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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 55 (1998)

Heft: 4

Artikel: Dehnungstechniken

Autor: Markmann, Mariella

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993025

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: 11.01.2026

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

Beweglichkeitstraining

Dehnungstechniken

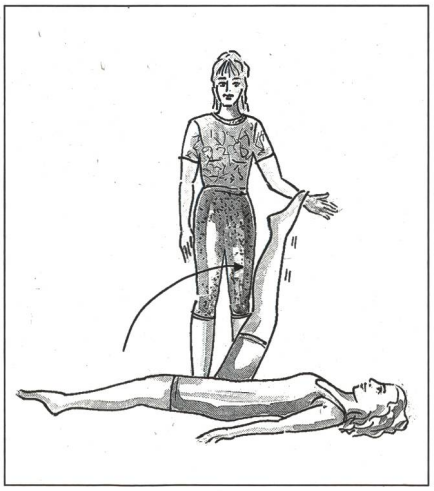
Dehnen ist nicht einfach Dehnen. Es gibt eine ganze Reihe von Techniken mit Wirkung und Anwendungsbereichen.

Mariella Markmann,
J+S-Fachleiterin Gymnastik+Tanz, ESSM
Illustrationen: Heidy Hanselmann

Erklärung der Begriffe
Aktive Dehnung: durch Kontraktion der Antagonisten
Passive Dehnung: durch Einwirkung von äusseren Kräften (Schwerkraft, Partner usw.)
Dynamisch: durch Schwungbewegungen oder kleine wiederholte Bewegungen. Der Muskel wird während einer Bewegung gedehnt. Der Dehnmoment ist bedeutend kürzer als bei den anderen Dehnformen.
Statisch: durch Halten der Dehnung in einer bestimmten Stellung.

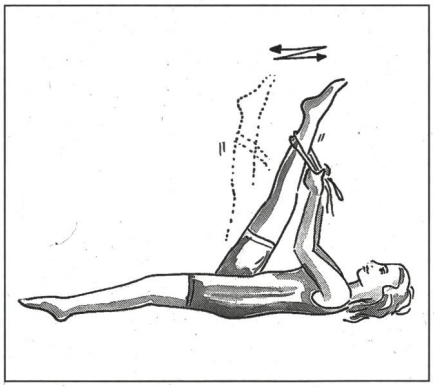
Es bestehen verschiedene Kombinationsmöglichkeiten, die je nach Zielsetzung, ausführenden und individuellen Bedürfnissen eingesetzt werden können:

Aktiv/dynamisch
Die Bewegungen werden durch den Einsatz der Antagonisten durchgeführt. Dem Moment der maximalen Dehnung ist besondere Aufmerksamkeit zu schenken, da insbesondere bei schnellen Bewegungen eine korrekte Bewegungsausführung oft nicht mehr einzuhalten und die Körperstellung nicht zu korrigieren ist. Da jedoch die sportliche Aktivität an sich dynamisch ist, bereitet diese Dehnform den Muskel optimal auf die kommenden Anforderungen vor.
Beispiel: Zu zweit => A in Rückenlage, B steht hinter A, die Hand nach vorne ausgestreckt; A versucht, die Hand von B mit einem Fuss zu berühren.

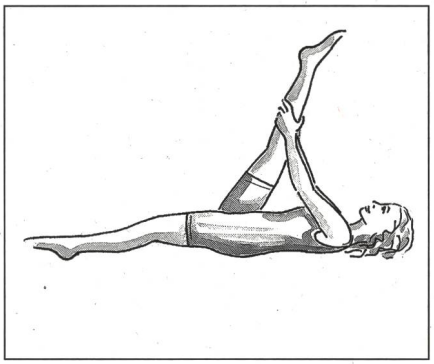


Passiv/dynamisch
Die Bewegungen werden unter Einfluss von äusseren Kräften durchgeführt. Beispiel: Auf dem Rücken liegen und mit einem Seil das Bein zur Brust ziehen, die Dehnungsspannung lösen und erneut ziehen (intermittierend).

