

Gerätturnen

„Beweglichkeit ist Trumpf“

Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen mit großer Amplitude (Schwingsweite) der Gelenke ausführen zu können.

Die Beweglichkeit ist ein Leben lang trainierbar, ist aber abhängig von Alter, Geschlecht, Temperatur, Umwelteinflüssen und der psychischen Verfassung der Trainierenden.



Dehnen...

- oder Stretching - ist äußerst wichtig für verletzungs freies Turnen. Nur optimal gedehnte, elastische Muskeln ermöglichen weite Bewegungsumfänge ohne zu Zerrungen oder ähnlichen Verletzungen zu führen. Gedehnte Muskeln sind schnellkräftiger und reaktionsfähiger. Gedehnte Muskeln ermöglichen längere Beschleunigungswege und somit höhere Endgeschwindigkeiten, sie wirken sich insbesondere bei gymnastischen Elementen (Sprüngen mit Sprei zbewegungen, Standwaagen etc.) vorteilhaft auf die Ästhetik aus (aktives Sprei zvermögen). Gezieltes und regelmäßiges Dehnen wirkt Muskeldysbalancen vor und schützt vor Verkürzungen der Muskulatur und damit Fehlhaltungen. Dehnen sollte so früh wie möglich als fester Bestandteil in das Training integriert und auch als „Hausaufgabe“ durchgeführt werden.

Dehnen kann alleine oder mit Partner erfolgen. Zu beachten ist in jedem Falle achsengerichtetes Verhalten, d.h. kein Verdrehen der Hüfte oder Auswärtsdrehen im Schulterbereich.

Die wichtigsten zu dehnenden Muskeln für das Gerätturnen sind:

Brust- und Schultermuskulatur (Brücke...), vordere und rückseitige Oberschenkel-Muskulatur, Hüftmuskulatur (Sprei zvermögen), Adduktoren im Oberschenkel (Grätschvermögen)...



Was wird gedehnt?

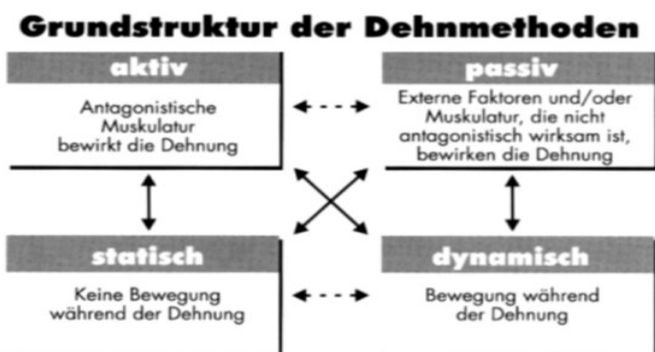
In erster Linie wirkt die Dehnung auf die bindegewebigen Strukturen des Muskels. Dabei ist die Spannung auf den Muskeln anfangs sehr hoch und lässt im Laufe der Dehnung nach. Tritt beim Dehnen ein erstes Spannungsgefühl auf, so spricht man von „Dehnschwelle“. Wenn man über diese Schwelle hinaus dehnt - und das ist beim Gerätturnen unabdingbar - kommt man an die sog. Dehngrenze. Dies ist die individuell willkürliche und maximale Dehnweite (Ende des Bewegungsradius).

Sowohl die Dehnschwelle als auch die Dehngrenze können durch wiederholtes Dehnen vergrößert werden. Bleiben jedoch die Dehnreize über einen längeren Zeitraum aus (z.B. nach Verletzung), sinkt die neurale Toleranz wieder ab.

Gedehnt werden meist die zur Verkürzung neigenden Muskeln. Beim Dehnen geht es vor allem darum, die Schmerzrezeptoren durch Bewegungen im maximalen Bewegungsradius zu stimulieren, um die Beweglichkeit zu erhalten.

Verschiedene Dehnformen

Man unterscheidet beim Dehnen zwischen aktivem und passivem sowie statischem bzw. dynamischem Dehnen.



Jede Dehnform hat Vor- und Nachteile, die es zu beachten gilt. Lange Zeit wurde das dynamische (oder auch ballistische) Dehnen als besonders verletzungsträchtig bezeichnet, dies ist aber nach neuen Untersuchungen nicht mehr zu rechtfertigen. Allerdings sollte dynamisches Dehnen nicht bei bereits vorgeschädigten, verletzten Muskeln angewandt werden.

Passiv-dynamisches Dehnen sollte nur von sehr erfahrenen Trainern angewandt werden, da im Grenzbereich oft unkontrolliert gearbeitet wird. Durch die entstehenden Schmerzen reagiert der Muskel mit Spannungserhöhung und die Dehneffekte werden stark verringert (ein gespannter Muskel kann nicht gedehnt werden!).

