

# Beweglichkeit

mobile  
praxis

# 34

5|07 BASPO & SVSS



Spezialausgaben  
in Ergänzung zur J+S Broschüre  
«Trainingslehre»

- 24 Aufwärmen
- 26 Kraft 1
- 28 Schnelligkeit
- 30 Ausdauer
- 32 Kraft 2

## 34 Beweglichkeit

Koordination  
Regeneration



mobilepraxis ist eine Beilage  
von «mobile», der Fachzeitschrift  
für Sport.

Leserinnen und Leser können  
zusätzliche Exemplare von «mobile-  
praxis» bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»):  
Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobile-  
praxis»): Fr. 5.–/€ 3,50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

**Grössere Bewegungsweite** // Wer im Aufwärmen dynamisch, also in Bewegung, und nach der Trainingseinheit statisch dehnt, macht das Wesentliche richtig. Um die Beweglichkeit zu verbessern, braucht es aber ein gezieltes Training.

Mariella Markmann, Andreas Weber, Ralph Hunziker  
Fotos: Philipp Reinmann; Layout: Monique Marzo

► Dehntheorien und -methoden gibt es fast so viele wie Sand am Meer. Ob statisch oder dynamisch, aktiv oder passiv, Stretching, Wippen oder Schwunggymnastik – es ist schwer, sich im «Dehnwirrwarr» zurechtzufinden. Einige Ausführungsarten unterscheiden sich nur geringfügig, andere setzen wiederum eine gute Körperwahrnehmung voraus. So verpuffen viele theoretische Anregungen in der praktischen Umsetzung.

### Warum Beweglichkeitstraining?

Immer häufiger wird die Wirkung des Dehnens im Sport in Frage gestellt. Dabei wird vernachlässigt, dass Dehnen drei Hauptzwecken dient: Erstens zur Leistungsoptimierung vor dem Sport. Zweitens als regenerative Massnahme nach dem Sport. Und drittens als gezieltes Beweglichkeitstraining zur Leistungssteigerung und Gesundheitserhaltung. Unter diesen Gesichtspunkten ist es weniger eine Frage, ob gedehnt werden soll, sondern vielmehr wie.

### Dynamisch versus statisch

Wichtigstes Kriterium des Vordehnens ist, die Muskulatur auf die entsprechende Bewegungsdynamik der Sportart vorzubereiten. Die Ausführung sollte deshalb

dynamisch erfolgen, damit die benötigte Muskelspannung (Tonus) aufgebaut werden kann. Bei regenerativen Formen nach dem Sport ist es erwünscht, dass der Muskeltonus abfällt. Die Übungen des Nachdehnens erfolgen daher statisch. Direkt nach intensiven Trainingseinheiten sollte erst nach einem ausgiebigen Auslaufen gedehnt werden, um die belastete Muskulatur nicht zusätzlich zu reizen. Um die Beweglichkeit gezielt zu verbessern, können in speziellen «Beweglichkeitseinheiten» die Formen sowohl statisch wie auch dynamisch ausgeführt werden.

### Von der Fusspitze bis zum Haarscheitel

Die vorliegende Praxisbeilage liefert Beispiele sowohl für dynamische wie auch statische Dehnformen. Den Einstieg machen spielerische Beweglichkeitsformen mit Kindern und Jugendlichen. Die Dehnübungen der nachfolgenden Seiten sind nach Muskelgruppen gegliedert, denn häufig können nicht einzelne Muskeln isoliert sondern nur mehrere Muskelgruppen zusammen gedehnt werden. //

# Spielend leichte Übungen

## Achterball

-10 10-14 15-20



**Wie?** Zu zweit Rücken an Rücken im Abstand von ca. einem Meter. Beide drehen den Oberkörper nach links und übergeben einen Ball hinter dem Rücken der Partnerin (oder klatschen mit den Händen ab). Anschliessend auf die rechte Seite. Der Ball beschreibt so eine Acht um die Spielerinnen.  
**Wozu?** Verbesserung der Rumpfbeweglichkeit.  
**Variation:** Beide drehen sich auf dieselbe Seite.

## Auf und ab

-10 10-14 15-20



**Wie?** Zu zweit Rücken an Rücken im Abstand von ca. einem Meter. Die Spielerinnen übergeben einen Ball zwischen ihren Beinen hindurch und über ihre Köpfe hinweg. Nach zehn Durchgängen Richtungswechsel.  
**Wozu?** Verbesserte Beweglichkeit der hinteren Oberschenkel-, Rücken-, Brust- und Bauchmuskulatur.  
**Variation:** Ohne Ball mit in die Hand klatschen.

## «Acht» rollen

-10 10-14 15-20



**Wie?** Aus der Grätschstellung einen Ball in einer Acht um den linken und rechten Fuss rollen. Dabei immer auf die entsprechende Seite tief gehen (Knie beugen). Die Füsse haben festen Stand und heben nicht ab.  
**Wozu?** Dehnung der Adduktoren.  
**Variation:** Mit Prellen oder Ball tragen.

## Ballerina

-10 10-14 15-20



**Wie?** Ein Bein gestreckt auf eine Erhöhung aufsetzen. Einen Ball mit gestreckten Armen im Wechsel um das Knie führen und über dem Kopf übergeben. Den Oberkörper mit der Armbeugung leicht vorneigen und aufrichten.  
**Wozu?** Beweglichkeitstraining der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

## Wallholz

-10 10-14 15-20



**Wie?** Im Grätschsitz einen Stab oder Ball zwischen den Beinen nach vorne und zurück oder von ein Fuss zum anderen rollen. Auf einen geraden Rücken achten.  
**Wozu?** Dehnung der Adduktoren und hinteren Oberschenkelmuskulatur.  
**Variation:** Im Grätschsitz zu zwei vis-à-vis, die Füssen berühren sich. Gemeinsam verschiedene Rhythmen klatschen.

