



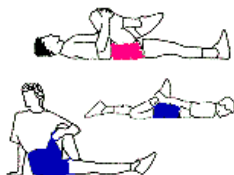
Aufwärmen im Sportunterricht

Materialien, Ideen und Vorschläge zur Vor- und Nachbereitung sportlicher Belastung in der Schule

Dehnen - Stretching

Stretching - (k)eine Glaubensfrage

► [Übungssammlung](#)



► [Übungssammlung](#)..

Kaum ein Bereich ist in der Sportwissenschaft in den letzten Jahren so umstritten gewesen wie das Thema Stretching. Nachdem dem Stretching zum Teil wahre Wunderwirkungen zugeschrieben worden sind, konnte dies in vielen Punkten wissenschaftlich nicht bewiesen werden. Ja es wird inzwischen deutlich, dass Stretching vor bestimmten Belastungen auch leistungsmindernd wirken kann.

Statisches Dehnen verbessert nicht die Leistung in Sportarten, die schnell- und maximalkräftige Leistungen abfordern (z. B. Weitsprung, Sprint). Leistungsminderungen durch intensives Stretching sind bei Schnelligkeitsleistungen nachgewiesen. Dehnen reduziert nicht die Verletzungshäufigkeit. Regelmäßiges Dehnen im Sportunterricht kann aber zur Beweglichkeitssteigerung beitragen.

► [Texte zur Stretchingdiskussion](#) | ► [Thesen zum Stretching im Sportunterricht](#)

Statisches und dynamisches Dehnen

Statisches Dehnen macht vor allem in jenen Sportarten Sinn, bei denen Beweglichkeit leistungsbestimmend ist, also z. B. Turnen oder Gymnastik. Denn unmittelbar nach dem Dehnen steigt die "Gelenkreichweite", die Muskeln sind toleranter auf Dehnspannungen.

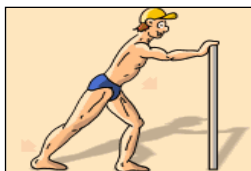
Bei Sportarten, die schnelle Bewegungen in großen Gelenkwinkelpositionen erfordern (z.B. Hürdenlauf), sollte dem Training und Wettkampf ein kurzes, **dynamisches Dehnen** vorgeschaltet werden.

Vor Ausdauersport ist Dehnen zwar möglich, lockeres Aufwärmen und [koordinative Übungen](#) bringen aber mehr.

Vorteile des Stretchings:

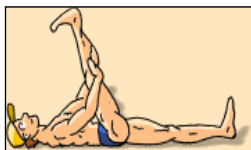
- Stretching schafft ein Gefühl für den Körper
- Schadet nicht, trainiert bzw. erhält die Beweglichkeit, wenn es regelmäßig durchgeführt wird
- Vielen hilft es, nach der sportlichen Leistung auch mental zu entspannen ([Cool Down](#)).

Übungssammlung



Verfügbare Übungssammlungen im Internet

- [Stretching - Richtig Fit - DSB](#)
- [Stretching - active online \(PDF\)](#)
- [Stretching - Die Schnelle Sportstunde](#)
- [Broschüre "Fitness im Trend"](#) (Basisdehnprogramme, S.9 f.)
- [Aufwärmen - Stretching \(Sportunterricht.ch\)](#)
- [Arbeitsblätter Kräftigung - Stretching \(Sportpraxis.com\)](#)



- [Trainingsprogramm Stretching \(3Sat\)](#)
- [Warmup-Stretches \(netfit\)](#)
- [Übungen \(sportmed. Insitut Frankfurt/M.\)](#)

Eine interaktives Arbeitsblatt testet deine Kenntnisse zur Frage: [Welche Muskeln werden gedehnt?](#)

Stretching Ja oder Nein - Texte zur Vertiefung



"Da Dehnen für den "Normalsportler" keine bedeutsamen, negativen Wirkungen hat, sollte er sich auf seine Selbstwahrnehmung verlassen. Fehler beim Dehnen sind kaum möglich. Auch dynamisches Dehnen ist - entgegen vielfach anders lautenden Stimmen - nicht schädlich. Es gibt Personen, die Dehnungen als äußerst positiv empfinden, zum Beispiel für die psychische Regeneration nach sportlichen Leistungen oder für die Verbesserung der Koordination, wenn anschließendes Joggen ansteht. Andere Personen reagieren eher negativ auf Dehnungen und empfinden sie als wenig effektiv. Dann kann man guten Gewissens auch ohne Dehnungen durch das (sportliche) Leben kommen."

Prof. Dr. Jürgen Freiwald - [ZDF Ratgeber](#)

Weitere wissenschaftlich fundierte Texte zur Stretchingdiskussion



- ▶ [Dehnen im Sport - Sinnvoll oder verzichtbar ?](#) Dr. A. Klee (Uni Wuppertal) - (2008)
- ▶ [Muskeln in Gefahr - Vor dem Freizeitsport nicht dehnen \(Medical Tribune\)](#)
- ▶ [Interview mit Prof. Freiwald \(Uni Wuppertal\) - Dehnen was bringt's?](#)
- ▶ [Klee, A. \(2006\): Zur Wirkung des Dehnungstrainings als Verletzungsprophylaxe](#)
- ▶ [Stretching-Mythen](#)
- ▶ [Methoden und Wirkungen des Dehntraining \(Wiemann/Klee\)](#)
- ▶ [Zur Effektivität des Dehnens \(Uni Saarbrücken\)](#)
- ▶ [Thesen zum Stretching im Sportunterricht](#)
- ▶ [Interaktives Arbeitsblatt - Stretching Ja oder Nein](#)

▶ [zurück](#)

