

## Chance für Schule, Lehrerinnen- und Lehrerbildung und Fortbildung



© Andreas Zihler

von Renate Lauper, CH - Zofingen,

## Inhalt

Szenen aus dem Schulalltag	4
Spiraldynamik – ein überzeugendes Prinzip	6
Pisa, Bologna, Bewegte Schule und jetzt noch Spiraldynamik?	7
Wie kann sich die Spiraldynamik in den Szenen des Schulalltags auswirken?	9
Ein persönliches Nachwort	11
Literaturhinweise	12
Kursangebote für Schule, Lehrer- und Lehrerinnenbildung und Fortbildung	13



*„Kinder, die bereits in jungen Jahren Vertrauen in ihren eigenen Körper erfahren, haben es als Erwachsene leichter, liebende Menschlichkeit zu verkörpern.“*

Christian Larsen

## Szenen aus dem Schulalltag

### Schulbesuch im Turnunterricht einer dritten Primarklasse

Die Lehrerin hat einen Bewegungsparcours zusammengestellt. Die Kinder sind in bester Stimmung, die Lehrerin zeigt Kompetenz in allen Bereichen. Trotzdem beschleicht mich mit zunehmender Betrachtung des kindlichen Bewegungsverhaltens ein ungutes Gefühl. Ich sehe mehrere Kinder, die den Parcours auf Senkfüssen absolvieren, andere landen mit X-Beinen auf dem Boden, eine Vielzahl steht im Hohlkreuz, bei einem Kinde stehen die Schulterblätter ab wie zwei Flügelchen. Ich erkenne auch die verspannten Schultern der Lehrerin und ihre Tendenz zu Knickfüssen.

### Pädagogische Hochschule, Gesundheitsförderung

Ich befrage die angehenden Lehrerinnen und Lehrer zum Thema *Gute Haltung*, will wissen, was darunter zu verstehen ist und welchen Eindruck die Studierenden selber von ihrer Haltung haben. Zur Antwort bekomme ich relativ bruchstückhafte Einzelhinweise. Die eigene Haltung wird von den meisten als schlecht bewertet. Die vorherrschende Meinung ist, dass eine sogenannte gute Haltung anstrengend ist und nur zeitweise eingenommen werden kann. Dass es möglich wäre, rund um die Uhr anatomisch koordiniert zu leben und damit neben dem damit einhergehenden gesundheitlichen Nutzen auch, für eine Lehrperson wesentliche, Eigenschaften wie beispielsweise Standfestigkeit, Offenheit, Flexibilität wirklich verkörpert werden können, entzieht sich dem Bewusstsein der Studierenden.

### Lehrerzimmer

Oft beklagen sich Lehrkräfte über Rückenschmerzen, Schulterverspannungen, Spannungskopfschmerzen. Bandscheibenprobleme erfassen den Didaktiklehrer, ein Tennisellbogen plagt den Cellolehrer. Massagen bringen nur vorübergehend Linderung. Dass die Probleme durch nicht bewusste Fehlhaltungen und ungünstige Bewegungsmuster im Alltag entstehen, bleibt oft unbeachtet.

### Fortbildung für Dozierende der Sportwissenschaften

Dozierende sind Fachleute für Sport, Bewegung und Sportwissenschaften, jahrelang auf universitärer Stufe geschult. Ihre Fachkompetenz in den einzelnen Sportdisziplinen ist hoch, methodisch-didaktische Umsetzungen sind durchdacht und gezielt. Ich erkenne auch hier: Trotz jahrelanger Arbeit mit Sport und Bewegung schauen viele dieser Fachleute persönliche körperliche Probleme wie Knickfüsse, Beinachsen-Fehler, Immobilität und Streckdefizit im Hüftgelenk als gegeben und unveränderbar an. Eine mangelnde Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule oder im Schultergelenk wird nicht als solche erkannt. Dadurch kann ein an sich strukturgebender Faktor wie körperliches Training die Probleme nicht beheben. Probleme, die sich in diesem Beruf mit zunehmendem Alter oft verstärken.

