Kursteil 1. Zusammenspiel der Körperstrukturen

1. Anpassungsfähigkeit der Nerven und des Bindegewebes (neural)

Um den gesamten Range of Motion nutzen zu können, müssen sich Nerven und Bindegewebe an jede Bewegungsänderung anpassen können. Zum Beispiel bewegen sich Nerven bei Änderung der Armhaltung bis zu 2 cm in ihren bindegewebigen Hüllen (Epineurium = Hülle um den gesamten Nerv).

2. Dynamische Aktivität

Das Zusammenspiel von Antagonisten und Agonisten der Schulter- und Armmuskulatur hängt von der Windstärke und damit vom Richtungswechsel des Drachens ab. Die Muskulatur muss sich auch automatisiert (also unbewusst) auf sich ändernde Gegebenheiten einstellen können, um eine gute Mobilität zu gewährleisten. Je nach Windstärke bedarf es mehr oder weniger konzentrischer (Muskel zieht sich zusammen) oder exzentrischer Kraft (Muskel arbeitet bremsend).

3. Beweglichkeit in den Gelenken (artikulär)

Während mit den Fingerflexoren der Drachen gehalten wird, finden je nach Richtungswechsel Bewegungen in Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenk statt. Hier würden Einschränkungen zu kompensatorischen Bewegungsmustern führen und somit die physiologische Mobilität behindern.

4. Posturale Kontrolle

Während der Arm den Drachen steuert, bleibt der Rumpf stabil. Die Aufrechterhaltung der posturalen Kontrolle läuft unbewusst ab und ermöglicht es dem Kind, den Drachen zu steuern, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

5. Konzentrische Aktivität der Fingerflexoren

Mit den Fingerflexoren wird der Griff des Drachens gehalten. Ist die Mobilität eingeschränkt und der Faustgriff nicht stabil genug, wird das Ende des Drachens bei starkem Wind womöglich unfreiwillig losgelassen.

© foxstudy GmbH 2020