

## Potenzial, Freiheit & Pirouetten

Im Folgenden ein paar Gedanken zu dem „Warum“ unserer momentanen Trainingsstruktur.

Nebenbei: Alles Weiterführende basiert auf der Annahme, dass man sich nicht auf nur eine Sportart beschränken möchte.

Wie ihr sicherlich gemerkt habt, bin ich momentan viel am Strukturieren, Sortieren sowie Differenzieren. Insbesondere bei den Beweglichkeits-, Handstand- und Kraftblöcken ist bereits viel passiert, während andere Bereiche mit der Zeit folgen werden.

Doch wieso sollte man sich überhaupt so viel mit Kraft und Beweglichkeit beschäftigen?

Mir wird momentan allmählich immer klarer, was es bedeutet, eine Bewegungspraxis zu haben. Und zwar gibt es bei einer solchen ein vages Ziel, welches sich am besten als „Bewegungsfreiheit“ umschreiben lässt. Ganz grob verstehe ich unter Bewegungsfreiheit das Potenzial zu einem körperlich uneingeschränkten Ausdruck, der verschiedene Facetten haben kann: schmerzfreie Bewegung, Weichheit und Stärke, Bewegung alleine im Raum und mit Objekten, Interaktion mit einem Partner, usw.

Ob man Bewegungsfreiheit hat, kann nicht von dem abhängig sein, was man kann. Dann wäre es bedingt und daher nicht mehr frei. Allerdings kann es auch nicht vollständig unabhängig sein von allen objektiven Faktoren, denn dann wäre es nicht mehr frei, sondern zufällig. Freiheit, und so auch Bewegungsfreiheit, kann nur innerhalb eines bestimmten Rahmens bestehen.

Bewegungsfreiheit ist für mich also eher das, was man können *kann*. Es ist das Potenzial, bestimmte Fertigkeiten leicht erlernen zu können, so leicht, dass man nur noch die Fertigkeit an sich üben muss. Doch was bedeutet das?

Jede Bewegung basiert auf einer Form von Kraft und Beweglichkeit, manchmal auch Schnelligkeit und Ausdauer. Und in jedem Fall, gibt es zusätzlich noch eine koordinative Komponente. Während diese meistens speziell erlernt werden muss, da sie ganz spezifisch ist für die jeweilige *Fertigkeit*, ist immer eine grundlegende Kraft- und Beweglichkeits-*Fähigkeit* erforderlich. Diese Fähigkeit, sobald sie einmal erlangt wurde, ist auf vieles andere übertragbar und erleichtert das Lernen von neuen Fertigkeiten enorm! Ich möchte mir, wenn ich einen Rückwärtssalto lerne, keine Gedanken darüber machen müssen, ob meine Beine genug Kraft haben, damit ich hoch genug vom Boden abspringen kann. Oder ob ich mich

dabei verletzen könnte, wenn ich mit einem Partner rangle. Stattdessen möchte ich mich auf die Tätigkeit an sich fokussieren können. Mich darin sicher und bereit fühlen. Mein Potenzial ausschöpfen und meine Bewegungsfreiheit ausleben können.

Ein weiteres Beispiel: Wenn du jetzt einmal Bouldern gehst und dann in einem halben Jahr das nächste Mal, nachdem du das Kraft- und Beweglichkeitstraining regelmäßig gemacht hast, wirst du mit Sicherheit schwerere Routen klettern können als zuvor, und das obwohl du gar nicht das Klettern an sich geübt hast. So zu trainieren bedeutet nämlich, auch in den Sachen besser zu werden, die man gar nicht geübt hat!

Das bedeutet auch, dass Kraft und Beweglichkeit *für sich* nicht das letztendliche Ziel einer Bewegungspraxis sind. Sie können es für eine Zeit lang sein, sowie es zum Teil momentan bei mir der Fall ist, um das Potenzial maximal auszubauen. Doch irgendwann sollte man sie wieder loslassen können, um Zeit und Energie zu haben, sich auf andere Fähigkeiten zu konzentrieren. Ausschließlich immer sein Potenzial auszubauen wäre schade um die ganze Bemühung, wenn man es schließlich gar nicht nutzt.

Doch am Anfang stehen die Reps und die Sets, die TUT (time under tension), das Durchatmen, das neu beginnen, der Schweiß, die Anstrengung.

Aber muss man sich das Recht, spielen zu können, erst erarbeiten? Nein. Doch für die Möglichkeit, *uneingeschränkt* spielen zu können, muss man Zeit investieren. Wir haben schließlich auch nicht versucht Pirouetten zu drehen, bevor wir überhaupt stehen konnten.

In der Praxis scheint das Gruppentraining momentan vielleicht nur aus der Potenzialerweiterung zu bestehen, was aber eher daran liegt, dass es ein bisschen Zeit braucht, um ein neues System zu etablieren. Bald werden die Level-Blöcke als Selbstläufer neben anderen Themen wie Akrobatik, Parkour, Klettern, Partnerspiele, usw. in Form einer Basis bestehen können.

Es gibt eine Vielzahl von Systemen, die eine Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit versprechen, warum machen wir es also so, wie wir es machen?

Die Art des Krafttrainings, so wie wir es machen, basiert auf dem Turnerischen Krafttraining, ursprünglich konzipiert durch Coach Christopher Sommer. Turnerinnen und Turner sind in der Lage, ihren eigenen Körper in allen unterschiedlichen Positionen und Winkeln im Raum und an Geräten zu stabilisieren und der Schwerkraft zu trotzen. Sie bewegen sich durch die Lüfte, machen währenddessen noch Salti sowie Schrauben und das Ganze mit einer Eleganz,

die anderen nicht mal annähernd beim Aufstehen aus dem Bett gelingt. Es ist die Beherrschung des eigenen Körpergewichtes in Vollendung. Durch die Arbeit mit dem, was man eh immer bei sich hat, das Körpergewicht, hat dieses Training einen großen Übertrag auf andere Disziplinen.

Unser Mobility Training basiert größtenteils auf dem Prinzip des „Loaded Progressive Stretching“ nach Ido Portal. „Loaded“ bedeutet in erster Linie *aktiv*. Das heißt, man verwendet einen Widerstand, gegen den man arbeitet, was meistens die Schwerkraft ist. Dadurch gibt man dem Nervensystem das Signal, dass es die aktive Kontrolle über den Bewegungsradius hat, was bedeutet, dass der Radius als Ergebnis bewusst angesteuert und *genutzt* werden kann. „Progressive“ bezieht sich auf die Höhe des Widerstandes, die Anzahl der Wiederholungen/ Haltezeiten sowie des Gesamtvolumens, also verschiedenen Variablen, durch deren Änderung die Intensität allmählich gesteigert werden kann, wodurch der Trainingsfortschritt konstant bleiben kann.

Und deswegen bin ich von der neuen Struktur selbst so begeistert: Ich kann euch *einzel*n innerhalb des Konzepts eines *Gruppentrainings*, eurem Leistungsstand entsprechend, fordern. Und zwar (wahrscheinlich) so gezielt, dass ihr verhältnismäßig wenig Zeit in die Kraft und Beweglichkeit investieren müsst, mit dem größtmöglichen Effekt. So hat man noch genügend Zeit und Energie für andere Bereiche der Bewegung. Diese anderen Bereiche werden eher gemeinschaftlich praktiziert, bedeutet, wir üben gemeinsam die gleichen Fertigkeiten, wobei ich natürlich auch hierbei mal auf den einen oder die andere individuell eingehen werde.

Bleibt frei,

Philip