

Turnen und Gymnastik: Dehnen

Zu einem ausgewogenen Training gehört das Dehnen dazu. Gedeht wird in erster Linie während des Aufwärmens, im Hauptteil oder im Ausklang eines Trainings. Dieses Dossier enthält zahlreiche Übungen, die statisch oder dynamisch durchgeführt werden können.



Wir unterscheiden zwischen Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit. Grundsätzlich gilt: Gelenke werden mobilisiert, Muskeln gedehnt. Die Übungen dieses Dossiers verbessern bei korrekter Ausführung in erster Linie die Dehnfähigkeit. Vereinzelt gibt es auch Mobilisationsübungen zur Verbesserung der Gelenkigkeit.

Die meisten Übungen können sowohl dynamisch als auch statisch ausgeführt werden:

- Bei der dynamischen Dehntechnik erfolgt die Dehnung während der Bewegung des Muskels/der Muskeln. Die Bewegung wird ca. 10x langsam und kontrolliert wiederholt.
- Bei der statischen Dehntechnik wird der Muskel über eine Zeitspanne von ca. 15-20 Sekunden in derselben Position (Dehnstellung) gehalten.
- Während des Aufwärmens bildet die dynamische Dehntechnik den Schwerpunkt; im Ausklang ist es die statische Dehntechnik.

Im Beweglichkeitstraining gelten folgende Regeln:

- Qualität vor Quantität! Eine Übung nur so lange ausführen wie die Bewegungsqualität gewährleistet ist.
- Körperspannung, Rumpfstabilität und Körperhaltung beachten.
- Beide Körperseiten einbeziehen (links und rechts).
- Regelmässig und ruhig atmen.
- Intensität langsam steigern, und die Schmerzgrenze respektieren.
- Langsam und kontrolliert dehnen – schnelle und ruckartige Bewegungen vermeiden.
- Die Konzentration auf die zu dehnende Muskulatur legen – sich vorstellen, wie Ursprung und Ansatz eines Muskels sich möglichst weit voneinander entfernen.
- In erster Linie die im Training belastete Muskulatur sowie die folgenden Muskelgruppen Dehnen: Oberschenkel vorne, hinten und innen sowie Brust und Hals.
- Fast alle Übungen können mit oder ohne Matte als Unterlage ausgeführt werden.

Statisch/

Spielerisch/

Hilfsmittel/

	Dynamisch	Partner	Geräte
Waden/ Scheinbeine	<u>Gehen an Ort und Stelle</u> <u>Kauerstand</u> <u>Knie hoch im Fersensitz</u>	<u>Brunnenzapfen</u>	<u>Roll den Ball</u>
Oberschenkel/ Hüfte vorne	<u>Brücke im Kniestand</u> <u>Knie anwinkeln in Seitenlage</u> <u>Liegestuhl im Z-Sitz</u>	<u>Knie strecken & beugen</u>	<u>Keulenwanderung</u>
Oberschenkel hinten	<u>Beine in die Luft strecken</u> <u>Nach vorne falten</u> <u>Beinanzieher</u>	<u>Ballumrundung</u>	<u>Sprossenwand- Äffchen</u>
Oberschenkel innen	<u>Liegende Grätsche</u> <u>Frosch</u> <u>Sitzende Grätsche</u>	<u>Eine Acht rollen</u>	<u>Sprossenwandpose</u>
Oberschenkel aussen/ Gesäss	<u>Taube</u> <u>Drehsitz</u> <u>Schneidersitz- Klappmesser</u>	<u>Partner-Tor</u>	<u>Überkreuzt sitzen</u>
Rumpf	<u>Marionette</u> <u>Kobra</u> <u>Pflug</u>	<u>Kreisel</u>	<u>Faultier hängt an Sprossenwand</u>
Brust	<u>Gewinnerpose</u> <u>Armkreisen rückwärts</u> <u>Bogen in Bauchlage</u>	<u>Ein Fall verhindern</u>	<u>Bogen in Rückenlage</u>

Schultern/ Arme	<u>Armdreher</u>	<u>Twist im Schneidersitz</u>	<u>Oben durch – unten durch</u>
	<u>Verschiedene Armkreise</u>		
	<u>Schulteröffner</u>		
Nacken, Hals	<u>Kopfeigen</u>	<u>„ja“-“nein“</u>	<u>Gegengewicht</u>
	<u>Kürbiskopf</u>		
	<u>Nackendehnung in Rückenlage</u>		

Klicken Sie auf eine Übung in der Tabelle und Sie gelangen direkt zu dem Beschrieb. So kann sich jede Leiterin/ jeder Leiter individuell ihre/seine Übungen zusammenstellen.

Am Schluss finden Sie eine kleine Kombination, die in den Lektionen direkt eingebaut werden kann.

[Hilfsmittel: Beispiele Kombination \(dynamisch\)](#) (pdf)

[Hilfsmittel: Beispiele Kombination \(statisch\)](#) (pdf)

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO