

ICH WERD' ZUM TIER!

Ein Match gegen einen Leopard können Sie nur verlieren, weil sich die Raubkatze im Gegensatz zu Ihnen auf ihre Instinkte verlassen kann, den Blick für das Wesentliche besitzt. Das ist allerdings kein Grund, gleich aufzugeben. Unser Visualtraining bringt Sie in jeder Sportart voran

Aufschlagfehler beim Tennis, ein Fehlpass beim Fußball, ein zu kurzer Putt beim Golf: „Fehlende Muskelkraft und mangelnde Technik sind dafür meist nicht allein verantwortlich – oftmals tragen auch Ihre Augen eine Mitschuld am Patzer“, erklärt Stefanie Wöhrle, Visualtrainerin aus Kornwestheim. Denn die nehmen oft weniger wahr, als sie eigentlich könnten. Aber das ändert sich jetzt – Sie werden schon sehen!

GUTES DOPPEL: AUGEN & MUSKELN

„Durch ein spezielles Augentraining können Sie Ihre Wahrnehmung und das Zusammenspiel von Muskeln und Köpfchen verfeinern“, erklärt Optikermeisterin Wöhrle (www.blickwinkel.net). So verbessern Sie Reflexe, Reaktionszeit, Wahrnehmungsgeschwindigkeit und die Koordination zwischen Augen und Körper. Und Sie sparen Energie: Untrainierte Augen müssen sich mehr anstrengen und ermüden schneller. „Dann kann etwa beim Fußball die Flugbahn und Geschwindigkeit

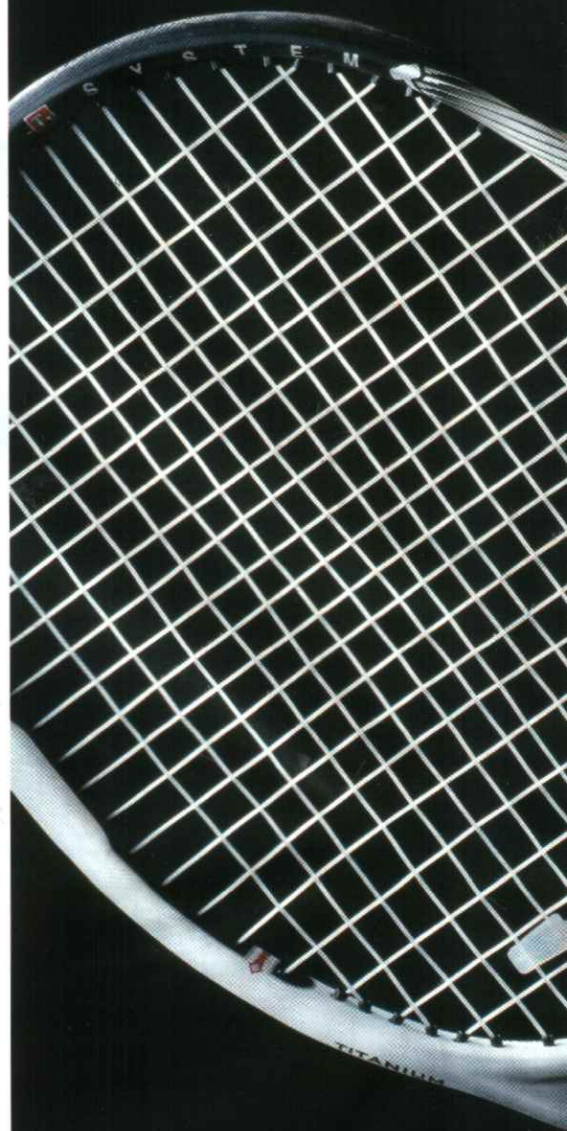
des Balles nicht mehr richtig eingeschätzt werden. Es entstehen fehlerhafte Seheindrücke wie kurzzeitige Doppelbilder oder unscharfes Sehen“, erklärt Wöhrle. Auch bei Sportprofis findet Visualtraining sehr viel Anklang. So ist zum Beispiel die hohe Trefferpräzision von Tischtennis-Europameister Timo Boll ein Ergebnis seiner überdurchschnittlichen visuellen Fähigkeit.

