

## ÜBUNG 13 »SOS – DIE BECKENSCHAUKEL« – KOMBI 9 (2. Ballettposition – Grätschstellung)

### HABEN SIE DAS SCHON GEWUSST?

- 📖 Im Prinzip sind fast alle Muskeln aufgrund ihrer bestimmten anatomischen, biomechanischen und physiologischen Eigenschaften in der Lage die Drei-Funktionalität zu erfüllen, wenn auch mit unterschiedlicher Effizienz. Und wenn Sie sich erinnern, so haben wir diese Kombination in einer anderen Beinstellung schon gemacht.
- 📖 Die Vorstellungskraft animiert uns zum Handeln, um z.B. den eigenen Leistungsanspruch zu befriedigen. Diese Kraft kann uns aus Gründen der Bequemlichkeit oder Angst aufgrund schlechter Erfahrungen bremsen, aber unsere Phantasie vermag uns ebenso zu motivieren. Ihr sind bekannter Weise keine Grenzen gesetzt und das sollte unbedingt genutzt werden. Sie erzählt uns unsere Geschichte oder die eines Anderen, aus welchem Beweggrund bzw. Motiv auch immer.
- 📖 Ob sich eine Erzählung und die darauf folgende Muskelaktivität interessant anhört bzw. fühlt oder nicht, liegt in den Worten und Taten die benützt werden, in der Tonlage der Stimme, sowie in der Umgebung und eventuell des dazu gehörigen Materials bzw. Equipments.
- 📖 Wenn wir uns die Bewegungen eines Wellenreiters vorstellen, dann sehen wir in Gedanken die Eleganz und Anmut, die Leichtigkeit eines Tanzes mit dem Brett auf den Wellen und verspüren dabei die Sehnsucht nach vollkommener Freiheit, Sonne, Sand und Meer.
- 📖 Was wir nicht sehen, sind die motorischen Eigenschaften die diese Sportart abverlangt. Gleichzeitige Stabilität, Gleichgewicht und Bewegung sind vor unserem Auge nicht sichtbar, wenn wir mit dem Wellenreiten noch nicht in Berührung gekommen sind.
- 📖 Das komplette Ausmaß wird erst dann fühlbar, wenn wir aktiv Erfahrungen gemacht haben. Erst jetzt wird einem bewusst, dass dieser Sport noch anderen zusätzlichen Einflüssen mit deren Wirkungsmechanismen ausgesetzt ist. Es gilt die Kraft des Wassers in all seinen Facetten wie Auftrieb, Druck und Widerstand, Strömungen, Sog, das Schaukeln der Wellen und die Sprache des Meeres genau im richtigen Moment mit den eigenen psychischen und physischen Kräften für die Ausführung der Bewegung zu nutzen.
- 📖 Hierzu fällt mir sofort mein Motto in umgekehrter Reihenfolge ein: »Lerne mit den Augen zu fühlen und mit dem Gefühl zu sehen«.

### UND SO WIRD TRAINIERT

Ausgangsstellung: »GEWOHNHEITSSPIELE« – KOMBI 8 beibehalten ► Beine wieder leicht gebeugt → Abgestützte Hände auf den Oberschenkeln, Daumen auswärts

Ausführung: Die Beckenschaukel in der jetzigen Position gibt der Beinmuskulatur noch mal ein schönes Stück an Kraftaufwand mit. Einfach nur genießen und sich auf die Rücken-, Bauch- und Armarbeit konzentrieren.

- Aus der gesamten Reihenfolge »SOS DIE BECKENSCHAUKEL« – KOMBI 6 wird »SOS DIE BECKENSCHAUKEL« – KOMBI 9, die Fuß- und Beinstellung wird verändert und gleichzeitig damit das Bewegungsempfinden
- 1 x rechten Arm und linke Ferse heben, im Becken »Release« - Größerwerden ► Arm und Ferse senken, Becken nach vorn »Contract« - Kleinerwerden
- Arm- und Fersenwechsel ► 2 x mit beiden Armen und Fersen ► Wiederholung mit dem **linken** Arm und **rechter** Ferse beginnend
- Der Atemrhythmus wird der Bewegung wieder angepasst

### SPEZIELLE TRAININGSEFFEKTE

- ☉ Kräftigung der äußeren – und inneren Oberschenkelmuskulatur und Rückenstrecker
- ☉ Dehnung und Kräftigung der Schultergürtel- und Rumpfmuskulatur
- ☉ Konzentrations- und Koordinationstraining Lenden- und Brustwirbelsäule
- ☉ Kombinierte Atmungssteuerung sowie Gleichgewichtsverlagerung

### SPEZIELLE ANWENDUNGEN

- ☉ Für alle Sportarten, besonders für das Wellenreiten und Langlaufen
- ☉ Mobilisierung der gesamten Schultergürtelmuskulatur z.B. Tennis
- ☉ Rhythmusvarianten und Gleichgewichtsschulung bei Fuß-Becken-Armarbeit
- ☉ Verbesserung der Bewegungsfähigkeiten zwischen Wirbelsäule und Füßen