## Knoten lösen

-10 10-14



**Wie?** A und B stehen sich gegenüber und geben sich die Hände. Beide steigen mit einem Fuss auf derselben Seite über einen Arm, machen eine ganze Drehung nach aussen, ohne die Hände loszulassen (diese werden über den Kopf auf die andere Seite geführt). Sobald sie sich wieder gegenüber stehen, wird das andere Bein «ausgeschlauft» und der Knoten gelöst.  
**Wozu?** Verbesserte Rumpf-, Bein- und Oberkörperbeweglichkeit.

## «U-Turn»

-10 10-14 15-20



**Wie?** Im Langsitz einen Ball von den Fussspitzen zum Gesäss rollen, hinter dem Rücken auf die andere Seite übergeben und zurück zu den Fussspitzen rollen. Dasselbe in die andere Richtung.

**Wozu?** Beweglichkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

**Variation:** Im Langsitz den Ball vorne über die Fussspitzen auf die andere Körperseite rollen. Evtl. Knie leicht beugen.



## Partnerkreis

-10 10-14 15-20



**Wie?** Zu zweit vis-à-vis einander die Hände geben. Beide führen die Arme im grossen Bogen nach oben über ihre Köpfe auf die andere Seite, ohne die Hände loszulassen, und drehen mit dem Körper mit. Richtungswechsel.

**Wozu?** Oberkörper- und Rumpfmuskulatur dehnen.

## Storchenschritt

-10 10-14 15-20



**Wie?** Wettkampfform. Zehn grosse Ausfallschritte vorwärts aneinander reihen. Anschliessend zehn Schritte rückwärts laufen. Wer kommt am selben Ausgangspunkt an? Die Aufgabenstellung der Rückwärtsschritte erst nach den Vorwärtsschritten bekannt geben.

**Wozu?** Dehnung der hinteren Oberschenkel- und der Hüftmuskulatur.

## Kindgerechte Formen

► «Kinder sind keine kleinen Erwachsenen». Dieser Grundsatz gilt auch im Beweglichkeitstraining. Das Training des Erwachsenensports darf nicht einfach auf den Kindersport übertragen werden. Es gilt, die Dehnübungen spielerisch und kindgerecht zu gestalten und den Bewegungsdrang der Kinder mit einzubeziehen. Die Spielformen müssen dynamisch und mit grossen Bewegungsumfängen erfolgen. Statisches Dehnen erfordert Konzentration und gute Körperwahrnehmung und ist daher weniger geeignet

für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Dehnübungen sollen neben der Beweglichkeit auch die Körperwahrnehmung verbessern (Haltung, Muskelspannung, Gelenkstellung). Bei Partnerübungen ist darauf zu achten, dass die Übungen konzentriert und kontrolliert ausgeführt werden und dass Kinder mit derselben Grösse zusammenarbeiten.

# Bewegliche Beine und Hüfte

## Dynamische Formen

### Beinschwingen

10-14 15-20 20+



**Wie?** Das Schwingbein kontrolliert vor und zurück schwingen. Auf aufrechte Oberkörper- und stabile Beckenposition achten. Beinwechsel.

**Wozu?** Verbesserung der hinteren und vorderen Oberschenkelmuskulatur.

**Variation:** Im Hüpfen aus dem Fussgelenk Beine im Wechsel vor schwingen.

### Anfersen

-10 10-14 15-20 20+



**Wie?** Im Laufen wechselseitig die Unterschenkel zum Gesäss führen (anfersen). Darauf achten, dass die Hüfte gestreckt ist (Gesässmuskeln anspannen) und die Knie nicht nach vorne ausweichen.

**Wozu?** Verbesserte Beweglichkeit der vorderen Oberschenkelmuskulatur.

## Gewusst, was links und rechts ist

► Auf den Seiten vier bis elf zeigt die linke Hälfte der Doppelseite dynamische Dehnformen und die rechte Hälfte statische Übungen. Dynamische Formen müssen kontrolliert ausgeführt und im Bewegungsradius langsam bis ans Maximum gesteigert werden (kein «0 auf 100» in einer Sekunde). Beim statischen Dehnen ist eine entspannte Stellung von Vorteil. Ob im Vordehnen, Nachdehnen oder im Beweglichkeitstraining – wichtig sind eine konzentrierte Ausführung und eine gute Körperwahrnehmung.

### Wadenstrecker

10-14 15-20 20+



**Wie?** In Schräglage mit Stütz gegen die Wand. Wechselseitig die Fussgelenke strecken und beugen (die Fersen gegen den Boden drücken und anheben). In der Dehnposition auf gestreckte Knie achten.

**Wozu?** Verbesserte Beweglichkeit der Wadenmuskulatur.

**Variation:** Aus leicht gebeugten Knien ausführen (für die tiefe Wadenmuskulatur).

## Statische Formen

## Hebebein

10-14 15-20 20+



**Wie?** Im Liegen angewinkeltes Bein am Oberschenkel zu sich ziehen. Das Bein soweit strecken, wie das Gegenbein noch am Boden liegen bleibt. Der Oberkörper und das Becken bleiben am Boden aufliegend.

