

2 ½ kleine Tricks für's bessere Training

Autor: Michael de Lange

Aus den vielen Stunden des Unterrichts und des damit verbundenen Beobachtens der Kursteilnehmer ergeben sich immer wieder einige identische Bewegungsmuster, genauer gesagt fehlerhafte Bewegungsausführungen.

In jeder Form, sei es Qigong, sei es Taiji, und sogar bei den Basisübungen haben wird oft die Öffnungssequenz:

Gewicht auf ein Bein verlagern. Auf diesem Bein sinken, sitzen. Anderes Bein knickt dabei ein, der Fuß rollt auf und steht auf Ballen (Dingbu). Schließlich wird der unbelastete Fuß zum Xubu direkt nach vorn oder mit einer Hüftdrehung zur Seite gesetzt. Dabei bleibt er unbelastet.

Ein Fehlerbild an dieser Stelle: Der ausgestellte Fuß bleibt nicht unbelastet, sondern der Teilnehmer schiebt sofort die Hüfte mit nach vorn. Diese fehlerhafte Gewichtsverteilungen treten oft auch in Sequenzen auf, die eine deutliche Verlagerung von links nach rechts bzw. von vorn nach hinten, und jeweils umgekehrt, beinhalten.

Das zweite Fehlerbild tritt bei dieser Bewegung und ganz oft bei Sequenzen mit Armanteil auf. Die Teilnehmer meinen, sie müssten bei den Bewegungen die Schultern mit anheben. Meistens geschieht dies zwar unbewusst, aber es tritt auf.

Um diese leidigen Fehler zu beheben, kann man folgende „Tricks“ anwenden, wenn die Hinweise und Kommandos wie „Gewicht sauber verlagern“, „Schultern runter“, etc. nicht funktionieren.

Trick Nr 1: Die Teilnehmer müssen ein Gefühl für Kontrolle im belasteten und unbelasteten Bein bekommen. Dazu hilft den Teilnehmern beim Xubu-Training beim vorderen, unbelasteten Bein die Fußspitze aktiv anziehen zu lassen. Dadurch wird eine Spannung in der vorderen Beinmuskulatur aufgebaut. Dies hat zur Folge, dass auch das

ausgestellte Bein Spannung bekommt und so nicht mehr „willenlos“ und schlaff steht. Die Hüfte wird dadurch gehindert, automatisch auf das schwache Bein vorzuschieben.

Das aktive, bewusste Anziehen der Fußspitze kommt in den Formenbildern nur selten vor, macht aber den Schülern klar, wie die Sequenzen zu funktionieren haben, nämlich erst unbelastet absetzen, dann Gewicht verlagern. Außerdem wird durch diese künstliche Beinspannung der Oberkörper aufrechter gehalten, was ein „nach vorne Fallen“ verhindert.

Trick No 2: Die Teilnehmer müssen ein Körpergefühl für eine entspannte Schulter entwickeln. D. h. Wir brauchen etwas, was die Schulter natürlich nach unten zieht. Also setzen wir die guten alten Gewichte (Hanteln) ein, lassen die Arme mal entspannt nach unten hängen und arbeiten in den Schultern auf und abwärts. Hier wird den Teilnehmern oft bewusst, wie tief eine entspannte Schulter unten ist, und dass Schultergelenk und Ohren nicht auf einer waagerechten Linie liegen.

Und Trick No 2 ½?

Dieser Trick ist eigentlich kein Trick, sondern das uralte Prinzip: Hüfte führt, der Rest folgt.

Fazit:

Mit einfachen und leichten Bewegungsvariationen in den Basistrainings kann das Körpergefühl, und somit die Sensomotorik für die eigentliche Bewegungssequenz verbessert werden. Erkennt der Körper die sensorischen Impulse, so kann er sie auch umsetzen, was nur funktioniert, wenn er sie vorher auch gelernt hat.