

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport  
**Band:** - (2001)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Dehn' dich gesund!  
**Autor:** Gautschi, Roland / Albrecht, Karin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992445>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

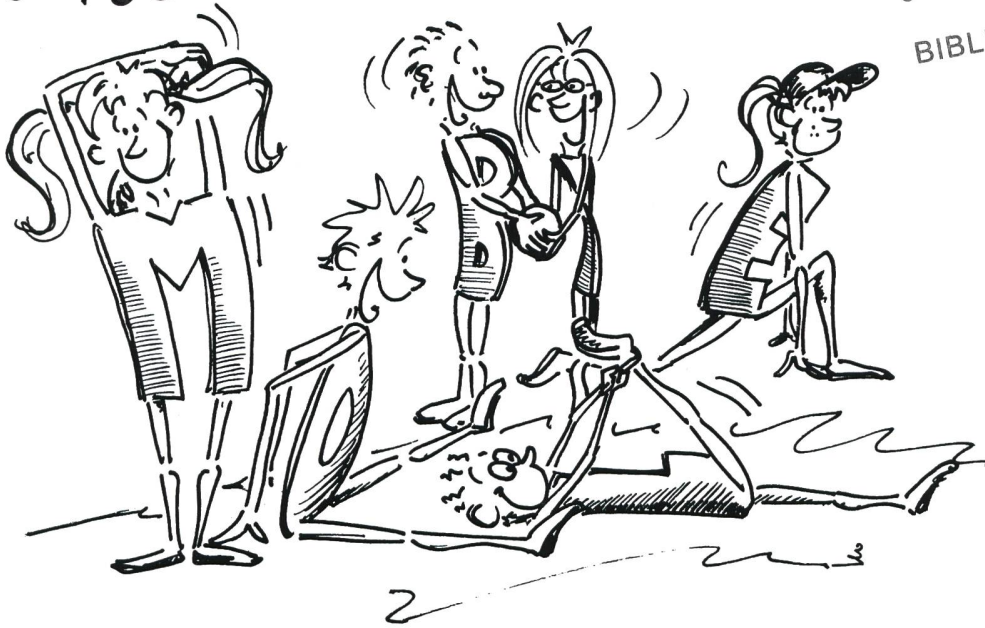
P 516 486

03. April 2001

BIBLIOTHEK

«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport. «mobile» erscheint sechsmal jährlich mit 52 Seiten Umfang.

Sto.



Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis zum Preis von Fr. 2.50 pro Stück (plus Versandkosten) bei folgender Adresse bestellen:  
Redaktion «mobile»,  
BASPO, 2532 Magglingen  
Telefon 032/327 64 73  
Fax 032/327 64 78  
E-Mail: mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

Beweglichkeitsförderung in Unterricht und Training

## Dehn' dich gesund!

Als Trainer oder Sportlehrerin wird man vielfach mit Fragen in Bezug auf die gerade aktuellen Dehntechniken konfrontiert. Oft taucht der versteckte Vorwurf auf, dass «alle Jahre wieder etwas Neues erfunden werde», um die Sporttreibenden bei der Stange bzw. beim Vor- oder Nachdehnen zu halten. Diese Praxisbeilage gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um das Beweglichkeitstraining.

Text: Roland Gautschi, Karin Albrecht  
Zeichnungen: Lucas Amos, Leo Kühne

In der Praxis gibt es unterschiedliche und zum Teil sogar widersprüchliche Ansichten zum Themenbereich Beweglichkeitstraining. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass ein grosser Teil der beim Dehnen ablaufenden physiologischen und neuromuskulären Vorgänge bisher nicht restlos geklärt sind. Aus diesen Gründen aber auf das Dehnen und damit auf die Pflege der Beweglichkeit ganz zu verzichten, wäre sicher der falsche Weg.

Diese Praxisbeilage versucht, den neuesten Stand im Bereich des Beweglichkeitstrainings zusammenzufassen. Als Vorlage wurde das Buch «Stretching – Das Expertenhandbuch» beigezogen. Es wird auf Seite 3 näher vorgestellt.

Zum Inhalt dieser Beilage: Nach einem Überblick über die wichtigsten Erkenntnisse und über Dehnungstechniken für das Beweglichkeitstraining werden Übungsbeispiele zu den so genannten «Pflichtdehnbereichen» des Stretchings vorgestellt. Im Weiteren findet man Zugänge zum Beweglichkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen. Eine Kopiervorlage mit wichtigen Übungen zum Ein- und Ausdehnen rundet diese Praxisbeilage ab.

### Inhaltsverzeichnis

Beweglichkeitstraining auf dem neuesten Stand	2
Fragen und Antworten rund um das Beweglichkeitstraining	3
Technik im Beweglichkeitstraining	4
Vordehnen, Nachdehnen, Stretchtraining	5
Rückwärtige Oberschenkelmuskulatur	6
Vordere Oberschenkelmuskulatur/Innenmuskel des Oberschenkels	7
Brustkorb/Halsbereich	8
Beweglichkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen	9
Übungen – kinderleicht!	10
Übungen zum Mitnehmen	11–12

ETH-Bibliothek



EM000004450113



## Beweglichkeitstraining auf dem neuesten Stand

Sich mit Beweglichkeitstraining und Stretching zu befassen, heisst, sich auf auch unsicheres Terrain zu begeben. Wie und was gedehnt werden soll, ist von verschiedenen Faktoren abhängig.

**E**s darf nicht davon ausgegangen werden, dass alle Menschen die gleichen Voraussetzungen im Bereich des Dehnens mitbringen. Neben den allgemein bekannten Unterschieden zwischen Frauen und Männern bezüglich der Dehnbarkeit der Muskeln gibt es noch andere Faktoren, welche die Beweglichkeit beeinflussen. Diese sind: Alter, genetische Voraussetzungen, Hormone (Pubertät!), Tageszeit, Temperatur, psychische Stimmungslage, emotionale Stimmungslage, Biochemie (Säure bzw. Base, pH-Wert im Muskel).