**Wozu?** Dehnung der hinteren Oberschenkel- und der Hüftbeugemuskulatur.

**Variation:** Mit einem Tuch das Dehnbein an der Wade heranziehen.

## Hamstrings

15-20 20+



**Wie?** Ferse auf eine niedrige Erhöhung aufsetzen und Fusspitze anziehen. Das Knie nicht überstrecken. Oberkörper mit geradem Rücken (Becken nach vorne kippen) so weit wie möglich nach vorne neigen.

**Wozu?** Verbesserte Beweglichkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

**Variation:** Ohne Erhöhung. Im Kniestand ein Bein nach vorne auf die Ferse aufsetzen.

## Liegendes Anfersen

-10 10-14 15-20 20+



**Wie?** In der Seitenlage das untere Bein nach vorne anwinkeln. Das obere Bein am Fussgelenk fassen und die Ferse zum Gesäss ziehen. Darauf achten, das Knie nach hinten zu ziehen und die Hüfte durch zu strecken.

**Wozu?** Dehnung der vorderen Oberschenkel- und der Hüftbeugemuskulatur.

**Variation:** Im Stehen. Auf parallele Oberschenkel achten.

## Treppenstand

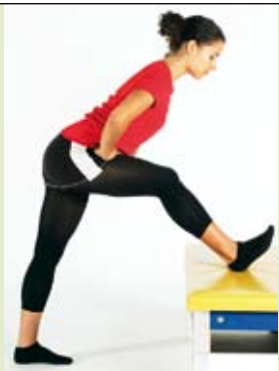
10-14 15-20 20+



**Wie?** Mit dem Vorfuss auf eine Erhöhung stehen (Treppe, Buch, Sprosse etc.). Die Ferse des gestreckten Dehnbeins nach unten sinken lassen.

**Wozu?** Dehnung der Wadenmuskulatur.

**Variation:** Gleiche Übung aber mit gebeugtem Knie (für die tiefe Muskulatur).



## Eine korrekte Körperhaltung

► Im Beweglichkeitstraining sind eine richtige Ausgangsposition und Übungsausführung entscheidend, damit diejenige Muskulatur gedehnt wird, die man beabsichtigt hat. Falsche Ausführungen und veränderte Positionen führen zu Dehnreizen an «falschen» Muskeln. So ist z. B. die Beckenposition bei dynamischen Dehnformen (siehe «Seitliches Beinpendel» Seite 6) stabil zu halten.

Insbesondere bei Übungen für die hintere Oberschenkelmuskulatur gilt es, das Becken nach vorne zu kippen, den Rücken aufzurichten und die Brust nach vorne zu drücken (siehe Fotos), um die Dehnung zu intensivieren und die Wirbelsäule zu schonen



**Richtig:** nach vorne gekipptes Becken, aufrechter Rücken und leicht gebeugtes Knie.

**Falsch:** Keine Beckenkipfung, Rundrücken, Standfuss ausgedreht.

## Dynamische Formen

### Seitliches Beinpendel

10-14 15-20 20+



**Wie?** Das Schwungbein kontrolliert vor (oder hinter) dem Standbein hin und her schwingen. Hüftposition stabil halten und Oberkörper aufrichten. Beinwechsel.

**Wozu?** Dehnung der Adduktoren und Abduktoren.

### Seitliche Ausfallschritte

10-14 15-20 20+



**Wie?** Aus dem breiten Grätschstand abwechselnd nach links und rechts tief gehen (Knie beugen). Gegenbein bleibt gestreckt und Füße an Ort.

**Wozu?** Verbesserte Beweglichkeit der Adduktoren.

### Pantherschritt

15-20 20+



**Wie?** Grosser Ausfallschritt vorwärts. Abwechselnd das vordere Knie beugen (tief gehen) und strecken. Beim Tiefgehen die Hüfte maximal nach vorne unten drücken (Gesäss anspannen). Auf einen aufrechten Oberkörper achten.

**Wozu?** Dehnung des Hüftbeugers und der vorderen Oberschenkelmuskulatur.

### Achterschlaufen

15-20 20+



**Wie?** Stand auf einem Bein. Mit dem Schwungbein grosse Achterschlaufen mit maximalem Bewegungsumfang ausführen.

**Wozu?** Verbesserte Beweglichkeit der Adduktoren und Abduktoren.

## Muskeln dehnen, Gelenke mobilisieren

► Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen willkürlich mit der optimalen Schwingungsweite der Gelenke auszuführen. Das Warmlaufen verbessert bereits die Dehnbarkeit und Elastizität des Muskel- und Bindegewebes und versorgt die Gelenke mit der

nötigen Schmierflüssigkeit. Dennoch ist eine gezielte Gymnastik und Gelenkmobilisation (freie Bewegung im Gelenk) sinnvoll, um böse Überraschungen wie Zerrungen und Abnutzungsschäden des Knorpels zu verhindern.

## Statische Formen

### Wandspagat

10-14 15-20 20+



**Wie?** Das Gesäss an der Wand platzieren. Die Beine spreizen und entspannt nach unten sinken lassen. Wenn möglich mit gestreckten Beinen ausführen. Evtl. die Oberschenkel zusätzlich mit den Händen leicht niederdrücken.

**Wozu?** Beweglichkeit der Adduktoren.

**Variation:** Ohne Wand oder im Sitzen mit gegrätschten Beinen.

### Gesässdehnung

15-20 20+



**Wie?** Rückenlage mit einem Fuss an der Wand angestellt und Kniewinkel 90 Grad. Fuss auf das Standknie setzen und Becken kippen. Evtl. zusätzlich das Knie des Dehnbeins leicht zur Wand drücken.