### Fachtagung Bewegte Schule

Eine Vielfalt an Ideen und Impulsen zeichnet diese Tagung aus. Das Anliegen der Veranstalter und Teilnehmenden ist deutlich: Bewegung gehört zum Menschsein. Sie ist als didaktisches Prinzip ebenso etabliert wie als Grundbaustein der Gesundheit: Wir dürfen nicht zur sitzenden, unbewegten und unbeweglichen Spezies verkommen. Pädagogen obliegt hier eine grosse Verantwortung. Mehr Bewegung ist gefragt. Bewegte Pausen, bewegliches Mobiliar, Sitzbälle und vermehrte Wechsel zwischen Sitzen und Bewegen werden empfohlen. Doch wie steht es mit dem Gesundheitswert von bewegten Pausen in Hohlkreuzhaltung oder X-Bein-Stellung? Sitzt man auf einem Sitzball automatisch richtig?

### Musikunterricht

Patrick übt täglich längere Zeit am Klavier. Er hat vor, das Konservatorium zu besuchen. Eine hartnäckige Sehnenscheidenentzündung lässt ihn seinen Traum beinahe begraben. Da Patrick nicht sonderlich sportlich ist, vernachlässigt er seinen Körper. Entsprechend sind Wirbelsäule und Schultergürtel unbeweglich und verspannt. Die Hände sind ihm und seinen Lehrern wichtiger als der restliche Körper.

### Was sich verändern könnte

Diese Beispiele aus der Praxis zeigen einen in der Lehrerbildung und in der Bewegungspädagogik vernachlässigten Aspekt, nämlich den der gezielten konzeptionellen Arbeit am eigenen Körper. Weder Lehrkräfte noch Schulkinder werden heute darin unterrichtet, *wie* sich ihr Körper *anatomisch organisiert*, wie er sich in der Bewegung koordiniert. Das heisst, die Menschen bewegen sich, ohne gelernt zu haben, den Körper für die Bewegung zu *stimmen*. Der Körper wird in einem Ist-Zustand gebraucht, der oftmals weder der Bewegungsart noch dem Wohlbefinden dienlich ist. So ist ein verspannter Nacken weder beim Sitzen, Singen, Sporttreiben oder Musizieren ideal oder angenehm, von der Ästhetik ganz zu schweigen. Eine gewohnheitsmässige Hohlkreuzhaltung verschwindet in den seltensten Fällen einfach durch Bewegung. Solange das Bewusstsein für die eigene Beckenhaltung fehlt, verändert sich nichts. Wie aber lassen sich gezielte Wahrnehmung und Bewusstheit für den Körper aufbauen? Welche Mittel und Wege stehen heute in Schule und Lehrerbildung zur Verfügung?

Ich stelle Ihnen die *Spiraldynamik* vor, ein Konzept der Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegungskoordination, ein Konzept, das klar, effizient, vielseitig anwendbar und persönlich erlebbar ist.



© Andreas Zihler

„Bewegung ist stets nur so zuträglich wie die Haltung, in der wie sie betreiben.“

Joseph Heller

## Spiraldynamik – ein überzeugendes Prinzip

### Oder: Was hat sich die Natur gedacht, als sie uns erfunden hat?

Spiraldynamik ist ein anatomisch-funktionell begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept, Resultat einer seit 1981 bestehenden interdisziplinären und internationalen Forschungsgemeinschaft.

Ausgangspunkt ist die Anatomie des menschlichen Bewegungsapparates. Systematisch ging die Forschungsgruppe mit Vertreterinnen und Vertretern aus Humanmedizin, Physiotherapie, Sport- und Tanzwissenschaften sowie Yoga den Fragen des anatomischen Gesamtzusammenhanges nach und entwickelte ein dreidimensionales, dynamisches und systematisches Gesamtkonzept mit der Spirale als Grundbaustein.

