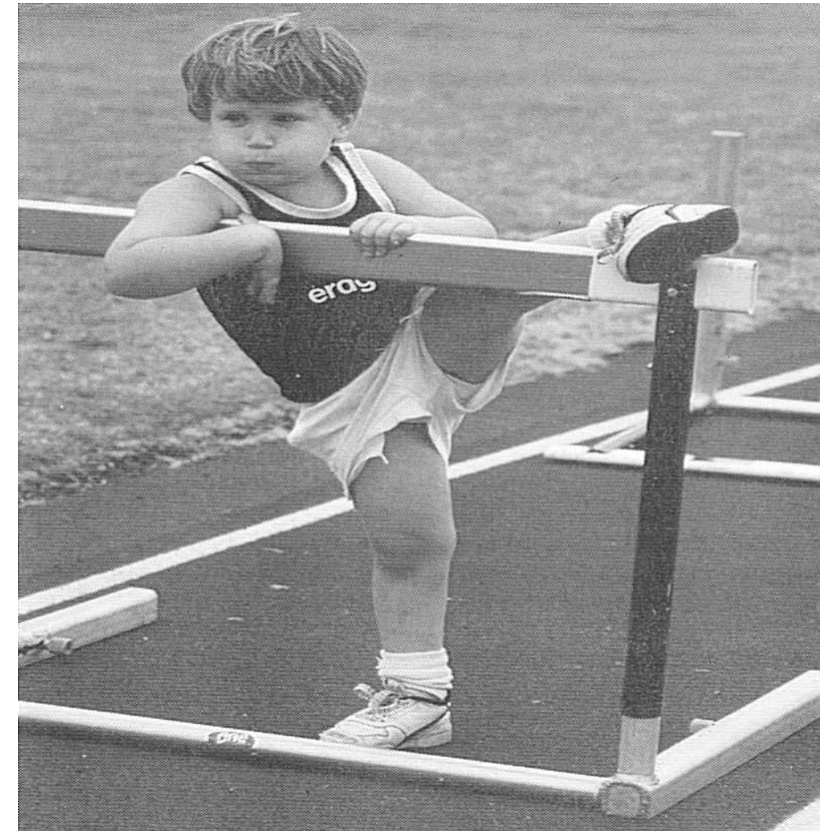


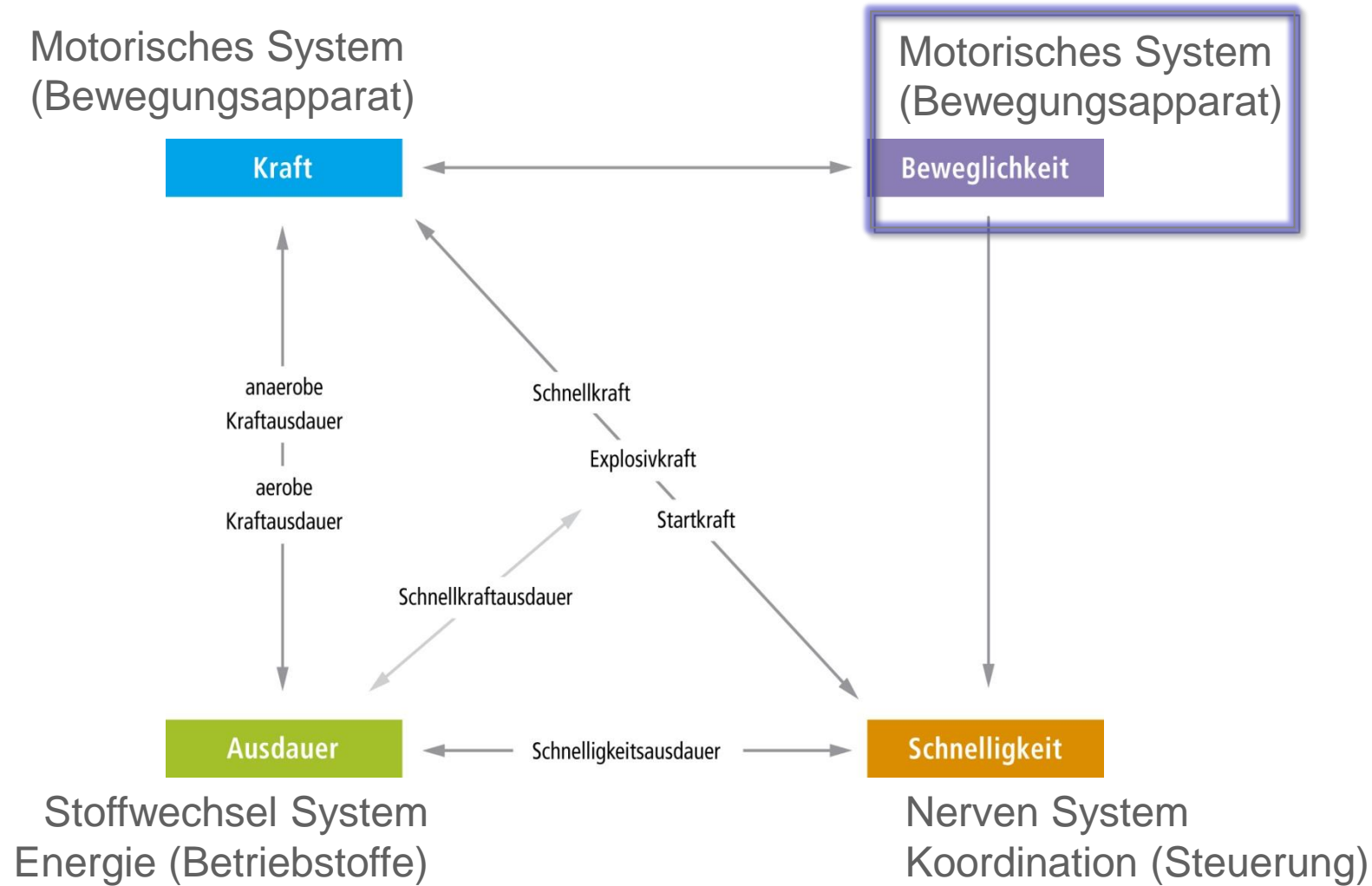
C112

Beweglichkeit





Beweglichkeit



Grafik: HEGNER 2006



Beweglichkeit

- ❖ Voraussetzung für eine qualitativ gute Bewegungsausführung
- ❖ Gute Beweglichkeit = Optimierung des Bewegungsflusses (geringerer Energiebedarf), Realisierung von leichten, fließenden und ausdrucksvollen Bewegungen (Laufökonomie)
- ❖ Limitierende Faktoren: Bau der Gelenke, Länge der Sehnen und Bänder, Dehnbereitschaft der Muskeln → individuelle und genetisch bedingte Unterschiede
- ❖ Beeinflussung durch emotionale Faktoren (Tonus, Dehnungstoleranz)
- ❖ Regeneration (Senkung des Muskeltonus/Muskelübersäuerung), Verletzungsprophylaxe und Vermeidung muskulärer Dysbalancen

