



FELDENKRAIS +
Bewusstheit durch Bewegung und Funktionale Integration

WING TSUN KUNG FU
WAHRNEHMEN BEWEGEN VERTEIDIGEN



Ursprünge der Feldenkrais-Methode®: Wahrnehmen - Bewegen – Verteidigen

Inhalt

A. VORSTELLUNG	2
B. WAS KANN ICH LERNEN?	3
C. ATM – z.B. DURCHKÄMMEN UND ATMEN	5
D. SYSTEMA BREATHING PATTERN	5
E. BEWEGEN & ATMEN	6
F. KONTAKT	9
G. ATM - ARME OHNE AUFWAND GEBRAUCHEN	12
H. PARTNERÜBUNGEN – WAHRNEHMEN	15
I. ATM – CALM DOWN & SCANNING CHANGES	19
J. ABSCHLUSSRUNDE	19

A. VORSTELLUNG

1. Wer sind die Anderen hier im Raum?

- ▶ Haben die „Kampferfahrung“?
- ▶ Was möchten sie lernen?
- ▶ Gut aufpassen um herauszufinden mit wem man nachher üben möchte? (Vorsicht!)
- ▶ Können die kurz sagen, wer sie sind und was sie am Workshopthema angesprochen hat?
 - Vornamen
 - Eine Bewegung die zu einem passt ausführen
 - Verletzungen / besondere Rücksichtnahme
- ▶ Deutschlandkartenspiel

2. Was ist der Lehrer für einer?

- ▶ Wie lange übt der schon Bewusstheit durch Bewegung?
- ▶ Ist der ein Kampfkunst-Meister?
- ▶ Warum begeistert sich der für so etwas „Böses“ wie kämpfen?

3. Teaser - Aufgabe: Wie im Kino aufstellen?

Szenario: Drei Verfolger haben Dich in eine Sackgasse getrieben, Du kannst nirgends hin entfliehen, der Kampf ist unvermeidlich geworden.

Aufgabe: Wie würdest du stehen / liegen/ bewegen? Finde 3 Möglichkeiten, um ein bisschen Wahl zu haben. Woher hast Du diese Positur?

∞: *Idee von der aufrechten Haltung in Moshés Methode: Die Knochen wirken der Schwerkraft entgegen... Aus der „neutralen“ Körperhaltung heraus stehen die meisten Bewegungsoptionen offen und ein Angreifer kann sich an Wenigem orientieren.*

B. WAS KÖNNTE MAN LERNEN?

1. In diesem Workshop könnte man lernen...

...wie es um die Selbstverteidigungsfähigkeiten bestellt ist und wie man sie verbessern könnte
... wie es wirkt den Fokus zuerst auf die Atmung zu legen, bevor man mit dem Üben anfängt
...dass man Handlungsalternativen findet, indem die Grundhandlung eingeschränkt
... wie man aus „einfachen“ Tätigkeiten Grenzerfahrungen machen kann
...Kontakt zu Anderen herzustellen und selbst kontaktiert zu werden
...wie man mit wenig Bewegungsraum zurechtkommen kann
...die Arme und Hände mit weniger Aufwand zu gebrauchen in einer ATM
... wie es wirkt ganz freundlich und fein mit einem Partner gemeinsam zu üben
... was der Vorteil ist genügend Zeit zu haben, die Wirkung einer Übung zu erspüren
... abschließend Fragen zu klären und zu reflektieren
...wie man eine Waffe als Werkzeug zum Lernen verwenden könnte

2. Prinzipien vs. Techniken

Der Workshopname ist Programm: es geht darum Elemente ,der *Feldenkraispädagogik* aufzugreifen und auf das Erlernen von Selbstverteidigungsfähigkeiten anzuwenden, d.h. die Lernschritte zu erleichtern und den Lernprozess zu vereinfachen. Das Besondere, es gibt keine Techniken sondern man orientiert sich an *wenigen Prinzipien*:

Ist Dein Weg frei...dann bewege Dich ▶
Hast Du Kontakt...nutze die zusätzliche Information ▶●
Stößt Du auf Widerstand...gib nach ◀■
Zieht der Angreifer sich zurück...folge ihm ▶▶

daher :

Befreie dich von deiner eigenen Kraft ◦▼
Befreie dich von der Kraft des Angreifers ◦◀●
Nutze die Kraft des Angreifers gegen Ihn selbst ◦▶●
Füge deine eigene Kraft hinzu ◦▶▶●

Die Prinzipien können zwar oft wörtlich nützen, meist müssen Sie aber intelligent belebt werden, d.h. es bedarf einer eigenen *Transferleistung*, um sie als Problemlösungsstrategie zu verwenden.

3. Grundfrage

Wie können wir also die in BdB und FI umgesetzte Pädagogik nutzen, um zu lernen in gefährlichen Situationen spontan und geschickt zu handeln?

Begreift man das Leben allgemein und den Kampf im Speziellen als vielfältigen Wandlungsprozess, dann könnte sich die Erforschung des Zusammenhangs zwischen unseren Strukturen und Funktionen lohnen. Gemeint ist, den (Über-)Lebensprozess aktiv zu gestalten, d.h. die Strukturen je nach Aufgabe klug einzusetzen. Im Üben wird der Zusammenhang von Struktur und Funktion durch die Sinne erfahrbar: es geht auf eine spannende Reise in die Welt der Kampfkünste, in der uns auch die Entstehung der Methode klarer werden wird. In kurzen Lektionen und ausgiebigen Partnerübungen verbinden wir Elemente aus Moshés Schatz, der Kampfkunst und der eigenen Kreativität. Ob sich die Überlebensfähigkeit gebessert hat, muss jeder Teilnehmer am Ende selbst entscheiden...

Die Übungen könnten gleichermaßen eine Einführung für interessierte Schüler an WT oder der Feldenkrais-Methode sein und soll einen Einblick in die Welt der Kampfkünste bieten. Man wird lernen zur rechten Zeit vorzugehen und nachzugeben. Das lässt sich am besten durch *ausprobieren* verstehen...los geht's!

4. Wie sollte ich üben?

Bei dem, was wir hier machen werden, handelt es sich in keiner Weise um simulierten Kampf, wie man ihn gewöhnlich in den Unterhaltungsmedien genießt oder verteufelt. Es geht beim folgenden Üben grundsätzlich nicht darum, gegen seinen Übungspartner oder sich selbst zu kämpfen sondern zu lernen wie man sich gut für das Überleben organisiert.

Regel I: Wenn es weh tut oder anstrengt, ist es verboten.

Ausnahme: Es geht genau darum, eine Grenze zu erforschen.

Die Frage ist, wenn es nicht um Kampf geht, wie man ihn zu kennen glaubt oder den Wettstreit, um was geht es dann? Es geht um die KOORDINATION DER BEWEGUNG und die daraus sich ergebende Wirksamkeit, um eine Auseinandersetzung oder Gefahr blitzschnell zu beenden, ohne dass man zu Schaden kommt.

Regel II: Gut und „richtig“ bedeutet in den Übungen ausschließlich ANGENEHM, OHNE AUFWAND, GESCHMEIDIG und FLIEBEND.

