



VERANSTALTUNG

# BEWEGUNG – ERNÄHRUNG – ENTSPANNUNG

41. SPORTMEDIZINISCHES SEMINAR  
11. NOVEMBER 2017, SpOrt STUTT GART

Mit freundlicher  
Unterstützung der



AOK Baden-Württemberg





## Inhaltsverzeichnis

### Vorwort

**Bewegung – Ernährung – Entspannung: Training für Körper, Seele & Geist** 5  
*Siegmar Nesch*

### Vorträge

**Was ist die richtige Sportdosis? Zu wenig, optimal, zu viel?** 6  
*Dr. Dierk-Christian Vogt*

**Ernährung und Sport** 8  
*Simon Tress*

**Sport und Bewegung: Die natürliche Medizin gegen (Alltags-)Stress** 9  
*Prof. Dr. Reinhard Fuchs*

### Workshops

**Motion on court – Gesundheitssport Tischtennis** 11  
*Fabian Flügel*

**Leistungsdiagnostik für Jedermann** 15  
*Damien Zaid*

**Die 4 Säulen des Faszientrainings** 17  
*Gideon Kull*

**DeepWORK** 20  
*Julia Wiedmann*

**Sportstacking – Training für Hirn und Hände** 22  
*Wolfgang Bleischwitz*

**Vitality Flossing** 25  
*Stefanie Rahn*

**Taiji Bailong Ball – Entschleunigung auf spielerische Weise** 27  
*Jörg Luthardt*

**Ernährung für Sportler – Trends, Superfood & Co** 29  
*Dr. Ute Streicher*

**Ärzte und Sportvereine: Möglichkeiten der Zusammenarbeit** 30  
*WLSB & Sportärzteschaft Württemberg*

## Gesund und fit ein Leben lang

### Programm

---

9:15 Uhr

**Eröffnung durch den Württembergischen Landessportbund****Andreas Felchle & Christine Vollmer**

Präsident &amp; Vizepräsidentin WLSB

**Begrüßung durch die Sportärzteschaft****Prof. Dr. Martin Huonker**

Landessportbundarzt, ärztlicher Direktor des Therapiezentrums Federsee

9:30 Uhr

**Vortrag 1:****Was ist die richtige Sportdosis? Zu wenig, optimal, zu viel?****Dr. Dierk-Christian Vogt**

Kardiologe und Sportmediziner in Ludwigsburg

**Vortrag 2:****Ernährung und Sport****Simon Tress**

Spitzen-Biokoch und Teamkoch des TV Rottenburg

**Vortrag 3:****Sport und Bewegung: Die natürliche Medizin gegen (Alltags-) Stress****Prof. Dr. Reinhard Fuchs**

Leiter des Arbeitsbereichs Sportpsychologie am Institut für Sportwissenschaft der Universität Freiburg

**Pause**

13:30 Uhr

**Workshoprunde 1 (WS 1 - WS 9)**

14:45 Uhr

**Workshoprunde 2 (WS 1 - WS 9)**

16:00 Uhr

**Ende der Veranstaltung**

**Vorwort**  
**Bewegung – Ernährung – Entspannung: Training für Körper,  
 Seele und Geist**

Siegmar Nesch,  
 Stv. Vorsitzender des Vorstandes der AOK Baden-Württemberg



Das diesjährige „Sportmedizinische Seminar“ informiert über den inhaltlichen Kern einer ganzheitlichen Prävention. Um dauerhaft gesund und auch leistungsfähig zu sein, ist es unabdingbar, die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung in einen gesunden Lebensstil bzw. einen ganzheitlichen Trainingsprozess zu integrieren.

Die moderne technologiegetriebene Welt mit immer kürzeren Reaktionszeiten stellt vielfältige und intensive Anforderungen an uns Alle – sowohl im Berufs- als auch im Privatleben. Diese Anforderungen können wir am besten bewältigen, in dem wir sie uns bewusst machen, uns mental und körperlich darauf einstellen und lernen, wie mit dem dabei entstehenden Druck umzugehen ist.



Siegmar Nesch  
 AOK Baden-Württemberg

Mit dem Präventionsprogramm „Lebe Balance“ hat die AOK Baden-Württemberg bspw. diesen Herausforderungen Rechnung getragen und ein einzigartiges Präventionsprogramm für „psychische Gesundheit“ gemeinsam mit namhaften Wissenschaftlern entwickelt. Auch die Sportvereine stehen vor neuen Herausforderungen. Sie benötigen Fachkenntnis über die gesellschaftlichen Veränderungen und deren Auswirkungen und es sollten wissenschaftliche Erkenntnisse erhoben und in die Praxis überführt werden. Es ist nicht leicht, der allgegenwärtigen Informationsflut Herr zu werden. Gibt man den Begriff „Bewegungsprogramm“ in einer Suchmaschine ein, findet man eine Flut an Angeboten und Quellen - leider nicht alle fundiert und qualitativ hochwertig. Umso wichtiger ist die Aufgabe der Sportverbände, den intensiven Austausch mit Experten aus Praxis und Forschung zu moderieren bzw. zu organisieren.

Der WLSB bietet unter anderem mit dem „Sportmedizinischen Seminar“ seinen Mitgliedsvereinen Fachwissen und Unterstützung an, schafft Strukturen in den sogenannten nichtbetrieblichen Lebenswelten (Verbände und Vereine) und fördert diese auf vielfältige Weise. Er trägt dazu bei, die Qualität der Angebote weiter zu stärken und auszudifferenzieren. Dies ist auch der Kern der Kompetenzpartnerschaft zwischen der AOK und dem WLSB. Das Ziel ist, sich wechselseitig mit dem jeweiligen Know-how zu unterstützen und gemeinsam weiterzuentwickeln, um die Vereine und damit die Menschen vor Ort bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils optimal zu unterstützen. Die AOK ist hierbei der ideale Partner – denn wir sind nicht nur gesund, sondern auch nah – eben GESUNDNAH.

Ein besonderer Dank gilt Ihnen, den Verantwortlichen in den Vereinen, den Trainerinnen und Trainern sowie den Übungsleiterinnen und Übungsleitern. Sie halten die Menschen vor Ort, in den Regionen und Kommunen fit und gesund. Sie setzen sich für Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler ein und sind deren Vorbilder, sowohl auf, als auch neben dem „Platz“. Sie vermitteln den Menschen vor Ort – ob jung oder alt – wichtige gesellschaftliche Werte.

Herzlichen Dank für Ihr Engagement.

Mit sportlichen Grüßen  
 Siegmund Nesch

## Was ist die richtige Sportdosis? Zu wenig, optimal, zu viel?

Dr. Dierk-Christian Vogt

Kardiologe und Sportmediziner,

1. Vorsitzender des Sportmedizinischen Arbeitskreises Ludwigsburg



Der Nutzen eines körperlich aktiven Lebensstils auch für die kardiovaskuläre Gesundheit ist gut untersucht und belegt.<sup>1-4</sup> Aber Bewegungsmangel ist ein weltweites Problem vor allem bei Patienten und speziell Patienten mit koronarer Herzkrankheit (KHK). Eine kürzlich durchgeführte Metanalyse an über einer Million Menschen zeigte, dass die Individuen, die am inaktivsten sind oder am meisten sitzen, die höchste Mortalität aufweisen.<sup>5</sup>

Die körperliche Aktivität ist evidenzbasierter Standard in der Prävention und Therapie einer Vielzahl von Krankheiten und insbesondere von Herz- und Kreislauferkrankungen. Um dies durchzusetzen, bedarf es in der Öffentlichkeit und im Gesundheitswesen besonderer Anstrengungen und Aktivitäten. Wir sollten die körperliche Aktivität neben dem damit verbundenen Zugewinn an Wohlbefinden auch als Medikament begreifen, das eine Dosierung mit Angabe der Häufigkeit, Art und Intensität der Anwendung und ihrer Nebenwirkungen bedarf.

Laut aktueller Leitlinien sollte das „Medikament“ körperliche Aktivität sowohl in der vorbeugenden Primär- als auch in der behandelnden Sekundärprävention mit mindestens 150 min/ Woche bei moderater Intensität oder 75 min/ Woche bei intensiver Intensität verordnet werden.<sup>6,7</sup>

Doch wo liegt die minimal wirksame Gesundheitsdosis, wo die optimale und gibt es gar eine schädliche? Ist eine moderate Belastung besser als eine intensive?

Eine ganz aktuelle Studie zeigt, dass schon Belastungen unterhalb der Empfehlungswerte, wie z.B. 10-minütiges tägliches schnelles Walken (5,6 km/h) oder 15- bis 20-minütiges langsames Walken (3,2 -4 km/h) zu einer 33 prozentigen Reduktion der Sterblichkeitsrate jedweder Ursache führt.<sup>8</sup> Das sollte auch die größten „couch potatoes“ und Gestressten, die nie Zeit haben, motivieren und entlasten, ohne Überforderung die ersten Schritte zu gehen.

Die größte Mortalitätsreduktion findet sich aber bei den körperlich aktivsten Patienten. Diese Dosis-Wirkungsbeziehung findet sich auch in der allgemeinen Bevölkerung<sup>9,10</sup> und deutet darauf hin, dass ein hohes Bewegungsvolumen nicht zu einem erhöhten Mortalitätsrisiko führt. Obwohl ähnliche Daten auch in einer Norwegischen KHK-Patienten-Gruppe gefunden wurde<sup>11</sup>, zeigten jedoch Studien an amerikanischen Herzinfarktüberlebenden<sup>12</sup> oder britischen<sup>13</sup> und deutschen<sup>14</sup> KHK-Patienten einen verminderten Nutzen in der körperlich aktivsten Gruppe. Sehr intensive körperliche Belastungen können vorübergehend insbesondere bei zuvor inaktiven Patienten das Risiko für den plötzlichen Herztod erhöhen.<sup>15</sup> Doch deuten gleichzeitig immer mehr Arbeiten darauf hin, dass ein hochintensives Intervalltraining bei KHK-Patienten nicht nur den größten Fitness- und Gesundheitszuwachs bringt, sondern auch risikoarm durchgeführt werden kann.<sup>16</sup> Der große Gesundheitsnutzen des intensiven Trainings ist auch in der Allgemeinbevölkerung gut belegt.<sup>17,1</sup>

Zusammenfassend ist der erste Schritt auf dem Weg zur Bewegung der wichtigste und bringt messbare Vorteile für die Gesundheit. Eine weitere Steigerung der körperlichen Aktivität bringt weiteren gesundheitlichen Nutzen, nur wird dieser Nutzenzuwachs bei jeder Steigerung der Sportdosis geringer.

