

Körperhaltung, Bewegung, Gesundheit und Leistung

Die Erhaltung und/oder Wiederherstellung der korrekten Bewegung aller Körperteile ist der Schlüssel zur Vorbeugung bzw. Korrektur von muskulären Beschwerden oder Verletzungen.

Die Biomechanismen unseres Bewegungsapparates sind anderen mechanischen Systemen ähnlich. Die Langlebigkeit und Effizienz hängen sehr stark von der Wartung der beweglichen Teile ab.

Der Verlust der Bewegungsfreiheit und der präzisen Bewegung kann der Beginn einer Spirale von Fehlbelastungen sein und letztlich zu Verletzungen der überlasteten Körperteile führen. Deshalb ist die ideale Ausrichtung unseres Körpers wichtig und unterstützt die optimale Bewegung.

Die Haltung und die Ausrichtung sind dynamisch und sollten während der Bewegung optimal sein. Wenn die Haltung / Ausrichtung bei Bewegungsbeginn fehlerhaft ist, sind Korrekturen während der Bewegungsausführung notwendig, um die Richtige Endposition zu erreichen.

Je idealer die Ausrichtung des Körpers ist, desto besser ist die Leistung der Muskeln und des Nervensystems. Mit der richtigen Körperhaltung bestehen wenige Chancen die Gelenke und den Stützapparat leicht zu verletzen. Zum Vergleich betrachten wir die Räder eines Autos; für die optimale Rotation müssen die Räder richtig montiert und gewuchtet sein, nur dann rollen sie ruhig und halten viel länger.

Die beste Muskelleistung und Gesundheit der Gelenke erzielt man durch feines Anpassen der Muskellänge und –kraft, sowie durch gezielte Erholung.

Aus diesen Gründen lernen wir im Karate zuerst die Richtige Haltung und Techniken mit genauer Richtungsvorgabe, danach folgen Kombinationen und genaue Abläufe (z.B. Kata); das alles ist aus einer präzisen Stellung und Körperhaltung viel einfacher zu erlernen.

Erst wenn die Stellungen und Kombinationen korrekt ausgeführt werden können, kommen Geschwindigkeit und Kraft, ein schneller Start, Schnapptechniken und KIME sowie die Nutzung der Bodenreaktion und scharfe, totale Muskelkontraktion dazu.

Autor: Sensei Avi Rokah

Übersetzer: Georg Kolomaznik