Beweglichkeit: Muskeln dehnen, Gelenke mobilisieren

Das Training der Beweglichkeit ist in allen Sportarten ein grundlegender Faktor. 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.

Beweglichkeitstraining dient sowohl zur Leistungsoptimierung als auch zur Regeneration.

Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen willkürlich mit der optimalen Schwingungsweite der Gelenke auszuführen. Das Warmlaufen verbessert bereits die Dehnbarkeit und Elastizität des Muskel- und Bindegewebes und versorgt die Gelenke mit der nötigen Schmierflüssigkeit. Dennoch ist eine gezielte Gymnastik und Gelenksmobilisation (freie Bewegung im Gelenk) sinnvoll, um böse Überraschungen wie Zerrungen und Abnützungsschäden des Knorpels zu verhindern.

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.

Von der Fussspitze bis zum Haarscheitel

Dehnübungen werden nach Muskelgruppen gegliedert, denn häufig können nicht einzelne Muskeln isoliert sondern nur mehrere Muskelgruppen zusammen gedehnt werden. Einige Ausführungsarten unterscheiden sich nur geringfügig, andere setzen wiederum eine gute Körperwahrnehmung voraus. So verpuffen viele theoretische Anregungen in der praktischen Umsetzung.

Übungen und weitere Inhalte zum Thema in dieser Übersicht

Warum Beweglichkeitstraining?

Die Wirkung des Dehnens im Sport wird häufig 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.

«Kinder sind keine kleinen Erwachsenen»

Das Training des Erwachsenensports darf nicht einfach auf den Kindersport übertragen werden. Es gilt, kindergerechte Formen im Beweglichkeitstraining umzusetzen und es ist sinnvoll den Bewegungsdrang der Kinder mit einzubeziehen.

Mit Kindern und Jugendlichen bringen spielerische Beweglichkeitsformen Spass und erleichtern den Einstieg. Die Spielformen müssen dynamisch und mit grossen Bewegungsumfängen erfolgen.

Statisches Dehnen erfordert Konzentration und gute Körperwahrnehmung und ist daher weniger geeignet für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Dehnübungen sollen neben der Beweglichkeit auch die Körperwahrnehmung verbessern (Haltung, Muskelspannung, Gelenkstellung).

Bei Partnerübungen ist darauf zu achten, dass die Übungen konzentriert und kontrolliert ausgeführt werden und dass Kinder mit derselben Grösse zusammenarbeiten.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO