

# sportivo

turnen  
und sport

*sportivo turnen und sport,  
die Fachzeitschrift für Übungsleiter,  
Sportlehrer und Trainer im Schul-,  
Vereins- und Seniorensport  
und Erzieher im Kindergarten*



# Walking – Freude & Leichtigkeit bei jedem Schritt

## Der Gang mit der LAUFMAUS

Vivi Diedrich

### „Gehen in der Natur ist für mich die größte Kraft-, und Inspirationsquelle.“

Als Fachberaterin für holistische Gesundheit ist mir die ganzheitliche Sicht auf den Menschen besonders wichtig und da darf die LAUFMAUS als Tool für die Hände mit komplexer Wirkungsweise auf keinen Fall fehlen.

Der Mensch ist ein ausdauerndes Fortbewegungstalent. Das gilt grundsätzlich für jeden Menschen. Allerdings wird diese Fähigkeit neben anderen Potenzialen heute leider zu wenig trainiert und wertgeschätzt, obwohl das ausdauernde Gehen eine geeignete und wohl die natürlichste Möglichkeit ist, das eigene Wohlbefinden zu fördern und viele Körperprozesse zu optimieren.

### Wie kannst Du Deinen Gang so gestalten, dass er Dir Energie, Freude und Lust auf mehr schenkt?

Mit Freude locker gehen- so hat es die Natur für uns vorgesehen. Mit der LAUFMAUS geht es (dir) leicht von der Hand. Hier eine kleine Anleitung dafür:

### Die „LAUFMAUS-Position“

Liegen die LAUFMÄUSE locker in den Händen, führst Du die Unterarme in Richtung der Oberarme, sodass zwischen beiden in etwa ein rechter Winkel entsteht.

Dann drehst Du die Hände und Unterarme leicht nach außen, damit der Daumen oben auf der LAUFMAUS liegt. Diese Außenrotation wird Dir spürbar durch die Formgebung des Tools erleichtert.

Allein diese Körperhaltung initiiert über so-

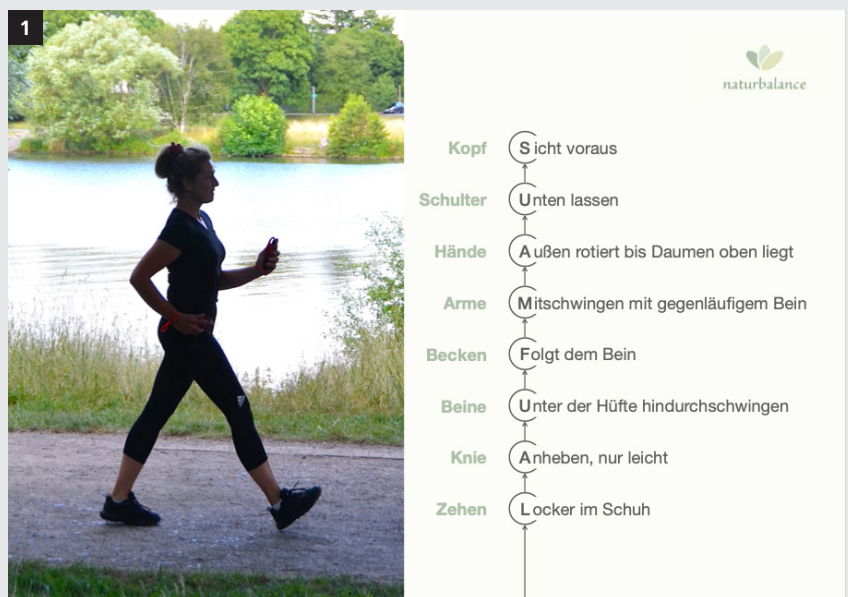
genannte Stellreflexe eine Kettenreaktion im Körper. Die Ellenbogen nähern sich automatisch dem Körper an und die Oberarme verändern ihre Position unterhalb des Schulterdachs. Diese kleine Bewegung bewirkt, dass sich die Schulterblätter einander annähern und dadurch den Brustkorb nach vorne hin weiten.

Wenn Du dieses im freien Stand noch nicht wahrnehmen kann, dann spürst Du es spätestens, wenn Du diese „LAUFMAUS- Position“ stehend und mit dem Rücken anlehnd an einer Wand machst.

## Der Gang mit der LAUFMAUS

Mit dieser Checkliste kannst Du Deine Haltung im Gang bewusst wahrnehmen und optimieren. (Abb. 1)

Das Wort „LAUFMAUS“, von unten nach oben in den angedeuteten Kreisen lesbar, dient dabei als Eselsbrücke. Merksätze, die mit bestimmten Körperstrukturen verbunden sind, können eine gute Körperhaltung in der Bewegung erleichtern.