Wir benötigen noch viel Forschung, aber einstweilen gilt für den Fragesuchenden auf dem Weg zur körperliche Aktivität:

### **Wenig ist gut, viel ist besser und intensiv ist am besten<sup>19</sup>**

#### **Literaturhinweise:**

1. Maessen MF, Verbeek AL, Bakker EA, et al. Lifelong exercise patterns and cardiovascular health. *Mayo Clin Proc* 2016;91:745–54.
2. Wen CP, Wai JP, Tsai MK, et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet* 2011;378: 1244–53.
3. Graf C, Halle M, Aktuelle Aspekte im Herzsport - Von der Historie zum Status quo. *Kardiologie* 2015; 9:67–80
4. Schwarz S, Boscheri A, ... Halle M, Körperliches Training in der Therapie von Herzerkrankungen. *Herz* 2016; 41:159–172
5. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? *Lancet* 2016;388:1302–10.
6. Pfeifer K, Rütten A. Nationale Empfehlungen für Bewegung. *Gesundheitswesen* 2017; 79: S2–S3 <http://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/b/bewegungsempfehlungen.html>
7. Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz-und Kreislaufforschung e.V. (2017) ESC Pocket Guidelines. Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Version 2016.
8. Stewart RAH, Held C, Hadziosmanovic N, et al., on behalf of the STABILITY Investigators. Physical activity and mortality in patients with stable coronary heart disease. *J Am Coll Cardiol* 2017;70: 1689–700.
9. Arem H, Moore SC, Patel A, et al. Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Intern Med* 2015;175:959–67.
10. Paffenbarger RS Jr., Hyde RT, Wing AL, Hsieh CC. Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. *N Engl J Med* 1986;314:605–13.
11. Moholdt T, Wisloff U, Nilsen TI, Sjørdahl SA. Physical activity and mortality in men and women with coronary heart disease: a prospective population-based cohort study in Norway (the HUNT study). *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil* 2008;15: 639–45.
12. Williams PT, Thompson PD. Increased cardiovascular disease mortality associated with excessive exercise in heart attack survivors. *Mayo Clin Proc* 2014;89:1187–94.
13. Wannamethee SG, Shaper AG, Walker M. Physical activity and mortality in older men with diagnosed coronary heart disease. *Circulation* 2000;102:1358–63.
14. Mons U, Hahmann H, Brenner H. A reverse J-shaped association of leisure time physical activity with prognosis in patients with stable coronary heart disease. *Heart* 2014;100: 1043–9.
15. Mittleman MA, Maclure M, Tofler GH, et al. Triggering of acute myocardial infarction by heavy physical exertion: protection against triggering by regular exertion. *N Engl J Med* 1993;329:1677–83.
16. Elliott AD, Rajopadhyaya K, Bentley DJ, et al. Interval training versus continuous exercise in patients with coronary artery disease: a meta-analysis. *Heart Lung Circ* 2015;24:149–57.
17. Eijssvogels TM, Molossi S, Lee DC, et al. Exercise at the extremes: the amount of exercise to reduce cardiovascular events. *J Am Coll Cardiol* 2016;67: 316–29.
18. Gebel K, Ding D, Chey T, et al. Effect of moderate to vigorous physical activity on all-cause mortality in middle-aged and older Australians. *JAMA Intern Med* 2015;175:970–7.
19. Eijssvogels TM, Maessen MF, Exercise for Coronary Heart Disease Patients, *J Am Coll Card* 2017;70:1701-1703

## Interview mit Simon Tress

Spitzen-Biokoch und Teamkoch des TV Rottenburg

**Simon Tress ist einer der bekanntesten deutschen Bioköche. In Ernährungsfragen berät er auch die Bundesligavolleyballer des TV Rottenburg**



Nah an der Natur: Tress setzt auf Bioprodukte und empfiehlt das auch Sportlern. Foto: Armin Käflein

Tress ist Geschäftsführer und Küchenchef der Bio-Restaurants Rose in Hayingen-Ehetteten und Friedrichshöhle in Wimsen auf der Schwäbischen Alb. Bis vor einigen Jahren war er auch Mitglied der Deutschen Nationalmannschaft der Köche. Sportlern empfiehlt er eine ausgewogene Ernährung, zu der für ihn auch Fleisch gehört. „Wenn ich auf Bioqualität setze, ist Fleisch völlig in Ordnung. Es ist Teil der Natur, warum sollte ich also darauf verzichten“, sagt der 34-Jährige, der beim Sportmedizinischen Seminar des WLSB am 11. November einen Vortrag zum Thema hält.

**Herr Tress, wenn es um die richtige Ernährung geht, folgt derzeit ein Trend auf den anderen. Low fat, Low Carb, Veganismus oder Steinzeiternährung und viele andere mehr. Welcher ist denn nun der richtige?**

Der Umgang mit diesen Trends wirkt auf mich manchmal ein bisschen hysterisch. Die Versprechen sind überzogen, auch wenn manche Trends für manche Menschen sicher Vorteile haben. Aber Trends kommen und gehen, das sollte man nicht zu ernst nehmen.

**Welche Philosophie vertreten Sie? Was raten Sie Sportlern, wenn sie Sie nach der passenden Ernährung fragen?**

Ich antworte: Qualität, Qualität, Qualität.

**Was heißt das genau?**

Dass man vor allem auf Bioqualität setzt. Sehen Sie: 94 Prozent der Mastschweine in

Deutschland werden nach vier oder sechs Monaten geschlachtet. Diese Tiere stoßen Purine aus, die schlecht für die Gesundheit sind. Schweine von Bioland- oder Demeter-Höfen tun das nicht. Das liegt daran, dass sie erst nach zwölf bis 14 Monaten geschlachtet werden. Außerdem sollte man regionale Produkte beziehen, um die Umwelt zu schonen. Das gilt genauso für Obst und Gemüse. Hier sollte man auch darauf achten, was gerade saisonal frisch auf dem Markt ist. Der Nährwert ist dann höher.

**In Ihren Restaurants bieten sie auch viele Fleischgerichte an. Muss man Ihrer Meinung nach also nicht Vegetarier oder Veganer sein, um gesund zu leben?**

Nein, mit Sicherheit nicht. Das Problem ist nicht das Fleisch an sich, sondern die Massentierhaltung. Die miserable Qualität, die dort entsteht, macht die Leute weniger leistungsfähig oder im schlimmsten Fall krank. Außerdem tue ich auch der Natur nichts Gutes, wenn ich Fleisch aus Massentierhaltung kaufe.

**Vegan zu leben wäre für Sie also keine Alternative?**

Nein. Wenn ich auf Bioqualität setze, ist Fleisch völlig in Ordnung. Es ist Teil der Natur, warum sollte ich also darauf verzichten. Es geht eher darum, dass man Respekt vor den Tieren hat und auf eine artgerechte Haltung achtet. Es geht also um Achtsamkeit.

**Geht denn Leistungssport ohne Fleisch?**

Ich persönlich glaube, dass es nicht funktioniert, zumindest wenn man auch auf Milchprodukte verzichtet. Es ist zum Beispiel wissenschaftlich erwiesen, dass Kinder, die rein vegan essen, später Wachstumsstörungen bekommen. Viele Sportler, die vegan leben, nehmen ja Ersatzprodukte zu sich, die den Fleischgenuss ersetzen. Das ist auch in Ordnung und kann funktionieren. Aber da frage ich mich dann, warum sie nicht gleich hin und wieder Fleisch essen. Ich persönlich sehe kein Argument, dass dagegenspricht, sich zwei- oder dreimal pro Woche ein Steak oder einen Braten zu gönnen. Ernährt man sich dazu ausgewogen, ist also regelmäßig auch Obst und Gemüse, kann man eigentlich nichts falsch machen.

**Was geht denn gar nicht, wenn ich Sportler bin?**

Cola und der viele Zucker, der in solchen Getränken enthalten ist. Der ist nicht gut für Gehirn und Motorik. Das wird immer mehr zum Problem werden.

**Bei aller Disziplin: Auch ein Leistungssportler will vielleicht gelegentlich „sündigen“. Was würden Sie denn einem Bundesliga-Volleyballer des TV Rottenburg empfehlen, wenn er sagt, dass er gerne mal ein Fleischkäsweckle vom konventionellen Metzger nebenan oder eine Tafel Schokolade isst? Die Rottenburger Mannschaft beraten sie ja in Ernährungsfragen.**

Dann sage ich, dass er das ruhig machen soll. Man soll sich ja auch etwas gönnen. Wenn ich mich die ganze Woche über gut ernähre, ist das kein Problem.

**Grundsätzlich sollten aber auch die TVR-Profis auf Bioqualität achten, oder?**

Ja. Sie haben alle meine Kochbücher zu Hause und wissen, was ich mit ihnen vor habe. Mein großes Ziel ist, dass das Blut der Spieler bis in drei Jahren frei ist von Rückständen wie Pestiziden und Antibiotika. Das TVR-Team wäre dann eine der ersten Profimannschaften, wo das gelingt. ■

Das Gespräch führte Matthias Jung



## Sport und Bewegung: Die natürliche Medizin gegen (Alltags-) Stress

Prof. Dr. Reinhard Fuchs,  
Universität Freiburg, Leiter des Arbeitsbereichs Sportpsychologie am Institut  
für Sportwissenschaft



Dass Sport und Bewegung für die Bewältigung von Alltagsstress gut seien, ist überall zu hören. Zum Beispiel, wenn ein Jogger davon berichtet, dass er nach einem anstrengenden Tag im Büro abends erst einmal eine Runde laufen muss, um den Stress abzubauen und wieder zu sich zu kommen. Oder wenn eine andere Person erzählt, dass sie die familiären Belastungen der letzten Jahre nur deshalb gesundheitlich so „glimpflich“ überstanden hätte, weil sie mehrmals in der Woche zum Schwimmen gehe und so ihre Widerstandskräfte gestärkt habe. Wenn wir in diesem Vortrag über Stressbewältigung durch Sport und Bewegung reden, dann behandeln wir ein Thema, zu dem die meisten sportlich aktiven Personen ihre persönlichen Erfahrungen beisteuern können. Darunter ist kaum jemand, der nicht auch berichten würde, dass er sich nach dem Sporttreiben „einfach besser“ fühlt und dass ihm die Aktivität helfe – zumindest für den Moment – Stress und Spannungen abzubauen.