Dr. med. Christian Larsen, Mitbegründer der Spiraldynamik, schreibt in seinem Buch: „Die Spirale birgt zwei aussergewöhnliche Eigenschaften in sich. Erstens ist sie platzsparend; wir bauen Wendeltreppen, wenn der Platz knapp wird. Und zweitens ist die Spirale eine in sich stabile Struktur: Ob Schraube, Korkenzieher oder Bettfeder – täglich nutzen wir die Belastbarkeit spiraliger Strukturen auf Zug – oder Druckkräfte. Raumökonomie und In-sich-Stabilität machen die Schraubenspirale zu einem bevorzugten Grundbaustein nicht nur des Menschen, sondern auch der Natur. Angefangen beim galaktischen Spiralnebel, über Wirbelstürme und Wasserstrudel, Pflanzenwachstum, Geweihe, Nabelschnur und Knochenaufbau bis hin zu mikroskopischen Dimensionen. Als klassisches Beispiel sei die DNA, Trägerin menschlicher Erbinformation erwähnt.

Und wen wundert's? Die spiralige Verschraubung findet sich auch im menschlichen Körper als anatomischer Grundbaustein wieder. Beispielsweise in der dreidimensionalen Beweglichkeit der Wirbelsäule, so wie wir sie beim Gehen und Laufen brauchen, oder in der dreidimensionalen Gewölbstruktur des Fusses. Auch das Kniegelenk basiert auf dem Prinzip der spiraligen Verschraubung: Drehscharnierfunktion, Kreuzbänder, diagonal bis spiralig angeordnete Muskeln. Vieles weist daraufhin, dass das Kniegelenk nach dem Spiralprinzip funktioniert.

Ob wir gehen, laufen oder schwimmen, immer nutzen wir die Kraft spiraliger Verschraubungen in unserem Körper. Auch die meisten sportlichen Betätigungen – ob Leichtathletik, Handball oder Kunstturnen und Yoga – beruhen auf demselben Prinzip. Die Spirale zieht sich wie ein roter Faden durch den menschlichen Körper.

Die meisten Muskeln des Bauches, des Rückens und des Brustkorbes verlaufen schräg bis diagonal, eben spiralig. Aus der Gesamtheit dieser Muskulatur ergeben sich zwei grosse Schrägsysteme. Hierin steckt die enorme Kraft der spiraligen Verschraubung, das Wohlfühl, das erlebbar wird, wenn die Wirbelsäule anatomisch richtig verschraubt wird. Drehbewegungen am falschen Ort sind Verdrehungen und Schaden der Wirbelsäule.

Auf das *Wo* und *Wie* kommt es an. Die Brustwirbelsäule eignet sich hervorragend für Drehbewegungen nach links und rechts; ganz im Gegensatz zur Lendenwirbelsäule. Die ist nicht für Drehbewegungen gebaut. Und was tun die meisten Menschen in aller Regel? Weil der Brustkorb meist starr und unbeweglich geworden ist, kann die Brustwirbelsäule kaum noch drehen. Zur Kompensation drehen wir eine Etage tiefer, im Bereich der Lendenwirbelsäule. Dabei scheuern wir Bandscheiben und kleine Wirbelgelenke durch, bis Hexenschuss oder chronische Rückenschmerzen uns unmissverständlich auf diesen Fehlgebrauch aufmerksam mache. Um die stark belastete und allzu häufig verdrehte Lendenwirbelsäule wirksam zu entlasten, gilt es in erster Linie, Brustkorb und Hüftgelenke wieder beweglicher zu machen! Der Schlüssel dazu ist die Wahrnehmungsschulung am eigenen Körper.

Die Spiraldynamik ist mittels anatomischem, biomechanischem und physiotherapeutischem Wortschatz exakt beschreibbar, doch am besten lernt man sie kennen, indem man damit arbeitet.

## Pisa, Bologna, Bewegte Schule und jetzt noch Spiraldynamik?



© Ursula Marikus

Wir wissen es: Bildungs- und Strukturereformen, Schulleistungsstudien wie die PISA-Studie, Neuorganisation der Führungsebenen in den einzelnen Schulen, Qualitätssicherung und -evaluation prägen seit längerer Zeit den schulischen Alltag. Lehrpersonen müssen heute über besondere Qualifikationen und Kompetenzen verfügen wie Flexibilität, Kreativität, Belastbarkeit und Offenheit. Sie sollten ihre Berufsbegeisterung nicht verlieren und sie sollten vor allem auch gesund bleiben in ihrem Beruf. Körper und seelisch-geistige Grundverfassung spielen da eine wichtige Rolle. Es geht nicht ohne Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung. Erhöhte Sensibilisierung für den eigenen Körper und Innenwahrnehmung bilden eine unverzichtbare Grundlage, die eigene Gesundheit aktiv und konstruktiv zu erhalten und zu fördern. Lehrerbildungs-Institutionen

