

## Wer das Gleichgewicht trainiert, wird ein besserer Sportler

Regelmässiges Arbeiten an der Balance führt zu verbesserten Leistungen – egal, in welcher Sportart. Das Training hilft auch, sich vor Verletzungen zu schützen.

Von Urs-Peter Zwingli

Ein gut trainiertes Gleichgewicht ist beim Eiskunstlaufen oder Inlineskaten essenziell. Aber nicht nur; es ist in den meisten Sportarten von Vorteil. Ballsportler können dadurch Stürze und Verletzungen vermeiden, zudem werden ihre Bewegungen effizienter und damit schneller. Läufer verbessern ihre Technik, wenn sie sich gut ausbalanciert vorwärtsbewegen. Das beugt Fehl- und Überbelastungen vor. Winter- und Radsportler gewinnen Sicherheit.

«Das Bewusstsein für die zentrale Bedeutung des Gleichgewichts ist je nach Sportart unterschiedlich», sagt Ursula Müller, Physiotherapeutin bei der Praxis Orthopädie St. Gallen. Müller verfügt zusätzlich über einen Masterabschluss mit Schwerpunkt Sport und betreut Amateur- und Spitzensportler. «Viele Team- und Ballsportler fokussieren beim Training auf Schnelligkeit und Technik. Doch gerade im Fussball ist ein gutes Gleichgewicht wegen des unebenen Untergrundes wichtig.» Sie empfiehlt, pro Woche zwei- bis dreimal 15 Minuten Gleichgewichtsübungen ins Training aufzunehmen. Eine Anleitung für mehr Balance:

### Start im Alltag

Der Einstieg ins Gleichgewichtstraining muss nicht mit einem ausgeklügelten Sportprogramm passieren. «Ich empfehle allen, sich einfach mal beim Zähneputzen auf ein Bein zu stellen», sagt Müller. Dieser Einbeinstand ist eine Basisübung, er wird durch die Bewegungen beim Zähneputzen zusätzlich herausfordernd. Zudem gibt er Gelegenheit für eine Überprüfung der Fitness: Schafft man es überhaupt, länger als einige Sekunden auf einem Bein stehen zu bleiben, ohne wegzukippen?

Eine gute Grundübung für den Alltag ist auch, regelmässig auf verschiedenen, unebenen Untergründen barfuss zu laufen. Ausserdem kann man spielerisch die Umgebung einbeziehen: Auf Randsteinen balancieren oder auf einer geraden Linie gehen.

### Kurze Trainingseinheiten

Pro Trainingseinheit sollen vier bis fünf Übungen durchgeführt werden, jede jeweils für zwei bis drei Minuten mit dreissig Sekunden Pause dazwischen. «Wer so trainiert, sollte an die Grenze kommen: Dabei zittern die Muskeln und es braucht volle Konzentration, um stabil zu bleiben», sagt Müller.

### Hilfsmittel für Übungen, die die Balance stärken

In Sportgeschäften sind verschiedene Geräte erhältlich, die beim Gleichgewichtstraining eingesetzt werden können. Empfehlenswert ist zum Beispiel **Schlingentraining**: Der Körper muss sich bei Übungen mit den instabilen Schlingen ständig ausbalancieren. Weitere Hilfsmittel sind grosse **Gymnastikbälle**, vielen bekannt als Sitzhilfen in Büros. Mit etwas weniger Luft gefüllt werden die Bälle zu Trainingsplattformen: Einfachste Positionen wie der Vierfüsslerstand werden auf dem Gymnastikball schwierig.

Bekannt sind daneben auch das **Balance Pad**, ein genopptes Gummikissen, das als instabiler Untergrund für Übungen dient oder der **Bosu**, eine Halbkugel mit fester Stützplatte auf weichem Material. Beim Bosu sind beide Seiten fürs Training nutzbar. So kann man etwa auf der Platte Liegestütze machen, den Bosu im Anschluss umdrehen und auf der weichen Halbkugel Kniebeugen durchführen.

Ein einfach gehaltenes, aber effektives Trainingsgerät ist das **Balancebrett**: Dieses ist bei Surfern und Skateboardern beliebt, da es die Ausgleichsbewegungen dieser Sportarten stärkt, es bringt aber auch in anderen



Warum nicht auf einem Bänkli balancieren? Gleichgewichtsübungen können einfach in den Alltag integriert werden.

Eine gute Basisübung ist die Standwaage: Dafür den Einbeinstand einnehmen und den Oberkörper nach vorne beugen. Das Bein mit anheben, so dass der Körper eine möglichst waagrechte Linie zum Boden bildet, das Standbein leicht gebeugt lassen. Gut geeignet ist auch der Ausfallschritt, wobei man aus dem hüftbreiten Stand einen grossen Schritt nach vorne macht und das Becken tief sinken lässt. Dabei darauf achten, dass das Knie hinter den Zehenspitzen bleibt. Eine Übung am Boden ist das Boot, eine Yoga-Stellung: Sitzend die Beine zuerst gebeugt anheben. Dann die Beine langsam nach vorne oben strecken, allenfalls mit den Händen Stützhilfe geben.