Aber was ist wirklich dran an diesen Erzählungen, dass sich durch Sport und Bewegung der Stress im Alltag besser bewältigen ließe? Handelt es sich hier nur um Wunschdenken oder Placeboeffekte (ich erwarte, dass etwas wirkt, und deshalb wirkt es auch wirklich)? Und wenn es keine Placeboeffekte sind: was an dem beobachteten Stressabbau geht tatsächlich auf die spezifische Wirkung von Sport und Bewegung zurück, und was daran hätte man auch mit anderen Aktivitäten (z.B. einem gemütlichen Fernsehabend) erzielen können? Es geht also um die Frage des wissenschaftlichen Nachweises: Lassen sich die subjektiv berichteten stressregulativen Effekte von Sport und Bewegung mit den Methoden der empirischen Forschung objektivieren? Damit sind eine ganze Reihe weiterer Fragen verbunden, unter anderem: Welche Art von Aktivität (z.B. aerober Ausdauersport vs. Krafttraining) muss mit welcher Intensität bzw. Häufigkeit betrieben werden, um effektiv Stress abbauen zu können? Ist die stressreduzierende Wirkung bei allen gleich oder gibt es Menschen, die in besonderer Weise davon profitieren können? Wie wirksam sind Sport und Bewegung im Vergleich zu anderen Methoden des Stressmanagements wie etwa Entspannungstechniken, Psychopharmaka oder Schlaf? Und last but not least: Wie kommt eigentlich diese stressregulierende Wirkung von Sport und Bewegung zustande? Welche physiologischen und psychologischen Mechanismen wirken da im Hintergrund? In diesem Zusammenhang ist vor allem über die Rolle des *Sports als Stresspuffer* zu reden. Sport „puffert“ – so die Annahme – die negativen Auswirkungen von chronischem Stress (z.B. Ehekrise, Ärger am Arbeitsplatz) auf die Gesundheit ab. Was ist dran an dieser Behauptung?

Das Potenzial von Sport und Bewegung in der Behandlung stressbezogener Krankheiten (Burnout, depressive Verstimmungen, Essstörungen, Migräne, Bauchschmerzen etc.) ist mittlerweile anerkannt, wird aber in der Praxis noch nicht ausreichend genutzt.

Beispielsweise stellen die Erfassung der körperlichen Aktivität oder der Fitness in der Behandlung stressbezogener Krankheiten noch immer keine Standardverfahren dar. Ebenfalls wird noch zu wenig berücksichtigt, dass gestresste Personen oder Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen besonders viel Mühe bekunden, sportliche Aktivität in ihren Alltag zu integrieren. Zu überlegen wäre deshalb, inwiefern mit Hilfe motivational-volitionaler Bewegungsberatungsangebote bei stressgeplagten Menschen Fertigkeiten aufgebaut werden können, die ihnen helfen, auch in stressreichen Lebenssituationen körperlich aktiv zu bleiben. Trainingsprogramme zur Stärkung volitionaler Kompetenzen beinhalten typischerweise das Formulieren spezifischer Trainingspläne und -ziele auf die Identifikation persönlicher Bewegungsbarrieren und Gegenstrategien. Die Vermittlung solcher Skills scheint wichtig zu sein, wenn Sport und Bewegung als Stressmanagementstrategien nachhaltig genutzt werden sollen.

#### **Literaturempfehlungen:**

Fuchs, R. & Schlicht, W. (Hrsg.) (2012). *Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität*. Göttingen: Hogrefe-Verlag.

Fuchs, R. & Gerber, M. (Hrsg.) (2017). *Handbuch Stressregulation und Sport*. Heidelberg: Springer-Verlag.

## Motion on court – Gesundheitssport Tischtennis

Fabian Flügel, Deutscher Tennisbund

„Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen. Diese Tatsache wird zunehmend von der Gesellschaft erkannt und verfolgt. Menschen werden durch Motive wie Gesundheit, Fitness und life-work-balance geleitet, weshalb gesundheitsorientierte Bewegungsangebote für die langfristige Zukunftssicherung von Vereinen und Verbänden besonders wichtig sind. Der Sport im Allgemeinen, aber auch insbesondere der Tennissport, kann einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung der Menschen leisten. Unser Ziel ist es bis ins Jahr 2020 den „Gesundheitssport Tennis“ in der Sportlandschaft Deutschland zu etablieren und möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen.“

Rückschlagsportarten wie Tennis gelten aufgrund ihrer intervallförmigen Belastungsstrukturen nicht auf den ersten Blick als gesundheitsorientierte Ausdauersportarten. Allerdings zeigt ein näheres Hinschauen durchaus die Eignung für ein präventives Ausdauertraining. Werden die passenden Übungsformen gewählt und die richtige Belastungssteuerung vorgenommen, lässt sich ein hochwirksames Ausdauertraining auf dem Tennisplatz durchführen. Das Konzept „Cardio Tennis“ des DTB zeigt, dass ein geeignetes Herzkreislauftraining auch auf dem Tennisplatz stattfinden kann.

Vorteil derartiger Konzepte ist, dass gerade Rückschlagspiele aufgrund ihres hohen Aufforderungscharakters und Beliebtheitsgrades bei vielen Menschen im mittleren und höheren Lebensalter steigendes Interesse erfahren und zunehmend auch aus gesundheitlichen Gründen betrieben werden. Folglich erscheint es sinnvoll, Konzepte zu entwickeln, die ein bewegungsreiches Ausdauertraining ermöglichen ohne den typischen Charakter der eigentlichen Sportart zu verlieren.

Und genau hier setzt das „Motion on Court“-Konzept an: ein Präventionssportangebot zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems mittels Tenniselementen und ein für Einsteiger und Wiedereinsteiger geeignetes, ausdauerorientiertes Präventionssportprogramm.



Fotos: Niedersächsischer Tennisverband

### Struktur

Die Struktur des „Motion on Court“-Programmes ist wie folgt aufgebaut: Eine Einheit findet wöchentlich über mindestens 60 Minuten statt und ein Kurs umfasst 10 Übungseinheiten und wird mit Gruppen von 4-12 Teilnehmern durchgeführt. Der Kurs wird im Setting Verein durchgeführt, für die Teilnehmenden ist eine Vereinsmitgliedschaft jedoch nicht zwingend erforderlich. Für Teilnehmer/innen ohne Vereinsmitgliedschaft wird empfohlen, eine Nichtmitglieder-Versicherung abzuschließen.

Der Verein hält die geeignete Infrastruktur für den „Motion on Court“-Kurs vor. Im Winter kann das Training in einer Halle stattfinden, im Sommer auf einem Tennisplatz oder auf einer anderen geeigneten Sportfläche.

### **Zielgruppe**

Die Kernzielgruppe für „Motion on Court“ sind Erwachsene beiderlei Geschlechts. Aber auch jüngere und ältere Kursteilnehmer können durch modifizierte Programme und Übungen sehr gut an einer „Motion on Court“-Einheit teilnehmen.

Sport- (und Tennis-) wiedereinsteiger können über „Motion on Court“ zu einer sportlichen Bewegungsaktivität motiviert werden. Außerdem kann die im Gesundheitssport unterrepräsentierte Zielgruppe der Männer gezielt angesprochen werden. Aufgrund des hohen Aufforderungscharakters des Konzeptes und der teilweisen Ballsportcharakteristik wird auch diese Zielgruppe zu einer Teilnahme motiviert. Insgesamt gilt: „Wir wollen Sport für alle, wir wollen Gesundheit für alle!“.

### **Inhaltlicher Aufbau**

Eine „Motion on Court“-Einheit unterteilt sich in vier spezifische Phasen:

#### **1) Gruppengespräch mit Wissensvermittlung und theoretischem Hintergrund**

Während der kurzen theoretischen Einführungen soll das notwendige Wissen über den Gesundheitssport und speziell das Ausdauertraining an die Teilnehmer/innen vermittelt werden. Es soll deutlich werden, warum welche Methoden eingesetzt werden und welche Wirkungen dabei auftreten können. Die Wissensvermittlung kann auch am Ende der Übungsstunde nach dem Cool-Down erfolgen. Hier können auch Fragen der Kursstunde aufgegriffen und die Stunde reflektiert werden.

#### **2) Warm-Up-Phase**

Mit einer Dauer von 5-10 Minuten sollen beim Warm-Up u.a. folgende Ziele erreicht werden: Erhöhung der Körperkerntemperatur, Vorbereitung des kardiovaskulären Systems und Herz-Kreislauf-Systems, Aktivierung der Muskulatur, dynamisches Aufwärmen, allgemeines Einstellen auf die Stunde sowie Verletzungsprophylaxe. Zudem sollen durch bestimmte Übungsaufgaben die Koordination, Kraft und Beweglichkeit geschult und verbessert werden.

#### **3) „Motion on Court“-Phase**

Der Hauptteil beinhaltet ein wirksames Herz-Kreislauf-Training, welches individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen angepasst wird. Die Belastungssteuerung, wie Trainingsintensität, Trainingsdichte und Dauer der einzelnen Übungen richtet sich nach den individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer/innen und wird vom Übungsleiter/der Übungsleiterin festgelegt und dauerhaft kontrolliert. Die Berechnung der optimalen Trainingsherzfrequenzzone erfolgt vor dem Kurs für jeden Teilnehmer/jede Teilnehmerin individuell mittels der Karvonen-Formel.

Alle Teilnehmer/innen werden in ihre persönliche aerobe Zone geführt, die Überwachung erfolgt mittels Pulsuhren. Die Belastungsdosierung und -steuerung durch den Übungsleiter/die Übungsleiterin ist entscheidend.

Die „Motion on Court“-Phase umfasst eine Dauer von 40 bis 50 Minuten und beinhaltet u.a. folgende Übungen, welche im Detail aus den Stundenbildern entnommen werden können:

Allgemeine ausdauerorientierte Lauf- und Spielformen, Stationstraining, Laufschulung und Lauf-ABC, Schlagvariationen mit unterschiedlichen Laufwegen, Circle-Training, spielorientierte Übungs- und Trainingsformen auch mit Partner.

Aspekte wie Teambildung und auch psychosoziale Faktoren werden unterstützt und gefördert. Unterstützende Hilfsmittel, die die Teilnehmer/innen in der optimalen Herzfrequenzzone halten, sind die sogenannten „Motion on Court“-Activities. Als wichtiger Steuerungsfaktor, je

nach Gruppengröße, Intensität und Belastung, nutzen die Teilnehmer/innen nach der Absolvierung von Schlag- und Übungsformen die „Motion on Court“-Activities, um individuell weiter in Bewegung und in der persönlichen aeroben Zone zu bleiben. Somit sind alle Teilnehmer/innen dauerhaft in Bewegung und es entstehen keine ungewollten Pausen. Zudem wird die Beinarbeit und teilweise die Kraft, Koordination und Beweglichkeit verbessert. Die „Motion on Court“-Activities können beispielsweise folgende Aufgaben beinhalten: Koordinationsleiter, Hütchen-Parcours, Hürden, Stepper, Slalom, Springseile, Medizinbälle, Reifen, u.ä.

#### 4) Cool-Down-Phase

Dieser Teil dient primär der Einleitung der Regeneration. Sie dauert ca. 5-10 Minuten und ist durch leichte extensive Trainingsreize gekennzeichnet.

Die Herzfrequenz wird auf annäherndes Normalniveau heruntergefahren, ein kurzes dynamisches Dehn- und Stretchingprogramm sowie Übungen aus dem Functional Training, wie beispielsweise ein Faszientraining (Foam-Rolling) sind am Ende möglich. Außerdem findet in einigen Übungsstunden ein Entspannungsteil statt, der von Inhalten wie Atemregulation, Tennisballmassage, Progressive Muskelrelaxation (PMR) und Phantasiereise geprägt ist.

