

# sportivo

turnen  
und **sport**

*sportivo turnen und sport,  
die Fachzeitschrift für Übungsleiter,  
Sportlehrer und Trainer im Schul-,  
Vereins- und Seniorensport  
und Erzieher im Kindergarten*



# „Move to flow“

Das bewegte Gehirntraining mit der LAUFMAUS

Vivi Diedrich



„Es ist ein Gefühl, wie ‚angeknipst‘ zu sein, wenn ich mit den LAUFMÄUSEN unterwegs bin. Selbst auf langen Strecken spüre ich eine konstante Leichtigkeit und Vitalität in der Bewegung, die mir viel Raum für kreative Gedanken und sinnliche Wahrnehmung schenkt.“

Als langjährige Trainerin im Bereich „Bewegung“ und Gründerin von naturbalance kam mir die Idee, die LAUFMAUS in mein Kurskonzept „move to flow“ zu integrieren.

Bei diesem ganzheitlichen Konzept werden Bewegungen in der Natur mit kognitiven Aufgaben und koordinativen Übungen kombiniert. Dabei stehen insbesondere die Körperteile im Vordergrund, die maximal mit dem Gehirn verknüpft sind: Die Hände, der Mund und die Zunge.

Das Gehen mit der LAUFMAUS, einem Tool für die Hände, ist technisch einfach und dennoch so komplex, dass das Gehirn in der Gesamtheit gefordert ist. Im Körper ist alles mit allem über das Bindegewebe miteinander verbunden. Dabei werden alle Prozesse über das Gehirn gesteuert.

Aus diesem Grund benötigt es nahezu 20% der Gesamtenergie.

Ein Grund mehr, beim Gehen die LAUFMAUS zu nutzen, damit die individuelle, optimale Körperhaltung auch ohne bewusste Steuerung erreicht und automatisiert wird. Das Tool sorgt für eine Entspannung der Hände, die sich im gesamten Körper fortsetzt. Die körperliche Aufrichtung bei gleichzeitiger Entspannung schont Energieressourcen und sorgt für die Ausschüttung von Glückshormonen.

Wohin mit der ganzen Energie, die wir dadurch einsparen?

Wir fordern unser Gehirn beim Gehen mit kognitiven und koordinativen Aufgaben und pushen es damit zusätzlich.

Jeder Reiz, ob motorisch oder sensorisch, erfordert eine Neu-, bzw. Umstrukturierung von Nervenverbindungen im Gehirn. Nur das, was wir trainieren, entwickelt sich weiter.

Überkreuzbewegungen sorgen außerdem für die Synchronisation von rechter und linker Gehirnhälfte, einer wichtigen Voraussetzung für das Lernen.

+

Freie Energie durch Entlastung des Gehirns wird genutzt, um geistige und körperliche Potenziale zu erhalten und weiterzuentwickeln

Bewegung in der Natur, Training aller Sinne: Visuell, Auditiv, Kinästhetisch, Olfaktorisch, (Gustatorisch), Intuitiv

Koordinative Übungen, Geschicklichkeitsübungen, Gleichgewichtsübungen, kognitive Aufgaben

Besondere Aktivierung (Sensorisch und motorisch) der Körperbereiche, die eng mit dem Gehirn verknüpft sind: Hände, Finger, Mund, Zunge



Übungen zur Merkfähigkeit, Wortfindung, Assoziation, Dissoziation, Kreativität, logischem Denken

Erfahrung einer Gruppenatmosphäre und Dynamik, die Vertrauen & Sicherheit schenken und Lernen mit Freude, Neugierde und Spaß erlebbar machen

Selbsterfahrung über Reflektion innerhalb einer Gruppe; Motivation durch Lernerfolg und Überschreiten der eigens auferlegten Grenzen



© Vivi Diedrich

## Alles auf Empfang eingestellt. Die LAUFMAUS als Aufmerksamkeits-Tool

Wenn wir uns bewegen und dabei etwas in den Händen halten, spüren wir meist intuitiv, dass wir wachsender und neugieriger sind. Das macht aus der Sicht der Biologie auch Sinn und liegt vermutlich darin begründet, dass der Mensch früher größere Überlebenschancen hatte, wenn er sich bewegt hat (um zu jagen oder vor Feinden zu flüchten). Auch die Arbeit mit den Händen führte entwicklungs-geschichtlich dazu, dass das Gehirn sich immer weiterentwickelte und sich neuronale Netzwerke bildeten. Nicht zuletzt war es außerdem die Sprache, die uns Menschen zu einem hoch entwickelten Sozialwesen machte.

