Die Möglichkeit, sich frei zu bewegen

Spaß am Spiel zwischen Körper und Gerät entdecken

Text: Johannes Böhringer, zeitgenössischer Zirkusartist, Sportlehrer und Dozent an der Kleine-Nestler-Schule
Foto S.12: Jörg Albrecht, Foto S.13: Julian Schmidt

Bewegung ist sehr vielfältig und wir als Personen sind frei zu wählen, wie wir uns bewegen. Doch wie frei sind wir in unserer Bewegung tatsächlich? Als Sportler sind wir es gewohnt, bestimmte Bewegungsabläufe immer wieder zu trainieren und zu perfektionieren. Wir konzentrieren uns dabei auf wenige Bewegungen, zielgerichtet auf unsere Sportart. Ich möchte dazu einladen, sich mal wieder komplett frei zu bewegen.

Beim Stichwort Bewegungsfreiheit kommen einem möglicherweise ein Artist oder ein Turner in den Sinn, die sich dank ihrer Kraft und Beweglichkeit sehr vielseitig bewegen können.

Auf einem Bein stehen kann man nur, wenn man sich ausbalancieren kann. Ein Liegestütz funktioniert nur, wenn genügend Kraft vorhanden ist. Hängen ist nur möglich, wenn zum Beispiel eine Reckstange verfügbar ist.

Die individuellen sportlichen Fähigkeiten der Person, das Gerät und das Setting, in dem der Sportler sich befindet, sind ausschlaggebend dafür, welche Bewegungen ausgeführt werden können. Und bestimmen damit natürlich auch, wie wir uns bewegen.

Häufig spielt aber noch ein anderer Faktor eine Rolle. In den meisten Sportarten gibt es Regeln und Normen, wie bestimmte Bewegungen auszusehen haben bzw. welche erlaubt sind. Ein Beispiel hierfür ist das Turnen. Dort sind die Bewegungen normiert und müssen exakt wie vorgegeben ausgeführt werden, während beim normfreien Turnen alles erlaubt und sogar erwünscht ist. Durch das strikte Vorgeben von Techniken und Bewegungen schränken wir unseren Körper und Geist jedoch ein.

Wenn wir uns frei bewegen wollen, sind wir einerseits durch unsere Fähigkeiten limitiert, häufiger sind es aber unsere Imagination und Vorstellungskraft, die uns zurückhalten.

Wir orientieren uns an bekannten, eingeschliffenen Bewegungen oder an dem Glauben, etwas nicht zu können. Wenn man sich von diesen Bewegungsmustern löst, kann man seinen Körper neu kennenlernen und seine Sportart völlig neu begreifen.

Diese *geistige* Bewegungsfreiheit bedeutet, dass ich mir selbst alle möglichen Bewegungen erlaube und mich nicht einschränken lasse. Das ist wie bei einem Kind auf einem Spielplatz, das genau das macht, worauf es Lust hat. Es hat noch keine Vorstellungen davon, was man nicht tun sollte, was man von ihm erwartet oder wie ein Gerät verwendet werden sollte.

In den gestaltenden Bereichen des Sports wie im Tanz, Breakdance, Parkour oder zeitgenössischem Zirkus, ist dieser Aspekt von Bewegungsfreiheit deutlich häufiger zu finden. Es wird nach neuen Bewegungen und Bewegungsabfolgen gesucht und diese individuell ausgestaltet.

Bewegungsfreiheit kann somit als Möglichkeit verstanden werden, sich frei zu bewegen, ohne durch Vorstellungen, Regeln oder Normen eingeschränkt zu sein. Die Freiheit, eine Situation komplett neu und nicht voreingenommen zu erkunden und sich in ihr frei zu bewegen und sie zu nutzen.

Faszination für den Zirkus und die Bewegungskünste

Als Sportler und Zirkusartist bedeutet mir diese Freiheit sehr viel. Das Größte ist der Spaß am Spiel zwischen dem Körper und dem Gerät sowie die Freude, wieder eine neue Bewegungsoption entdeckt zu haben.

Ich bin selber mit vielen verschiedenen Sportarten aufgewachsen und habe erst am Ende meiner Schulzeit die Faszination für den Zirkus und die Bewegungskünste entdeckt. Bei *Movimento,* einer eigenen Zirkus-Abteilung des örtlichen Sportverein TSV Grafing, habe ich wie jeder Anfänger zunächst die Grundtechniken gelernt.

Schnell begeisterte mich, dass ich allem meinen persönlichen Anstrich geben und beim Training meinen eigenen Körper besser kennenlernen kann. Mit meiner Ausbildung zum zeitgenössischen Zirkusartisten an der *Codarts,* Kunsthochschule Rotterdam, stieg ich tiefer in dieses Thema ein. Neben dem Wunsch, die Grenzen meines Körpers auszuloten und zu verschieben, stand ein weiterer Punkt im Fokus: Immer wieder neue Tricks zu (er)finden, bekannte zu variieren und den Tricks ihren individuellen Style zu verpassen.

Dabei sind bekannte Bewegungsmuster genauso oft hilfreich, wie sie einem im Weg stehen. Völlig frei in der Bewegung zu sein und sich von den Regeln und Normen zu lösen, kann sehr erfrischend sein. ■

Kontakt: Instagram @jo_and_hannes

Übung: Play like a child

Wir wollen unser inneres Kind entdecken und rauslassen. Suche dir dazu ein Sportgerät deiner Wahl. Daheim kannst du zum Beispiel einen Stuhl nehmen. Schaffe dir eine Umgebung, in der du dich wohl fühlst. Ich empfehle dir einen geschützten Raum und Musik, die dich zum Bewegen animiert.

Probiere zunächst die bekannten bzw. normalen Benutzungsweisen deines Gerätes aus und versuche ein Verständnis für dein Gerät aufzubauen.

Vergiss nun all die normalen Bewegungen, die du soeben getestet hast, und versuche das Gerät nochmal neu, mit dem unvoreingenommen Blick eines Kindes zu betrachten. Was kannst du damit alles anstellen? Sitzen, liegen, springen, hängen, drehen, werfen ... Bewegt sich das Gerät oder du? Nichts ist verboten oder falsch.

Konkrete Fragen können dir helfen bei deinem Spiel. Auf wie viele Art und Weisen kann ich auf dem Objekt liegen? Probiere sie alle aus, auch wenn es zuerst unmöglich erscheint. Häufig führen Fehlversuche zu einer neuen Entdeckung.

Achtung: Sicherheit geht natürlich immer vor.

Folge deiner Intuition und probiere einfach alles aus. Entdecke ganz spielerisch was du eigentlich alles kannst.

Weiterlesen ...
Viele weitere interessante Artikel finden Sie in GYMNASTIK Nr. 62.
Bezug über: Geschäftsstelle
Deutscher Gymnastikbund DGymB e.V.
Casteller Straße 37
65719 Hofheim am Taunus
berufsverband@dgymb.de
www.dgymb.de