Wir suchen in allem Tun Leichtigkeit. Wenn die Bewegung eine fließende Qualität hat, wenn es sich GESCHMEIDIG anfühlt, dann ist es gut. (ohne Aufwand, durchlässig, elegant, graziös im Auge des Betrachters, geordnet, mühelos, simpel, anmutig, rund, glatt, schmiegsam, ungezwungen, lautlos, ohne Einsatz). Das Bild eines „Leichtigkeitskompass“ ■ mag dazu dienen zu verstehen wie das Kriterium der Leichtigkeit die Art des Übens bestimmt und bei Fragen der „Technik“ Orientierung bietet.

Regel III: Die Grenzen des Übungspartners müssen mitbeachtet werden, sodass man auch weiterhin zum gegenseitigen Vorteil üben kann: keine „Kämpfchen“!

Dies kann auch bedeuten, dass man dem TP nicht erklärt, wie es „richtig“ geht, sondern ihm allenfalls gefragt Rückmeldung gibt, was einem an seiner Bewegung auffällt. Als Orientierung mag dienen: nie mehr als einen Aspekt rückmelden, nie mehr als auf eine Auffälligkeit pro Rückmeldung hinweisen. Es kann auch bedeuten, dass man den Anderen mehr herausfordern muss, da es ihm sonst langweilig wird.

Regel IV: Jede(r) und jedes Team versucht die Aufgaben für sich alleine zu lösen und zu erforschen ohne bei den Nachbarn zu schauen.

Die beim Üben zustande kommenden vermeintlichen „Fehler“ sind in sofern willkommen, als dass man sie als bewusste „Varianten“ macht. Man bemerkt die Unterschiede zwischen einer Art etwas zu tun und der anderen. Das heißt, man tut also nicht wirr drauflos, sondern nutzt den Vergleich. Das eigene Entdecken mit dem jeweiligen Trainingspartner steht im Vordergrund. Man wird mit verschiedenen Partnern üben, um auch Unterschiede in deren Art zu bewegen zu merken.

C. ATM – z.B. DURCHKÄMMEN UND ATMEN

Einstimmung der Teilnehmer

- ▶ Was interessiert dich am Thema des Workshops?
- ▶ Was verstehen die Einzelnen unter Notwehr / Nothilfe?
- ▶ Weswegen bist du hier?
- ▶ Bist du bereit etwas Neues auszuprobieren?
- ▶ Wie wäre es die eigenen Grenzen auszutesten?
- ▶ Kampfkunst kommt von Kriegskunst und ist eine herausfordernde Angelegenheit: Bist Du bereit über das „Wohlfühl-Tai-Chi“ hinauszugehen? (Was würdest Du tun wenn das Selbstmitleid sich um die Ecke schleicht?)

Wie ist es mit der Bereitschaft, etwas Neues zu lernen? Kannst du dich darauf einlassen eine neue Erfahrung zu machen? Auch außerhalb der „Feldenkrais“-Regeln und - Grundsätze? Bist du bereit zu erfahren wo deine Grenzen sich befinden? Es geht hier um eine Kunst der Krieger, manchmal ist es zunächst sehr ungewohnt und löst Zweifel aus... .

D. SYSTEMA BREATHING PATTERN

1. Grundprinzipien

Die beiden wichtigsten Lernerfahrungen für die „normale“ Atemorganisation sollten sein:

- Der Atem fließt fortlaufend, egal was passiert
 - Der Atem durchdringt den ganzen Körper
- a. **Nase und Mund** (Nasen-Einatmung und Mund-Ausatmung)
 - b. **Atem führt** (Prinzip des führenden Atems)
 - c. **Genügsamkeit** (Prinzip der ausreichenden Aufnahme & Abgabe von Luft)
 - d. **Kontinuität** (Prinzip des ununterbrochen fließenden Atems)
 - e. **Pendel** (Prinzip der oszillierenden / umkehrbaren Bewegung)
 - f. **Unabhängigkeit** (Prinzip des von der Bewegung unabhängigen Atems)
 - g. **Keine Spannung** (Prinzip des minimalen Aufwandes)
 - h. **Hörbare Atmung** (keine kulturelle Einschränkung der Atmung durch „Rücksichtnahme“)
 - i. **Fanatismus adé** (nicht übertreiben, keinen Wettbewerb daraus machen)

∞: In BdB kann man ermutigt die Bewegungen mit dem Atem auf verschiedene Weise zu kombinieren, interessanterweise wird nie gesagt was die „richtige“ Verbindung ist. Je nach Situation kann es erforderlich sein die Atmung auf die eine oder andere Weise zu organisieren. Es entspricht dem Prinzip der Unabhängigkeit der Atmung.

2. Übung: „Gehen und Atmen koordinieren“

Aufgabe: Im eigenen Tempo gehen. Die Geschwindigkeit, der Rhythmus und die Schrittlänge sind völlig frei wählbar. Die Übung ausführen ohne in bestimmten Teilen des Körpers mehr Spannung aufzubauen als in anderen. Nicht so weit ein- oder ausatmen, dass es unangenehm wird und (psychische-)Spannung auftritt

Einschränkung / constrain: Durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen, jeweils auf die Schritte bezogen wie folgt:

- a. **Gehen und Atmen:** Einen Schritt einatmen und einen Schritt ausatmen), versuchen weniger zu forcieren und die Spannung wegzumatmen. (Idee): dann jeweils einen Schritt hinzugeben bis ca. 10 Schritte Ein- und 10 Schritte ausatmen. Ruhig laut atmen!

Spüren: Wo beim Atmen entsteht Spannung (Hals, Gesicht, Brustkorb, Rücken) verschiedene angespannte Körperpartien entweder einzuatmen oder auszuatmen und spüren wie die Spannung sich entwickelt.

- b. **Unterschiedlich lange Ein- und Ausatemphasen:** z.B. 5 Schritte ein- / 10 Schritte ausatmen und dann umkehren.
- c. Einige Schritt-Atemkombinationen aus 1. nur diesmal bei unterschiedlichem **Gehtempo:** von Zeitlupengehen bis zum schnellen Laufen.
- d. **Angehaltener Atem.** Langsam ausatmen, bis keine Luft mehr auszuatmen ist, so lange gehen, bis der Einatemimpuls deutlich zu spüren ist: einatmen. Dann **umkehren**, d.h. im eingeatmeten Zustand mit angehaltenem Atem gehen. (Vorsicht: nicht übertreiben, kein Wettbewerb).

usw. ... (unzählige Varianten möglich, bspw. laufen, rennen, rückwärtsgehen, Arme gehoben halten, mit geschlossenen Augen, in Beziehung zu anderen, seitwärts gehen, Überholspielchen, Froschsprünge zwischendurch

- e. **Veränderung der normalen Atmung.** Spüren im Gehen ohne speziell zu atmen. Was hat sich verändert?