„move to flow“ knüpft an der Natur des Menschen an. Bewegung in der Natur, soziales Miteinander und zahlreiche Sinneswahrnehmungen schenken uns Vitalität und Wohlfühlgefühl. Dieses Erlebnis wird zur „Erinnerung von morgen“.

### Beispiele für Übungen:

#### Übung „Sprechen vorwärts und rückwärts“

Mit einem Partner an der Seite können wir im Gehen verschiedene Wortspiele machen.

Im Wechsel werden kurze Sätze einmal vorwärts und dann wortweise rückwärts gesprochen.

Wir können unseren Vornamen nennen und der Partner bemüht sich, diesen im Gehen rückwärts zu buchstabieren.

Bei allen Übungen steht der Spaß im Vordergrund. So gilt bei Allem:

Der Weg ist das Ziel. Jeder hat einen eigenen Weg, eine eigene Strategie, an herausfordernde Aufgaben heranzugehen. Dabei gibt es kein Richtig oder Falsch.

Die Gruppendynamik motiviert und lässt jeden Teilnehmer seine Einzigartigkeit erleben. Es ist diese Individualität mit eigenem Temperament, Tempo und Talent und einer Begegnung, die eine Bereicherung für die ganze Gruppe ist.

Den eigenen Wert und den Wert der anderen erkennen, wertschätzen und weiterentwickeln. Das ist der Weg in die eigene Kraft.

Damit werden Sozialisationshorizonte und eigene Entwicklungshorizonte erweitert und führen zu einem nachhaltigen Gefühl der Selbstwirksamkeit.

## Übung „Kopf und Bauch“

Im Stand oder Gang nehmen wir eine Hand und legen sie auf den Kopf. Die andere Hand platzieren wir auf den Bauchnabel.

Nun beginnt die Hand auf dem Kopf Auf- und Abwärts-Bewegungen zu machen.

Die andere Hand versucht gleichzeitig, um den Bauchnabel zu kreisen.

Beide Hände und Arme zeitgleich in unterschiedlicher Weise zu bewegen, fördert das synchrone Zusammenspiel von rechter und linker Gehirnhälfte.



## Übung „Garn wickeln“

Im Stand oder Gang nehmen wir beide Arme in der Form vor unseren Körper, dass beide Hände zueinander zeigen und die Ellenbogen nach außen gerichtet sind.

Nun beginnen wir mit beiden Händen und Unterarmen eine Vorwärts-Kreisbewegung, als wenn wir ein Garn aufwickeln wollen.

Dann machen wir diese Übung in die andere Richtung und stellen uns vor, wir würden das Garn mit beiden Händen und Unterarmen wieder abwickeln.

Gelingt uns dieses, beginnen wir mit der Variante, dass wir mit dem rechten Unterarm die Vorwärts-Bewegung und gleichzeitig mit dem linken Unterarm die Rückwärts-Bewegung ausführen.



Edith Schäfer

### Fitnessstraining mit dem Partner

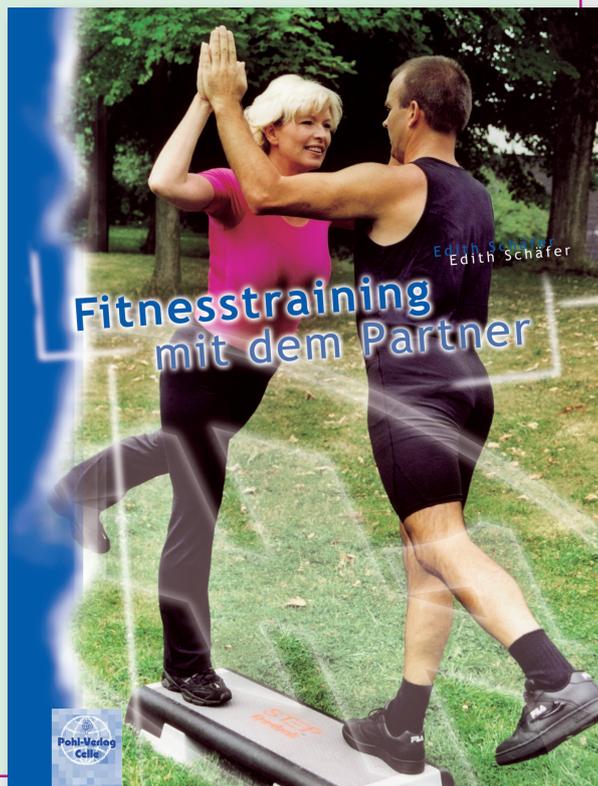
Partnerarbeit ist eine Bereicherung jeder Stunde, um die Fähigkeit zu entwickeln, Aufgaben gemeinsam zu lösen und neue Bewegungserfahrungen zu sammeln. Mit den über 300 Übungen werden viele Möglichkeiten aufgezeigt, die Partnerarbeit lebendig und vielseitig zu gestalten. Zum Einsatz kommen unter anderem Thera-Bänder und Pezzibälle. Neben Übungen zur Erwärmung, Koordinations- und Rhythmusschulung werden zahlreiche Kräftigungsübungen vorgestellt. Das letzte Kapitel ist den Partnerübungen zur Lockerung und Entspannung gewidmet. Die Übungsbeispiele, verständlich und praxisnah beschrieben, werden durch Fotos anschaulich ergänzt. Die Autorin arbeitet neben ihrer langjährigen Vereins- und Verbandstätigkeit als Referentin in Bildungseinrichtungen und veröffentlicht Beiträge in Fachzeitschriften.

