Partnerakrobatik III: Haltung beim Heben, Tragen und Halten

Die Frage nach der richtigen Haltung ist nicht so leicht zu beantworten. Je nach Figur variiert sie, so dass wenig Allgemeingültiges gesagt werden kann. Lehrpersonen können sich an folgenden Hinweisen orientieren.

In der Akrobatik erhält die Haltung beim Heben und Tragen eine besondere Bedeutung. Bei günstiger Haltung sind die körperlichen Glieder so aufeinander angeordnet, dass die Belastung hauptsächlich vom Skelett getragen wird.

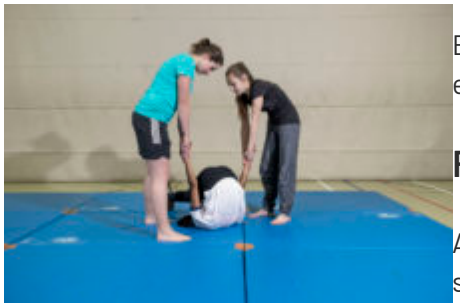
Bei ungünstiger Haltung müssen Muskeln, Bänder und Gelenkknorpel einen Teil der Halteaufgaben des Skeletts übernehmen, was zu Schäden führen kann. Zudem erschwert eine ungünstige Haltung die Ausführung gemeinsamer akrobatischer Elemente. Bei jedem akrobatischen Element muss die günstige Haltung neu gefunden werden.

Auf der Oberstufe werden das vorsichtige Heben, Tragen, Stützen und Halten thematisiert (auch im Hinblick auf die bevorstehende berufliche Tätigkeit). Bei partnerakrobatischen Elementen (dynamisch wie statisch) sind die Gelenke starken Belastungen ausgesetzt. Als besondere Schwachstellen gelten Handgelenke und Wirbelsäule, die besonders berücksichtigt werden müssen.

Richtiges Heben

Je näher am Körper sich das zu hebende Gewicht befindet, desto geringer ist die Belastung auf die Wirbelsäule. Das zu hebende Gewicht wird besser auf die gesamte Wirbelsäule verteilt, wenn der Rücken gestreckt ist (und, wenn nötig, die Knie gebeugt).

Richtiges Heben.



Falsches Heben.

Bei Belastung eines gebeugten Rückens können punktuelle Kraftspitzen entstehen, welche die Wirbel oder Bandscheiben schädigen können.

Richtiges Tragen

Auch beim Tragen von Gewichten muss darauf geachtet werden, dass sich der Druck gleichmässig auf die Wirbelsäule verteilt. Starke Vor-, Rück- und Seitneigungen unter Belastung sind zu vermeiden.

Richtiges Stützen

Bei Stützübungen mit zu stark angewinkelten Handgelenken können Knochenverschiebungen im Handgelenk oder Überlastungen der Sehnen und Bänder auftreten.

Um dem vorzubeugen, müssen die Übungen gezielt gewählt und die Dauer dieser Belastungen begrenzt werden (nicht immer dieselbe eine Stützübung machen).

Zusätzlich wirkt die Kräftigung der Unterarm- und Handmuskulatur vorbeugend, sowie das Tragen von elastischen Binden an den Handgelenken.

Richtige Haltung im Stand aufrecht

- Die Füsse ausrichten: Füsse hüftbreit in leichter V-Stellung
- Ferse und Grosszehen-Grundgelenk sind am Boden verankert, die Knie sind entspannt.
- Das Becken aufrichten: Sitzbeinhöcker, Schambein und Steissbein Richtung Ferse verlängern.
- Wirbelsäule aufspannen: Wirbel um Wirbel in die Vertikale ziehen, der Scheitelpunkt zieht in die Gegenrichtung von Scham- und Steissbein.
- Kopf hoch: Der oberste empfindlichste Punkt des Kopfes an einem imaginären Faden senkrecht hoch ziehen, so das der Kopf schwerelos auf dem letzten Halswirbel tront.
- Becken ausrichten: Die Spitze des Steissbeins und die des Schambeins befinden sich auf horizontaler Linie; die Spitze des Schambeins und die des vorderen Darmbeinstachels liegen auf einer vertikalen Linie
- Beckenboden aktivieren: Bauchnabel leicht zum Brustbein hochziehen, Sitzbeinhöcker innerlich zusammenziehen
- Schultern setzen: Schlüsselbeine zart auseinanderziehen, Schultern nach aussen unten hängen lassen, lockere Arme
- Vertikal denken: Von Sohle bis Scheitel vertikal aufspannen und entspannen

Bemerkung: Bei korrekter Haltung toleriert eine gesunde Wirbelsäule Druckbelastungen auf dem Niveau der aufgeführten Übungen ohne Risiken.

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO