

Gesellschaft für Live-Rollenspiel e.V.



Alternative Bewegungskonzepte

Beitrag zur LARPcom 2017

Sonja Catterfeld

Inhaltsübersicht

- Definitionen
- Stellenwert von Sport
- Bewegungsmangel in Deutschland?
- Bewegung im LARP
- Quellen

Definition „Sport“

- **Wikipedia:** „Unter dem Begriff Sport werden verschiedene **Bewegungs-, Spiel- und Wettkampfformen** 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.“ [1]
- **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.“ [2]

Worauf zielt Sport ab?

- **Duden**: „Nach bestimmten Regeln [im Wettkampf], **aus Freude an Bewegung und Spiel, zur körperlichen Ertüchtigung** ausgeübte körperliche Betätigung [...] Betätigung zum **Vergnügen, Zeitvertreib**“ [3]
- **Wissen.de**: „ ‚Sport‘ ursprünglich = Zerstreuung, Vergnügen, Zeitvertreib, Spiel, Kurzform von: disport (engl.) = **Zerstreuung, Vergnügen** und altfranzösisch desport, zu: (se) de(s)porter = **(sich) zerstreuen, (sich) vergnügen**“ [4]

Stellenwert von Sport (1): physische Leistungsfähigkeit

Je nach Sportart kommt es zu einer Verbesserung /
Zunahme von

- Kraft
- Ausdauer
- Geschwindigkeit
- Koordination
- Beweglichkeit

Stellenwert von Sport (2): medizinischer Blickwinkel

Senkung des Risikos von:

- Herzkrankheiten, wie
 - Bluthochdruck [5]
 - Herzinfarkttrisiko [5]
- Schlaganfällen [5]
- Typ 2 Diabetes [5]
- Brust- und Darmkrebs [5]
- Depression [6]
- ...

Förderung von:

- Belastbarkeit von Muskeln und Gelenken
- Durchblutung des Gehirns [6]
- Psychischer Belastbarkeit [5,6,7]
- Stressresilienz [7,8]
- Selbstbild und Selbstwert [5,6]
- Kalorienabbau

Stellenwert von Sport (3): kognitive Aspekte

- Verbesserung von:
 - Gedächtnisleistung [9]
 - Konzentration (erhöhtes Dopaminlevel) [10]
 - Räumliche Vorstellungskraft [10]
 - Gehirnzellenproduktion im Hippocampus [10,11]
 - Stimmung [7,11]

WHO Empfehlungen für die Altersgruppe von 18 bis 64 Jahren

pro Woche:

- **Mindestens:** 150 Minuten bewegen oder 75 Minuten intensiv Sport im aeroben Stoffwechselbereich [12]
- **Zusätzlich:** an mindestens 2 Tagen Muskeltraining aller größeren Muskelgruppen [12]

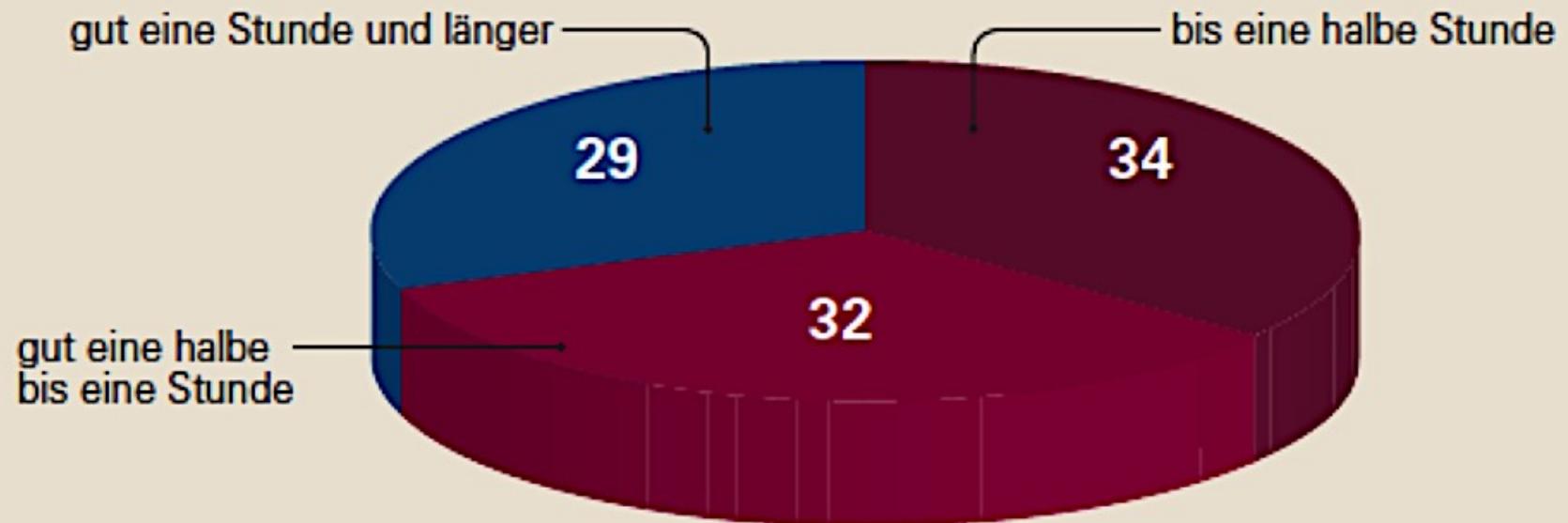
Aerobe (sportliche) Leistung/ Belastung:

