

Tiefe Rumpfstabilisatoren zuerst

Hier will ich häufig angewendete Sportübungen und Sportarten nach den Gesichtspunkten der [Ökonomie der strukturellen Bewegungslehre](#) betrachten. Jedes gute Kraft- oder Haltungstraining und jede optimal ausgeübte Sportart beginnt mit der Aktivierung des sog. Lokalen Systems, also der tiefen Rumpfstabilisatoren (Beckenboden, tiefe Bauch- und Rückenmuskeln). Erst wenn diese aktiv sind, können die globalen, oberflächlichen Hüllmuskeln ökonomisch und entspannt arbeiten!

- [Bauchmuskeltraining](#)
- [Fussball](#)
- [Gewichtheben](#)
- [Golf](#)
- [Jogging](#)
- [Klettern](#)
- [Klimmzüge](#)
- [Kniebeuge / Halbe Hocke](#)
- [Liegestützen](#)
- [Reiten](#)
- [Radfahren](#)
- [Tennis](#)
- [Schwimmen](#)
- [Seilspringen](#)
- [Skilaufen \(Langlauf, Tourenlaufen, Alpin\)](#)
- [Sit-ups / Bauchmuskelübungen](#)
- [Wandern](#)

Liegestütze

Die Ellbogen sollen seitlich nach aussen gehen und dabei bleibt der Rumpf zuerst ruhig und die Höhe des Schultergürtels wird möglichst lange eingehalten. Denken Sie an „auseinander“ und nicht „nach unten“. Diese Phase möglichst langsam ausführen. Es ist die wertvolle exzentrische (negativ dynamische) Kraftphase. Die Fersen zeigen etwas zu den Seiten, der Kopf sieht frei beweglich nach unten oder sogar etwas nach vorne (nicht kurz werden im vorderen Brustbereich) und das Becken (oder die Sitzbeinhöcker) bleibt immer der höchste Punkt des Körpers. Der

Abstand vom Schambein bis zum Brustbein bleibt möglichst lang.
Wieder zurück, beim Nach-Oben-Gehen beginnt die Bewegung in den Sitzbeinhöcker, die sich zuerst nach oben heben. Diese konzentrische (positiv dynamische) Kraftphase schnell und kurz machen.
Oben angekommen 2-3 Sekunden innehalten (isometrische Kraftphase).

Sit-ups / Bauchmuskelübung



1. Rectus: verkürzt die vordere Körperlinie des Oberkörpers (=Hauptfehler bei den Bauchmuskelübungen!) >> Achtung: Six-Pack nie ohne Hauptaktivität des tiefen, queren Transversus!
2. Obliquus Externus und
3. Obliquus Internus sind die beiden schrägen Bauchmuskeln, die bereits eine bessere Bauchwandstabilität ergeben (nie Rectus allein!)
4. Transversus = querer, tiefster Bauchmuskel und der wichtigste von allen! Hält die Bauchwand ohne Verkürzungen am schönsten nach hinten!

Das Ziel ist also, in der Bauchwand lang zu bleiben und nicht zu verkürzen (spätere Spitzbauchbildung!). Es darf kein Hohlkreuz entstehen. Dort soll es eher wie eine Schale gegen hinten rund werden und eng bleiben. Und das Schambein sollte nie in Richtung Kinn gezogen werden.

Man legt die Unterschenkel mit 90-Grad-gebeugten Hüft- und Kniegelenken auf einen Stuhl und hebt den Kopf in einer Linie mit dem Brustbein nur sehr wenig. Verkürzen Sie dabei nicht die vordere Linie vom Kinn zum Schambein.