### Regelmässige, präzise und intensive Dehnung

Letztlich geht es in entscheidender Masse um eine neuronale Toleranz, welche die Bereitschaft bestimmt, wie weit gedehnt werden kann. Diese Toleranz ist individuell verschieden und in erster Linie davon abhängig, wie regelmässig, wie präzise und wie intensiv jemand dehnt. Mit anderen Worten: Alle obgenannten Faktoren, welche die Dehnungsfähigkeit beispielsweise negativ beeinflussen, können durch regelmässiges Dehnen zumindest teilweise wettgemacht werden.

### Passives und aktives Dehnen

In der Theorie wird von verschiedenen Dehnungstechniken gesprochen. Grob gesehen können passive und aktive Dehnungsformen unterschieden werden. Beim aktiven Dehnen wird mit der Kraft der Antagonisten des zu dehnenden Muskels gearbeitet. Die passiven Techniken werden mit Hilfe von äusseren Kräften, der Schwerkraft, von Hilfsgeräten, Partnern oder durch Muskelgruppen durchgeführt. Für beide Dehnungsarten gibt es statische und dynamische Anwendungsformen. Statisches Dehnen sind mehr oder weniger lang gehaltene Dehnpositionen, dynamisches Dehnen wird mit kontrollierten kleinen Wippbewegungen am Bewegungsende ausgeführt.

### Dynamisches Dehnen

Beim dynamischen Dehnen verharren die Muskeln nicht in einer Dehnung, sondern werden durch kleine kontrollierte Wippbewegungen dauernd gereizt. Dies geschieht allerdings nicht dadurch, dass die zu deh-



nende Muskulatur von äusseren Kräften, Geräten oder Partner gedehnt oder verkürzt wird, sondern dass der Antagonist der gedehnten Muskulatur für die Bewegung verantwortlich ist.

Diese Form des Dehnens sollte insbesondere in der Vordehnphase gepflegt werden, da sie den Muskeltonus nicht herabsetzt und den Körper so auf seinen Einsatz besser vorbereitet, als dies beispielsweise statische Dehnformen tun können.

### Bewegt-statisches Dehnen

Die eingenommene Dehnposition wird mit einer kleineren Bewegung leicht verändert. Dadurch ändert sich auch die Dehnintensität. Diese Position wird erneut eine Zeit von 5 bis 9 Sekunden gehalten. Danach wird erneut mit einer kleinen Bewegung eine Veränderung vorgenommen. Dieser Vorgang kann ganz nach Körpergefühl 3 bis 4 Mal verändert werden. Das bewegt-statische Dehnen unterscheidet sich vom dynamischen Dehnen durch die Langsamkeit der ausgeführten Bewegungen. Man wendet diese Form beim Nachdehnen an.

## Beweglichkeit

Der Begriff der Beweglichkeit schliesst eigentlich zwei andere mit ein: die «Gelenkigkeit» und die «Dehnfähigkeit». Die Gelenkigkeit ergibt sich aus der Struktur und Form der am Gelenkaufbau beteiligten Knochen. Sie kann im Gegensatz zur Dehnfähigkeit nur wenig beeinflusst werden.

## Fragen und Antworten rund um das Beweglichkeitstraining



**«mobile»:** Darf man beim Dehnen wippen? Karin Albrecht: Ja, wenn man unter Wippen kleine kontrollierte Bewegungen am Dehnungsende versteht. Die Aussage, dass beim Wippen Reflexe ausgelöst werden, welche die Dehnung hemmen, muss sehr kritisch betrachtet werden und konnte wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden.

### Was ist besser, Übungen zu wiederholen oder lange zu halten?

Das ist abhängig von der Dehnungsgewohnheit. Bei Anfängern kann es eher angebracht sein, eine Übung zu wiederholen. Fortgeschrittenen fällt es leichter in einer Dehnposition zu bleiben, da die Dehnungsaktivität nicht schmerzhaft ist.

### Darf man beim Dehnen bis an die Schmerzgrenze gehen?

Schmerz wird individuell sehr verschieden wahrgenommen. Es ist eine Frage der Toleranz, was man als Schmerz zulässt. Wenn man beweglicher werden will, müssen hohe Dehnreize gesetzt werden. Es ist aber sicher nicht trainingswirksam, über die Schmerzgrenze hinaus zu forcieren.

### Sind schnelle Bewegungen beim Vordehnen erlaubt?

Es ist unlogisch, wenn man zum Beispiel Schwungbewegungen, wie sie in vielen

Sportarten vorkommen, einfach ausschliesst. Auch hier sagt uns die Sportart bzw. die bei ihr ausgeübten Bewegungen, welche Dehnungsübungen gerade beim Vordehnen (Eindehnen) sinnvoll sind.

### Ist jemand, der überbeweglich ist, gleichzeitig instabil?

Beweglichkeit hat nichts mit Stabilität zu tun. Es ist primär eine Frage der stabilisierenden Muskulatur, welche eine andere ist als die bewegende Muskulatur, ob jemand stabil ist. Eine Ballett-Tänzerin beispielsweise ist eine sehr bewegliche Person, muss aber gleichzeitig sehr stabil sein.

### Was ist ein verkürzter Muskel?

Früher wurde angenommen, dass ein Muskel sich tatsächlich (durch Gebrauch, Alter usw.) verkürzt. Laut der aktuellen Wissenschaft gibt es strukturelle Verkürzungen jedoch nur infolge lang andauernden

der Ruhestellungen. Beweglichkeitseinschränkungen sind so genannte funktionelle Verkürzungen. Hier wird davon ausgegangen, dass es in erster Linie eine Frage der individuellen Normalität beim Dehnen ist, welche mich daran hindert, den vollen Dehnbereich auszuloten. Für diese These spricht auch, dass sich scheinbar unbewegliche Personen unter Narkose viel besser dehnen lassen, als dies bei Bewusstsein möglich ist. Dies bedeutet, dass nicht ein verkürzter Muskel das Problem, sondern vielmehr die gezielte neuronale Ansteuerung des Muskels für die Längenveränderung eines Muskels ausschlaggebend ist.

### Weshalb sind Fussballer, Handballer oder Eishockeyspieler häufig unbeweglich?

Beweglichkeit ist für diese Sportler nicht im gleichen Masse ein leistungsbestimmender Faktor wie in anderen Sportarten. Im Gegenteil: Die muskuläre Längeneinstellung ist für die obgenannten Sportarten funktionell. Deshalb haben diese Sportler auch weniger Interesse, an der Beweglichkeit zu arbeiten. Hinzu kommt, dass in Sportarten mit Kampfcharakter die Muskulatur auch als Schutz vor Einwirkung durch Gegner dienen soll. Auch hier hat dann der Muskel die Tendenz sich zu verkürzen. Dies kann zu Bewegungseinschränkungen führen, die dann, beim Verzicht auf gezielte Dehnung, unfunktionell werden können.

