

Mit sportlichen Grüßen aus der Steinzeit

von Joanna Zybon

Ach, die Lauftherapie ist noch so jung. Im Paläolithikum war sie gänzlich unbekannt. Schwer vorstellbar, aber vor 50 000 Jahren gab es kein DLZ, keine Lauftherapeuten, noch nicht einmal ein Intervallprogramm für Anfänger. Niemand hat einen Laufkurs besucht oder für einen Marathon trainiert, stattdessen haben die Menschen gejagt oder Nahrung gesammelt – und nur nebenbei lange Strecken zurückgelegt.

Ob den Jägern und Sammlern das unumgängliche Laufen „Spaß“ gemacht hat?

Das weiß niemand, aber langweilig war ihnen dabei vermutlich nicht. Schließlich hatten sie ja alle Hände voll zu tun.

Ganz anders erleben es die heutigen Läufer: Lediglich ihre Füße und Beine haben eine Aufgabe, ansonsten herrscht beim Laufen „Leerlauf“. Auch wenn dieser Leerlauf für einige Charaktere das Schönste am Dauerlauf ist – andere Persönlichkeiten sind für die Monotonie einfach nicht geschaffen. An der „Einsamkeit des Langstreckenläufers“ gefällt ihnen zwar „des Langstreckenläufers“, nicht jedoch die „Einsamkeit“.

In diesem Sinne wünschten sich Anfang 2013 einige kontaktfreudige Laufkunden der „Berliner Laufmaschine“ einen Kurs zum Einüben der längeren Läufe. Er sollte im Geist der Lauftherapie angeleitet werden und SPAß machen.

Für diese Laufkunden habe ich das Paläo-Konzept entwickelt – Laufspiele-reien als Reminiszenz an die Steinzeit.

Das Paläo-Konzept

Bei jedem Kurstermin bekommen die Teilnehmer Zusatzaufgaben, die symbolisch daran erinnern, dass das Laufen in früheren Zeitaltern dem Überleben diene.

Allerdings, die „Steinzeit-Aufgaben“ dürfen nicht immer nur einem Mechanismus folgen, denn insbesondere das Muster „Sammeln“ nutzt sich leider schnell ab. Und „Jagen“ ist meist anaerob.

Weil Sammeln und Jagen nicht ausreichen, um den ganzen Kurs abwechslungsreich zu gestalten, darf die paläolithische Grundidee nicht zu dogmatisch ausgelegt werden:

Es reicht aus, wenn „Steinzeit“ am Anfang der Assoziationskette steht. Die Attraktivität und Praktikabilität der Aufgaben ist wichtiger als ihre steinzeitliche Authentizität.

Die letzte Eiszeit kam 2013

Die Kursteilnehmer hatten den Berliner Halbmarathon im Visier und wollten sanft und phantasievoll an die längere Distanz herangeführt werden. Da der Halbmarathon meist am letzten Sonntag im März stattfindet, fiel die Vorbereitung in die unwirtlichen Monate Januar, Februar, März. Alle Spezialaufgaben, wie zum Beispiel Holz sammeln oder Wildschweinfüttern, mussten kompatibel sein mit dem für Berliner Verhältnisse besonders ausdauernden und schneereichen Winter im Frühjahr 2013.

Weil das Konzept gut funktionierte und die Langstreckenläufer erfolgreich von der Monotonie abgelenkt wurden führte ich den Kurs auch in den Folgejahren durch, mit neuen Aufgaben und viel weniger Schnee. Der vierte HM-Kurs startet Ende Januar 2016.

Grobziel des Kurses: Die Teilnehmer sollen an langen Läufen Spaß finden und diese als kurzweilig erleben.

Sportliches Ziel: ... den Berliner Halbmarathon erfolgreich beenden.

Affektives Ziel: ... die vielfältigen Freudenmöglichkeiten des Dauerlaufs ausloten.

Kognitive Ziele: ... sich bewusst machen, dass unsere Vorfahren das Laufen zum Überleben brauchten und dass wir dieses evolutionäre Erbe immer noch in uns tragen.

... motiviert werden ihren aktiven Lebensstil beizubehalten.

... inspiriert werden auch ihre eigenen Läufe so zu organisieren dass sie mehr Spaß machen.



Joanna Zybon

Soziale Ziele: ... beim Erfüllen der Aufgaben ein Teamgefühl entwickeln und sich auch unabhängig von ihren läuferischen Leistungen in der Gruppe auszeichnen können.