E. BEWEGEN & ATMEN

1. Rollen

Aufgabe: Langsam und kontrolliert auf dem Boden rollen und die sich ändernden Kontaktflächen mit dem Boden spüren. Die Hände möglichst nicht zum Stützen verwenden. Den Atem beim Rollen durchgehend fließen lassen. Die Rollbewegungen sollen zu keinem Punkt angehalten werden, die ganze Zeit in Bewegung bleiben.

- a. **Atmen und Rollen.** Eine Rollbewegung jeweils mit dem Ein- oder Ausatmen verbinden und dann umgekehrt verbinden. Rollen ohne zu atmen, bis es nicht mehr geht, dann Atem beruhigen. Variation: Der Partner schränkt die Atemräume ein indem der sich mal mit dem Fuß etwas auf den Brustkorb und mal auf den Bauch stellt, mal auf die linke/ rechte Brustkorbseite.
- b. **Zeitlupenrollen** von Seite zu Seite, die Füße ausgestreckt. Ohne laute **Geräusche** rollen.
- c. Zwischendurch zum **SS oder Knien** rollen und wieder zum Liegen ohne Unterbrechung der Bewegung oder Atmung. Die Bewegung fließend umkehren an verschiedenen Stellen.
- d. **Vorwärts- und Rückwärtsrollen** und atmen
- e. Mit individuellen **Einschränkungen** rollen. Die Hände auf verschiedene Weise verschränken, Auge(n) geschlossen, Zehe(n) ergreifen, Arme und Beine dürfen nicht den Boden berühren, Arme überkreuzen, im Dunklen rollen.
- f. **Aufgaben** erfüllen beim Rollen. Zum Beispiel: den Blick immer zur Zimmerdecke / Boden, um Hindernisse rollen, auf bestimmten Linien/ Kreisen rollen, einen Gegenstand halten und rollen (Becher mit Flüssigkeit), über Gegenstände rollen, auf Zuruf bestimmte Aufgabe erfüllen

- g. Rollen als Partnerübung.** Ein TP rollt so ungestört als möglich, der andere macht Liegestützen auf ihm. Mal gibt der Rollende Widerstand, mal lässt er die Glieder zu Boden drücken.
- h. Im Verhältnis zu (mehreren /einem) anderen rollen.** Über sie rollen quer/ längs/ diagonal/rw &vw, sie nicht berühren, sie versuchen aus dem Gleichgewicht zu rollen, hinter einer Person herrollen, neben jemand rollen, Hände verbunden, Füße und Hände zusammengebunden.
Variation: nur um einen TP rollen aber ihn nie aus den Augen verlieren (erfordert diff. Der Augen zur Bewegung des Kopfes/ Rumpfes)
- i. Im beschränkten Raum rollen.** Von einer großen zu einer kleinen Rollfläche mit vielen anderen, die rollen), (Schaumstoff-) Hindernisse umrollen, sich ändernde „verbotene“ Rollflächen.
- j. Auf Impulse hin rollen.** TP „fegt“ mit einem Stock weg, erst auf Kontakt aus der Linie rollen, TP gibt Impulse mit den Füßen, TP gibt Impulse mit den Fäusten / Ellenbögen / Knien/Kopf. Mit dem Messer „Impulse“ geben zum Rollen

2. Kniebeugen / Squat

Aufgabe: Die Knie entspannen und das Becken Richtung Boden bringen. Die Füße möglichst mit der ganzen Sohle auf dem Boden spüren. Becken, Wirbelsäule und Kopf bleiben möglicherweise aufrecht, die Schultern bequem und ohne Spannung, die Augen weich, der Kiefer entspannt. Die Bewegung immer mit dem Atem verbinden.

- a. Alleine.** Die Grundbewegung im Zusammenhang mit der Atmung erforschen: Mit dem Einatmen absenken, mit dem Ausatmen nach oben und umgekehrt. Atmung führt die Bewegung. Spüren, wo mehr und weniger Spannung entsteht: Wo ist mehr Aufwand?
- b. Partnerweise.** Synchron miteinander bewegen: voreinander, Rücken an Rücken, Schulter an Schulter, Partner schiebt einen bei Bewegung sachte.
- c. Grenzerfahrung:** Knie beugen und dort bleiben und den Atem an die Herausforderung anpassen. Mit angehaltenem Atem in Kniebeuge bleiben so lange bis es nicht mehr geht. Dynamisch und statisch.

3. Liegestütz / Push-up

Aufgabe: Mit den Fäusten / Händen aufstützen und bequeme Lage einnehmen, von dort aus langsam nach unten absenken und wieder in AL kommen. Was machen die SB, WS, Bauchmuskeln, Rücken? Bewegung immer mit dem Atem verbinden.

∞: Idee der Umkehrbarkeit von Bewegung aus „Bewusstheit durch Bewegung“. An jeder Stelle der Bewegung gleich leicht umkehren zu können. Mündet später in die Idee mit einer Bewegung mehrere Impulse zu geben.

- a. Alleine.** Die Grundbewegung im Zusammenhang mit der Atmung erforschen: Mit dem Einatmen absenken, mit dem Ausatmen nach oben und umgekehrt. Atmung führt die Bewegung. Spüren wo mehr und weniger Spannung entsteht: wo ist mehr Aufwand?
- b. Partnerweise.** Synchron miteinander bewegen: voreinander, Rücken an Rücken, Schulter an Schulter, Partner schiebt einen beim Bewegung sachte. Der Partner könnte die Liegestützbewegung durch Druck, Zug/ Impulsen durch Arme und Beine stören.
- c. Grenzerfahrung:** Absenken, dort bleiben und den Atem an die Herausforderung anpassen. Mit angehaltenem Atem in Stützposition bleiben, so lange, bis es nicht mehr geht. Dynamisch und statisch.

4. Beine heben und senken / Leg-raise

Aufgabe: In RL die Beine gestreckt langsam anheben und dann wieder absenken. Was macht die LWS, Nacken, SB, Becken, OS, Fußzehen. Bewegung immer mit dem **Atem** verbinden.

- a. **Alleine.** Die Grundbewegung im Zusammenhang mit der **Atmung** erforschen: Mit dem **Einatmen** absenken, mit dem **Ausatmen** nach oben und umgekehrt. Atmung führt die Bewegung. Spüren wo mehr und weniger Spannung entsteht: Wo ist mehr Aufwand?
- b. **Partnerweise.** Synchron miteinander bewegen: voreinander, Rücken an Rücken, Schulter an Schulter, Partner schubst einen beim Bewegung sachte. **Atem** führt.
- c. **Grenzerfahrung:** Beine heben und dort bleiben und den **Atem** an die Herausforderung anpassen. Mit angehaltenem Atem: Beine bleiben so lange oben, bis es nicht mehr geht. Dynamisch und statisch.

5. Connective Exercises

AL: Atem-, Roll-, Pushup-, Legraise- und Kniebeugeübungen werden miteinander verbunden. Die Übungen werden nacheinander ausgeführt oder im Wechsel zwischen zwei TP und durch den Atem verbunden.

