

## **Erläuterungen von Werner Nadler**

Als ehemaliger Förderstufenlehrer (Sonderschullehrer) hatte ich viel mit bewegungsgestörten Kindern zu tun. In meinem Studium und meiner Referendarzeit habe ich mit Fördermöglichkeiten gearbeitet.

Diese Erkenntnisse kommen mir jetzt als Übungsleiter für die Sportstunden mit älteren Männern zugute. Ich möchte hier zwei Begriffe näher erläutern, die meine Arbeit beeinflussen:

Psychomotorik und Vitalgenetik

### **Psychomotorik**

Der Begriff betont die Einheit von Körper und Geist. Durch die enge Verknüpfung sensomotorischer (optische und akustische Wahrnehmung) Abläufe kann die Koordinationsschulung verbessert werden. Die psychomotorische Übungsbehandlung ist nichts grundlegend Neues, sondern der Versuch, aus den Übungsbereichen Gymnastik, Rhythmik, Turnen und Sinnesschulung von Montessori, die Übungen zusammenzustellen. Dabei kann durch das Gesundheitssport-Angebot des TV Idstein auf vielfältige Gerätschaften zurückgegriffen werden.

### **Vitalkinetik**

In dem zunehmend inaktiven Lebensstil vieler Menschen gewinnt die Förderung nach einem umfassenden Sammeln von Bewegungserfahrungen auch im zunehmenden Alter an Bedeutung. Hier bieten vielseitige Bewegungsformen der Vitalgenetik umfangreiche Möglichkeiten und verbessern dabei gleichzeitig die kognitive Leistungsfähigkeit. Dabei umschreibt der Begriff Vitalgenetik einen neuen Ansatz in der Praxis, der wie folgt definiert wird:

„Der Begriff Vitalgenetik steht für besondere Bewegungsaufgaben mit und ohne Gerät in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, die das Zusammenspiel beider Gehirnhälften im Kontext der Bewegungssteuerung fördert. Somit versteht sich Vitalgenetik als Teilaspekt des Koordinationstrainings und setzt sich aus den Begriffen Vital (= bewegungsfreudig, aktiv, lebendig, dynamisch, aufnahmefähig) und Kinetik (= Bewegungssteuerung auf der Basis sensorischer Wahrnehmung und koordinativer Reaktion) zusammen. Daher steigert Vitalgenetik sowohl die physische als auch die kognitive Leistungsfähigkeit.“ (aus: Christian Kunert Übungsleiter Nr. 1/2015)

Hier noch einige Gesichtspunkte meiner Übungsstunden:

- Wetteifergedanke (Leistungsgedanke) sollte erst an zweiter Stelle stehen
- Durch Aufforderungen und Vormachen, durch den Nachahmungstrieb, durch den Aufforderungscharakter der Übungsgeräte und zuguterletzt durch Erfolgserlebnisse (Verbesserung der körperlichen Fitness) sollen die Übungen motiviert werden
- Wiederholungen kommen nicht gehäuft, sondern verteilt vor, d.h. die gleichen Anforderungen immer anders verpackt. Dabei ist das vielfältige Angebot mit den dazugehörigen Übungsgeräten des TV Idstein eine enorme Hilfe (Vermeiden von Langeweile)
- Gelenkschonende Übungen

## Arbeit mit den Reaktivhanteln

Reaktivhanteln gehören zu den neuesten innovativen Handgeräten im Fitness- und Gesundheitssport. Im Gegensatz zu normalen Hanteln handelt es sich bei Reaktivhanteln um Röhren, in deren Hohlräumen eine lose Granulatmasse fließen kann. Bei unterschiedlichen Bewegungsausführungen bewegt sich die Masse jeweils bis zum geräuschvollen Anschlag der Masse auf der entsprechenden Seite. Dies hat den Vorteil, dass es zu keinen endgradigen Bewegungen am Ellenbogengelenk kommt und so ein gelenkschonenderes Training für Muskulatur, Sehnen und Bändern kommt.



## Arbeit mit BeBalanced (Weichkissen)

Mit dem Weichkissen können ungefährlich Gleichgewichts-Kordinationsübungen durchgeführt werden. So z.B. auf einem Bein stehen und einen Tennisball jonglieren.



