

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Wie und warum dehnen?*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Hilfe im Sportunterricht Betrag 7 • Dehnmethoden kennenlernen 1 von 28

Vom Steiftier zum Gummibär – verschiedene Dehnmethoden kennenlernen

Elke Oelwein-Wessels

Ziel	3 Einheitenstunden
Neuere	Anfänger, Klassen 9-12
Ort	Sportplatz
Ziele	Methoden der Beweglichkeitssteigerung kennenlernen und sinnvoll einsetzen
Kompetenzen	Den eigenen Körper wahrnehmen, Bewegungserfahrung sammeln, in Gruppen kooperieren

Fachliche Hinweise

„Dehnen bringt nichts, diese angeblich bewährte Aussage erfüllt doch alles Wichtige. Die Aussage ist nämlich dann richtig, wenn die Dehnbarkeit nicht sinnvoll eingesetzt wird. So wird zum Beispiel dem statischen Gehirnen ein reguliertes Cortisol auf Sportstress mit hohem Ausmaß an Kraft und Schweißbelastungen zugeführt. Genau diese Methode wird im Böhmerland jedoch sehr häufig eingesetzt. Auch die weit verbreitete Meinung, dass durch das Dehnen kurz vor dem Wettkampf eine Verbesserung des Verkörperzustandes herbeigeführt wird, konnte nicht belegt werden. Genauso sind die Dehnübungen nach dem Aufwachen und kurz vor dem Sportbeginn, z. B. das Dehnen kurz vor Beginn eines Fußballspiels oder eines Leichtathletik-Wettkampfs.

Zudem muss über das Sinn des Dehnens kurz nach dem Sport im Sinne einer Regeneration nachgedacht werden, denn auch hier scheinen statische Dehnübungen kontraproduktiv zu sein, da sie die Durchblutung des Muskels durch Erhöhung des Blutstroms verringern.

Muskulaturernte ist Beweglichkeit und ihre Erhaltung enorm wichtig. Diese kann als Sportler ohne Grundübungen nicht in einer ausreichend großen Anzahl bewahren. Ist ein effektiver und leistungsorientierter Sport keine Option, durch die absolute Wirkung des Muskelermüddungsprozesses ist im Sportarten mit hohen Dehnungs-Verlustsätzen (WMT) zu berücksichtigen (z. B. Spring- und Aufprallarten) keine Vorkraft oder Handball). Beweglichkeit und Beweglichkeitssteigerung gehören somit als eigene Einheiten in das Trainingsprogramm.

Doch wie kann man die Beweglichkeitsverluste bzw. -schichten, wenn nicht kurz vor dem Sportbeginn? Aber den Sportunterricht dafür zu nutzen, erfordert dessen Strukturierung. Die Aufgabe von Sportlehrern muss es daher sein, die Schüler zu orientieren und sie von einem Beweglichkeitssteigerung über den Sportunterricht hinaus anzuregen und über die Methoden und deren Vor- und Nachteile aufzuklären.

In dieser Unterrichtseinheit wird ein Anfang gemacht und Sinn und Nutzen verschiedener Dehnmethoden reflektiert, indem die Schüler selbst beurteilen können, wann und welche Übungen für ein zu jenem Moment sinnvoll sind.

Praktische Tipps

In der ersten Stunde wird eine Stunde-lange Vorübung (VU) durchgeführt, die das statische Dehnen keine Leistungssteigerung bewirkt, etwas verändert nachgeht. Es handelt sich nicht um eine streng genormte selbstständige Untersuchung, sondern kann so ausgearbeitet werden.

Bei der Ausführung der Dehnübungen in der 2. und 3. Stunde empfiehlt es sich, Muster als Unterlage zu verwenden.

Erfahrungsgemäß ist es so, dass die Schüler viele Fragen stellen, da das Ergebnis der ersten Stunde des Vorübungs-Ergebnisses, dass statisches Dehnen die Leistungssteigerung erhöht.

