

Stretching - Dehnungsübungen zu zweit

Ellen Beate Berghaus

Gymnastik zu zweit

Bei der Gymnastik mit einem Partner/einer Partnerin kann es aufgrund von unterschiedlichen sportlichen Vorerfahrungen wie auch durch unterschiedliche Leistungsstände zu Problemen kommen, die ein Miteinander erschweren können. Entsprechend der durchzuführenden Übungen entweder „gleich starke“ (Leistungsfähigkeit, Gewicht, Körpergröße) Paare bilden lassen oder in anderen Fällen kann es auch sinnvoll sein, dass eine „trainierte“ Person mit einer „weniger trainierten“ Person Übungen durchführt und „Hilfestellung“ bei der Ausübung gibt. Diese „Hilfestellung“ ist jedoch keine Belehrung. Ziel ist es, sich angemessen miteinander zu belasten und Übungen richtig auszuführen, was wiederum Sicherheit geben kann. Eine hierfür geeignet Organisationsform ist das Stationstraining als Paar, bei dem eine Person übt, die andere die übende Person beobachtet und gegebenenfalls die Übungsausführung korrigiert. Auch im Sinne der Motivation ist es eine anregende Sache, sich zusammen mit einem Partner bzw. einer Partnerin sportlich zu betätigen.

Voraussetzung jeder Partner-Gymnastik ist, dass die Teilnehmer/innen (TN) Körperkontakt nicht scheuen. Deshalb ist es wichtig, dass jede Person die Möglichkeit erhält, sich einen eigenen Partner/eine eigene Partnerin zu wählen.

Folgende Aspekte sollten bei Partner/innen-Übungen beachtet werden:

möglichst „gleichstarke“ Personen bilden ein Paar
 Übungen korrekt ausführen
 miteinander und nicht gegeneinander arbeiten
 zur Sicherheit Hilfestellung leisten
 erst zusammen ins Gleichgewicht kommen, dann üben
 ruhig und gleichmäßig atmen
 auf eine funktionelle Standposition/Ausgangsposition achten
 korrigieren, aber nicht belehren
 positiv motivieren und loben

Folgende Übungssituationen können unterschieden werden:

1. Eine Person übt, die andere Person fixiert, unterstützt, stabilisiert und erschwert. Vorteil ist, dass die übende Person nicht abgelenkt wird und die andere Person korrigieren kann.
2. Beide TN führen die Übung gemeinsam durch. Dies geht meist mit einer größeren Übungsmotivation einher und es können mehr Wiederholungen bzw. Übungen in der Stunde durchgeführt werden.
3. Beide TN führen die gleiche Übung aus, entweder zusammen oder im Wechsel.
4. Beide TN üben zwar gemeinsam, führen aber unterschiedliche Übungen aus.

Stretching

Dem Stretching bzw. Dehnen sollte auf jeden Fall eine ganzkörperliche Belastung (z. B. Laufen) vorausgehen.

Bei der Auswahl der Stretching bzw. Dehnungsübungen sollte beachtet werden, dass z. T. traditionelle Dehnübungen unfunktionell bzw. gesundheitsschädigend sind, da sie vor allem die Wirbelsäule und Gelenke falsch und unfunktionell beanspruchen und auf Dauer zu Schäden führen können. Solche Übungen müssen durch funktionelle Übungen ersetzt werden.

In den letzten Jahren ist ein heftiger Streit in der Trainingswissenschaft darüber entbrannt, welche Dehntechnik die effektivste sei. Bei der Ablehnung bestimmter Dehntechniken als „unfunktionell“ wird jedoch nicht immer mit ausreichend gesicherten Begründungen argumentiert.

Im Folgenden sollen nur kurz ein paar Aspekte der unterschiedlichen Techniken aufgeführt werden:

Bei vorsichtigem, „einschleichenden“ Dehnen wird der Muskeldehnreflex nicht ausgelöst.

Durch Stretching wird der Muskeltonus nicht gesenkt.

Der Aufwärmeffekt ist bei dynamischen Übungen höher als bei statischen.

Dynamisches Dehnen fördert die sportartspezifischen Koordination.

Die CHRS-Methode (Contract-Hold-Relax-Stretch) hat sich in der sportlichen Praxis nicht durchgesetzt, da sie sehr zeitraubend und schwierig durchzuführen ist.

