

Der Volleystopp erfordert viel inneres Gefühl für den Ball, der Smash (u.) explosive Kraft.



KINESIOLOGIE

Power & Touch

Wenn die Energie im Körper frei fließt, werden auch die Tennisbewegungen flüssiger.

Zu Beginn sieht alles ziemlich anders aus als bei einem normalen Tennistraining. Ferdinand Gstrein steht mit einer jungen Spielerin auf dem Platz und prüft ihren Energiestatus per Muskeltest. Immer wieder stellt er ihr Fragen zu ihrem Befinden und ihren Schlägen. Er wartet die Antwort nicht ab, sondern beobachtet, wie sich der ausgestreckte rechte Arm des Mädchens verhält. Bleibt er oben, ist es gut, sinkt er ab, hat er einen kritischen Punkt angesprochen.

Selbst ein voll austrainierter Sportler bringt nicht zu jedem Zeitpunkt einhundert Prozent Leistung, erklärt der erfahrene Kinesiologe später. Zu viele Faktoren bestimmen die Alltagsform: Ernährung, Energiehaushalt,

Biorhythmus, Muskeltonus, Motivation – die Kette möglicher Störfaktoren ist lang. Mit dem Muskeltest (siehe rechts) werden die aktuellen Stressfaktoren aufgespürt, die den harmonischen Bewegungsablauf hemmen.

Augenachter für peripheres Sehen

Nun tritt Gstreins Kollege Daniel Hübner-Schluifer auf den Plan. Er wird vor dem eigentlichen Training die unter Stress und Energiemangel leidenden Muskelgruppen gezielt aktivieren. Heute ist es die Augenmuskulatur, die besonders stabilisiert werden muss. Der Leiter der Tennisakademie Lärchenhof nimmt einen Tennisball in die linke Hand und beschreibt eine große liegende Acht

Energieladung

■ Um volle Leistung zu bringen, muss das Energiesystem des Körpers ausbalanciert sein. Die Lehre der Kinesiologie geht davon aus, dass ein Mensch gesund ist und volle Leistung bringen kann, wenn seine Lebensenergie frei fließt. Diese Energie fließt in den 14 Meridianen, den Energiebahnen. Sie können durch negative Erfahrungen, Stress oder Angst blockiert werden, so dass es zum Energiestau kommt und bestimmte Muskelgruppen energetisch nicht aufgeladen werden. Dies hat negative Auswirkungen auf die Schlagbewegungen im Tennis. Das kinesiologische Training spürt deshalb die Blockaden auf, löst den Energiestau und aktiviert die Muskulatur. Kinesiologie heißt übersetzt Bewegungslehre und verbindet moderne Gehirnforschung mit chinesischer Heilkunde.

FOTOS: BERND BRENTANO



Bewegungsfluss

■ Je geringer die inneren Blockaden, desto harmonischer die Schlagbewegung. Betrachten Sie auf diesen vier Bildern:

■ die **Schlägerspitze**: Sie ist zu Beginn der Ausholbewegung hinten, dreht sich im Ausschwing bis über die Schulter um 360 Grad.
 ■ die **Oberkörperachse**: Die rechte Schulter zeigt vor dem Schlag in Richtung Ball,

dann rotiert der Oberkörper in den Ball hinein und dreht nach rechts aus.
 ■ das **Körpergewicht**: Wie ein Pendel schwingt der Körper während der Schlagbewegung von hinten-unten nach vorn-oben.



DANIEL HÜBNER-SCHLUIFER
FERDINAND GSTREIN (RE.)

D. Hübner-Schluifer, 40, ist geprüfter DTB-Tennislehrer, Physiotherapeut und Leiter der Tennisschule im Ferienhotel Lärchenhof in Erpfendorf (Ö). F. Gstrein, 60, ist Trainer für Tennis und Ski, und er ist Ausbildungsleiter für Kinesiologie und Brain Gym. Er praktiziert seit 25 Jahren, u. a. für die Wirtschaftskammer Österreich.

redaktion@tennismagazin.de

Muskeltest: Der Körper antwortet

■ Das **energetische System** des Körpers reagiert auf Stress und negative Einflüsse mit einer kurzfristigen „Muskelabschaltung“. Auf diese Weise kann getestet werden, wie die innere Einstellung einer Person zu einem bestimmten Thema ist. Beim kinesiologischen Muskeltest stellt man der Person,

die dafür den Arm nach oben streckt, eine Frage und erhält – ohne eine verbale Antwort abzuwarten – aus dem Unterbewusstsein ein „Ja“ oder ein „Nein“. Bei einem „Ja“ bleibt der Arm oben, ein „Nein“ schaltet den Muskel kurzfristig ab, der Arm sinkt bei leichtem Gegendruck nach unten.



direkt vor dem Gesicht der Spielerin. Sie folgt mit den Augen der fließenden Bewegung und trainiert auf diese Weise ihr räumliches und ihr peripheres Sehen. Ganz nebenher entspannt sie ihre Nackenmuskulatur und ihr rechtes und linkes Gesichtsfeld werden integriert. Direkt danach beginnt ein intensives Volleytraining, bei dem es auf gutes und vor allem schnelles Sehen ankommt. Der Mittfünfziger der nächsten Trainingsstunde hat andere Sorgen. Seine Vorhandbewegung ist abgehakt und die Trefferquote seiner Rückhand miserabel. „Hier einfach die Schlagtechnik zu trainieren, bringt in dieser Altersstufe nicht viel“, erklärt Hübner-Schluifer, und Kollege Gstrein ergänzt: „In den Bewegungsablauf eines Tennisschlages

fließen uralte Erfahrungen inner- und außerhalb des Platzes ein.“ Nachdem der Spieler per Muskeltest analysiert und die Energieblockaden mit zwei, drei gezielten Übungen überwunden sind, wird am Timing gearbeitet. Dazu wird die Schwungbewegung von Rückhand und Vorhand einander angeglichen. Hübner-Schluifer: „Es ist leichter, wenn beide Schläge das gleiche Timing erfordern.“ Damit der Spieler dies lernen und seinen Rhythmus umstellen kann, wählen die beiden Kinesiologen einen unkonventionellen Weg: Trainieren muss der Rechtshänder zunächst mit der linken Hand. Selbst wenn es motorisch nicht so gut klappt: Mit links hat man die Chance, neu zu lernen und zu entdecken und dies später auf die rechte Seite zu übertragen.

„Kinesiologisches Training“, sagt Hübner-Schluifer, „läuft nie nach Schema F ab. Der Energiefluss bzw. die akuten Energieblockaden bestimmen, was und wie trainiert wird.“

TENNIS HOTEL LÄRCHENHOF

■ Im 5-Sterne-Luxushotel mitten in den Tiroler Alpen (Erpfendorf) bietet die Tennisakademie regelmäßig Tenniskurse mit Sportkinesiologie (3 x 60 Minuten) an. Es umfasst Schlagoptimierung mit Hilfe des Muskeltests, Stärkung des Meridiansystems und Verbesserung von Schlaggefühl und Körperkoordination. Termin: 3. bis 7. 11. 2010. Infos: www.laerchenhof-tirol.at.