## Stretching – Das Expertenhandbuch

Der Titel des Buches verrät bereits, dass es sich an ein interessiertes und in den grundlegenden Erkenntnissen schon vorgebildetes Publikum von Trainerinnen und Sportlern richtet, das neben einer grossen und differenzierten Übungssammlung für die eigene Praxis auch einen umfassenden Theorieteil vorfinden wird. Der erste Teil enthält die anatomisch-physiologischen Grundlagen der Bewegungslehre – kurz und prägnant zusammengefasst. Es folgen die Beschreibung der Körpersegmente und deren Funktion auf Beweglichkeit und Haltung. Der eigentlichen Übungssammlung, welche in fünf Pflichtdehnbereiche gegliedert ist, geht ein praktischer Teil voraus, der präzise und umfassend auf die Techniken und Rahmenbedingungen des Dehnens eingeht und keine Fragen und Unklarheiten mehr offen lässt. Ein umfassender Teil ist dem Thema Beweglichkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen gewidmet. Das Buch wird im Frühling als total überarbeitete 3. Auflage erhältlich sein.

Albrecht, K.; Meyer, S.; Zahner, L.: Stretching – Das Expertenhandbuch, Grundlagen für Trainer und Sportler. Heidelberg, Haug, 1999. 176 Seiten. 72.1390

## Richtig Dehnen

Dehnen ohne Anleitung und ohne Beachten wichtiger Rahmenbedingungen ist wenig sinnvoll, da unter Umständen Reize am falschen Ort gesetzt werden oder das Gelenk belastet wird. Wer richtig dehnen will, beachte folgende Weisungen und Sicherheitsregeln.



Abb.1

### Die korrekte Ausführung

Jede Dehnübung soll nach dem gleichen Prinzip ausgeführt werden:

1. Korrekte Position einnehmen: Stabilisierung der Brust- und der Lendenwirbelsäule. Abstützen wenn nötig (siehe Abb.1).
2. Aufmerksamkeit und Konzentration auf die Dehnungsbereiche richten.
3. Tiefe Einatmung. Langsame, bewusste Ausatmung.
4. Nachsinken, Nachziehen und Konzentration vertiefen.
5. Kontrollierter und geführter Übergang zur nächsten Übung.

### Was sollte vermieden werden?

- Die Dehnung der Brustwirbelsäule: Eine Dehnung der Muskulatur der Brustwirbelsäule verstärkt die bereits vorhandene Abschwächung sowie die Beugehaltung und ist daher nicht nötig. Die Brustwirbelsäule soll weiterhin gestreckt, rotiert, geneigt und mobilisiert werden.
- Beugungen ohne Abstützungen.
- Hochgezogene Schultern.
- Eine verkürzte Halswirbelsäule.
- Angehaltene Atmung.
- Über die Schmerzgrenze hinaus zu dehnen.

- Partner-Stretchingübungen mit Kindern und Jugendlichen.

- Gelenkbelastende Partner-Stretchingübungen.

### Weitere wichtige Punkte

**Wärme:** Je tiefer die Körpertemperatur, desto höher die Muskelaktivität, eine Entspannung ist dann schwieriger. Deshalb muss einerseits der Körper gut aufgewärmt sein und andererseits das Dehnen auch in einer warmen Umgebung stattfinden, was beispielsweise gerade bei Turnhallen nicht der Fall ist.

**Atmung:** Jede Einatmungsbewegung erhöht die Körperspannung, jedes Ausatmen senkt sie. Das Spannungsgefühl ist also wesentlich von der Atmung abhängig und somit die Dehnungsintensität auch von der Atmung beeinflussbar.

**Zeit:** Beim Vordehnen sollte man die Übungen nicht länger als 10 Sekunden ausführen. Beim Nachdehnen und beim Stretchtraining kann die Dehnungsposition zwischen 10 und 90 Sekunden gehalten werden. Wie lange eine Dehnung dauern sollte, ist individuell zu entscheiden.

## «Stretching – gezielt einsetzen!»

Neben den verschiedenen Dehnungstechniken unterscheidet man auch deren Anwendungsmöglichkeiten. Im Trainings- oder Unterrichtsablauf spricht man von Vor- und Nachdehnen. Dieses bildet den Rahmen eines Bewegungstrainings.

### Das Vordehnen

Schon seit längerem wird beim Vordehnen darauf geachtet, dass nicht statische und lang gehaltene Übungen gewählt werden. Diese vermindern die Spannung im Muskel und damit die Kontraktionsfähigkeit, was negative Auswirkungen für die Ausübung der Schnellkraft hat. Als Trainer oder Sportlehrerinnen müssen wir uns fragen, welche Art von körperlicher Beanspruchung folgen wird, und auf diesem Hintergrund das Vordehnungsprogramm auf das folgende Trainingsprogramm abstimmen. In Sportarten, welche Bewegungen mit maximalem Gelenksradius fordern, ist das Vordehnen eine wichtige Voraussetzung, um anschliessend während der Leistung den benötigten Bewegungsradius zu erreichen. Ansonsten ist das Vordehnen auch dazu da,

sich auf den eigenen Körper zu konzentrieren und diesen körperlich und mental auf Leistung einzustimmen.

### Das Nachdehnen

Während das Vordehnen gerade im Unterricht meistens seinen Platz erhält, kommt das Nachdehnen, oft aus Zeitgründen, zu kurz. Gerade das Dehnen nach einer Belastung ist aber enorm wichtig. Die positiven Effekte des Nachdehnens sind denn auch vielfältig: Die Beweglichkeit bleibt erhalten. Laktat und Abbauprodukte werden vermehrt abtransportiert, Körper und Psyche werden aus der «Leistungs-» in die «Erholungsbereitschaft» gebracht.

