

Die Stretchingstunde

Über Sinn und Unsinn von Stretching (Dehnung) im Sport gibt es immer noch kontroverse Standpunkte. Hält man sich an die Fakten, so gibt es mehrere Gründe, die **für** Stretching sprechen:

Durch **Stretch-Training** wird langfristig

1. die Beweglichkeit verbessert
2. das Bindegewebe (Faszien) verstärkt
3. die Muskeldurchblutung verbessert
4. Maximal- und Schnellkraft erhöht (ohne Krafttraining)
5. die Kraftzunahme beim Krafttraining gesteigert (WESTCOTT)
6. Muskelverletzungen vorgebeugt (KLEE)

Im Sport haben sich folgende **Stretchingtechniken** bewährt:

A. Aktiv-dynamische Dehnung

= dynamische Dehnungen, die durch aktive Kontraktionen der Gegenspieler erzeugt werden

B. Passiv-dynamische Dehnung

= dynamisch Dehnungen ohne Kontraktion der Gegenspieler, sondern durch Partner, Schwerkraft oder agonistische Muskulatur

C. Passiv-statische Dehnung

= gehaltene Dehnung ohne Kontraktion der Gegenspieler

D. Anspannungs-Entspannungs-Dehnung (AED)

= der zu dehnende Muskel wird in Dehnstellung kontrahiert (ca. 10 Sek), dann entspannt (ca. 2 Sek) dann passiv gedehnt (ca. 20-30 Sek.)

Die „**Stretchingstunde**“ gliedert sich in folgende **Abschnitte**:

1. Info-Teil: Stretching
2. Allgemeines Aufwärmen
3. Mobilisationen
4. Hauptteil: Stretching verschiedener Muskelgruppen mit verschiedenen Techniken
5. Abschließende Aktivierung