

Praxisbeilage 34: Beweglichkeit

Wer im Aufwärmen dynamisch, also in Bewegung, und nach der Trainingseinheit statisch dehnt, macht das Wesentliche richtig. Um die Beweglichkeit zu verbessern, braucht es aber ein gezieltes Training.

Dehntheorien und -methoden gibt es fast so viele wie Sand am Meer. Ob statisch oder dynamisch, aktiv oder passiv, Stretching, Wippen oder Schwunggymnastik – es ist schwer, sich im «Dehnwirrwarr» zurechtzufinden.

Einige Ausführungsarten unterscheiden sich nur geringfügig, andere setzen wiederum eine gute Körperwahrnehmung voraus. So verpuffen viele theoretische Anregungen in der praktischen Umsetzung.



Warum Beweglichkeitstraining?

Immer häufiger wird die Wirkung des Dehnens im Sport in Frage gestellt. Dabei wird vernachlässigt, dass Dehnen drei Hauptzwecken dient: Erstens zur Leistungsoptimierung vor dem Sport. Zweitens als regenerative Massnahme nach dem Sport. Und drittens als gezieltes Beweglichkeitstraining zur Leistungssteigerung und Gesundheitserhaltung. Unter diesen Gesichtspunkten ist es weniger eine Frage, ob gedehnt werden soll, sondern vielmehr wie.

Dynamisch versus statisch

Wichtigstes Kriterium des Vordehnens ist, die Muskulatur auf die entsprechende Bewegungsdynamik der Sportart vorzubereiten. Die Ausführung sollte deshalb dynamisch erfolgen, damit die benötigte Muskelspannung (Tonus) aufgebaut werden kann. Bei regenerativen Formen nach dem Sport ist es erwünscht, dass der Muskeltonus abfällt.

Die Übungen des Nachdehnens erfolgen daher statisch. Direkt nach intensiven Trainingseinheiten sollte erst nach einem ausgiebigen Auslaufen gedehnt werden, um die belastete Muskulatur nicht zusätzlich zu reizen. Um die Beweglichkeit gezielt zu verbessern, können in speziellen «Beweglichkeitseinheiten» die Formen sowohl statisch wie auch dynamisch ausgeführt werden.

Von der Fussspitze bis zum Haarscheitel

Die vorliegende Praxisbeilage liefert Beispiele sowohl für dynamische wie auch statische Dehnformen. Den Einstieg machen spielerische Beweglichkeitsformen mit Kindern und Jugendlichen. Die Dehnübungen der nachfolgenden Seiten sind nach Muskelgruppen gegliedert, denn häufig können nicht einzelne Muskeln isoliert sondern nur mehrere Muskelgruppen zusammen gedehnt werden.

[Praxisbeilage 34: Beweglichkeit](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO