

# Beweglichkeitsentwicklung

Wird oft nur betrachtet als Voraussetzung zur Erhöhung der Beweglichkeit der Muskelgruppen, die für die sportartspezifische Beweglichkeit Bedeutung haben.

Dehnung dient darüber hinaus der Erhöhung der Belastungsverträglichkeit, indem ein ausgewogenes Verhältnis von Arbeitsmuskulatur (Antagonisten) und deren Gegenspieler (Synergisten\*) nach Belastungen wiederhergestellt wird... Hauptarbeitsmuskulatur, die verkürzt ist belastet nicht nur das Gelenk ungünstig, sie ist auch nur zur geringeren Kraftentwicklung fähig. So kann durch Dehnung ein Muskel-Gelenk Gleichgewicht wiederhergestellt werden. Umgekehrt gilt; wird Dehnung übertrieben sinkt die Kraftentwicklung des Muskels ebenfalls. Daraus schlussfolgernd gilt für die Trainingspraxis:

Dehnung und Kräftigung müssen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Nach Dehnung sollten Kräftigungsübungen und nach Kraft sollten Dehnungsübungen durchgeführt werden.

## Dehnung in der Trainingspraxis

Ziel ist das Erreichen optimaler bzw. maximaler Bewegungsamplituden, um turnerische Übungen überhaupt bzw. in den geforderten Bewegungsbereichen und mit entsprechenden Haltungsanforderungen ausführen zu können.

Prinzipiell muss versucht werden die reflektorische Gegenspannung des Muskels, der gedehnt wird so gering wie möglich zu halten.

## Methoden der Dehnung

1. Wiederholendes Dehnen (Dehnreiz durch ständige Wiederholungen, auch intermittierende Dehnung genannt)
  - Wiederholung pro Übung 10-20
  - Gesamtwiederholung pro Muskelgruppe 40-60
2. Dauerdehnung (Dehnreiz durch lange Dehndauer, auch permanente Dehnung genannt)
  - Dehndauer pro Übung 10-30 sec.
  - Gesamtwiederholung pro Muskelgruppe 4-8
3. Dehnung nach vorheriger Anspannung ( auch postisometrische Relaxation genannt)
  - Isometrische Anspannung 8-10 sec.
  - Dehndauer ca. 7 sec
  - Gesamtwiederholung pro Muskelgruppe 4-8

Diese 3 grundsätzlichen Methoden lassen sich auch kombiniert anwenden.

## Dehnungsarten

**Aktive Dehnung:** Dehnung durch den Zug der Antagonisten

### Vorteile

- Gleichzeitig Kräftigung der Antagonisten
- Der Dehnreflex im zu dehnenden Muskel wird herabgesetzt

### Nachteil

Dehnung ist abhängig von der Kraft der Antagonisten und dem Dehnwiderstand der zu dehnenden Muskulatur

**Passive Dehnung:** Dehnung durch Schwerkraft, Partnereinwirkung oder andere Muskelgruppen

### Vorteile

- Ist intensiver als die aktive Dehnung
- Ist Voraussetzung für die aktive Dehnung

### Nachteil

Vor allem bei Partnereinwirkungen besteht die Gefahr einer zu heftigen Dehnung...

Es empfiehlt sich beide Dehnarten kombiniert anzuwenden.

## Motivation zur Dehnung

Für viele Kinder ist Beweglichkeitstraining unangenehm und durch den Dehnungsschmerz unbeliebt.

Darum immer motivieren und erklären **wozu und warum** Dehnung erforderlich ist. Hilfreich für die Motivierung sind der Wettbewerb, das Vergeben von Punkten und damit das Aufzeigen von Leistungsfortschritten. Am Anfang können auch **Glückwunschkarten** helfen gesteckte Ziele zu erreichen.

Günstig ist zunächst selbstständig üben zu lassen und erst ab einem bestimmten Leistungs- und Motivationsniveau helfend einzugreifen.

## Hauptdehnungsgebiete im Turnen

Hüftbeweglichkeit, Seitspagat, Querspagat, Schulterbeweglichkeit (Ein- und Ausschultern, Öffnen des Armrumpfwinkels vorlings und rücklings, Beweglichkeit der Brustwirbelsäule, Fuss- und Handgelenke