Für jede Methode gibt es Vor- und Nachteile. Wichtig, ist jedoch, dass sich mit der letztlich angewandten das angestrebte Ziel und insbesondere eine Verletzungsprophylaxe erreichen lässt. Im Breitensport hat sich das gehaltene Dehnen = Stretching durchgesetzt.

Durchführung des Stretching

Es wird eine Dehnstellung eingenommen, bei der ein leichtes „Ziehen“ in der zu dehnenden Muskulatur spürbar ist. Diese Position wird zwischen 8 und 30 Sekunden gehalten. Bei der zweiten Wiederholung kann diese Dehnposition etwas verstärkt werden. Pro Muskelgruppe sollten zwei bis drei Wiederholungen durchgeführt werden.

Ruhig und bewusst im eigenen Atemrhythmus weiteratmen.

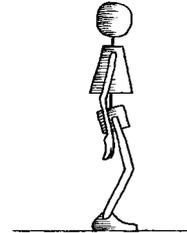
Literatur

QUENZER, E. & NEPPER, H.-U. (1997). Funktionelle Gymnastik - Grundlagen, Methoden, Übungen. Wiesbaden: Limpert-Verlag.

Funktionelle Ausgangspositionen für die Übungen

Stand

- Kopf gerade mit Blick nach vorne
- Wirbelsäule aufrichten
- Becken aufgerichtet, leicht nach hinten kippen
- Knie minimal gebeugt
- Knie zeigen über die Füße
- Gesäßmuskulatur anspannen



Rückenlage



- evtl. Kopf unterpolstern
- Lendenwirbelsäulenbereich hat Bodenkontakt

Kleine Spiele zur Erwärmung zu zweit

Schattenlaufen

Die TN bilden Paare und laufe bzw. walken hintereinander her. Die vordere Person gibt die Richtung und die Bewegung vor, die die hintere Person nach macht. Nach gewisser Zeit erfolgt ein Rollenwechsel.

Hinweis:

Die TN darauf aufmerksam machen, dass in der Erwärmungsphase keine ruckartigen und schnellkräftigen Bewegungen durchgeführt werden sollen.

evtl. Einsatz von Musik

Walking-Lauf-Wechsel

Die TN bilden Paare und sprechen ab, wer von ihnen 1 und 2 ist. Gruppe 1 und Gruppe 2 werden nun abwechselnd walken und locker laufen, d. h., Gruppe 1 beginnt mit dem Laufen und soll alle TN der Gruppe 2 umrunden. Die TN der Gruppe 2 walken währenddessen kreuz und quer durch den Raum. Nach einer bestimmten Zeit (ca. 1 Minute), die von dem/der ÜL angesagt wird, wechseln Gruppe 1 und 2 ihre Fortbewegungsart, d. h. Gruppe 1 walkt jetzt und Gruppe 2 läuft. Dieser Wechsel kann je nach Leistungsstand der TN vier bis fünf Mal erfolgen, so dass jede Gruppe vier bis fünf Mal laufen muss.

Muskelbegrüßung

Die TN walken bzw. laufen kreuz und quer durch die Halle. Auf Zuruf begrüßen sich gegenseitig mit Namen und dem von der Übungsleitung genannten Muskel (z. B. Armbeuger oder Armstrecker, Wadenmuskulatur, Schulterblatthebemuskulatur usw.) durch Berührung. Danach wird die Bewegung fortgesetzt bis die nächste Anweisung erfolgt. Bei jeder „Muskelbegrüßung“ bilden die TN neue Begrüßungspaare.

Hinweis:

Bei der Nennung mehrerer Muskeln und Personenanzahl können gymnastische Ganzkörperübungen entstehen.

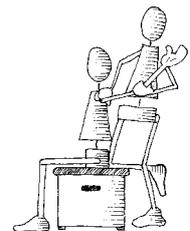
evtl. Einsatz von Musik

Dehnungsübungen zu zweit

Dehnung der Brustmuskulatur

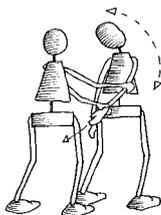
Im aufrechten Sitz, den Arm von TN 1 langsam von hinten zurück führen. Die Wirbelsäule und die gleichseitige Schulter werden mit der anderen Hand gestützt. Die Oberkörper beider TN bleiben aufrecht. Während der Dehnphase gleichmäßig und ruhig atmen. Bewegung langsam und dosiert ausführen.

