

Horst Tiwald

Von der Gewandtheit zur Geschicklichkeit 1983¹

Für das Verstehen unseres Lehrweges ist es ganz wichtig, sich den Unterschied zwischen Gewandtheit und Geschicklichkeit bewusst zu machen.

Wir wollen unseren Körper ansehen: wir haben einen Rumpf, Arme, Beine und den Kopf.

Wenn wir die menschliche Bewegung betrachten, so springen uns vorwiegend die Bewegungen der Extremitäten in die Augen, und es scheint uns, als würden die Bewegungen des Rumpfes nur Nebensache bzw. Folge der Bewegungen der Extremitäten sein.

In vielen Sportarten und auch im Alltag entwickeln wir Schönheitsideale für Bewegungen, und nicht selten geben wir dabei Vorschriften für ein Ruhighalten des Oberkörpers. Ein ruhiger, unbewegter Oberkörper erscheint uns meist als schön, souverän und majestätisch. Das gewandte Bewegen des Rumpfes betrachten wir dagegen oft als ungehobelt, bäuerlich und derb.

In unserem Alltag und in unserer Arbeitswelt werden zunehmend weniger Bewegungen unseres Rumpfes gefordert. Wir sitzen am Arbeitsplatz, im Auto und arbeiten und lenken bei unserer Fortbewegung nur mit Arm-, Hand-, Finger-, Bein- und Fußbewegungen.

Sowohl in unseren Schönheitsvorstellungen als auch in unserer praktischen Arbeitswelt, in Beruf und Freizeit vernachlässigen wir daher die Vielfalt unserer Rumpfbewegungen, wie Wälzen, Schrauben, Beugen und Rollen. Dies führt nicht nur zu einer falschen Atmung, sondern auch zu inneren und orthopädischen Gesundheitsschäden. Im Sport zeigt sich diese Tendenz in sehr einseitigen Lehrwegen. Es wird meist übersehen, dass die Rumpfbewegungen in vieler Hinsicht die fundamentalen sind, die auch im Bewegungslernen zuerst ausgebildet werden müssen.

- Die aufgabengerechte Rumpfbeweglichkeit bzw. die durch Rumpfbewegungen geführte Ganzkörperbeweglichkeit bezeichnet man als "Gewandtheit" im Sinne von Winden und Wenden des Rumpfes in der aufgabengerechten Fortbewegung und Gleichgewichtserhaltung **in der** Umwelt, im Schwerfeld der Erde.

¹ zuerst veröffentlicht in: Horst Tiwald. "Budo-Tennis". Ahrensburg 1983

- Unter Geschicklichkeit verstehen wir dagegen die aufgabengerechte Beweglichkeit der Extremitäten, wie der Arme, Beine, Hände, Finger und Füße, sowie in weiterer Folge überhaupt die aufgabengerechte Beweglichkeit peripherer Körperteile, zum Beispiel Kopf, Schulter und Hüfte in der Wechselwirkung **mit der** Umwelt. Dies geschieht auch in Ballspielen, wo die enge Verknüpfung von Gewandtheit und Geschicklichkeit besonders deutlich wird, wie zum Beispiel beim Kopfball.

Dient die Gewandtheit der aufgabengerechten Fortbewegung und Gleichgewichtserhaltung **in** der Umwelt, so dient die Geschicklichkeit dagegen der aufgabengerechten Auseinandersetzung **mit** der Umwelt, sei dies mit oder ohne Werkzeug.

Ist für die Gewandtheit insbesondere die akustisch-rhythmische Sinnesmodalität führend, so bedarf es bei der Koordination im Rahmen der Geschicklichkeitsentwicklung der taktilen und insbesondere der visuellen Sinnesmodalität. Die muskulär-kinästhetische Sinnesmodalität ist sowohl für die Gewandtheit als auch für die Geschicklichkeit wesentlich.

Da unser logisches Denken vorwiegend auf der zur Menschwerdung notwendigen Arbeit beruht, diese wiederum mit der Aufrichtung des Menschen in seiner phylogenetischen Entwicklung zusammenhängt, kann man sagen, dass das logische Denken ein Kind der Geschicklichkeit ist.