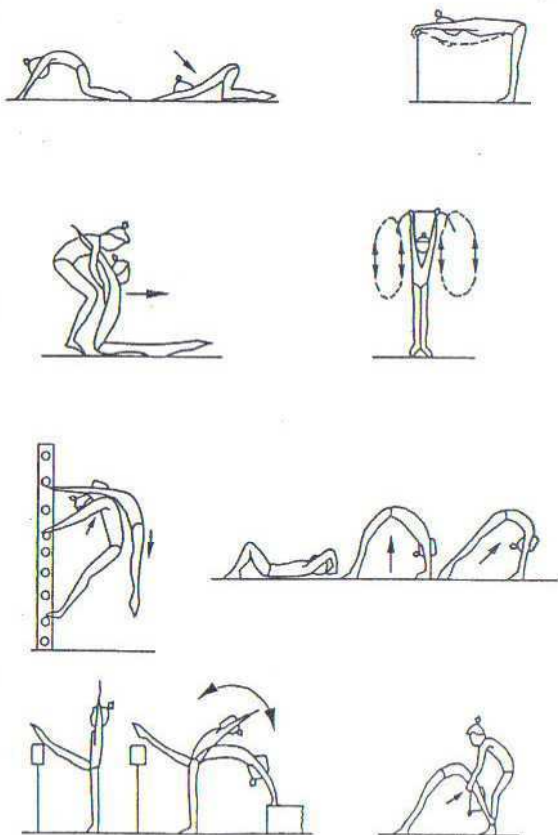
## **Beachte besonders!**

- Dehnung erfolgt am Anfang des Trainings nach der Erwärmung bzw. im Hauptteil, wenn turnerische Anforderungen gezielte Vorbereitungen notwendig machen.
- Dehnung sollte auch als Nachbereitung einer Trainingseinheit erfolgen.
- Voraussetzung für die Dehnung ist ein erwärmter Zustand des Muskels!
- Dehnung wird ganzjährig durchgeführt und sollte in keiner Trainingseinheit fehlen. Es gilt; je höher die muskuläre Belastung, desto höher der Dehnungsanteil!
- Gedeht wird der Muskel, nicht Sehnen und Bänder.
- Turnanfänger sollte man gründlich motivieren vor der Beweglichkeitsschulung, und weitestgehend durch das eigene Körpergewicht(Schwerkraft) schulen.
- Die Verbesserung der Beweglichkeitsresultate muss in diesem Bereich einfühlsam und behutsam je nach dem Motivationsstand der Turner erfolgen. Gute Ergebnisse sollte man anspornend hervorheben
- Der Turner muss sich bewusst auf den zu dehnenden Muskel konzentrieren.
- Dehnung ohne Kräftigung verursacht Leistungsminderung!

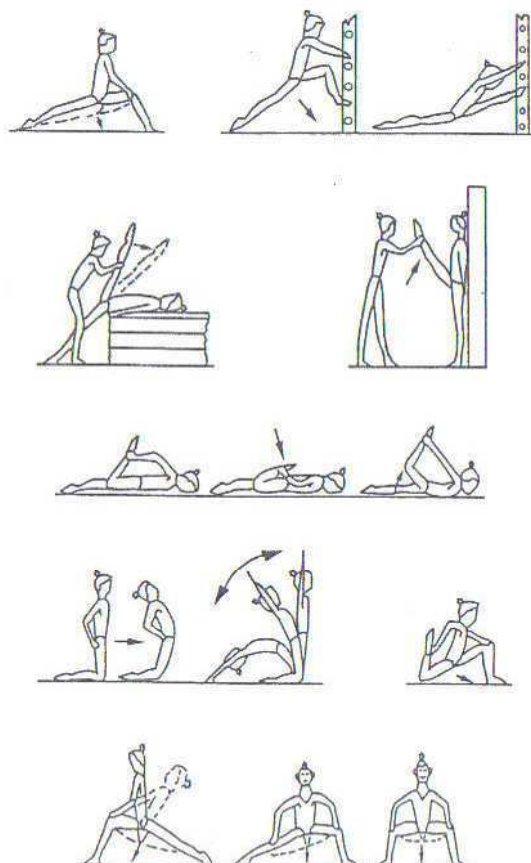
Obwohl die Beweglichkeitsschulung sicherlich nicht die angenehmste Ausbildungsrichtung ist, muss sie in jeder Übungsstunde Bestandteil des Trainings sein. Mit fortschreitendem Alter der Turner wird es immer schwerer in diesem Fähigkeitsbereich gute Ergebnisse zu erzielen. Es empfiehlt sich im Grundlagenbereich in bestimmten Ausbildungsabschnitten den Turnern entsprechende Ziele zu stecken und diese abzufordern.

## Leistungsvoraussetzungen Beweglichkeit

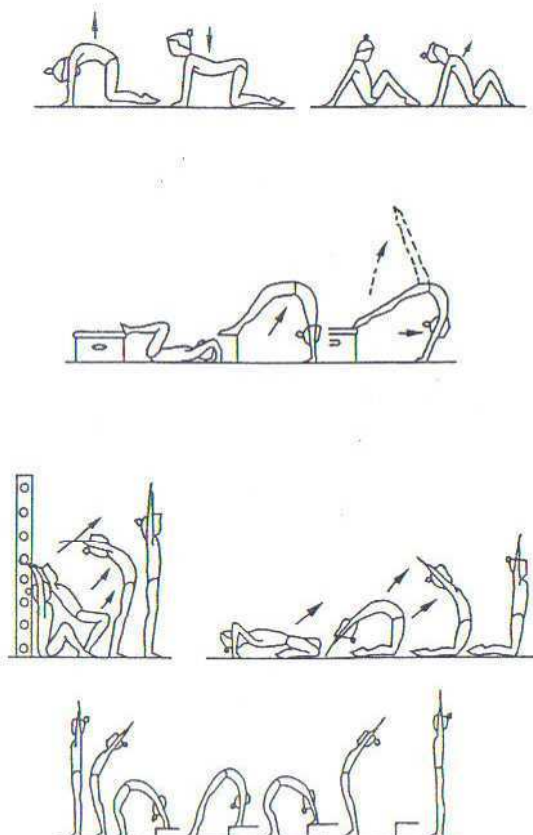
### Schulter



### Hüfte



### Rücken



**Bänfer**  
Turn- und Spornmatten

Je nach Art und Ausführung sind unsere Matten mit den aufgeführten Prüfzeichen versehen.

Wolfgang Bänfer GmbH  
Industriestraße 11  
34537 Bad Wildungen  
Tel. 0 56 21 / 60 44-45  
Fax 0 56 21 / 7 43 89

**Verwendbare Matten :**  
Bodenturnmatte  
Gerätturnmatte  
**Erhöhte Stützflächen :**  
Niedersprungmatten  
Polster - Kasten-  
element