- a. **Serielle Kombination:** Die Knie Beugen, in den Liegestütz wechseln, Im Liegestütz bis zum Boden absenken, aus der BL eine Rolle vorwärts, Beine langsam absenken (Legs-down), kurz in RL liegen, Rolle Rückwärts bis zur BL, Liegestütz nach oben, aus der Hocke nach oben, wieder von Vorne.
- b. **Atemvariation:** Jede Bewegung entweder Ein- oder ausatmen oder jedes andere Muster (z.B. 2x Einatmen bei deiner Rollbewegung) . Während des Lagenwechsels den Atem anhalten.
- c. **Tempovariation:** Zuerst in mittlerem Tempo und dann so langsam und so schnell als Möglich. Von wenigen Durchgängen zu mehreren Durchgängen steigern und wieder „abbauen“. Von kooperativem Verhalten zu Widerstand (den anderen stören)
- d. **Partnerkombination:** der Partner stört oder begleitet einen bei der Bewegung. Partner hat eine Aufgabe am Ende eines Durchgangs: Einschränkung oder Unterstützung. Der Partner macht Liegestützen auf dem Rollenden Partner. Variation über den Widerstand des Rollenden (z.B. der gehobenen Beine.
- e. **Vom Liegen zum Stehen** und zurück. Ein TP hat die Aufgabe immer wieder aufzustehen bzw. sich hinzulegen. Der andere beobachtet zuerst, begleitet, unterstützt, übertreibt die Unterstützung, verhindert. Variante: in „Stufen“ aufstehen, Partnerwechsel nach jedem Aufstehen, mit den Füßen / Fäusten / Ellenbögen und Knien / Kopf begleiten & verhindern. Kontakt überall am Körper suchen und Wirkung vergleichen.

∞: *Idee von der aufrechten Haltung in Moshés Methode: Die Knochen wirken der Schwerkraft entgegen... . Aus der „neutralen“ Körperhaltung heraus stehen die meisten Bewegungsoptionen offen und ein Angreifer kann sich an Wenigem orientieren. Vom Liegen zum Stehen zu kommen ist Erforschungsgegenstand vieler Lektionen in BdB.*

F. KONTAKT

1. Liegestützmassage

(!)Hinweis: TP kommunizieren sich über Verletzungen / problematische Zonen

Aufgabe. Ein TP liegt in RL oder Bauchlage, der Andere wandert langsam mit den Fäusten oder Händen über ihn und spürt, wo Knochen sind, wo es weich ist oder wo es Spannung gibt, wie der Andere auf Kontakt reagiert und wie man selbst auf den Kontakt reagiert. Der Liegende atmet flüssig weiter, dort wo er kann (erfordert Umorganisation) und erhöht die Atemfrequenz bei Stress / Spannung / Schmerz.

- a. **Atmen und Stützen.** Ein TP läuft im Liegestütz sehr langsam auf dem Anderen und stützt dort, wo es leicht ist für den Liegenden. Verschiedene Atemmuster: z.B. Druckerhöhung ausatmen, Druckverringern: Einatmen und andersherum bzw. mehrere Atemzüge pro Liegestützaktion für beide TP
- b. Stützen auf **empfindlichen Körperstellen.** Der Stützende sucht zunehmend Bauch, Leisten, OS-Rückseite, Kopf auf, um dort einige Liegestützen zu machen und dem Anderen eine Grenzerfahrung zu ermöglichen.
- c. Der eine TP läuft / kniet / sitzt auf dem anderen, bewegt sich und schränkt damit dessen Atem an bestimmten Stellen ein. Der Liegende sucht trotzdem Atemraum zu finden und entspannt zu bleiben
- d. **Kontakterforschung in Bewegung.** Der Liegende beginnt sich unter dem Stützenden wegzurollen, dieser ändert entsprechend den Kontakt um in eine gemeinsame Bewegung zu kommen.
- e. **Mehrere TP** in Kontakt mit einem Liegenden. Vorsicht, kann starke Emotionen auslösen.
- f. **Gruppenkontakt.** Alle TP einer Gruppe legen sich auf den Boden und einer läuft jeweils über alle Anderen und legt sich dann wieder auf den Boden. Variation: Kriechend, kniend, rückwärts, Knie & Ellenbögen, Rollen über die Anderen,

2. Liegestütz im Stehen (Bild: Auto anschieben)

Aufgabe: Ein TP bleibt mit seinen Füßen am Ort aufrecht stehen, der Andere gibt ihm Impulse, indem er sich „in“ ihn lehnt oder drückt. Er bewegt sich kontinuierlich und verändert fortlaufend die Position seiner Beine. Der Stehende erforscht den Kontakt und passt seine Haltung entsprechend an. Grundlegend ist es, den Atem kontinuierlich weiterlaufen zu lassen, die Übung hat sonst eine eingeschränkte Wirkung.

- g. **In Kontakt Impulse geben.** Die Impulse erfolgen erst, nachdem der Kontakt aufgenommen wurde und der TP übergibt den Kontakt zw. linkem und rechtem Arm kontinuierlich. Die Kontaktstellen variieren zwischen Rumpf und Beinen, Armen, zwischen Rück- Vorder- und Körperseite, Kopf und Hals.
- h. Zwischen **Nachgeben und Stützen** unterscheiden. Der Stehende kann für einige Zeit „aus der Kraft“ gehen sobald er die Richtung erkannt hat oder er leitet den Impuls direkt durch das Skelett zum Boden und bietet eine starke Stütze.
- i. **Gegenseitiger Kontakt.** Man lehnt sich z.B. mit der Stirn gegeneinander oder nimmt Kontakt an Stirn und Schulter auf und geht dann ein paar Schritte auseinander.
- j. Impulse **ohne kontinuierlichen Kontakt.** Sich leicht vom Anderen abstoßen und an anderer Stelle wieder landen. Die Stellen schneller wechseln, um dem Anderen eine interessante Herausforderung zu bieten.

3. Schubs-Impulse aufnehmen

Aufgabe: Ein TP bleibt mit den Füßen an einem Ort stehen und der Andere gibt ihm Impulse aus einer aufrechten Haltung heraus, nur aus der Hand / Schulter / Ellenbogen/ Oberkörper und bewegt sich dabei um den Anderen. Die Impulse sollten sehr leicht sein aber den Anderen zu einer Anpassung veranlassen. Zunächst nur in „weiche“ Körperteile Impulse geben. Impuls meint, durch den TP hindurch zu bewegen, die Bewegung von Beginn an hinter den TP zu projizieren.