**Wozu?** Beweglichkeit der Gesässmuskeln/Abduktoren.

**Variation:** Dito im Stehen. Die Ferse auf das Knie des Standbeines stellen.

### Iliopsoas

15-20 20+



**Wie?** Im Ausfallschritt vorwärts das hintere Bein auf das Knie setzen. Die Hüfte möglichst weit nach vorne unten drücken und Position halten. Oberkörper aufgerichtet.

**Wozu?** Verbesserte Beweglichkeit des Hüftbeugers und der vorderen Oberschenkelmuskulatur.

**Variation:** Das vordere oder das hintere Bein auf eine Erhöhung setzen.

### Kleine Brücke

15-20 20+



**Wie?** Sitz auf den Fersen. Möglichst weit zurück lehnen, mit den Armen aufstützen und das Becken von den Fersen abheben und nach oben drücken (Gesäss anspannen).

**Wozu?** Beweglichkeit der vorderen Oberschenkel-, Hüftbeuge- und Schienbeinmuskulatur.

**Variation:** Auf den Unterarmen aufstützen.

## Herzlichen Dank

► an Alex Reinhard (Torhütertrainer beim SEHV), Martin van der Spoel (Stützpunkttainer SV Kriens und leitender Sportphysiotherapeut Swiss Swimming), Stephan Meyer (Leiter Physiotherapie des Swiss Olympic Medical Center Magglingen), Barbara Bechter (J+S-Fachleiterin Geräteturnen) und Hansruedi Kunz

(Nationaltrainer Swiss Athletics) für die wertvolle Mitarbeit bei der Realisierung dieser Praxisbeilage sowie Julie loudina und Malika Bouimarine, die sich als Fotomodelle zur Verfügung gestellt haben.

# Agiler Rumpf ist Trumpf

## Dynamische Formen

### Rumpfdreher

10-14 15-20 20+



**Wie?** Im Grätschstand und mit horizontal ausgestreckten Armen den Oberkörper maximal nach links und rechts drehen. Füßen bleiben an Ort verankert, der Kopf macht die Drehbewegung mit.  
**Wozu?** Dehnung der (tiefen) Rumpfmuskulatur.

### Katzenbuckel

15-20 20+



**Wie?** Im Vierfüßlerstand abwechselnd die Wirbel nach oben drücken und Kopf einrollen (Katzenbuckel) bzw. die Wirbel nach unten ziehen und Kinn hoch drücken (Pferderücken).  
**Wozu?** Dehnung der vorderen und hinteren Rumpf- und Halsmuskulatur.

### Beinharmonika

10-14 15-20 20+



**Wie?** In Kauerstellung mit den Armen die Oberschenkel «umarmen». Beine bis in die maximale Dehnung strecken und wieder in die Kauerstellung beugen, ohne die «Umarmung» zu lösen. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.  
**Wozu?** Verbesserte Beweglichkeit der Rücken- und hinteren Beinmuskulatur.

### Cobra

10-14 15-20 20+



**Wie?** Bauchlage. Brust und Kopf aktiv vom Boden anheben, einen Ball vor der Brust durchspielen und Oberkörper wieder senken. Mit dem Kopf leicht nach hinten ziehen. Beine geschlossen halten.  
**Wozu?** Dehnung der vorderen Rumpfmuskulatur.



## Statische Formen

### Seitknick

15-20 20+



**Wie?** Im Kniestand ein Bein seitlich ausstrecken. Mit dem Arm derselben Seite zur Gegenseite ziehen und Rumpf seitlich beugen. Mit dem Gegenarm aufstützen.

**Wozu?** Dehnung der seitlichen Rumpf-, Schultermuskulatur und Adduktoren.

**Variation:** Im Stehen mit gekreuzten Beinen. Mit einem Arm zur Gegenseite ziehen.

### Rumpfspirale

15-20 20+



**Wie?** Im Liegen ein Bein anwinkeln, das andere strecken. Das angewinkelte Knie mit dem Gegenarm über das ausgestreckte Bein ziehen und gegen den Boden drücken. Schulter und Arm am Boden «verankern».

**Wozu?** Verbesserte Beweglichkeit der Rumpf-, Brust- und Gesäßmuskulatur.

**Variation:** Beide Beine anstellen und auf eine Seite sinken lassen.

### Wiege

10-14 15-20 20+



**Wie?** In der «Päckliposition» die Knie zu den Ohren ziehen und auf dem Rücken hin- und herrollen.

**Wozu?** Dehnung der Rückenmuskulatur.

## Beweglichkeit ist trainierbar

► Nur regelmässiges Üben führt zu einer Verbesserung. Zwei bis drei wöchentliche Dehneinheiten (im Rahmen des gewöhnlichen Trainings) erhalten die Beweglichkeit. Wer verkürzte Muskeln «strecken» will, muss sie gezielt trainieren und wenn möglich täglich dehnen.

Statische Formen werden über eine Dauer von 15 bis 20 Sekunden ausgeübt und je nach Erfordernis mehrmals wiederholt. Im gezielten Beweglichkeits-training kann sich die Ausübungsdauer bis auf eine Minute erstrecken. Im dynamischen Dehnen sollten die Übungen 10 bis 15 Mal wiederholt werden, damit die Muskulatur nicht länger als zehn Sekunden gedehnt wird.

# Das Kompetenzzentrum für sportdidaktische Medien.

Partner des SVSS.

Zusammenarbeit mit dem BASPO.

Lernmedien für Sportunterrichtende in Schule und Verein.

Produktion und Vertrieb von Sporttiteln.



