



KINESIOLOGIE FÜR KINDER, FAMILIEN UND SPORT

# Sport Kinesiologie

Bewegungswerkstatt

ERLÄUTERUNGEN &amp; HINTERGRÜNDE

## Sportkinesiologie

von Herbert Handler

Sport – die Leistung zu erbringen, in jungen Jahren immer besser und stärker zu werden. Als Erwachsener voll da zu sein. Das macht den Sportler aus.

### Die eigene Balance



Die eigene Balance kommt an 7. Stelle. Vorher gilt es die Leistung, die Konkurrenz, eigene Stärken, das Training, den Trainer und das Geld, im „Auge“ zu

behalten. Sind diese 6 Dinge im Sportlerleben „erledigt“, ist „Luft“ für Ruhe und Balance.

### In der Ruhe liegt die Kraft

In der Ruhe liegt wirklich die Kraft. Wirklich entspannt sein zu können, ist die Basis für Bewegung. Kinesiologie balanciert die Ruhe. Ruhe „geben“ zu können, bringt Phasen, in denen eigene Ideen aus dem „Bauch heraus“ ins Gehirn gelangen können.

### Die 3 Ebenen in der Sportkinesiologie

Das 3 Ebenen Modell, der WKO Österreich/ Energetik, zeigt wie wichtig es ist zusätzlich zur Trainingsstruktur, mit einer energetisch balancierten Idee - wie man ist, zu trainieren.



Wenn die Leistung abgerufen werden soll, ist es mitentscheidend ob man sein Training, nach der eigenen Vision und in Balance mit sich selbst, organisiert und durchgeführt hat.

### Zusammenfassung

Kinesiologische Muskeltests zeigen dem Sportler, wie sein Energiesystem, „drauf ist“. Ziel ist es, die energetische Basis für das Training und den Wettkampf, so zu optimieren, dass es leicht und spielerisch ist. Sportkinesiologie wird im Kindertraining, im Wohlfühltraining und im Leistungsorientierten Sport, eingesetzt. Wir haben dafür ein Tirol - weit verteiltes Team von Sportkinesiologen.



### Frühkindliche Reflexe balancieren für eine stabile Basis im Sport

Die ersten Bewegungen, als Kind, bilden die Basis für spätere Höchstleistungen. Auch einem Hobbysportler, tun integrierte Reflexe gut. Oftmals kommt man dadurch erst zum Laufen, das ja viele scheut. Im Leistungssport verhelfen integrierte Reflexe zum entscheidenden Vorteil, den man ab und zu braucht.

### Meridiane, Kinesiologie & Tapen

Ich arbeite mit den klassischen Methoden, der Kinesiologie. Touch for Health, Hyperton X und Brain Gym®. Je nachdem, was für einen optimalen Fluss in den Meridianen, der Energie der Muskeln und dem Bewegungsfluss gebraucht wird, testen der Klient und ich mit Hilfe des Muskeltests die Balancetechnik, die gebraucht wird aus. Danach wird diese eingesetzt um in das folgende Training, eingebaut werden zu können.