

Gesellschaft für Live-Rollenspiel e.V.



Bewegungsalternativen im LARP

... denn das echte Leben ist Kampf
genug!

Sonja Catterfeld

Beitrag für den Mittelpunkt 2015

Inhaltsübersicht

- GFLR - in einer Nussschale
- Begrifflichkeiten
- Stellenwert von Bewegung
- Bewegung im LARP
- Umsetzungsbeispiele und Ausblick

GfLR – in einer Nussschale

GfLR: Gemeinnütziger Verein zur Pflege und Förderung des Liverollenspiels

Aktivitätsportfolio umfasst:

- Ausrichten von Liverollenspielveranstaltungen
- Workshops
- Publikationen
- Informationen um das Hobby LARP



Abb. von [10]



www.gflr.de

Was ist „Sport“?

Wikipedia: Unter dem Begriff Sport werden verschiedene **Bewegungs-, Spiel- und Wettkampf**formen zusammengefasst, die meist im Zusammenhang mit körperlichen Aktivitäten des Menschen stehen, **ohne** in erster Linie der Warenproduktion, **kriegerischen Kampfhandlungen**, dem Transport von Waren bzw. Gepäck oder der alleinigen Ortsveränderung zu dienen. [3]

Deutsche olympische Sportbund DoSB: Die Ausübung der Sportart muss eine eigene, sportartbestimmende, **motorische Aktivität** eines jeden zum Ziel haben, der sie betreibt [und] muss die Einhaltung ethischer Werte wie z.B. Fairplay, Chancengleichheit, [...] gewährleisten. [1]

Duden: Nach bestimmten Regeln [im Wettkampf], aus Freude an Bewegung und Spiel, zur körperlichen Ertüchtigung ausgeübte **körperliche Betätigung** [...] **Betätigung zum Vergnügen**, Zeitvertreib [2]

Stellenwert von Sport aus dem medizinischen Blickwinkel

- richtiger Sport senkt das Risiko von:
 - Herzkrankheiten wie Bluthochdruck oder Herzinfarkt [5]
 - Schlaganfällen [5]
 - Typ 2 Diabetes [5]
 - Brust- und Darmkrebs [5]
 - Depressionen [6]
 - ...
- richtiger Sport fördert:
 - Belastbarkeit von Muskeln, Gelenken und Sehnen
 - Koordination und Kondition
 - Durchblutung des Gehirns (vgl. z.B. [6])
 - psychische Belastbarkeit [5,6]
 - Selbstbild / Selbstwert [5,6]
 - Kalorienabbau

Empfehlungen der WHO für die Altersgruppe 18 – 64 Jahre [7]

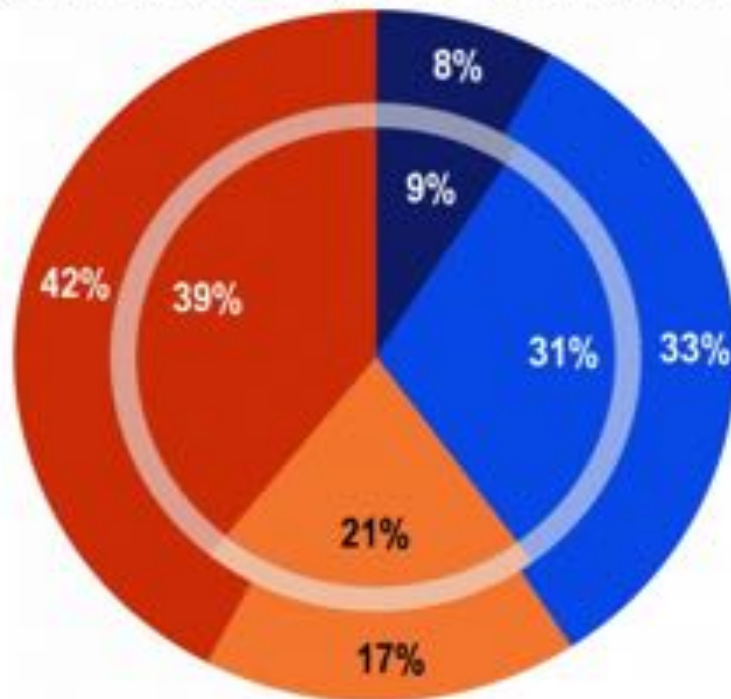
- pro Woche
 - mindestens 150 Minuten bewegen oder 75 Minuten intensiv Sport im aeroben Stoffwechselbereich
 - Sport im aeroben Stoffwechselbereich in mindestens 10 minütigen Einheiten praktizieren
 - an mindestens 2 Tagen der Woche zusätzliches Muskeltraining aller größeren Muskelgruppen

Realität Bewegungsmangel (1/2)

WHO: Bewegungsmangel steht als Mortalitätsrisikofaktor weltweit an 4. Stelle [7]

Eurobarometer on sport and physical activity

QD1. How often do you exercise or play sport?



- Regularly
- With some regularity
- Seldom
- Never
- Don't know

Inner pie : 2009 (EB72.3 Oct.)