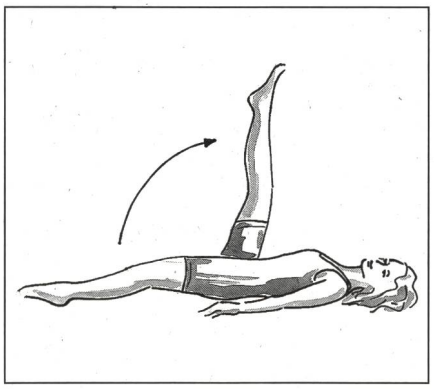
Allgemeines Vorgehen
- Körper aufwärmen, Kreislauf anregen.
- Ruhig atmen, während des Spannungsmomentes bewusst ausatmen.
- Auf die individuell angepasste Stellung der gedehnten Körperteile achten.
- Sowohl beim statischen als auch beim dynamischen Dehnen ist ein Ziehen in den Muskeln normal; es sollten aber keine Schmerzen auftreten.
- Unnötige Spannungen vermeiden, sich nicht verkrampfen.
- Die Dauer der gehaltenen Stellung oder die Anzahl der Wiederholungen sind von der Zielsetzung abhängig.
- Überbewegliche Sportler müssen eher mit Kräftigungsübungen stabilisieren.



Passiv/statisch
Entspricht dem Stretching in seiner bekanntesten Form. Der Muskel wird nach Einnehmen der Dehnstellung gedehnt. Eine Verstärkung kann durch die Schwerkraft, ein(e) Partner(in) oder ein Gerät bewirkt werden.
Beispiel: Auf dem Rücken liegen und das Bein zur Brust ziehen und die Dehnstellung halten.



Aktiv/statisch
Der zu dehnende Muskel wird durch Kontraktion seiner Gegenspieler (Antagonisten) aktiv in eine Dehnstellung gebracht und mit eigener Kraft gehalten.
Beispiel: Auf dem Rücken liegen, das Bein zur Brust heben und in der maximal möglichen Dehnstellung halten.



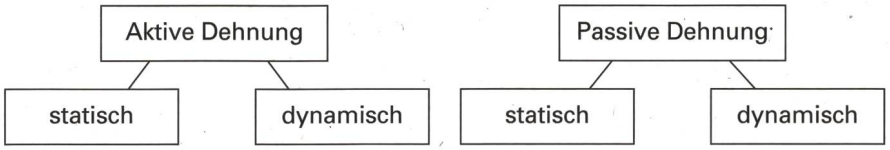


Abb. 1: Die Grundmöglichkeiten der Dehnungstechniken

Postisometrisches Dehnen (Anspannungs-/Entspannungs-Dehnen)
In der Dehnstellung werden die Muskeln während 3 bis 5 Sekunden isometrisch angespannt, nach einer kurzen Entspannungsphase bleibt man in der passiv/statischen Dehnstellung, bzw verstärkt die Dehnwirkung durch leichte Stellungsänderung. Dieser Vorgang kann 2- bis 5-mal wiederholt werden.
Beispiel: Auf dem Rücken liegen und mit einem Seil das Bein zur Brust ziehen, entspannen, die gedehnte Muskulatur anspannen (gegen das Seil drücken), entspannen und wieder dehnen (mit dem Seil ziehen).

Dehnungsübungen: wofür, welche, wie?
Alter und Können der Übenden, sowie die Zielsetzung des Beweglichkeitstrainings bestimmen einerseits die Dehntechnik, andererseits Intensität, Dauer und Wiederholungszahl.
Vorbereitung auf Training oder Wettkampf
Ziel: Vorbereiten des Körpers auf die kommenden Beanspruchungen:
- als physische und psychische Einstimmung auf den Wettkampf,
- damit die antrainierte Beweglichkeit zur Verfügung steht,
- zur Vorbeugung von Verletzungen.

Übungen und Dehnungstechnik
Übungen für alle Körperregionen, die im vorgesehenen Training oder Wettkampf beansprucht werden. Bei den meisten Sportarten werden dynamische Bewegungen verlangt. Deshalb sollten die ausgewählten Übungen entsprechend dynamisch/aktiv ausgeführt werden. Es können aber auch andere Techniken angewandt werden. Insbesondere vor Wettkämpfen ist es wichtig, dass eine individuelle, den persönlichen Bedürfnissen entsprechende (eher dynamische) Vorbereitung stattfindet.
Durchführung: Als einzelne Dehnungsübungen nacheinander, als kleine gelernte Folgen oder im Wechsel mit anderen Aufwärmübungen. Für jede Übung 10 bis 20 Sek. oder 8 bis 10 Wiederholungen.
Sind vor allem kräftige, explosive Bewegungen im Wettkampf entscheidend, so sollte nur wenige Sekunden gedehnt werden. Nach der Dehnung bzw. direkt vor dem Wettkampf sollte der Muskeltonus durch reaktive evtl. schnellkräftige Übungen wieder erhöht werden.