Brust raus



Dehnung der Oberarm- und Deltamuskulatur

Flitzebogen mit Partner/in

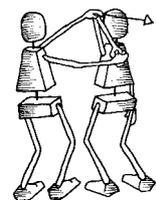


Beide TN nehmen hintereinander eine funktionelle Standposition ein. Die hintere Person fasst an Ellbogen und Hand der vorderen Person und drückt bzw. zieht den Arm zur Gegenseite. Bewegung langsam und dosiert ausführen. Zug- und Druckintensität in Absprache. Während der Dehnphase gleichmäßig und ruhig atmen.

Dehnung der Armstreckmuskulatur

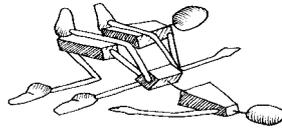
Tennisarm mit Partner/in

Beide TN nehmen hintereinander eine funktionelle Standposition ein. Die hintere Person drückt den Ellbogen der vorderen Person langsam und dosiert nach hinten-unten. Druckintensität in Absprache. Keine Hohlkreuzverstärkung bilden.



Mobilisation der Wirbelsäule

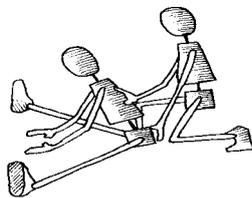
Liegender Stuhl mit Partner/in I



TN 1 nimmt die Bankstellung ein. TN 2 legt die Unterschenkel auf den Rücken von TN 1 und rollt das Becken hoch und runter. Beim Anheben des Beckens ausatmen, beim Absenken einatmen. Darauf achten, dass in der Endposition keine Hohlkreuzbildung entsteht.

Dehnung der Muskulatur der Oberschenkelinnenseite (Adduktoren) und der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Beinbeuger) – für Fortgeschrittene

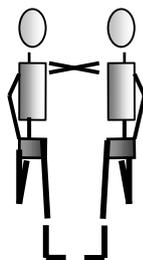
Rhombus



Im leichten Grätschsitz drückt TN 2 von hinten den aufgerichteten Oberkörper von TN 1 leicht nach vorne. Die Bewegungsausführung erfolgt langsam und dosiert in Absprache mit der sitzenden Person. Der Rücken bleibt gerade und der Kopf in Verlängerung der Körperlängsachse. Ruhig und gleichmäßig weiter atmen.

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur und der Hüftbeugemuskulatur

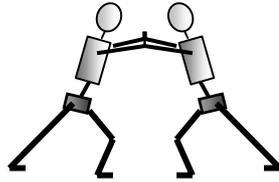
Doppelter Flamingo



Die beiden TN stellen sich nebeneinander, fassen mit ihrer inneren Hand auf die Schulter der anderen Person und mit der äußeren Hand das gleichseitige Fußgelenk, das sie dann mit der Ferse in Richtung Gesäß bringen. Das Standbein ist im Knie leicht gebeugt, das Becken ist aufgerichtet (durch Anspannen der Gesäßmuskulatur eine Hohlkreuzbildung vermeiden und nicht im Hüftgelenk vorbeugen). Mit dem Seitenwechsel erfolgt der Beinwechsel.

Dehnung der Wadenmuskulatur

Spiegel-Ausfallschritt mit Partner/in



Die beiden TN stellen sich gegenüber, legen die Handflächen gegeneinander und nehmen beide eine leichte Ausfallschritt-Position ein. Beide Fußspitzen zeigen zur anderen Person, das hintere Bein bleibt im Kniegelenk gestreckt und die Ferse des hinteres Fußes wird in den Boden gedrückt. Von der Ferse bis zu den Schultern wird eine Diagonale gebildet. Der Rücken bleibt gerade.

Dehnungsspiegel

Die TN bilden Paare (TN 1 und TN 2). TN 1 geht langsam in eine Dehnungsposition. TN 2 folgt diesen Bewegungen wie ein Spiegelbild bis zur Endposition. Zwischen den Dehnungsübungen die Muskulatur vorsichtig ausschütteln. Rollenwechsel.

Hinweis:

Je nach Wissensstand der TN, gibt die Übungsleitung die Übungen vor.
evtl. Einsatz von ruhiger Musik

Dehnungsmodellierer/in

Die TN bilden Paare (TN 1 und TN 2). TN 1 „modelliert“ nach einem gezeigten Vorbild durch die Übungsleitung eine Dehnposition an TN 2. Rollenwechsel.

Hinweis:

Die „modellierten“ TN können die Augen schließen; durch das blinde Dehnen entsteht ein intensiveres Dehnungsgefühl.
evtl. Einsatz von ruhiger Musik