- *Über die Atmung aufgenommene Sauerstoffaufnahme reicht, um die benötigte Energie im Arbeitsmuskel zu decken [13,14]*
- *Kann über einen langen Zeitraum aufrechterhalten werden [13, 14]*
- *Ab der aeroben Schwelle kann ein erkennbarer Anstieg der Stresshormone [...] gemessen werden [15]*

Realität Bewegungsmangel (1/2)

Zwei Drittel bewegen sich im Alltag nicht einmal eine Stunde

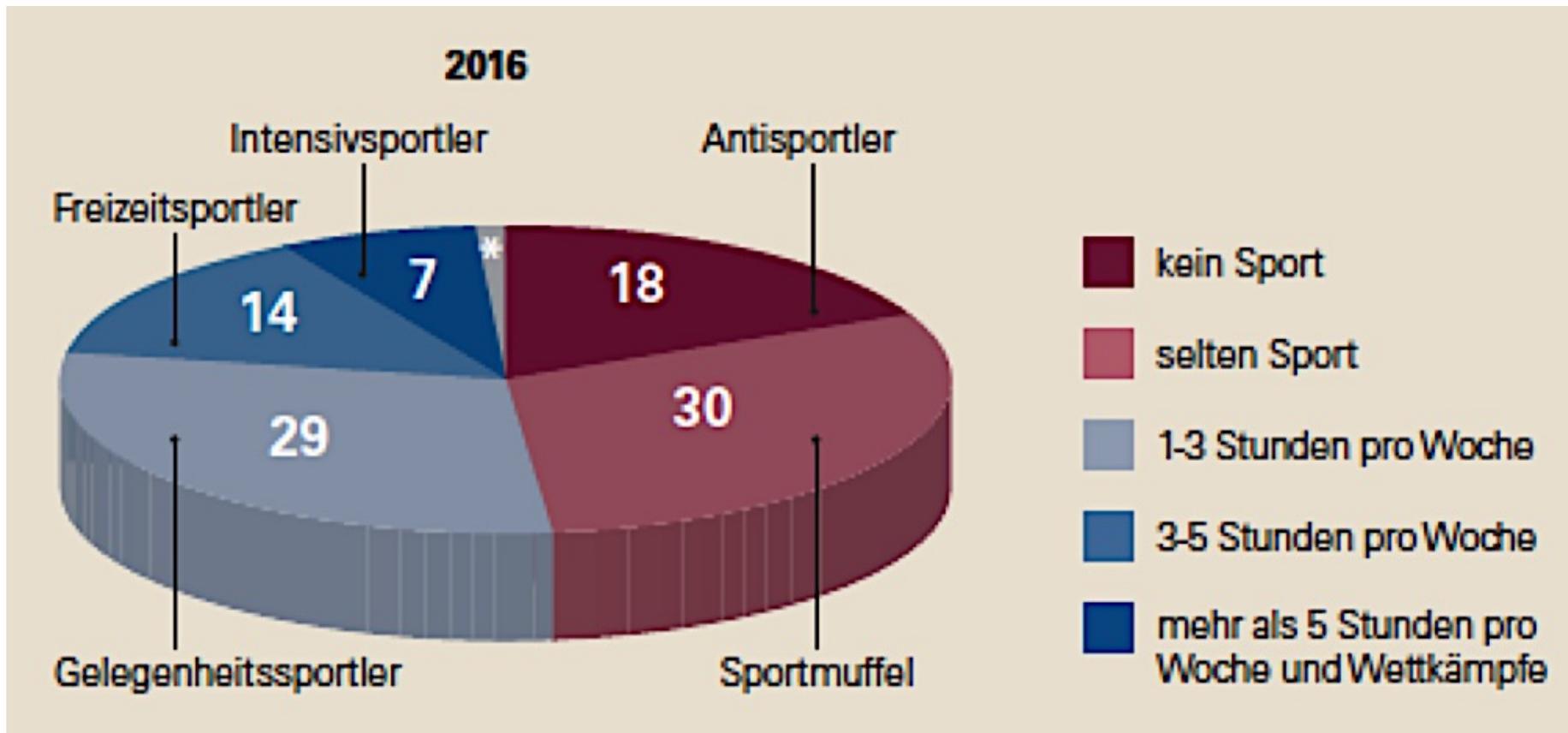
Geschätzte Dauer der alltäglichen Wege per Rad oder zu Fuß



aus: Beweg dich, Deutschland,
TK-Bewegungsstudie 2016 [16]

