

# Beweglichkeitstraining

Dozent: Luis Becker

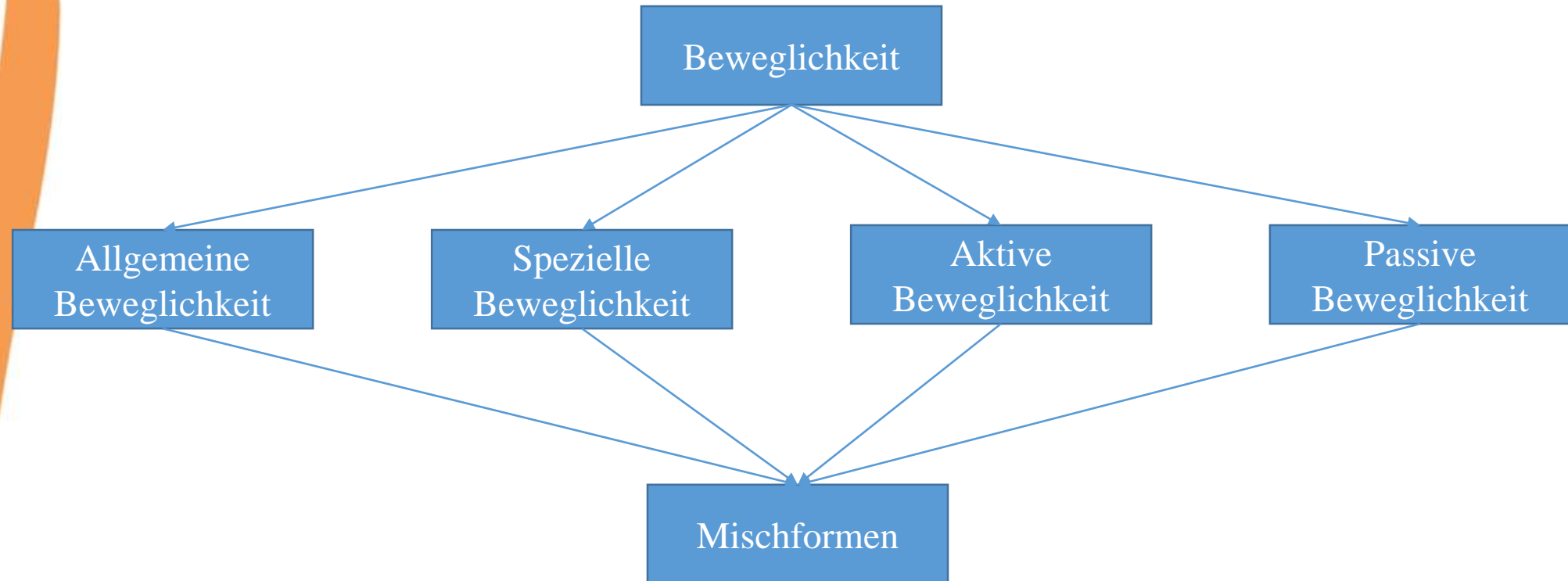
Quelle: Wolfgang, F. (2007). Optimales Sportwissen. Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis für die Schule (2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). Balingen: Spitta Verlag GmbH & Co. KG.

# Hinführung zur Thematik



- Eigenständige Leistungsvoraussetzung, die sowohl direkt (z.B. Kunstturnen) als auch indirekt (z.B. durch ungehinderte Kraft- und Schnelligkeitsleistungen) an der sportlichen Leistung mitwirkt bzw. diese begrenzt.