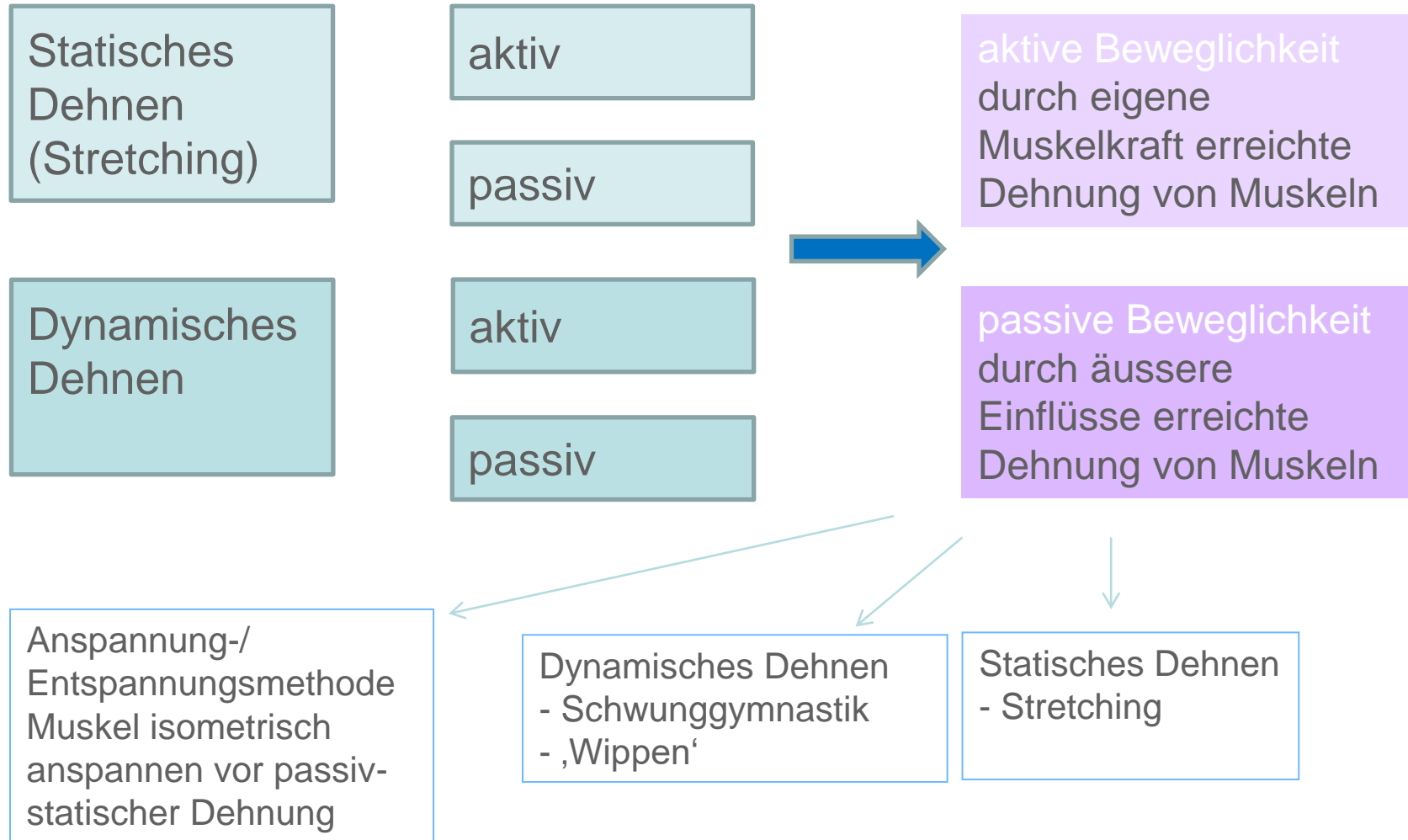


Beweglichkeit

- ❖ Trainierbarkeit vom 7.-11. Altersjahr, anschliessend Erhaltung durch gezielte Massnahmen
- ❖ Frauen sind beweglicher als Männer (anatomisch und hormonell bedingt)
- ❖ Beweglichkeit ist mittags- und abends grösser als am Morgen
- ❖ Beweglichkeitstraining ist überall und ohne grossen apparativen Aufwand möglich, kann in Eigenregie durchgeführt werden
- ❖ Beweglichkeit regelmässig ins Training einbauen, mit Kindern spielerisch gestalten (S. 66/67 Physis „Praktische Beispiele“)

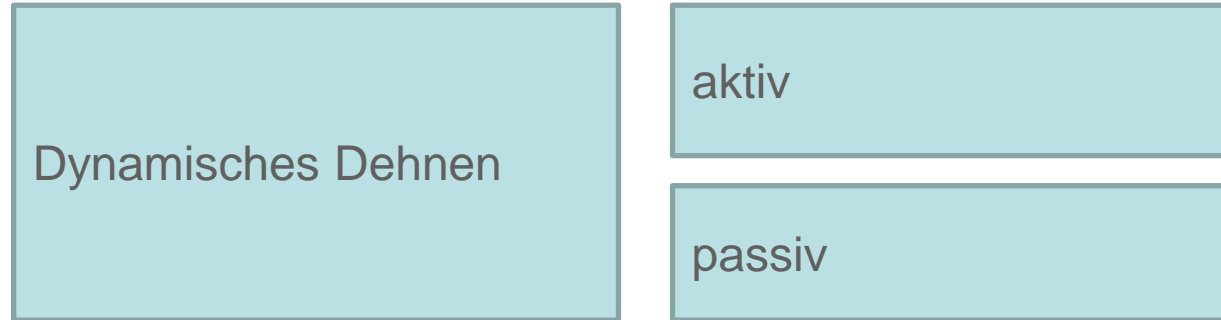


Arten / Methoden von Beweglichkeit





Dynamisches Dehnen / Mobilisation



- Dynamisch langsam, aktiv und kontrolliert oder Schwunggymnastik
- Schwunggymnastik: Achtung Verletzungsrisiko, kurzer Dehnreiz
- Dynamisch langsames, aktives und kontrolliertes Dehnen hat sich im Sport bewährt
- Dynamisches Stretching vor Belastungen (Tonus-Aufbau)



