

Fit im Kopf durch Bewegung – die etwas andere Skigymnastik

Nahezu alle Sportarten fordern ein immer höheres Reaktionsvermögen und eine optimale Koordination. In der heutigen Zeit haben wir aber nur noch selten die Möglichkeit, dies im Alltag zu trainieren. Immer mehr Spitzensportler erleben plötzliche Einbrüche in ihrer Leistungsfähigkeit, ohne genau benennen zu können, was eigentlich nicht funktioniert. Ähnlich ist es dem bekannten Skifahrer Felix Neureuther gegangen. Auch ihm schien der Leistungseinbruch unerklärlich. Durch Life-Kinetik, einem von Horst Lutz entwickelten Bewegungstraining, ist es ihm gelungen, an seine alte Form wieder anzuknüpfen.

Jede einzelne Aktion in Form von Bewegung bedeutet für unser Gehirn ein Hochleistungsprogramm: Alle Reize müssen aufgenommen werden, mit dem entsprechenden Bewegungsplan abgeglichen, angepasst und verrechnet werden. Der daraus resultierende Bewegungsauftrag geht an die betroffenen Muskeln und der Erfolg wird abermals zurückgemeldet, verrechnet und gegebenenfalls korrigiert. All das geschieht in Bruchteilen von Sekunden. Nur ein gut trainiertes Gehirn ist diesen Leistungen gewachsen.

Auch Gehirntraining braucht ein Warm up!

Abgesehen von einer guten Brennstoffzufuhr durch eine ausgewogene Ernährung und eine ausreichende Sauerstoffzufuhr, braucht auch das Gehirntraining eine gute „Betriebstemperatur“ oder – besser gesagt – einen optimalen Trainingspuls. Dieser liegt über den Daumen gepeilt bei ca. 100 Schlägen pro Minute. Genauer entspricht das 50 – 70 Prozent des Maximalpulses. Es macht also wenig Sinn, dieses Training zwischendurch am Computer zu versuchen. Besser also Sie laufen ein paar mal die Treppe hinauf und hinunter oder schließen das Gehirntraining an die Warm up Einheit ihrer Sportart an.

Schnellere Leitungen bedeuten schnellere Reaktionsfähigkeit

Durch gezielte Bewegungsaufgaben wird die Verarbeitungsgeschwindigkeit unserer

Nervenbahnen und Nervenzellen verbessert. Neue Synapsen (Kontakte zwischen zwei Nervenzellen) werden ausgebildet und es können mehr Informationen zur gleichen Zeit weitergeleitet und verarbeitet werden.

In diesem Beitrag möchte ich einige praktikable Beispiele vorstellen, die, besonders angesichts der gerade laufenden Skisaison, ohne großen Aufwand ausgeführt werden können.

„Gehirnjogging“ für die Piste!

Für das Warm up steigen Sie doch mal ein paar Meter die Piste hinauf, walken einige Minuten mit Skischuhen auf und ab oder hüpfen auf der Stelle. Vielleicht verkürzen Sie sich die Wartezeit am Lift aber auch nach einer gelungenen Abfahrt. Je abwechslungsreicher die Bewegungsaufgabe, um so wirksamer ist sie für das Gehirn. Nichts hasst unser Gehirn mehr als Langeweile. Wird eine Aufgabe zu einfach, also langweilig, wird es Zeit für eine neue Herausforderung.

Fit im Kopf durch Bewegung



Frontale und laterale Bewegungsfolgen

Beginnen wir zunächst einmal mit einigen gleichseitigen Bewegungen. Nehmen wir das rechte Bein und den rechten Arm nach vorne, dann den linken Arm und das linke Bein, dann heben wir rechten Arm und rechtes Bein seitwärts an und dann linken Arm und linkes Bein.



Rechten Arm und rechtes Bein nach vorne, dann linken Arm und linkes Bein ...



Rechten Arm und rechtes Bein seitwärts anheben, anschließend linken Arm und linkes Bein ...

Versuchen Sie diese Bewegungsfolge zu rhythmisieren. Summen Sie dabei ruhig den Après Ski Hit vom Vorabend.

Jetzt erfolgen die gleichen Bewegungsfolgen über Kreuz: Rechter Arm und linkes Bein vor, linker Arm und rechtes Bein vor, rechter Arm und linkes Bein seitwärts, linker Arm und rechtes Bein seitwärts.



Und jetzt das Ganze über Kreuz: Rechten Arm und linkes Bein ...

Probieren Sie zur Steigerung doch mal die folgende Variante: Die rechte Hand berührt das linke Knie, die linke Hand das rechte Knie, die rechte Hand hinter dem Rücken die linke Ferse, die linke Hand die rechte Ferse.

Setzen wir dem Ganzen noch einen drauf: Rechte Hand aufs rechte Knie, linke Hand aufs linke Knie, rechte Hand aufs linke Knie, linke Hand aufs rechte Knie, linke Hand aufs linke Knie, rechte Hand aufs rechte Knie, linke Hand aufs rechte Knie und rechte Hand aufs linke Knie.

Ein kleiner Tipp zwischendurch: Nehmen Sie sich dabei nicht zu ernst und üben sie nicht zu verbissen. Lachen über sich selbst ist durchaus erlaubt! Bekanntlich aktiviert lachen nicht nur eine Menge Muskeln und verbessert die Sauerstoffzufuhr, sondern aktiviert zusätzlich unser Immunsystem.