- k. Passive Vorwärtsbewegung der Glieder.** Den Stoß selbst passiv ausführen, d.h. zuvor in der Schulter nachgeben und eine Art Reaktivkraft aufbauen lassen, die sich dann in Vorwärtsbewegung umsetzt. Dazu die volle Reichweite des SG und des Armes erforschen und zunächst langsam bewegen. Man lädt praktisch durch Bewegung die elastischen Teile des Bewegungsapparates „auf“ und erlaubt dann die Entfaltung der Bewegung, ganz ähnlich einem gespannten Gummi, den man nur noch loslassen kann, dass er fliegt. Die Intensität nur langsam steigern.
- l. Fremde Impulse zu eigenen umformen.** Wie k., nur, dass nun beide TP aktiv werden. Der Geschubste passt sich nicht mehr nur an, sondern bereitet gleichzeitig eine Antwort vor, die durch den Impuls des Anderen ihre Form erhält, d.h. er bringt seine Arme & Fäuste in Position zu einer (Gummi-)Aktion
- m. Gegenseitige Impulse.** Wie l., nur bringt er sich nicht nur in Position, sondern gibt selbst Impulse, bleibt aber vorerst am Ort stehen, während sich der Andere um ihn bewegt. Statt Impulse zu geben kann er sich mit ausgebreiteten Armen um sich selbst drehen, der andere ist gezwungen hoch und tief zu gehen.
- n. Mehrere Angreifer.** Mindestens 2 TP kommen in Reichweite und der Stehende gibt ihnen Impulse wie in l. . Langsam bewegen, sodass es kein Gemetzel wird.

4. Bewegen in der ganzen Gruppe

Aufgabe: Alle TP bewegen sich *ununterbrochen* im Raum, niemand bleibt am Ort stehen. Beim Bewegen den ganzen Raum nutzen und nicht immer im Kreis gehen. Sie atmen durch die Nase ein und den Mund aus.

- a.** Im sich **verkleinernden** Raum gehen. Die TP versuchen ohne ihre eigene Bewegung zu unterbrechen an den Anderen vorbeizugehen.
- b.** Wechsel der **Gangart und Richtung**. Die TP wechseln immer wieder flüssig Ihre Bewegungsrichtung. Variante: rückwärts gehen, mit einem Auge geschlossen gehen, Hände auf dem Rücken, Hände zwischen den Beinen.
- c.** Mit bestimmtem **Atemmuster** gehen. Zum Beispiel einen Schritt einatmen, einen Schritt ausatmen usw. .
- d.** Über einen **Punkt** gehen. Die TP gehen alle immer wieder über einen vorher festgelegten Punkt oder Punkte
- e.** Im **Bezug** zu einer anderen Person gehen. Sich einen (oder mehrere) anderen TP suchen und ihn beobachten, während man selber geht. Idee des peripheren Sehens und der Aufmerksamkeitserweiterung.
- f.** **Alle auf Einen**. Alle TP suchen einen zuvor ausgewählten TP zu „durchgehen“. Er hat die Aufgabe zu entkommen und sich so zu bewegen, dass er immer einen Ausweg findet und nicht stehen bleiben muss. Es erfordert andauernd die Richtung zu wechseln. Variante: Einer schiebt die Anderen alle... .
- g.** Gehen und **Kontakt aufnehmen**. Die TP geben sich in der Bewegung Impulse und bewegen auf Impulse. Es können z.B. Schubser, Schläge, Tritte, nur bestimmte Körperteile, nur best. Personen.
- h.** **Greifen und Entkommen**. Die TP versuchen sich vorsichtig um den Hals zu greifen und geschmeidig zu entkommen ohne die Gehbewegung zu unterbrechen.
- i.** Einem **Gegenstand** ausweichen. Ein (oder mehrere TP) schwingen einen Gegenstand und die Gruppe muss ausweichen aber immer wieder nahe herankommen.

- j. Durch einander hindurchgehen:** jeweils ein TP geht aus etwas Abstand durch den anderen hindurch und dieser kann ausprobieren was die Unterschiede sind wenn der: stehen bleibt, ausweicht und gleich stehen bleibt, zur Seite geht und flüssig weiterbewegt, eine/ keine Beziehung aufbaut, vor dem anderen hergeht mit und ohne die Richtung zu ändern, neben dem Anderen geht, den Arm um ihn legt, die Hand an den Hals legt, ihn stoppt, ihn schlägt, ihn tritt. Experimente mit: schnellen/ langsamen Bewegungen, Drehungen, Geräuschen, Einbeiniger Stand vor dem Ausweichen, Rhythmisches trappeln vor dem Gehen, Körperausdruck bei dem der hindurchgeht etc. .

G. ATM - DIE ARME OHNE AUFWAND GEBRAUCHEN

Vorbereitung: Matte bereitlegen, Lagerungsmaterialien bereitlegen (Kopf & Beine, SL, Kniestand), Brille sicher verstauen

1. Arme strecken im Stehen als Referenz

AL: Stehend die Arme hängend, die Füße bequem auseinander.

- Die großen Gelenke von den Füßen beginnend durchgehen, zw. L & R vergleichen
- Nacheinander die Arme aus der hängenden Lage langsam in den Raum bewegen & die Bewegung L/R miteinander vergleichen
- Beide Arme zugleich in den Raum verlängern

2. Durchkämmen in RL

- Aufmerksamkeit nach innen richten
- Arme & Schultern R & L miteinander vergleichen
- Körperseiten als Gesamtheit vergleichen zw. L & R. Unterschiede im Moment fühlen.
- Frage: Was verbindest du mit dem Begriff Kampfkunst jetzt? Einstellung klären, Wahlmöglichkeiten wahrnehmen. Wie steht es um die momentane Bereitschaft zu lernen genau in diesem Moment?

3. Den „leichteren“ Arm in Richtung Zimmerdecke bewegen

Idee: Durch ca. 20-30 langsam ausgeführte, leichte, mit Aufmerksamkeit getane Bewegungen die Spannung zu senken, in der sich die Muskeln befinden, bevor wir sie willentlich bewegen um dann im Üben miteinander Unterschiede leicht wahrzunehmen. (=leicht zu lernen)

Den leichter zu bewegendem Arm noch leichter zu machen ist leichter als die schwere leichter zu machen.

Diese beiden Behauptungen gilt es für sich zu prüfen: Stimmt das überhaupt?

a. Das Handgelenk vom Boden heben (Beugung im Ellenbogengelenk)

- Jedes Mal langsamer und jedes Mal weniger Bewegungsumfang in Anspruch nehmen.
- Die Bahn verfolgen, den Weg der Bewegung, die gezeichnete Linie....
- Was kommt näher zum Boden, wenn sich das Handgelenk hebt?
- Bewegung von dem ersten Moment an beobachten.
- Welcher Teil des Handgelenks verlässt den Boden zuerst?

b. Den aufgestellten Unterarm differenzieren

- Drehen (des Handgelenks, in der Schulter, sinken lassen Richtung R/L bzw. Richtung Füße / Kopf)
- Kreisende Bewegungen
- Heben von der Schulter aus Richtung Zimmerdecke

c. Auch den Oberarm heben und differenzieren

Um zu vergleichen den Arm einmal in ausgestreckter Lage heben und einmal von der Schulter aus.

- Handgelenk drehen L&R
- Handgelenk strecken und beugen
- Senken und heben Richtung R/L bzw. Richtung Füße / Kopf)
- Kreisen
- Finger (einzeln) öffnen und schließen

Idee: langsame und leichte Bewegungen senken den Muskeltonus... .Das WIE man es tut in den Focus nehmen, auf Kosten des WAS man tut.

d. *Vom liegenden zum gestreckten Arm*

- Vom Handgelenk aus heben
- Vom Ellenbogen aus heben
- Von der Schulter aus heben
- Gemeinsam heben (d.h. alle Teile zugleich)
- Bahn beobachten (evt. ist die leichteste Bahn sehr ungewöhnlich)
- Mit dem ungeübten Arm vergleichen
- Augenbewegungen? (der Bewegung folgen / nicht folgen)

4. Liegend beide Arme gemeinsam Richtung Zimmerdecke bewegen

Die Hände vor der Brust mit den Fingerspitzen zusammenbringen und sachte strecken. Verschiedene Kombinationen des Fingerspitzenkontakts ausprobieren um die Bewegung zu erleichtern.