Thesen zum Thema Beweglichkeit / Dehnen

1. **Dehnen erhöht Beweglichkeit**

Ganz klar ist: Dehnen erhöht Deine Beweglichkeit. Zur konsequenten und zielgerichteten Beweglichkeit gibt es zum Dehnen keine Alternative. Die Festigung der Gewebe mit der damit verbundenen Zunahme des Dehnungswiderstandes ist ein zusätzlicher positiver Nebeneffekt.

2. **Dehnen erhöht Leistungsfähigkeit**

Die Behauptung ist zu pauschal. Die Frage ist zu welchem Zeitpunkt, was und wie. Die für Kraft- und Schnellkraftentwicklung zuständigen Muskeln sollten vor dem Wettkampf höchstens ganz kurz dynamisch gedehnt werden, die auf Dehnung beanspruchten Muskeln sollen gedehnt werden, aber nicht zu ausgiebig. Langfristig betrachtet ist Dehnen sehr zu empfehlen. Nach Möglichkeit in eigenen Trainingseinheiten.

3. **Dehnen verhindert Verletzungen**

Dafür gibt es wissenschaftlich keine eindeutige Befundlage. Jedoch haben Aufwärmen und Koordinationstraining einen positiven Einfluss. Dehne deshalb vor dem Training nach eigenem Bedarf (persönliches Gefühl).

4. **Dehnen verhindert und beseitigt Muskelkater**

Muskelkater wird durch Überlastung der Muskulatur verursacht. Wissenschaftliche Studien zeigen: Dehnen vor oder nach sportlicher Betätigung hat keinen Einfluss auf Entstehen, Stärke und Abklingen des Muskelkaters.

5. **Dehnen fördert Regeneration**

Statisches Dehnen verlangsamt nach intensiver Muskelarbeit die Wiederherstellung muskulärer Parameter (z.B. Abbau von Laktat, muskuläre Entspannungsfähigkeit): Tipp: Nach hohen Belastungen Auslaufen, Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste auffüllen. Dehnen erst, wenn sich Muskulatur wieder lockerer anfühlt.

6. **Dehnen nach Krafttraining verhindert Muskelverkürzung**

Die Annahme, dass Muskelkontraktion durch Krafttraining zu nachfolgenden Muskelverkürzungen und Erhöhung Muskeltonus führe, ist wissenschaftlich nicht erwiesen. Wenn Du dich besser fühlst, dehne nach Krafttraining.

7. **Dehnen reduziert den Dehnungswiderstand**

Kurzfristig ja, geringfügig. Wird jedoch über mehrere Wochen hinweg gedehnt, kommt es zu Anpassung der Gewebe und zur Erhöhung des Dehnungswiderstandes.



Methodische Hinweise für das Beweglichkeitstraining

Beweglichkeit wird erreicht durch...

...durch Kräftigen

- sehr effizient zur Erhaltung des muskulären Gleichgewichts
z.B. Beuger – Strecker (Agonist – Antagonist)

...durch Dehnen

- gute Möglichkeit zur Erhaltung einer geschmeidigen Muskulatur
z.B. Schwunggymnastik, Dehnen (dynamisch, aktiv, passiv)

...durch Gelenkigkeit

- wenig beeinflussbar (durch Körperbau bestimmt)

Methodische Hinweise

- „es ist nie zu früh, aber oft zu spät...“
- regelmässig, also in jedem Training!
- mit Kindern integriert ins gemeinsame Einlaufen
- mit Jugendlichen nach Instruktion auch selbständig
- vor dem Training in Form von Schwunggymnastik
- nach dem Training in Form von Stretching (passives Dehnen)