Ernst Ingold+Co. AG  
CH-3360 Herzogenbuchsee  
Telefon 062 956 44 44  
Fax 062 956 44 54  
E-Mail [info@ingoldag.ch](mailto:info@ingoldag.ch)  
Internet [www.ingoldag.ch](http://www.ingoldag.ch)

INGOLDVerlag



Verlangen Sie unsere Verlagsverzeichnisse

# Die Spannweite vergrössern

## Dynamische Formen

### Stabumrundungen

-10 10-14 15-20 20+



**Wie?** Hüftbreiter Stand. Einen langen Stab (Speer oder Gummiseil) in der Hochhalte breit fassen. Den Stab ohne Griffwechsel und mit gestreckten Armen um den Kopf kreisen oder über den Kopf zum Gesäss ziehen.

**Wozu?** Dehnung der Brust- und vorderen Schultermuskulatur.

**Variation:** Mit beiden Füßen über den Stab steigen und ihn mit gestreckten Armen von hinten über den Kopf nach vorne führen.

### Hände hoch

15-20 20+



**Wie?** Stand vor einer Wand mit den Armen in einer breiten Hochhalte («Hände hoch»). Die Füße, die Hüfte und den Rumpf abwechselnd maximal nach links und rechts eindrehen und die Brust von der Wand wegdrücken.

**Wozu?** Verbesserte Beweglichkeit der Brust- und vorderen Schultermuskulatur.

### Turnfest

15-20 20+



**Wie?** Im hüftbreiten Stand einen Arm maximal nach hinten oben ziehen und gleichzeitig den Gegenarm zur Brust führen. Die Handinnenflächen zeigen nach oben. Rumpf bleibt stabil und dreht nicht mit. Anschliessend Seitenwechsel.

**Wozu?** Dehnung der Brust- und vorderen Schultermuskulatur.

**Variation:** Mit beiden Armen gleichzeitig nach hinten ziehen.

### Doppelklatsch

10-14 15-20 20+



**Wie?** Im Stehen den Oberkörper 90 Grad vorneigen. Im Wechsel vor der Brust und hinter dem Rücken in die Hände klatschen.

**Wozu?** Beweglichkeit der Brustmuskulatur.

**Variation:** Armkreisen vorwärts und rückwärts. Auf möglichst gestreckte Arme und maximale Dehnung achten.

## Statische Formen

### Durchhänger

15-20 20+



**Wie?** Körper 90 Grad vorgeigt, die Hände auf eine Erhöhung auflegen. Auf eine möglichst breite Armposition achten. Schwerkraft wirken lassen und Brust zum Boden drücken.

**Wozu?** Dehnung der Brust- und vorderen Schultermuskulatur.

### Speerwerferin

15-20 20+



**Wie?** Den Arm schräg nach hinten oben an eine Wand anlegen (Ellenbogen höher als Schultergelenkt) und nach aussen rotieren. Mit den Beinen, der Hüfte und dem Rumpf von der Wand weg drehen.

**Wozu?** Verbesserte Beweglichkeit der Brust- und vorderen Schultermuskulatur.

### Langhals

15-20 20+



**Wie?** Hüftbreiter Stand. Beide Arme nach aussen rotiert und die Schultern nach unten gezogen. Den Kopf zur Seite neigen, zum Brustbein ziehen oder zur Seite drehen. Seitenwechsel. Mit dem Gegenarm nach unten ziehen unterstützt die Dehnung.

**Wozu?** Dehnung der seitlichen und hinteren Halsmuskulatur.

### Armziehen

15-20 20+



**Wie?** Mit einem Tuch (elastischem Band) den Ellenbogen des Gegenarms hinter dem Rücken nach unten ziehen. Eine leichte Seitenneigung unterstützt die Dehnung.

**Wozu?** Beweglichkeitstraining der hinteren Oberarmmuskulatur.

**Variation:** Ohne Tuch. Den Ellenbogen mit der Gegenhand hinter dem Kopf nach unten drücken.

## Zweck heiligt die Mittel

► Viele Dehnübungen können mit kleinen Anpassungen sowohl statisch wie auch dynamisch ausgeführt werden, zum Beispiel indem nicht in der Dehnposition verharrt, sondern die Stellung mit kleinen Bewegungen verändert wird. Somit wird verhindert, dass die Spannung im Muskel

absinkt. Eine niedrige Muskelspannung (Tonus) senkt die sportliche Leistungsfähigkeit, fördert aber die Regeneration. Ein Grund mehr, vor dem Sport dynamisch, nach dem Sport statisch zu dehnen.

# Zwei Formen auf einen Streich

## Kosakentanz

10-14 15-20 20+



**Wie?** Einbeinstand auf demselben Bein. Das Spielbein wird nach vorne gestreckt und von der Partnerin gehalten. Im selben Takt auf dem Standbein hüpfen und in festgelegtem Rhythmus (z.B. auf jeden dritten Sprung) Bein wechseln. Höhe der Beinhalteposition der Beweglichkeit anpassen.

**Kombination:** Kräftigung der Fussgelenk- und Beweglichkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur. Rhythmisierung.

**Variation:** Variation des Rhythmuswechsels (z. B. nach 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4 Sprüngen).

## Flamingo-Kniebeugen

15-20 20+



**Wie?** Einbeinstand mit Gegenfuss auf dem Knie des Standbeines. In dieser Position Kniebeugen ausführen. Evtl. zusätzlich das Knie des Dehnbeins leicht hinunter drücken.

