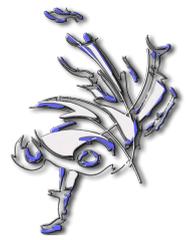
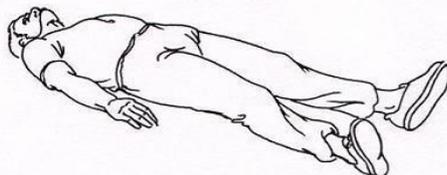


Kniesitz und andere Entspannungshaltungen



Das Judo-Training beginnt: mit dem Angrüßen. Das Sitzen im Kniesitz ist vielerorts nur noch eine Formsache ohne weitere Bedeutung, außer dass man gemeinsam das Training

aus: Eberspächer, Hans
"Mentale Trainingsformen in der Praxis"
Oberhaching, 1990



beginnt und sich Lehrer und Schüler begrüßen. Im Erwachsenenentraining kann diese kurze Phase, die mit dem Ruf "Mokuso" eingeleitet wird und mit "Rei", dem gemeinsamen Angrüßen, endet, aber eine bewusste Hinwendung zum eigenen Körper werden. Durch die ruhige und bewusstgemachte Atmung, lässt man, wie man ein Kaufhaus durch die Luftschleuse betritt, alle anderen Gedanken draußen vor: Ab jetzt ist Training, vorher war etwas anderes.

Für die Entspannung zwischen zwei Randoris, vor Wettkämpfen, für das mentale Training (auf das ich an dieser Stelle nicht näher eingehen kann), oder auch als Haltungen für die Progressive Muskelentspannung haben sich die dargestellten Entspannungspositionen (aus Eberspächer, 1990) bewährt.

Im Gegensatz zum Kniesitz entlasten diese Haltungen die Beine, schränken jedoch im Sitzen zugleich auch die freie Atmung durch den nach vorne geneigten Oberkörper etwas ein. Keinesfalls ersetzen diese Positionen die aktive Erholung bei vorausgegangener intensiver Belastungsphase.

Einlaufen und Erwärmen

Zu hohe körperliche Belastung am Stundenbeginn führt zu körperlicher Überforderung und bedingt Unkonzentriertheit und Verletzungsgefahr. Besonders bei Kleinen Spielen wird die Belastung zumeist unterschätzt; trotzdem ist der

motivationale Wert Kleiner Spiele sehr hoch, und besonders die Lauf- und Fangspiele haben einen festen Platz am Stundenbeginn.

Langsames Einlaufen ohne Anstrengung, abwechslungsreich mit einfachen Koordinationsübungen angereichert, führt schonender an die sportliche Belastung heran. Ziel sollte es sein, dass man sich nebenbei noch unterhalten kann, um so das "Umschalten auf Judo" zu unterstützen (Gespräche im Laufen sind durchaus erwünscht).

Ausführliches Stretching darf in keinem Training mit Erwachsenen fehlen. Durch das gezielte Ansprechen aller Hauptmuskelgruppen, kann jeder Trainingsteilnehmer in seinen Körper "hineinhören". Der Übungsleiter sollte die Aufmerksamkeit durch entsprechende Anweisungen lenken.

Abhängig vom Stundenziel kann man nun über Imitationsübungen (Tandoku-rensu), Wurfansätze (Uchi-Komi) und Kampfübungen (Griffkampf, usw.) die Wahrnehmungs- und Handlungskomplexität erhöhen und den Judoka langsam, aber gezielt an das Randori-Erleben heranführen (vgl. Jarmoluk, 1988; Pöhler, 1994).

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Jacobson entwickelte seine körperorientierte Entspannungsmethode für den Einsatz im Rahmen der Psychotherapie (1934). Diese Methode ist m.E. für Sportler besonders gut geeignet. Durch den Wechsel von bewusstem Anspannen größerer Muskelgruppen und Beobachten des anschließenden Entspannens wird ein besseres Gefühl für das Entspannungsgefühl hergestellt. Ziel ist die systematische Entspannung des ganzen Körpers, was nach mehrmaliger Anleitung auch durch Selbstanweisungen ohne Übungsleiter erreicht werden kann. Mit körperlicher Entspannung geht ein Zustand psychischer Entspannung einher. In der Sportpraxis hat es sich bewährt, die ursprünglich 16 Muskelgruppen, die Jacobson nacheinander anspricht, auf 5 größere Muskelgruppen zu reduzieren.