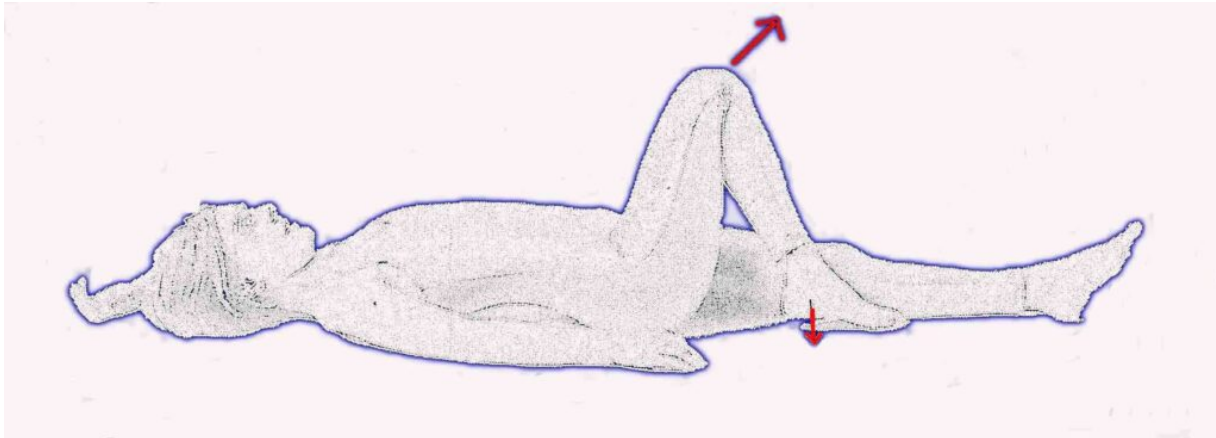
Der rechte Ellbogen (bei angewinkelten Armen) geht nur wenig und eher schnell und kurz (da konzentrische Muskelaktivität) gegen das linke Knie und umgekehrt. Dann 2-3 Sekunden Stellung halten (isometrisch) und wieder sehr langsam zurück in die Liegestellung (exzentrisch).

Auch die klassische Übung zur Tiefenaktivierung der Rumpfstabilisatoren ist eine ausgezeichnete Übung für die tiefste Bauchmuskelschicht, den M. Transversus Abdominis:

Man liegt entspannt auf dem Rücken, Beine ausgestreckt, das Kreuz nicht auf den Boden drücken, Arme seitlich des Körpers, Nacken entspannt, Kopf auf beide Seiten drehen und wieder zurück zur Mitte, Blick offen und entspannt zur Decke gerichtet (keinen fokussierten, starren Blick).

Nun stellt man den rechten Fuss an (linkes Bein bleibt ausgestreckt). Die rechte

Fusssohle (auf dem Boden) wahrnehmen. Der Fuss ist weich und entspannt. Das rechte Knie verlängert sich langsam in den Raum raus.



Durch diese Bewegung hebt sich die rechte Beckenhälfte unwillkürlich vom Boden ab – ohne aktives Tun.

Bei dieser Übung gibt es vom entspannten Beckenboden her, eine Rotation des Rumpfes nach links (Wirbel für Wirbel langsam nach oben). Wenn diese Drehung auf der Höhe des Zwerchfells angelangt ist, nimmt man den rechten Arm dazu, der wie von einem Magneten (in die linke obere Wandecke) gezogen wird. (Achtung: Schulter und Hals sollen entspannt bleiben). Wenn der Kopf vom Boden abheben würde, stoppt man die Armbewegung. Man lässt den Arm einen Moment in dieser Position wie eingefroren stehen.

Nun spürt man das Becken schwer werden und lässt es langsam zum Boden zurücksinken. Wirbel für Wirbel kommen zum Boden zurück bis die ganze Wirbelsäule ausgestreckt am Boden liegt. Gleichzeitig bewegt sich die rechte Schulter und der Oberarm, Unterarm.. zurück in die Ausgangsposition.

- Während der ganzen Übung entspannte Atmung und Bewegungsfluss.
- Übungen jeweils zwei- bis dreimal wiederholen, dann Seite wechseln.

Klimmzüge

Schultern innen unten lassen – Stange nur zu sich ziehen – am Schluss ist man überrascht, dass man mit dem Kopf über der Stange ist...

Kniebeuge (Halbe Hocke: Gewichtheben)

Bei der Kniebeuge ist wichtig, dass nur die Weichteile der Beine trainiert und das Kniegelenk selber und der ganze Rücken möglichst geschont werden. Die oberflächlichen Muskeln im ganzen Oberkörper sollten entspannt bleiben und die Aktivität der tiefen Rumpfstabilisatoren zunehmen. Dies erreicht man in der sog. „Halben Hocke“, der Haltung, die auch ideal und maximal Rücken entlastend beim Heben von Lasten ist (*physiopraxis 2011; 9(1): 30-33*). Deshalb kann dies auch als beste Haltung für das Gewichtheben angesehen werden.