Im Anschluss erfolgen noch ein Ausklang in der Gruppe mit einer Reflexions- und Feedbackrunde und die Verteilung weiterer Informationen, bzw. einer kleinen Hausaufgabe/eines Heimprogramms.

#### Kursplanung mit Themenschwerpunkten und Zielen der einzelnen Kursstunden für einen 10-wöchigen „Motion on Court“-Kurs:

In jeder Einheit des 10-wöchigen Kurses werden bestimmte Schwerpunkte gesetzt und unterschiedliche Ziele verfolgt. Es sind auch einzelne Einschübe und Exkurse zu anderen gesundheitlichen Programmen enthalten, wie beispielsweise Übungen aus dem Lauf-ABC, myofasziale Entspannungstechniken und Faszientraining mittels Foam-Rolling, Inhalte aus dem Functional Training sowie weitere Ausdauertrainingsprogramme. Diese Inhalte führen zu mehr Abwechslung im Kursprogramm und zeigen den Teilnehmenden weitere Trainingsmöglichkeiten im Bereich des Präventionssports auf.

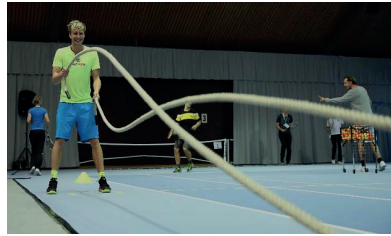


Foto: Niedersächsischer Tennisverband

#### Literaturempfehlungen:

Ferrauti, A. & Weber, K. & Deutscher Tennis Bund (Hrsg.) (2009). *Trainingswissenschaft Ausdauer, Diagnostik & Training: Der offizielle Tennis-Lehrplan des DTB*. Köln: Deutsche Sporthochschule

Pfeifer, K. & Heinz, B. (2003). *Abschlussbericht zum Projekt Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining mit Tennis*. Otto-Von-Guericke-Universität Magdeburg; Institut für Sportwissenschaft: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 54:7/8

Flügel, F. (2013). *Das Power-Court-Konzept: Entwicklung und Evaluation eines Präventionssportkonzeptes im Bereich Tennis*

**Inhaltsübersicht Motion on Court**

Einheit	Schwerpunkt und Inhalte	Ziele und Hausaufgaben
1	<b>Kennenlernen und erste Übungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vorstellung des Konzepts, Informationen, Fragen, Eingangsfragebogen</li> <li>individuelle Belastbarkeit der einzelnen Teilnehmer/innen (TN), Spiele zum Kennenlernen und zur Gruppendynamik, extensive Belastungsformen</li> <li>Selbsteinschätzung mittels Borg-Skala (RPE)</li> <li>Übungen zur Atemregulation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kennenlerne (TN, Gruppen und das Konzept „Motion on court“)</li> <li>Pulsuhren (Einführung)</li> <li>Erste Belastungsphase (extensiv)</li> </ul> <b>Hausaufgabe:</b> Ruhepuls bestimmen und optimale Trainingsherzfrequenz mittels Pulskarte berechnen; Infoblatt zum richtigen Pulsmessen und Pulsverhalten
2	<b>Einführung in die Technik des Pulsmessens und Bestimmung der individuellen Trainingspulsfrequenzzone</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausdauer-Circuit</li> <li>Übungen mit dem Tennisball und Tennisballmassage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berechnung und Training in der individuellen Trainingsherzfrequenzzone</li> </ul> <b>Hausaufgabe:</b> Infoblatt eigenständiges Training in der optimalen Trainingszone
3	<b>Belastungssteuerung und –Kontrolle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gesundheitsorientiertes aerobes Grundlagentraining mittels „Motion on court“-Übungsformen</li> <li>Phantasiereise – Einführung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verbesserung der aeroben Grundlagenausdauer</li> </ul> <b>Hausaufgabe:</b> Bewegungstagebuch führen
4	<b>Aerobes Intervalltraining und Übungen aus dem Functional Training</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Movement Prep</li> <li>Core-Performance</li> <li>Faszientraining/Foam-Rolling – Einführung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vielfältige und abwechslungsreiche Trainingsgestaltung</li> </ul> <b>Hausaufgabe:</b> Heimprogramm Übungen mit dem Rubber-Band
5	<b>Spielerisch orientiertes Ausdauertraining</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisch die Ausdauer verbessern</li> <li>Progressive Muskelrelaxation (PMR) – Einführung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verbesserung der aeroben Grundlagenausdauer auf spielerische Art und Weise</li> </ul> <b>Hausaufgabe:</b> Informationsblatt Wirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings
6	<b>Abwechslungsreiches Ausdauertraining</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>vielfältige Ausdauerübungen</li> <li>Progressive Muskelrelaxation (PMR) – Erweiterung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verbesserung der lokalen Ausdauer, Koordination und Kräftigung</li> </ul> <b>Hausaufgabe:</b> Informationsblatt Was heißt eigentlich „Gesundheit“?
7	<b>Gesundheitsorientiertes tennisspezifisches Intervalltraining</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausdauer-Circuit Erweiterung</li> <li>Phantasiereise – Erweiterung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verbesserung der aeroben Grundlagenausdauer mittels vielfältigen Tennis-elementen</li> </ul> <b>Hausaufgabe:</b> Heimprogramm Ausdauertraining
8	<b>Ausdauerndes Training</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Übungen aus dem Lauf ABC</li> <li>Entspannung je nach Bedürfnissen der Teilnehmer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gesundheitsorientiertes Lauftraining</li> </ul> <b>Hausaufgabe:</b> „Lauf dein Tempo, egal ob dich der Igel überholt“
9	<b>Auf Dauer gesund und aktiv</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>gesundheitsorientiertes tennisspezifisches- und unspezifisches Ausdauertraining</li> <li>Faszientraining/Foam-Rolling – Erweiterung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Weitere Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit</li> </ul> <b>Hausaufgabe:</b> Intervallförmige Belastungen in den Alltag integrieren, z.B. Treppenlaufen, mit Rad zur Arbeit,...und Gedanken für die letzte Einheit machen
10	<b>Abschlusseinheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>je nach Bedürfnissen der TN</li> <li>TN-Befragung, Auswertung, Anschlussmöglichkeiten, Informationen, Teilnahmebescheinigungen,...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die TN an weitere, langfristige Sportangebote binden und sie zum Weitermachen motiviert</li> <li>Anschlussmöglichkeiten an den Kurs aufzeigen</li> </ul>

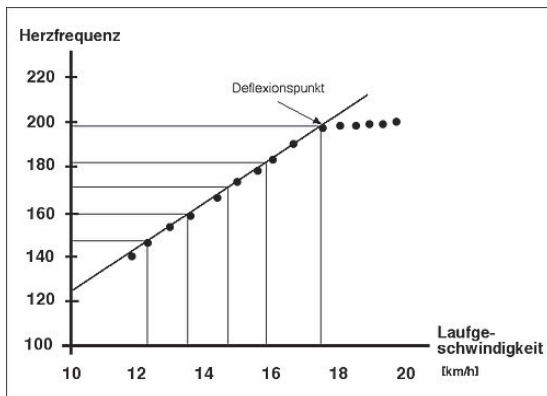
## Leistungsdiagnostik für Jedermann

Damien Zaid, Olympiastützpunkt Stuttgart

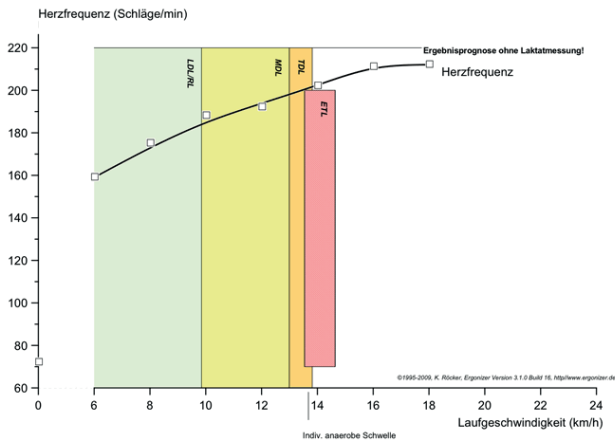


Die Leistungsdiagnostik im Sportbereich umfasst Untersuchungs- und Testverfahren, die Auskunft über den aktuellen Gesundheitszustand, die Belastbarkeit und den Leistungsstand eines Sportlers geben. Sie liefert einerseits Ausgangsdaten für eine persönlichkeitsgerechte Trainingsgestaltung und ermöglicht andererseits als trainingsbegleitende Maßnahme eine optimale Kontrolle und Steuerung des Trainingsverlaufs. Sie hat damit eine wesentliche Funktion für den Zuschnitt der individuellen Trainingsplanung.

Im Leistungssport werden schon lange verschiedene Testverfahren benutzt, welche meistens als Labortest klassifiziert sind. Labortests sind oftmals sehr aufwendig und teuer. Zudem müssen sie von einer geschulten Person durchgeführt werden und die Ergebnisse sind teilweise schwer zu interpretieren und nicht praxisnah. Allerdings haben Labortests eine hohe Validität und Reliabilität. Ein Beispiel für einen Labortest für die Ausdauerleistungsdiagnostik ist die Spiroergometrie, welche die maximale Sauerstoffaufnahme eines Sportlers misst. Im Gegensatz dazu gibt es die Feldtests. Hier wird sehr nah an der Sportart getestet und es wird kaum Equipment benötigt. Die Testverfahren sind meistens recht einfach und können auch von einem Laien durchgeführt werden. Ein bekanntes Beispiel hierfür ist der Cooper-Test oder auch der Conconi-Test.



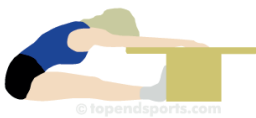
Dokumentation der Herzfrequenz und Laufgeschwindigkeit beim Conconi-Test: Über den Deflexionspunkt (Abflachen der Herzfrequenzkurve) wird die Herzfrequenz an der anaeroben Schwelle des Sportlers geschätzt (Quelle: [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de))



Trainingsintensitätsempfehlungen nach Herzfrequenz für verschiedene Trainingsformen (grün=Regenerationstraining; gelb= extensives Grundlagentraining; orange= intensives Grundlagentraining; rot= Schwellentraining) (Quelle: [www.ergonizer.de](http://www.ergonizer.de))

Dieser Workshop präsentiert einige Feldtests für die konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Ebenso werden neue Hilfsmittel, wie z.B. Smartphone-Apps, für die Leistungsdiagnostik besprochen. Im praktischen Teil wird eine beispielhafte Testbatterie in Kleingruppen durchgeführt, dokumentiert und anschließend gemeinsam ausgewertet.