### Das Stretchtraining

Während Vor- und Nachdehnen in ein Training eingebettet werden, ist das Stretchtraining als eigentliche Trainingseinheit gedacht, bei der die Bewegungsreichweite

verbessert werden kann, was wiederum die Leistungsfähigkeit verbessern kann. Stretchtraining heisst aber auch, sich regenerieren zu können, und bedeutet einen Ausgleich zu Stress und Leistungsdruck, sei dies körperlicher, psychischer oder emotionaler Art. Zudem kann ein regelmässiges Stretchtraining (je nach Trainingszustand 3 bis 5 Mal pro Woche) das Atemvolumen vergrössern und die Konzentrationsfähigkeit steigern.

### Darauf achte ich beim Vordehnen:

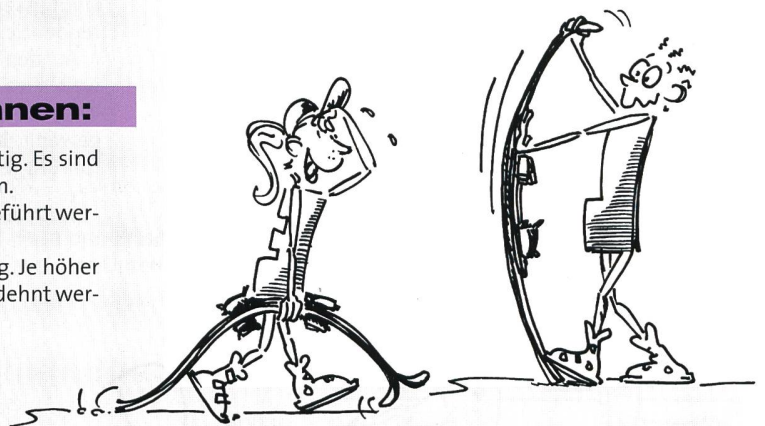
- Es werden die Muskeln gedehnt, die anschliessend maximale Bewegungsradien zulassen müssen.
- Jede Position wird maximal 10 Sekunden ausgeführt.
- Ein intensives Dehngefühl wird ausgelöst.
- Die Übungen werden dynamisch ausgeführt.

### Darauf achte ich beim Nachdehnen:

- Beim Nachdehnen ist die Wahl, was gedehnt wird, sehr wichtig. Es sind dies fünf Pflichtdehnbereiche und sportspezifische Ergänzungen.
- Jede Übung kann zwischen 10 bis maximal 90 Sekunden ausgeführt werden.
- Die Intensität ist immer im Verhältnis zur vorherigen Leistung. Je höher die vorausgegangene Leistung, desto vorsichtiger muss nachgedehnt werden, da ein müder Körper verletzungsanfälliger ist.
- Die Übungen werden bewegt-statisch ausgeführt

### Darauf achte ich beim Stretchtraining:

- Mehr Beweglichkeit im Kontext der aufrechten Haltung oder der Sportart.
- Jede Position wird zwischen 10 und 90 Sekunden gehalten.
- Das Dehnungsgefühl ist intensiv.
- Es dürfen alle Dehnmethoden angewendet werden (aktiv, passiv, dynamisch, statisch, bewegt-statisch).



## Rückwärtige Oberschenkelmuskulatur

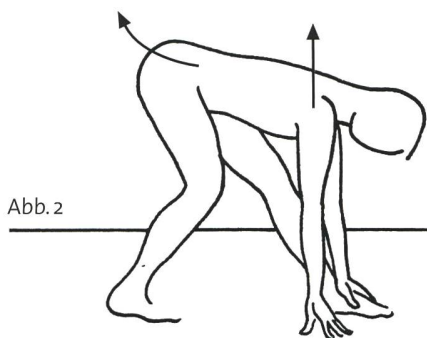


Abb. 2

Der Oberkörper soll immer abgestützt sein, der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Rundrücken vermeiden.  
Dynamischer Adaptionreiz: Becken mehr kippen.

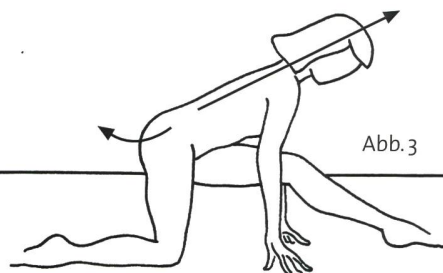


Abb. 3

Der Oberkörper ist abgestützt, der Rücken lang und die Knie liegen auf einer weichen Unterlage. Der hintere Oberschenkel sollte in einem Winkel von 90 Grad zum Boden sein.  
Dynamischer Adaptionreiz: Becken kippen.

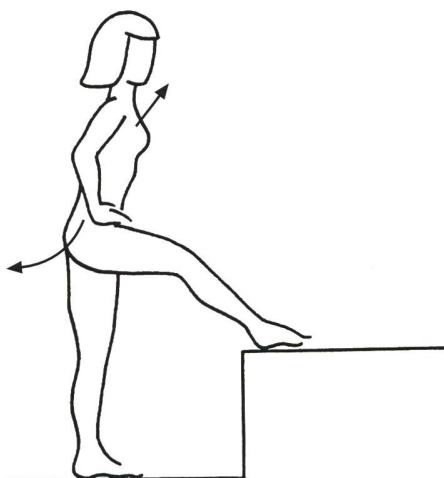


Abb. 4

Das aufgelegte Bein ist erst leicht gebeugt und soll während der Dehnung gestreckt werden. Das aufgelegte Bein darf dabei nicht zu hoch abgestützt werden, da dann die Beckenkippe verunmöglicht wird.  
Dynamischer Adaptionreiz: Becken kippen, Oberkörper nach vorne bringen.

### Die Pflichtdehnbereiche

Im vorgestellten Buch wird beim Dehnen von so genannten «Pflichtdehnbereichen» gesprochen. Dies sind beim Nachdehnen 5 und beim Stretchtraining 8 Dehnbereiche, welche berücksichtigt werden sollen. Es wird deshalb von Bereichen und nicht von einzelnen Muskeln gesprochen, da an einer Bewegung jeweils mehrere Muskeln beteiligt sind. Die auf diesen Seiten präsentierte Übungssammlung berücksichtigt die Muskelgruppen, welche tendenziell zu Verspannung und Verkürzungen neigen.