5. Arme verlängern in Seitenlage

Den oberen auf den unteren Arm legen und strecken (von der Schulter aus, im Ellenbogen.....)

6. Den Brustkorb von den Armen aus rollen in BL

Die Hände L & R vom Brustkorb aufgestellt, den Brustkorb wie ein Rotweinfass rollen.

7. Den Ellenbogen näher zum Boden bringen im 4FS

- Vom Ellenbogen aus
- Von der Schulter aus
- Rippenbewegung?

8. Die Arme im Fersensitz strecken (L dann R, dann L&R)

9. Die Arme im Kniestand strecken (L dann R, dann L&R)

10. Die Arme halbkniend strecken (L dann R, dann L&R, „Kniebein“ wechseln)

11. Die Arme hockend strecken (L dann R, dann L&R)

12. Stehend beide Arme vor dem Körper lang werden lassen (L dann R, dann L&R)

- Unterschiede bemerken (L&R, vorher & nachher)
- Fingerspitzen zusammen: Synchron bewegen, Atemrhythmus?
- Überlegung: Definition von guter Haltung in BdB:die Glieder werden frei für Bewegung... !

13. Übergang zur Integration des Musters in Schrittarbeit

Jeweils ein Schritt, ohne Rumpf und Gesicht zur Seite zu drehen (undifferenziert)

- a. nach vorne
- b. nach hinten
- c. zur Seite (L&R"Krabbe")

Jeweils ein Schritt und jeweils eine Drehung des Rumpfes in die entsprechende Richt.

- d.** nach vorne
- e.** nach hinten
- f.** zur Seite (L&R)

Gleichzeitige Bewegung der Arme und des Rumpfes: die Hände mit den Fingerspitzen verbunden ansteigen lassen. Die Schultern senken sich dabei etwas ab.

- g.** Armbewegung und (nur Vorwärts-)Schritt gleichzeitig ausführen (wie eine Bewegung)
- h.** Die Armbewegung leitet den (Vorwärts-)Schritt ein
- i.** Die Armbewegung folgt dem (Vorwärts-)Schritt

Hinweis: Der Atem hilft die Bewegung zu synchronisieren.

- j.** Wenn a. - c. gut klappen, dann nochmals 1. und 2. wiederholen, aber diesmal auf die synchrone Bewegung des Schrittes und der Arme achten (ausprobieren)

H. PARTNERÜBUNGEN – WAHRNEHMEN

1. Distanzgefühl

Aufgabe: Ein Partner geht immer wieder auf einen zu und man findet die Distanz, in der man sich sicher fühlt und bewegt sich jeweils rechtzeitig aus der Bewegungslinie des Gehenden. Nach einigen Versuchen bleibt man kontinuierlich in Bewegung. Es sollte keine „Kampfbeziehung“ aufgebaut werden und man sollte darauf achten auch in Gedanken nicht in der Bewegungslinie des Anderen zu verbleiben. „Remove your existence from the line of attack“ (V. Vassiliev)

- a. **Aus der Linie gehen** in sicherer Distanz. Ein TP kommt immer wieder auf den anderen zu und dieser geht mit kleinen leichten Schritten aus der Linie.
- b. Aus der Linie des **Messers** gehen. Der Angriff erfolgt mit einem Messer, so wird deutlich, warum es lohnt überhaupt aus der Linie zu gehen.

∞: *Enger und weiter Fokus der Wahrnehmung (den ganzen Menschen in seiner Bewegung wahrnehmen oder das Messer) als Element auch der Arbeit als Feldenkrais-Lehrer und der Ausbildung. In der Kampfkunst geht es darum schwer oder spät wahrnehmbare Handlungen auszuführen. Beispiel: „lucky punch“ beim Boxen.*

- c. **Mehreren TP** aus der Linie gehen. Übung erfordert konstante Bewegung des „Angegriffenen“, d.h. er hat keine Zeit innezuhalten. Tip: kleine leichte Schritte legen einen weniger auf einen Ort oder eine Richtung fest. Nach einem weiten Schritt bedarf es einer zusätzlichen Bewegung um den ganzen Körper wieder in Bewegung zu bringen, dafür hat man im Kampf keine Zeit.

∞: *Moshé beginnt im praktischen Teil von „Bewusstheit durch Bewegung mit der „Dynamik des Gleichgewichts“ (S.110) und dem „Schwanken im Stehen“. Die erste Übung im WT beginnt mit der einfachen aufrechten Haltung: man sagt, es sei der Schlüssel zum ganzen System und der schwerste Teil. Bewegungsfreiheit in alle Richtungen. Haltung ist dann gut wenn sie möglichst viele Bewegungsrichtungen erlaubt.*

- d. **Armdistanz** bei aufrechter Haltung. Wie in a., diesmal stoppt man den Anderen und bleibt selbst möglichst neutral stehen. Tip: Im peripheren Sehen die Schritte des Ankommenden wahrnehmen und die Handaktion so organisieren, dass der Andere gerade keinen Widerstand bieten kann. Erst mit der Hand ausprobieren und dann mit der Faust stoppen: *Unterschiede* bemerken. Mit der Faust keinen Impuls geben, sondern nur stoppen! Variante: dem Anderen einen Impuls geben, auf ihn zukommen um ihn genau dann zu kontaktieren wenn er gerade nur auf einem Bein steht und daher keinen Widerstand leisten kann. Variante: Nur die Faust stehen lassen und aus der Bewegungsrichtung gehen (Idee: schwer wahrnehmbare Handlungen ausführen)

2. Unsichtbare Handlungen

Aufgabe: TP bewegt sich auf einen zu, an ihm vorbei und versucht irgendwann das Gesicht des Stehenden zu berühren. Der Stehende sagt immer dann „stopp“ sobald ihm etwas auffällig vorkommt. Der Stehende lernt seine Wahrnehmung zu organisieren und der Bewegende, die Distanzen einzuschätzen, die Wirkung verschiedener Bewegungen zu beobachten.

- a. Auf den Anderen zugehen, an ihm vorbeigehen in vielen Varianten ohne absichtliche Armbewegungen

- b. Hand Richtung Gesicht bringen so weit als möglich
- c. Ein Trainingsmesser zum Nacken des TP bringen. Messer zuvor im „Gürtel“.
- d. Gehen und Hand-bewegen zusammenführen. Bewegungen großer Körperteile könnten die Bewegungen der Glieder verstecken, schneller Bewegungen mit langsamen vergleichen, Bahnen der Hand ausprobieren, Bewegungen der Arme Relativ zum Körper ausprobieren (relativ unbewegter/ bewegter Arm, Gleichzeitigkeit von Bewegungen in Betracht ziehen).