Die Übenden liegen auf dem Rücken auf der Matte, die Beine leicht geöffnet und die Arme neben dem Körper. Ein leicht abgedunkelter, ruhiger Raum ohne störende

Geräusche fördert die Entspannung. Der Übungsleiter gibt seine Anweisungen ruhig, deutlich, nicht zu laut, aber bestimmt. Die Abstände zwischen den Anweisungen müssen so gewählt werden, dass diese ohne Hast ausgeführt werden können. Sollen die Übenden in sich "hineinhorchen", so ist dazu ausreichend Zeit zu geben. Die Anweisungen sollten formelartig erfolgen, d.h. für gleiche Anweisungen immer gleiche sprachliche Wendungen gebraucht werden.

Wichtig: Der Übungsleiter soll durch seine Anweisungen nicht das Gefühl der Übenden manipulieren ("Ihr fühlt jetzt Wärme."). Der Übungsleiter gibt Anweisungen ("Die linke Hand zur Faust ballen, die Spannung halten und halten ... und lösen!") und regt zur Beobachtung an ("Beobachtet, wie alle Anspannung aus der Hand und dem Unterarm entweicht!").

Schritt A.

"Nimm wahr, wie dein Körper auf der Matte aufliegt. Wie liegt der Kopf auf der Matte, wie liegen die Schultern, die Arme, der Rücken, die Hüfte, die Beine auf der Matte auf?"

Schritt B.

"Lege deine Hände auf deinen Bauch. Beobachte das Ein- und Ausatmen. ... Lege die Hände wieder neben den Körper."

Schritt C.

Auf die Anweisung des Übungsleiters hin spannen die Übenden bestimmte Muskelgruppen an. Der übrige Körper bleibt dabei ruhig liegen. Auf die Anweisung des Übungsleiters hin lassen die Übenden dann diese Muskelgruppe wieder locker und beobachten die Entspannung.

Die Reihenfolge der Muskelgruppen:

- rechte (= dominante) Hand zur Faust ballen, dann linke Hand
- Gesichtsmuskulatur, Stirn
- Hals, Nacken und Schultern
- Bauchmuskulatur
- rechtes (= dominantes) Bein anspannen, dann linkes Bein

Anspannen der jeweiligen Muskelgruppen durch:

- Konzentration auf die Muskelgruppen: "Wandere mit deiner Aufmerksamkeit zum linken Bein."
- Anspannen der Muskelgruppen: "Ziehe den linken Fuß an und spanne das ganze Bein jetzt an."
- Halten der Spannung für 5 bis 7 Sekunden: "Und die Spannung im Bein halten, halten..."
- Lösen der Spannung in der betreffenden Muskelgruppe: "... und lösen"
- Konzentration auf die Muskelgruppe während des Lösens: "Beobachte, wie alle Spannung aus deinem linken Bein entweicht."

Schritt D.

Die Übenden haben Zeit, den Zustand der vollen körperlichen Entspannung zu erleben.

Schritt E.

Zur Aufhebung des Entspannungszustandes zählt der Übungsleiter von zehn an rückwärts bis null. Bei null sollen die Übenden ihre Augen öffnen. Sie beginnen anschließend sich zu räkeln. Erst dann sollen sie sich aufsetzen und nach einiger Zeit langsam aufstehen.

Nach einigen Übungsstunden reduziert sich der zeitlicher Umfang. Mit zunehmender Routine ist das Entspannungserleben "abrufbar". Die Schritte A, B und I können dann wesentlich reduziert werden oder

gar wegfallen. Der Übende sollte in den anderen vorgestellten Entspannungspositionen üben, d.h. sich nur noch entspannt aufsetzen oder auf einem Stuhl sitzend üben. Nach und nach wird auch vor einer "Geräuschkulisse" geübt, etwa indem man in der Umkleidekabine übt, so dass der Sportler die Übung auch unter der Wettkampfsituation realisieren kann.

