



Topathleten wie Roger Federer gehen in der Bewegung auf, ohne dass sie sich gross kontrollieren müssen.

# «Merk dir dieses Gefühl!»

Sie kommen nicht weiter in Ihrer Sportdisziplin? Dann ist es vielleicht Zeit für neue Gewohnheiten. Der Sportwissenschaftler Ernst-Joachim Hossner erklärt, wie man sich «richtige» Bewegungsabläufe neu antrainiert.

Text: Clau Isenring | Foto: Getty Images

## Kann die Sportwissenschaft «perfekte» Bewegungsabläufe berechnen?

**Prof. Dr. Ernst-Joachim Hossner:** Es gibt vergleichsweise wenig, was wir biomechanisch bis ins Detail berechnen können. Wir wissen etwa, welche Abflug- und Rotationsgeschwindigkeit ein Kunstturner am Reck braucht, um einen gestreckten Salto hinzubekommen. Aber ob eine bestimmte Fussstellung bei Roger Federers Vorhand optimal ist oder nicht, können wir nicht aufs Grad genau berechnen. Da gibt es auch persönliche stilistische Merkmale. Deshalb sieht das Spiel von Federer ganz anders aus als das von Nadal – und doch sind beide Topspieler.

## Was war für Sie die wichtigste Entwicklung für das Bewegungstraining in den letzten Jahren?

Die grösste Auswirkung auf den sportlichen Alltag hat sicherlich das Smartphone. Die hochwertigen Handykameras und speziellen Sport-Apps machen es einfach, jederzeit und überall Bewegungen aufzunehmen, zu analysieren und zu vergleichen. Früher war die Videotechnologie sehr aufwendig und man brauchte viel teures Equipment. Heute ist das ein Kinderspiel.

## Sportartikel zu attraktiven Preisen

Jetzt im Online-Shop erhältlich. Bestellen Sie mit dem Formular auf der letzten Seite oder über [sanitas.com/shop](https://www.sanitas.com/shop)



**Ist es wichtig, dass ich die Bewegung sehe, wenn ich eine gewohnte Bewegung ändern möchte?**

Ja, aber das alleine reicht nicht. Denn wir lernen Bewegungsabläufe, indem wir sie ausprobieren und fühlen. Wenn ich mich im Spiegel anschau und versuche, die Freiwurftechnik des Schweizer Basketballprofis Thabo Sefolsha nachzuahmen, sieht das vielleicht irgendwann ein bisschen aus wie bei ihm. Aber ich muss ein Gefühl für diese Bewegung entwickeln, auf das ich jederzeit zurückgreifen kann. Denn im Match gibt's keine Spiegel.

## «Bewegungen lassen sich in jedem Alter neu lernen.»

**Wie findet man das Gefühl für die «richtige» Bewegung?**

Das ist eine der wichtigsten Aufgaben von Trainern und Coaches. Dank ihrer Erfahrung und ihrem Wissen helfen sie Sportlerinnen und Sportlern, ein Gefühl für die richtige Bewegungslösung zu entwickeln. Wie fühlt es sich an, wenn Skier richtig greifen, wenn der Ball richtig viel Topspin bekommt? Der Trainer kann genau in dem Moment, wenn eine Bewegung optimal ist, sagen: Jetzt, das ist es, das ist die richtige Bewegung. Merk dir dieses Gefühl!

**Weshalb ist es so schwierig, ein Bewegungsmuster zu ändern oder zu korrigieren?**

Solange ich das erreiche, was ich erreichen will – geradeaus gehen, mit Skiern einen Hang hinunterfahren, einen Ball über ein Netz schlagen –, gibt es für den Körper keinen Grund, etwas zu ändern. Er hat eine Lösung gefunden, die funktioniert. Aber

vielleicht gibt es ja noch bessere Lösungen, mit denen man den Golfball weiter schlägt, mehr Körbe trifft, höher springt. Das Problem dabei ist: Je länger der Körper positive Erfahrungen gemacht hat mit «seiner» Bewegungslösung, desto schwieriger ist es, ihm eine neue Lösung schmackhaft zu machen. Selbst wenn diese eigentlich besser ist.

**Lohnt es sich denn überhaupt, funktionierende Bewegungsmuster zu verändern?**

Ja, zum Beispiel, um Verletzungen vorzubeugen. Selbst wenn man ein Bewegungsziel durchaus zuverlässig erreicht, kann es sein, dass die Bewegung langfristig zu Verletzungen oder Abnutzungen führt. Der zweite Aspekt ist die Leistungssteigerung: Im Spitzensport werden mit enormem Trainingsaufwand kleinste Bewegungsdetails optimiert. Ob sich ein riesiger Aufwand im Hobbybereich lohnt, nur um einen Marathon zwei Minuten schneller zu laufen, muss jede Läuferin und jeder Läufer selber entscheiden.

**Wird es mit zunehmendem Alter schwieriger, den Körper von einer neuen Bewegungslösung zu überzeugen?**

Ja, denn der Körper wird immer «konservativer». Er weiss genau, wie er ein bestimmtes Bewegungsziel erreicht, und lässt sich nur ungern auf Experimente ein. Doch auch wenn es mühsamer wird: Bewegungen lassen sich in jedem Alter neu lernen.

**Denken Sie beim Sport ständig daran, wie Sie Bewegungen optimieren können?**

Wer ständig denkt beim Sport, macht grundsätzlich etwas falsch. Durch einen unberührten Tiefschneehang zu gleiten und dann über die perfekte Gewichtsverteilung auf dem Ski nachzudenken – eine furchtbare Vorstellung! Selbst Topathleten erreichen ihre beste Leistung, wenn sie in der Bewegung aufgehen und nichts bewusst kontrollieren.



**Prof. Dr. Ernst-Joachim Hossner**, 56, ist Ordinarius für Bewegungs- und Trainingswissenschaft am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern. Als Leiter der Abteilung Sportwissenschaft IV beschäftigt er sich in Lehre und Forschung mit Fragestellungen der Kontrolle und Optimierung sportlicher Bewegungen.  
[ispw.unibe.ch](http://ispw.unibe.ch)