„Ganze Hocke“

Wurde in der „alten Rückenschule“ noch als richtig gelernt. Entspricht der alten Vorstellung, dass eine „Korsett-Bildung“ (Gebrauch und Training der oberflächlichen Rumpfmuskeln) günstig („entlastend“) für den Rücken sei. Heute weiss man, dass eben diese Haltung im argen Ungleichgewicht eine Tiefenaktivierung verhindert und den Zwischenwirbelraum arg komprimiert!



„Halbe Hocke“ Im Gleichgewicht mit entspannter Oberfläche und optimalster Aktivierung der tiefen Rumpfstabilisatoren. Damit die kleinste Kompression und Verkürzung des Wirbelraums – grösste Rückenschonung!

Stellen Sie dazu die Füsse beckenbreit auseinander und parallel (nicht zu weit auseinander und auch keine nach auswärts gedrehte Füße, wie man häufig auf erläuternden Fotos sieht). Dann gehen Sie zuerst in die Hüften und noch nicht in die Knie (Man sollte also eher „Hüftbeuge“ sagen!). Dies erreichen Sie am besten und mit grösster Entspannung der oberflächlichen Muskeln des Oberkörpers, indem man sich das Becken als eine Schublade vorstellt, die sehr entspannt und leicht horizontal nach hinten gleitet.

Bauchwand, Gesäss und Hüften sind locker (Die Tiefe, nämlich der Transversusmuskel, etc. sind dann automatisch sehr aktiv.).

Der Schultergürtel befindet sich immer etwas weiter vorne als die Knie. Die Hüftgelenke sind also immer etwas mehr gebeugt als die Knie. Dadurch kommt das Gewicht in den Füßen automatisch mehr auf den Mittel- und Vorfuss: Die ganze Fuss-Längsfeder wird gespannt. Die Hüftfederung und diese Fussfeder entlasten die Knie enorm.

Das Brustbein bleibt senkrecht und vorderster Punkt des Körpers. Der Kopf sitzt wie eine Boje auf der senkrechten Halswirbelsäule und der Schultergürtel liegt

entspannt wie ein leichtes Joch auf dem Rumpf. Der Oberkörper bleibt so in seiner vorderen Mittellinie sehr lange und die Wirbelsäule sehr gerade.



Auch bei der Kniebeuge stellt man sich vor, man würde eine Kiste heben, die vor einem auf dem Boden steht. Man kommt dazu vor allem aus der Hüftbeugung und weniger aus den Knie mit den Händen bis an den Boden.

Die Retourbewegung nach oben startet dann in den Füßen. Man stösst dabei vom Boden ab, indem man zuerst die Knie nach hinten bewegt und dann erst die Hüften nach vorne. Der Oberkörper macht dabei möglichst wenig Arbeit und bleibt vor allem in der Oberfläche (Bauchwand, Gesäss, Schultern,...) völlig entspannt.



Seilspringen

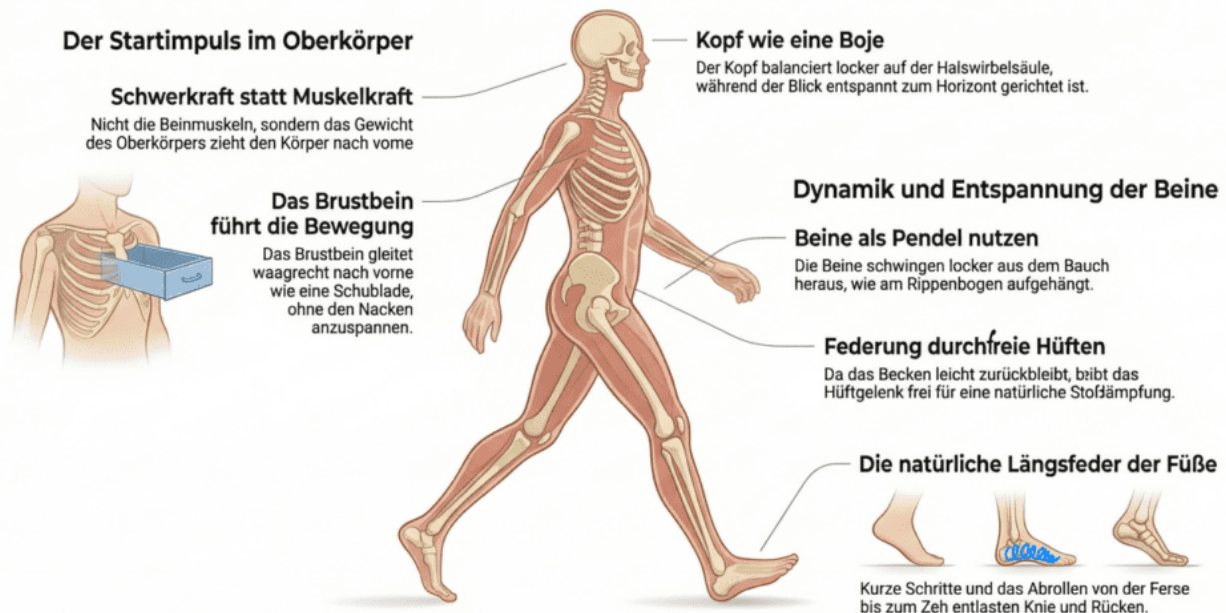
Man springt in einer akzentuierten Faltbewegung ([wie hier ausführlich beschrieben](#)): Vor allem das Becken, der Po ist weit hinten damit die Hüftgelenke gut federn können. Der Oberkörper wird dann aufrecht (Brustbein senkrecht), die Schultern entspannt und nicht nach oben gezogen. Der Kopf liegt leicht wie eine Boje auf dem Hals – der Blick locker und nicht fixiert in die Weite zum Horizont.