**Kombination:** Kräftigung der vorderen Oberschenkel- und Beweglichkeit der Gesäßmuskulatur, Gleichgewicht.

## Das Training optimieren

► Eine geeignete Massnahme, das Beweglichkeitstraining in den Trainingsalltag einzubauen, ist, es mit dem Kraft- und Koordinationstraining zu verbinden. Dies einerseits um den Beweglichkeitsbereich nicht zu vernachlässigen, andererseits um Zeit zu sparen, indem mehrere Aspekte gleichzeitig trainiert werden, und damit die Trainingzeit optimal zu nutzen.

## Freies Beinschwingen

10-14 15-20 20+



**Wie?** Ohne sich zu halten das Schwingbein kontrolliert vor und zurück schwingen. Auf aufrechte Oberkörper- und stabile Beckenposition achten. Beinwechsel.

**Kombination:** Beweglichkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur, Gleichgewicht, Rhythmisierung.

**Variation:** Erschwerung durch Ausführung mit geschlossenen Augen.

## Tauch-Liegestütz

15-20 20+



**Wie?** Liegestützen zwischen zwei Schwedenkastendeckeln. Die untere Stützposition bis zum tiefstmöglichen Punkt ausführen.

**Kombination:** Kräftigung und Beweglichkeit der Arm-, Brust- und Schultermuskulatur.

**Variation:** Bankdrücken mit geschwungener Stange, die das Herunterführen des Gewichts unter die Brusthöhe erlaubt.

## Scheibenwischer

20+



**Wie?** In Rückenlage auf einem Schwedenkasten und Griff an einer Befestigung. Die Beine bei gespannter Rumpfmuskulatur maximal seitwärts senken und heben. Wechelseitig links und rechts ausführen.

**Kombination:** Kräftigung und Beweglichkeit der Rumpfmuskulatur.

**Variation:** Mit Zusatzgewicht (Ball zwischen den Füßen einklemmen).

## Extremer Telemark

15-20 20+



**Wie?** Telemarschrittstellung auf zwei Schwedenkastendeckeln. Absenken in die tiefe Schrittstellung (maximale Dehnung) und hoch stossen.

**Kombination:** Kräftigung und Dehnung der Gesäss-, Oberschenkel- und Hüftbeugemuskulatur, Gleichgewicht.

**Variation:** Mit Zusatzgewicht auf den Schultern.

## Rückwärtshecht

20+



**Wie?** Rückenlage mit Gesäss auf einem Schwedenkasten, Füße an der Sprossenwand fixiert (oder werden vom Partner gehalten). Bei gespannter Bauch- und Hüftbeugemuskulatur den Oberkörper langsam rückwärts neigen und heben.

**Kombination:** Kräftigung und Dehnung der vorderen Oberschenkel-, Hüftbeuge- und Bauchmuskulatur.

**Variation:** Einbeiniges Fixieren an der Sprossenwand (im Wechsel).

## «Kraftgymnastik»

► Ob sich ein Muskel verkürzt oder nicht, hängt davon ab, in welcher (Dehn-)Stellung er sich im Alltag oder Training befindet. Wer den ganzen Tag sitzt, neigt ohne entsprechendes

Beweglichkeitstraining zu verkürzter Hüftbeugemuskulatur. Auch im Krafttraining in mittleren Winkelstellungen (z.B. Bankdrücken oder hohe Kniebeugen) verkürzen sich die Muskeln tendenziell. Die Idee der Kraftgymnastik beruht darin, die Muskeln bis

zum Bewegungsanschlag zu belasten, mit dem Vorteil, dass die Muskeln gleichzeitig Kraft zulegen, wie auch gedehnt werden. Die Übungen können sowohl dynamisch langsam (z.B. 3x 8–10 Wiederholungen) als auch statisch (z.B. 5x 5–10 Sek.) ausgeführt werden.