Als wohl bekannteste und effektivste Art der Dehnung wird in der Regel das passiv-statische Dehnen als Partnerdehnung durchgeführt. Aber auch hier ist Erfahrung und genaue Kenntnis der anatomischen Gegebenheiten erforderlich. Ein leichtes Ziehen im Muskel ist erwünscht, starke Schmerzen verboten! Ziel ist es, ein Auslösen des Dehnreflexes (Schutzmaßnahme des Muskels vor Überdehnung) zu vermeiden. Eine

Dauer der Dehnphase von 15 - 30 Sekunden ist bereits ausreichend, 45 - 60 Sekunden zeigen einen größeren Effekt, bei Dehnung über 90 Sekunden wird kein zusätzlicher Effekt erreicht, wenn nicht die Dehnschwelle angehoben wird. Die Dehnung jedes Muskels bzw. jeder Muskelgruppe sollte 3 - 10 mal wiederholt werden.

Eine Sonderform stellt das **AED** (Anspannungs-Entspannungs-Dehnen), **PNF** (Propriozeptive Neuromuskuläre Facilitation) bzw. das **CHRS** (Contract-Hold-Release-Strech-Dehnen) dar, bei der der zu dehnende Muskel erst im Bereich der Dehnschwelle (gegen einen Widerstand) statisch angespannt wird (5 - 8 Sek.) und danach der wieder entspannte Muskel an eine höhere Dehnschwelle gebracht wird, die 10 Sek. lang gehalten wird. Dieser Vorgang wiederholt sich 2 - 3 Mal (oder häufiger, wenn schnelle Steigerung der Beweglichkeit angestrebt wird).

Grundsätzliches zum Durchführen eines Beweglichkeitstrainings - So wird man beweglich!

- ❖ Die jeweils ausgewählte Übungen sollten immer nur ein Gelenk betreffen
- ❖ Man sollte für sicheren Halt der Körperposition sorgen
- ❖ Man sollte immer die richtige Ausgangsposition wählen, um die Übungen funktionell durchführen zu können
- ❖ Die Dehnung sollte langsam und kontrolliert durchgeführt werden
- ❖ Es sollte ohne Zeitdruck erfolgen
- ❖ Zur Vorbereitung auf sportliche Tätigkeiten (z.B. Wettkampf) sind dynamische Dehnformen zu empfehlen
- ❖ Statische Dehnformen erlauben eine bessere Bewegungskontrolle und die einwirkenden Kräfte auf das Gelenk sind geringer
- ❖ Während der Dehnübungen sollte ruhig und gleichmäßig weiter geatmet werden - keine Pressatmung!
- ❖ Dehnübungen grundsätzlich nur nach einer gründlichen Aufwärmung durchführen
- ❖ Immer auf die korrekte Ausführung der Dehnübungen achten!
- ❖ Die Kleidung sollte Dehnübungen mit großer Bewegungswerte zulassen
- ❖ Vor Schnellkraftbelastungen (Sprint - Pferdsprung) sollten nur kurze dynamische Dehnungen durchgeführt werden

Einige Beispiele für die im Gerätturnen wichtigen Muskeln:

Brustmuskulatur (Brücke, Bogengang, Flickflack, Überschlag)

