

Aus der Rubrik „Neulich aus dem Unterricht ... Fragen an den Kursleiter“

Unflexible und steife Hüftgelenke – das alte Dauerproblem

Autor: Michael de Lange

Eine Erfahrung, die jeder Kursleiter zur Genüge macht, ist das Fehlen der Gelenkigkeit und Mobilität mit entsprechender Haltekraft in der Hüfte.

Diese Erfahrungen hat man auch selbst in der eigenen Ausbildung und in der eigenen Praxis gemacht und sie treten natürlich auch bei allen Kursteilnehmern unabhängig von ihrem jeweiligen Praxisstatus auf.

Manchmal ist dies sehr verständlich, insbesondere wenn die Kursteilnehmer ganz neu dabei sind, und manchmal ist dies sehr unverständlich, wenn die Kursteilnehmer schon lange dabei sind und schon viele Lerneinheiten zu diesem Thema erfolgt sind.

Also: Was soll man tun?

Lösung des Problems: Es hilft nichts, zurück zu den Basics.

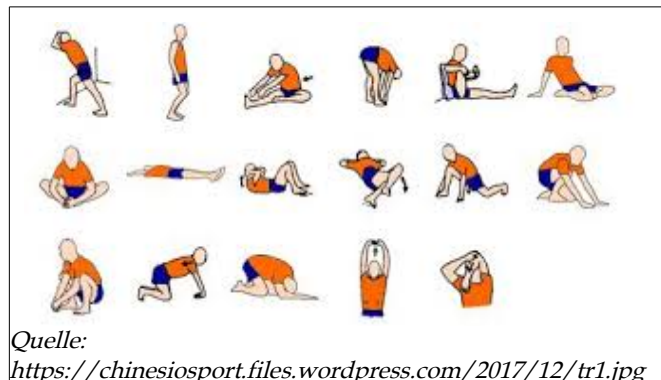
Die Haltemuskulatur trainieren wir beispielsweise mit dem „Stehen wie ein Baum“. Falls dies nicht zum Erfolg führt, müssen beispielsweise zusätzliche Übungseinheiten an Geräten gemacht werden. Diese haben das Ziel, die Oberschenkelmuskulatur – Quadizeps femoris, Abduktoren- und Adduktorenmuskulatur zu stärken. Dazu gehören auch die Muskeln an Schienbein, Wade und nicht zu vergessen die unterstützenden Muskeln in und um die Gelenke von Fuß, Knie und Hüfte.

Die Beweglichkeit trainieren wir beispielsweise durch einfache Mobilitätsübungen, wie sie in jeder anderen Sportart auch praktiziert werden, und durch die bekannten Basics aus den Taiji- und Qigonggrundlagen.

Die Dehnungsfähigkeit steigern wir durch Stretchingeinheiten mit den Variationen, wie sie im Allgemeinen bekannt sind bzw. wie sie im Grundlagentraining praktiziert werden.

Das zusätzliche Problem hierbei ist jedoch:

Basistraining dieser Art ist uncool und daher nicht sehr beliebt. Formentraining dagegen ist cool und beliebt. Daher ist jeder Trainer in diesen Situationen besonders gefordert und sollte seiner Fantasie freien Lauf lassen, damit diese Unterrichtseinheiten auch zu Freude und Motivation beitragen. Oft ist es sogar möglich, das Basistraining im Aufwärmprogramm oder im Training von einzelnen Formenbildern unauffällig miteinzubauen.



Und übrigens nicht vergessen: Taiji – Training – Ein – Leben – Lang