

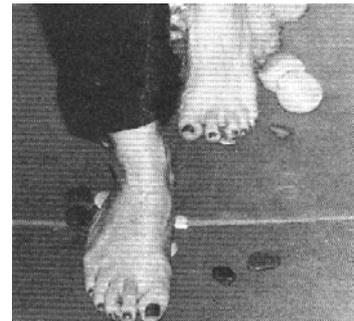
Jugendsport STVRothrist: Freude und Spass muss sein

## Jasmin erzählt von der Wirbelsäule

Freude und Spass an der Bewegung, körperliche Leistung, sich mit anderen Gleichaltrigen messen, das gehört zur Jugi Rothrist. Zum Konzept der Jugi gehört aber auch das Thema Gesundheit. Die Kinder und Jugendlichen sollen sich gesund bewegen. Das Resultat ist eine gute und effiziente Körperhaltung dank persönlich erlebter, sensibler Wahrnehmung.

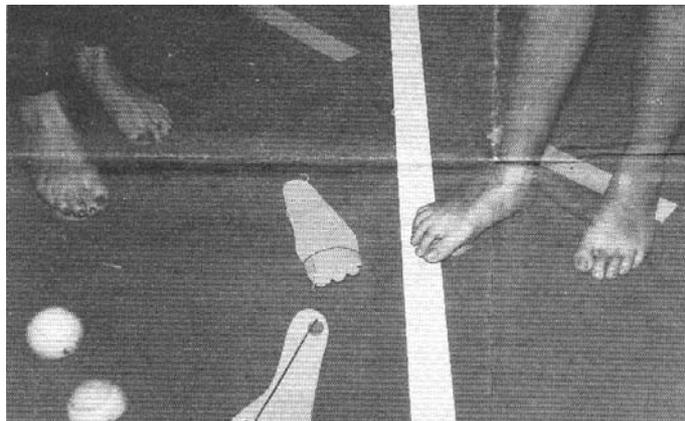
Kann man aber in einer Jugendriege Gesundheit thematisieren? Ja, man kann! Dies zeigt uns die spezielle Turnstunde, an der Eltern, ihre Kinder und Jugendliche gemeinsam teilnehmen konnten. Hier ein paar Aussagen dazu:

*Lisbeth Haller*, Mutter von Nicole (9 Jahre) und Pascal (7 Jahre), war an diesem Elternabend auch dabei. Beide Kinder gehen gemeinsam in die Jugi. Wie sie diesen Anlass erlebt hat schildert sie wie folgt: «Es war sehr interessant zu erleben, was den Kindern in bezug auf Körperhaltung alles wichtig ist. Sehr eindrücklich war für mich der Fussparcours. Es war gar nicht so einfach mit geschlossenen Augen geführt zu werden, vor allem habe ich nicht so recht gewusst, was ich mit meinen Füssen ertaste. Lustig fand ich auch die Idee mit den Schaufensterpuppen. Mir hat es Spass gemacht dabei zu sein.» Sie erzählt mir, dass ihre Kinder gerne ins Turnen gehen, und sie schätzt es, was ihnen in der Jugi alles geboten wird.



Füsse auf Entdeckungsreise. Ich weiss gar nicht so recht, was ich mit meinen Füssen ertaste.

*Christa Läderach*, Mutter von Jasmin (7 Jahre), äussert sich zu dieser aussergewöhnlichen Turnstunde: «Ich fand es super, dass die Eltern aktiv in diese Stunde mit einbezogen wurden. Es war schön gemeinsam mit den Kindern etwas zu erleben. Mir hat das viel besser gefallen, als einfach nur zuschauen zu müssen. Dass in der Jugi auch im Bereich Gesundheit gearbeitet wird, finde ich sehr gut. Jasmin erzählt auch zu Hause von der Wirbelsäule und zeigt mir, was sie in der Turnstunde davon mitbekommen hat. Sie macht das sehr gerne. Für mich war es auch wertvoll einen Einblick zu bekommen um die Hintergründe zu verstehen. Ich habe auch den Kontakt zu den andern Eltern geschätzt. Es war sehr kurzweilig und gut präsentiert, mir hat es gefallen.



Die Tochter erklärt ihrer Mutter Funktion des Vorfussquergewölbes. Mit Hilfe eines Tennisballs kann sie es gleichzeitig auch wahrnehmen.