VISUELLE FÄHIGKEITEN IM SIXPACK

Das Training der Augen sollte in jedem Fall auf persönliche Stärken und Schwächen ausgerichtet sein. Im Vorfeld ist dafür eine Augenuntersuchung erforderlich. Die Expertin: „6 verschiedene visuelle Fähigkeiten lassen sich messen“ – und trainieren (siehe Übungen auf den nächsten beiden Seiten).

Augenmotorik Sie ist wichtig, um Objekte, die sich bewegen (etwa ein Ball oder Mitspieler), flexibel und mühelos verfolgen zu können. Beispiel Tennis: „Je bewusster man den Ball verfolgt, seine Eigendrehung wahrnimmt, desto besser kann man sein Verhalten darauf ausrichten: Wo kommt er auf, wo springt er hin? So kann man sich richtig »

Instinkttraining



Augen-Aufschlag: Fixieren Sie den Ball wie ein Leopard seine Beute, dann sind Sie dem Gegner immer einen Schritt voraus



FOTOS: MORGAN DAVID DE LOSSV/CORBIS,
RYAN MCVAY/STONE-GETTYIMAGES



Seiten-Blick: Machen Sie es wie ein Adler, schauen Sie immer nach links und rechts – auch wenn Sie sich ganz auf eine Sache konzentrieren

positionieren und den kommenden Schlag planen“, erklärt die Augenoptikerin.

Auge-Körper-Koordination Die ist nötig für Körperbeherrschung und exaktes Timing.

Dynamische Sehschärfe Es gilt, Details an Spielgerät und Gegner zu erkennen und auszuwerten, während man selbst in Aktion ist. „So kann ein Handballtorwart in den Augen des Werfers, an der Wurfhandstellung oder Schulterausrichtung erkennen, wie dessen nächste Bewegung ausfällt“, erklärt Wöhrle. Ein Formel-1-Pilot kann auf die Weise auch bei hohem Tempo Unebenheiten der Strecke ausmachen und sofort darauf reagieren.

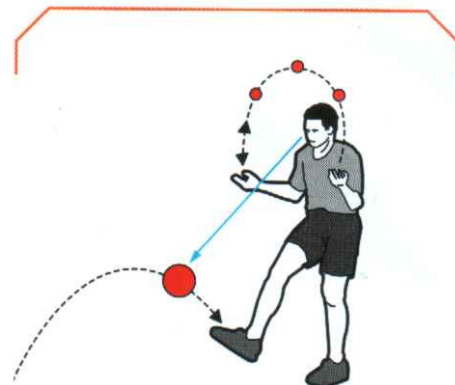
Tiefenwahrnehmung Die Abstände und das Tempo von Objekten und Menschen müssen schnell und korrekt eingeschätzt werden.

Peripheres Sehen Fähigkeit, das gesamte Umfeld zu überblicken, Position und Laufwege von Mitspielern und Gegnern richtig einzuschätzen und eigenes Handeln darauf auszurichten. Wöhrle: „So gelingt es Profi-Kickern, Pässe an Gegnern vorbeizuspielen.“

Visualisierung Die Kunst, sich eine Aktion im Geiste vorzustellen. „Dann werden auch die realen Aktionen mehr Erfolg bringen“, sagt Wöhrle und ergänzt, was für alle 6 Teilbereiche gilt: „Die visuelle Sicherheit schafft Selbstvertrauen. Die Risikobereitschaft nimmt zu, ebenso die sportliche Leistung.“ Na bitte, am besten trainieren Sie's gleich! Passende Übungen finden Sie rechts. Eines ist klar ersichtlich: Deren Wirkung wird Ihnen die Augen öffnen. ■ OLIVER BERTRAM

DIESE 6 ÜBU

Das geht ins Auge! Jede visuelle Übung etwa 4 Minuten Zeit.



