

Sammeln, Jagen, Spielen - Paläo-Konzept als Beispiel für spaßorientiertes Laufen

von Joanna Zybon

Wen die Überschrift verwundert: Jawohl, sie enthält eine Tautologie. „Spaßorientiertes Laufen“ – was für ein Quatsch! Wie jedermann weiß, ist das Attribut „spaßorientiert“ im Substantiv „Laufen“ bereits enthalten. Dieser Ausdruck ist genauso redundant wie der Begriff „ein begeisterter Läufer“. Denn du bist entweder ein begeisterter Läufer – oder ein Teppich. Die Begeisterung für den Laufsport macht den Läufer zum Läufer, so einfach ist das. Manch einer, der dem Dauerlauf frönt, entdeckt irgendwann auch noch das Faible, andere Menschen in Kontakt mit der Lauffreude zu bringen. Auf diese Weise breitet sich das Lauffeuer immer weiter aus, und mit ihm die Fröhlichkeit des Schweißes. Was für ein Glück, dass das Laufen noch nicht vergnügungssteuerpflichtig ist!

Andererseits kennen Lauftherapeuten auch das Phänomen, dass viele Laufanfänger bald nach Erreichen der ersten Erfolge ihre Laufkarriere schon wieder beenden. Warum denn bloß? Die einzelnen Lauftermine scheinen den Frischlingen Spaß zu machen, dennoch reicht der Gesamt-Spaßertrag nicht aus, um das sportive Tun dauerhaft lieb zu gewinnen und eine jahre- oder gar lebenslange Gewohnheit daraus zu machen.

So gesehen ist die Überschrift doch berechtigt. Bei jedem Frischling müssen Laufspaß bzw. Lauffreude ein gewisses Level erreichen. Ist die Spaßdosis zu klein, kann das läuferische Vorhaben nicht dauerhaft in die Tat umgesetzt werden. Der Spaß ist das Maß.

Ist der Begriff „Spaßorientiertes Laufen“ folglich nur ein Synonym für „Lauftherapie“? Wer jetzt den Kopf schüttelt, denke einmal an ein typisches Lauftraining. Dabei haben Leute zwar auch Spaß, aber es sind hauptsächlich dieje-

nigen, die den anderen die Hacken zeigen. In einem lauftherapeutischen Kontext ist der Spaß unabhängig von der Laufleistung. Auch die Schlusslichter dürfen unbändige Freude verspüren. Dafür sorgt der Lauftherapeut, dessen ureigenste Aufgabe es ist, allen Teilnehmern die Freudmöglichkeiten des Dauerlaufs aufzuzeigen. Erfreulicherweise ist das gar nicht so schwierig, denn eine Laufstunde, ob in der Einzelbetreuung oder in der Gruppe, ist ein höchst komplexes Geschehen, das viele Spielräume und Optionen für Freude bereithält. Die Laufhandlung ist nur ein Teil des Erlebens, hinzu kommen u.a. Gruppenerfahrungen, der Umgang mit verschiedenen Wetterbedingungen, das Erschließen einer fremden Umgebung, das kreative Potential sowohl der Monotonie als auch der Laufpausen, neue Sinneseindrücke und Körperwahrnehmungen sowie das Erweitern des individuellen Bewegungsrepertoires mit Gymnastik und anderen Übungen. Allein der Übungsteil ist eine große Glücks-Fundgrube, er kann sehr abwechslungsreich und Überraschungen bietend gestaltet werden.

Alle Phasen einer Outdoor-Lauftherapie-Einheit von der Begrüßung bis zur Verabschiedung bergen Optionen für freudvolle Erfahrungen. Die vielen Gestaltungsmöglichkeiten machen eine Ideen-Systematik erforderlich. Deshalb wurden im vorausgegangenen Workshop zehn Mechanismen vorgestellt, die den Gestaltungsmöglichkeiten zugrunde liegen. Sie werden anhand des „Paläo-Konzeptes“ durchgespielt.