# Trainingsziele im Beweglichkeitstraining



# Bedeutung

- Für qualitative und quantitative gute Bewegungsausführung von Bedeutung
- Wirkt sich positiv auf Bewegungsfluss, Bewegungsharmonie und Bewegungsausdruck aus (z.B. Bodenturnen, Eiskunstlauf)
- Trägt zur Optimierung der koordinativen Fähigkeiten, der technischen Leistungsfähigkeit, sowie zum motorischen Lernprozess bei

# Definition Beweglichkeit

- „Beweglichkeit ist die Fähigkeit, willkürliche Bewegungen mit der erforderlichen bzw. optimalen (unter Umständen maximalen) Schwingungsweite in den beteiligten Gelenken ausführen zu können.“

# Beeinflussende Faktoren

- Trainingszustand
- Ausprägung der Muskelmasse, sowie Fett- und Bindegewebe
- Umgebungstemperatur, sowie Körper- und Muskeltemperatur
- Individuelle Faktoren (Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand, hormonelle Situation)
- Tageszeit und Biorhythmus
- Psychische Beanspruchung, Stress und Entspannung

# Arten der Beweglichkeit

- Allgemeine Beweglichkeit
  - Beweglichkeit in den wichtigsten Gelenken (Wirbelsäule, Hüft- und Schultergelenk). Je nach Anspruchsniveau unterschiedlich.
- Spezielle Beweglichkeit
  - im Hinblick auf eine bestimmte Sportart/Disziplin
- Aktive Beweglichkeit
  - größtmögliche Bewegungsamplitude in einem Gelenk, die der Sportler durch Kontraktion ausüben kann.

# Arten der Beweglichkeit

- passive Beweglichkeit
  - größtmögliche Bewegungsamplitude in einem Gelenk, die durch Einwirkung äußerer Kräfte erzielt werden kann.
- Statische Beweglichkeit
  - halten einer Dehnstellung über einen Zeitraum
- Mischformen
  - Kombinationen der oben aufgeführten Beweglichkeitsarten (z.B. Rückführung Speer und Halten dieser Position)



# Training bzw. Dehnübungen

- Vor Kraft- oder Schnelligkeitstraining kein intensives und langes statisches Dehnen
- Am Ende des Trainings dehnen
- Häufig verspannte Muskeln:
  1. Brust
  2. Nacken
  3. Schulter
  4. Vorderer Oberschenkel
  5. Waden

# Training bzw. Dehnmethoden

- Aktives Dehnen
  - Dehnposition wird über die Kraft des Antagonisten eingenommen.
- Statisches Dehnen
  - für die Dehnposition sind äußere Kräfte verantwortlich.
- Aktiv-dynamisches Dehnen
  - über Antagonist wird die zu dehnende Muskulatur in Position gebracht
    - und in der Endposition leicht gefedert.

# Training bzw. Dehnmethoden

- Passiv-dynamisches Dehnen  
→ Ausführung federnder Übungen, bei denen äußere Kräfte für die Bewegung in die Dehnposition verantwortlich sind.
- Passiv-statisches Dehnen  
→ durch äußere Kräfte wird Dehnposition eingenommen welche über einen längeren Zeitraum gehalten wird (ca. 40 Sekunden).
- Aktiv-statisches Dehnen  
→ Kraft der Antagonisten führt den zu dehnenden Muskel in Endstellung, welche dann gehalten wird.

# Trainingsmethodische Grundsätze



- Langsam und vorsichtig die Position einnehmen bzw. dehnen
- Schmerzfreiheit (nicht in den Schmerz reingehen)
- Kontrollierte und konzentrierte Ausführung
- Atem nicht anhalten

# Zusammenhang der Beweglichkeit mit anderen motorischen Hauptbeanspruchungsformen



- Kraft
  - Verspannte Muskulatur und unzureichende bewegliche Gelenke können zu verringerter Kraftleistung führen.
- Schnelligkeit
  - Unzureichende Beweglichkeit in den Gelenken kann die Sprintleistung negativ beeinflussen.
- Ausdauer
  - Verbesserte Beweglichkeit führt zu erhöhter Laufökonomie und erniedrigtem Energieverbrauch.

# Aufgaben

1. Welche Faktoren beeinflussen die Beweglichkeit?
2. Welche methodischen Grundsätze des Dehnens sind Ihnen bekannt?
3. Welche Arten der Beweglichkeit kennen Sie?
4. In welchen Sportarten spielt die Beweglichkeit eine wichtige Rolle und warum?