Nachfolgend sind einige Übungsanleitungen, mit denen Du die komplexe Wirkungsweise der LAUFMAUS im eigenen Körper erleben kannst.

## Agilität, Flexibilität und sichere Körperansteuerung

Gehe in zügigem Schritt Schlangenlinien oder Slalom um natürliche Hindernisse wie Bäume oder Sträucher. (Abb. 2)



Spüre, wie unmittelbar und mühelos Du Deinen Körper ansteuern kannst und ihn in die gewünschte Richtung lenken kannst. Trotz Richtungswechsel bleibst Du im körperlichen Lot und kannst Deine innere Mitte spüren.

Anzeige

**Nina Winkler**

### YOGA

Selbstbestimmt und gezielt zu mehr Kraft, Beweglichkeit und Gelassenheit.

208 Seiten  
200 Abbildungen  
Format: 170 x 240 mm

24,90 EUR  
ISBN 978-3-613-50933-7



Gehe auf unterschiedlichen Bodenbelägen. (Abb. 3a, b, c)

Spüre, wie leicht Dir der Wechsel von Rindenmulch auf Asphalt oder wurzeligen Waldboden fällt.

Gehe zügig eine Treppe rauf und runter. (Abb. 4a, b)

Spüre, wie leicht Dir dieses fällt und wie Du mühelos aufrecht bleiben kannst.



Über die Hände und speziell über das Bindegewebe erreichst Du über sogenannte „Bahnen“ Deine Steuerungs-zentrale, das Gehirn. Von dort aus wird in jedem Moment Deine Körperhaltung kontrolliert, damit Du Dich gerade hältst und nicht stürzt. Die LAUFMAUS aktiviert über sensorische Reize die Nervenbahnen bis zum Gehirn. Dabei gilt: Je häufiger der Körper diesen Reiz erfährt, desto besser und beständiger wird die Verbindung. Du spürst es durch eine Sicherheit bei der Bewegung. Du bekommst Deinen inneren Halt und das gibt Dir Vertrauen.

Sind es sonst allein die Fußsohlen, die Dir Feedback durch den Bodenkontakt geben, so hast Du mit den LAUFMÄUSEN in den Händen noch eine weitere Orientierung über die Position Deines Körpers. Gefühlt nimmst Du ihn dadurch „in sich kompakter“ und wieder mehr als Einheit wahr. Die Bewegung erfolgt mit Deinem ganzen Körper.

### Ausdauer, Entspannung und Inspiration

Gehe einen einsamen Weg und erwarte nichts.

Spüre, wie du in Deinen Flow kommst und kein Weg für Dich zu lang scheint. Du wirst fast süchtig nach dieser Bewegung in der Natur.

Spüre, wie Deine Gedanken in den Fluss kommen und Du kreative Lösungen für eigene Fragestellungen bekommst oder Inspirationen, die Dich beflügeln und motivieren.

Die mit der LAUFMAUS erzeugte physiologische Körperhaltung lässt Deine Bewegung effizient werden.



Die Entspannung in Deinen Händen wird durch das Tool dauerhaft beibehalten und setzt sich im gesamten Körper fort. Das spart Energie und schafft Wohlgefühl.

Durch den optimierten Körperschwerpunkt minimieren sich die bei jeder Bewegung entstehenden Erschütterungen im Körper. Ein großer Vorteil gegenüber dem Gehen mit Stöcken.

Das Gehirn wird entlastet, da es nicht mehr so viel Energie zur Regulation Deiner Balance und Sturzprophylaxe benötigt.

Dafür entsteht viel Raum für die sinnliche Wahrnehmung. Du kannst die Natur um Dich herum genießen und hast Zeit und Raum, Deinen Körper und Deine Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen.

Ist der Körper entspannt, kann der Geist optimaler arbeiten und die freigewordene Energie für kognitive Prozesse nutzen.

(Mehr zu dem Thema „bewegtes Gehirntraining mit der LAUFMAUS“ in der nächsten Ausgabe)

Probiere es aus und nimm deinen „unsichtbaren Trainer“, die LAUFMAUS in die Hand. Lasse Dich überraschen und jeden Schritt zu einem bewusst erlebten Moment werden. So schaffst Du Dir eine „schöne Erinnerung von morgen“.