Auf den Seiten 6 bis 8 sind vorwiegend Übungen vorgestellt, bei welchen auch «dynamische Adaptionreize» (kleine, kontrollierte Wippbewegungen) möglich sind. Zudem wurden Übungen ausgewählt, bei denen die Dehnungswirkung sehr hoch, die Ausführung jedoch nicht allzu schwierig ist.

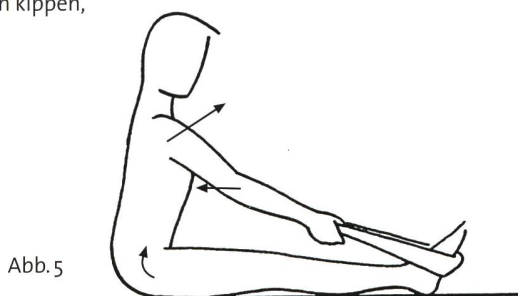


Abb. 5

Langsitz mit gestreckten Beinen und Handtuch (oder Springseil). Rundrücken vermeiden.  
Dynamischer Adaptionreiz: Becken kippen.

## Vordere Oberschenkelmuskulatur

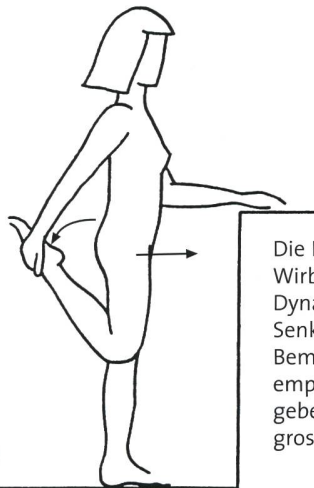


Abb. 6

Die Knie sollten nahe beieinander sein. Die Wirbelsäule ist langgezogen.  
 Dynamischer Adaptionreiz: Heben und Senken des Beckens.  
 Bemerkung: Diese Übung wird nur dann empfohlen, wenn das Knie nicht maximal gebeugt wird, da sonst die Kniebelastung zu gross sein kann.

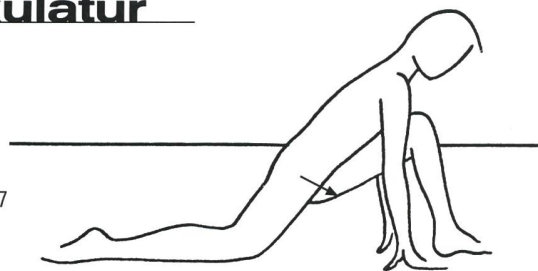


Abb. 7

Den Oberkörper am Boden abstützen. Das Becken nach unten sinken lassen (vgl. Pfeil).

Auf beiden Händen abstützen.  
 Dynamischer Adaptionreiz: Aufrichten des Beckens. Das Knie wird durch die Rotation leicht belastet.

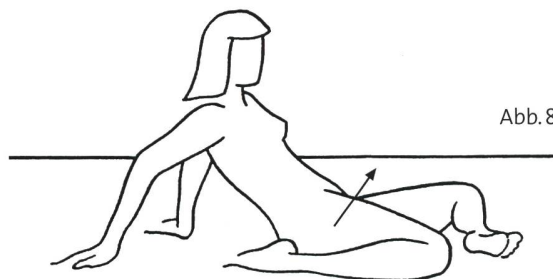


Abb. 8

## Innenmuskeln des Oberschenkels

Gegenüberliegender Arm stützt am Boden ab, Oberkörper tiefer senken.

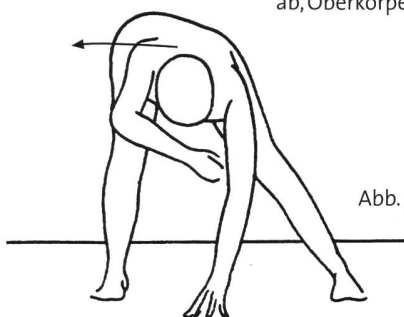


Abb. 9

Position: «Frosch». Die Knie liegen auf einer weichen Unterlage. Rundrücken vermeiden.

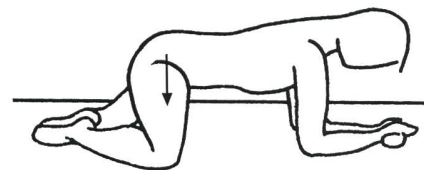


Abb. 10

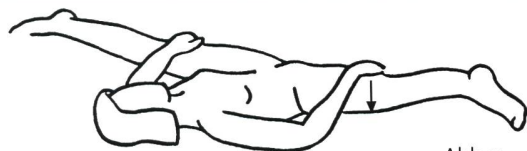


Abb. 11

Das Brustbein bleibt gehoben. Beine im 90-Grad-Winkel zum Körper.  
 Bemerkungen: Diese Übung kann auch an einer Wand ausgeführt werden.



## Brustkorb vorne

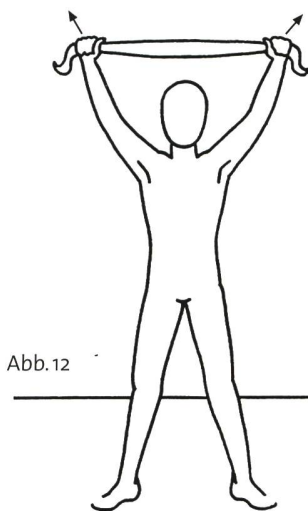


Abb. 12

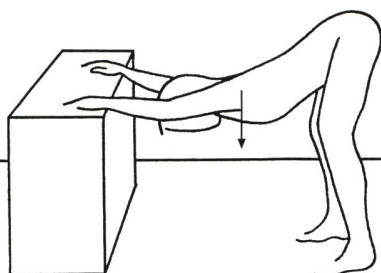


Abb. 13



Abb. 14

Handtuch (oder Springseil) als Hilfsmittel verwenden.

Die Oberschenkel sind in einem Winkel von 90 Grad zum Oberkörper.  
Dynamischer Adaptionreiz: Abwechslungsweise rechte oder linke Schulter tiefer ziehen.

Die Hand liegt auf gegenüberliegendem Knie, der Kopf rotiert zurück, der Arm zeigt diagonal nach oben. Der Arm sollte weder zu hoch oben noch zu fest zur Seite gehalten werden.