 Man landet nicht auf der Fussspitze, sondern auf dem ganzen Fuss, der dadurch wie eine Längsfeder gespannt wird und wieder abfedert.

Seilspringen ist eine wunderbare Art, Haltungsverbesserung, Konditionssteigerung und Aktivierung der tiefen Rumpfstabilisatoren mit einfachsten Mitteln und auf engstem Raum zu praktizieren!

Jogging

Ökonomisches Gehen: Kraft durch Schwerkraft



NotebookLM

Jogging, wie auch das ökonomische, natürliche Gehen und Wandern habe ich sehr ausführlich hier beschrieben >>> www.dr-walser.ch/jogging/

Dazu übers [Marathonrennen](#).

Dann über die diversen [Lauf-Mythen](#).

Wie läuft's denn bei Ihnen so?!

Gehen Sie Ihrem [Jogging-Stil](#) (auch in [english](#)) auf den Grund und optimieren Sie Ihr Training Schritt für Schritt. Für optimale Gelenkschonung und begeisternde Lauf-Effizienz gebe ich auch stundenweise persönliches Training (zuerst eine Stunde Theorie und persönliche Anwendung von Haltung und Bewegung + dann eine Stunde gemeinsames Jogging):

Anmeldung nur mit Mail: ✖

Reiten

Die Fussspitzen zeigen eher etwas gegen das Pferd. Die Sitzbeinhöcker sind weit hinten, das Brustbein weit oben und vorne (ohne die Schultern zurückzuziehen): Der Brustraum wird dadurch vorne konvex und lang und die Halswirbelsäule gerade mit bojenartig balancierendem Kopf. Der Schultergürtel liegt wie ein leichtes Joch auf

dem Rumpf und die Arme hängen frei in den Schultern.

Der Schenkeldruck kommt aus dem Po. Das Becken wird dadurch hinten weit, die Sitzbeinhöcker zeigen etwas nach aussen.

Radfahren

Man sitzt in einer Zickzacklinie auf dem Sattel: Die Knie und Füsse eher leicht nach innen gedreht, Po und Sitzbeinhöcker weit hinten, gebeugt in den federnden Hüftgelenken, das Brustbein senkrecht oben und vorne (konvexe Mittellinie), der Kopf und der Schultergürtel locker aufliegend. Die Arme hängen auch locker in den Schultergelenken und liegen ohne viel Druck auf dem Lenker. Die Ellbogen sind mehr oder weniger gebeugt und aussen. Die Bauchwand ist entspannt (damit bleibt man vorne lang). Man hängt wie in den "Gummibändern" des muskulär entspannten Po (im vielen Bindegewebe dort: Muskelfaszien, Sehnen, Bänder...). Dienlich wären also Sattel und Lenker, die genügend weit voneinander entfernt sind und ein Sattel, der etwa 5 Grad nach vorne unten zeigt.

Mit dieser Faltbewegung kommt der Schwerpunkt des Oberkörpers schön über die Füsse, resp. Pedale und die Schwerkraft kann so ideal ausgenützt werden. Die Hüftgelenke können alles abfedern und damit den Rücken enorm entlasten. Die "Hülle" im Oberkörper ist ziemlich entspannt. Das was alles "zusammenhält" ist die Tiefenaktivität der Rumpfstabilisatoren.

Auch bei dieser Art von Bewegung sollte Ihr Körper möglichst ruhig durch den Raum schweben, ohne Hin und

Taube Finger beim Radfahren

Nach der Velotour vergeht vielen der Spass am Velofahren: die Hände schlafen ein oder die Finger fangen an zu prickeln. Das passiert, wenn die Hand eine unnatürliche Position am Lenker hat. Das ist der Fall, wenn der Lenker keine Krümmung hat. Dann bilden Unterarm und Hand nicht mehr eine Linie, sondern machen beim Handgelenk einen Knick. Es kommt zu einem dauerhaften Überdehnungsreiz der Muskeln an der Unterseite des Handgelenks. Gleichzeitig fliesst das Blut nicht mehr ausreichend in die Hand. Das Abknicken reizt auch Nerven, die durch den engen Karpaltunnel verlaufen.

Die Lösung ist einfach: Der Lenker sollte leicht nach innen zum Fahrer gebogen sein, im besten Fall etwa 15 Grad. Das verhindert, dass sich das Handgelenk abknickt.

Der Griff sollte zudem nicht flach und zu hart sein, sondern die Passform der

Innenhand übernehmen. So bietet er eine möglichst grosse Auflagefläche. Das Gewicht des Oberkörpers verteilt so sich auf der ganzen Handinnenfläche. Gefütterte Velohandschuhe brauche es nicht.

Bei längeren Fahrten auf Mountain- oder Treckingbikes ist es von Vorteil, wenn man sich Lenkerhörnchen an den Lenker montiert: Diese stehen vom Griff ab und entlasten das beanspruchte Gelenk. Zudem nimmt man eine andere Haltung an, dies entlastet den ganzen Körper.

Tennis

Beim Rückhandschlag stehen Sie „normal“ ([oekonomie_der_bewegung.pdf](#), Seite 3) und befinden sich im Falten. Lassen Sie wie immer zuerst den Bauch los, so dass das Becken nach hinten zu gleiten beginnt. Als Rechtshänder lassen Sie es dann gezielt über das rechte Bein nach rechts gleiten. Den Oberkörper lassen Sie mit dem Brustbein voran nach vorne links fallen; er wird vom Becken in die Drehung mithineingezogen. Das entlastete linke Bein schwingt mit dem Knie voran nach links vorn, mit dem rechten Fuss strecken Sie sich jetzt kräftig gegen den Boden und beschleunigen damit den Körper in Richtung zum Ball.

Üben Sie diese Bewegung zuerst langsam und konzentrieren Sie sich darauf, dass Ihr Schwerpunkt sich waagrecht bewegt und Ihr Körper länger wird. Später lassen Sie die Bewegung blitzschnell und automatisch ablaufen.

Die Bewegung des rechten Armes erscheint als Folge der Rumpfbewegung. Er wird vom Rumpf in die Drehung mitgezogen und schwingt so von selbst passiv zurück, statt dass Sie den Schläger zurückreissen.

Der Schlag erfolgt, indem Sie sich gegen den Boden strecken. Als erstes weicht dadurch das Becken erneut etwas zurück. Dann drücken Sie den rechten Fuss kräftig gegen den Boden, so dass die Sitzbeinhöcker noch stärker hinten in die „Faszien-Gummibänder“ der Pomuskeln hineingedrückt werden. Gleichzeitig wird der Rumpf als Ganzes nach vorn beschleunigt. Sie drehen sich dabei leicht nach rechts zum Ball hin, wobei die linke Hüfte anfänglich zurückbleibt. Dann schwingt der rechte Arm mit dem Schläger unter dem Oberkörper hindurch nach vorn zum Ball. Die ganze Kraft des Schlages kommt „aus dem Boden“, wenn sich der Körper streckt. Damit diese wirklich vorn beim Schläger ankommt, muss sich der Körper in der Zickzacklinie befinden und die Mittellinie des Rumpfes nach vorne konvex sein. Beim Aufschlag ergibt sich die seltene Situation, dass sich die Hüftachse vorn befindet. Der Körper ist als Ganzes nach vorn durchgebogen. Damit kann eine zusätzliche Beschleunigung erreicht werden. Weil dafür der Körper möglichst lang

sein muss, müssen alle Muskeln der konkaven Körperrückseite, aber auch die der konvexen Vorderseite völlig entspannt sein. Dann spüren Sie, wie Sie mit Ihrem Gewicht vorne in die Körperfazie hineinlehnen und diese dehnen. Wenn das Schambein tief steht, stehen Sie richtig.