haben hier die Aufgabe, den Studierenden Chancen und Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung, Reife und Transformation zu eröffnen. Das Studium sollte sich auf den ganzen Menschen auswirken: Intellektuelle Bildung, seelisches Reiferwerden und waches Körperbewusstsein gehören zusammen.

### Was ist unter Körperbewusstsein zu verstehen?

Mit dem Ausdruck Körperbewusstsein wird der Erfahrungsbereich des Menschen bezeichnet, in welchem sich Körperlichkeit und Bewusstsein miteinander verbinden. Dabei wird der Begriff Körperlichkeit nicht nur auf den leiblichen Körper beschränkt, sondern erweitert um die Dimension der Verkörperung, um ausgeführte *Handlungen* und *Fortschritte*.

Körperbewusstsein wird von jedem Menschen als individueller Lernprozess durchlebt und ermöglicht ihm, neue Aspekte seines Selbstverständnisses zu erfahren. Vor allem eröffnen sich ihm dadurch Chancen, in einem *dynamischen Gleichgewicht* durchs Leben zu schreiten.

Zentrierung, Aufrichtung, Präsenz, Atemfluss, Wachheit des Geistes und ausbalancierte Haltung sind sowohl körperliche als auch psycho-emotionelle Themen.

So sind die wesentlichen Erfahrungen, die Lehrpersonen zu einem authentischen Auftreten verhelfen, über den Körper möglich. Die Intelligenz des Körpers muss in die Aufgabe der Selbstfindung und -entwicklung einbezogen werden. Um diese Intelligenz wirklich erkennen, erfahren und integrieren zu können, braucht es die eigene Erfahrung damit, persönliches Erleben und Engagement. Bekanntlich haben Erfahrungen, die am eigenen Leib gemacht wurden, eine wesentlich tiefere Wirkung als kognitive Beschäftigung mit dem Thema. Der Begriff der Ganzheitlichkeit

bekommt auf diese Weise seine echte Bedeutung. Körpererfahrungen sind so nicht bloße Ausgleichs- und Auflockerungselemente für die geistige Arbeit, sondern sie sind eine wesentliche Dimension unseres Menschseins.

Was für die Lehrpersonen gilt, gilt auch für die Kinder. Stundenlanges Sitzen, quantitativ und qualitativ zu wenig Bewegung, mangelnde Bewegungsmöglichkeiten und veränderte Essgewohnheiten prägen die Kindheit und tragen dazu bei, dass sich die Gesundheit der Kinder langsam aber stetig verschlechtert. Das Projekt *Aktive Kindheit* sei hier speziell erwähnt. In den entsprechenden Unterlagen wird die kindliche Gesundheit und Bewegungssituation eingehend analysiert und dokumentiert. Die lancierte Kampagne ruft u.a. dazu auf, Bewegung, Spiel und Sport wieder vermehrt in den Alltag der Kinder – zu Hause, in Kindergarten und Schule – zu integrieren. Ein Aufruf, der dringend gehört und erhört werden sollte. Beizufügen ist, dass für den nachhaltigen gesundheitlichen Erfolg in Bewegung, Spiel und Sport die anatomisch koordinierte Haltung und Zentrierung und damit eine relevante Bewegungsqualität wesentlich ist. Diese ist lernbar und kann ebenso gefördert werden wie die Bewegung selbst.

Mit der Spiraldynamik liegt ein Konzept vor, das geradezu massgeschneidert ist für die heutigen Anforderungen in Schule, Lehrerbildung und Lehrerfortbildung.