Bemerkung: Diese anspruchsvolle Übung dehnt den Brustkorb vorne und verbessert die Rotationsfähigkeit der Brustwirbelsäule.

## Halsbereich

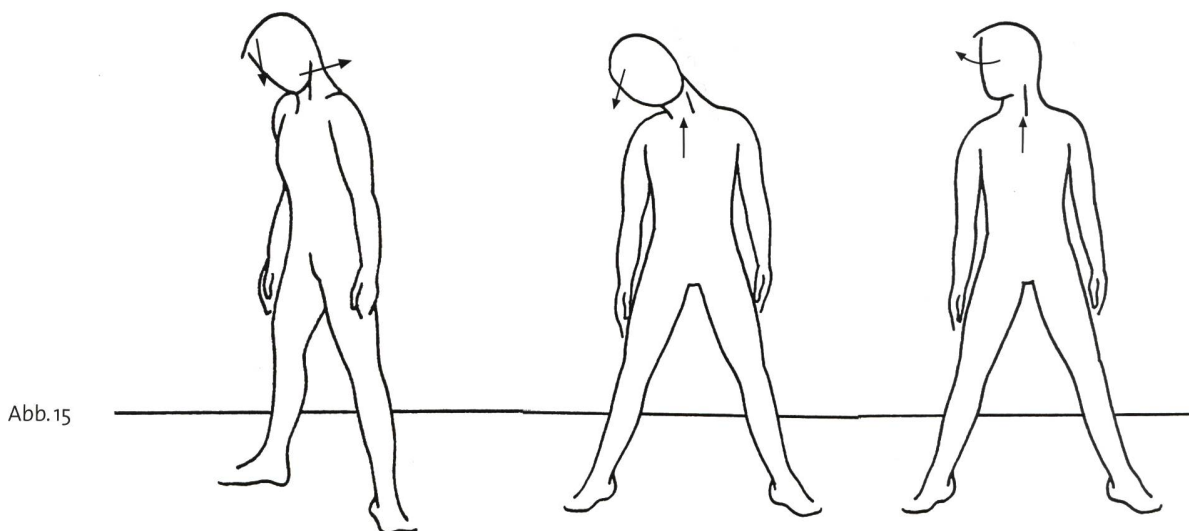


Abb. 15

Position: Brustbein hoch, Kinn zum Kehlkopf, Nasenspitze zum Brustbein ziehen. Die Schultern sollten nicht nach vorne fallen, und das Brustbein bleibt hoch.

Der Kopf wird zur Seite geneigt. Der Oberkörper soll dabei nicht geneigt oder gebeugt werden.

Rotation des Kopfes nach rechts und links. Vermeiden einer Schräglage des Kopfes.

# Beweglichkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Erfahrungsgemäss können Dehnungstechniken für Erwachsene nicht einfach auf Jugendliche oder Kinder übertragen werden. Bei der Arbeit mit Heranwachsenden gilt es die Besonderheiten und Bedürfnisse der jeweiligen Altersgruppe im Bereich der Beweglichkeit zu kennen, um ein sinnvolles Bewegungstraining durchzuführen.



Abb.16

## Beweglichkeitstraining im Vorschul- und frühen Schulalter

Herkömmliches Stretchtraining macht in vielerlei Hinsicht für kleinere Kinder wenig Sinn. Einerseits ist die Forderung nach Konzentration auf eine bestimmte Muskelgruppe nicht altersgemäss und überfordert oder langweilt daher die Kinder. Andererseits ist das Körpergefühl der meisten Kinder noch nicht so ausgeprägt, dass herkömmliche Dehnungsübungen Sinn machen würden. Zudem verfügen kleine Kinder meist über eine sehr gute Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit ihrer Muskulatur.

## Förderung des Körpergefühls

Ein präzises Körpergefühl bildet die Grundlage für ein allfälliges Beweglichkeitstraining. Bei der Arbeit mit Kindern sollte es darum gehen, über ihre Erfahrungswelt auf eine spielerische und fantasievolle Weise den Zugang zum Körper erlebbar zu machen. Die Übungen sollten möglichst dynamisch ausgeführt werden können und die Kinder mittels Metaphern und Bewegungsbildern motivieren.

Beispiele:

- Mache dich rund wie ein Ball (siehe Abb.16).
- Mache dich klein wie eine Maus und gross wie ein Riese.
- Dein Rücken ist wie ein Tisch, wie ein Katzenbuckel.
- Du bist steif wie ein Brett.
- Dein Kopf ist wie ein aufsteigender Luftballon. (siehe Abb.17)

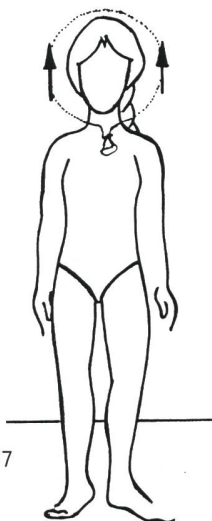


Abb.17

## Weitere spielerische und komplexere Anleitungen:

- Du bist ein leerer Luftballon und wirst langsam mit Luft gefüllt, bis du ganz prall bist.
- Ihr seid alles Roboter und geht möglichst gespannt in der Turnhalle umher, ohne einander zu berühren.
- Ihr seid vereiste Schneemänner und Frauen. Am Tag kommt die Sonne und der Schneemann schmilzt dahin.

## Beweglichkeitstraining mit älteren Schulkindern und Pubertierenden

In einer Schulklasse oder einer Trainingsgruppe gibt es oft grosse individuelle Unterschiede, gerade in der vorpubertären Phase oder in der Pubertät. Was für den einen gut ist, kann für andere kontraproduktiv sein. Oft sollte die Aufmerksamkeit vermehrt auf die Stabilisationsfähigkeit der Gelenke gerichtet werden.

## Behutsame und kreative Einführung in die Dehntechniken des Erwachsenensports

Das Körpergefühl bei älteren Kindern ist ausgeprägter als bei jüngeren. Die Kenntnisse über die Bewegungsabläufe in einzelnen Sportarten können beispielsweise herangezogen werden, um altersgemäss konzentrierte Dehnerfahrungen zu erleben. Gute Beispiele sind Zeitlupenbewegungen von sportartspezifischen Bewegungen (zum Beispiel beim Speerwurf in die Wurfauslage einnehmen, sich ganz strecken beim Standwurf im Basketball, langsam von der «Minus-» in die «Plusstellung» gehen beim Snowboard). Solche Übungen sind deshalb wertvoll, weil sie auf eine kontrollierte Art dynamisch ausgeführt gleichzeitig die Antagonisten der zu dehnenden Muskulatur kräftigen.