Ausgelöst wird die Aufschlagbewegung durch die elastische Spannkraft der Faszien vorn. Diese beschleunigen das Becken nach hinten. Sobald es die Senkrechte passiert hat, kommt die Schwerkraft hinzu, die das Becken zusätzlich nach hinten antreibt. Der nach vorne konvexe Rumpf kippt gleichzeitig nach vorn. Als drittes fügen Sie schliesslich noch die muskuläre Endbeschleunigung hinzu. Der Rumpf wird wie eine Peitsche von unten nach oben nach vorn beschleunigt, wobei aber das Becken als sein unteres Ende zurückgeht.

Über die Prävention des [Tennisellbogens](#) lesen Sie hier über die Entspannung der Armstrecker hier in meinem Blogbeitrag.

Golf

Prüfen Sie, ob die Zickzacklinie und die Mittellinie des Rumpfes stimmen ([oekonomie_der_bewegung.pdf](#), Seite 3). Um auszuholen, strecken Sie sich gegen den Boden. dafür entspannen Sie zuerst alle Muskeln, der Körper setzt sich dadurch deutlicher auf den Boden, das Becken schwingt etwas zurück.

Die gleichzeitige Drehung nach rechts lösen Sie aus, indem die linke Hüfte zunächst etwas nach links hinten geht. Die Diagonale von linker Hüfte über Bauch und Brust zur rechten Schulter verlängert sich, und der Rumpf hängt etwas stärker nach vorn in die Körperfazie hinein.

Die Arme steigen, geführt von den Ellbogen (bildlich wie ein Gewicht, das am Ellbogen hängt und die Schwingung des Armes auslöst), nach rechts hoch. Sie sollten spüren, dass diese Bewegung eine Folge der Gegenbewegung der linken Hüfte und des Beckens ist. Ihr Körper wird lang, Ihre Füße bleiben am Boden „kleben“, das Schambein hängt tief.

Wenn der Schläger den höchsten Punkt erreicht hat, können Sie Ihren Körper wie beim Tennisaufschlag (siehe oben) als Ganzes nach vorne durchbiegen. Entspannen Sie bewusst alle Muskeln des Rückens und der Vorderseite des Körpers. Das Gewicht des Rumpfes ruht jetzt vorwiegend auf dem rechten Bein.

- ✗ Die Schlagbewegung wird passiv von den gedehnten Faszien der Körpervorderseite ausgelöst. Sie treiben das Becken zurück und kippen zugleich den Rumpf nach vorn, wobei dessen Mittellinie nach vorne konvex bleiben muss (Brustbein steht senkrecht vorne oben). Nachdem Sie die Senkrechte passiert haben, wird die Bewegung von der Schwerkraft weitergeführt und verstärkt. Die gleichzeitige Drehung wird wie immer vom Becken ausgelöst. Lassen Sie die linke Hüfte energisch zurückgehen. Das Becken dreht sich dadurch nach links, während es zurückschwingt, und die linke Hüfte zieht den Oberkörper und den Schultergürtel mit in diese Drehung.

Als letztes kommen Ihre Arme ins Spiel. Halb fallen sie, wenn Sie im ersten Augenblick die Schultermuskeln entspannen, halb werden sie von der gedehnten Fasziendiagonale zur linken Hüfte gezogen.

Ganz zum Schluss erst benötigen Sie Ihre Muskeln für die Endbeschleunigung des Schlägers. Die Beugemuskeln der Schultern erhöhen die Geschwindigkeit des Schlägers zusätzlich. Oberschenkel- und Beckenmuskeln verstärken gleichzeitig die Drehung des Beckens.

Wenn Sie den Ball treffen, ist das Becken mit der Hüftachse deutlich hinten, die Schulterachse ist vorn über dem Ball, die Mittellinie des Rumpfes ist noch immer nach vorn konvex.

