

Kurvenschule - „Funktionale Skilehre“®

Was bedeutet funktionale Skilehre?

Grundlage der Kurvenschule ist das funktionale Verständnis des Menschen und seiner Bewegung auf Skis. Es geht um die Betrachtung des menschlichen Organismus als einen Komplex von Funktionen. Etwas vereinfacht dargestellt, könnte man das System Mensch-Ski auch mit einem Auto vergleichen.

- **Das Chassis**
Das Skelett hat eine tragende Funktion für den Körper im Schwerkraftfeld. Es wird durch Skischuhe und Ski unterstützt und ergänzt.
- **Der Motor**
Die Muskeln übernehmen die Aufgabe, durch An- und Entspannung das Skelett und dadurch den Körper mit Hilfe der Schwerkraft zu bewegen.
- **Die Lenkung**
Das Nervensystem steuert die Muskeln und dadurch die Bewegungen.
- **Der Fahrer**
Unsere ca. 600 Skelett-Muskeln machen nichts von alleine. Der Skelettmuskel ist ein Willkürmuskel und damit von unserem Wollen ob bewusst oder unbewusst abhängig.



Die Entwicklung menschlicher Funktionen

Das menschliche Nervensystem wurde im Laufe der Entwicklungsgeschichte mit seinen Grundfunktionen ausgerüstet. Ohne sie wären weder das Überleben noch die Entwicklung vom Individuum oder der Spezies Mensch möglich. Ur-Funktionen, die bereits ganz niedrige Lebensformen aufweisen, wie etwa die Fähigkeit der Schwerkraft entgegen zu wirken oder auf Reizquellen zu reagieren, sind die Basis mit der Mensch noch weitere Funktionen entwickelt. Lernen im ursprünglichen Sinn hat die Aufgabe die Überlebens- und Entwicklungsfähigkeiten zu verfeinern und zu vervollkommen.

Funktion könnte man als Gebrauchstauglichkeit bezeichnen. Die vom Nervensystem erarbeitete Bereitschaft durch ein ganz spezifisches, den Forderungen der Umwelt angepasstes Verhaltensmuster das Überleben und die Entwicklung der Spezies und des Individuums zu sichern. Die Fähigkeit oder Unfähigkeit, eine Bewegung oder Handlung auszuführen, die für das Skifahren wesentlich ist, hängt hauptsächlich von der Entwicklungsstufe der Funktion ab, die die jeweilige Bewegung oder Handlung erfordert.

Jede höhere Funktion setzt das Vorhandensein einer entsprechenden niedrigeren voraus. Damit ein Baby gehen kann muss es erst stehen lernen. Beim Skifahren ist das nicht anders. Jede Anfänger-Schulung sollte sinnvollerweise zumindest mit der Fortbewegung auf Skis in der Ebene beginnen. Wer auf Skis nicht Gehen kann, wird kaum in der Lage sein auch nur ein paar Meter

kontrolliert bergab zu fahren. Als funktional orientierter Ski-Pädagoge geht man allerdings noch einige Schritte weiter in Richtung Ur-Funktionen und setzt sich zunächst mit den viel zitierten Kernbewegungen des Skifahrens auseinander. Drehen, Beugen, Strecken, Kippen, Federn, Halten. Auch das sind wiederum Produkte von Funktionen. Und hier beginnt es für den Lernerfolg richtig interessant zu werden.

Drehbewegung als Beispiel

Nehmen wir an dieser Stelle das „Drehen“ etwas näher unter die Lupe. Es geht hier nicht um das Drehen der Ski in eine Richtung, sondern um Drehbewegungen mit dem Körper. Man kann den ganzen Körper in eine Richtung drehen oder einzelne Körperteile und unterschiedliche Körperteile sogar in entgegengesetzte Richtungen.

In der Fähigkeit zur Drehbewegung um die eigene Achse ist der Mensch durch die Entwicklung des aufrechten Gangs anderen Landtiere weitgehend überlegen. Doch Drehen ist so komplex, dass Babies mehrere Monate Vorbereitung benötigen um sich endlich vom Rücken auf den Bauch und wieder zurück zu drehen. So ist es nicht weiter verwunderlich, dass Drehbewegungen auf Skis für viele, ja sogar Spitzensportler, oft mehr oder weniger unklar sind.



© Tirol Foto

Es versteht sich von selbst, dass jemand, der Drehbewegungen beispielsweise des Kopfs, irgendwo blockiert sich beim Skifahren schwerer tut als jemand der im Nacken und in den Schultern frei beweglich ist.