### Wie es dazu kam

*Margrit Widmer*, Assistentin Spiraldynamik, besuchte vorgängig die zwei Abteilungen der Jugi. Diese sind nach Alter aufgeteilt. Sie arbeitete mit den jungen Menschen und dem Leiterteam speziell zum Thema: Unser Rücken - unsere Wirbelsäule. Dabei setzten sie sich mit folgenden wichtigen Fragen auseinander:

- Wie ist unsere Wirbelsäule strukturiert?
- Wie funktioniert sie?
- Was braucht es, damit sie belastbar ist?

Natürlich blieb es nicht bei einer einfachen Beantwortung dieser Fragen. Die Erkenntnisse, erarbeitet über die Eigenwahrnehmung, setzten die Kinder und Jugendlichen in Bewegung um. In diesem Fall wurde aus Leistungsfähigkeit, Kraft und

Effizienz einfache Akrobatik. Es entstanden imposante Pyramidenformen. Die Teilnehmenden waren beeindruckt, was alles möglich ist, wenn man den Körper und die Kräfte gezielt einsetzt.

In diesen «gesunden» Turnstunden schult Margrit Widmer nicht nur Wahrnehmung des eigenen Körpers. Gefordert wird so auf spielerische Weise auch Rücksichtnahme für seine Kollegen und Kolleginnen. Berührungängste können abgeben werden. Das Erleben von Gleichwicht und Körperspannung löst etwas aus.

### Entdecken - spüren - erleben

Nicht nur die Kinder, sondern auch deren Eltern erhielten eine Einladung zum Wahrnehmen. Es war erfreulich

wie zahlreich und interessiert sie Einladung Folge leisteten. Margrit Widmer bereitete gemeinsam mit den Jugendlichen einen entsprechend Parcours vor, der ganz speziell auf behandelten Themen der Körperwahrnehmung abgestimmt war.

### **Wir brauchen Gegensätze zum Leben**

Die Erwachsenen wurden von d Jugendlichen eingestimmt. Sie zeigt den Eltern mit eindrücklichen Beispielen, dass wir alle zum Leben Gegensätze brauchen, denn was wäre, wenn immer laut und nie leise wäre, immer nur Tag und nie Nacht, wir immer nur ja und nie nein sagen würden... Wir brauchen das Laute und das Leise, den Mond und die Sonne, das Ja und d Nein.

Solche Gegensätze finden wir au in unserer Körperhaltung. Wir können nicht immer «aufgerichtet» sitzen, wir müssen auch wieder «loslassen» können. Der Mensch braucht also beides wir sollten es nur bewusster wahrnen , bewusst aufrichten, bewusst loslassen.

### **Wieviele Wirbel hast du?**

Nach dieser Einführung führten die Jugendlichen die Eltern durch einen aussergewöhnlichen Parcours. Sie erlebten und erspürten ihre Sitzhocker, indem sie auf Kartonrollen sitzen konnten oder mussten. Es war nicht allen auf Anhieb bequem. Sie entdeckten mit Hilfe eines Tennisballs, dass ihre Füße im Vorfuss ein Quergewölbe besitzen. Als Schaufensterpuppen übten sie Körperspannung aufbauen und liessen sich von ihren Kindern modellieren. Nicht alltäglich war der Fussparcours, es galt mit geschlossenen Augen verschiedene Gegenstände wahrzunehmen. Nicht ohne Stolz klärten die Jugendlichen ihre Eltern auch über ihre Wirbelsäule auf:

«Weisst du, wie viele Wirbel du hast? Komm, ich zähle sie dir !»

Text: Lisbet Arnet, Cham  
Foto: Lore Berner. Windisch

Institut für Spiraldynamik  
Privatklinik Bethanien  
Restelbergstrasse 27  
CH 8044 Zürich

T: +41 (0)878 886 888  
F: +41 (0)878 886 889  
E: [zuerich@spiraldynamik.com](mailto:zuerich@spiraldynamik.com)  
Internet: [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)



Aufrichtung, Effizienz und Ausstrahlung nach dem Wahrnehmen der Sitzhocker. Die beiden Mütter scheinen entdeckt zu haben.



Weisst du, wie viele Wirbel du hast? Komm, ich zähle sie dir !