**Während den Wachstumsschüben ist auf forcierte Dehnungsübungen zu verzichten, da eine geringere Belastbarkeit bezüglich der Dehnungsreize vorliegt.**

## Übungen – kinderleicht!



Abb.18

### Hintere Beinmuskulatur

Stab waagrecht mit beiden Händen halten, mit den Beinen darüber steigen und zurück.

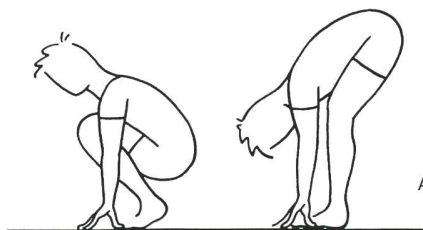


Abb.19

### Vordere Beinmuskulatur

Aus der Kauerstellung die Beine strecken und wieder beugen (Ziehharmonika spielen).



Abb.20

Kleine Brücke: Gesäss nach vorne drücken.

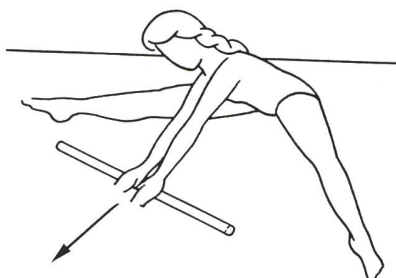


Abb.22

### Oberkörper vorne

Bauchlage: Mit gestreckten Armen einen Gegenstand von einer Hand in die andere hinter dem Rücken und vor dem Kopf durchgeben.

Abb.21



### Innere Beinmuskulatur

Grätschsitz: Stab (oder Ball) zwischen den Beinen nach vorne und zurück rollen.

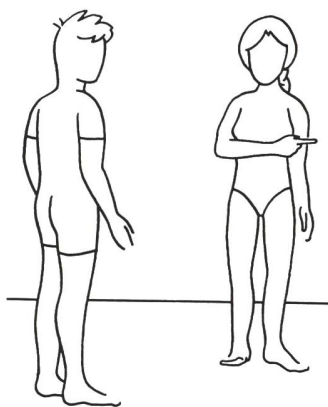


Abb.23

### Halswirbelsäule

Im Stehen oder in Rückenlage, ohne Körperbewegung: Mit dem Kopf der Hand eines Partners folgen.

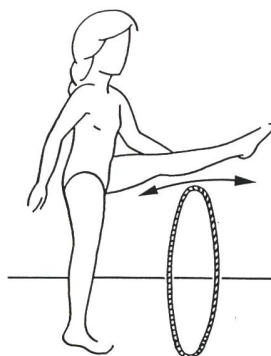


Abb.24

### Gesäßmuskel und Aussenrotatoren

Stab oder Reifen mit einer Hand senkrecht auf dem Boden halten und Beine darüber spreizen.

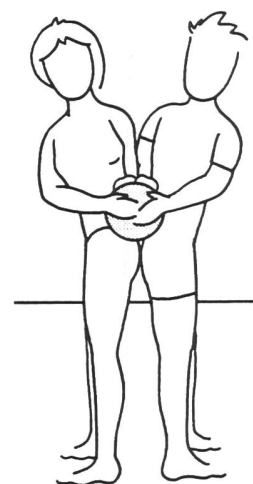


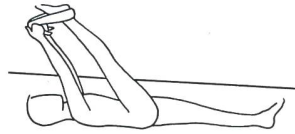
Abb.25

### Rumpfrotation

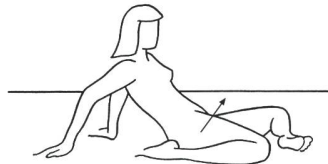
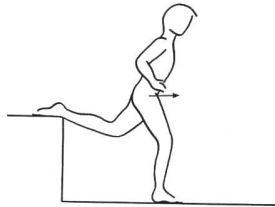
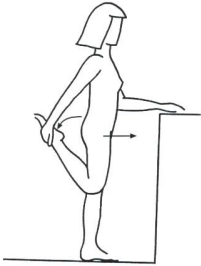
Im Sitzen oder im Stehen: Rücken an Rücken, Rumpf drehen, und den Ball dem Partner übergeben.

## Übungen zum Mitnehmen

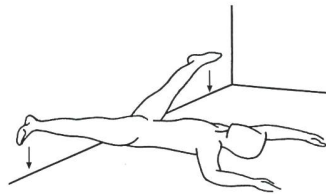
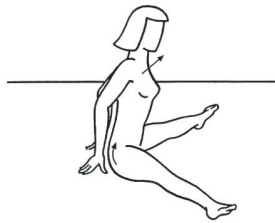
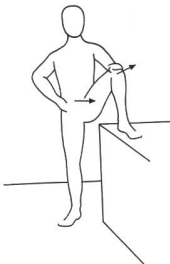
Dieses Blatt eignet sich als Kopiervorlage für das Nachdehnen. Wählt man die Übung aus, welche man gut auch dynamisch machen kann, kann mit diesen Übungen auch problemlos vorge-dehnt werden. Es hat Übungen für alle fünf Pflichtdehnbereiche.