Ziel des Workshops ist, den Teilnehmern einen Überblick über die Möglichkeiten der Leistungsdiagnostik zu verschaffen und alle Werkzeuge an die Hand zu geben, um diagnostische Verfahren kritisch zu beurteilen und eine eigene Testbatterie zusammenstellen zu können.



Fotos: [www.topendsports.com/testing/index.htm](http://www.topendsports.com/testing/index.htm)

## Literaturhinweise

Wood, R. J. *Topend Sports*. Zugriff am 11.10.2017 unter [www.topendsports.com/testing/index.htm](http://www.topendsports.com/testing/index.htm)

Miller, T. (2012). *NSCA's Guide to Tests and Assessments*. Champaign: Human Kinetics

American College of Sports Medicine (2014). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Wolters Kluwer LippincottWilliams & Wilkins

© Damien Zaid, Olympiastützpunkt Stuttgart



## Die 4 Säulen des Faszientrainings

Gideon Kull, Sportvg Feuerbach



Sportvereinigung  
Feuerbach 1883 e.V.

Um die Wirkung des Faszientrainings verständlicher zu machen, sollen neben dessen Hauptbestandteilen auch Inhalte zum geschichtlichen Kontext, Aufbau und Funktion der Faszie aufgeführt werden. Um das Training jedoch besser verstehen zu können, ist die Teilnahme am Praxis-Workshop sinnvoll.

Die Faszien sind zurzeit in aller Munde: In Rehabilitationseinrichtungen, in Fitnessstudios und sogar in Athletikzentren für Profi-Sportler. Dabei sind die Faszien alles andere als eine neue Entdeckung. Mit den Faszienbahnen beschäftigten sich unter anderem schon die Mediziner im alten China vor mehr als 2000 Jahren. Auch im Yoga macht man sich die Faszien zu Nutze um den Körper beweglich und geschmeidig zu halten und die geistige Welt ausgeglichen zu gestalten. Mit Pilates haben die Faszien Einzug in moderne Trainingssysteme gehalten. Und durch das Rolfing (eine Massageform, bei der gezielt das Bindegewebe bearbeitet wird), hielten die Faszien Einzug in die westliche Therapie, von der Osteopathie ganz zu schweigen.

Wie wir also sehen, sind Faszien keine neue Erscheinung. Bekannt sind sie in der Anatomie schon lange, doch wurde sie immer als nutzloses „Verpackungsmaterial“ abgetan. In ursprünglichen und traditionellen therapeutischen und medizinischen Maßnahmen sind sie hingegen fest verwurzelt. Leider gibt es in unserer westlichen Medizin, die allein auf Zahlen und Fakten basiert, wenig Platz für Heilverfahren die zwar wirksam sind, aber man nicht genau weiß warum. Auch bestand lange Zeit kein Interesse dies zu ändern, da man durch Training und Massagen bei weitem nicht so viel Geld verdienen kann wie durch chemisch hergestellte Medikamente (mit häufig verheerenden Nebenwirkungen, die billiger in Kauf genommen werden). Doch zum Glück findet hier langsam ein Umdenken statt. Biologen, Forschern, Therapeuten und Medizinern, wie z.B. Dr. Robert Schleip, Ida Rolf und vielen weiteren mehr, ist es zu verdanken, dass dieses Thema aufgegriffen und untersucht wird. Sie schaffen die wissenschaftlichen Voraussetzungen um sich objektiv mit den Themen zu beschäftigen. Dank Jürgen Kliensmann kamen zum ersten Mal im deutschen Sport die Faszienrollen, oder auch Foamrolls genannt, zum Einsatz und weckten das Interesse einer größeren Öffentlichkeit.

### Bestandteile der Faszien

Bevor man mit dem Training startet, sollte man verstehen, was die Faszien sind, wo sie sich befinden und welche Wirkmechanismen sie haben. Die Faszien sind Teil unseres kollagenen Bindegewebes. Sie durchziehen unseren Körper wie ein Spinnennetz und verbinden Knochen, Muskeln und Organe. Sogar Teile unserer Haut bestehen aus Faszien und auch Sehnen und Kapseln bilden ein Teil des Fasziennetzwerks. Daher wäre es bei diesem komplexen zusammenhängenden Netzwerk eigentlich korrekter, wenn man immer von „der Faszie“ und nicht von den Faszien spricht. Denn: Alles ist mit Allem verbunden. So ist es auch verständlich, dass jemand mit einer Fehlstellung im Fuß unter Umständen auch Schmerzen in der Schulter haben kann, ohne das ein struktureller Schaden in der Schulter erkennbar ist.

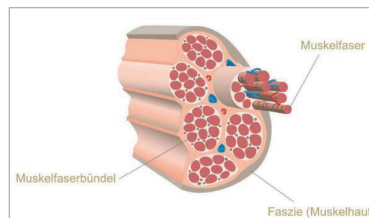


Foto: [www.der-personal-trainer.org](http://www.der-personal-trainer.org)

Die Hauptbestandteile der Faszie sind Wasser (60-70%), Elastin und Kollagen (Eiweißkonstruktionen, die entweder sehr elastisch oder sehr reißfest sind), Zellen und Sinnesrezeptoren. Je nachdem, wo sich die Faszie befindet, ist der Anteil der einzelnen Bestandteile unterschiedlich. So finden wir z.B. in Organen wie der Blase einen hohen Anteil an elastischen Fasern, da sich die Blase mit steigender Urinmenge ausdehnen muss.

Bei unseren Bändern, wie z.B. dem Kreuzband ist der kollagene Anteil deutlich erhöht, da diese Struktur darauf ausgelegt ist großen Zugkräften zu widerstehen, um das Knie zu stabilisieren. Auch befinden sich in den faszialen Bestandteilen der Haut eine große Menge an Sinnesrezeptoren, während in den Bändern weniger und vor allem andere Sinnesrezeptoren zu finden sind. Allein die unterschiedliche Zusammensetzung der Faszien spiegelt schon die Komplexität dieser Struktur wieder. Aus dem unterschiedlichen Aufbau lassen sich vier Grundfunktionen der Faszie herleiten.

#### Die vier Grundfunktionen der Faszie

Das Faszien­gewebe **stützt und formt, polstert und schützt Gewebe** (z.B. Muskel) und grenzt es von anderem Gewebe ab. Ohne die Faszien­schicht wäre Bewegung durch An- und Entspannung der Muskulatur unmöglich. Es sorgt dafür, dass Gewebe geschmeidig aneinander vorbei gleiten und hilft somit energieeffizient arbeiten zu können.

Durch seine **Elastizität und Dehnfähigkeit** trägt es auch selbstständig zu Bewegung und Kraftentwicklung bei. So funktioniert es ähnlich wie eine Feder oder ein Gummiband. Das Faszien­gewebe lässt sich spannen/aufdehnen und nimmt so Energie auf. Löst man ruckartig diese Spannung, wird die Energie wieder frei, ähnlich wie bei einem Bogen oder einem Katapult oder um ein Beispiel aus dem Sport zu nennen, wie bei einem Speerwerfer: Mit den letzten Schritten vor dem Abwurf öffnet und verdreht er seine Körpervorderseite um seine Frontalfaszie möglichst stark zu spannen und aufzudehnen (Ausholbewegung). Beim Abwurf wird diese Spannung ruckartig gelöst und die in den Faszien gespeicherte Energie wird auf den Speer übertragen. Durch diesen Effekt ist es uns Menschen auch möglich uns über viele Kilometer hinweg laufend und ohne große Anstrengung fortzubewegen. Hierbei müssen wir mit jedem Schritt nur einen kleinen Teil der Energie für die Fortbewegung durch aktive Muskelanspannung aufbringen. Der Hauptanteil der dafür notwendigen Energie wird über unser fasziales System aufgenommen und wieder freigesetzt.

Unser Faszien­system ist aber auch ein riesiges **Sinnesorgan**. So befinden sich in der Faszie Sinnesrezeptoren, die permanent Meldungen über Temperatur, Druck/Zug, chemische Einflüsse, Stellung im Raum und viele mehr an das Gehirn senden. Dadurch sind wir permanent mit unserer Umwelt in Kontakt und bekommen Rückmeldung. Ist eine Herdplatte heiß oder kalt, ist mein Arm gebeugt oder gestreckt? Unter Stress stimmen die Informationen der Rezeptoren nicht mit den gewöhnlichen Informationen überein, was sofort an das Gehirn gemeldet wird. Um nun eine Verhaltensänderung (Reaktion) zu provozieren, meldet das Gehirn Schmerz. Unter Stress schüttet unser Körper Stresshormone wie z.B. Cortisol aus. Kommen Faszien mit Cortisol in Kontakt, ziehen diese sich zusammen. Die Folgen sind Verspannungen, z.B. im Nacken, woraus Kopfschmerzen resultierend können.

Die vierte und letzte Grundfunktion der Faszie ist die **Versorgung**. Da die Faszie viel Wasser enthält können diese sehr gut wasserlösliche Stoffe wie z.B. Mineralien transportieren. Über die Flüssigkeit der Faszie werden auch Organe mit Nährstoffen versorgt. Gerade in Körperregionen wo wenige Blutgefäße vorhanden sind ist das besonders wichtig.

Damit alle vier Grundfunktionen optimal ablaufen können, müssen wir die Faszie auch auf alle Funktionen vorbereiten und trainieren. Somit ergeben sich auch vier verschiedene Trainingsschwerpunkte.

#### 4 Säulen des Faszientrainings

Zum Erhalt der Form und Struktur ist das **fasziale Stretching** sehr wichtig. Im Vergleich zum herkömmlichen Stretching konzentriert man sich nicht mehr nur auf einzelne Muskeln, sondern versucht ganze Faszienlinien anzusprechen. Dazu müssen die verschiedenen Zugrichtungen berücksichtigt werden: Beim faszialen Stretching der Oberschenkelrückseite wird ein Bein bei gestrecktem Knie auf einer Erhöhung ablegt. Im Gegensatz zum klassischen Stretching „spielt“ man nun ein wenig, indem man die Fußposition durch Innen- bzw. Außendrehung verändert. Man zieht mit den Fingerspitzen links oder rechts am Fuß vorbei und/oder verändert die Position des Oberkörpers. Man richtet das Becken auf und/oder verdreht den Oberkörper. Somit werden je nach Zugrichtung andere Faserverläufe des Faszien­netzwerks angesprochen

und aktiviert. Jeder dehnt/stretcht in den Bereichen, die für ihn am intensivsten sind. So ist z.B. die Faszienstruktur und somit auch die Verspannungen/Verklebungen von einem Büroarbeiter eine komplett andere als die von einem Gärtner. Durch aktuelle Forschungen wurde herausgefunden, dass federnde Bewegungen in der Endposition der Dehnung die Faszien noch besser ansprechen.