28 RABBIT Sport • November 2012

Vom Steiftier zum Gummibär – verschiedene Dehnmethoden kennenlernen

Ilkin Özdemir, Wesseln

Zeit	3 Einzelstunden
Niveau	Anfänger, Klassen 9–12
Ort	Sporthalle
Ziele	Methoden der Beweglichkeitssteigerung kennenlernen und sinnvoll einsetzen
Kompetenzen	Den eigenen Körper wahrnehmen, Bewegungserfahrung sammeln, in Gruppen kooperieren

Fachliche Hinweise

„Dehnen bringt nichts.“ Diese zugegebenermaßen provokante Aussage enthält doch etwas Wahres. Die Aussage ist nämlich dann richtig, wenn die Dehneinheit nicht sinnvoll eingesetzt wird. So wird zum Beispiel dem statischen Dehnen ein negativer Einfluss auf Sportarten mit hohen Anteilen an Kraft und Schnellkraftleistungen zugesprochen. Genau diese Methode wird im Breitensport jedoch sehr häufig eingesetzt. Auch die weit verbreitete Meinung, dass durch das Dehnen kurz vor dem Wettkampf eine Verminderung des Verletzungsrisikos herbeigeführt wird, konnte nicht belegt werden. Gemeint sind die Dehnphasen nach dem Aufwärmen und kurz vor dem Sporttreiben, z. B. das Dehnen kurz vor Beginn eines Fußballspiels oder eines Leichtathletik-Wettkampfs.

Zudem muss über den Sinn des Dehnens kurz nach dem Sport im Sinne einer Regeneration nachgedacht werden; denn auch hier scheinen statische Dehnübungen kontraproduktiv zu sein, da sie die Durchblutung des Muskels durch Erhöhung dessen Tonus' verringern.

Nichtsdestotrotz ist Beweglichkeit und ihre Erhaltung enorm wichtig. Denn kann ein Sportler seine Gliedmaßen nicht in einer ausreichend großen Amplitude bewegen, ist ein effektiver und leistungsorientierter Sport kaum denkbar. Auch die elastische Wirkung des Muskel-Sehnenapparates ist in Sportarten mit hohen Dehnungs-Verkürzungs-Zyklen nicht zu unterschätzen (z. B. Sprung- und Aufprallanteile beim Volleyball oder Handball). Beweglichkeit und Beweglichkeitstrainings gehören somit als eigene Einheiten in das Trainingsprogramm.

Doch wie kann man die Beweglichkeit erhalten bzw. erhöhen, wenn nicht kurz vor dem Sporttreiben? Allein den Sportunterricht dafür zu nutzen, sprengt dessen Stundenkontingent. Die Aufgabe von Sportlehrkräften muss es daher sein, die Schüler zu gezieltem und sinnvollem Beweglichkeitstraining über den Sportunterricht hinaus anzuregen und über die Methoden und deren Vor- und Nachteile aufzuklären.

In dieser Unterrichtseinheit wird ein Anfang gemacht und Sinn und Nutzen verschiedener Dehnmethoden reflektiert, sodass die Schüler selbst beurteilen können, wann und welche Übungen für sie in jenem Moment sinnvoll sind.

Praktische Tipps

In der ersten Stunde wird eine Studie (siehe Wiemeyer 2003), die besagt, dass das statische Dehnen keine Leistungssteigerung bewirkt, etwas verändert nachgestellt. Es handelt sich nicht um eine streng genormte wissenschaftliche Untersuchung, deshalb kann es Abweichungen geben.

Bei der Ausführung der Dehnübungen in der 2. und 3. Stunde empfiehlt es sich, Matten als Unterlage zu verwenden.

Erfahrungsgemäß ist es so, dass die Schüler viele Fragen stellen, da das Ergebnis der ersten Stunde das Vorurteil entkräftet, dass (statisches) Dehnen die Leistungsfähigkeit erhöht.

Folgende Fragen kamen bei der Erprobung in zwei verschiedenen Klassen auf:

- Ist das Dehnen direkt vor dem Wettkampf leistungssteigernd?

Nein, es gibt hierzu keine wissenschaftlichen Erkenntnisse. Das Dehnen ist eher eine psychische Vorbereitung. Das statische Dehnen ist sogar leistungsmindernd.

- Schützt das Dehnen direkt vor dem Wettkampf vor Verletzungen?

Nein, dies konnten Studien nicht belegen. Aber was nachgewiesen werden konnte, ist, dass eine gute allgemeine Beweglichkeit das Verletzungsrisiko senkt. Diese Beweglichkeit muss aber zuvor antrainiert werden.

- Ist Dehnen nach dem Laufen gut?

Jein, sofern man auf das statische Dehnen verzichtet, hat es zumindest keinen negativen Einfluss. Das statische Dehnen vermindert aufgrund der anhaltenden Spannung im Muskel die Durchblutung, wodurch die Regeneration gebremst wird. Wenn man sich nach dem Training dehnen möchte, ist die dynamische Dehnmethode aufgrund ihrer durchblutungsfördernden Eigenschaft angebracht.