**12,80 EUR** zzgl. Versandkosten

2003 // 16,5 x 23,5 cm // 96 Seiten // 182 Abbildungen  
Broschur  
Bestell-Nr. 387

[www.pohl-verlag.com](http://www.pohl-verlag.com)  
[verlag@pohl-verlag.com](mailto:verlag@pohl-verlag.com)

**Verlags-Bücher und  
Materialien bestellen**  
Sie bitte direkt unter  
[www.pohl-verlag.com](http://www.pohl-verlag.com)



## Übung „Top“

Bei dieser Übung werden beide Arme gleichzeitig vor dem Körper gestreckt. Die eine Hand ist dabei zu einer Faust geschlossen, die andere macht ein „Top-Zeichen“. Als Zwischenschritt werden beide Hände auf den Brustkorb gelegt, bevor die Übung dann gegengleich erfolgt.

„move to flow“ ist die Integration zwischen der Handhaltung mit der LAUFMAUS und individuellen Aufgabenstellungen. Es ist das Erschaffen von Automatismen, die das

Gehirn entlasten und das zusätzliche Pushen über Gehirnttraining.

Gemeinsam aktiv in die eigene Kraft. Mit der LAUFMAUS „geht's“ leichter.

Weitere Informationen unter

[www.laufmaus.run](http://www.laufmaus.run) oder [www.naturbalance.net](http://www.naturbalance.net)

Text: *Vivi Diedrich, naturbalance*

Fotos: *Philipp Roszykiewicz, Sommerakademie des VDL und naturbalance*

2279



Anzeige



**RÜCKENWIND AUS DER HAND**



**LAUFMAUS®**  
by Dr. med. Schüler



Die **LAUFMAUS®** • optimiert Deine Haltung  
• verbessert das Abrollverhalten Deiner Füße  
• steigert Deine Laueffizienz, Leistungsfähigkeit  
sowie Vitalität • beugt Laufbeschwerden  
und Verletzungen vor

**#EINFACHBESSERLAUFEN**

[www.laufmaus.run](http://www.laufmaus.run)

# sportivo

turnen  
und **sport**

# sportivo

turnen  
und **sport**

sportivo turnen und sport,  
die Fachzeitschrift für Übungsleiter,  
Sportlehrer und Trainer im Schul-,  
Vereins- und Seniorensport  
und Erzieher im Kindergarten

www.pohl-verlag.com

September / Oktober 2022 · 96. Jahrgang

5

... die Fachzeitschrift für  
die tägliche Sportpraxis

Unsere zweimonatliche  
erscheinende Fachzeitschrift für  
Übungsleiter, Sportlehrer und  
Trainer im Schul- Vereins-  
und Seniorensport und  
Erzieher im Kindergarten

Besuchen Sie uns auf  
[www.Pohl-Verlag.com](http://www.Pohl-Verlag.com)

Fordern Sie unser  
Verlagsprogramm an

Probe-Abo  
möglich!

Pohl-Verlag Cella GmbH

Janser Str. 46 29331 Lachendorf - Tel. (05145) 285080-0 - Fax (05145) 285080-80  
verlag@pohl-verlag.com - [www.pohl-verlag.com](http://www.pohl-verlag.com) - [Facebook.com/PohlVerlag](https://www.facebook.com/PohlVerlag)

# sportivo

turnen  
und **sport**

sportivo turnen und sport,  
die Fachzeitschrift für Übungsleiter,  
Sportlehrer und Trainer im Schul-,  
Vereins- und Seniorensport  
und Erzieher im Kindergarten

www.pohl-verlag.com

November / Dezember 2022 · 96. Jahrgang

6

