

Die Säge

von André D. Dummermuth

Anhand von kurzen Schritten wollen wir dich in die Geheimnisse der Säge einführen. Mit Hilfe von Bildern wirst du Gelegenheit haben, dir die einzelnen Bewegungsabläufe anzueignen und diese im richtigen Moment anzuwenden.

Vorgängige Gedanken – was ist die Säge?

Mit Säge meinen wir nicht einen Fuchsschwanz oder eine Laubsäge; wir sprechen auch nicht von einer Hot Saw, welche die professionellen Lumberjacks verwenden. Unsere Säge ist eine spezielle, und je nach Ausführung sehr ausgeprägte Form der Ganzkörpergestik. Am Leben erhalten von übermütigen, Tore schiessenden Eishockeyspielern wartet sie immer noch auf den grossen Durchbruch und eine entsprechende Plattform, welche ihr zu dem gebührenden Ruhm verhelfen würde.

So ist es an dir, mit der Säge Freude zu zeigen, Stolz zu markieren, Dampf abzulassen, Geleistetes zu unterstreichen und die Dynamik und Kraft deines Körpers würdig in die Tiefen deiner Umwelt entgleiten zu lassen.

Wann kommt die Säge bei bike-o-mania zum Zug ?

Nicht immer – aber immer öfter ! Zum Beispiel nach einem Sturz macht es sich sehr gut rasch aufzustehen und (ohne ein schmerzverzerrtes Gesicht zu machen) die Säge nahtlos an den Sturz anzuhängen. Oder nach einem Bergsieg (selbstverständlich ohne zitternde Knie) den Schmerz mit der Freude verschmelzen lassen! Oder gemeinsam nach einem schönen, wichtigen oder unwichtigen Erlebnis.

Der Ablauf

Versuche die Säge aus der Bewegung heraus zu ziehen, aus dem Lauf heraus. Du kommst also laufend daher; die Säge wirst du mit deinem „stärkeren“ Arm (Rechts-/Linkshänder) ziehen. Beende Deinen Gang, indem du mit dem gegenüberliegenden Bein stoppst. (Du stehst jetzt mit nach vorne und hinten gespreizten Beinen, Distanz zwischen den Füßen ist ca. wie die bei einem normalen Schritt). Lehne dich ganz leicht nach vorne, so dass die Schulter etwa auf Höhe des vorderen Knies liegt. Federe den Schwung (deines beendeten Ganges) mit einer fast unsichtbaren Hüftbewegung à la Ricky Martin ab. Nach einer halben Hüftumdrehung solltest du gleichzeitig zum ersten Mal den Arm (den „Stärkeren“), welchen du beim Anfang der Hüftbewegung nach oben Richtung Achselhöhle gezogen hast, nach unten (ca. 40°) drücken können. Versuche dir vorzustellen wie du einen grossen Holzstamm zersägst, strecke deinen Arm durch, ziehe ihn wieder zurück und wieder nach vorne – natürlich mit einem der Situation angepassten, leicht groovigen, Rhythmus. Gleichzeitig beginnst du in die Knie zu gehen; wenn du unten angekommen bist (immer schön weiterziehen, ...die Säge) stütz dich auf einem Knie ab und richte Deinen Oberkörper auf, senke Dein Haupt ganz leicht und stell dir vor, als ob dir gleich von König Arthur der Ritterorden verliehen wird. Anschliessend (du sägst immer noch) darfst du den Oberkörper wieder lösen und der finalen Ausgestaltung Deiner ganz persönlichen Säge sind keine Grenzen gesetzt.

Ich bin überzeugt, dass wir dir den Weg zu Deiner ganz persönlichen Säge geebnet haben und du mit ihr viele gute Momente unterstützen und auskosten kannst.

Try it!

(Bilder auf Seite 2)



Bild 1



Bild 3



Bild 2



Bild 4



Bild 5



Bild 6