

Gütekriterien der Bewegung und Gymnastik

von Dr. med. Bruno Baviera, Chefarzt, ärztlicher Leiter der Schule für Physiotherapie Aargau, Schinznach

Bedeutung

Ein zentrales Thema der gymnastischen Tätigkeit ist auch deren Zielorientiertheit und somit die Qualifizierung der Haltung und der Bewegungsabläufe. In meinem Buch *26 Beiträge zur Gymnastik und Bewegungslehre* habe ich das Thema der Bewegungsbeurteilung behandelt. Ich denke, wir sollten uns der Transparenz wegen in der Gymnastik auch diesbezüglich einer gemeinsamen Sprache bedienen. Nur so können wir unsere Leistungen auch methodenübergreifend beschreiben und beurteilen (1).

Wollen wir unsere Leistungen in unseren diversen Tätigkeitsfeldern anbieten, dürfen unsere Kundinnen und allfällige Beiträge bezahlende Institutionen oder Krankenversicherer davon ausgehen, dass die vom BGB qualifizierten (Leveleinteilung) Gymnastiklehrerinnen und Bewegungspädagoginnen qualitativ hoch stehende und der Situation angepasste Leistungen erbringen. Diese vom BGB angestrebte Leistungsqualität dokumentieren wir auch in unserem Leitbild, Artikel 10: Wir sichern kontinuierlich die Qualität unserer Angebote und Vorgehensweisen (2).

Die in *26 Beiträge zur Gymnastik und Bewegungslehre* erarbeiteten Gütekriterien legte ich im Prüfungsführer den Beurteilungskriterien der praktischen Prüfung zugrunde (3).

Wie bereits im *GymNess 2/05* berichtet, erarbeiteten wir an der Dozententagung 2005 einen Beurteilungskatalog, der folgende Kriterienschwerpunkte umfasst (4):

Einstellung zum Partner

- *Empathie*
- *Respekt*
- *Authentizität*

Kommunikation

- *Blickkontakt*
- *klare Stimme*
- *klare Rhetorik*
- *eigener Auftritt*

Wahrnehmung

- *Raubewusstsein*
- *Körperwahrnehmung*
- *Eigenwahrnehmung*
- *Raumorientierung*

Performance

- *Präsenz / Motivation*
- *Haltung*
- *Bewegungsauslösung*
- *Dosierung*
- *Bewegungsweite*
- *Ökonomie der Bewegung*
- *funktionelle Bewegungen*

- *Entspannung*
- *Ausgewogenheit*
- *freier Atemfluss*
- *Variationen*
- *Körpersprache*
- *Rhythmus*
- *Musikwahl*
- *Korrekturen*

Diese Vorschläge sollen nun zunehmend in unsere Beurteilungskriterien der Bewegung eingearbeitet werden.

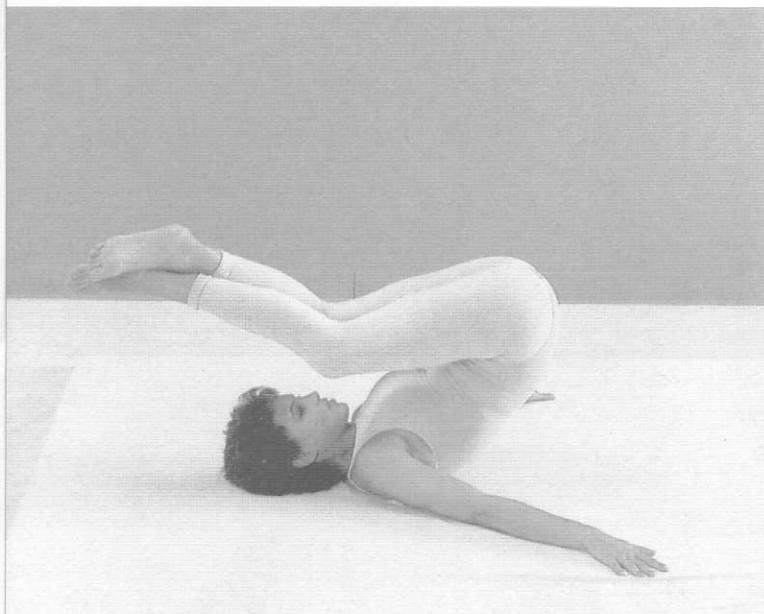
Anlässlich der Schulleiterkonferenz des BGB vom 9.9.2005 ergänzten wir im Konsens die in (1) zitierten Kriterien zur Qualitätsbeurteilung von Bewegungen. Wie dort erwähnt, dienten mir die Gedanken von Annemarie Seybold als Grundlage (5). Zu den neun Beurteilungskriterien möchte ich hier kurz Stellung nehmen, in der Hoffnung, einen weiteren qualitativen Beitrag an unsere Arbeit zu leisten.

1. Physiologische Korrektheit

Ziel: primär keine Gewebe schädigen

- *ökonomisch bezüglich Haltung und Bewegung*
- *funktionell bezüglich der Belastung der Strukturen*
- *strukturadäquater Gebrauch*
- *dem Leistungsniveau angepasst*
- *Natürlichkeit der Bewegung*

Diese Bewegungsart ist der menschlichen Leistungsfähigkeit angepasst und soll Über- und Fehlbelastungen vermeiden. Dieses Kriterium liegt auch der menschlichen Haltung zugrunde und ist auch eine Grundlage des ergonomischen Verhaltens.



2. Totalbewegung

Ziel: den ganzen Körper arbeiten lassen

- *geschlossene Bewegungsabläufe einhalten*

- *Nutzen von Impulsen*
- *Ausgleich von Drehmomenten*
- *Veränderungen des Gesamtkörperschwerpunktes im Raum*

Die Totalbewegung bezieht das gesamte Bewegungssystem ein und distanziert sich von einseitigen lokalen Dehnprogrammen. Totalbewegungen umfassen Beiträge von allen Körperregionen und verhindern einseitige Belastungen. Totalbewegungen haben ein hohes ästhetisches Potential.

3. Bewegungsweite

Ziel: Länge der Strukturen nutzen

- *volles Bewegungsausmass nutzen*
- *Beweglichkeit fördern*
- *physiologische Freiheitsgrade der Gelenke beachten*
- *harte Widerstände in den Gelenksendstellungen nicht überwinden*
- *muskulär geführte Endbewegungen durchführen*
- *Hypermobilität vermeiden*



Das Ausnützen der physiologischen Bewegungsweite in der Totalbewegung fördert und erhält die strukturellen Längen. So ist jedes Bewegungssegment fähig, seinen Beitrag zur Gesamtbelastung zu leisten. Instabilitäten der Gelenke müssen vermieden werden. Was nicht zu kurz ist, muss nicht gedehnt werden.

4. Bewegungsfluss

Ziel: fließende Bewegungen durchziehen

- *Harmonie der Bewegung beachten*
- *korrekte Bewegungsauslösung*
- *korrekter Bewegungsansatz*
- *physiologische Bewegungsketten berücksichtigen*
- *Einbezug von weiterlaufenden Bewegungen*

Gymnastik zeichnet sich durch ein hohes Mass an Bewegungsfluss und Harmonie aus. Schwünge und Sprünge als gymnastische Möglichkeiten bedienen sich der physikalischen Trägheit der Teilkörperschwerpunkte und sind energiesparend. Zur zusätzlichen Fettverbrennung sind sie also nicht geeignet. Mit zunehmender Koordinationsfähigkeit des neuromuskulären Systems werden die Bewegungen fließender und ökonomischer, auch bezüglich der Gewebebelastung.



5. Auftaktigkeit

Ziel: klaren Bewegungsstart einleiten

- *prompten Bewegungsantrieb einleiten*
- *zeitlich präzise Bewegungskauslösung*
- *Spannungspräsenz aufbauen*
- *muskulär gehaltene Ausgangsstellung einnehmen*

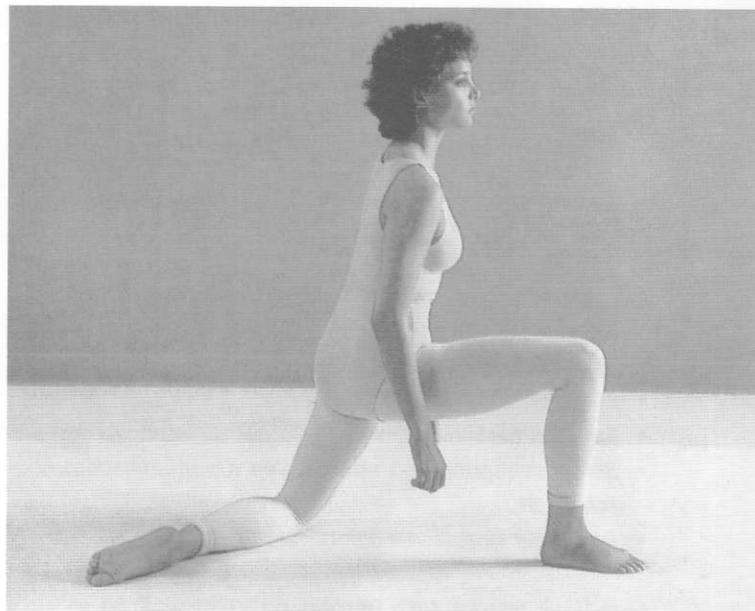
Die Auftaktigkeit zeugt von körperlicher und geistiger Präsenz. Sie erzeugt Spannung und Aufmerksamkeit bei den Durchführenden und Zuschauenden. Insbesondere viele Tanzarten faszinieren und leben von der Auftaktigkeit. Auftaktigkeit erlaubt dem zentralen Nervensystem auch die Antizipation der folgenden Bewegungssequenzen. Gerne würde ich den Begriff durch die Abtaktigkeit ergänzen. Ein präziser Beginn und ein präzises Ende, auch das ist Gymnastik.