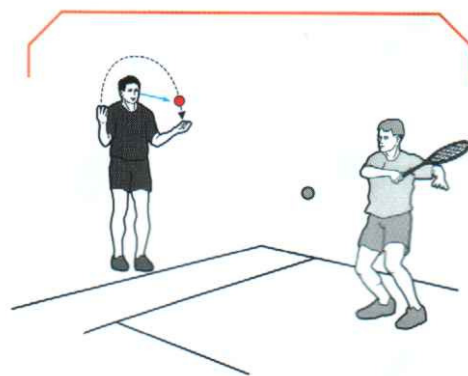
So verbessern Fußballer ihre

AUGEN-KÖRPER-KOORDINATION

Stellen Sie sich gerade hin und jonglieren Sie mit 3 Bällen (Einsteiger nehmen 2). Ein Mitspieler passt einen Ball auf Ihren Fuß. Zunächst die Flugbahn bewusst verfolgen, dann den Ball annehmen und hochhalten, währenddessen weiter jonglieren.

Schwerer: Sie bekommen verschiedene Arten von Bällen (Volley-, Medizin-, Tennisball etc.) zugepasst und müssen diese kontrollieren. Alternativ spielen Sie Pässe, und der Trainingspartner nimmt sie an.

Wichtig für fast jede Sportart, vor allem beim Tennis, Basketball, Bogenschießen, Bowling



So schulen Tennisspieler ihre

AUGENMOTORIK

Für fließende Augenbewegungen. Werfen Sie einen Tennisball in hohem Bogen von einer Hand in die andere. Fixieren Sie ihn, verfolgen Sie, wie er sich dreht. Scannen Sie den Filzbelag. Malen Sie einen Buchstaben auf den Ball, versuchen Sie, ihn im Auge zu behalten. Erschwerend machen Sie das Ganze am Spielfeldrand und versuchen gleichzeitig, den gespielten Ball nicht aus dem Auge zu verlieren. Wenn möglich, bewegen Sie dabei nicht den Kopf.

Nötig für alle Ball-/Rückschlag-Sportarten wie Tischtennis, Badminton, Squash, Volleyball

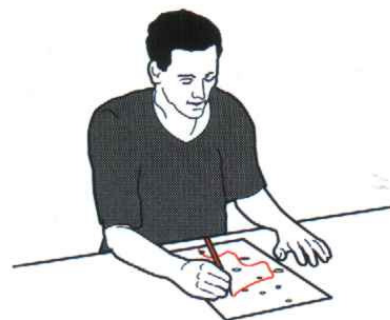
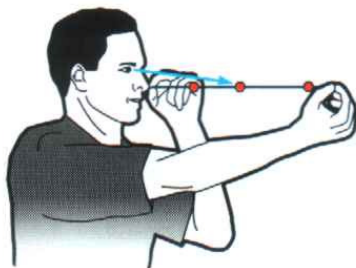
NGEN SCHÄRFEN IHREN BLICK

Fähigkeit erklären wir anhand einer Beispielsportart. Nehmen Sie sich für Am besten trainieren Sie täglich, das schult Ihr Nervensystem nachhaltig

So verfeinern *Mountainbiker* ihre **TIEFENWAHRNEHMUNG**

Halten Sie das eine Ende einer Schnur mit 3 Holzperlen mit der linken Hand an die Nasenspitze, mit rechts ziehen Sie die Schnur in die Waagerechte. Abstände zur Nase: 1. Perle 15 cm, 2. Perle 45 cm, 3. Perle 75 cm. Fixieren Sie mit den Augen jeweils eine Perle, wobei Ihnen die beiden anderen doppelt erscheinen. Ziel: Die Schnur, die Sie auch doppelt sehen, sollte sich möglichst wie ein Kreuz durch die angepeilte Perle schneiden. Abweichungen deuten darauf hin, dass eine Augen-Fehlstellung vorliegt. Ist das geschafft, springen Sie zur nächsten Perle.

