

# Vier Sportarten – dasselbe Ziel

Sportart	Leichtathletik (Hürdenlauf)	Eishockey (Torhüter)	Schwimmen (Delphin)	Übergreifendes Beispiel
<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>Bewegungsabfolge (15 Min.)</b> Diese Bewegungsabfolge kann im Breitensport in allen Sportarten und mit Athlet/innen jeden Alters eingesetzt werden.
<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>Musikwahl:</b> ruhige, langsame, lyrische Musik mit Tempo 50 bis 80 bpm.
<b>Niveau</b>	ambitionierte Läufer, nationale Spitze (U20/U18).	Junioren sowie aktive Leistungsligen.	Leistungsorientierte Jugendliche.	<b>Ausführung:</b> Fließende Übergänge zwischen den Übungen. Jede Übung 16 bis 32 Schläge lang ausführen (statisch oder dynamisch). Die Abfolge 3-4x wiederholen.
<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>■ Hüftbreiter Stand.</b> Die Arme langsam seitwärts in die Hochhalte bringen. Im Wechsel den rechten und linken Arm nach oben stossen. Arme seitwärts bis Schulterhöhe senken.
<b>Inhalte und Dauer</b>	<b>Aufwärmen (15 Min.)</b> Spielerisches Einlaufen.  <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. ■ Hüldenwechselsitz (über Schwingbein/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 kniehohe 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 3x 8 Wiederholungen. <b>Wade/Achillessehne</b> ■ «Wadenstrecker» (S. 4): je 5x 5-10 Sek. statisch dehnen. <b>Kraft (20 Min.)</b> Diverse Übungen für die Rumpfstabilität und Fusskräftigung im Sand (vgl. mobilePraxis «Kraft 1x»).  <b>Ausklang (10 Min.)</b> Lockerer Auslaufen bzw. Spiel.	<b>Aufwärmen (15 Min.)</b> Trockentraining (im Sommer): Spielerisch, Seilspringen etc. <b>Eistraining:</b> Schlittschuhlaufen mit grossen Bewegungsradien und verschiedenen Tempi.  <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.  <b>Technik/Taktik (40 Min.)</b> Torhütertraining mit spezieller Beachtung der Schlittschuhtechnik. In den Pausensituationen aktives Dehnen.  <b>Spiel (15 Min.)</b> Spiel mit speziellen Situationen. (Boxplay, Powerplay). In den Unterbrüchen aktives Dehnen.  <b>Ausklang (15 Min.)</b> Lockerer Auslaufen.	<b>Aufwärmen (15 Min.)</b> Grosse Kreis- und Schwingbewegung mit den Armen, den Beinen und dem Rumpf. Lockerer Einschwimmen in den verschiedenen Schwimmstilen.  <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>Technik (60 Min.)</b> Technische Übungen mit Fokus auf Beinschlag und Armzug.  <b>Ausklang (1 Min.)</b> Grosse, lockere Bewegungen mit den Armen nach hinten ausführen.	<b>■ Arme auf Schulterhöhe ausstrecken, die Handinnenflächen zeigen nach oben. Arme nach hinten ziehen. Arme zur Grundstellung senken.</b>  <b>■ Ausfallschritt, das hintere Bein anwinkeln und das vordere strecken.</b> Die Fussspitze 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.  <b>■ Den Unterschenkel des hinteren Beines heben, mit dem Gegenarm die Ferse zum Gesäss ziehen. Beinwechsel. Seitwärts auf den Rücken rollen.</b>  <b>■ Päckliposition, die Knie zu den Ohren ziehen. Seitwärts auf den Bauch rollen.</b>  <b>■ Hände unter die Schultern auf den Boden legen. Die Arme langsam strecken, um den Oberkörper hochzudrücken. Seitwärts zum Grätschsitz rollen.</b>  <b>■ 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.</b>  <b>■ 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.</b>  <b>■ Hände bleiben am Boden, Beine langsam strecken. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Langsam zur Grundstellung im Stehen aufrollen.</b>  <b>■ Den ganzen Körper ausschütteln.</b>

## 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.