Angaben in Prozent
Rundungsdifferenzen möglich

Realität Bewegungsmangel (2/2)



aus: Beweg dich, Deutschland,
TK-Bewegungsstudie 2016 [16]

Ursachen für Bewegungsmangel

aus: Beweg dich, Deutschland, TK-Bewegungsstudie 2016 [16]

Organisatorische Gründe

- Erschöpfung/ fehlende Motivation (50%)
- beruflich stark involviert (35%)
- privat stark involviert (25%)
- Schlechtes Wetter (34%)
- fehlender Trainingspartner (22%)
- finanzielle Gründe (17%)

„Intrinsische Gründe“

- Krankheit, **körperliche Einschränkung, Übergewicht** (37%)
- **Angst vor Verletzungen** (11%) *
- kein Interesse an Bewegung (11%)
- **Scham** (6%)
- **Leistungsvergleich** (6%)

Die „intrinsische Gründe“ sind bei der Veranstaltungsplanung von besonderer Relevanz !

gängige Bewegungselemente im LARP



Abb. von [17]

Kampf



Abb. von [17]

**Spielgelände
auskundschaften**

Dungeons



Abb. von [18]

Tanz

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 (1): ungewöhnliche Intime-Anreise



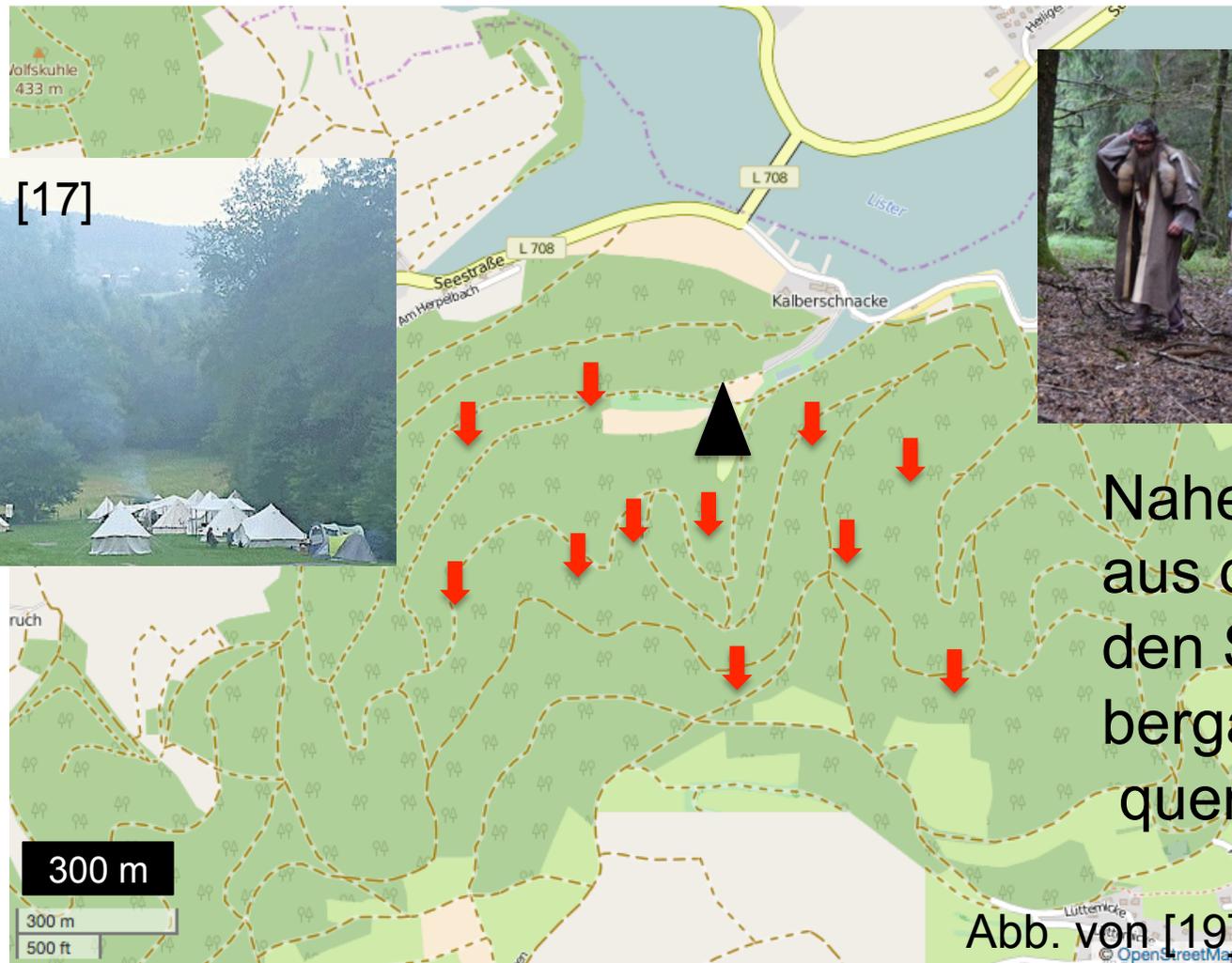
etwa zweistündige
Kananreise bei der
Fridislar – Conreihe
des Vergessene Welten e. V.