6. Bewegungspräsenz

Ziel: muskuläre Spannung durchhalten

- *Spannungszustand aufrechterhalten*
- *anhaltende Konzentration auf Raum und Partner*
- *Bewegungskontinuität aufrechterhalten*
- *kontinuierliche Alertheit aufbauen*
- *kontinuierliche Reaktionsfähigkeit aufbauen*
- *Bereitschaft, auf plötzliche Störungen zu reagieren*

Die Bewegungspräsenz leistet während der Bewegungssequenz, was die Auf- und Abtaktigkeit an deren Beginn und



Ende leistet. Sie ist Ausdruck von Konzentration durch alles hindurch. Bewegungspräsenz verleitet zum Mitmachen, steckt an. Wachheit ersetzt Müdigkeit, Spannung ersetzt Schlawheit.

7. Bewegungsrhythmus

Ziel: Einhalten der Rhythmen beachten

- *Rhythmisierung der Bewegung*
- *Phrasierung der Bewegung*
- *Beachten von: Metrum, Beat, Off-Beat und Synkopen*
- *Nutzen von Pendelbewegungen*
- *Nutzen von Bewegungsumkehrmechanismen*

Gymnastik zeichnet sich auch durch eine hohe Rhythmuskompetenz aus. Rhythmus ist eine Lebenskomponente, die in der Total- und Teilbewegung ihren Ausdruck findet. Das Gehirn produziert mit Vorliebe rhythmische Bewegungen, folgen sie doch demselben Programm. Rhythmen wirken euphorisierend wie hypnotisierend. Ist der Bewegungsrhythmus begriffen, kann er automatisiert werden. Nicht ohne Grund hat jede Armee eine richtunggebende Musik. Kriege würden problematischer, wenn jeder sich unvorhersehbar in eine andere Richtung bewegen würde. Deshalb bin ich auch ein Vertreter der Arrhythmie und der Synkope.

8. Variation

Ziel: Variation zur Förderung der Geschicklichkeit einsetzen

- *vielfältiger Einsatz der Elemente wie: Zeit, Raum und Kraft*
- *animierender Einsatz der gymnastischen Geräte*
- *Einsatz von wechselnden Rhythmen*
- *wechselhafter Umgang mit Partnern*
- *Einsatz von Überraschungselementen*
- *wechselhafter Einsatz von Ruhe- und Belastungsphasen*

Die Vielfalt und Kreativität der Bewegung ist ein Wesensmerkmal der Gymnastik. Stereotypie könnte auch Ausdruck einer

seelischen Verarmung sein. Gymnastik lebt von allen möglichen Wechseln. Das macht sie interessant, aber auch anspruchsvoll. Vielfalt ermöglicht Überraschungen, Spannung und Entspannung, Trainingsphasen und Pausen.

9. Begegnung

Ziel: Begegnung als motorische Herausforderung nutzen

- *Einbezug von Partnern*
- *Anpassung an Raumgestaltung*
- *Beachten von Nähe und Distanz*
- *Spiel mit Berührung*
- *Berücksichtigung von nonverbalen Kommunikationsmöglichkeiten*
- *Bewusster Einsatz von emotionalen Zuständen*

Gymnastik erlaubt auch Begegnung. Gymnastik ist so auch Ausdruck von Kommunikation und Befindlichkeit. Wir begegnen uns selbst in der Bewegung, wie wir auch anderen begegnen. Wir achten auf Nähe und Distanz und auf Anziehung und Abstossung. Begegnung ist schön, kann schön sein und sollte schön sein.

Mit diesen qualitativen Bewegungskriterien möchte ich auch Schulungsschwerpunkte in der gymnastischen Bewegungslehre anvisieren. Nur wenn wir wissen, was wir schulen wollen, und erst noch warum, gelingt uns das sich bewegende Gesamtkunstwerk.

Und in diesem Sinne wünsche ich euch einen erfüllenden Tanz durchs 2006.

Literatur

1. *Baviera, B.* (2003): 26 Beiträge zur Gymnastik und Bewegungslehre. SynErg-Verlag Zürich
 2. *Baviera, B.* (2005): Unser Leitbild. GymNess 3/05
 3. *Baviera, B.* (2004): Prüfungsführer für die BGB-Level-1-Prüfung. BGB Gebenstorf
 4. *Baviera, B.* (2005): Dozententagung 2005. GymNess 2/05
 5. *Seybold, A.* (1990): Zur Didaktik der Gymnastik in der Grund- und Hauptschule. Verlag Hofmann, Schorndorf
- Abbildungen:*
Der elastische Körper. Time-Life Bücher, Amsterdam