- Wann soll man sich überhaupt dehnen?

Wichtig ist es, sich nicht während des Sporttreibens zu dehnen, sondern eine gute Aufwärmphase voranzustellen, damit Muskeln und Gelenke flexibel reagieren. Mit Einschränkungen kann auch am Ende des Sporttreibens gedehnt werden.

- Beugt Dehnen einem Muskelkater vor?

Nein. Da Muskelkater eine Reaktion auf eine andere Belastung ist, die vom Trainingszustand des Körpers abhängt, wirkt das Dehnen nicht schützend dagegen.

- Wozu ist Dehnen dann überhaupt gut?

Ein gezieltes und regelmäßiges Beweglichkeitstraining erhöht die Bewegungsamplitude. So können zum Beispiel Beschleunigungswege effektiver bewältigt werden.

Das Verletzungsrisiko durch höhere Gelenkigkeit wird gesenkt. Diese höheren Dehnungstoleranzen werden aber durch ein gezieltes Beweglichkeitstraining erreicht und nicht durch das Dehnen kurz vor dem Wettkampf.

Beim Dehnen nach einer Aktivität konzentriert sich der Sportler voll auf seine Körperwahrnehmung und seine Atmung. Somit hat das Dehnen auch einen mentalen Entspannungseffekt.

Literatur

Albrecht, K. und Meyer, S.: Stretching und Beweglichkeit. 2. unveränderte Auflage. Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2010.

Ein Handbuch für Experten mit vielen Dehnübungen und Illustrationen. Empfehlenswert, wenn man viele Variationen kennenlernen und sich gleichzeitig sportwissenschaftliche Hintergründe aneignen möchte.

Klee, A. und Wiemann, K.: Dehnen – Training der Beweglichkeit. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage. Hofmann Verlag, Schorndorf 2012.

Mit CD-ROM und dem PC-Programm „Beweglichkeit“, mit dem es möglich ist, eigene Dehnprogramme zusammenzustellen. Geeignet für Personen, die Interesse an Sportwissenschaft haben und gerne vorbereitete Dehnkarten und -programme am Computer nutzen möchten.

Walker, B.: Anatomie des Stretchings. 5. Auflage. Riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH 2012.

Sehr schöne Illustrationen mit einer ausführlichen Darstellung der gedehnten Muskulatur. Einsatzfelder für Sportarten und bei Verletzungen werden in diesem Buch berücksichtigt.

Nachfolgende wissenschaftliche Artikel der Zeitschrift für Sportmedizin können unter www.zeitschrift-sportmedizin.de angesehen werden:

Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, Jahrgang 50, Nr. 1 (1999)

Marschall, F.: Wie beeinflussen unterschiedliche Dehnintensitäten kurzfristig die Veränderung der Bewegungsreichweite?

Kernaussage: Gelenkreichweite wird kurzfristig erhöht.

Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, Jahrgang 50, Nr. 1 (1999)

Wydra, G.; Glück, S. und Roemer, K.: Kurzfristige Effekte verschiedener singulärer Muskeldehnungen.

Kernaussage: Beweglichkeitsreichweite und Dehnspannung steigen kurzfristig.

Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, Jahrgang 53, Nr. 3 (2002)

Glück, S. et al.: Bewegungsreichweite, Zugkraft und Muskelaktivität bei eigen- bzw. fremdregulierter Dehnung.

Kernaussage: Direkte Eigendehnung ist am effektivsten.

Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, Jahrgang 54, Nr. 10 (2003)

Wiemeyer, J.: Dehnen und Leistung – primär psychophysiologische Entspannungseffekte?

Kernaussage: Statisches Dehnen ist kontraproduktiv bei Schnellkraft.

Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, Jahrgang 56, Nr. 3 (2005)

Witvrouw, E. et al.: Stretching and injury prevention – an obscure relationship in Sports, Med 34 (2004) 443–449.

Kernaussage: Eine gute Beweglichkeit wirkt wie eine Verletzungsprophylaxe in Sportarten wie Fußball oder Volleyball, aber nicht beim Joggen, Radfahren oder Schwimmen.

Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, Jahrgang 62, Nr. 3 (2011)

Schneider, S. et al.: Dehnst du noch oder grübelst du schon? – Aktuelle Daten zu Akzeptanz und Verbreitung von Stretching im Leistungssport.