Umsetzungsbeispiel (2): Geländedenutzung

Abb. von [17]



Abb. von [17]



Nahezu alle Wege
aus dem Lager zu
den Sites führen
bergauf und z.T.
querfeldein

Abb. von [19]

Umsetzungsbeispiel (3): Jagen im LARP



- 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“

Beispiele für weitere erjagbare LARP-Tiere



Umsetzungsbeispiel (4): ungewöhnliche Hindernisse



Abb. von [17]

Jede Masche des
Spinnennetzes
darf nur einmal
durchquert werden.

Umsetzungsbeispiel (5): Niedrigseilgarten



alle Abb. von [17]

Informationen zum 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 bis 2 h
- Abbau ca. 0,5 bis 1 h

Umsetzungsbeispiel (6): Bauprojekte vor Ort



Abb. von [18]

Drachenfest 2012



Abb. von [18]

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!



Abb. von [18]

Gibt es Fragen?

Quellen

[1] Wikipedia: Sport

<https://de.wikipedia.org/wiki/Sport>

abgerufen am 12.02.2017

[2] Deutsche Olympische Sportbund: Definition Sport

<https://www.dosb.de/de/organisation/was-ist-sport/sportdefinition/>

abgerufen am 12.02.2017

[3] Duden: Sport

<http://www.duden.de/rechtschreibung/Sport>

abgerufen am 12.02.2017

[4] Wissen.de : Wortherkunft Sport

<http://www.wissen.de/wortherkunft/sport>

abgerufen am 12.02.2017

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] Conny Becker: Zufrieden mit Sich und seinem Körper. In: Pharmazeutische Zeitung, Ausgabe 38, 2011

<http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=39422>

abgerufen am 12.02.2017

[8] Jana Hauschild: Sport für die Seele; In: Spiegel-Online.de

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/psychotherapie-sport-hilft-bei-psychischen-erkrankungen-a-938242.html>

abgerufen am 12.02.2017

Quellen (Forts.)

[9] J. J. Ratey, E. Hagerman. Superfaktor Bewegung. VAK Verlag, 2. Auflage 2013

[10] Lydia Klöckner: Wundermittel Bewegung. In: ZEIT Wissen, Nr. 2, 2014
<http://www.zeit.de/zeit-wissen/2014/02/sport-bewegung-gesundheit-therapie>
abgerufen am 12.02.2017

[11]: Kirk I. Erickson et al: Physical activity and brain plasticity in late adulthood. In: Dialogues Clin Neurosci, Ausgabe 15, Nr. 1, S. 99-108, 2013
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3622473/>
abgerufen am 12.02.2017

[12] World Health Organization: Global recommendations on physical activity for health, 2010
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/
abgerufen am 12.02.2017

Quellen (Forts.)

[13] Onlinelexikon Sportdiagnostik

<http://www.sportdiagnostik.de/leistungsdiagnostik/sportdiagnostik-trainingssteuerung-lexikon.html>

abgerufen am 12.02.2017

[14] Arne Güllich, Michael Krüger (Hrsg.): Sport. Das Lehrbuch für das Sportstudium. Springer Verlag, Berlin Heidelberg, 2013

[15] Wikipedia: aerobe Schwelle

https://de.wikipedia.org/wiki/Aerobe_Schwelle

abgerufen am 12.02.2017

[16] Beweg dich, Deutschland, TK-Bewegungsstudie 2016

<https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/819848/Datei/79770/TK-Bewegungsstudie-2016-Beweg-dich-Deutschland.pdf>

abgerufen am 12.02.2017

Quellen (Forts.)

[17] © Gesellschaft für Liverollenspiel e.V.

[18] © Kai Vaupel

[19] [OpenStreetmap.org](https://www.openstreetmap.org)