

BAD-Balance to stay stable

Im zweiten Jahr unserer PLAN BAD Kampagne geht es um das Themenfeld Balance und Stabilität.

Die Kampagne zielt darauf ab, Badminton-Spieler/innen schon ab dem Kindesalter darin zu unterstützen, langfristig verletzungsfrei, gesund und erfolgreich BADminton zu spielen.

Wir orientieren uns dabei an den Anforderungen, die der Badminton Breitensport und Wettkampfsport an den Sportler stellt. Der besondere Wert der Kampagne liegt darin, den Sportler individuell, also unabhängig von Alter, Geschlecht und Trainingszustand, und direkt anzusprechen.

Dass Balance und Stabilität im Badminton eine zentrale Rolle spielen, weiß nicht nur derjenige, der schon einmal umgeknickt ist. Stabile Gelenke, ausbalancierte Muskelketten und Koordination garantieren mehr Sicherheit, weniger Verletzungen aber auch mehr Spaß. Denn jede Instabilität bedeutet auch Leistungsverlust.

Durch Sensomotorisches Training und die Kräftigung der Muskeln können positive Effekte auf die Stabilisation und die Haltung des BADmintonspielers erzielt werden. Seine Bewegungsabläufe werden optimiert, erfolgen flüssiger und verbrauchen dabei weniger Energie.

Dazu gibt es hier wieder zahlreiche Übungen, Praxisbeispiele und Tipps.

Der Klassiker und Allrounder ist der Einbeinstand. Er ist die Basisübung für viele Varianten und zielt neben der Stabilisierung des Fußgelenks auf die Sensomotorik ab. Sensomotorik ist die Fähigkeit des Körpers, mit Hilfe der Rückmeldung unserer Muskeln uns im Raum und an die Gegebenheiten der Umwelt (z.B. unebene Untergründe) anzupassen. Mit Hilfe von Messfühlern (Rezeptoren) meldet der Muskel dem Gehirn die Stellung des Gelenks und die Bewegungen, die ausgeführt werden, die Körperposition, die Muskelspannung und auftretende Schmerzen.

Durch gezieltes Training kann die Verarbeitungsgeschwindigkeit (Meldung vom Körperteil ans Gehirn, Verarbeitung, Befehlsausgabe vom Gehirn an die Muskulatur bis zur Umsetzung im entsprechenden Körperteil) deutlich verbessert werden. Ebenso verbessert sich die Eigenwahrnehmung des Körpers und auch die Koordination. Untersuchungen hierzu haben gezeigt, dass durch gezieltes Training die Verletzungshäufigkeit und Heftigkeit (das Umknicken im Sprunggelenk oder Verletzungen am Knie) deutlich reduziert werden kann.

(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann



Der Einbeinstand

Hinweise:

- den ganzen Fuß gleichmäßig belasten (Fersen, Großzehenballen und Kleinzehenballen)
- das Knie des Standbeines nicht durchdrücken
- das Knie des Standbeines steht über dem Fuß, wobei der Knöchel und das Knie eine Linie bilden (WICHTIG: die Kniespitze darf nicht über die Zehenspitzen nach vorne wandern)
- durch Anspannen der Po-, Bauch- und Rückenmuskeln wird das Becken in der Mittelstellung fixiert
- den Bauchnabel einziehen
- alle Gelenke sind leicht gebeugt (entriegelt)
- der gesamte Körper ist aufgerichtet, als ob man am Kopf nach oben gezogen wird
- die Schultern werden nach hinten unten gezogen, dadurch richtet sich die Brustwirbelsäule auf

Einfach	Schwer
Statisch halten	Dynamisch Bewegungsausführung
Langsame Bewegungsausführung	Schnelle Bewegungsausführung
Stabile Unterlage /Boden	Instabile Unterlage
Große Unterstützungsfläche	Kleine Unterstützungsfläche
Auf dem ganzen Fuß	Nur auf den Zehen
Offenen Augen	Geschlossene Augen
Kopf ruhig halten	Kopf bewegen
Ohne Partner	Mit Partner, der versucht einen aus dem Gleichgewicht zu bringen
Ohne Zusatzaufgaben	Mit Zusatzaufgaben
Arme und Bein zum Auspendeln	Arme und Bein am Körper fixieren
ohne Zusatzmaterial	Mit Zusatzmaterial
Stehen und ausbalancieren	Springen, landen und dann sauberstehen und ausbalancieren