Was ist das Paläo-Konzept?

Es ist ein Ideen-„Korsett“ für einen lauftherapeutischen Kurs, bei dem die



Teilnehmer an längere Distanzen herangeführt werden, vornehmlich an den Halbmarathon. Die Grundidee: Bei jedem Kurstermin bekommen die Läufer Zusatzaufgaben, die symbolisch daran erinnern, dass das Laufen in früheren Zeitaltern dem Überleben diene. Denn beispielsweise vor 50.000 Jahren hat kein Mensch für einen Halbmarathon trainiert, stattdessen haben unsere steinzeitlichen Vorfahren laufend gejagt oder Nahrung gesammelt. Folglich sind viele der Aufgaben Anspielungen an dieses „Sammeln und Jagen“ des Paläolithikums. Aber leider nutzt das Sammeln und Jagen sich schnell ab und reicht nicht aus, um einen ganzen Kurs abwechslungsreich zu gestalten. Die paläolithische Grundidee darf bei der Kreation der Aufgaben deshalb nicht allzu dogmatisch verstanden werden. Es genügt, wenn „Steinzeit“ am Anfang der Assoziationskette steht. Die Attraktivität und Praktikabilität der Aufgaben sind wichtiger als ihre steinzeitliche Authentizität.

Es versteht sich von selbst, dass Menschen, die die „Einsamkeit des Langstreckenläufers“ lieben – nicht die Lektüre von Alan Sillitoe (1959, deutsch 1967), sondern die Aktivität –, keine große Freude an solchen „Mätzchen“ haben, sondern davon eher genervt wären. Allerdings gehören sie auch nicht zur Zielgruppe. Das Paläo-Konzept eignet sich auch kaum für Anfängerkurse, weil diese schon spannend und kurzweilig genug sind. Es wurde extra für Lauftherapie-Teilnehmer entwickelt, die schon gewöhnt waren, 60 Min. nonstop zu laufen und diese Grenze unter der Regie einer Lauftherapeutin weiter verschieben wollten.

Wer als Leser jetzt trotzdem verwirrt ist: keine Sorge, die Qualität und Vielseitigkeit des Paläo-Konzeptes erschließen sich am besten anhand der einzelnen Ideen. Im übernächsten Abschnitt werden zehn Ideen ausführlich beschrieben. Alle wurden in der Praxis erprobt, die dazugehörigen Mechanismen sollen bei der Ausarbeitung neuer Konzepte und Ideen inspirieren.

Was sind Mechanismen?

Das sind Schubladen. Ganz wie im häuslichen Sekretär ist die Systematik dieser Schubladen jedem selbst überlassen. Wer Kraut und Rüben darin hortet, muss eben oft lange wühlen, bis er etwas Bestimmtes findet. Wer sich einmal die Mühe macht, eine Systematik hereinzubringen, findet alles viel schneller – das gilt auch für Ideen. Im Folgenden werden zehn Mechanismen kurz vorgestellt. Jeder Mechanismus ist ein Prinzip, eine abstrakte Schublade, in der einzelne Ideen und Konzepte abgelegt werden können. Mit ihrer Hilfe wird die Suche nach alten, aber auch neuen Gestaltungsideen für Lauftherapiestunden erleichtert.

Jetzt wird aufgeräumt! Hier sind schon mal zehn „Schubladen“:

1. Transportläufe
Beispiel „Fackellauf“
Aufgaben, die während der Laufhandlung ausgeführt werden können



nen und den Bewegungsfluss so gut wie nicht stören.

