

Stundenbeispiele

Thema 16

Entwicklung von runden Bewegungen aus dem Becken heraus (u.a. eine mögliche Vorbereitungsstunde auf dem Weg zur „Rumba“ – einem lateinafroamerikanischen Gesellschaftstanz)

- Ziele:**
- Bewusstmachen des Beckens als Körperbewegungszentrum
 - Fähigkeit, einen (Becken-)Bewegungsimpuls als Bewegungsfluss (über die Wirbelsäule zum Kopf) weiterzuleiten
 - Abbau eines Bewegungs-/Körpertabus
 - Vergrößerung des Bewegungsausmaßes des Beckens
 - Beweglichkeit der Wirbelsäule
 - Beweglichkeit der Hüftgelenke

Zielgruppe: Ältere Kinder / Jugendliche
(möglichst geschlechtshomogene Mädchen- oder Jungengruppen)

Zeit: 60 Minuten

Material:  Kassettenrecorder;  CD-Spieler
Matten/Woldecken (entsprechend der Anzahl der Teilnehmer/innen)

- = Organisationsrahmen
- = Absichten / Gedanken
- = Inhalte
- = Hinweise
- & = Musikstück

Körperarbeit

- Alle stehen im Kreis (jede/r hat viel Platz um sich herum).
- Begrüßung und Vorstellung des Stundenthemas.
- Jede/r hält einen imaginären „Ball“ in den Händen (in der Größe eines Volleyball) – leichte Grätschstellung, Knie gebeugt.
Jeder bewegt diesen „Ball“ ganz langsam in großen Kreisen – in der Frontalen – (im Uhrzeigersinn / gegen den Uhrzeigersinn) führen: beschreibt der „Ball“ den Kreis über unten, die Knie stärker beugen; die Phase auch nutzen, um den Oberkörper und Kopf hängen zu lassen (kurze Entspannungsphasen).
- Jede/r begibt sich auf alle „Viere“, d.h. Hände und Füße;
 - ◆ den „Ball“ auf dem Rücken balancieren, hin- und herrollen, vor allem im unteren Rückenbereich – Lendenwirbel/Kreuzbein/Becken;
- Dehnung u.a. der Rückenstrecker / Zwischenrippenmuskeln.
- Auf die Kniefußstellung achten: Kniegelenk über dem Fußgelenk.
- Beweglichmachen der Wirbelsäule/ Hüftgelenke.
- Die Knie bleiben gebeugt.

- ◆ den Ball mit kleinen Impulsen aus dem Becken in die Luft „wippen“ und mit dem Becken „wieder auf-fangen“.

○ Einzel in Rückenlage, frei im Raum (Matten/Woldecken).

- Jede/r sucht einen freien Platz und gibt sich in Rückenlage: sich räkeln, strecken, runden – den eigenen Bedürfnissen entsprechend – mehrere Lagenwechsel.

- Wieder in Rückenlage, die Beine gebeugt aufstellen:
 - ◆ den Kopf langsam hin- und herrollen;
 - ◆ den Kopf und die Halswirbel frontal neigen (Ohr zur rechten/linken Schulter);

- ◆ Kopf/Halswirbel und Brustkorb (Rippen) nähern sich einander an.

- **Frontale**  (vgl. S. 62)

Rückenlage, Beine gebeugt aufgestellt:

- ◆ die rechte Beckenhälfte und die rechten unteren Rippenbögen bewegen sich aufeinander zu, das gleiche auf der linken Seite
- ◆ wie zuvor: Kopf/Halswirbelsäule mitbewegen, d.h. auch sie bewegen sich Richtung Becken.

- **Sagittale**  (vgl. S. 62)

Position, s.o.

Das Steißbein ganz leicht Richtung Decke bewegen (das Becken bleibt am Boden), wieder zurückbewegen; fließend hin- und herrollen, den Atem fließen lassen.

○ Aktive Entspannungsphase.

○ Gefühl entwickeln für die Beweglichkeit der Halswirbel in den verschiedenen Körperebenen.

- **Sehr langsame** Bewegungen, da der Nackenbereich oft verspannt ist, aber auch weil sich alle Nerven dort sammeln („durchgeschleust“ werden).

Zwischenrippenmuskeln einer Seite werden gekräftigt, die Gegenseite gedehnt.

○ Beckenbewegungen in den verschiedenen Körperebenen aktivieren andere Muskeln und stellen andere Körperverbindungen her.

- Kleine Bewegungen, ohne Anstrengung.




○ Dehnung der unteren (oft verkürzten) Rückenmuskeln.

- Kleine Bewegungen, ohne Anstrengung.

Stundenbeispiele

Thema 16

- **Horizontale**  → (vgl. S. 62)
Das Becken **sanft und langsam** von rechts nach links (über das Kreuzbein) rollen, kleines Bewegungsausmaß; die z.B. rechte Beckenseite hebt sich, wenn das Gewicht nach links verlagert wird, die linke Beckenseite hebt sich, wenn das Gewicht nach rechts verlagert wird.
- Das Becken möglichst entspannt lassen und das Gewicht an den Boden abgeben.
- Keine kraftvollen Bewegungen!
Für alle Ebenen evtl. die Spielidee „Ball“ (s. Anfang) wieder aufgreifen: „Rollt einen Ball mit dem Becken (der auf dem Bauch liegt oder spielt mit einer kleinen Kugel, die im Becken rollt)“
- Rollbewegungen des Beckens in alle möglichen Richtungen (Ebenen) – den Körper in den Bewegungsfluss mit einbeziehen.
Die Leitung gibt eine Musik ein, zur Unterstützung der Bewegungslust / des Sich-Fallen-Lassens / des rollenden Hin und Her.
- Das Becken als Bewegungszentrum erleben.

& **Miriam Makeba**
„Apozamami“

Schwerpunkt

- Einzel, Stand, frei im Raum.
- Jede/r steht aufrecht, hüftbreite/parallele Fußstellung; sich vorstellen: vom Kopf bis zu den Füßen ein Lot fällen, das Becken umkreist nun dieses Lot (als Mittelpunkt) – sehr langsam! Zunächst im Uhrzeigersinn, dann dagegen.
„Wo fällt es Euch schwer den Kreis zu beschreiben, wo leichter? An welcher Stelle spürt Ihr eher Ecken?“
Den Atem in dem Kreis fließen lassen.
- ♦ Bewusstmachen einer runden Bewegung!
♦ Behutsamer Umgang mit einem in unserem Kulturkreis tabuisierten Körperbereich.
- Die Leitung bietet den Teilnehmenden an, die Augen zu schließen.
♦ Keine gegenseitige Beobachtung.
♦ Konzentration auf sich selbst, den Bewegungsfluss, die Atmung.
- Den Beckenkreis nun „unterteilen“
„Zieht nun Linien quer durch den Kreis, malt 8-ten, alle möglichen Formen ... Spielt mit dem Kreis und seinem Inneren!“
Eine kurze Übungsphase ohne/dann mit Musik, s.o.
- Die Aufgabe, Formen zu malen, mit Formen zu spielen, motiviert zur Bewegungsvielfalt – Bewegungen ausprobieren, die ansonsten ungewohnt bis peinlich wären/sind (da sie meist mit Sexualisierungen besetzt sind).
- Alle befinden sich in einem begrenzten Feld.

4

● Der Kongress der 8-ten

Die Leitung gibt eine Situation vor: „Hier und heute findet ein Mathematiker/innen-Kongress statt. Ihr alle seid Fachleute der „8-ten“. Jede/r Einzelne glaubt, die tollste „8“ entdeckt zu haben – mit einer speziellen „8-ter“ Form und Aerodynamik. Nun stellt Eure „8“ vor!“ Alle bewegen sich durch den Raum mit den unterschiedlichsten 8-ten: variiert in Raum/Zeit/Dynamik! Sie verharren am Ort, zeigen ihre „Entdeckung“ voller Überzeugung, mit „Nachdruck“ (langsam/größer oder schwungvoller) – evtl. mit Musik. (Eine Gruppe, die schon häufig mit eigener Stimmbegleitung gearbeitet hat, könnte ihre Bewegungen selbst begleiten).

○ Alle sitzen auf dem Kreis.

- Unterrichtsgespräch über die Bewegungserfahrungen: „Wie fühlen sich diese Bewegungen an? Spürt Ihr so etwas wie Bewegungsfluss? Fühlen sich die Bewegungen rund an? Wie fühlt Ihr Euch jetzt?“

Ausklung

○ Alle stehen auf dem Kreis.

- Jede/r tanzt für sich (keine vorgegebenen Schritte/Formen) zu einer Musik.

Ausgangsposition: Kreislinie; aber wer sich woanders hinbewegen will, kann dies tun.

- ♦ Über die Spielidee entwickelt sich neben der Bewegungstechnik auch der Bewegungsausdruck weiter.
- ♦ Kommunikation in der Gruppe.
- ♦ Koordination von Becken- und Fortbewegung.

& Penguin Café Orchestra

„Another one from the colonies“

○ Reflexionsphase.

Sensible Gesprächsführung, da insbesondere Mädchen gerade diesen Bereich ihres Körpers oft schon mit sexuellen Gewalterfahrungen (bewusst/unbewusst) in Verbindung bringen.

- Aktive Entspannungsphase: Gemeinsamer Rahmen, aber individuelle („private“) Bewegungsfreiheit. Vielleicht tauchen die erfahrenen/gelernten Elemente auf, **müssen aber nicht**.

& Mercedes Sosa

„Oh que sera“

oder eine Popmusik mit lateinafro-amerikanischen Musikeinflüssen, z.B. von Gloria Estefan, Gipsy Kings, etc.

Anmerkung:

Diese Unterrichtseinheit kann u.a. als körperliche, bewegungstechnische Vorbereitung für z.B. den lateinafroamerikanischen Tanz, den „Rumba“ dienen. Gerade in unserem Kulturkreis, wo Beckenbewegungen tabu sind, sollten sie behutsam – besonders in geschlechtsheterogenen Gruppen – entwickelt werden.