Eine beliebte Aufgabe bei Nordic Walkern lässt sich auch hervorragend in den Skilanglauf einbauen. Stoßen Sie sich beim Walken oder Langlauf nach folgendem Rhythmus ab. Rechter Stock, linker Stock, beide Stöcke, linker Stock, rechter Stock, beide Stöcke usw.

Helfen Sie Ihrem Gehirn auf die Sprünge mit Wechselsprüngen!

Ziehen Sie mit dem Skistock eine Linie in den Schnee und springen Sie nicht über ihren eigenen Schatten, sondern in Wechselsprüngen für Ihr Gehirn:

Rechter Fuß rechts von der Linie, linker Fuß links von der Linie dann beide Füße rechts der Linie, linker Fuß links, rechter Fuß rechts und beide Füße links von der Linie. Diese Sequenz rhythmisch wiederholen. Auch hier kann der Après Ski Hit sicher eine gute Hilfe sein.



Rechter Fuß rechts von der Linie ...



... dann beide Füße rechts der Linie ...

Und auch hierzu gibt es eine Steigerung:

Während der rechte Fuß nach rechts springt, berührt die linke Hand die rechte Schulter, wenn der linke Fuß nach links springt berührt die rechte Hand die linke Schulter und wenn beide Füße springen, berühren die Hände über Kreuz die Schultern.

Versuchen Sie doch einmal eigene Kombinationen. Springen Sie auch vor und zurück. Der Spaßfaktor ist hierbei sicherlich sehr hoch.

Multitasking mit Grips!

Eine besonders große Herausforderung stellen die folgenden Übungen dar. Werfen Sie den Skistock hoch und fangen ihn wieder auf, während ein Fuß Kreise in den Schnee malt.

Werfen Sie den Skistock von einer Hand in die andere, während ein Fuß vor und zurück pendelt oder Kreise in den Schnee malt.

Wie bei den meisten Sportarten macht es gemeinsam mit anderen noch mehr Spaß. Probieren Sie folgende Partnerübung: Während Sie sich einen Skistock zuwerfen, malen Sie mit einem Fuß Kreise in den Schnee. Erfinden Sie dabei ruhig auch eigene Aufgaben, werfen Sie sich den Stock auf der gleichen Seite oder über Kreuz zu. Fordern Sie ihr Gehirn zu immer neuen Spielen heraus. Aber Vorsicht! Üben sie lieber mehrmals für wenige Minuten. Denn zu langes Trainieren kann auch überfordern und müde machen. Schließlich wollen wir ja unsere Reaktionsgeschwindigkeit verbessern.

Spezielle Übungen für Skilangläufer oder Nordic Walker

Setzen Sie Ihre Stöcke einmal ein wenig anders ein: Drücken Sie sich zunächst achtmal nur mit dem rechten Stock, achtmal nur mit dem linken Stock, achtmal mit beiden Stöcken im normalen Gangmuster (rechter Arm kommt vor, wenn der linke Fuß nach vorne kommt) und dann achtmal im Passgang ab (rechter Arm kommt nach vorne, wenn das rechte Bein nach vorne kommt).

Oder versuchen Sie es mit der folgenden Variante, ähnlich den Wechselsprüngen: rechter Stock, linker Stock, beide Stöcke. Versuchen Sie, dabei einfach weiter zu laufen. Gar nicht so leicht.



... linker Fuß links von der Linie ...

Wenn Sie Gefallen an diesem sportlichen Training für die kleinen grauen Zellen gefunden haben, hier zum Ende noch zwei Buchtipps: Horst Lutz: Life Kinetik/ Gehirntraining durch Bewegung. BLV Buchverlag, 16,95 €

Horst Lutz und Felix Neureuther: Mein Training mit Life Kinetik: Gehirn + Bewegung = mehr Leistung. Nymphenburger Verlag, 16,95 €.

Zu guter Letzt noch zwei kleine meditative Impulse. Der erste passt wunderbar zu unserem Gehirnjogging, den zweiten Impuls brachte eine Teilnehmerin auf einer Skifreizeit des DV Aachen ein:



Kleine Morgengymnastik

*Ich stehe mit dem richtigen Fuß auf,
öffne das Fenster der Seele,
verbeuge mich vor allem, was lebt,
wende mein Gesicht der Sonne entgegen,
springe ein paar Mal über meinen Schatten und
lache mich gesund.*

Schneeimpuls einer Ski-Anfängerin

Einen brauchst du

*Einen brauchst du auf dieser Welt,
der mit dir Ski fährt und mit dir lacht,
einen, der unbeirrt zu dir hält,
auch wenn's mal nicht so klappt.*

*Einen, der dir dein Glück auf Brettern nicht neidet,
dich über Buckel trägt,
einen, der dich motiviert,
und dich sicher über die Pisten führt.*

*Einen, der deine Wünsche kennt,
dir deine Schwächen vergibt,
einen, der dich beim Namen nennt,
und froh ist, dass es dich gibt.*

*Einem, dem du vertrauen kannst,
der mit dir spricht und dich versteht,
einen, mit dem du über Pisten fährst,
ehe dein Mut vergeht.*



*Autorin des Artikels:
Carmen Weidmann ist von Beruf
Physiotherapeutin. Als Sportwartin des
DJK-Diözesansportverbandes Aachen ist sie
zurzeit in die Vorbereitungen zum Bundes-
sportfest in Krefeld eingebunden. Carmen
Weidmann ist außerdem Mitglied
im Lehrteam des DV Aachen.*