2. Suchspiele (Beispiel „Erdbeeren pflücken“)
Alle Sammelaufgaben. Sie können während der Laufhandlung ausgeführt werden, verlangen jedoch kurze unregelmäßige Lauf-Unterbrechungen.
3. Fangspiele (Beispiel „Löwen und Gazellen“)
Spiele in allen Fang-Variationen, auch als „Jagen“.
4. Übungs-Überraschungen (Beispiel „Flintstones-Grundübung“)
Bekannte Übungen werden mit einem Überraschungseffekt präsentiert.
5. Bewegungsgeschichten (Beispiel „Evolution“)
Geschichten zum Mit-Bewegen.
6. Kreative Pause (Beispiel „Flintstones-Lied“)
Musische, lyrische und sonstige Zusatzaufgaben, die nichts mit der Laufhandlung oder mit Sport zu tun haben und eher künstlerische Talente ansprechen.
7. Aerobic & Tanz (Beispiel „Flintstones-Aerobic“)
Aerobic- oder Tanzeinlagen als Warm-Up.

8. Umgebung dekorieren (Beispiel „Spuren lesen“)
Bänder, Schilder, Luftballons, sonstige Objekte oder Installationen schmücken sichtbar die Laufstrecke und dienen als Materialien für diverse Aktionen.
9. Selbstbezug-Ansatz (Beispiel „Interviews“)
Hier spielt eine Idee mit sich selbst.
10. Tempo-Aufgaben (Beispiel „Nomen est omen“)
Einüben von Laufinstinkt und Laufgeschwindigkeiten.

OK, diese Schubladen sind schon mal geordnet und beschriftet. Selbstverständlich kann man ihren Inhalt auch nach anderen Kriterien sortieren, und es gibt noch Fächer ohne Etikett.

Ideen-Zehnerpack als Beispiel für das „Paläo-Konzept“

Wie versprochen wird nun aus jeder Schublade eine Paläo-Einzelidee hervorgekramt.

1. FACKELLAUF

Assoziation zur Steinzeit: Damals wurde bekanntlich das Feuer erfunden.

Mechanismus: Transportläufe.

Material: Richtige große Pechfackeln.

Aufgabe: Jeweils zwei Läufer erhalten eine Fackel, wechseln sich beim Tragen ab und erzählen sich gegenseitig ihre schönsten Lauferlebnisse. Das Lauffeuer darf nicht vorzeitig verlöschen.

2. ERDBEEREN PFLÜCKEN

Assoziation zur Steinzeit: Unsere Vorfahren waren fleißige Beeren-sammler.

Mechanismus: Suchspiele.

Material: „Tupperdosen“, Erdbeeren, Plastiktüten zum Umwickeln der Dosen.

Aufgabe: Die Teilnehmer suchen nach Erdbeeren. Der Clou: Es herrscht Winter, es liegt Schnee. Die Teilnehmer finden „Tupperdosen“

im Schnee, die mit Erdbeeren gefüllt sind. Später in einer Laufpause werden die Beeren genascht.

3. LÖWEN UND GAZELLEN

Assoziation zur Steinzeit: Unsere Vorfahren waren Jäger und Beute zugleich.

Mechanismus: Fangspiele.

Material: Goldene und blaue breite Stoffbänder oder Schleifen.

Vorbereitung: Die Teilnehmer suchen sich aus, ob sie eine goldene oder blaue Schleife haben wollen, und befestigen diese gut sichtbar in Kopfnähe. Dann erzählt die Kursleiterin eine Geschichte aus Afrika.

Aufgabe: Die Teilnehmer spielen „Löwen und Gazellen“. Wer eine goldene Schleife gewählt hat, verwandelt sich in einen Löwen. Die blaue Schleife signalisiert: Ich bin eine Gazelle. Wenn die Trillerpfeife ertönt, beginnt das Spiel: Alle Löwen und Gazellen dürfen ihrer Natur entsprechend handeln.

Geschichte aus Afrika:

„Jeden Morgen, wenn in Afrika die Sonne aufgeht, wacht eine Gazelle auf. Sie weiß, sie muss schneller sein als der schnellste Löwe, sonst wird sie gefressen. Jeden Morgen, wenn in Afrika die Sonne aufgeht, wacht ein Löwe auf. Er weiß, er muss schneller sein als die langsamste Gazelle, sonst wird er verhungern.“ (zit. nach Richter 2013/14, 26).

4. FLINTSTONES-GRUNDÜBUNG

Assoziation zur Steinzeit: Es wird der Titelsong „Meet the Flintstones“ aus der Zeichentrickserie „Familie Feuerstein“ verwendet, die in der Steinzeit spielt.

Mechanismus: Übungs-Überraschungen.

Material: MP3-Player und Verstärker mit dem besagten Song.

Aufgabe: Auf der Stelle laufen in sehr hoher Frequenz (ähnlich wie Fred Feuerstein beim Auto-Fahren seine eigenen Füße als Motor einsetzen muss).

Übung: Die Grundhaltung ist ein lockerer Stand mit entspannten Schultern und leicht gebeugten Knien. Die Arme sind nach vorne ausgestreckt, die Ellbogen nicht durchgestreckt, die Hände hängen schlaff runter. Mit dem Einsatz der Musik laufen alle auf der Stelle so schnell sie können. Wer die Übung intensiv absolviert, ist nach nur 39 Sek. Songdauer schon mal gut erwärmt. Deshalb eignet sie sich zum schnellen Warm-up in der kalten Jahreszeit.

Der Clou: Die Erinnerung an einen beliebten Gag der Zeichentrickserie: Die Steintal-Bewohner haben zwar Autos, müssen sie aber mit ihren eigenen Füßen antreiben.

5. EVOLUTION

Assoziation zur Steinzeit: versteht sich von selbst.

Mechanismus: Bewegungsgeschichten.

Material: nicht nötig.

Aufgabe: die Bewegungen mitmachen.

Die Geschichte:

„Vor 3,7 Millionen Jahren gab es auf der Erde Wesen, die auf vier Beinen liefen.

Wenn sie nicht gerade auf Bäume kletterten, kauerten sie eng am Boden. Auf kurzen Distanzen waren sie recht flink, konnten aber nicht weit gucken. Im Laufe vieler Generationen richteten sich diese Wesen immer mehr auf, bis sie schließlich aufrecht auf zwei Beinen stehen, gehen und laufen konnten!

Ihre Wirbelsäule hatte sich so verändert, dass sie den Kopf balancierte. Der aufrechte Gang erlaubte eine viel bessere Rundumsicht und erweiterte ihren Horizont. Eine weitere Verbesserung waren die streckfähigen Kniegelenke. Die Füße der Zweibeiner bekamen Fußgewölbe und Zehen, die in einer Reihe standen. Natürlich probierten die Wesen mit ihren neuen Knien und Zehen alle möglichen Bewegungen aus. Und freuten sich, dass sie längere Distanzen schneller

überwanden.

Das Beste waren jedoch ihre Hände, die nun von der Fortbewegungsaufgabe befreit waren. Sie konnten im Gehen Früchte von den Bäumen pflücken, Beeren von Sträuchern sammeln, zur Verteidigung oder sonst wie eingesetzt werden. Weil außerdem auch noch die Gehirne der Zweibeiner größer wurden, konnten die Wesen nun sogar gegenläufige Bewegungen miteinander koppeln. Und gleichzeitig hupsen!

Vor 200.000 Jahren war die Entwicklung abgeschlossen. Die Wesen nannten sich – Tärää ...! – „Homo sapiens“.

Die Bewegungen: Hier wird die Evolution quasi im Zeitraffer durchgespielt. Die Lauftherapeutin macht während des Erzählens Bewegungen vor: Aufrichtung aus der Hocke, Kopfdrehen, Sich-Drehen um die eigene Achse, Gehen und Laufen auf der Stelle, Einbeinstand, Nachoben-Beugen und Ausstrecken der Knie, Kreisen der Fußgelenke, Zehen-Zappeln, Hüpfen auf beiden Beinen und auf einem Bein, Skippings, Anfersen, Ausschütteln der Hände und Finger, Kreisen der Arme, gegenläufige Bewegungen-Machen mit Armen und Beinen. Die letzte Übung ist der Hampelmann. Wenn alle außer Atem sind, hat die Evolution mal wieder geklappt.