Folgende Faktoren seien hier hervorgehoben:

1. Spiraldynamik ist ein Konzept. Dies ermöglicht freie Methodenwahl und damit Methodenvielfalt.
2. Spiraldynamik entwickelt sich nach dem heutigen Bildungsbegriff im Sinne einer Einheit von Forschung und Lehre, Theorie und Praxis und fächerübergreifend in Fragestellung und Problemlösung.
3. Spiraldynamik verbindet Gesundheit, Leistung und Ästhetik und steht für Bewegungsqualität und professionelle bewegungspädagogische Kompetenz.
4. Spiraldynamik ist interdisziplinär erfahr- und anwendbar. Individuelle Vorlieben, Neigungen, Stärken und Schwächen von Menschen werden berücksichtigt und differenziert.
5. Spiraldynamik ist systematisch, daher klar zu erfassen und didaktisch in den Unterrichts-Alltag zu integrieren.



„Die Wahrnehmung des gesamten Körpers bedeutet, Unerkanntes zu entdecken und Selbstverständliches mit neuen Augen zu sehen.“

Christian Larsen

## Wie kann sich die Spiraldynamik in den Szenen des Schulalltags auswirken?

### Schulbesuch im Turnunterricht

Welche Vorteile hätten Lehrpersonen und Schulklassen mit der Spiraldynamik in der ersten Szene? Die Lehrkraft würde sich durch die bewusste Arbeit am Schultergürtel vermutlich mit dem Thema *Lasten tragen* auseinandersetzen und lernen, sich zu entscheiden, wann und wie viel Last sie auf ihren Schultern tragen kann. Die Befreiung des Schultergürtels würde ihr mehr Unbeschwertheit und Leichtigkeit in ihrem Alltag ermöglichen. Die bewusst aufgebaute Fußhaltung ergäbe eine angenehme Verwurzelung ohne Anstrengung beim Unterrichten. Die Schulklasse könnte den Parcours mit ebenso viel Freude und Spontaneität erleben, weil jetzt zusätzlich wertvolle Spiele eingebaut wären wie die Delphin-Wohnung<sup>1</sup> gegen Senkfüße, der Kniescheinwerfer<sup>2</sup> gegen X-Beine und die Herkulesübung<sup>3</sup> gegen abstehende Schulterblätter.

### Pädagogische Hochschule, Gesundheitsförderung

Die Studierenden könnten über die persönliche Erfahrung und das Wissen über anatomische Zusammenhänge einen neuen Ansatz für ihr *Selbstmanagement* im Beruf sowie in der *Bewegungsdidaktik* erwerben. Die Eigenwahrnehmung erhöht die Selbst- und Sozialkompetenz entscheidend, das Auge wird für das Wesentliche geschult, die entsprechende pädagogische Kompetenz erweitert.

### Lehrerzimmer

Entwickeln Lehrkräfte ein Bewusstsein für ihre Haltung in Alltag und Beruf, haben sie die Möglichkeit der Selbsthilfe. Das (körperliche) Ungleichgewicht ist nicht länger Schicksal, sondern Herausforderung zu einer vertieften Auseinandersetzung

1 Diese Übungen sind dem Buch „Von Kopf bis Fuss in Bewegung“ entnommen.

2 Ebd.

3 Ebd.

mit der *leiblichen Dimension* des Menschseins. Gerade auch intellektuell orientierte Menschen erfahren durch ihr erwachtes Körperbewusstsein, welches nicht an Sport und Leistung gebunden ist, eine wohltuende Bereicherung in ihrem Leben und entdecken damit eine wertvolle Ressource. Der Begriff Selbstkompetenz gewinnt durch die entwickelte *Körperkompetenz* an entscheidender Bedeutung.

### **Fortbildung für Doziernde der Sportwissenschaften**

Die Dozenten in Szene drei könnten ihre Techniken mit dem *anatomischen Sehen* wesentlich ergänzen und individuelle Stärken und Schwächen ihrer Schüler erkennen. Schwierigkeiten in einzelnen Bewegungsabläufen könnten von den körperlichen Voraussetzungen und dem Bewegungsverhalten der einzelnen Schüler angegangen werden, nicht mehr in erster Linie von der entsprechenden Technik. (Mit einem fixierten Rundrücken lässt sich nur schwer ein Fosbury-Flop springen, eine immobile Schulter verhindert unter Umständen einen sauberen Basketballwurf und ein Hüftstreckdefizit wirkt sich ungünstig beim Laufen aus.) Der eigene Körper würde weniger berufsbedingt abgenutzt sondern durch das dreidimensionale Mobilitätstraining geschmeidig und elastisch erhalten.