Ebenfalls wichtig bei Sportarten wie Golf, Ski-/Snowboardfahren, Motorsport, Tanzen, Billard



So steigern *Kletterer* ihre Fähigkeit zur **VISUALISIERUNG**

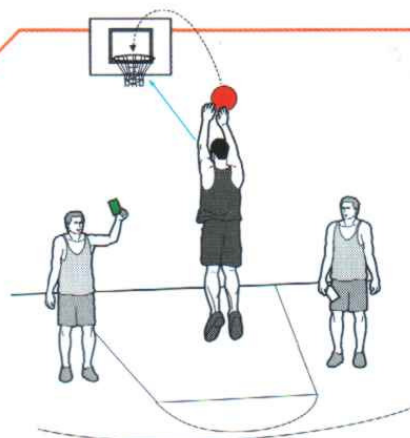
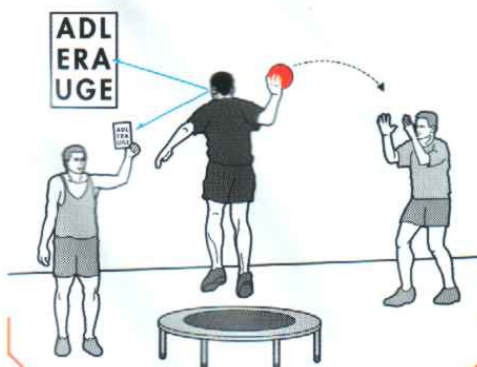
Malen Sie Griffpunkte eines Kletterkurses auf ein Blatt Papier. Lassen Sie dann vor Ihrem geistigen Auge die Route erscheinen, die Sie klettern würden. Augen schließen und die Route blind aufmalen. Augen öffnen, Ergebnisse vergleichen. Alternative, um das Einschätzen der Reichweite zu trainieren: vor eine Kletterwand stellen, einen Griff anvisieren, Augen schließen, an die Wand fassen, Entfernung zum Griff schätzen, Augen öffnen und vergleichen.

Auch geeignet für Schwimmen, Leichtathletik, Ski alpin, Bob, Mountainbiking, Springreiten

So trainieren *Handballer* ihre **DYNAMISCHE SEHSCHÄRFE**

Sie stehen mit einem Handball auf einem Trampolin. In etwa 3 Meter Entfernung hängt eine Buchstabentafel an der Wand. Ein Trainingspartner direkt neben Ihnen hält ein Kärtchen mit den gleichen Buchstaben hoch. Springen Sie auf und ab, passen Sie dabei den Ball zu einem weiteren Mitspieler, der Ihnen den Ball anschließend wieder zurückspielt, und lesen Sie abwechselnd jeweils einen Buchstaben von der Tafel und einen von dem Kärtchen laut und deutlich vor.

Erforderlich bei allen schnellen Sportarten, etwa Motorsport, Mountainbiking, Tennis, Eishockey



So optimieren *Basketballer* ihr **PERIPHERES SEHEN**

Machen Sie Korbleger von der Freiwurflinie aus. Rechts und links von Ihnen stehen 2 Mitspieler mit verdeckten farbigen Karten, heben abwechselnd jeweils eine Karte kurz hoch. Ihr Blick bleibt auf den Korb gerichtet, aus den Augenwinkeln müssen Sie die Farbe laut benennen. Schwieriger ist das mit Spielkarten (Bild oder Zahl), noch schwerer, wenn die Mitspieler weiter am Rand Ihres Blickfeldes stehen oder die Farbkarte extrem kurz hochhalten.

Essenziell für jeden Mannschaftssport sowie für Tennis, Tischtennis, Boxen, Badminton, Squash