Anmerkung: Die Auflösung („Homo sapiens“ oder „Mensch“) sollte nach einer bedeutungsvollen Pause der Lauftherapeutin einer der Teilnehmer spontan sagen.

6. FLINTSTONES-LIED

Assoziation zur Steinzeit: ähnlich wie bei der Flintstones-Übung. Hier wird wieder mit dem Song „Meet the Flintstones“ gearbeitet. Die Feuersteins und ihre Nachbarn, die Geröllheimer, leben bekanntlich in der Steinzeit.

Mechanismus: Kreative Pause.

Der Original-Songtext: „Meet the Flintstones“

„Flintstones, meet the Flintstones, they're a modern stoneage family. From the town of Bedrock, they're a page right out of history. Let's ride with the family down the street. Through the courtesy of Fred's two feet.

When you're with the Flintstones, have a yabba dabba doo time, a dabba doo time, we'll have a gay old time!“

Vorbereitung: Umdichten des Textes.

Material: Liedtext-Zettel zum Mitsingen.

Aufgabe: In einer Pause singen alle Teilnehmer zusammen die umgedichtete Version.

Das umgedichtete Lied: „Lauffeuerstein“

„Lauf mit! Auf den Hügeln! Über Stock und Stein ziehn wir dahin.

Beine sind wie Flügel: Damit kommst du bis zum Gipfel hin.

Wenn du wieder Frust und Trauer schiebst und dich deiner Depression hingibst:

Lauf los! Lauf dich heller! Singe: yabba dabba doo! – Ja!

Lauf einfach los – Ja! Und du wirst reich belohnt.“

7. STEINZEIT-AEROBIC

Assoziation zur Steinzeit: Hier wird noch einmal der Song „Meet the Flintstones“ eingesetzt, bei dem alle sofort an Fred Feuerstein denken, der ein guter Bekannter aus der Steinzeit ist.

Mechanismus: Aerobic & Tanz

Material: MP3-Player und Verstärker mit dem besagten Song.

Vorbereitung: Choreografieren eines kurzen Aerobic-Programms, das unter Outdoor-Bedingungen schnell eingeübt werden kann, auch mit tänzerisch Unerfahrenen. Eine anspruchsvolle Choreografie ist nicht nötig. Die Musik dazu ist der Song „Meet the Flintstones“. Weil der Song nur 39 Sek. lang ist, lassen sich auch schnell zwei Choreografien entwickeln, eine High-Impact-Variante

mit Hüpfen und eine Low-Impact-Variante mit klassischen Aerobic-Schritten: V-Step nach vorne und nach hinten, Push Touch, Out-In, Toe Tep, Heel Dig, Step Touch, Grapevine, Leg Curl, Drehung und Marsch.

Aufgabe: Einstudieren der Bewegungen zur Musik bis alle Tänzer synchron sind.

8. SPUREN LESEN

Assoziation zur Steinzeit: Wer damals überleben wollte, musste Spuren lesen können.

Mechanismus: Umgebung dekorieren.

Material: Schilder mit Reimen, Klarsichtfolien, Bänder zum Aufhängen, eine Spielzeugkrone.

Vorbereitung: Entlang der Laufstrecke hängen auf Bäumen oder im Gestrüpp Schilder mit Reimen. Dies sind die „Spuren“, die buchstäblich gelesen werden sollen.

Aufgabe: Wer zuerst eine „Spur“ entdeckt, rennt hin, wartet auf die Gruppe, liest den Reim laut vor und nimmt das Schild ab. Der Läufer mit den meisten Reimen bekommt nach dem Training eine Krone. Alle Reime handeln von der Topografie der Laufstrecke, hängen vorrangig an den hügeligen Stellen und ergeben zusammen das Gedicht „Flügel für Hügel“.