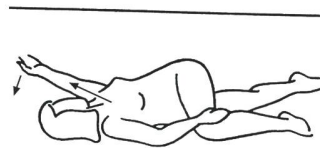
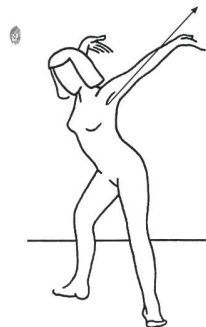
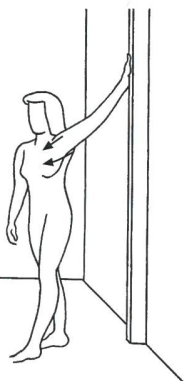
Oberschenkelmuskulatur hinten



Oberschenkelmuskulatur vorne



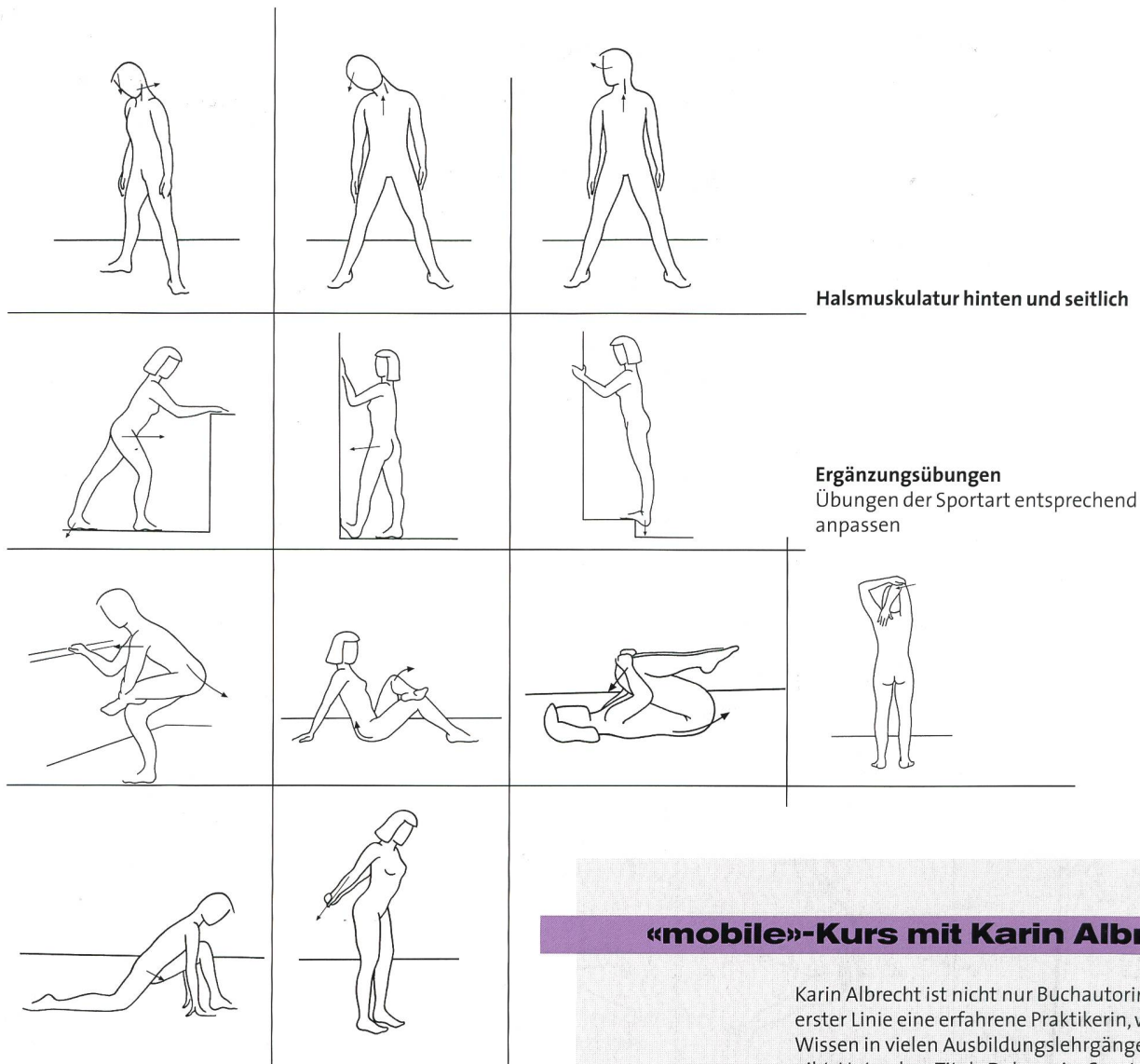
Oberschenkelmuskulatur innen



Brustkorbmuskulatur vorne

### Ausführungen

- Die empfohlene Dehnposition präzise einnehmen (keine maximale Beugung in der Wirbelsäule).
- Die Konzentration auf den Dehnbereich richten.
- Die Dehnung während 10 bis 90 Sekunden bewegt-statisch ausführen (mit kleinen Bewegungen in den Dehnbereich hineinbewegen).
- In jeder Dehnposition einmal tief ein- und einmal tief ausatmen. Dazwischen die Atmung im individuellen Rhythmus fließen lassen.



Halsmuskulatur hinten und seitlich

**Ergänzungsübungen**  
Übungen der Sportart entsprechend anpassen

## «mobile»-Kurs mit Karin Albrecht

Karin Albrecht ist nicht nur Buchautorin, sie ist in erster Linie eine erfahrene Praktikerin, welche ihr Wissen in vielen Ausbildungslehrgängen weitergibt. Unter dem Titel «Dehnen im Sport – Vor- und Nachdehnen» organisiert «mobile» einen Spezialkurs unter der Leitung von Karin Albrecht. Mitglieder des mobileclub profitieren dabei von speziellen Rabatten.

### Dehnen im Sport – Vor- und Nachdehnen

Datum: Sonntag, 9. September 2001.

Zeit: 9.30 Uhr bis 17 Uhr.

Ort: Cham

Leitung: Karin Albrecht.

Kosten: «mobile»-Leser/-innen Fr. 210.– (anstatt Fr. 220.–). Mitglieder mobileclub Fr. 180.– (anstatt 220.–).

Anmeldung: Mit nebenstehendem Talon an Geschäftsleitung mobileclub, Bernhard Rentsch, Bundesamt für Sport, 2532 Magglingen, Telefon 032/397 52 55, Fax 032/327 64 78, E-Mail bernhard.rentsch@baspo.admin.ch

Die Anzahl der Teilnehmenden ist beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Anmeldung zum Kurs «Dehnen im Sport – Vor- und Nachdehnen» mit Karin Albrecht am 9. September 2001 in Cham:

Vorname / Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Nicht-Mitglied mobileclub (Interesse Mitgliedschaft? Benutzen Sie bitte den Talon auf Seite 51)

Mitglied mobileclub

Per Post/Fax an: Geschäftsleitung mobileclub, Bernhard Rentsch, Bundesamt für Sport, 2532 Magglingen, Fax 032/327 64 78