Die Aufrichtung des Menschen in seiner stammesgeschichtlichen Entwicklung gab ihm einerseits die Hände frei, was die Entwicklung einer besonderen Geschicklichkeit ermöglichte, andererseits bekam er auch durch das erhobene Haupt einen weiteren Blickhorizont, was die Entwicklung des Visuellen im Zusammenhang mit der Geschicklichkeitsentwicklung besonders förderte.

Unser logisches Denken, mit dem wir gewohnheitsmäßig auch an jedes Bewegungslernen herangehen, hat daher gerade über den geschickten Werkzeuggebrauch einen deutlich operationalen Charakter bekommen und klebt sehr stark an der visuellen Vorstellung. Oft meint man auch, diese ebenfalls subjektive Empfindung sei "objektiver" als alle anderen Sinnesmodalitäten.

Auch blickt der Mensch in seinem logisch-theoretischen Anliegen beim Betrachten der menschlichen Bewegungen meist zuerst auf die Füße, Beine, bzw. Arme, Hände und Finger. Dementsprechend basieren auch unsere in Europa durch unser rationalistisches Wissenschaftsverständnis geprägten Bewegungswissenschaften und die aus ihnen hervorgegangenen Lehrverfahren einseitig auf einer Theorie der Geschicklichkeit, die zwar für die Planung von Arbeitsprozessen angebracht, bei der Entwicklung der Gewandtheit aber zu einseitig sind.

Die üblichen sportlichen Lehrwege von Techniken gehen fast alle davon aus, dass es nur darum gehe, ein Geschicklichkeitsproblem zu lösen. Sie geben daher vorwiegend Ratschläge, die im Schüler visuelle, bildliche Vorstellungen der Bewegungen erzeugen, und sich insbesondere um die Koordination der Extremitäten bemühen.

Die Unangebrachtheit dieser Lehrwege wird besonders dann deutlich, wenn sie an Schüler herangetragen werden, die in ihrer gesamten Bewegungsentwicklung starke Defizite in der Gewandtheit aufweisen.

In unserem Lehrweg wollen wir daher sachgerecht den Weg von der Gewandtheitsentwicklung zur folgenden Geschicklichkeitsentwicklung gehen. Da es in der Gewandtheitsentwicklung auch darum geht, die Aufmerksamkeit auf das Bewegen des Rumpfes hin- und mit den Rumpfbewegungen mitzubewegen, ist es wichtig, in der sprachlichen Aufgabenstellung dies zu berücksichtigen.

Wenn es mir als Lehrer zum Beispiel darum geht, beim Anfänger steife, gestreckte Beine zu beseitigen, werde ich in der Instruktion nicht vom erforderlichen Kniebeugen, sondern von einer vertikalen Tiefbewegung des Oberkörpers sprechen und Aufgaben stellen, die genau diese Rumpfbewegung im Raum erforderlich machen. Erst in späteren Lernphasen, wenn diese tiefgehende, von der Schwerkraft bewirkte Rumpfbewegung ausgebildet, und durch die auf den Rumpf gelenkte Aufmerksamkeitsbewegung auch bewusstgemacht ist, soll sich die Aufmerksamkeit, sich auf die Peripherie hin erweiternd, auch den gebeugten Knien zuwenden, um eine Ganzkörperbewusstheit herauszuarbeiten. Dies ist besonders erforderlich, um in der Feinformung die Bewegung zu ökonomisieren, d. h. so zu gestalten, dass die Schwerkraft optimal ausgenützt und Muskelkraft möglichst gespart wird.

Bei den die Aufmerksamkeit lenkenden sprachlichen Instruktionen sollte man anfangs auch versuchen, visuelle Vorstellungen der Bewegung nicht besonders zu betonen und die Aufmerksamkeit mehr auf andere Sinnesmodalitäten hinzuwenden, zum Beispiel auf das Rhythmisch-akustische oder auf die Muskelempfindungen.