Kernaussage: Vor dem Wettkampf wird noch viel gedehnt.

Stundenübersicht

1. Einzelstunde: Statisches Dehnen – Wie wirkt sich diese Dehnmethode auf nachfolgende sportliche Leistungen aus?
2. Einzelstunde: Methoden des Dehnens – Erproben ausgewählter Dehnmethoden mit deren Vor- und Nachteilen
3. Einzelstunde: Dehnprogramm – Durchführung einer variablen Dehnserie nach selbst ausgewählten Methoden

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Wie und warum dehnen?*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Hilfe im Sportunterricht Betrag 7 • Dehnmethoden kennenlernen 1 von 28

Vom Steiftier zum Gummibär – verschiedene Dehnmethoden kennenlernen

Elke Oelwein-Wessels

Ziel	3 Einheiten
Neu	Anfänger, Klassen 9-12
Ort	Sportplatz
Ziele	Methoden der Beweglichkeitssteigerung kennenlernen und sinnvoll einsetzen
Kompetenzen	Den eigenen Körper wahrnehmen, Bewegungserfahrung sammeln, in Gruppen kooperieren

Fachliche Hinweise

„Dehnen bringt nichts, diese angeblich bewährte Aussage erfüllt doch alles Wichtige. Die Aussage ist nämlich dann richtig, wenn die Dehnbarkeit nicht sinnvoll eingesetzt wird. So wird zum Beispiel dem statischen Gehirnen ein regulärer Einfluss auf Sportarten mit hohem Anstoß bei Kraft- und Schweißbelastungen zugeworfen. Genau diese Methode wird im Ballsport jedoch sehr häufig eingesetzt. Auch die weit verbreitete Meinung, dass durch das Dehnen kurz vor dem Wettkampf eine Verbesserung des Verkörperungsgrades herbeigeführt wird, konnte nicht belegt werden. Genauso sind die Dehnübungen nach dem Aufwachen und kurz vor dem Sportbeginn, z. B. das Dehnen kurz vor Beginn eines Fußballspiels oder eines Leichtathletik-Wettkampfs.

Zudem muss über das Sinn des Dehnens kurz nach dem Sport im Sinne einer Regeneration nachgedacht werden, denn auch hier scheinen statische Dehnübungen kontraproduktiv zu sein, da sie die Durchblutung des Muskels durch Erhöhung des Blutdrucks verringern.

Nachdem bereits bei Beweglichkeit und ihre Erhaltung enorm wichtig. Diese kann als Sportler seine Grundvoraussetzung in einer zunehmend anderen Art und Weise bewegen. Ist ein effektiver und leistungsorientierter Sport kein Ziel, dann ist die statische Wirkung des Muskelstimmungsprogramms ist in Sportarten mit hohen Dehnungs-Verlustszeiten (WAZ) zu berücksichtigen (z. B. Spring- und Aufprallsportarten wie Volleyball oder Handball). Beweglichkeit und Beweglichkeitssteigerung gehören somit als eigene Einheiten in das Trainingsprogramm.

Doch wie kann man die Beweglichkeitssteigerung noch verbessern, wenn nicht kurz vor dem Sportbeginn? Aber den Sportunterricht dafür zu nutzen, erfordert dieses Stundenkonzept. Die Aufgabe von Sportlehrern muss es daher sein, die Schüler zu orientieren und sie von einem Beweglichkeitssteigerung über den Sportunterricht hinaus anzuregen und über die Methoden und deren Vor- und Nachteile aufzuklären.

In dieser Unterrichtseinheit wird ein Anfang gemacht und Sinn und Nutzen verständlicher Dehnübungen reflektiert, indem die Schüler selbst beurteilen können, wann und welche Übungen für ein zu jenem Moment sinnvoll sind.

Praktische Tipps

In der ersten Stunde wird eine Stunde-lange Vorlesung (2011) die besagt, dass die statische Dehnung keine Leistungssteigerung bewirkt, etwas verändert nachgestellt. Es handelt sich nicht um eine streng genommen selbstverständliche Untersuchung, sondern kann es Auswirkungen geben.

Bei der Ausführung der Dehnübungen in der 2. und 3. Stunde empfiehlt es sich, Methoden als Unterlage zu verwenden.

Erfahrungsgemäß ist es so, dass die Schüler viele Fragen stellen, da das Ergebnis der ersten Stunde des Vorfalls übertrifft, dass die statische Dehnung die Leistungssteigerung erhöht.

28 RABBIT Sport • November 2012