### **Fachtagung Bewegte Schule**

Durch den Aspekt des WIE in der Bewegung wäre das Anliegen der Fachtagung für *Bewegte Schule* sinn- und wertvoll verstärkt. Investiert würde in Bewegung ebenso wie in Bewegungsqualität.

### **Musikunterricht**

Patrick am Klavier überzeugte durch die spürbare Beziehung zwischen den beiden Instrumenten Mensch und Klavier, nachdem er sein Bewusstsein für den ganzen Körper geschult hat.

### **Zusammenfassung**

In all diesen Situationen liegen zahlreiche Chancen zu einer bewusst gelebten Körperlichkeit, zu einem menschlichen Reifungsprozess, der zu innerer Stärke und Verantwortungsbewusstsein führt.

Spiraldynamik ermöglicht auf der körperlichen Ebene klare Interventionen gegen Haltungsschäden, Verletzungsanfälligkeit und Fehlbelastungen des Bewegungsapparates. Auf der geistigen Ebene wird mehr Bewusstsein für das eigene Auftreten und Verhalten entwickelt und die seelische Ebene erfährt eine Bereicherung durch Selbstakzeptanz, Gleichgewicht und Vertrauen.

## Ein persönliches Nachwort

Kulturelle Durchmischung, Schulreformen, höhere Bildungsansprüche und veränderte wirtschaftliche Lage sind Faktoren, welche neue Herausforderungen für Schüler und Lehrkräfte mit sich bringen. Gewalt auf dem Pausenhof, Risiken durch Übergewicht und generell veränderte Lebensbedingungen sind ebenfalls Themen der heutigen Schule. Auf den ersten Blick scheinen sie nicht viel mit Körperbewusstsein zu tun zu haben. Unterricht in Körperwahrnehmung scheint angesichts solcher Themen illusorisch und verfehlt.

Ich vermute genau das Gegenteil: Um neuen Herausforderungen gewachsen zu sein, bedarf es erweiterter Fähigkeiten im Umgang mit persönlichen Ressourcen, Grenzen und Kräften. Körperarbeit sensibilisiert für die eigenen Empfindungen. Zentrierung, Stärke, Präsenz, Flexibilität und Elastizität werden körperlich erfahrbar. Dies gilt für Schüler und Lehrkräfte gleichermaßen.

## Literaturhinweise

Achermann, Edwin	Mit Kindern Schule machen. Verlag Lehrerinnen und Lehrer Schweiz, Zürich, 1992.
Ayres, Jane	Bausteine der Kindlichen Entwicklung. Springer Verlag, Berlin, 1992.
Beltz, Otto	Der Leib als sichtbare Seele. Stuttgart, 1991.
Beratungsstelle Gesundheit	Begreifen braucht Bewegung. Jahresbroschüre 2005/06.
Dürckheim, Karlfried Graf	Hara. Die Erdmitte des Menschen. Otto Wilhelm Barte Verlag, 1997.
Heel, Christian u.a.	Lehrbuch zum Neuen Denkmodell der Physiotherapie. Band 1: Bewegungssystem. Thieme Verlag, 2002.
Larsen, Christian	Spiraldynamik, Die zwölf Grade der Freiheit. Via Nova Verlag, St. Petersburg, 1995.
Larsen, Christian	Gut zu Fuss – ein leben lang. Spiraldynamik Fusschule, Trias 2004.
Larsen, Ch., Miescher, B. Wickihalder, G.	Gesunde Füße für Ihr Kind. Trias 2002.
Lauper, Renate	Spiraldynamik. Von Kopf bis Fuss in Bewegung. Körper-Arbeit mit Schulkindern. 2. Auflage, Verlag pro juventute, Zürich, 2004.
Milz, Helmut	Der wiederentdeckte Körper. Vom schöpferischen Umgang mit sich selbst. Artemis, München, 1992.
Purce, Jill	Die Spirale. Kösel-Verlag, München, 1988.
Rogers, Carl R.	Freiheit und Engagement. Fischer Taschenbuch, 1990.
Röhrs, Hermann	Idee und Realität der Friedenspädagogik. Frieden – eine pädagogische Aufgabe. Deutscher Studienverlag, 1994.
Zahner, L., u.a.	Aktive Kindheit – gesund durchs Leben. Handbuch für Fachpersonen. BASPO 2004.

