

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS 405

WS Aufrichtung von Fuß bis Kopf

Referent/in: Daniela Ludwig

- Aufrichtung ist ein lebendiger, dynamischer Prozess
- Modell aus der Architektur: Tensegrity= tension + integrity= Zugspannung + Ganzheit, Zusammenhalt): Ausgleichende Spannung über den gesamten Körper verteilt: hohe Stabilität mit gleichzeitig maximaler Flexibilität und Balance



http://de.wikipedia.org/wiki/Tensegrity_%28Architektur%29

- Einfluss der Schwerkraft auf den Körper: Jedes Abweichen vom Lot muss mit Gegenspannung beantwortet werden. Jedes dauerhafte Abweichen (Fehlhaltung) bedeutet, dass Muskulatur Haltearbeit verrichten muss, die dafür nicht vorgesehen ist. Die Folge: Dauerspannung, eine Überlastung der Strukturen, eine Einschränkung von Funktionen und Bewegungsspielraum und kostet letztlich auch mehr Energie
- Je ökonomischer die Haltung, desto ökonomischer ist die Muskelaktivität
- Der Körper hat sich mit der Schwerkraft entwickelt, und ist optimal auf sie ausgerichtet
- → Nutzen der Schwerkraft als nötigen Impuls für die Aufrichtung
- Eine aufrechte Haltung wirkt immer der Schwerkraft entgegen: Durch Zugspannung nach oben werden Gelenke entlastet
- Aufrechte Haltung: gleichmäßige Fußbelastung, Knie achsengerecht, Becken ruht auf Hüftgelenken, LWS und BWS sind langgezogene Bögen, die einzelnen Segmente stehen übereinander. Durch die Längsspannung sind Hals und Becken frei für Bewegung.
- Für die Aufrichtung gegen die Schwerkraft ist eine perfekte Feinabstimmung des gesamten Körpers notwendig: Sensomotorik, Gefühl und Wahrnehmung lassen den Körper ausbalanciert in die Länge wachsen.

Praxis

- Bestandsaufnahme Stand: Wie stehen wir ?

Die Füße – das Fundament

- Am Anfang immer Wahrnehmung: Pendeln, „Duschübung“, „Eisplatte“
- Der Klassiker: der kurze Fuß von Janda
- Einbeinstand: Wo liegt die Aufmerksamkeit, wenn das Bein angehoben wird?
 - Ferse des Spielbeines heben, Becken geht mit, Fokus auf Standfuß
 - Bein heben, sich vorstellen, Standbein will in Eisplatte einsinken.
 - Unterschied zu vorher
- Der Fuß in der Dynamik: Gehen mit Ballenabstoß
 - Impuls kommt vom Ballen, nicht durch Beinheben
 - Gehen über Wahrnehmung des Fußgelenkes

Die Knie

Der kurze Fuß: Hände außen auf Oberschenkel: Wohin dreht Oberschenkel, wenn Großzehengrundgelenk Kontakt zum Boden behält und die Füße sanft nach außen gezogen werden?

- Einbeinstand: Wie stabil ist er bei korrekter Verschraubung?
- Ausfallschritt: kurzer Fuß des vorderen Beines.
- Kleiner Sprung: Schrittstellung, hintere Ferse anheben, Ballen belasten, stabiles Knie
- Sprung von Squat in Squat

Die Hüfte: Dreh- und Angelpunkt der Aufrichtung

- Eine zentrierte Hüfte sorgt für Stabilität, Flexibilität und Aufrichtung
- Für die Aufrichtung ist die Fähigkeit des Hüftbeuger, loslassen zu können, wesentlich
 - Rückenlage, linkes Knie angezogen, Hände halten Bein, rechtes Bein liegt gestreckt am Boden. Hüftbeuger anspannen, rechtes Bein hebt sich leicht vom Boden, Ferse bleibt locker am Boden. Entspannen, Knie sinkt zurück auf den Boden, die Leisten werden weit.
- Beckenschaukel im Stehen: Hände auf Beckenkämmen, Darmbeinstachel drehen nach hinten-oben, Kreuzbein nach unten-hinten, Hüftbeuger verkürzt.
Gegenbewegung: Hüftbeuger geben nach und entspannen sich.
- Einbeinstand und Ausfallschritt mit Wahrnehmung auf Hüfte
- Gehen mit Fokus auf Hüftstreckung

Das Becken

Die Stellung des Beckens beeinflusst Aufrichtung und Gleichgewicht, da Statik von Rumpf und Wirbelsäule vom Becken abhängen.

- Hier ist der Schlüssel zur Aufrichtung das Loslassen der Lendenmuskeln: Entspannen sie sich, ist der Übergang zwischen Becken und Lendenwirbelsäule geöffnet, Lenden- und Brustwirbelsäule werden verlängert.
- Handtuchzug: Partnerweise, A liegt mit Becken auf Handtuch, spannt Lendenmuskeln leicht an, LWS hebt sich leicht vom Boden. Beim Entspannen (dabei Ausatmen) sinkt LWS in Boden, gleichzeitig zieht B das Handtuch in Richtung Ferse.
- Rückenlage mit Handtuch unter Becken: LWS anspannen, entspannen und LWS entspannt nach unten sinken lassen

Der Brustkorb

- Die Stellung des Brustkorbs ist Resultat der Beckenaufrichtung
- Der Brustkorb ist für Beweglichkeit konzipiert, er ist an Bewegungen des Beckens und des Kopfes beteiligt
- Drehen, beugen und rotieren der BWS mit Wahrnehmung der Rippenbeweglichkeit

Die Schultern

- Schulterblätter spüren und entspannt bewegen
- Oberarm nach außen rotieren

Der Kopf

- „Der Kopf führt – der Körper folgt“
- Die Fähigkeit der Nackenmuskeln loszulassen, ist Voraussetzung dafür, den Kopf aufzurichten: Nicken im obersten Gelenk. Drehen mit komplett entspanntem Nacken. Kopfachter mit entspanntem Achter

Festigung der Übungen durch Integration in den Alltag!

Literatur und Quellenangaben

Alles was es gibt von Christian Larsen, Spiraldynamik

Insbesondere:

Renate Lauper; Christian Larsen: Achtsame Körperhaltung. Die besten Übungen für ein neues Körperbewusstsein. Vianova, 2015