Flügel für Hügel:

Erstmal laufen wir uns wach – tausend Meter sind noch flach. Und schon kommt die erste Welle –



mit der anaeroben Schwelle. Es geht rauf und wieder runter – unsre Herzen klopfen munter. Auf dem Anstieg gibt man Gas – in der Gruppe macht das Spaß! Hoch den Hügel! Noch ein Stück! – Oben japst des Läufers Glück! Runter, runter, rauf, rauf, rauf! – Über Treppen geht der Lauf. Treppen laufen ist ne Wonne – tausend Stufen bis zur Sonne! Runter langsam mit Bedacht – weil es in den Knien sonst kracht. Hoch gesaut – und blitzeschnelle – sind wir an der höchsten Stelle. Noch ne Treppe, noch ein Hügel – auf dem Gipfel wachsen Flügel! Und schon ist die Qual vorbei – unsre Beine sind aus Blei.

9. INTERVIEWS

Assoziation zur Steinzeit: versteht sich von selbst.

Mechanismus: Selbstbezug-Ansatz.

Material: ein Diktiergerät.

Vorbereitung: Die Teilnehmer erfahren, dass sie Zeitreisende sind, die kürzlich in der Steinzeit zu Besuch waren. Nun sind sie wieder in der Gegenwart gelandet und berichten über ihre Erfahrungen.

Aufgabe: Die Zeitreisenden geben Interviews – und zwar im Laufschritt. Während des Laufens beantworten sie Fragen zum Fitnesszustand und Stresserleben unserer Vorfahren und vergleichen die Lebensbedingungen damals und heute. (Die Interviews werden aufgenommen, später erhalten alle die MP3-Datei per Email.)

Anmerkung: Hier spielt die Paläo-Idee quasi mit sich selbst, deshalb die Bezeichnung: Selbstbezug.

10. NOMEN EST OMEN

Assoziation zur Steinzeit: versteht sich von selbst.

Mechanismus: Tempoaufgaben.

Material: Namensschildchen.

Vorbereitung: Jede realistische Laufgeschwindigkeit der Teilnehmer wird einem steinzeitlich anmutenden Namen zugeordnet:
6er-Schnitt (6 min pro km) = Uschi Urgazelle

7er-Schnitt = Jacky Jagdfieber

8er-Schnitt = Siggie Schotterhaufen

9er-Schnitt = Gerry Geröllheimer

Aufgabe: Alle Teilnehmer erhalten Namensschildchen, wobei einige Namen häufiger vergeben werden. Denn die Namen bezeichnen nicht die Menschen, sondern die Tempi, die geübt werden sollen. Wer als „Siggie Schotterhaufen“ unterwegs ist, muss also den 8er-Schnitt üben. Nach einer Weile werden die Schildchen getauscht.

Begründung: „Tempi sind wie gute Freunde: Es ist schön, nicht nur einen zu haben, sondern mehrere. Außerdem sollte man seine Freunde gut kennen. Deshalb geben wir unseren Tempi Namen und versuchen sie zu ergründen.“

Yabadabadoo! – Fazit

Mit Hilfe der „Schubladen“ lassen sich auch andere Konzepte schnell ausfeilen, zum Beispiel „Laufen mit den Jahreszeiten“ oder „Geschichten und Sagen des Ortes“. Selbstverständlich ist die hier angebotene Systematik, auch wenn sie anhand des Steinzeit-Konzepts durchgespielt wurde, keineswegs in Stein gemeißelt. Sie ist keine finale Lösung. Lauftherapeuten & Co dürfen sie gerne nach eigenem Gusto verwenden und weiter entwickeln. Welche Schubladen gibt es noch? 11. ... 12. ... 13. ... 14.

... Viele Ideen passen jedenfalls nicht in die hier vorbereiteten Schubfächer, so zum Beispiel eine Reihe von Orientierungs-, Team-, Wahrnehmungs- und sonstigen Aufgaben. Wer Lust hat, darf die Schubladen auch neu sortieren – was übrigens großen Spaß macht! Damit schließt sich der Kreis: Der Spaß ist das Maß. Viel Spaß beim Ausdenken!