# Vier Sportarten – dasselbe Ziel

Sportart	Leichtathletik (Hürdenlauf)	Eishockey (Torhüter)	Schwimmen (Delphin)
<b>Anforderungen Beweglichkeit</b>	Beim Hürdenlauf ist eine gute Beweglichkeit im Hüftbereich und der hinteren Oberschenkelmuskulatur sehr wichtig.	Der Torhüter ist auf eine gute Hüft- und Beinbeweglichkeit angewiesen, um explosive Bewegungen mit grossem Umfang ausführen zu können.	Beim Delphinschwimmen ist insbesondere eine gute Beweglichkeit des Schultergürtels und der Brustwirbelsäule wichtig.
<b>Trainingsgruppe</b>	Knaben und Mädchen. <span style="background-color: #f8d7da;">15–20</span>	Knaben und Mädchen. <span style="background-color: #f8d7da;">15–20</span>	Knaben und Mädchen. <span style="background-color: #f8d7da;">15–20</span>
<b>Niveau</b>	ambitionierte Läufer, nationale Spitze (U20/U18).	Junioren sowie aktive Leistungsligen.	Leistungsorientierte Jugendliche.
<b>Zeitpunkt/Periode</b>	Vorbereitungsperiode, Erholungswoche.	In allen Perioden regelmässig ins Training integrieren oder als Hausaufgaben vorgeben.	Ganzjährig 3x pro Woche, ausser in der Taperphase (Erholung vor wichtigen Wettkämpfen).
<b>Inhalte und Dauer</b>	<b>Aufwärmen (15 Min.)</b> Spielerisches Einlaufen.	<b>Aufwärmen (15 Min.)</b> <b>Trockentraining</b> (im Sommer): Spielerisch, Seilspringen etc. <b>Eisttraining:</b> Schlittschuhlaufen mit grossen Bewegungsradien und verschiedenen Tempi.	<b>Aufwärmen (15 Min.)</b> Grosse Kreis- und Schwungbewegung mit den Armen, den Beinen und dem Rumpf. Lockerer Einschwimmen in den verschiedenen Schwimmstilen.
	<b>Beweglichkeit (30 Min.)</b> <b>Hintere Oberschenkelmuskulatur und Adduktoren</b> ■ Hürdensitz aus Kerze 6x pro Seite mit 6–8x dynamischem Dehnen am Bewegungsanschlag im Hürdensitz. ■ Hürdenwechselsitz (über Schwungbein/Bauchlage auf andere Seite wechseln) 4x pro Seite mit 6–8x dynamischem Dehnen am Bewegungsanschlag. ■ «Wandspagat» (S. 7), evtl. mit den Händen die Beine nach unten drücken. 2–3x 25–30 Sek. Dehnung statisch halten. ■ «Hamstrings» (S. 5): auf kniehohem Kasten. 5 Sek. Ferse gegen Kasten drücken, dann ca. 20 Sek. statisch dehnen. Je 2x pro Bein. <b>Hüftbeugemuskulatur</b> ■ «Extremer Telemark» (S. 13) je 3x8 Wiederholungen. <b>Wade/Achillessehne</b> ■ «Wadenstrecker» (S. 4): je 5x 5–10 Sek. statisch dehnen.	<b>Beweglichkeit (20 Min.)</b> Beweglichkeit wird vor und während dem Training spezifisch eingebaut. Generell gilt: aktiv dynamisch dehnen. Die Übungen 3–4x 25–40 Sek. ausführen. <b>Adduktoren + Aussenrotatoren</b> ■ Schmetterlingsstellung mit den Fersen gegen die Bande oder Wand positionieren. Beine auseinander spreizen und Fersen entlang der Bande/Wand gleiten lassen. <b>Hintere Beinmuskulatur</b> ■ «Beinschwingen» (S. 4) ■ Im Gehen oder im Schlittschuhfahren mit aufrechtem Rücken mit den Händen den Boden/das Eis berühren. Nebst diesen beiden wichtigsten Dehnbereichen sind im Training auch weitere Bein- und Rumpfmuskeln zu dehnen. ■ «Wadenstrecker» (S. 4) ■ «Pantherschritt» (S. 6) ■ Alle aktiven und passiven Grätschformen.	<b>Beweglichkeit (15 Min.)</b> <b>Obere Brustwirbelsäule</b> ■ Stehend die Hände tief in den Nacken legen. Die Ellbogen umschliessen dabei das Kinn. Den Kopf und die Arme gemeinsam 20–30x nach hinten führen, ohne dass im Kreuz eine Bewegung stattfindet. <b>Schultergürtel</b> ■ Stand mit leicht gespreizten Beinen ca. einen Meter vor einer Auflagefläche. Den Oberkörper 90° vornüber beugen und die Hände in schulterbreitem Abstand auf die Auflage legen. Das Brustbein nach unten drücken. 15 Sek. halten, anschliessend 6 Sek. mit den Händen leicht auf die Auflagefläche drücken. Den Handdruck wieder lösen. 3x wiederholen. <b>Kräftigung der Antagonisten</b> ■ In Bauchlage die Stirn auf den Boden legen. Mit zwei kleinen Hanteln die Bewegung der Delphinrückphase nachahmen. 3x 20 Wiederholungen.
	<b>Kraft (20 Min.)</b> Diverse Übungen für die Rumpfstabilität und Fusskräftigung im Sand (vgl. mobilePraxis «Kraft 1»).	<b>Technik/Taktik (40 Min.)</b> Torhütertraining mit spezieller Beachtung der Schlittschuhtechnik. In den Pausensituationen aktives Dehnen.	<b>Technik (60 Min.)</b> Technische Übungen mit Fokus auf Beinschlag und Armzug.
		<b>Spiel (15 Min.)</b> Spiel mit speziellen Situationen. (Boxplay, Powerplay). In den Unterbrüchen aktives Dehnen.	
	<b>Ausklang (10 Min.)</b> Lockerer Auslaufen bzw. Spiel.	<b>Ausklang (15 Min.)</b> Lockerer Auslaufen.	<b>Ausklang (1 Min.)</b> Grosse, lockere Bewegungen mit den Armen nach hinten ausführen.

**Übergreifendes Beispiel****Bewegungsabfolge (15 Min.)**

Diese Bewegungsabfolge kann im Breitensport in allen Sportarten und mit Athlet/innen jeden Alters eingesetzt werden.

**Musikwahl:** ruhige, langsame, lyrische Musik mit Tempo 50 bis 80bpm.

**Ausführung:** Fließende Übergänge zwischen den Übungen.

Jede Übung 16 bis 32 Schläge lang ausführen (statisch oder dynamisch). Die Abfolge 3–4× wiederholen.

■ Hüftbreiter Stand. Die Arme langsam seitwärts in die Hochhalte bringen. Im Wechsel den rechten und linken Arm nach oben stossen. Arme seitwärts bis Schulterhöhe senken.

■ Arme auf Schulterhöhe ausstrecken, die Handinnenflächen zeigen nach oben. Arme nach hinten ziehen. Arme zur Grundstellung senken.

■ Ausfallschritt, das hintere Bein anwinkeln und das vordere strecken. Die Fusspitze des vorderen Beins anziehen und das Steissbein nach hinten schieben. Schritt nach vorne und Beinwechsel. Grosser Ausfallschritt und langsames Senken des hinteren Knies auf den Boden.