Skilaufen (Skilanglauf, Skitouren, Alpin-Skilauf)

Skilanglauf (klassisch) und Skitouren sind sehr gut dafür geeignet, Ihren Körper zu dehnen und gerade auszurichten, weil die Füße durch die Spur in ihrer parallelen Lage gehalten werden. Unterstützen Sie dies, indem Sie die Gesässmuskeln und den Beckenboden ganz entspannt lassen. Die Sitzbeinhöcker stehen dann weit auseinander und hinten, die Knie bewegen sich über innen nach vorn.

Versuchen Sie, die Hüftachse unverändert im rechten Winkel zur Richtung der Fortbewegung zu halten. Das Becken soll sich also möglichst wenig hin und her drehen. Förderlich ist dabei das Gewicht des Skischuhs und der Skis (vor allem beim Tourenfahren): Das Bein kann damit wie ein Pendel aus den Hüftgelenken locker und ohne Muskelkraft nach vorne schwingen. Lassen Sie den Fuss mit dem Ski bei diesem Vorschwingen möglichst am Boden und heben sie ihn nicht an.

Beim Stockeinsatz achten Sie darauf, dass Ihre Schultern tief und weit aussen bleiben. Ziehen Sie nicht die Schultern nach vorn, sondern das Brustbein, das dann den ganzen Rumpf mit sich zieht.

Beim Alpin-Skilauf beachten Sie bei allen Bewegungen die Zickzacklinie und die nach vorne konvexe Mittellinie des Rumpfes. Lösen Sie jeden Schwung dadurch aus, dass Sie das Becken über das eine Bein hinaus weit zur Seite gleiten lassen. Der Oberkörper kippt dann leicht zur entgegengesetzten Seite, ist aber recht ruhig und das Brustbein schaut immer ins Tal.

Versuchen Sie es mit folgender Vorstellung: Ihr Oberkörper soll sich mit der Brust immer geradeaus genau in der Falllinie zu Tal bewegen. Mit Ihren Skiern kurven Sie nach links und nach rechts hinaus um diese gerade Linie herum. Dafür müssen Sie vor allem das Becken weit zur Seite schwingen lassen.

Klettern

Zuallererst immer in Support, d.h. in die Füße und zum Boden gehen (sehr gut auch gegen die Angst) – nicht gleich in die Hände: d.h. Entspannung in Bauchwand, Hüften, Po und Vorderseite der Beine >>> Fuss wird länger und sinkt – man kommt ins Folding, in diese Faltbewegung (wie hier u.a. beschrieben: [oekonomie_der_bewegung.pdf](#)) und der Oberkörper wird automatisch länger...

Schwimmen

Das übliche Brustschwimmen ist die technisch schwierigste Disziplin. Sie können kaum schwimmen, ohne das Kreuz und das Genick zu stauchen. Wenn Sie regelmässig schwimmen, sollten Sie sich unbedingt von einem guten Schwimmlehrer Crawl (oder Rückenschwimmen) beibringen lassen. Schwimmen ist deshalb günstig, weil der Körper nicht von der Schwerkraft zusammengedrückt wird. Achten Sie darauf, dass Ihr Körper immer möglichst lang bleibt und dass sich seine Mittellinie möglichst gerade und gestreckt durchs Wasser bewegt. Als Vorübung ist hier das Abstossen vom einen Schwimmbadrand und, ohne aktive Bewegung ausgestreckt, möglichst langes Pfeilen durchs Wasser sehr nützlich.

Beginnen Sie die Crawl-Bewegung mit dem Ellbogen des oberen Armes, der wie von selbst aus dem Wasser gezogen wird.

Bei der Beinbewegung sollen der Bauch und die Leisten ganz entspannt und lang bleiben, die Knie sollen nahe beieinander und leicht einwärts gedreht sein. Wenn Sie den Arm über der Wasseroberfläche nach vorne bringen und wenn Sie Hand und Unterarm unter Ihrem Körper hindurch durchs Wasser zurückziehen, sollte die Schulter tief und aussen bleiben.

Fussball

Wie bei vielen ähnlichen Wettkampfsarten sollte sich der Körper jederzeit in jede beliebige Richtung in Bewegung setzen können. Falten liefert das dafür nötige „labile Gleichgewicht“, wobei Sie fast ganz gestreckt sein oder sich tief in der Zickzacklinie befinden können. Sie „opfern“ den ersten Bruchteil einer Sekunde, um sich fallen zu lassen. Sie sinken dabei jedoch kaum, eher geht Ihr Körper in die Länge wie eine Katze, die sich vor dem Sprung duckt. Das Becken beginnt

zurückzuschwingen, das Brustbein fällt nach vorn, die Beine sind einen kurzen Augenblick lang völlig schlaff. Die Füße werden breiter und flacher gegen den Boden gepresst. Diesen Druck verstärken Sie weiter, so dass der Rumpf als Reaktion nach vorn losschnellt.



