

Regeneration – Entspannungstechniken: Blitzentspannung

Durch diese schnellwirkende Entspannungsübung lernt der Athlet, vorhandenen Stress sofort zu mindern. Diese Übung ist schnell erlernt und einfach durchzuführen.



Übungsposition: Eine Blitzentspannung kann auch im Stehen durchgeführt werden.

Der Athlet kann diese Übung auch selbst durchführen. Sie ist in jeder Stresssituation einsetzbar.

Wozu? Der Athlet lernt, vorhandenen Stress sofort zu mindern. Er erhält ein Gefühl der inneren Ausgeglichenheit und spürt die Entspannung nach wenigen Sekunden.

Wie? Der Athlet soll stehend oder sitzend eine bequeme und aufrechte Haltung einnehmen. Die Trainerin gibt ihm folgende Instruktion: «Stell dir vor, du bist eine Marionette, die an mehreren Fäden aufgehängt ist. Deine Arme und Hände, dein Nacken, deine Beine und Füsse hängen an diesen Fäden. Stell dir vor, jemand schneide plötzlich die ganzen Fäden gleichzeitig durch. Du lässt blitzartig alles hängen und atmest gleichzeitig aus. Deine gesamte Muskulatur von Kopf bis Fuss ist locker.»

Quelle: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Eidgenössische Hochschule für Sport EHS Magglingen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO