Beweglichkeit: Spielerisch trainieren

Eine gute Beweglichkeit ist in allen Sportarten und in jedem Alter wichtig. Ebenso wichtig ist es, sie spezifisch und gezielt zu trainieren.

Dehnübungen tragen dazu bei, das Muskel- und Bindegewebe geschmeidig zu erhalten. Dazu werden die Gelenke mit der nötigen Schmierflüssigkeit. Eine gezielte Gymnastik und Gelenksmobilisation (freie Bewegung im Gelenk) ist sinnvoll, um böse Überraschungen wie Zerrungen und Abnützungsschäden des Knorpels zu verhindern.

Zudem können gezielte Übungen die sportliche Leistungsfähigkeit steigern sowie die Regeneration beschleunigen.

Beweglichkeit lässt sich auf unterschiedliche Art und Weise trainieren. Wir schlagen an dieser Stelle eine Sammlung von spielerischen Übungen vor, die teilweise zu zweit ausführt werden.

Hinweis: Statisches Dehnen erfordert Konzentration und gute Körperwahrnehmung und ist daher weniger geeignet für das Training mit Kinder und Jugendlichen. Es gilt, die Dehnübungen spielerisch und kindgerecht zu gestalten und den Bewegungsdrang der Kinder mit einzubeziehen. Die Spielformen müssen dynamisch und mit grossen Bewegungsumfängen erfolgen.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO