

# INNOVATIVE LEISTUNGSFÖRDERUNG im Leistungs- und Wettkampfsport mit Alexandertechnik

*Das Geheimnis von Spitzenleistung liegt darin, wieder zu der natürlicher Leichtigkeit und Perfektion zurückzufinden, die häufig von Gewohnheiten und antrainierten Leistungsmustern überlagert ist. Die Integration der Alexandertechnik in das individuelle Trainingsprogramm ermöglicht das bereits in kurzer Zeit. Durch gezielte Begleitung direkt im Training wird den SportlerInnen ermöglicht beeinträchtigende Gewohnheiten selbst zu erkennen und zu erspüren, Bewegungsabläufe zu optimieren und in Überspannung gebundene Energie als Leistungsreserve freizusetzen.*

*Die Kompetenz im Umgang mit fordernden Wettkampfsituationen wird erhöht und innerer Ruhe und volle Konzentrationsfähigkeit sichern Spitzenleistung.*

## **Alexandertechnik – Was ist das?**

Die Alexandertechnik wurde als körperorientierter Wahrnehmungsunterricht von F. M. Alexander bereits um 1900 in Australien entwickelt und ist eine international renommierte Methode zur Leistungssteigerung durch verbesserte Körperwahrnehmung und Selbststeuerung, die sich vor allem in den USA, Australien und England großer Beliebtheit erfreut.

Die Alexandertechnik hilft übermäßige Muskelanspannung zu vermeiden und mit einem Minimum an Kraftaufwand maximale Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Im Mittelpunkt steht nicht Erlernen neuer Fähigkeiten sondern das Erkennen beeinträchtigender Gewohnheiten durch die Schulung der Wahrnehmung und die Erhöhung des Bewusstseins für das wechselseitige Zusammenspiel zwischen Geist, Emotionen und Körper.

## **Alexandertechnik – Unterricht**

Durch eine Kombination von verbalen Instruktionen und Berührungsimpulsen wird die kinästhetische Wahrnehmungsfähigkeit geschult, hemmende mentale Blockaden gelöst und der Weg zu einer effektiveren und effizienteren Selbststeuerung vom Alexandertechniklehrer begleitet. Durch das rasch wachsende Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wird Motivation gefördert und ein kontinuierlicher Prozess der Selbstunterstützung in Gang gesetzt.

**Mag. Ursula Zidek-Etzlstorfer** International zertifizierte Alexandertechniklehrerin (ATI).

Seit 2006 in der individuellen Leistungsförderung und Potenzialentwicklung tätig. Schwerpunkt meiner Tätigkeit als Beraterin und Coach ist das Thema Selbstmanagement mit Alexandertechnik. Für weitere Informationen, Rückfragen oder Probestunden zum Kennenlernen stehe ich gerne zur Verfügung.

[http://www.alexandertechnik.at/lehrer\\_zidek.php?mss=](http://www.alexandertechnik.at/lehrer_zidek.php?mss=)