Partnerübungen zum Trainingsausklang

Ein anstrengendes Judotraining sollte nicht abrupt enden. Das Auslaufen und Streichen setzt in hohem Maße Regenerationsprozesse in Gang. Daneben können besonders Partnerübungen eingesetzt werden, um die muskuläre Lockerung zu fördern. Wichtig bei den folgenden Partnertechniken ist, dass der aktive Partner den passiven genau beobachtet und darauf achtet, diesem keinesfalls weh zu tun, d.h. Dehnungen nur soweit auszuführen, wie es dem Partner angenehm ist und auf die Funktionsweise der Gelenke zu achten.

Übung 1 Den Körper entspannen

A liegt auf dem Rücken, die Arme liegen in einem leichten Winkel neben dem Körper, die Beine sind geschlossen. B kniet am Fußende von A und faßt beide Füße mit einer Hand. Mit kleinen Hin- und Herbewegungen der Hand lockert er A. B beobachtet, wie sich die in den Füßen begonnene Bewegung in der Hüfte bis zum Kopf hin fortsetzt.

Übung 2 Die Arme lockern

A liegt auf dem Rücken, die Arme liegen in einem leichten Winkel neben dem Körper, die Beine sind etwas geöffnet. B steht am Kopfende von A und fasst beide Hände des Liegenden. Stehend lockert er Arme und Schultern von A durch leichtes Schwingen und vorsichtiges Ziehen am linken und rechten Arm. Der liegende Partner soll nicht mithelfen. Zur Kontrolle, ob A wirklich entspannt ist, kann B plötzlich einen Arm loslassen; dieser fällt dann entspannt auf die Matte.

Übung 3 Den Körper schütteln

A liegt auf dem Bauch und B kniet neben ihm. B legt beide Hände auf die Hüfte (Untere Lendenwirbelsäule, Kreuzbein) von A und bewegt dessen Hüfte hin und her.

Übung 4 Die Schulter lockern

A liegt auf dem Bauch und B kniet neben einer Schulter. Mit einer Hand greift er unter die Schulter von A und lockert diese durch rhythmisches Hochheben und Absenken. Die andere Hand unterstützt die Lockerung, indem B versucht bei hochgehobener Schulter mit den Fingern unter das Schulterblatt zu kommen. Durch Bewegen der Schulter mit beiden Händen wird die Lockerung verstärkt.

Übung 5 Die Füße kneten

A liegt auf dem Bauch, die Füße lang, B steht am Fußende. Mit den eigenen Fersen knetet B vorsichtig, ohne A Schmerzen zuzufügen, Zehen und Fußbett von A.

Übung 6 Die Oberschenkel dehnen

A liegt auf dem Bauch, B kniet am Fußende. B fasst beiden Füße von A und beugt dessen Beine, Hacken in Richtung Gesäß. Die Dehnung im Oberschenkel kann verstärkt werden, indem B sein Körpergewicht einsetzt, um die Hacken zu Gesäß zu bringen. Es darf nur soweit gedehnt werden, wie es A angenehm ist.

Übung 7 Körperklopfen

A steht aufrecht mit schulterbreit geöffneten Beinen. Langsam beugt er den Oberkörper, bei den Nackenwirbeln beginnend, nach vorne ab. Die Arme bleiben dabei hängen. In der Endposition hängt der Kopf ebenfalls locker nach unten, die Beine sind noch immer gestreckt. B steht neben A und formt mit seinen Händen ganz lockere Fäuste. Er klopft A nun mit sehr weichen, federnden "Schlägen". Er beginnt beim Rücken (Nierengegend auslassen), "beklopft" Schultern und Arme, sowie Gesäß, Oberschenkel, Unterschenkel und Füße. Anschließend richtet sich A diesmal bei der Lendenwirbelsäule beginnend sehr langsam wieder auf (Vorsicht: Kreislauf, Gleichgewicht)