Outer pie : 2013 (EB80.2 Nov.-Dec.)

Abb. von [9]

Realität Bewegungsmangel (2/2)

TK-Studie: **Drei von zehn sitzen neun Stunden und länger**

Geschätzte Sitzzeit an einem typischen Wochentag

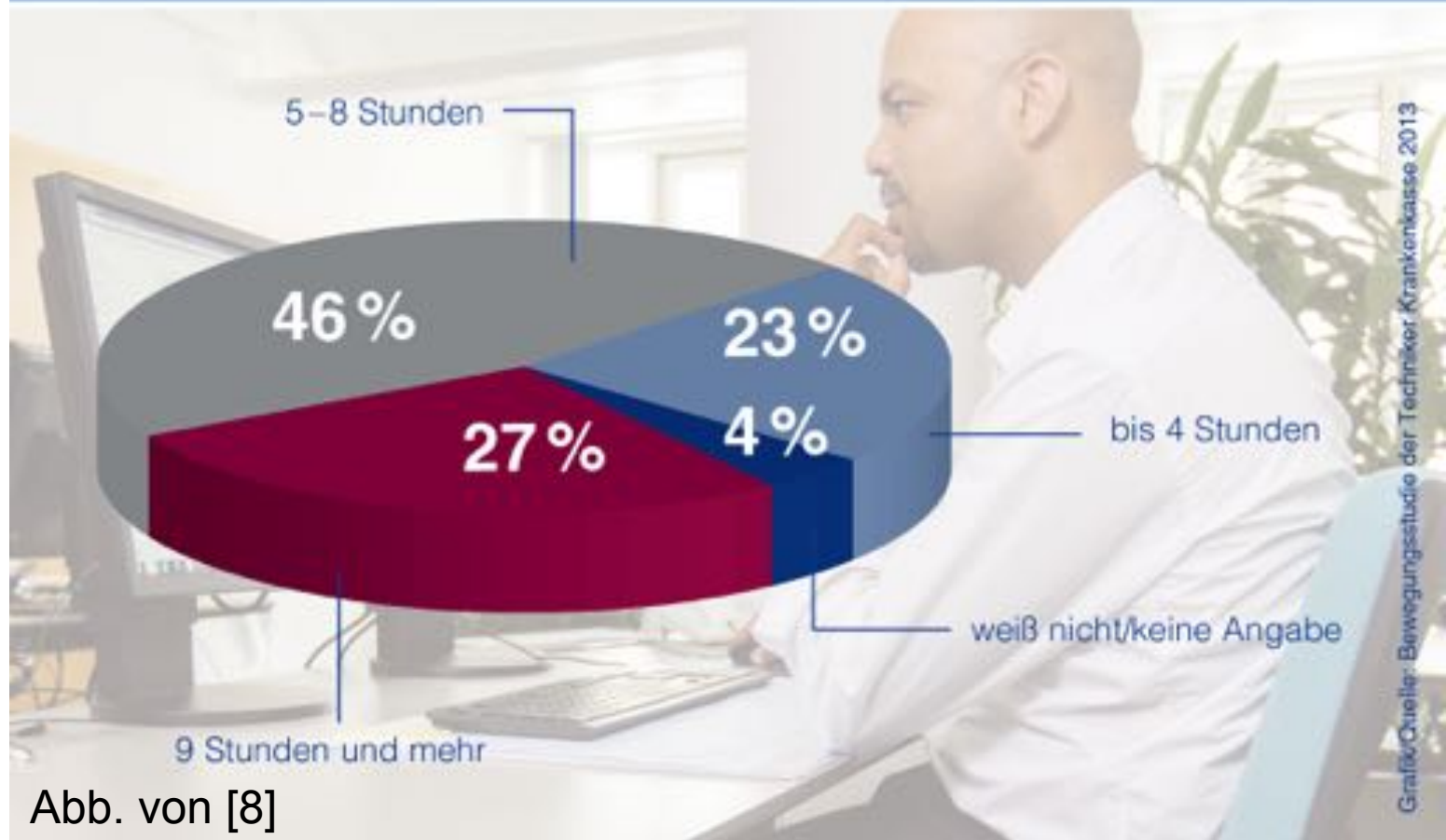


Abb. von [8]

Ursachen für Bewegungsmangel?

