

Schüler*innen immer ungelenkiger?

Beitrag von „Antimon“ vom 2. Februar 2023 21:01

Das hat aber nicht primär was mit Gelenkigkeit zu tun sondern mit dem Muskeltonus. Verhärtete Muskulatur verursacht Schmerzen, kann ich ein Lied von singen. Man muss aber nicht die Hände zum Boden zwingen um das Problem zu lösen. Die Rumpfbeuge ist nicht funktional genau wie auch sonst im Gelenk endständige Bewegungen nicht funktional sind. Es gibt MRI-Aufnahmen von Balletttänzerinnen im Spagat, die ganz klar zeigen, dass diese Bewegung einen mechanischen Konflikt im Gelenk verursacht. Meine Arthrose kommt nicht vom Himmel gefallen. Es gibt einige Sportarten, die einem absolut dysfunktionalen Bewegungsradius fordern, der krank machen kann, wenn man insbesondere die Haltemuskulatur nicht parallel mit auftrainiert. Will sagen Gelenkigkeit alleine ist kein Qualitätsmerkmal für einen gesunden Körper.