

# Woher kommt die Bewegungslegasthenie und die Wege daraus...

Dass wir uns zu wenig bewegen, das ist wohl mittlerweile den meisten Menschen klar. Wir man daraus kommt? Es gibt die unterschiedlichsten Möglichkeiten; es muss nicht immer das bloße Trainieren in einem Fitnesscenter sein.

Die Vielfalt an Sportarten ist groß, nicht umsonst haben wir so viele verschiedene Kategorien auf unserem Sport Blog und damit haben wir uns durchaus nur auf die bekanntesten Sportarten bzw. auf die Obergruppierungen beschränkt. Es sollte also letzten Endes für jeden etwas dabei sein.

Also los gehts, was sonst? Doch Moment, es gibt da leider ein Problem in unserer Gesellschaft, dass sich immer weiter verbreitet.

## Immer mehr Menschen muss man leider als „Bewegungslegastheniker“ bezeichnen

Das Problem zieht sich tatsächlich durch alle Bahnen. Am problematischen sind natürlich diejenigen, die sich bisher niemals in ihrem Leben mit irgendeiner Art von Sport auseinandergesetzt haben. Jedoch auch viele scheinbar sportliche Menschen bewegen sich motorisch falsch und belasten so ihren Körper und vor allem ihre passiven Strukturen beim Sport durch falsche Bewegungen so stark, dass es zu vielen eigentlich unnötigen Verletzungen kommt. So kommt es dann wieder zum Klichee „Sport ist Mord“

## Warum hat sich die Grundmotorik der Menschen über die Zeit so verändert?

Lange Zeit galt Turnen in die Kindheit als essentiell um die Grundfertigkeiten für alle anderen Sportarten zu entwickeln. Heutzutage wird darauf nicht mehr so viel Wert gelegt. Das „Worst-Case-Szenario“: Die Kinder machen gar keinen Sport und verbringen den Großteil ihrer Freizeit vor dem Fernseher und der Videospielekonsole. Engagierte Eltern, die ihren Kindern etwas Gutes tun wollen, schicken ihre Kinder zum Sportverein. Meist ist es dann der ortsansässige Fußballverein, Handballverein oder irgendeine andere (Ball-)Spiel Sportart. Ohne Frage: Das ist schon einmal eine gute Entscheidung.

Vielen Kindern fehlen jedoch die Fähigkeiten und die Fertigkeiten der jeweiligen Sportarten korrekt erwerben zu können. Im klassischen Kinderturnen wird die Muskulatur von Anfang an effizient trainiert, der Gleichgewichtssinn geschult und ein Gefühl für Distanzen und die körperliche Leistungsfähigkeit geschaffen. So ist das Kind körperlich als auch geistig besser für den jeweiligen Sport vorbereitet. Deshalb ist nur schwer zu verstehen, warum es heute den Kindern und Jugendturngruppen oft an Mitgliedern fehlt.

## Wenn es eigentlich schon zu spät ist...

Eins sollten Sie sich merken: Es ist niemals wirklich zu spät, mit Sport und Bewegung zu beginnen. Es ist immer noch besser im Rentenalter zu beginnen, als niemals.

Bevor Sie mit einer Stop- and Go Sportart beginnen, bereiten Sie sich doch mit etwas **propriozeptorischem Training** und Krafttraining auf die Sportart vor. So vermeiden Sie überflüssige Verletzungen und haben länger Spaß am Sport.

Mangels Körpergefühl oft auch Fitnessübungen grundlegend falsch ausgeführt. Lesen Sie sich an, wie Übungen korrekt ausgeführt werden und kontrollieren Sie sich immer wieder selbst.

Seien Sie jedoch etwas auf der Hut, alles zu glauben, was Sie lesen, gerade große Portale, an denen viele Mitglieder mitwirken haben häufig ein gewisses Fehlerpotential, Sie sollten deswegen Informationen immer hinterfragen.

Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben im Studio beaufsichtigt zu trainieren oder Sie einen sehr kompetenten Trainer in Ihrer jeweiligen Vereinssportart haben, dann filmen Sie sich doch einfach mal selbst. Sicht zu selten weicht das, was man fühlt von der Realität ab.