In unserem Lehrweg liegt, wie schon dargelegt, der Schwerpunkt auf der aufgabengerechten Gewandtheitsschulung, vorwiegend als Auseinandersetzung mit der Schwerkraft in der Fortbewegung und der Gleichgewichtserhaltung, die zunehmend zur aufgabengerechten Geschicklichkeitsschulung (zum Beispiel, um Torstangen wegzuschlagen) erweitert wird, ohne die Gewandtheit auszublenden.

Aufmerksamkeitszentrum bleibt auch bei der Geschicklichkeit die im Rumpf liegende Leibesmitte, von der aus über die Atmung auch die ge-

schickten Bewegungen rhythmisiert und in die Ganzkörpergewandtheit integriert werden.

In der Gewandtheitsschulung liegt der Schlüssel zur Integration von Physischem und Psychischem, der Schlüssel zur Persönlichkeitsentwicklung durch Bewegen.

Die im Atemrhythmus geführte Rumpfgewandtheit hat als fundamentales Bewegungsereignis eine starke Affinität zu intensivem Erleben, insbesondere von Raum und Zeit, was besonders im Tanz² deutlich wird, aber nicht auf diesen beschränkt ist. Aus unserer Sicht darf daher eine spezifische Gewandtheitsschulung sowohl aus psychologischen als auch aus bewegungstheoretischen Gründen nicht übersprungen werden.

Wird an einen Anfänger sofort die Geschicklichkeitsproblematik herangetragen, etwa dadurch, dass seine Aufmerksamkeit sofort auf Beinstellung, Armbewegungen, Handhaltungen usw. fixiert wird, und wird er später doch ein guter Sportler, so ist er dies nicht **wegen**, sondern **trotz** dieses Geschicklichkeitslehrweges geworden.

Die meisten Schüler bleiben auf diesem Weg jedoch, trotz jahrelangem Üben, in der unteren Mittelmäßigkeit stecken.

Dies kann man im Skilauf massenweise beobachten, denn dort herrschen ebenfalls Lehrwege vor, in denen davon ausgegangen wird, dass es sich auch beim Skilauf vorwiegend um ein Geschicklichkeitsproblem: um das geschickte Lenken des Fahrzeuges "Ski" handelt.

Um Gewandtheit zu entwickeln, muss man daher beachten, wohin man die Aufmerksamkeit des Schülers lenkt. Wenn man nicht zwischen den Bewegungen der Aufmerksamkeit und den Bewegungen des Körpers unterscheiden lernt und nicht beachtet, dass man beide Bewegungen gezielt durch Aufgabenstellungen und Instruktionen entwickeln muss, wird der Schüler allein durch seine Gewohnheiten immer wieder in die Geschicklichkeitsproblematik abrutschen und dabei Rumpf und Atmung vernachlässigen bzw. verkrampfen, was wiederum negative Rückwirkungen auf die isolierte Geschicklichkeit mit sich bringt.

Wenn wir sagen, dass jemand **trotz** einer Geschicklichkeitslehrmethode und nicht **wegen** ihr ein guter Sportler geworden ist, so meinen wir, dass dieser Anfänger bereits vor seiner Begegnung mit dieser Lehrmethode seine Gewandtheit stark entwickelt hatte und sich auch durch den einseitigen Lehrweg nicht von dieser isolieren ließ. Daraus folgt, dass sowohl Gewandtheit als auch die schon etwas sportartspezifische Geschicklichkeit bereits vor dem speziellen Erlernen einer Sportart entwickelt

²und heute im Snowboarden

werden können und sollten. So kann auch das Skilaufen durch ein gezieltes Gewandtheitstraining in der Halle als spezielle Skigymnastik vorbereitet werden.

Aus:

Horst Tiwald: *„Vom Schlangenschwung zum Skicurven – die ‚Einbein-Methode‘ als Anfängerlehrweg im alpinen Skilauf.“* Hamburg 1996. ISBN 3-9804972-1-6.