

SPORT OLYMPIA 2022

Warum die alpinen Skistars vor dem Start mit kleinen Plastikbällen hantieren

Stand: 10.02.2022 | Lesedauer: 3 Minuten

Von Moritz Leihkamm



So sieht es häufig im Startbereich der alpinen Wettbewerbe aus: Athleten lassen sich von ihren Trainern die eigroßen Bälle zuwerfen

Quelle: zdf.de / Sportstudio

Es gibt ein paar Tricks, mit denen Sportler versuchen, ihr Gehirn für den Wettbewerb auf Kurs zu bringen. Im Lager der Alpinen setzten viele auf bunte Plastikbälle. Das Spiel nennt sich „Life-Kinetik“ und soll sich positiv auf das Gehirn auswirken.

Der Belag muss flutschen, die Kanten müssen greifen und die Beine dafür sorgen, dass die Ski dorthin fahren, wo zwischen den Toren eine vermeintliche Ideallinie verläuft. Aber für Skifahrer ist auf dem schnellsten Weg vom Berg ins Tal zunehmend auch ein weiterer Faktor immer wichtiger: der Kopf.

Skifahrer müssen sich manchmal überwinden, um sich mit 140 km/h Hänge hinabzustürzen, die Furcht einflößendes Gefälle haben, oder Sprüngen, die bis zu 60 Meter weit gehen. Auch müssen sie sich im Slalom einen Kurs aus 60 Stangen einprägen, wie ein Musiker die Melodie. Oft sprechen sie auch von der Balance zwischen Attacke und Sicherheit, als der Chance, als Erster im Ziel zu sein und der Gefahr, dort überhaupt nicht anzukommen. Wer nicht bei der Sache ist, schafft es oft jedenfalls gar nicht weit.

Es gibt ein paar Tricks, mit denen die Sportler versuchen, ihr Gehirn auf Kurs zu bringen. Immer öfter werden vor dem Starthäuschen bunte Bälle durch die Gegend geworfen, ein paar Minuten bevor sich die Athleten aus dem Gate schieben. Ein Betreuer wirft zu, die Sportler müssen fangen. Das Spiel nennt sich Life-Kinetik.

Felix Neureuther war einer der Vorreiter

Dabei geht es darum, verschiedene Aufgaben parallel zu bewältigen. Neben Werfen und Fangen muss man etwa die Beine überkreuzen. Es gibt unzählige Variationsmöglichkeiten. Eine Übung wird nie so lange durchgeführt, bis eine Automatisierung einsetzt. Denn Ziel ist es, das Gehirn zu stimulieren und so neue Synapsen anzulegen. Für Sportler ist das wichtig, weil sie damit einerseits ihre Koordination verbessern, aber auch schneller auf äußere Einflüsse reagieren können.

Einer der ersten, die die Methode im Skisport angewendet haben, war Ex-Slalomfahrer Felix Neureuther. Mittlerweile ist die Methode ein fester Bestandteil der Trainingsarbeit, auch beim Deutschen Skiverband. Olympia-Starter Simon Jocher erklärt: „Das ist gerade für den Slalom nicht schlecht, damit man koordinativ voll auf dem Damm ist. Wir haben sehr viele sehr gute Trainer. Die arbeiten alle zusammen. Wir bauen solche Sachen immer wieder ein. Es ist ein sehr vielfältiges Training.“

Wie wichtig die mentale Frische ist, bewahrheitet sich auf bittere Art derzeit für Super-Star Mikaela Shiffrin. Die 26-Jährige schneidet ihre Kurven normalerweise mit der Präzision und Sicherheit eines Roboters. Aber bei Olympia kam sie bisher gerade mal an zwölf Toren vorbei – Riesenslalom und Slalom zusammengerechnet. Sie scheint völlig von der Rolle zu sein. Zweimal rutschte sie einfach aus, für die vielleicht beste Skifahrerin, die es im technischen Bereich jemals gab, völlig unerklärlich.

Die bunten Bälle am Starthaus sind aber auch nicht jedermanns Sache. Manchen genügt es auch, einfach ihre Beine ein bisschen auszuschütteln, sich zu dehnen und ein wenig warmzulaufen oder zu hüpfen.

Deutschlands ehemalige Biathlon-Königin Magdalena Neuner, immerhin zweifache Olympiasiegerin und zwölffache Weltmeisterin, sagte zur Frage, ob Life-Kinetik auch in ihrer Vorbereitung stattfindet einmal: „Nein, bisher leider noch nicht. Meine Oma hat mir aber auch schon dazu geraten.“

Anzeige