■ Den Unterschenkel des hinteren Beines heben, mit dem Gegenarm die Ferse zum Gesäss ziehen. Beinwechsel. Seitwärts auf den Rücken rollen.

■ Päckliposition, die Knie zu den Ohren ziehen. Seitwärts auf den Bauch rollen.

■ Hände unter die Schultern auf den Boden legen. Die Arme langsam strecken, um den Oberkörper hochzudrücken. Seitwärts zum Grätschsitz rollen.

■ Arme seitwärts ausstrecken. Oberkörper langsam so weit als möglich nach rechts drehen. Dito nach links. Beine schliessen, zum Körper ziehen und sich auf die Knie drehen.

■ Rechtes Bein seitwärts ausstrecken, Arme in Hochhalte. Den Oberkörper mit gestreckten Armen seitwärts zum gestreckten Bein hin beugen. Dito nach links. Zurück in den Kauerstand.

■ Hände bleiben am Boden. Beine langsam strecken. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Langsam zur Grundstellung im Stehen aufrollen.

■ Den ganzen Körper ausschütteln.

**Das «Dehn ABC»**

Empfehlungen und Hinweise zum Beweglichkeitstraining.

**Beweglichkeit ist trainierbar**

- Die Beweglichkeit ist in jedem Alter verbesserbar. Wichtig ist, die Dehnformen dem Alter und der Situation (Vor oder nach dem Sport? Gezieltes Beweglichkeitstraining?) anzupassen.
- Nur regelmässiges Üben führt zu einer Verbesserung. Dehneinheiten im Rahmen des gewöhnlichen Trainings (Vor-, Nachdehnen) erhalten die Beweglichkeit. Wer verkürzte Muskeln «strecken» will, sollte sie täglich dehnen.
- Auch nicht beanspruchte Muskeln dehnen (Muskel und Gegenmuskel), um Dysbalancen entgegen zu wirken.

**Jedem seine Vorliebe**

- Vom Spiel zur Technik: Mit spielerischer Leichtigkeit kann die Beweglichkeit der Kinder am besten erhalten und gefördert werden (Aufgaben mit grossen Gelenkbewegungen). Erst im späten Jugend- und im Erwachsenenalter orientiert sich das Training vermehrt an den spezifischen Dehnformen (dynamisch, statisch).
- Ob statisch oder dynamisch, passiv oder aktiv gedehnt werden soll, ist eine Frage der Bedürfnisse in der gegebenen Situation und der individuellen Vorliebe.
- Neben einer allgemeinen Beweglichkeit gibt es auch die spezielle Beweglichkeit, bezogen einerseits auf die Sportart, andererseits auf persönliche Defizite.

**Gut zu wissen**

- Zuerst Warmlaufen, dann Dehnen. Wenn immer möglich, Dehnen mit Kräftigen verbinden.
- Dehnen ist auch immer Wahrnehmungstraining. Es gilt, das Gefühl für den optimalen Dehnreiz und die korrekte Ausführung zu entwickeln.
- Gezielt und korrekt vorzeigen, damit die Athletinnen und Athleten die korrekte Bewegungsausführung erlernen können.

**Dynamische Formen**

- Vor dem Sport gilt es, dynamisch – also in Bewegung – zu dehnen, um die Muskelspannung (Tonus) aufzubauen bzw. zu erhalten.
- Die Intensität langsam bis zum Bewegungsmaximum steigern und die Schmerzgrenze respektieren.
- Unkontrolliertes Dehnen kann zu Verletzungen führen und ist zu vermeiden. Trotz der dynamischen Ausführung nie die Kontrolle über die Bewegung verlieren.

**Statische Formen**

- Nach dem Sport statische Dehnformen wählen.
- Nach dem Sport: Zuerst genügend lange auslaufen, bevor nachgedehnt wird.
- Nachdehnen soll entspannend wirken. Entsprechende Dehnstellungen (im Sitzen, Liegen) wählen und auf eine ruhige Atmung achten. //

**Literatur**

- **BASPO (Hrsg.):** Trainingslehre Jugend+Sport. Magglingen. 2006.
- **Hegner, J.:** Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag/BASPO, Herzogenbuchsee. 2006. 280 Seiten.
- **mobilePraxis 2/01** «Dehn Dich gesund». 2001.
- **mobilePraxis 3/04** «Dehnrezepte». 2004.
- **Albrecht, K.; Meyer, S.:** Stretching und Beweglichkeit. Das neue Expertenhandbuch. Haug Verlag, Stuttgart. 2006.

# Der rechte Dreh



# mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

**Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus**  
à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Ausgabe:	Thema:	Anzahl:
_____	_____	_____
Ausgabe:	Thema:	Anzahl:
_____	_____	_____
Ausgabe:	Thema:	Anzahl:
_____	_____	_____
Ausgabe:	Thema:	Anzahl:
_____	_____	_____

**Bestellungen mobilepraxis und/oder mobileplus** à Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto).  
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen  
mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe:	Thema:	Anzahl:
_____	_____	_____
Ausgabe:	Thema:	Anzahl:
_____	_____	_____
Ausgabe:	Thema:	Anzahl:
_____	_____	_____
Ausgabe:	Thema:	Anzahl:
_____	_____	_____

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied  
in mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.-/Ausland: € 46.-)

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren  
(Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement  
(3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch                       französisch                       italienisch

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

Adresse: \_\_\_\_\_

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

Telefon: \_\_\_\_\_

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

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Einsenden oder faxen an:** Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,  
Fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)