Beim Starten können Sie nur optimal beschleunigen, wenn Sie sich gegen den Boden strecken. Sobald Sie irgendwo Muskeln kontrahieren, nehmen Sie Gewicht vom Boden weg, der Krafteinsatz wird ineffektiv. Achten Sie vor allem darauf, dass der Rumpf und damit der Körperschwerpunkt nicht hochsteigt. Das würde bedeuten, dass Sie nur Energie verschwenden.

Sie starten nach vorn, indem Sie das Becken zurückweichen und das Brustbein sofort energisch nach vorn fallen lassen (es bleibt dabei aber senkrecht stehen). Erst dann drücken Sie den Fuss des Standbeins gegen den Boden, wodurch der Rumpf waagrecht nach vorn beschleunigt wird.

Rückwärtsstarten beginnt genauso: Sie lassen sich „auseinanderfallen“. Der Schwerpunkt sinkt ganz leicht, das Becken schiesst zurück. Sie beschleunigen, indem Sie mit dem vorderen Fuss gegen den Boden drücken. Denken Sie nicht „hoch“ und „weg vom Boden“! Reißen Sie auf keinen Fall den Oberkörper zurück! Lassen Sie sich einfach von den Sitzbeinhöckern geführt zurückziehen.

Sie stoppen die Bewegung auf ähnliche Weise. Lassen Sie im Vorwärtsrennen für den Bruchteil einer Sekunde alle Muskeln los, so dass Sie zu fallen beginnen. Das Knie des vorderen Beines wird vom andrängenden Gewicht des Körpers massiv gebeugt, und die Kniestrecker (vor dem Knie) müssen mit aller Kraft dagegenhalten, um die Bewegung zu stoppen. Sie verrichten ihre Arbeit dann am effektivsten, wenn das Becken weit hinten, tief und nach vorne gekippt bleibt. Dafür müssen die Bauchmuskeln und die Hüftstrecker (am Po) völlig entspannt bleiben; Sie spüren deutlich die Zickzacklinie und die nach vorn konvexe Mittellinie des Rumpfes ([oekonomie_der_bewegung.pdf](#)). Stören Sie diesen Mechanismus möglichst nicht durch unnütze Muskelkontraktionen. Das Bein bremst die Bewegung ab, nicht der Bauch!

Auf die gleiche Weise starten Sie zur Seite und stoppen die Bewegung ab. Sie lassen den Körper einen Moment fallen und strecken sich dann seitlich gegen den Boden. Vergleichen Sie beim Torschuss die „normale Bewegung“ ([siehe hier](#)) mit der üblichen. Wenn Sie normal schießen, weicht zuerst das Becken leicht zurück, bevor das Knie unter der Hüfte hindurch nach vorne schwingt. Der gestreckte Rumpf liegt locker über dem Ball, der genau dorthin geht, wo Sie ihn haben wollen.

Auch der Torhüter steht bei der Abgabe des Schusses, den er halten will, „locker gefaltet“ in der Zickzacklinie mit konvexer Mittellinie des Rumpfes da und ist so frei,

sich vom Boden aus in jede beliebige Richtung zu werfen!

Ein wunderbares Beispiel der obigen Haltung und Bewegung ist natürlich Lionel Messi mit seiner geschmeidigen, katzenartigen Bewegung während seiner Dribblings. Sein unnachahmlicher Stil kennt sogar ein eigenes Adjektiv: „inmessionante!“.

Hier ein paar Musterchen:

Viele Ideen die ich hier benütze, sind von meinem Freund und Kollege [Hans Flury](#) (vor allem aus seinem Buch „[Die neue Leichtigkeit des Körpers](#)“) und auch von Willi Harder, der viel zu jung gestorben ist – geniale Köpfe, die das [Rolfing](#) wieder viel näher zu den Visionen der Ida Rolf gebracht haben.

Noch ein Superlink zur Ergänzung:

Mein favorisierter Zugang zu Yoga sind die wunderbar geführten [Yogaflow-Sessions von Mady Morrison](#)

Veröffentlicht am 16. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser

Letzte Aktualisierung:

13. April 2026