

**Thomas Mühlbauer**

## Asymmetrie im Sport: Bezüge zu Leistung, Training und Wettkampf

### Summary

Inter-limb differences (asymmetry) in sports due to the extensive use of one limb over the other during the execution of specific balance-demanding tasks (e.g., superior balance performance of the standing leg compared to the kicking leg) might be negatively associated with performance- and health-related outcomes. Thus, one objective of this article is an analysis of factors affecting inter-limb asymmetry. Further, negative effects due to inter-limb differences indicate the need for intervention studies to reduce asymmetries. Another objective is to highlight the impact of training programs on measures of inter-limb differences in balance and sports performance.

### Zusammenfassung

Seitenunterschiede (Asymmetrie) im Sport aufgrund der extensiven Nutzung einer Körperseite bei gleichgewichtsdeterminierenden Anforderungen (z. B. besseres Gleichgewicht mit dem Stand- im Vergleich zum Schussbein) können mit negativen leistungs- und gesundheitsbezogenen Konsequenzen verbunden sein. Daher besteht ein Ziel des Beitrags in der Betrachtung von Seitenunterschieden unter Berücksichtigung verschiedener Einflussfaktoren. Zudem verweisen negative Konsequenzen aufgrund von Seitenunterschieden auf die Notwendigkeit von Interventionen zur Reduktion der Asymmetrie. Somit besteht ein weiteres Ziel des Beitrags in der Darstellung der Effekte von Trainingsmaßnahmen auf Seitenunterschiede im Gleichgewicht und auf sportliche Leistungen.

**Schlagworte:** Seitenunterschiede, Sportler, Gesundheit, Performanz, Gleichgewicht