Nach Training oder Wettkampf
Ziel: Einen ruhigen, entspannten, regenerativen Moment als Ausklang des Trainings oder nach einem Wettkampf erleben.

Übungen und Dehnungstechnik
Nach intensiver Beanspruchung der Muskulatur im Training oder Wettkampf sollen die Dehnungsübungen erst nach einem Auslaufen eingesetzt werden. Je nach vorhergegangener Belastung und individuellem Bedürfnis können sowohl dynamische als auch statische Dehntechniken eingesetzt werden.
Durchführung: Die Dehnungsstellungen zwischen 15 und 60 Sek. halten. Alle einzelnen Stellungen nacheinander oder als gelernte Folgen.

Allgemeine/spezifische Beweglichkeit
Die Beweglichkeit eines Menschen geht rasch verloren, wenn sie nicht gefordert wird. Stellt eine Sportart besondere oder überdurchschnittliche Anforderungen bezüglich Beweglichkeit, so können die körperlichen Voraussetzungen durch Dehnungsübungen aufgebaut werden.
Ziel: Erhaltung oder Verbesserung der Beweglichkeit, die Bewegungsweite bestimmter Gelenke erweitern.

Übungen und Dehnungstechnik
Welche Technik ausgewählt wird, ist frei. Es wäre gut, alle Möglichkeiten auszuprobieren, um später die persönliche Technik weiterzuführen. Die Dehnungsstellungen sollten nach den persönlichen bzw. sportartspezifischen Bedürfnissen ausgewählt werden und die Übenden sollten eine gelernte Folge selbständig ausführen können.
Durchführung: Zum Erhalt der Beweglichkeit sind die eingenommenen Stellungen zwischen 20 und 40 Sek., für die Verbesserung zwischen 30 und 90 Sek. zu belassen. Dies gilt für statische und dynamische Ausführung. Es scheint, dass Dehnzeiten von über 90 Sek. keine weiteren Fortschritte mehr bringen.

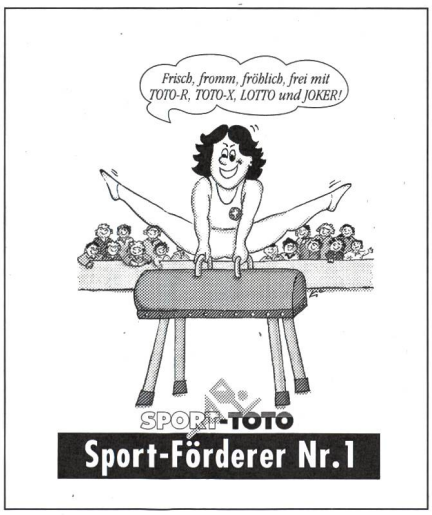
Dehnungsübungen und Hilfsmittel
- Der Boden ist ein wichtiges Hilfsmittel. Insbesondere mit Anfängern sind Stellungen oder Übungen mit Bodenkontakt vorzuziehen. Dieser Kontakt kann eine Hilfe für die Kontrolle der individuell optimalen Stellung bieten.
- Tücher, Seile, Reifen können bei gewissen Dehnungsstellungen der Arme und Beine eine Hilfe leisten.
- In einer Turnhalle können alle Geräte, von der Sprossenwand über Kasten bis zu den Schaukelringen, für das Dehnen eingesetzt werden.
- Draussen in der Natur können Bäume, Steine und weitere natürliche Gegenstände gebraucht werden.
- Alle Stellungen oder Bewegungsfolgen können von Musik begleitet sein. Die Auswahl der Musik spielt eine grosse Rolle. Für statisches Dehnen eher ruhige, langsame Musik, für dynamisches Dehnen eher rhythmisch betonte Musik verwenden.

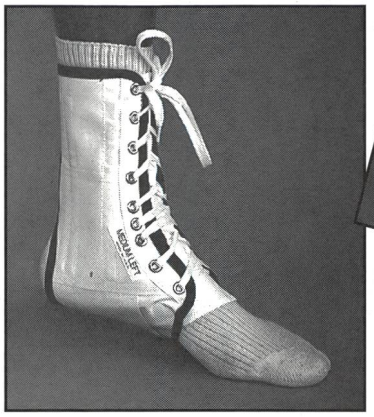
Optimierung der körperlichen Voraussetzungen
Ziel: Optimierung der körperlichen Voraussetzungen und vermeiden oder beheben von muskulären Dysbalancen.

