

Arnet Lisbeth: "Gute Körperhaltung für die junge Generation"; Wiggertaler Tagblatt, Nr 23/8.6.1995, Rothrist, (2Seiten)

Fotos: Lore Berner
Text: Lisbeth Arnet



Grosses Interesse für die künstliche Wirbelsäule („Monsieur Wirbeli“)

Margrit Widmer, die kompetente Ausbilderin im Schweizerischen Turnverband (STV), zeigt jungen Menschen, wie sie ihre Haltungs- und Bewegungskoordination verbessern können. Die Spiraldynamik dient ihr als Grundlage (s. Kästli). Als Praktikantin des Diplomkurses Spiraldynamik, der in Zofingen unter der Leitung von Dr. Christian Larsen und der Assistenz von Renate Lauper Bell durchgeführt wird, ist sie bestrebt möglichst viel ihres Wissens in der Praxis umzusetzen. Mädchen im Alter von 7 bis 12 Jahren lernten in einer lebhaften Turnstunde die Funktionen ihrer Wirbelsäule kennen. Ziel solcher Turnstunden ist das Kennenlernen des Körpers und das Bewusstmachen einer guten Haltung.

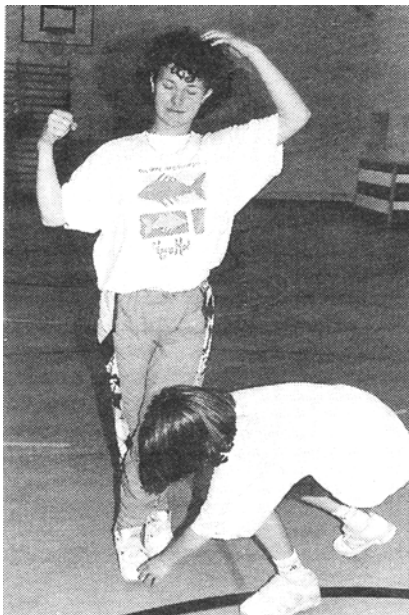
„Heute werden wir miteinander eine besondere Turnstunde erleben!“ meint Daniela Widmer und begrüsst „ihre“ Mädchen im Alter von 7 bis 9 Jahren. Speziell begrüsst und vorgestellt werden die

„Neuen“. Sandra wird gesucht, sie zwinkert mit den Augen und gibt sich zu erkennen. Nicole sucht Fabienne, Gelächter ertönt. warum wohl? Aha, die beiden kennen sich bereits! Bald schon spürt man eine gelöste lockere Stimmung unter den Mädchen und die anfängliche Scheu der „Neuen“ ist rasch verschwunden. Margrit Widmer wird heute leiten. Viele kennen sie noch vom Muki-Turnen.

An der Wand kleben grosse Plakate, auf denen grosse Figuren abgezeichnet sind. Was heisst da Figuren? „Das sind ja unsere Leiterinnen!“, bemerken die aufgeweckten Mädchen richtig und kleben farbige Punkte auf die Füsse ihrer Leiterin.

Wirbelsäule auf weissem Papier

In der Halle verteilt sind grosse Papiere ausgelegt. Die Kinder hüpfen, springen, laufen zur Musik, bei Musikstopp dürfen sie verschiedene Körperteile aufs grosse Papier legen. Eine Hand, ein Daumen, ein Fuss, die Nasenspitze (Gelächter ertönt), alles wird ausprobiert. „Wie sieht das wohl aus, wenn ihr auf das Papier liegt? In der Mitte hat das Papier eine Falte. Probiert, ob ihr eure Wirbelsäule genau auf die Falte legen könnt!“ erklärt Margrit Widmer. Aber wo ist denn die Wirbelsäule? Irgendwo am Rücken, oder nicht? Ein Mädchen weiss es genau und zeigt sie stolz den andern. Nun geht's los! Es ist spannend die Konturen eines Gspänlis mit Filzstift zu umfahren. Lustige Gestalten entstehen auf dem weissen Papier. Die ganze Gruppe ist mit vollem Eifer dabei. Die fertigen Kunstwerke werden ausgestellt und begutachtet.



Besonders Spass macht es, die Jugileitung zu modellieren. Andy und Daniela müssen Haltung bewahren.

Im Kreis treffen sich alle, auf dem Bauch liegend und geniessen die „Gartenbeetmassagen“. Was ist denn das? Die Wirbelsäule ist der Gartenweg, mit 2 Fingern spazieren die Mädchen bei einer Partnerin den Gartenweg hinauf, rechts und links sind die Gartenbeete (Schulterblätter). Die werden jetzt sanft bearbeitet, gekraut und geklopft, je nach Temperament.

