäts- und Komplexitätssteigerung beim Body Flow Training /
Möglichkeiten der Binnendifferenzierung in Gruppen mit heterogenen
Leistungsvoraussetzungen
- 10.30 – 11.00 Kaffeepause
- 11.00 – 12.30 Erarbeitung von Body Flow Sequenzen in 3er oder 4er Gruppen
Lehrprobe 2:
Schulung einer Body Flow Sequenz vor einer Großgruppe (den Teilnehmern)

12.30 – 13.30 Mittagspause

13.30 – 14.15 Aufgabe 2:

Individuelle Erarbeitung einer Body Flow Sequenz unter Zuweisung der zu integrierenden Grundelemente

14.15 – 14.30 Kaffeepause

14.30 – 16.00 Lehrprobe 3:

Schulung der individuell erarbeiteten Body Flow Sequenz vor der Großgruppe

6. Begleitmaterial

Siehe Anhang des Curriculums

Autor: Claudius Kohdadad, Sportwissenschaftler und Geschäftsführer der ARS VITALIS FITNESSCLUB GMBH in Berlin

Literatur:

¹ Ziele der Präventiven Rückenschule. Stand 20.03.2006. Konföderation der deutschen Rückenschulen KddR

² Richardson, C. et al (1999): Therapeutic exercise for spinal segmental stabilization in low back pain. Churchill-Livingstone, Edinburgh.

³ Mayer, T.G./ Gatchel, R.J. (1988): Functional restoration for spinal disorders: the sports medicine approach. Lea & Febiger, Philadelphia.

⁴ Pfeiffer, K. Expertise zur Prävention von Rückenschmerzen durch bewegungsbezogene Interventionen im Auftrag der Bertelsmann Stiftung. www.bertelsmann-stiftung.de