



# TAPING

Basiswissen  
Anlagetechniken  
Anwendungen

An der Übung im April hat uns Toni Koch, Physiotherapeut, in die Grundkenntnisse des Tapens bei Verletzungen eingeführt. Die Samariterinnen durften diese Techniken aneinander gegenseitig üben und somit die Empfindungen selbst spüren. Eine tolle und abwechslungsreiche Übung. Bei Profi- und Amateursportlern gehören die farbigen Klebestreifen beinahe zum Tenue. Tapes in verschiedenen Farben und Formen, teilweise kunstvoll zugeschnitten, kleben auf Oberschenkeln, ziehen sich über Schultern, umrahmen Knie und geben Fussgelenken Halt. Einige nutzen sie bei Muskelverletzungen und -verspannungen, andere stützen damit Gelenke oder kleben sich scheinbar Schmerzen weg.







**Was bedeuten die Farben bei Tapes?**

**Laut der kinesiologischen Farblehre wirken Kinesio-Tapes in Rottönen anregend, aktivierend und wärmend, während blaue und grüne Kinesio-Tapes beruhigend und kühlend wirken. Als neutral zu sehen sind die Tape Farben beige und schwarz.**

