Name: _____ Klasse: _____

Beweglichkeit

Sportdisziplinen, bei denen die Beweglichkeit eine große Rolle spielt, sind Turnen, Schlittschuh- und Rollschuhlaufen, Ballett und Tanz. Sportarten, die die Alltagsbeweglichkeit trainieren, kommen zum großen Teil aus dem fernen Osten: Yoga, Tai-Chi, Qigong, Pilates. So sind Tai-Chi und Schattenboxen in China eine Alltagssportart für die Massen, die in räumlich eng begrenzten Verhältnissen leben und zum Teil bis zu 20 Stunden pro Tag arbeiten. Die Übungen werden auf öffentlichen Plätzen durch Lautsprecher begleitet und gemeinsam durchgeführt. Sie gleichen die geringe körperliche Aktivität im Alltag aus. Vielleicht eine Idee für die Schule?
Um die Beweglichkeit zu trainieren bieten sich also viele Möglichkeiten im Alltag und beim Sport. Unser BodyCheck soll mit viel Spaß dazu beitragen, den eigenen Trainingszustand in Sachen Beweglichkeit einzuschätzen und dazu motivieren, alltägliche Trainingsmöglichkeiten zu nutzen. Los geht's:

1a) Mache den BodyCheck: Wie beweglich bist du?

- Stelle dich gerade hin und beuge dich dann langsam zum Boden herunter, lasse dabei deine Knie gerade. Schaffst du es deine Zehen zu berühren?
- Versuche einen Spagat. Wie weit bekommst du die Beine auseinander?
- Suche dir einen Partner. Setzt euch beide mit ausgestreckten Beinen gegenüber, sodass eure Fußflächen sich berühren. Fasst euch nun an den Hände und zieht abwechselnd jeweils den Anderen langsam zu euch ran. Versucht dabei euch soweit wie möglich nach vorne zu beugen. Wie weit schaffst du es?
- Babys können ihren großen Zeh in den Mund stecken. Kannst du das auch?

b) Wie schätzt du deine Beweglichkeit nach den Übungen ein? Was kannst du gut, was kannst du noch verbessern?

2. Beweglichkeit lässt sich trainieren!

a) Was begrenzt eigentlich die Beweglichkeit? Wie sind die unterschiedlichen Beweglichkeitszustände in eurer Klasse und auch bei Sportlerinnen und Sportlern unterschiedlicher Disziplinen zu erklären? Wie ist die große Beweglichkeit (z. B. der Spagat) bei Tänzerinnen und Tänzern zu erklären?

b) Nenne mindestens drei Sportarten, bei denen es auf Beweglichkeit ankommt.

c) Welche Tätigkeiten in deinem Alltag fördern die Unbeweglichkeit und welche Aktivitäten unterstützen die Beweglichkeit?

d) Was willst du in Zukunft für deine Beweglichkeit tun?

© FWU Institut für Film und Bild / aid infodienst

Name: _____ Klasse: _____

3. Pantomime:

a) Stelle zusammen mit anderen Mitschülern Bewegungsabläufe und Beweglichkeit in verschiedenen Lebensabschnitten dar. Bildet Gruppen mit je sieben Personen. Schreibt je einen der folgenden Begriffe auf Karteikarten:

- Säuglingsalter
- Kindergartenalter
- Grundschulalter
- Jugendliche in deiner Altersklasse
- Alter von ca. 30 Jahren
- Alter von ca. 50 Jahren
- Alter von ca. 80 Jahren

Dreht nun die Karten auf den Kopf und mischt sie. Jeder aus der Gruppe zieht eine Karte und stellt den Begriff pantomimisch dar. Die anderen raten.

b) Wie verändert sich üblicherweise die Beweglichkeit unseres Körpers im Laufe des Lebens? Warum?

© FWU Institut für Film und Bild / aid infodienst