



FUSS- UND VENENGYMNASTIK

Vorbemerkungen und Ziele

Venenerkrankungen sind weit verbreitet. Im oberflächlichen Venensystem sind es die augenfälligen Beschwerden wie Besenreiser und Krampfadern, die auf eine Erkrankung hinweisen. Im tiefen Venensystem können Blutgerinnsel (Thrombosen) unter anderem eine Beschädigung der Venenklappen verursachen. Solche Erkrankungen lassen sich nach und neben ärztlichen Therapien durch gezielte sportliche Aktivität positiv beeinflussen.

Neben dem Bewegungsaspekt ist der Leitgedanke dieser Fuß- und Venengymnastik, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen (TN) dazu zu befähigen, Vorgänge in ihrem Körper mit allen Sinnen zu begreifen. Imagination, theoretisches Wissen und unmittelbare Körpererfahrung werden hierbei miteinander verbunden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (17 Minuten)

● Der menschliche Blutkreislauf

- ⊙ Gemeinsam mit den TN wird ein großes Herz aus den zusammengeknoteten Tüchern bzw. Seilchen in die Mitte des Raumes gelegt. In der Halle verteilt werden Geräte verstreut aufgestellt.

Die TN stehen im Innenstirnkreis außen um das Herz herum und bewegen sich auf der Stelle. Füße von der Fußspitze bis zur Ferse abrollen, Arme schwingen locker mit. (evtl. Tempo- und Dynamikwechsel).

Der menschliche Blutkreislauf wird dabei kurz und mit einfachen Worten erläutert. Die TN werden animiert, ihr Wissen beizutragen; z. B. durch Fragen wie: „Wisst ihr, wie und wozu der Sauerstoff im Blut transportiert wird?“

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

● Die Reise durch den Blutkreislauf

- ⊙ Die TN werden nun zu „roten Blutkörperchen“ (BK). D. h., sie sollen sich vorstellen, ein BK zu sein und sich als solches durch einen imaginären menschlichen Blutkreislauf zu bewegen.

- *Die Reise beginnt in der rechten Herzhälfte:* die TN stellen sich in das ausgelegte Herz und walken auf der Stelle.

- *Die BK werden wach und aktiv:* die TN räkeln sich.

- *Es kommt Blutdruck auf:* die BK beginnen im Herzen umherzugehen, schneller, in Kurven, den anderen BK ausweichend.

- *Die BK wandern in die Lunge* (= Raum außerhalb des Herzens), bleiben in Bewegung und *nehmen Sauerstoff auf*, indem sie weit mit den Armen in die Luft greifen und sie zum Körper führen – dabei entspannt und tief durchatmen.

Rahmenbedingungen

Zeit: 45 Minuten

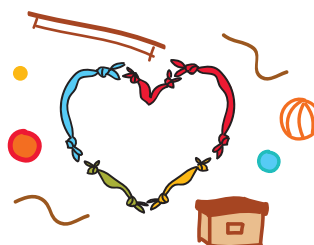
Teilnehmer/innen: Frauen und Männer, 12-16 TN

Material: rote, orangefarbene, rötliche Tücher oder Schals, die zusammengeknotet eine Länge von mind. 10 m haben; die Länge steigt variabel mit TN-Zahl (Alternative: Seilchen), Geräte wie Kästen, Reifen usw. als Hindernisse

Ort: Sporthalle oder ausreichend großer Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

- ⊙ Einführung in das Stundenthema, Vermittlung von Informationen über den menschlichen Blutkreislauf, Erwärmung, Mitgestaltung



- ✔ Leichte Erwärmung, die keine Konzentration erfordert, um die Aufmerksamkeit bei den Erläuterungen zu belassen
- ✔ Die Schuhe werden anbehalten. Das Verletzungsrisiko durch Ausrutschen ist beim schnellen Gehen zu groß.

- ⊙ Die TN erfahren in Bewegung den Weg eines roten Blutkörperchens durch den Blutkreislauf; in den eigenen Körper bewusst hineinspüren

- ✔ Auch hier werden die Schuhe anbehalten

- ✔ Es gibt nur zwei reale Räume: innerhalb und außerhalb des gelegten Herzens. In der Vorstellung ist der Raum innerhalb des Herzens einmal linke, einmal rechte Herzhälfte.

