

Stabilität im Zentrum und Karate

Bei der Stabilität im Zentrum geht es um optimale Kontrolle. Optimale Kontrolle ist die Balance zwischen Bewegung und Anspannung in Bezug auf das Ziel oder die Art der Bewegung.

Manche Menschen sprechen von Anspannung, um stabilisieren zu können, aber Anspannung reduziert und limitiert die Bewegungsfreiheit. Darüber hinaus kann Anspannung auch zu mehr Druck und Stress führen. Wenn man schwere Gewichte hebt, braucht man mehr Steifigkeit. Wenn man aber läuft, tritt oder schlägt, möchte man seine Beweglichkeit nicht einschränken.

Was wir brauchen ist die richtige Aktivierung von stabilisierenden Muskeln. Dies ist optimale Kontrolle. Wenn man zum Beispiel läuft, ist Anspannung hilfreich, um den Schock des Auftretens zu absorbieren, oder den Druck von der Wirbelsäule fern zu halten. Nehmen wir zum Vergleich eine Karate-Technik. Während wir uns bewegen, brauchen wir keine Stützung. Innen müssen wir stabil sein und die Bewegung wird frei. Erst im Moment des Treffens brauchen wir Anspannung, um die Energie zu transferieren und unsere Wirbelsäule zu stabilisieren. Um optimale Stabilität zu erreichen, brauchen wir Balance im breiten Spektrum zwischen Bewegung und Stabilität. Dabei sind alle Muskeln gleich wichtig, und müssen zusammenarbeiten wie ein Orchester.

Jeder Muskel hat bei unterschiedlichen Bewegungen Vorteile. Unabhängig von ihrer Länge, Lage und Funktion müssen sie wie ein Team zusammenarbeiten. Allgemein gilt: die tieferliegenden Muskeln sollten zuerst arbeiten. Größere, außenliegende Muskeln bewegen sich um diese stabile Plattform. Um eine Harmonie aller Muskeln und ihnen damit ihr volles Potential zu ermöglichen sind zwei Dinge gefragt:

Bestmögliche Körperhaltung – Ermöglicht allen Muskeln ihr volles Potential zu entwickeln, sowohl bei Anspannung als auch bei Entspannung, um über die Achse der Rotation eine flüssige Übertragung der Kraft zu gewährleisten.

Kontrolle des Nervensystems – Optimales Bewegungsmuster bedeutet, die richtige Sequenz der Aktivierung (richtige Menge zum richtigen Zeitpunkt). Dies bedingt gute Körperhaltung und fleißiges Training, um seine Fähigkeiten zu entwickeln.

Bevor Sportwissenschaftler dies untersuchten, sagten wir im Karate schon immer: „Innen müssen wir stark sein, außen entspannt und bereit zur Aktivierung, wenn notwendig“, oder auch: „die Technik startet von Innen und der Rest folgt als logische Fortsetzung“.

Zusammengefasst: Gute Stabilität erlaubt maximale Kraftübertragung über den Boden, über das Körperzentrum in die Technik. Dabei wird der Druck auf Wirbelsäule und Gelenke minimiert.

Verfasser: Sensei Avi Rokah, 01.10.2015

Übersetzung: Alex Lampl