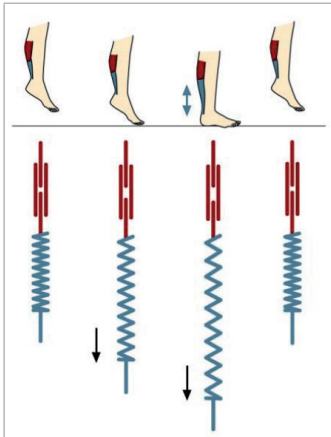


Foto: [www.functional-training-magazin.de](http://www.functional-training-magazin.de)

Um den Katapulteffekt optimal zu trainieren und hier noch mehr Energie über die Faszien bereitstellen zu können, sind **Schwungbewegungen und federnde Bewegungen** wichtig, z.B. Sprünge mit minimaler Bodenkontaktzeit. Um den unteren Rücken zu trainieren, kann man sich z.B. komplett strecken, dann den Oberkörper in der Hüfte beugen und sich nach unten fallen lassen und durch die aufwärts federnde Bewegung den Oberkörper wieder aufrichten. Wichtig ist es hier, dass keine Verletzungen oder andere körperliche Beschwerden vorliegen.

Um die Faszie als Sinnesorgan optimal vorzubereiten, ist hier das „Spüren“ von ganz großer Wichtigkeit. Hierbei geht es nicht um schnelle Bewegungen, sondern um die **bewusste Wahrnehmung** und Feinkoordination von Bewegungen. Dabei muss der Körper mit dem Gehirn kommunizieren. Eine super Übung hierfür ist das Auf- und Abrollen der Wirbelsäule im Vierfüßlerstand (Runder Rücken und Hohlkreuz im Wechsel). Wichtig ist, dass man nicht einfach den Rücken beugt, sondern sich der Stellung der einzelnen Gelenke bewusst ist. Gelingt dies, kann man auch die Wirbelsäule seitlich neigen.

Der wohl bekannteste Baustein des Faszientrainings ist das **Beleben/Regenerieren** über Schaumstoffrollen. Das Ausrollen der Faszie hilft hier die Flüssigkeit, die wie ein Schwamm im Faszienewebe aufgesaugt ist, hinaus zu pressen. Lässt der Druck der Rolle nach, kann wieder neue Flüssigkeit nachströmen und die Struktur wieder mit neuen Nährstoffen versorgen. So streicht man Muskel für Muskel, Faszie für Faszie aus, um den Flüssigkeitsaustausch zu beschleunigen. Durch diesen mechanischen Druck wird auch die Durchblutung angeregt und Blutgefäße weiten sich. Dadurch werden auch Stoffwechselabfallprodukte ausgespült und neue Nährstoffe zugeführt. Diesen Effekt kann man natürlich auch durch Faszienmassagen erzielen. Auch können durch das Rollen/Massieren Verklebungen der Faszie gelöst werden, die durch zu hohe oder zu geringe oder immer wieder dieselbe Bewegung entstehen.



Foto: [www.blackroll.de](http://www.blackroll.de)

Um die Faszien optimal anzusprechen und zu erhalten ist es wichtig, dass alle vier Grundfunktionen trainiert werden und somit auch alle vier Säulen des Faszientrainings berücksichtigt werden. Zu Beginn sind sehr schnell Erfolge spürbar. Bis das gesamte Faszien-system sich komplett erneuert hat, dauert es etwa 2 Jahre. Wichtig ist, dass man dauerhaft in Bewegung bleibt und seinen Körper durch vielseitige Bewegungsreize fördert, sodass auch entsprechende Anpassungen stattfinden. Das Schöne daran ist, dass unser auch in hohem Alter darauf anspricht, die Strukturen sich verändern lassen und somit mehr Lebensqualität durch schmerzfreies Bewegungen möglich ist.

## DeepWORK

Julia Wiedmann, TheraFit Zentrum Aulendorf



### *deepWORK®*

Entwickelt wurde das Konzept deepWORK® von Robert Steinbacher, der lange als Bewegungstherapeut mit behinderten Kindern gearbeitet und sich viel mit dem Themen Körperbewusstsein und Funktionalität des Körpers auseinandergesetzt hat.

deepWORK® ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, das nur mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet. Dabei werden Elemente aus Yoga, Tanz, aber auch Kampfsport vereint. Das einzigartige sind die Schwungbewegungen, die Verspannungen lösen und den Rücken stärken. Für das Körperbewusstsein und die Stabilität wird in der Regel barfuß trainiert.



Foto: [www.de.deepwork-training.de](http://www.de.deepwork-training.de)

Das Training erfolgt in 7 Energiephasen und beinhaltet die 5 Elemente:

#### **EnergiePhase 1 – symbolisiert das Element Erde**

- Ankommen
- Mobilisation
- Atmung und Sensibilisierung

#### **EnergiePhase 2 – symbolisiert das Element Holz**

- Ausdehnung der Energie
- Aufwärmen der kompletten Muskulatur

#### **EnergiePhase 3 – symbolisiert den Übergang von Element Holz zu Element Feuer**

- Ausdehnung zu Zirkulation der Energie
- Herzkreislauf-Aktivierung

#### **EnergiePhase 4 – symbolisiert das Element Feuer**

- Zirkulation der Energie
- Schwungphase 1:
  - Training zwischen kardiovaskulären Koordinationsübungen und statisch gehaltenen oder statisch dynamischen Sequenzen
  - CROSSWORX-Training basierend auf dem Prinzip von Yin & Yang (Polarisation)

#### **EnergiePhase 5 – symbolisiert die Elemente Feuer und Metall**

- Zirkulation und Absenken der Energie
- Schwungphase 2:
  - funktionelle Kraftübungen, koordinative Herzkreislaufanregende Übungen, Training von Sprungkraft, Schnellkraft
  - Konzentration

#### **EnergiePhase 6 – symbolisiert das Element Feuer**

- Zirkulation der Energie
- reines Ausdauertraining mit Koordinationsübungen (Wiederholung von Übungen der Schwungphase 1)

**EnergiePhase 6 zu 7 – symbolisiert das Element Metall**

- Absenken der Energie
- Senkung der Herzfrequenz

**EnergiePhase 7 – symbolisiert das Element Wasser**

- Ausgleichende, ruhende Energie
- Konzentration auf Atmung
- Sensibilisierung

Das deepWORK®-Konzept liegt dem Yin- und Yang- Prinzip zugrunde – es ist ein fernöstliches Kursformat, das nicht nur auspowert, sondern auch relaxt. Die Bewegungsabläufe sind bei deepWORK® so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden.

Eine deepWORK®- Stunde ist schweißtreibend und auspowern. Die treibende Musik soll die Energie der Teilnehmer unterstützen; dennoch können die Teilnehmer die Bewegungen in ihrem eigenen Tempo und in ihrer eigenen Intensität durchführen.

**Weitere Informationen:**

Steinbacher (2015). *Le: BodyArt. Das einzigartige Training für ein neues Körperbewusstsein.* München: Riva

[www.de.deepwork-training.com](http://www.deepwork-training.com)

[www.bodyart-training.com](http://www.bodyart-training.com)

© Julia Wiedmann, TheraFit Zentrum Aulendorf

## Sportstacking – Training für Hirn und Hände

Wolfgang Bleischwitz, TV Zuffenhausen

**TV89 Zuffenhausen e.V.**

Sport Stacking - das rasant schnelle Stapeln von Bechern - ist eine neue Sportart aus den USA, die sich auch sehr gut in Trainingszirkeln und Staffeln einbauen lässt und gleichermaßen alle Altersgruppen fasziniert.

Trainieren Sie spielerisch Hirn und Hände, wenn Sie sich von amtierenden Weltmeistern und erfahrenen Trainern in die Kunst des Becherstapelns einführen lassen. Sie erlernen die Grundlagen und Techniken sowie erste Wettkampfdisziplinen. Sie bekommen Infos zum Regelwerk und Wettkampfablauf, sowie Trainingstipps und praktische Anwendungsbeispiele.

Erleben Sie den Spaßfaktor bei Stacking-Spielen und Staffelwettkämpfen und trainieren Sie ganz nebenbei Konzentration, Reaktion und Koordination (Auge-Hand und links-rechts). Ob Sie die Becher gegen die Uhr stapeln und sich immer wieder selbst übertreffen oder ob Sie im Staffelwettkampf gegen ein anderes Team stapeln - Ihr Ehrgeiz wird geweckt und es macht MEGA Spaß.

### Einleitung

Beim Sport Stacking werden mit 12 speziellen Bechern Pyramiden nach einer bestimmten Reihenfolge und Regeln auf- und wieder abgebaut. Die verschiedenen Disziplinen (Formationen) im Sport Stacking sollen in möglichst kurzer Zeit gestapelt werden. Neben dem Wettkampfcharakter kann diese Sportart auch als Show zur Musik durchgeführt oder für therapeutische Zwecke praktiziert werden. Es gibt keine Grenzen, egal ob sehr unsportliche Menschen oder sehr junge oder ältere Sportler, alle erfreuen sich an Sport Stacking und nehmen die Herausforderung an. Gewertet wird in verschiedenen Altersklassen und für behinderte Menschen, auch Special Stackers genannt, gibt es spezielle Wertungsklassen.

Insbesondere Kinder und Jugendliche werden von den bunten Bechern magisch angezogen und entwickeln in kürzester Zeit unglaubliche Fingerfertigkeit und Geschwindigkeit beim Stapeln der Pyramiden. Aber auch Erwachsene und Senioren packt der Ehrgeiz und sie haben alle viel Spaß dabei.



Foto: privat

### Nutzen

- Förderung der Hand-Hand-Koordination und Auge-Hand-Koordination,
- Verbesserung der Motorik, Konzentration, Reaktion
- Teamfähigkeit (Staffel und Doppel),
- Verbessert die Verknüpfung beider Gehirnhälften

### Ausrüstung

Für das Sport Stacking wird nicht viel Ausrüstung benötigt:

Minimum: **1 Satz aus 12 speziellen Plastikbechern (Speed Stacks)**

Für Wettkampfsport und zur Zeitmessung: Eine **Matte (StackMat)** und ein **spezieller Timer**  
Neben den normalen Speed Stacks sind auch sogenannte „Pro Series“ zugelassen, welche durch ihre besondere Beschaffenheit ursprünglich für Fortgeschrittene entwickelt wurden. Die Stack Mat ist die Matte, bzw. der Untergrund, auf welchem gestapelt wird. Durch die Matte rutschen die Becher weniger, außerdem definiert sie die beim Stacken erlaubte nutzbare Fläche und dient zur Anbringung des Timers. Mit dem Timer wird die Zeit gemessen. Das Zeitmessgerät wird vom Sportler selbst gestartet und gestoppt, indem beide Hände auf die jeweiligen Touchpads gelegt werden.