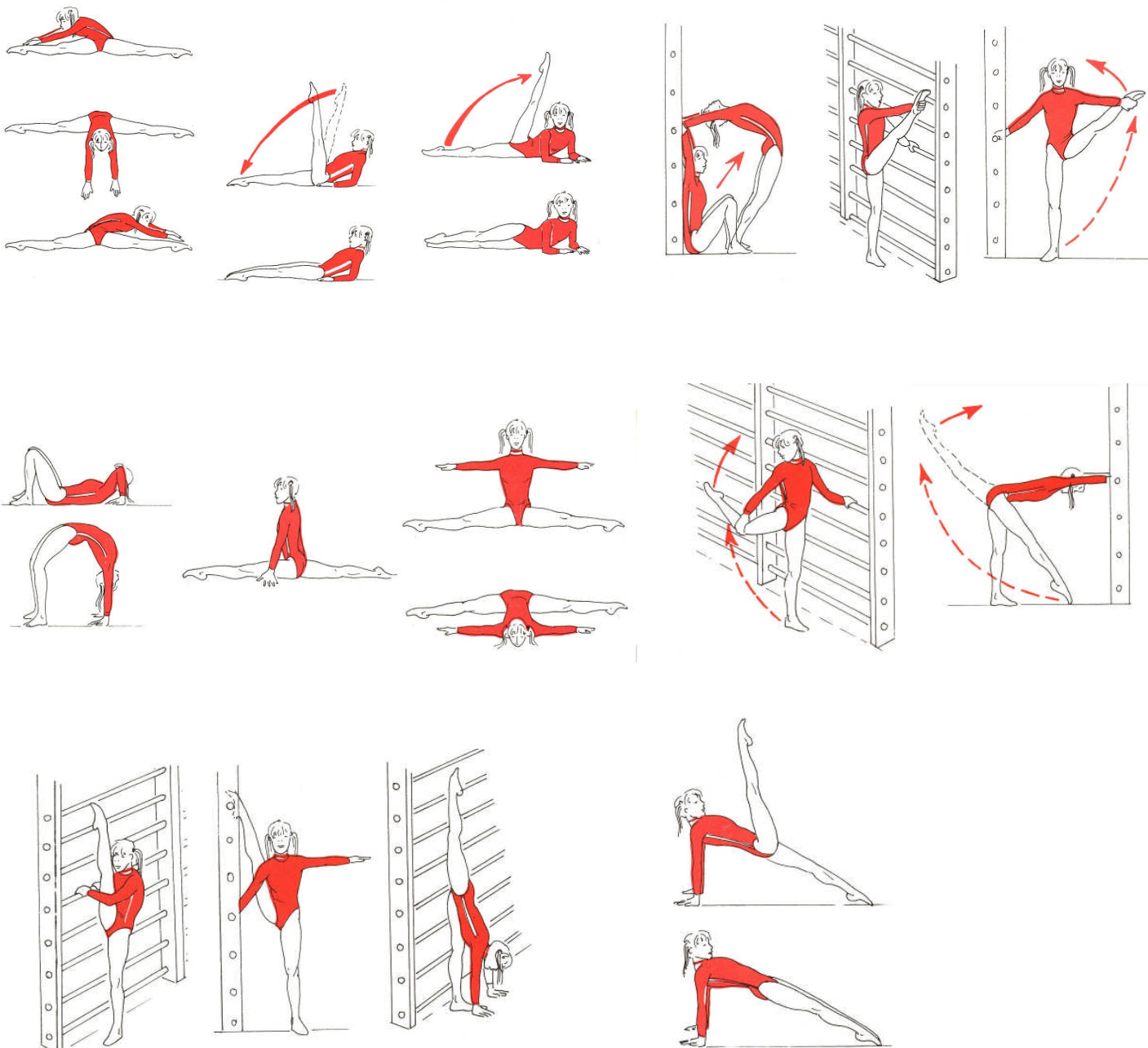
- Stand mit Bauchseite dicht vor einer Wand - einen Arm mit gestrecktem oder rechtwinklig nach oben gebeugtem Ellbogengelenk in Schulterhöhe an die Wand legen, dann den Oberkörper von der Wand wegdrehen ohne mit der Schulter die Wand zu verlassen.
- Stand ca. 1 m vor einer Wand - beide Hände in Schulterhöhe an die Wand legen, Oberkörper vorbeugen und Brust zum Boden drücken (nicht federn).
- Bauchlage mit Armen in Hochhalte, Hände verschränkt, - Arme durch Partner langsam hinter den Kopf ziehen lassen, dabei Brust am Boden fixieren (Druck mit einer Hand auf Schulterblatt), Griff um Oberarme!
- Grätschsitz mit Armen in Hochhalte - Partner stellt sich von hinten zwischen die Beine und fixiert mit den Knie-Innenseiten den Oberkörper des zu Dehnenden, mit Griff um die Oberarme an die Schulterblätter werden die Arme nach hinten-oben gezogen und der Oberkörper dabei mit den Knien weiter nach vorn geschoben. Je nach Beweglichkeit wird der gestreckte Oberkörper mehr oder weniger weit nach vorn Richtung Boden gedrückt.
- Handstand ca. 1 m vor einer Wand, Füße stützen gegen die Wand, Brust von der Wand wegschieben soweit es geht - Überstreckung Arm-Rumpf-Winkel.

Oberschenkel-Rückseite (Spagat, hohes Anspreizen, Bückfähigkeit z.B. bei Salto)

- Kniestand, Partner steht hinter zu Dehnendem, ein vorgesperrtes Bein wird angehoben und langsam zur Schulter gezogen; Oberkörper wird mit Beinen fixiert, der Übende hält sich an den Beinen des Dehnenden fest. Zur Verstärkung der Dehnwirkung kann die Fußspitze angezogen werden.

- Stand vor einer Wand - Fuß mit ganzer Sohle in Hüfthöhe gegen die Wand stützen, Bein gestreckt halten und geraden Oberkörper langsam nach vorn neigen bis „Ziehen“ in Oberschenkel-Rückseite oder Kniekehle fühlbar wird. 20 - 30 sek. (oder länger) halten.
- Strecksitz, Oberkörper vorbeugen, dabei mit den Händen Fußspitzen zum Körper ziehen, Knie gestreckt
- Rückenlage - Partner fixiert ein Bein am Boden, anderes Bein wird gestreckt Richtung Kopf gedrückt, Hüfte beachten!

Beispiele für Übungen, die alleine durchgeführt werden können:



Aber immer auf achsengerechtes Dehnen achten!

Vorne ist genau vorne, hinten ist genau hinten, seitwärts ist genau seitwärts - und nicht schräg, ausgedreht oder gekippt. Knie zeigen immer entweder zur Decke oder zum Boden, nicht nach vorne oder zur Seite.

Kontrolle und Korrektur durch den Trainer ist immer erforderlich.



Beispiel für **falsche** Beweglichkeit
z.B. bei Landungen



So ist es schon besser!



Oder so etwa bei Posen...

Keine Überstreckung im Lendenwirbelbereich! Sondern nur im Brustwirbelbereich!



Gute aktive Beweglichkeit sieht einfach gut aus!!!