

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 40 (1983)

**Heft:** 10

**Rubrik:** Beispiellektion

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

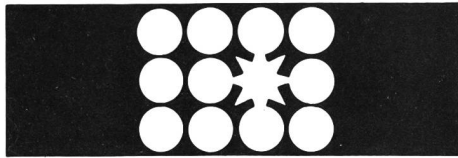
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.04.2026

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



# BEISPIELLEKTION

## Stretching: Ein Lektionsteil für Erholung und Verletzungsvorbeugung

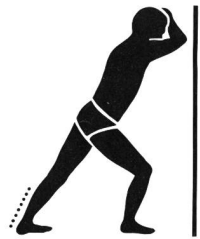
### Programm 1: Vor dem Training

(Aus der Broschüre: Stretching, Praxisklinik Rennbahn für Orthopädie und Sportmedizin Muttenz)

Stretching heisst im wesentlichen Dehnung, wobei dadurch eine Normalisierung der Grundspannung der Muskulatur zu erreichen versucht wird. Überbeanspruchte Muskulatur neigt zur Verspannung, eine verspannte Muskulatur kann zu Schmerzen und Fehlbewegungen führen. Durch Stretching lässt sich deshalb auch die Beweglichkeit verbessern sowie Muskelverletzungen oder überlastungsbedingten Muskelschmerzen vorbeugen.



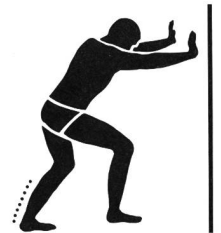
20 s pro Bein



30 s pro Bein



15 s pro Seite

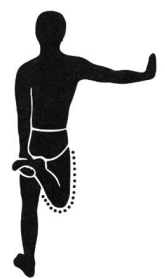


15 s pro Bein



15 s pro Arm

Das Auftreten von Schmerzen ist zu vermeiden.  
Jede Dehnung soll langsam und kontinuierlich erfolgen ohne zusätzliches Wippen.  
Jede forcierte Dehnung ist falsch und führt zu einer neuen Verspannung.  
Beginn jedes Stretchings in der Ausgangsstellung mit langsam zunehmender Bewegung.  
Das ganze Übungsprogramm kann zwei- bis dreimal durchgeführt werden, wobei pro Übungsprogramm eine Muskelgruppe nur einmal gedehnt werden soll.



20 s pro Bein



30 s



20 s pro Bein



30 s



20 s pro Bein

Bei der Durchführung eines Stretching-Programmes ist auf folgende Punkte zu achten:

Die Durchführung eines Stretching-Programmes ist jederzeit möglich, am sinnvollsten vor und nach dem Training.

Der Spannungszustand und die Gelenkbeweglichkeit sind individuell verschieden, so dass die Übungen nicht von jeder Person in gleichem Ausmasse durchgeführt werden können.

Stretching heisst Dehnen, nicht Wippen oder Drücken. Die Dehnung soll langsam und kontinuierlich erfolgen ohne Forcieren. Dabei ist die Zeitdauer der Dehnung zu beachten.

Jedes Stretching-Programm soll mit den grossen Muskelgruppen beginnen.

Während des ganzen Stretching-Programmes ist eine regelmässige ruhige Atmung wichtig. Pressatmung oder das Anhalten des Atems sind falsch.

Bei Unsicherheit ist Anleitung sinnvoll.