Für den Start einer Trainingsgruppe bietet sich die Anschaffung eines Becherkoffers/Schulkoffers an, welcher 15 bis 30 Bechersets plus ein bis zwei Stack Mats mit Timer beinhalten kann. Des Weiteren ist die Ideenbox mit Spielideen und das Sport Stacking Booklet für weitere Spiel- und Trainingsmöglichkeiten sehr hilfreich.

Die MiniStacks und Jumbos haben reinen FUN-Charakter – werden also nicht im Wettkampfsport verwendet. Sie bieten sich beispielsweise gut für Trainingsspiele und Show-Elemente an. Weitere Informationen über die Ausrüstungen sind unter [www.speedstacks.de](http://www.speedstacks.de) verfügbar.



Fotos: [www.speedstacks.de](http://www.speedstacks.de)

**Erklär-Videos siehe unter** <http://www.speedstacks.de/sportstackinglernen.htm>

### Herangehensweise

Das Regelwerk beim Sport Stacking verlangt, dass man immer beide Hände benutzt! Das heißt nicht, dass man einen Becher mit der einen Hand hochhebt und ihn dann in die andere Hand gibt. Man sollte jeden Becher immer nur mit einer Hand berühren! Beide Hände benutzen, aber nie am selben Becher. Stattdessen stellt man die Becher immer abwechselnd ab; erst einen mit der rechten Hand, dann einen mit der linken Hand. Als Linkshänder, oder wenn es einem leichter fällt, darf man natürlich auch mit links anfangen.

Die Becher sollten etwas weiter oben am Becher seitlich angefasst werden. Die Becher sollen locker und ohne Druck gestapelt werden damit das „Fallen-lassen“ der Becher reibungsloser verläuft und die Becher sich nicht verformen. Ein „weicheres“ und lockeres Stapeln erzeugt auch weniger Lärm und führt zu schnelleren Zeiten, zu „hartes“ Stapeln kostet unnötig Zeit und Kraft. Beim Aufbau sollten die Hände zwischen den Türmen nicht Umgreifen.

Folgende **Disziplinen** werden offiziell bei WSSA (World-Sport-Stacking-Association) - Wettkämpfen durchgeführt:

#### 3-3-3

Die Becher werden in 3 Türmen aus jeweils 3 Bechern auf- und abgebaut und zwar entweder von links nach rechts oder von rechts nach links (je nach individueller Vorliebe). Auf- und Abbau müssen allerdings in gleicher Reihenfolge erfolgen.

#### 3-6-3

Die Becher werden in 3 Türmen bestehend aus jeweils 3 Bechern links und rechts sowie 6 Bechern in der Mitte auf- und abgebaut und zwar entweder von links nach rechts oder von rechts nach links (je nach individueller Vorliebe). Auf- und Abbau müssen allerdings in gleicher Reihenfolge erfolgen.

**Cycle**

Eine in der Abfolge festgeschriebene Kombination von 3-6-3, 6-6 und 1-10-1. Die Stacker beenden den Cycle Stack mit den Bechern in der abgebauten 3-6-3-Position.

**Doppel**

Das Double (Doppel) besteht aus einer Mannschaft mit 2 Spielern, die zusammen arbeiten, um den Cycle (3-6-3 für Special Stacker) so schnell wie möglich zu beenden! Dabei darf jeder nur eine Hand benutzen.

**Staffel**

Ein Staffel-Team besteht grundsätzlich aus vier Stackern (+ evtl. einem Ersatzstacker), die nacheinander den 3-6-3 oder Cycle stapeln. In der Staffel wird zwischen der Zeit- und der Turnierstaffel unterschieden.



Foto: privat

**3-6-3 Zeitstaffel:** Der Starter steht an der StackMat, die Teamkollegen in 2,13 m Entfernung vom Tisch hintereinander an einer Wechsellinie. Hat der Starter seinen Durchgang beendet, so schickt er durch Betreten der Linien den zweiten Teilnehmer ins Rennen. Dieser muss vor seinem Start mit den Füßen hinter der Ablaufflinie stehen, beide Füße müssen den Boden berühren. Der letzte Teilnehmer des Teams stoppt die Zeitmessung.

**Turnierstaffel:** In der Turnierstaffel kann der 3-6-3 oder Cycle gestapelt werden, was meist der Wettkampfausrichter festlegt. 4 Stacker treten als Mannschaft in einem „Head-to-Head“ Wettkampf gegen eine andere Mannschaft an. Ein „Match“ besteht aus einer Reihe von „Läufen“. Nach jedem Lauf wird anhand der Fehlerpunkte festgestellt, welches Team einen Siegpunkt hat. Das Team, das zuerst 2 Siegpunkte hat, gewinnt.

**Weitere Informationen:**

[www.worldsportstackingassociation.de](http://www.worldsportstackingassociation.de)

[www.worldsportstackingassociation.com](http://www.worldsportstackingassociation.com)

[www.speedstacks.de](http://www.speedstacks.de)

<http://www.stb.de/turnsportarten/sport-stacking/>

[www.tv89z.de](http://www.tv89z.de) → unter Abteilung Sport Stacking des TV1889 Zuffenhausen e.V.

Kontakt: Wolfgang Bleischwitz email: [wbleischw@web.de](mailto:wbleischw@web.de)

©Wolfgang Bleischwitz, TV Zuffenhausen



## Vitality Flossing

Stefanie Rahn, Ausbildungsteam ARTZT-Institut.



### Vitality Flossing

Ursprünglich entwickelt wurde das Flossing vom amerikanischen Physiotherapeuten und Cross-fitness-Trainer Dr. Kelly Starrett.

Konsequent weiterentwickelt wurde die Methode später von Sascha Seifert und Dominik Suslik in Zusammenarbeit mit namhaften Referenten aus Leistungssport und Therapie und der Ludwig Artzt GmbH. Die Trainingsmethode basiert auf kompressions-basierten Techniken mit einem elastischen Latexband, dem sogenannten Flossband. Dieses findet hier systematische Anwendung nach Prinzipien aus der Physiotherapie in Verbindung mit dem Functional- und Athletiktraining.



Foto: [www.artzt.eu](http://www.artzt.eu)

Das Vitality Flossing-Konzept setzt neben muskeldynamischen Übungen wie Pendeln, Schwingen und Faszientraining vor allem im Bereich Gelenkmechanik und Gewebegleitfähigkeit an.

In diesem Workshop zeigt die Trainerin Stefanie Rahn wie man Beweglichkeitsdefizite erkennt und mit der Flossing-Technik arbeitet. Das Motto lautet:

### „Optimieren durch Komprimieren“!

Die Ergebnisse sind faszinierend.

### O-Töne

- ✓ „Schnelle Reduktion muskulärer Probleme, auch langfristig.“ *Jan Grieshammer, Sportwissenschaftler und Athletik Trainer, FIT TEAM Chemnitz*
- ✓ „Unmittelbar nach harten Spielen nutzen wir das Flossband um lädierte Körperpartien zu umwickeln, das bringt kurzfristig Entlastung und ein freieres Körpergefühl.“ *Kai Häfner & Erik Schmidt, Handballeuropameister 2016*
- ✓ „Im täglichen Einsatz mit Top-Athleten möchte ich das Flossing nicht mehr missen. Sei es um Beweglichkeitsdefizite auszugleichen, nach akuten Verletzungen oder als regenerative Maßnahme.“ *Philipp Konnerth, Sportwissenschaftler & Athletik Trainer, Olympiazentrum Voralberg*
- ✓ „In meiner Praxis setze ich das Flossband täglich in der Betreuung meiner Patienten und Sportler ein sowohl nach Verletzungen als auch zur schnelleren Regeneration.“ *Beatrix Baumgartner, MSPH, FasciaCenter Wien*



Foto: [www.artzt.eu](http://www.artzt.eu)

**Zur Person:**

Stefanie Rahn ist diplomierte Tänzerin und Tanzpädagogin (Studium Arnheim/NL). Ihre Pilates-Ausbildung absolvierte sie bei PILATES Bodymotion und Polestar Pilates. Sie ist zertifizierte Trainerin für Pilates auf der Matte und an Geräten. Seit 2005 gehört sie zum Ausbildungsteam von PILATES Bodymotion. 2012 schloss sie ihre Ausbildung zum NLP Master ab und ist zertifizierte Triggerpoint Performance Trainerin. 2014 hat Stefanie die Ausbildung zur Fascial Fitness Advanced Trainerin abgeschlossen. Zu ihrem Aufgabenfeld gehören neben dem Gruppen- und Einzeltraining auch Fortbildungen und Seminare sowie Trainercoachings. 2011 eröffnete sie ihr eigenes Pilates Studio in Erkelenz und ist seit 2013 als Trainerin im ARTZT Institut tätig

© Stefanie Rahn, Dipl. Tanzpädagogin / Pilates- und Fascial Fitness Trainerin; Ausbildungsteam ARTZT-Institut

## Taiji Bailong Ball – Entschleunigung auf spielerische Weise

Jörg Luthardt, Dipl. Sportlehrer & Taiji- und Qigonglehrer

Anfang der 1990er Jahre entwickelte der chinesische Professor Bai Rong das Konzept des Taijibailong Ball. Er entwickelte das Spielgerät und die hierfür vorgesehenen Bälle. Seine Idee war es Aspekte der traditionellen chinesischen Bewegungskultur mit westlichen Sportspielaspekten zu verbinden. Hieraus ist ein vielfältiges Spielkonzept entstanden, das vor allem in China zu großer Popularität führte. Neben der Bewegungsfreude wird vor allem der gesundheitliche Wert betont. Die spezifischen Bewegungen führen ähnlich wie das Taiji (auch Tai Chi) zu innerer und äußerer Harmonie, Gelassenheit und Lebensfreude.



Foto: [www.taijiball-qigong.de](http://www.taijiball-qigong.de)



Foto: [www.brigitte.de](http://www.brigitte.de)

Die „Rackets“ (es wird bewusst der Ausdruck „Schläger“ vermieden) sind mit einer weichen Membran bespannt, die ein weiches Annehmen und Führen des Balles erleichtern. Die Spielbälle sind mit Sand gefüllte Bälle, die ein unkontrolliertes Wegspringen vermeiden sollen. Ziel des Spieles ist das Beherrschen des Spielgerätes in der sog. Soloform und dem sog. Multiplay wobei der Ball nicht zu Boden fallen soll.

In der Soloform werden Bewegungen mit dem Racket und dem Ball improvisiert oder in vorgegebenen Übungsformen durchgeführt. Der Improvisation sind keine Grenzen gesetzt. Hier überwiegen Spaß an der Bewegung, Freude beim Beherrschen des Spielgerätes und Lust an kreativen und wohlkoordinierten Bewegungen. Das Hantieren mit dem Ball und dem Racket provoziert fließende, runde und vor allem weiche Bewegungen. Auch ohne körperliche Vorerfahrungen mit den Bewegungsabläufen des Taiji bewegt sich der Körper automatisch nach dessen wesentlichen Prinzipien.