TK-Studie „Beweg dich, Deutschland“ (2013) [4]:

- **Erschöpfung/ fehlende Motivation (45%)**
- **Krankheit, körperliche Einschränkung, Übergewicht (37%)**
- **beruflich stark involviert (33%)**
- **privat stark involviert (26%)**
- Schlechtes Wetter (21%)
- **fehlender Trainingspartner (18%)**
- finanzielle Gründe (18%)
- **Scham (9%)**
- **Leistungsvergleich (8%)**
- kein Interesse an Bewegung (7%)
- **Angst vor Verletzungen (6%)**

LARP für Nichtlarper

häufig verwendete Umschreibungen:

- Outdoor-Aktivität, „wie Pfadfinder“
- Spiel
- Improvisationstheater
- Bauspielplatz
- wie „Herr der Ringe“, nur in echt

gängige Bewegungselemente im LARP

- **Kampf**
 - von Duellen über Scharmützel bis Massenschlachten auf Großveranstaltungen
- **Spielgelände auskundschaften**
 - Bewegungsangebot von Charakterart, Geländegröße und Bekanntheitsgrad des Spielgeländes abhängig
- **Dungeons**
 - insbesondere kriechen und geometrisch bedingte Zwangshaltungen
- **Tanz**
 - häufig eher rezipiert und nur von wenigen praktiziert

LARP-Kampf als Bewegungsform

- lange Erwartungs- / Anspannungsphase vor Konfrontation („Bedrohungsszenario“) → Aufbau von Stresshormonen
- kurze körperliche Aktivität (mit aktivitätsbedingt „gefühltem erhöhtem Verletzungsrisiko“)
- einseitige Thematisierung von Aggression als Lösungsweg für Konflikte
- „Gewinnen“ beim Sieger: Seigerung von Selbstwert und Handlungsfähigkeit.
→ Bewertungsdruck („sich durchsetzen *müssen*“)

weitere Bewegungsformen des Fantasy Genres

- **Reisen** (wandern, reiten, schwimmen, Boot fahren, ...)
- **Jagen** (Bogen schießen, Waldlauf,...)
- **Klettern** (über Schluchten hangeln, an Objekten hochklettern, ...)
- **Handwerkliches** (Schätze ausgraben, Fallen ausbringen, Netze knüpfen,...)

→ Bewegung als „positives Abenteuer“
inszenieren und begreifbar machen

Umsetzungsbeispiel ungewöhnliche Intime- Anreise

etwa zweistündige
Kanuanreise bei der
Fridislar – Conreihe
des Vergessene
Welten e. V.



Abb. von [11]

Umsetzungsbeispiel Jagd

- Ziele: Aufsteller oder mit Schlaufe zum Aufhängen
- ideal für geübte Schützen: mobile Anbringung in Bäumen (Seilzug)
- Schussdistanz etwa 5 m bis 20 m
- Klettverschluss und Kunstfell zum „Häuten“



Abb. von [11]

Umsetzungsbeispiel

Niedrigseilgarten

- optimales Gelände:
 - Bäume mit mehr als 30 cm Durchmesser
 - und ungefährlicher Untergrund;
 - nicht bei Gewitter oder Sturm betreten!
- Im Vorfeld Waldbesitzer über Planung informieren (Forstamt)
- Kosten „Basisausstattung“ mit Stahlseilen für Gruppen bis 25 Personen gleichzeitig: ca. 350 – 700 € (Stand: 11/2015)
- (ECRA) Ausbildung zum Konstrukteur für temporäre Niedrigseilgärten sinnvoll → ca. 300 € (Stand: 11/2015)
- Aufbau eines Parkours mit 2 Pers.: ca. 1 Stunde, Abbau 1/2 Stunde
- erste Praxisanwendung beim GfLR: September 2016 auf der Veranstaltung „Spuren der Vergangenheit“

Umsetzungsbeispiel „auf Con“ - Bauprojekte



Drachenfest 2012



Abb. von [11]



Abb. von [10]

**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!**

Gibt es Fragen?

Quellen

[1] Deutsche Olympische Sportbund DOSB: Definition „Sport“
<https://www.dosb.de/de/organisation/was-ist-sport/sportdefinition/>
zuletzt abgerufen am 14.11.2015

[2] Duden: Sport
<http://www.duden.de/rechtschreibung/Sport>
zuletzt abgerufen am 14.11.2015

[3] Wikipedia: Sport
<https://de.wikipedia.org/wiki/Sport>
zuletzt abgerufen am 14.11.2015

[4] Techniker Krankenkasse: „Beweg dich, Deutschland!“ – TK-Studie zum
Bewegungsverhalten in Deutschland, 2013
[http://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/568892/Datei/113810/
TK_Studienband_zur_Bewegungsumfrage.pdf](http://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/568892/Datei/113810/TK_Studienband_zur_Bewegungsumfrage.pdf)
zuletzt abgerufen am 14.11.2015

Quellen (Forts.)

[5] World Health Organization: Physical activity and health in Europe, 2006

[6] D. G. Myers. Psychologie. 3. Auflage. Springer Verlag, Berlin Heidelberg 2014

[7] World Health Organization: Global recommendations on physical activity for health, 2010

[8] Eurobarometer on sport and physical activity

http://europa.eu/rapid/press-release_MEMO-14-207_en.htm

zuletzt abgerufen am 14.11.2015

[9] TK Infografik: Drei von Zehn sitzen neun Stunden und länger

<http://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/571130/Datei/2842/TK-Infografik-Drei-von-zehn-sitzen-neun-Stunden-und-laenger.jpg>

zuletzt abgerufen am 14.11.2015

[10] © der Abbildung bei der Gesellschaft für Liverrollenspiel e.V.

[11] © der Abbildung bei Sonja Catterfeld