Umso näher der Tag X rückt, umso weniger brauchen die meisten Teilnehmer die Aufmunterung aus der Steinzeit. Aber gerade am Anfang, wenn der Halbmarathon noch in weiter Ferne liegt und die Weihnachtsfaulheit gerade überstanden ist, erweisen sich die Ablenkungsspielchen als sehr nützlich. Vor allem wenn sie gleich in den ersten beiden Runden eingesetzt werden, denn das hält die Gruppe auch im Tempo zusammen.

Spätestens in der letzten Runde ist die Steinzeit vorbei, die Läufer dürfen „trainieren“ und erhalten Team- und Zeit-Aufgaben.

Das sportliche Konzept sieht in der letzten Runde eine Binnendifferenzierung vor.

Hierbei hat sich als Motivation der Einsatz von Musik besonders bewährt: Die Lauftherapeutin verwandelt sich in eine laufende Musikbox.

Best of 2015

Voilà, dies sind sechs Paläo-Aufgaben des dritten HM-Kurses:

1. FACKELLAUF

In der Steinzeit wurde bekanntlich das Feuer erfunden.

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

Unsere Vorfahren waren fleißige Beersammler.

Material: Tupperdosen, Erdbeeren, Plastiktüten zum Umwickeln der Dosen.
Aufgabe: Die Teilnehmer suchen im Schnee nach Erdbeeren. Sie finden Tupperdosen, die mit Erdbeeren gefüllt sind. In einer Laufpause werden die Beeren genascht.

3. SPUREN LESEN

Wer in der Steinzeit überleben wollte musste Spuren lesen können.

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 gesaust – und blitzschnelle 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.

4. SPUREN LEGEN

Wenn die Steinzeitmenschen eine Stelle wiederfinden wollten, mussten sie Spuren legen.

Material: 27 bunte und bereits aufgepumpte Luftballons, Bänder zum Aufhängen.

Vorbereitung: Jeder Läufer sucht sich 3 Luftballons in verschiedenen Farben aus.

Nachdem alle Ballons aufgeteilt sind wird der Farb-Code verraten.

Aufgabe: Wer zum Beispiel einen rosafarbenen Ballon gewählt hat, muss 10 Kniebeugen machen. Rot kodiert Dehnungsübungen, Grün eine extra Treppen-Schleife usw. Übungsorte sind die Hügel. Nach den jeweiligen Übungen werden die „erledigten“ Luftballons als bunte Spur unterwegs drappiert.

5. LÖWEN UND GAZELLEN

Unsere Vorfahren waren Jäger und Beute zugleich.

Material: Goldene und blaue breite Stoffbänder (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



Treppenlaufen



LÖWEN UND GAZELLEN

Geschichte aus Afrika (abgekupfert beim DLZ-Jubiläum von Klaus Richter). Aufgabe: Die Teilnehmer spielen „Löwen und Gazellen“. Wer eine goldene Schleife gewählt hat verwandelt sich in einen Löwen. Blaue Schleife signalisiert: Ich bin eine Gazelle. Wenn die Trillerpfeife ertönt startet 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. (DLZ-Rundschau, Heft 49/50, Seite 26, Vortrag und Text von Klaus Richter).

6. INTERVIEWS

In der Steinzeit konnte man seinen Stress gleich ablaufen.

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 Laufschrift. Während des Laufens beantworten sie Fragen zum Fitnesszustand und Stresserleben unserer Vorfahren und vergleichen die Lebensbedingungen damals und heute. (Nach dem Training erhalten alle die MP3-Datei mit dem kompletten Interview per Email.)

Der HM-Kurs

Kursdauer: 9 Wochen,
Preis: 180 € für 9 Termine
Strecke: hügeliger 5-km-Rundkurs im

Volkspark Rehberge

Distanz im gemeinsamen Training: meist 15-20 km (= 3-4 Runden)
HM-Ergebnisse der bisherigen Steinzeitläufer: 2:06 bis 2:57 h.

Bei der Laufkundschaft beliebt: Laufspiele für Erwachsene

Nicht nur die Steinzeit ist vorbei, sondern auch die Steinzeit der Lauftherapie.

Viele Lauftherapeuten entwickeln neue Werkzeuge, aber befindet sich unsere Zufut nun in der Bronze- oder der Eisenzeit?

Bei mir herrscht Kupferzeit – ich kuffere gerne ab. Und nutze die DLZ RUND-SCHAU als Fundgrube von Ideen und Anregungen. Zum Austausch habe ich hiermit eines meiner Konzepte aus der Kategorie „Laufspiele für Erwachsene“ vorgestellt, die ich immer häufiger einsetze, weil sie die Freudmöglichkeiten des Laufens so schön ausloten.