- ✔ Alle Bewegungs-/Raumrichtungen ausführen, auch Überkreuzbewegungen, um beide Gehirnhälften zu aktivieren.

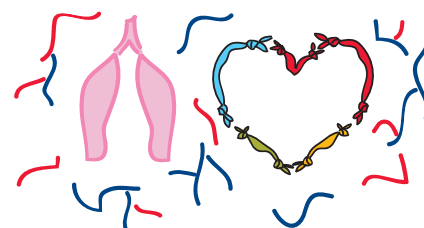


Stundenverlauf und Inhalte

- *Die BK sind beladen* und gehen mit schweren, einsinkenden Schritten wieder zum Herzen, *in die linke Herzhälfte*.
- *Im Herzen kommt wieder Druck auf* und die BK beginnen sich sukzessive schneller zu bewegen. Der Blutdruck ist nun so groß, dass die BK *aus dem Herzen in die Arterien* hinein katapultiert werden.
- *In den Arterien* (Raum außerhalb des Herzens) begegnen die BK Hindernissen in Form von großen und kleinen Ablagerungen (Geräte). Die BK steigen hinüber (seitlich und frontal).
- *Die BK erreichen nun die feinsten Gefäße, die Kapillaren*. Die Wege werden enger, die Verzweigungen häufiger.
- *Stillstand – es erfolgt der Austausch von Sauerstoff in das umgebende Gewebe*. Die BK schütteln den Sauerstoff ab.
- *Die BK gelangen in die Venen, in das oberflächliche Venensystem*. Die BK müssen aufwärts zum Herzen zurück. Sie simulieren diese Anstrengung, indem sie sich mit den Armen wie an einem Seil entlang ziehen und mit den Beinen „Treppe steigen“.
- *Eine Krampfadere*: je drei BK finden sich zusammen. Ein BK geht zick-zack, die anderen umrunden es; Wechsel der Bewegungsaufgaben.
- *Es geht weiter in das tiefe Venensystem*. Venenklappen sorgen dafür, dass das Blut nicht zurückfließt. Leider funktionieren in unserem Fall nicht mehr alle Venenklappen so gut. Die BK simulieren Anstrengung wie oben (Seil, Treppe) und gehen zusätzlich hin und wieder ein paar Schritte rückwärts. In diesem Rhythmus, einige Schritte vorwärts „seilen“ und wenige rückwärts, *nähern sich die BK wieder dem Herzen* und ihrem Ziel, sich erneut in den Kreislauf von Sauerstoffaufnahme- und -abgabe zu begeben.

Absichten und Hinweise

- 🟡 Der Raum außerhalb des Herzens stellt nacheinander die Lunge, die Arterien, das oberflächliche und das tiefe Venensystem dar.



- 🟡 TN lockern Arm- und Beinmuskulatur
- 🟡 Die Wadenmuskulatur sorgt zusammen mit dem Sog des Herzens für den Aufstieg des venösen Blutes. Die TN erleben diese Kraft einmal bewusst.
- 🟡 Erleben, wie mühsam sich das Blut durch die Krampfadere bewegt.
- 🟡 Eine Vorstellung bekommen, welche Leistungen der menschliche Körper „unbemerkt“ vollbringt, insbesondere bei Beeinträchtigungen wie z.B. Beschädigungen an den Venenklappen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Blutkörperchen-Identität abgeben

Die TN werden wieder zu Menschen und gehen entspannt durch den Raum.

Die TN räkeln und strecken sich und atmen bewusst ein und aus. Die Imaginationen werden symbolisch abgeschüttelt.

● Geräteabbau

Geräte wegräumen und Tücher/Seilchen entknoten.

- 🟡 Von der „Reise“ zurückkehren und in Gedanken das Erlebte sortieren

- 🟡 Wegräumen der Geräte und Materialien

AUSKLANG (5 Minuten)

● Reflexion

In der Gesamtgruppe oder auch in Kleingruppen sollen die TN das Erlebte beschreiben und ihre Erfahrungen austauschen.



- 🟡 Reflexion des Erlebten
- 🟡 In Folgestunden ist es sinnvoll, durch z. B. gymnastischen Übungen diese Imaginationen zu aktivieren und zu konkretisieren.

● = Inhalt, 🟡 = Organisation

🟡 = Absicht, 🟡 = Hinweis

Autorin:

Anke

Schneider