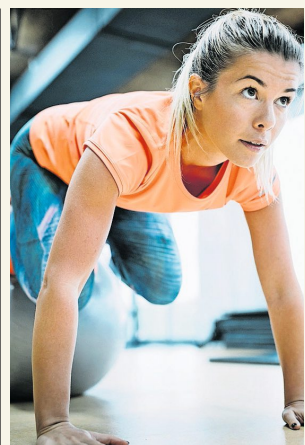
Fürs Gleichgewichtstraining gilt immer: Den Rumpf möglichst stabil halten und nicht nach unten oder seitlich durchhängen lassen. «Wichtig ist, die Übungen laufend zu variieren, um Fortschritte zu machen», sagt Müller. Schon mit einfachen Anpassungen erhöht sich der Schwierigkeitsgrad. Beim Ausfallschritt kann einem ein Partner einen Ball zuwerfen, den man auffangen muss. Das angehobene Bein beim Einbeinstand rotieren oder auf die Zehenspitzen gehen oder ein

Auge schliessen oder beide Augen. Gewichte in den Händen wie etwa gefüllte Wasserflaschen fordern zusätzlich heraus. Um den Untergrund instabiler zu machen, die Gymnastikmatte auf einen dicken Teppich legen.

### Aktivitäten variieren

Das Gleichgewicht wird durch viele Sportarten trainiert, die gleichzeitig Spass machen und entspannen. «Yoga und Pilates etwa sind sehr gut, weil darin verschiedenste Balanceübungen vorkommen, die oft eine Kraftkomponente haben», sagt Müller. Bekannte Yoga-Asanas wie der Baum, die Krieger eins bis drei, das Boot oder der stehende Spagat stellen unterschiedliche Anforderungen an Gleichgewicht und Kraft. Sie können auch gemacht werden, wenn man keine Yoga-Erfahrung hat; Anleitungen gibt's auf Youtube.

Für gute Balance sorgen auch Slacklining oder Seiltanz. Eine Slackline oder ein Seil kann im Garten oder im Stadtpark an Bäumen und Pfosten montiert werden - zu Beginn am besten auf Kniehöhe und über einem weichen Untergrund.



Vielseitig: Gymnastikball.

Sportarten Vorteile. Der Sportler stellt sich dabei mit beiden Füßen auf ein Brett. Darunter wird eine Rolle platziert, dann werden die Füße angehoben, und die Position wird möglichst lange gehalten. Erschwerend können Kniebeugen gemacht oder Gewichte wie etwa zum Beispiel ein gepackter Rucksack getragen werden. Beim Training darauf ist darauf zu achten, dass rundherum genug Platz ist, um dynamisch vom Brett abzusteigen beziehungsweise zu springen.

Trainingsgeräte müssen nicht zwingend teuer gekauft werden. Ein Balancebrett zum Beispiel lässt sich selber herstellen: Ein rechteckiges oder ovales Brett zurechtschneiden, die Oberfläche mit Antirutschmaterial bekleben, zum Beispiel Stücke einer ausgedienten Gymnastikmatte. An der Unterseite an den Enden jeweils eine Leiste als Stopper anschrauben. Als Balancerolle eine feste Karton- oder Kunststoffrolle verwenden. Trainingsgeräte können aber auch noch einfacher improvisiert werden: Ein Handtuch zu einer länglichen Rolle formen. Auf dieser kann man wie ein Seiltänzer vorwärts- und rückwärtsgehen und Standübungen machen. Urs-Peter Zwingli



### Sportberatung

Romana Feldmann

## Strategie an den Charakter anpassen

Das sportliche Ziel ist gesetzt. Nun folgt die nächste Herausforderung: Wie bleibt man an der Aktivität dran, um das Ziel auch wirklich zu erreichen? Sogenannte Handlungskontrollstrategien können helfen: Sie sorgen dafür, dass die Handlung trotz Widerständen, Unterbrechungen, Misserfolgen oder attraktiveren Alternativen bis zur Zielerreichung durchgeführt wird. Wie effizient diese Handlungskontrolle vollzogen wird, ist typabhängig; Man unterscheidet zwischen handlungsorientierten und lageorientierten Menschen.

Handlungsorientierte können sich gut auf die aktuelle Handlung konzentrieren und fokussieren stets die Ist- und Soll-Situation. Etwa: «Wenn ich die zehn Kilometer in weniger als 50 Minuten schaffen will, muss ich jetzt an Tempo zulegen.» Lageorientierte beziehen sich auch auf vergangene und zukünftige Informationen und analysieren diese genau. So kommt es vor, dass sie ins Grübeln kommen und sich nicht mehr auf den aktuellen Moment konzentrieren können. Das Grübeln braucht viel Gehirnkapazität, so dass etwa komplexe Spielsituationen oder ein taktischer Angriff im Wettkampf nicht mehr gelingen.

Man könnte meinen, dass Handlungsorientierte besser sind als Lageorientierte. Es kommt aber ganz auf die Situation an: Das Zögern und Nachdenken bei Lageorientierten schützt beispielsweise vor allzu schnellem Handeln; oft braucht es eine Risikoabschätzung, einen durchdachten Plan oder ein Warten auf eine günstigere Gelegenheit. Solange Lageorientierte entspannt sind, haben sie auch die bessere Selbstwahrnehmung oder Spielübersicht als Handlungsorientierte. Bei Teams ist es sinnvoll, die entsprechenden Typen für die passende Position aufzustellen: Lageorientierte eignen sich sehr gut auf Spielmacherpositionen, Handlungsorientierte sind gute Torjäger und verwerten Penaltys oder Korbwürfe effizienter.

Lageorientierten kann es helfen, sich nach einem Misserfolg einen zielführenden Vorschlag zu überlegen. Etwa «Körper aufrecht, Rhythmus halten», wodurch die Aufmerksamkeit wieder auf Tun gerichtet wird. Weiter können Visualisierungen helfen, zum Beispiel von Erfolg: sich vorstellen, wie es sich anfühlt, die zehn Kilometer in weniger als 50 Minuten zu schaffen. Das Bestärken von positiven Emotionen («Es fühlt sich gut an...») kann ebenfalls die Motivation hochhalten und das Durchhalten erleichtern.

Romana Feldmann ist selbständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.