Reflexe, Muster, Fehler

Auf einer höheren Stufe der Entwicklungsgeschichte entstandene Funktionen sind angreifbarer und unzuverlässiger als solche die sich auf einer sehr frühen Stufe entwickelt haben. Je neuer, komplizierter und spezialisierter eine Funktion ist, um so leichter kann sie gestört werden. In schwierigen physischen oder emotionalen Situationen und dazu gehören auch ungewohnte und überraschende Gegebenheiten, neigt man dazu, sich urchimlicher Verhaltensmuster zu bedienen. Man greift eher auf Ressourcen zurück, die einer niedrigeren Stufe der Entwicklungsgeschichte entspringen als hochspezialisierter Bewegungsabläufe. In Augenblicken der Lebensgefahr bedient sich das Nervensystem nicht komplizierter, relativ langsam in Bewegung zu bringende, für Fehler anfällige neuer Funktionen, sondern immer der ältesten Reflexe.

Das Spiel mit der Schwerkraft

Wie schon Eingangs erwähnt, hängt eine der ältesten Funktionen mit der Schwerkraft zusammen. Wird unser Gleichgewicht gestört, schalten sich sofort Reflexe ein. Der allererste Reiz, ohne den es eine für uns normale Entwicklung nicht gäbe, ist der Reiz der Schwerkraft. Die physische

Entwicklung als Individuen wie als Spezies wird von ihr bestimmt. Auch unser psychischer Werdegang hängt unter anderem mit einer Anpassung an die Gesetze der Schwerkraft zusammen. Über die Empfindung der Schwerkraft erlernt ein Baby die Regulierung der Muskelspannung, die für die Ausführung gezielter Bewegungen notwendig ist.

Neugeborene Babies erforschen in diesem Feld den Zusammenhang zwischen Selbstempfindung, Schwerkraftempfindung und Bewegung. Das Zusammenspiel dieser drei Komponenten ist unabdingbar für eine positive funktionale Entwicklung. Ein ganzes Leben lang. Trotzdem ist das Schwerkraftfeld ein vollkommen verkannter Faktor für unser Bewegungsverhalten. Das Stehen und das Gehen eines Menschen, grundlegende Funktionen, werden schon während der Kindheit und auch später im Leben von schädigenden Bedingungen – „sitz still!“, Schultaschen tragen, etc. stark beeinträchtigt.



Ein optimal an die Schwerkraft angepasstes Nervensystem führt jede Bewegung so aus, dass das Skelett, durch die räumliche Anordnung seiner Teile mit möglichst minimaler Muskelarbeit, das Gewicht des Körpers trägt. Die Muskeln haben hauptsächlich die Funktion, die verschiedenen Bewegungen so auszuführen, dass dieser ideale Zustand erhalten und der Körper ständig in Balance bleibt. Überflüssige Muskelanspannung und unzweckmäßige, „parasitäre“ Bewegungen sind trivial gesagt ein Ausgleich für eine mangelhafte Anpassung des Nervensystems an die Schwerkraft. Die Gründe dafür können höchst unterschiedlich sein.

Bei Skifahrern hängen sie unter anderem oft mit völlig ungeeigneten Bewegungsanleitungen zusammen. Egal woher sie kommen. Sie sind im besten Fall das Haupthindernis für schnelle, leichte und präzise Bewegungen, oft aber eine nicht immer erkannte Ursache vieler Beschwerden.

Bewegungen und Haltungen, die wir beim Skifahren ausführen, ohne sie wirklich zu wollen, sondern nur, weil Umstände, seien sie äußerlicher oder innerlicher Natur, uns dazu zwingen, bedeuten eine Einschränkung der eigenen Bewegungsfreiheit. Unzweckmäßige, parasitäre Bewegung beim Skifahren erkennt man an einem gestörten, unharmonischen bis verkrampft wirkenden Bewegungsbild. Der Blick auf die tiefe Ursache im Detail und die höchst individuellen Mittel für die gewünschte Korrektur, unterscheidet die funktionell arbeitende Kurvenschule von den meisten klassischen Unterrichts- und Trainings-Methoden. Konventionell vermittelte Anregungen zur Technik-Verbesserung werden vom Lernenden meist vom Gesamtzusammenhang isoliert erlebt, so kommt es in ungewohnten und schwierigen Situationen leicht zu Rückfällen in unzweckmäßige Muster.