## Bildnachweise

Zihler, Andreas	Titelblatt, Seite 3 und 5
Markus, Ursula	Seite 7 und 9

## Kursangebote für Schule, Lehrer- und Lehrerinnenbildung und Fortbildung

Zahlreiche Einführungs- und Ausbildungslehrgänge werden durch die Spiraldynamik Akademie organisiert und durchgeführt, siehe: [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com). Für Schulen, Lehrerfortbildungsorganisationen sowie für und Fach- und Hochschulen besteht die Möglichkeit einer Zusammenarbeit. Spiraldynamik®-Dozenten können für Tageskurse, Projektarbeit, Teambildungstage, Semesterkurse u.a. engagiert werden.

### Mögliche Themen:

- Grundlagen der Physiopädagogik nach Spiraldynamik
- Einführungslehrgang in die Spiraldynamik
- Haltung prophylaxe
- Die neue Fusschule
- Körperhaltung und Kommunikation
- Proxemik im Klassenzimmer (nonverbale Kommunikation)
- Ressourcen entdecken

### Für Lehrpersonen besonders zu empfehlen ist der sogenannte Basis-Lehrgang (Basic 1):

In 16 Kurstagen (8 Wochenenden verteilt auf ca. ein Jahr) lernen Sie, Zusammenhänge der Bewegungskoordination zu erkennen, anatomisch zu begründen, das Auge für das Wesentliche zu schulen und klar strukturierte Ansätze für die Bewegungspraxis zu finden. Das Verständnis für die menschliche Haltung und Bewegung vertieft sich in konzentrierter Weise. Ziel ist die Integration der spiraldynamischen Bewegungsprinzipien in das persönliche Leben und in den professionellen Bereich. Kontaktstudium 112,5 Unterrichtsstunden, Selbststudium 300 Stunden.

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an die untenstehenden Kontaktadressen:

#### **Spiraldynamik Akademie**

Sekretariat  
Universitätsstrasse 53  
CH - 8006 Zürich  
Tel. 0041 (0)8 78 885 888  
Mail [info@spiraldynamik.com](mailto:info@spiraldynamik.com)  
[www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

#### **Renate Lauper**

Zentrum für Körper und Bewegung  
Rotfarbstrasse 2  
CH - 4800 Zofingen  
Tel. 0041 (0)79 709 33 37  
Mail [renate.lauper@bluewin.ch](mailto:renate.lauper@bluewin.ch)  
[www.zentrum-rotfarb.ch](http://www.zentrum-rotfarb.ch)



### **Renate Lauper**

Lehrerseminar Solothurn

10 Jahre Schulpraxis

Tanzpädagogik-Diplom des Schweizerischen Berufsverbandes für  
Tanz und Gymnastik SBTG

Ausbildung in Spiraldynamik bei Dr. med. Ch. Larsen und Yolande Deswarte,  
Physiotherapeutin

Expertendiplom 1999

Gründerin des Tanz-Ateliers Schönenwerd

Gründerin der Tanzkompanie *dance-teamwork*

Leiterin der Tanz- und Gymnastikschule Zofingen

Lehrbeauftragte an der Pädagogischen Hochschule Nordwestschweiz in  
den Bereichen Gesundheitsförderung, Musik und Theater

Autorin des Fachbuches: Spiraldynamik. Von Kopf bis Fuss in Bewegung –  
Körperarbeit mit Schulkindern. 2. Auflage, Verlag pro juventute, Zürich, 2004.

Seit 2001 eigene Praxis für Spiraldynamik und Unterrichtstätigkeit im  
Zentrum für Körper und Bewegung Zofingen