3. Muster im Kontakt erforschen „Keil differenzieren“ (Umsetzung der Prinzipien)

AL: stehend, eine Armlänge Abstand, die Hände mit den Fingerspitzen zusammen, sodass die Unterarme eine Art Dreieck bilden. Der TP nimmt Kontakt an den Unterarmen auf, die Hände lediglich an die Unterarme des anderen „anlegen“, nicht drücken. Beide TP haben die Augen geschlossen. Keiner stützt oder trägt den Anderen.

Aufgabe: Der TP mit dem Kontakt außen an den Armen ist der Führende, der andere hat die Aufgabe, weder den Kontakt zu verlieren, noch dem Führenden irgendeine Impulse zu geben, noch einen Widerstand zu bieten (d.h. auf Druck gibt er nach). Drückt er selbst doch einmal, löst der Führende rasch den Kontakt, um den Geführten an seine Aufgabe zu erinnern (den Kontakt zu halten ohne zu „drücken“). Der Geführte sucht die Ausrichtung zum Führenden beizubehalten, so dass der Führende sich immer vor ihm (in Richtung der Nase, des Brustbeins, des Beckens, die Arme also zwischen sich und dem Führenden) befindet

- a. Beide Arme zusammen nach vorne & auf den TP zu führen als fließende Bewegung (keine Stopps, Bewegungen denen der Geführte leicht folgen kann)
- b. Beide Arme zusammen nach vorne & auf den TP zu führen mit Stopps und Richtungswechseln (nur nach vorne oder zum Partner zurück, nicht nach außen)
- c. Mal den einen, mal den anderen Arm nach vorne kommen lassen und auf den TP zurückführen. Nicht den Kontakt verlieren!
- d. Während der eine Arm weggeführt wird, den anderen Arm auf den anderen zuführen. Höchste Genauigkeit: Differenzierungsschritt!
- e. Ohne vorherigen Kontakt bewegt der TP seinen „Keil“ auf die leichteste mögliche Art nach vorne. Der Andere hält ihn dabei mal auf und mal nicht...mal den einen mal den anderen Arm oder beide zugleich. Die Aufgaben sind die gleichen. Erst sehr langsam!

Varianten:

- Geschwindigkeit von langsam nach schnell (nicht hastig)
- Rhythmus ändern
- plötzlich innehalten (der Führende gefriert plötzlich ein)
- die Geschwindigkeit plötzlich variieren

4. Integration: Bewegen im Raum / „Fook-Sao-Führen“

AL: Die TP stehen sich in Armlänge gegenüber. Der eine nimmt die Arme bequem gebeugt vor sich, die Hände locker, die Handflächen zum Körper zeigend. Der Andere nimmt mit seinen Handflächen ganz leichten Kontakt an den Handaußenseiten des anderen auf.

Aufgabe: Der Führende wird seine Arme und sich im gesamten Raum so bewegen, dass der Andere es gut schaffen kann den Kontakt nicht zu verlieren und überhaupt nicht gegen die Hände des Führenden zu drücken, was dessen Aufgabe ist. Auf größtmögliche Genauigkeit achtgeben!

∞: Die Empfindung von Bewegungsfluss nicht durch zuviel Kritik und „richtig“ machen zerstören(-lassen). Man bewegt gemeinsam und lernt gegenseitig voneinander und interessiert sich dafür, was der Andere wie tut. Etwas Ähnlichkeit mit der Idee von FI-Stunden.

- a. Beide TP bleiben **am Ort** stehen und der Führende führt nur so weit, dass der Andere keinen Schritt machen muss.
- b. Der Geführte bleibt am Ort, darf sich aber drehen, **der Führende bewegt sich** um den Anderen herum
- c. Der führende TP bewegt sich **nur vorwärts und rückwärts** (mit Schritten), so dass der Andere es schafft den Kontakt zu halten, erst sehr langsam. Andererseits darf der Geführte nur ganz sachte Kontakt halten und keine Impulse seinerseits geben. Die Arme bleiben mehr oder weniger vor dem Körper. Die Arme zunächst mehr oder weniger parallel vor dem Körper belassen /undifferenziert.

Spüraufgabe für den Geführten: Wie bewegt sich der andere? Merkst du, auf welchem Bein er jeweils steht? Ist er stabil oder instabil?

- d. Der führende TP bewegt sich nun auch zusätzlich **zur Seite**, sodass der Andere es noch schaffen kann den Kontakt zu halten. Tip: Es sollte weder zu schwer noch zu leicht sein für den Geführten. Mal schneller mal langsamer, aber immer in Bewegung bleiben und atmen. Die Arme zunächst mehr oder weniger parallel vor dem Körper belassen / undifferenziert.

∞ : *Spüren: Was benutzt du von dir und was schränkst du ein ohne es zu bemerken? Es ist Gelegenheit zu lauschen und neue Möglichkeiten zu entdecken. Wie kannst du spüren, wo der Andere sich hin bewegt und wie du dich fortwährend mit dem Brustbein /Becken/Blick auf ihn ausrichten kannst?*

- e. Wie c. und zusätzlich **mit den Armen Impulse geben** während man sich als ganzes bewegt (erfordert flexible Leistung von beiden TP). Verschiedene Schritte ausprobieren: über Kreuz, wie eine Krabbe, wie gehen, nachziehend.

∞ *Hinweis: Wenn es sich jetzt wie Tanzen anfühlt, dann trifft es die Sache nicht ganz. Der Geführte bietet möglichst keinen Widerstand, keine Struktur an der der Führende sich orientieren könnte. Jeder Widerstand könnte vom Führenden sofort genutzt werden.*

- f. Wie c. nur das der Führende auch Bewegungen entlang einer gedachten **vertikalen Achse** ausprobieren sollte. Der Geführte passt seine Bewegungen entsprechend an und hält den zarten Kontakt.
- g. Wie d., doch diesmal **unterbricht** der Führende die Bewegung unerwartet. Der geführte merkt darauf und lässt sich in der Bewegung, in der er war nicht unterbrechen, er sollte sich nicht erschrecken sondern darf den Kontakt nun lösen und den anderen z.B. aus dem Gleichgewicht bringen durch einen geschickten Schubser, wie immer er einen Weg zum Anderen findet der starr gestellt bleibt wie eine Statue (z.B. Schulter, Brustbein, Hüften, Rippen, Rücken, Stirn). Der Andere nimmt den Impuls auf und es beginnt von neuem. (Das Grundmuster taucht hier in einem anderen Kontext auf: selbst Impuls zu geben...!)

Hinweis: Es geht darum sich zum gegenseitigen Vorteil zu trainieren. Man lässt dem Partner gerade so viel Zeit und bewegt sich so langsam, dass er es schaffen kann und ihm nicht langweilig wird. Keine Hast!

