

Erfolgreiche Synapsen, intelligentes Rückenmark

Veröffentlicht am 25. April 2016 um 13:53, Autor: Roland Zolliker



Arturo Hotz (1940-2014) bereits in den 80iger Jahren in der legendären Trainerausbildung (zusammen mit Jost Hegner) in Goldwil einer ganzen Generation von Trainern von denen viele auch heute noch als Coachs aktiv sind. Foto: Kid's – die Zukunft dieses Planeten.

100 Milliarden Nervenzellen (Neuronen) sind in unserem Gehirn wenn wir geboren werden. Eine Zahl, die sich nicht gross in unserem Leben verändert. Die einen nutzen sie mehr, die anderen weniger. Logisches Denken, Ziele setzen, Planen, Kommunikation – sie alle sind das Ergebnis von Verbindungen der Nervenzellen, den sogenannten Synapsen. Die Übertragung von einer Nervenfasern auf die andere und von diesen auf die Muskelfasern erfolgt eben an diesen Kontaktstellen durch chemische Substanzen (Neuro-Transmitter). Diese Erkenntnis vermittelte der SKF-Ausbilder

Für eine optimale Bewegungsregulation ist der Karateka angewiesen auf die im Gehirn gespeicherten Informationen, die Bewegungsprogramme (Kata, Kumite-Techniken) sowie die Reflexe, die über die einfachen Schaltungen im Rückenmark automatisch ablaufen.

Du kämpfst, was Dein Hirn ist.

Erfolgreiche Kid's sind das Resultat der richtigen Schaltungen. Diese zur Reife, im Sport zur Höchstleistung zu bringen, ist die Aufgaben und Verantwortung der Eltern und Trainern. Ein junges Gehirn (J+S Kindersport ab 5 Jahre!) ist aufnahmefähiger, flexibler als ein Gehirn, dass sich erst mit 10 oder 15 Jahren auf ein grosses Bewegungsrepertoire einstellen muss. Alle "grossen" Schweizer Karateka begannen im frühen Kindesalter mit Karate und anderen Sport- und Bewegungsarten.



Kinder wollen sich bewegen, sich messen. Dies ist ein Grundbedürfnis des Menschen, seit der Steinzeit. Karate-Unterricht durchblutet das Gehirn besser als WhatsApp Nachrichten zu versenden, Instagram Fotos und Video zu teilen, zu twittern und chatten. Das erstere führt zur Steigerung der Leistungs-, Lernfähig- und Konzentrationsfähigkeit, das nur-Letztere zur körperlichen Stagnation und Rückentwicklung, zu digitaler Demenz. Intelligente SKF-Karatekas kombinieren Beides zu einem optimalen Resultat. So gesehen am 2. Turnier der Swiss Karate League vom 23./24. April in der Halle Omnisport Collège Ste-Croix in Fribourg unter der Leitung von **Reynald Oliver** (Photo), Philippe Gomez, Marianne Furrer und dem ganzen OK-Team.

In Abwesenheit von NSK-Präsident Tommaso Mini (SKR-Japanreise) hatte Vizepräsident **Jean Luna** die Leitung über die nationalen Schiedsrichter inne. Mirko Bisaro und Daniel Brunner waren für die Einteilungen zuständig, Piero Lüthold, Jean Luna und Daniel Brunner zeichneten für das Briefing und De Briefing verantwortlich. Veranstalter, Coachs, Athleten und Zuschauer sahen ein perfektes Teamwork.

Die für die 51. Elite-Europameisterschaften selektionierten Athleten setzten sich durch: Florian Weber (+84 kg), Fanny Clavien (+68), Elena Quirici (-68), Kujtim Bajrami (-67), Ramona Brüderlin (-61), Mark Melinda (Kata). Sie, zusammen mit Noémie Kornfeld (Team-Kumite), Gaétan Délétroz (-60) und Mirco De Pascalis (Kata) werden in Montpellier (5.-8. Mai) die Schweizer Farben vertreten.



Fanny Clavien, Nr. 1 der WKF K1 Weltrangliste, in ihrem Finalkampf.