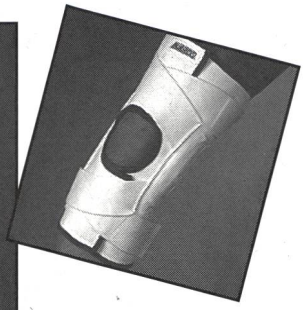
Übungen und Dehnungstechnik
Die Dehnungsstellungen werden sehr spezifisch für jeden Einzelnen ausgewählt und einzeln trainiert. Kontakt mit dem Spezialisten wie zum Beispiel einem Physiotherapeuten kann hilfreich sein. Es wird meistens mit aktiv/statischen Bewegungen gearbeitet.
Durchführung: Die Dehnungsstellungen zwischen 15 Sek. und mehr, je nach Notwendigkeit, halten.

Regeneration, Ausgleich zu Stress und Leistungsdruck
Ziel: Schnellere Regeneration. Sich auf den Körper und seine Veränderungen konzentrieren lernen, um ein gutes Körperbewusstsein zu entwickeln.

Übungen und Dehnungstechnik
Alle Körperregionen vorwiegend mit aktiv/statischen Stellungen bearbeiten.
Durchführung: Von einer Dehnungsstellung in die nächste. Als Bewegungsfolge kombinieren. ■







MIKROS schützt und stützt

- Einfach anzuziehen, keine Behinderung.
- Ersetzt tapen und bandagieren. Hygienisch und waschbar.
- Mikros, ein erprobter Stützverband aus den USA, schützt wirksam vor Gelenkverletzungen und erhöht gemäss wissenschaftlichen Messungen die Stabilität des Fusses bis zu 52%.

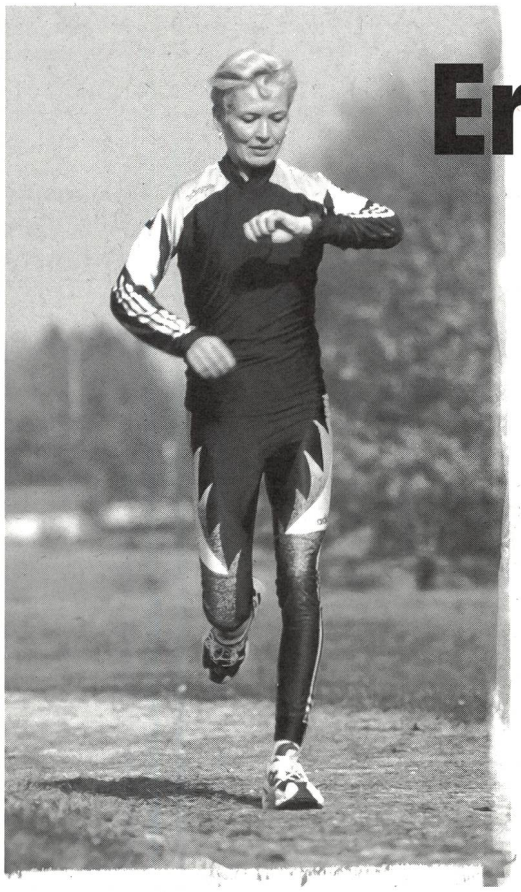
Exklusiv-Lieferant des Schweiz. Volleyballverbandes sowie der Nat. Kader des Schweiz. OL-Verbandes

Medexim AG
Solothurnstrasse 180
2540 Grenchen
Tel. 032 645 22 37

medExim

huspo
SPORTS FACTORY
NEU
Bahnhofplatz, 8304 Wallisellen

Tel. 01/877 60 77 Fax 01/877 60 70
http://www.huspo.ch E-Mail admin@huspo.ch



Erfolg nach Mass.

Mit dem Accurex Plus™ sind auch Sie dem Erfolg auf der Spur, ob in der Gruppe oder solo wie die siegreiche Franziska Rochat-Moser. Dank drahtloser, digital codierter Übertragung von Herzfrequenz, Anzeige von Echtzeit, Stoppuhr und Countdown-Timer wissen Sie stets, woran Sie sind – auch beim Auswerten der gespeicherten Daten am PC.
Im Fachhandel erhältlich.

POLAR Accurex Plus™

Offizieller Ausrüster:

SLV FSA

Offizieller Ausrüster des Swiss Olympic Teams

POLAR®
heart rate monitors

LMT
LEUENBERGER MEDIZINTECHNIK AG
Industriestrasse 19, 8304 Wallisellen