- h. wie d. nur dass ein **dritter TP von der Rückseite Kontakt** zu den Schultern des Geführten aufnimmt und dessen Bewegungen zu folgen versucht.
- i. **Zwei TP führen** jeweils einen Arm. Der Geführte bleibt diesmal stehen und bleibt so gut er kann mit beiden Armen in Kontakt zu den Führenden.
- j. Wie e., diesmal **greift** (locker) der Führende die Hände des Geführten. Dieser lässt sich wie zuvor nicht in seiner Bewegung unterbrechen und geht um den anderen herum. Die Hände werden durch die Ganzkörperbewegung frei und er schubst den anderen sachte aus dem Gleichgewicht (schubsen als Grundmuster in anderem Kontext!)

Variation: Nur eine Hand wird gegriffen. Der andere Arm führt das Grundmuster aus: der Weg ist frei (z.B. ganz sachte zur Brust) . Der Gegriffene Arm bietet als Drehpunkt der Bewegung eine Orientierung.

- k. **Vom Kopf aus** den TP zunächst nur **führen** und ihn dann zu Boden bringen, sobald seine Aufrechte Haltung verloren ist. Stichwort: Frage nach dem Gleichgewicht des Anderen.

5. Multiple Attackers

Aufgabe: Ein TP bleibt am selben Ort mit seinen Füßen stehen. Zwei TP schubsen ihn langsam und deutlich mit Faustschüben. Tipp: den Atem prüfen, nicht die Luft anhalten. Die Knie leicht beugen, die aufrechte Haltung immer nur kurz verlassen. Angriffe und Aktionen zuerst sehr langsam aber immer mit realem deutlichem Kontakt, so dass der Impuls klar in Bewegung umgesetzt werden kann.

- a. **Impulse annehmen** und den ganzen Körper bewegen lassen ohne Gegenaktionen
- b. Eigene **Bewegungen vorbereiten** und spüren, was sich durch die Impulse der Angreifer „ergibt“.
- c. Die Impulse der beiden TP direkt zu **eigenen „Faustschubsen“** werden lassen und merken, was sich jeweils ergibt: ununterbrochen bewegen und atmen.
- d. Wie a. aber nun darf der stehende TP sich **bewegen** (ohne eigene Impulse)
- e. Wie d. mit **Vorbereitung** eigener Aktionen
- f. Wie e. mit **eigenen Aktionen** gegen die Angreifer
- g. Wie f. aber nun mit Impulsen der Beine (Tritten)
- h. Wie a. aber immer **zum Boden** kommen, eventuell rollen und wieder aufstehen)

I. ATM – CALM DOWN & SCANNING CHANGES

► Kurzes Durchkämmen des Körpers mit den Schultern aneinander und die Füße nach außen zeigend, um das Üben gemeinsam zu beenden.

J. ABSCHLUSSRUNDE

- Was ist leicht gefallen?
- Was war schwer?
- Was hat Spaß gemacht?
- Wo hast Du etwas gelernt?
- Gibt es offene Fragen zu Übungen?

1. Resümee

Kampfkunst als besondere Lernweg & Chi-Sao als wechselseitige FI?

- Prinzip: Das Unterscheidungsvermögen erhöhen um Unterschiede genauer bemerken zu können. Der neutrale Kontakt ist druck- / impulslos, daher können minimale Impulse sofort wahrgenommen werden.
- Weniger Gesamtimpuls= besseres Unterscheidungsvermögen (Weber-Fechner-Gesetz im Chi Sao angewandt)
- Leichte Bewegungen und Lösungen für Beziehungen in Bewegung werden bevorzugt (vergl. Leichtigkeitskompass ◼)
- Mit dem Muster gehen (Siu-Num-Sao-Form, Anpassen an die Bewegungen des Gegners)
- Das Muster unterstützen (Die Bewegung des Angreifers begleiten und aktiv mitmachen)
- Das Muster verstärken (Die Bewegung des Angreifers über das hinaus verstärken, was er selbst beabsichtigt hatte)
- Impulse immer eindeutig geben und nicht „abstoppen“, sodass der TP klar bemerken kann, wo er sich bewegen muss.
- Idee von guter Haltung: ansatzlose Bewegung in alle Richtungen, vom Skelett getragen (Anfang der Siu-Num-Tao- Form = schwanken im Stehen)
In FI: neutrale Lage, neutrale Stellung z.B. beim Heben des Beins.
In BdB: schwanken im Stehen (BdB Lektion 1)
- Prinzip des minimalen Aufwandes: Biete keinen Widerstand, nutze jeden Widerstand
- Umkehrbarkeit von willkürlichen Bewegungen (Angriffsrichtung, Intensität und Geschwindigkeit während der Bewegung ändern können, mehrere Impulse während einer Bewegung geben)
- Von einfachen Bewegungen zu komplexen (Differenzierung)

WT ist ursprünglich ein Familiensystem, d.h. ursprünglich Unterrichtet von Generation zu Generation, individuell angepasst an das Lernvermögen, -Geschwindigkeit und den

kognitiven Stil des Einzelnen (kein Massenunterricht, keine Ungleichbehandlung von wesentlich Unterschiedlichem). Es bestand die Möglichkeit von individuellen Lernprozessen (wie in FI und BdB auch)

2. Was waren meine Quellen / Inspiration?

- Beythulah, Florian Hartmann, Florian Krumm (WT-Trainingspartner)
- Aikido Dojo Kishintai in Köln, Lehrer: Jörg Kretschmar
- Trainingsgruppe AWTA (Authentic Wing Tsun Association) Sasbachwalden
- Moti Nativ (DVDs: Dynamic Stability, Changing Enviroment)
- SYSTEMA (RMA) – Gruppe Rastatt, Mettmann bei Düsseldorf und Systema-Bonn e.V.
- Mikhail Ryabko & Vladimir Vassiliev (Systema-Meister)
- Wing Tsun für Insider (Frank W. Demann)
- Bewusstheit durch Bewegung (Moshé Feldenkrais)
- Hadaka Jime (M.F.)
- Judo - The art of defense and attack (M.F.)
- Selbsterforschung (Aalexander Yanai 1-10, BdB, Lektion Arme differenzieren u.v.m.)

3. Ausblick

- weitere Workshops auf den Tagungen der **Fachgruppe Sport** des FVD
- Projektvorstellung auf meiner **Webseite**: www.feldenkraislernen.de Projekt weiterentwickeln: Workshops zu Themenschwerpunkten / Übungsrepertoire zusammenstellen / erproben & anpassen / Übungen erfinden
- Fortführung der **Trainingsgruppe** im **Aikido**-Dojo Kinshintai in Köln
- **Artikel** über das Projekt in Zeitschriften / Internet (Somatics magazine, FK-Zeit, Blog, Yoga Magazine, Martial Arts International)

4. Information & Kontakt

Weiterführende Informationen zu den Themen finden sich auf meinen beiden Webseiten:

www.wingtsunkungfu.info
www.feldenkraislernen.de

Fragen, Kritik und Anregungen gerne an:

Florian M.H. Müller Dipl. Ing.(FH)
Heinrich. Schülestr. 1a
77855 Achern
0049 (0) 171 2356407
fmh_mueller@outlook.de
www.wingtsunkungfu.info
www.feldenkraislernen.de