Weitere Informationen unter [www.naturbalance.net](http://www.naturbalance.net)

Text und Fotos: **Vivi Diedrich**  
2266

**Verlags-Bücher und Materialien** bestellen  
Sie bitte direkt unter  
[www.pohl-verlag.com](http://www.pohl-verlag.com)

Hans Harjung

## Sport macht Spaß

**Abwechslungsreich aufwärmen, kräftigen, dehnen und entspannen in der Sporthalle.**

Dieses Buch bietet Trainern, Übungsleitern und Sportlehrern Unterstützung bei der Vorbereitung ihrer Übungsstunden. Mit den Kapiteln Aufwärmen, Kräftigen, Dehnen und Entspannen sind alle relevanten Bereiche abgedeckt. Durch die Vielfalt der Übungsformen können immer wieder neue, motivierende Programme für die Gestaltung abwechslungsreicher Übungsstunden zusammengestellt werden. Hans Harjung unterrichtet Naturwissenschaften und Sport und ist Übungsleiter in verschiedenen Sportvereinen.

**17,80 EUR**

2007 // 16,5 x 23,5 cm // 152 Seiten  
275 Abbildungen  
Broschur

Bestell-Nr. 398

[www.pohl-verlag.com](http://www.pohl-verlag.com)  
[verlag@pohl-verlag.com](mailto:verlag@pohl-verlag.com)

Verlags-Buchbestellungen  
beim Pohl-Verlag.com  
versandkostenfrei innerhalb  
Deutschlands.



Anzeige



**RÜCKENWIND AUS DER HAND**



**LAUFMAUS®**  
by Dr. med. Schüler



Die **LAUFMAUS®** • optimiert Deine Haltung  
• verbessert das Abrollverhalten Deiner Füße  
• steigert Deine Laueffizienz, Leistungsfähigkeit  
sowie Vitalität • beugt Laufbeschwerden  
und Verletzungen vor

**#EINFACHBESSERLAUFEN**

[www.laufmaus.run](http://www.laufmaus.run)

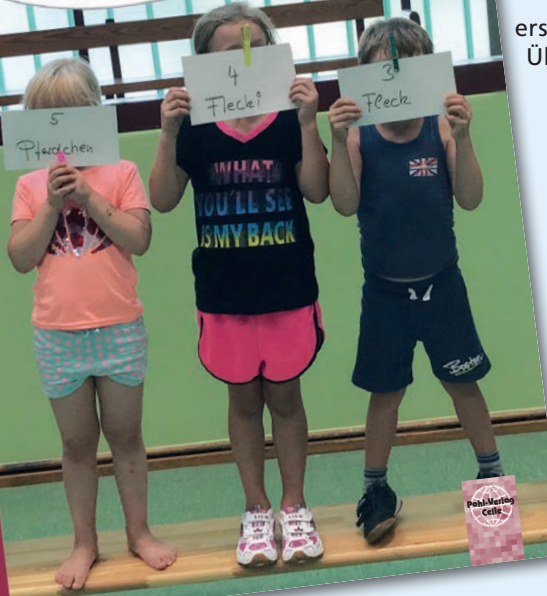
# sportivo

turnen  
und sport

sportivo  
turnen und sport

turnen  
und sport

sportivo turnen und sport,  
die Fachzeitschrift für Übungsleiter,  
Sportlehrer und Trainer im Schul-,  
Vereins- und Seniorensport  
und Erzieher im Kindergarten



... die Fachzeitschrift für  
die tägliche Sportpraxis

Unsere zweimonatliche  
erscheinende Fachzeitschrift für  
Übungsleiter, Sportlehrer und  
Trainer im Schul- Vereins-  
und Seniorensport und  
Erzieher im Kindergarten

Besuchen Sie uns auf  
[www.Pohl-Verlag.com](http://www.Pohl-Verlag.com)

Fordern Sie unser  
Verlagsprogramm an

Probe-Abo  
möglich!

Pohl-Verlag Celle GmbH

Janser Str. 46 29331 Lachendorf - Tel. (05145) 285080-0 - Fax (05145) 285080-80  
verlag@pohl-verlag.com - [www.pohl-verlag.com](http://www.pohl-verlag.com) - [Facebook.com/PohlVerlag](https://www.facebook.com/PohlVerlag)

sportivo  
turnen und sport

turnen  
und sport

sportivo turnen und sport,  
die Fachzeitschrift für Übungsleiter,  
Sportlehrer und Trainer im Schul-,  
Vereins- und Seniorensport  
und Erzieher im Kindergarten



www.pohl-verlag.com

4  
Juli / August 2022 - 96. Jahrgang

www.pohl-verlag.com  
5  
September / Oktober 2022 - 96. Jahrgang