Diese sind u.a.:

- Achtsamkeit
- fließende, runde Bewegungen in allen räumlichen Dimensionen
- gleichermaßen Entschleunigung wie Beschleunigung
- Geschmeidigkeit und Leichtigkeit
- Dynamik und Kraft
- Harmonie
- Ganzheitlichkeit

Das Spielen in der Soloform fördert Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Konzentrationsfähigkeit. Ebenso wie beim freien Tanz fördert das Spiel Kreativität und lustvolles Erleben der körperlichen Bewegungen. Wenn mit zu viel Ehrgeiz an die Sache rangegangen wird, können sich Frustrationserlebnisse (wenn bspw. das Spielgerät nicht beherrscht wird) einstellen und somit die Motivation zum Spielen hemmen.

Das Solospiel kann von allen Altersklassen ausgeübt werden und wird in folgende Disziplinen kategorisiert:

- **Soloplay-Standardformen:** festgelegte Bewegungssequenzen zur Musikansage.
- **Soloplay-Freestyle:** freie Improvisation von Bewegungsfolgen zur eigenen Musik.
- **Soloplay-Formation:** Soloplay mit einer Gruppe mit Standardformen oder Freestyle.

Im sog. Multiplay wird mit einem oder mehreren Partnern gespielt. Hierbei geht es um das Zuspielen des Balles wobei der Bodenkontakt des Balles vermieden werden soll. Im Spiel mit einem oder mehreren Partnern, können kreative und freigestaltete Spielformen entwickelt werden. Des Weiteren gibt es auch klar definierte Wettkampfspiele, in denen der Ball über ein Netz ins gegnerische Feld gespielt wird. Hier gibt es, ähnlich wie in den westlichen Rückschlagspielen, klare Regeln, Sieger und Verlierer.

Auch im Spiel miteinander werden unbewusst wesentliche Prinzipien der Taiji-Partnerformen angewandt: Der Impuls des ankommenden Balles wird nicht linear zurückgeschlagen, sondern vorausschauend entgegengehend angenommen, kontrolliert weiter- oder umgeleitet und zurückgegeben. Die weichen und geschmeidigen Bewegungen aus dem Einzelspiel werden nun in eine Art Kommunikation mit den weiteren Spielern übertragen. Das Miteinander ist wichtiger als das Gegeneinander. Das bewusste Unterdrücken des Schlagens gepaart mit dem unbewussten Nachgeben bei jedem Schwung im Multiplay, führen nach und nach zu einer dialektischen Denkweise in Bezug auf die Bewältigung von Problem- und Konfliktsituationen. Die psychische Grundeinstellung der Aggression, Lustlosigkeit und Sturheit wird abgelöst durch Gelassenheit, Motiviertheit und Offenheit.

Im Multiplay gibt es die folgenden Disziplinen:

- **Multiplay-Freestyle:** ohne Begrenzung wird der Ball zwischen mindestens 2 Spielern hin und her gespielt, wobei auch Soloplay-Elemente eingebaut werden können.
- **Multiplay-Kooperativ:** auf einem TBB-Spielfeld wird über ein Netz von 1,75m gespielt, wobei beide Spielpartner gemeinsam innerhalb von 2 min Punkte sammeln.
- **Multiplay-Gegeneinander:** auf einem TBB-Spielfeld wird über ein Netz von 1,75m gespielt, wobei zwei Spieler gegeneinander auf Punkte und Sätze spielen.

Taijibailong Ball ist vielfältig einsetzbar: im (Sport-)Unterricht, in Sportvereinen, als Bewegungstherapie oder einfach als Funnsport. Ein Solospielset (Racket und Ball) kostet in der einfachsten Variante ca. 20€

### Empfohlene Literatur und Lehrmaterialien:

DVD „Taiji Bailong Ball“  
 Buchtip: Xiaofei Sui: “Taiji Bailong Ball”

Im Internet auf “YouTube” finden sich zahlreiche interessante Filme zum Thema Taiji Bailong Ball.

[www.taijiball.com](http://www.taijiball.com)  
[www.lebenspflege.de](http://www.lebenspflege.de)  
<https://www.taichi-shop.info>



## Ernährung für Sportler – Trends, Superfood & Co

Dr. Ute Streicher, AOK Baden-Württemberg



Ob Schwimmen, Joggen oder Fußball – Menschen, die in ihrer Freizeit regelmäßig Sport treiben, benötigen mehr Energie als andere. Eine gesunde Ernährung ist dabei unerlässlich. Schließlich leistet unser Körper mehr, wenn er optimal mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt ist.

Je nach Sport variieren die Ansprüche an eine gesunde Ernährung. Wer Muskelmasse aufbauen möchte, ernährt sich anders als jemand, der seine Ausdauer trainieren will. Auch die Intensität und Intention mit der eine Sportart betrieben wird, ist für die Ernährung entscheidend. Im Bereich des Leistungssports ist eine genauere Abstimmung der Ernährung erforderlich, als im Bereich des Breiten- und Freizeitsports.

Die Energiebereitstellung während körperlicher Aktivität hängt vor allem von der Dauer und der Intensität der Belastung ab: Kohlenhydrate können pro Zeiteinheit eine höhere Energiemenge liefern als Fette und das bei geringerem Sauerstoffverbrauch. Daher wird die Energie bei Belastungen mit sehr hoher Intensität vorrangig aus Kohlenhydraten gewonnen, während bei lang andauernden Belastungen mit geringer Intensität ein Großteil der Energie aus Fetten gewonnen wird. Aber auch der Trainingszustand und die Kostzusammensetzung der Ernährung beeinflussen das Verhältnis der Energiebereitstellung aus Kohlenhydraten und Fetten. Das alles sind Faktoren, auf die ein Sportler bei seiner Ernährung achten sollte, wenn er seine Leistung optimieren möchte.

Neben Kohlenhydraten sind aber auch Eiweiße, Vitamine und Mineralien wichtig für Sportler. Proteine haben unter anderem eine wichtige Funktion bei allen Stoffwechselfvorgängen und bei der Signalübertragung sowie beim Transport und Speicherung wichtiger Substanzen: Beispielsweise ist das Protein Hämoglobin für den Sauerstofftransport zuständig. Durch sportliche Aktivität erhöht sich der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen, die ebenfalls für zahlreiche biologische Vorgänge im menschlichen Organismus benötigt werden. Aber wie viel wovon essen? Und was am besten vor dem Sport zu sich nehmen, was danach?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Freizeit- und Breitensportler eine kohlenhydratbetonte Ernährung mit einer hohen Nährstoffzufuhr aus Obst und Gemüse. Fette sollten bei maximal 30 Prozent der Gesamtenergieaufnahme liegen. Wichtig für Sportler ist, die Trinkmenge zu erhöhen: Je nach Sport mindestens um einen halben Liter am Tag. Genügen solch verallgemeinerte Aussagen oder sollte man das Thema Ernährung auch im Freizeit- und Breitensport differenzierter betrachten? All diese Fragen sollen im Rahmen des Workshops besprochen werden.

Desweiteren soll es auch um Ernährungstrends gehen: Was ist von veganer Ernährung oder den Superfoods wie Chia-Samen im Sport zu halten? Sind solche Trends gesund?

### Zur Person: Dr. Ute Streicher

- Studium der Oecotrophologie an der Uni Bonn
- Promotion über Mukoviszidose an der Uni-Kinderklinik Tübingen
- seit 1988: Ernährungsfachkraft bei der AOK Baden-Württemberg
- seit 2008: Lehrbeauftragte an der Hochschule Albstadt-Sigmaringen

## Ärzte und Sportvereine: Möglichkeiten der Zusammenarbeit



WLSB & Sportärzteschaft Württemberg

Die Bedeutung der Prävention und des Gesundheitssports wird in den nächsten Jahren weiter zunehmen. Ärzte und Sportvereine tragen dabei einen wichtigen Teil zur gesundheitlichen Vorbeugung bei: Eine wirksame und qualitätsgesicherte Gesundheitsförderung durch Prävention und Sport interdisziplinär und gemeinsam umzusetzen, ist das Ziel der Zusammenarbeit zwischen der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention und dem Deutschen Olympischen Sportbund. Neben den flächendeckenden Angeboten des DOSB, u.a. mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, kommt gerade den Sportärzten eine entscheidende Rolle zu, u. a. in der Beratung zu gesunder Lebensführung oder der medizinischen Begleitung von Sportlern.

Der Arzt wird als Experte in den unterschiedlichsten Dingen wahrgenommen und kann viel überzeugender als z.B. eine Zeitschrift transportieren, dass körperliche Aktivität wichtig für die Gesundheit sind. Denn richtig dosiert und individuell angepasst sind die Effekte von körperlicher Bewegung zur Vorbeugung oder Behandlung bei vielen Erkrankungen den Effekten von Medikamenten mindestens ebenbürtig. Doch obwohl der positive Effekt von regelmäßiger Bewegung seit langem bekannt ist, wird das „Medikament Sport“ eher selten verordnet.

Es stellt sich also die Frage, wie die vorhandenen Ressourcen und Strukturen von Arztpraxis und Sportverein (noch) mehr genutzt werden können, um die präventive oder auch rehabilitative Aktivität in Sportvereinen zu steigern und mehr Menschen zu Bewegung zu motivieren. Im Workshop werden Möglichkeiten für eine Zusammenarbeit zwischen Ärzten und Sportvereinen näher betrachtet und am Beispiel des "Rezeptes für Bewegung" genauer diskutiert:

- Was ist das Rezept für Bewegung?
- Welche Vorteile bietet das Rezept für den Arzt und den Patienten?
- Was sind mögliche Barrieren in der Umsetzung?
- Wie können die Ärzteverbände hierbei unterstützen und welche Rolle kommt dem organisierten Sport zu?
- Welche Verbesserungsvorschläge gibt es?
- Stellt das gleichzeitige Bestehen der Ärztlichen Präventionsempfehlung und des Rezeptes für Bewegung eine Schwierigkeit dar?
- Welche Rolle spielt das Präventionsgesetz in diesem Zusammenhang?
- Welche weiteren Möglichkeiten der Zusammenarbeit zwischen Arzt und Sportverein sind denkbar?



**Württembergischer Landessportbund e.V.**  
**Geschäftsbereich Sport und Gesellschaft**  
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart

Telefon: 0711 / 28077-168

Telefax: 0711 / 28077-109

E-Mail: [veranstaltung@wlsb.de](mailto:veranstaltung@wlsb.de)

Internet: [www.wlsb.de](http://www.wlsb.de)

VERANSTALTUNGSPARTNER

in Zusammenarbeit mit der  
Deutschen Gesellschaft  
für Sportmedizin  
und Prävention (DGSP)