Sitzknochen - Sofahaltung

„Wisst ihr, wie weit die Wirbelsäule geht? fragt die Leiterin. Die Mädchen tasten sich den Rücken ab. „Bis zum Hals!“ kommt prompt die Antwort. „Ein wenig weiter, bis zum Kopf“, erklärt Margrit Widmer und sofort wird nochmals erspürt und vergewissert, ob die Leiterin wirklich recht hat. „Wollt ihr sehen, wie eine Wirbelsäule aussieht?“ Natürlich wollen sie, und so zeigt Margrit eine künstlich nachgemachte Wirbelsäule und lässt die staunenden Kinder diese auch anfassen. „Das haben wir also gespürt, als wir das Gartenbeet hinauf spaziert sind!“ wird richtig bemerkt. Anhand dieses Modells erfahren die Kinder nun die Funktion der Wirbel, des Beckens und des Kopfs. Margrit nennt ihr Modell den „Monsieur Wirbeli“. Wie sitzt man richtig? Natürlich auf den Sitzknochen, spürt ihr sie? Nun nimmt Monsieur Wirbeli die Sofahaltung an. Die Mädchen versuchen nun alles nachzuahmen, was er ihnen vormacht. Sie bemerken auch, dass es gar nicht so einfach ist, richtig zu sitzen, nämlich auf den Sitzknochen, die ja extra dafür geschaffen sind.

24 Punkte -24 Wirbel

Es folgt eine lustige Stafette, die Mädchen dürfen am Ziel einen farbigen Punkt auf ihr Papierebenbild kleben, auf ihre Wirbelsäule. Sie



Eveline und Stefanie demonstrieren Fehlhaltung.



Koordinierte Haltung macht stark! Simone, dank recht guter koordinierter Haltung wirkt sie locker und stark.



Deborah und Stefanie geben Patricia die nötige Hilfe, um die richtige Beckenhaltung zu entdecken.

kommen dabei recht ins Schwitzen! Farbig leuchtet die Wirbelsäule auf dem weissen Papier. 24 Punkte werden gezählt, warum wohl gerade 24? Miteinander werden nun die Wirbel des besagten Monsieurs gezählt. "Er hat 24 und so viele habt ihr auch!" erklärt Margrit. Nochmals werden verschiedene Übungen ausprobiert und auf die Frage der Leiterin: "Wo sitzen wir?", kommt prompt die Antwort: "Auf den Sitzknochen" Es ist ein herrliches Bild, die Mädchen sitzen mit gerade aufgerichtetem Rücken im Kreis! Nach der lässigen "Gartenbeetlimassage" werden noch Kaugummibäume, Glaceebäume, Bananenbäume... in den Garten gepflanzt. Danach entlässt Margrit Widmer die Mädchen mit ihrem Bild und der gepunkteten Wirbelsäule nach Hause. Ich bin sicher "Monsieur Wirbeli" wird einen bleibenden Eindruck hinterlassen.

Kopf wiegt schwer

Zur zweiten Turnstunde können die Leiterinnen eine muntere Schar ältere Mädchen begrüßen. Zur trendigen Musik laufen sich alle warm. Auf die Frage von Margrit: "Was habt ihr jetzt wohl am meisten bewegt?" ertönen die verschiedensten Antworten, Beine, Kopf, Zehen, Knie, Oberschenkel, Wirbelsäule. Die Leiterin zeigt nun wiederum das Wirbelsäulenmodell. Miteinander werden nun verschiedene Übungen richtig ausprobiert, Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur, der Bauchmuskulatur. Richtige Kopfhaltung ist sehr wichtig, denn der Kopf wiegt bis zu 6 kg. Ein erstauntes Raunen geht durch die Schar. Die Sofahaltung wird ausprobiert und die Sitzknochen werden gespürt. Die Mädchen erzählen, was alle schon alles in der Schule von der Wirbelsäule gehört haben.

Fehlhaltung ist schädlich

Wie stehe ich richtig? Margrit zeigt die richtige Linie, die seitlich beim Ohr über die Schulter, Hüfte, Knie und Ferse vorbei führt. Bei einer Fehlhaltung verändert sich diese Linie. Was passiert also, wenn ich den Kopf zu weit vorne halte, die Schultern anziehe... Die Mädchen probieren aus, amüsieren sich, korrigieren der Partnerin die Haltung. "Könnt ihr das Becken kippen und aufrichten?" Die Mädchen müssen es zuerst entdecken und Üben dann fleissig. Die Leiterinnen kontrollieren und helfen da und dort mit. Warum ist die richtige Beckenhaltung so wichtig? Margrit erklärt, dass Bauchmuskeltraining mit hohlem Kreuz sehr schädlich für die Wirbelsäule ist. Solche Übungen müssen unbedingt mit aufgerichtetem Becken ausgeführt werden. Sie fordert Simone nun zu einem Kampf auf und nimmt bewusst eine Fehlhaltung ein. Die Mädchen beobachten gespannt was passiert. Es ist klar, dass Margrit den Kampf verliert, wegen der Fehlhaltung. Nun wird richtig vorgezeigt. Der Unterschied ist

verblüffend. Allen ist nun klar, mit richtiger Haltung hat man viel mehr Kraft.

Zum Abschluss der Stunde lässt die Leiterin die Mädchen "lebende" Schaufensterpuppen modellieren. Ohne ein Wort zu sprechen, (es geht nicht ganz ohne Lacher), werden die unmöglichsten Figuren dargestellt. Danach verabschiedet Margrit sich von den Mädchen und motiviert alle, die heute gemachten Erfahrungen mit der Wirbelsäule täglich mindestens einmal auszuprobieren, sei es in der Schule beim Sitzen, in der Turnstunde oder beim Ausüben der Lieblingsportart.

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

Internet: www.spiraldynamik.com