

# D I S K U S S I O N

## ...dass nicht sein kann, was nicht sein darf.

**Eine Betrachtung zur derzeit herrschenden Tendenz, statt einer motivierenden, holistisch-spielerischen Gymnastik, eine strengdisziplinierte Funktionsgymnastik zu etablieren, eher eine neue Art von "Krankengymnastik", deren ursächlicher Zweck die Prävention und Rehabilitation zu sein scheint.**  
**Gruppengymnastik auf den kleinsten gemeinsamen Nenner gebracht !**

Günter R. Pölzer

Das "Verteufeln" von Gymnastik- und Körperbewegungen aller Art steht in keinem vernünftigen Zusammenhang mit den vorhandenen Sicherungsmaßnahmen des menschlichen Bewegungsapparates.

Das heißt, wenn durch Gelenke, Bänder, Kapseln und Muskeln eine Bewegungsmöglichkeit vorhanden ist, dann darf sie auch wahrgenommen werden. Sowohl in Vor- als auch in Rückbeugung z. B. des Rückens limitieren die anatomischen Vorgaben die Beweglichkeit an den Endpunkten. Sei es ein knöcherner Stopp oder eine Bewegungsbegrenzung durch Bänder, Muskeln oder einen anderen Körperteil - immer ist eine Grenze der Beweglichkeit und der Bewegung vorgegeben.

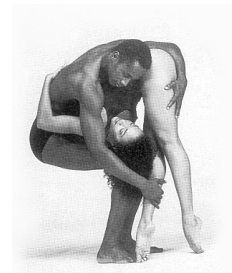
Grundsätzlich zeigt sich, daß es bei einer gesunden Struktur keine falschen Bewegungen gibt, sondern es gibt nur inadäquate Belastungen, d.h. zu intensive Belastungsspitzen und zu lange andauernde Stereotype.

Das gesunde Baby und Kleinkind führt - scheinbar den anatomischen Gegebenheiten zum Trotz - die unmöglichsten Bewegungen durch, hebt Spielsachen mit rundem Rücken auf, sitzt im doppelseitigen Hürdensitz, bäumt sich aus der Bauchlage in eine extreme Hyperextension auf und hat trotz alledem keinerlei Probleme. Denn Kinder bewegen sich gerne, viel und vor allem auch vielseitig. Noch ist keine Alltagsstereotyp vorhanden, keine Ritualisierung der Bewegung, keine starre Haltung vorgeschrieben aber auch keine bequeme Positionierung zum täglichen Allerlei geworden. Kleine Kinder bewegen sich natürlich, so instinktgesteuert wie Tiere. Wenn weit vor Ihnen auf der Straße jemand geht den Sie kennen, erkennen Sie ihn sicherlich zuerst am Gang. Jeder Mensch geht und bewegt sich etwas anders, selten aber natürlich, das ist uns kulturell verlernt und abgewöhnt worden.

Wenn Sie z.B. Ihre Lieblingskatze in einem Rudel, gleichgefärbter, gleichgemusterter Katzen sehen würden, wäre Sie nicht fähig Ihre Katze herauszufinden ! Warum nicht ? Ganz einfach, weil Katzen keine anerzogenen kulturellen Gang- oder Bewegungsmuster haben, sondern sich instinktgesteuert und natürlich bewegen.

Und da die Natur immer ökonomisch arbeitet, ist auch das Bewegungsverhalten natürlich und ökonomisch. Jede Muskelbewegung erfordert Energie und mit Energieaufwand ohne Zielrichtung (Lebenserhaltung) kann die Natur nichts anfangen. Geschmeidige Katzenbewegungen sind streng ökonomisch ausgerichtete Aktionen. Selbst spielerische Bewegungen sind nur Training für Kampf um Fressen, also ums Überleben.

Uns Erwachsenen wird natürliches Bewegen immer unbekannter und fremder.



### Die Problemursachen

#### **Schwunghafte Belastung**

- durch das Trägheitsmoment treten inadäquate Belastungsspitzen **am Ende** einer Schwungbewegung auf

#### **Ruckartige Belastung**

- durch die Plötzlichkeit der Belastungsspitze **am Anfang** einer Bewegung hat das Gewebe keine Anpassungszeit

#### **Scherkräfte**

- sind gegeneinander gerichtete versetzt angreifende Kräfte, welche **nicht gelenksachsenkonform** und/oder **bewegungskonform** sind.

#### **Inadäquate Belastung**

- nicht leistungsangepasst (sowohl in der Kraftleistung als auch in der Flexibilität)

#### **Dauernde Belastung**

- Positionen oder Bewegungen im maximalem und minimalem Bereich