

INHALT

Vorwort.....	6
--------------	---

Kapitel 1

1	Beweglichkeit und Dehnfähigkeit	7
1.1	Begriffe, Formen, Ausprägungen.....	8
1.2	Bedeutung von Beweglichkeit und Dehnfähigkeit für die Alltags- und Sportmotorik	12
1.3	Beweglichkeit und Dehnfähigkeit während der Entwicklung und im Alter.....	15

Kapitel 2

2	Biologische Grundlagen zur Beweglichkeit und zur Wirkung des Dehnens	19
2.1	Faktoren der Gelenk-Beweglichkeit	20
2.1.1	Gelenktypen und Freiheitsgrade.....	21
2.1.2	Formen der Gelenkhemmung	23
2.1.3	Bewegungsausmaß in den großen Gelenken	24
2.2	Quellen der Muskel-Dehnfähigkeit	28
2.2.1	Struktur des Muskels und Dehnfähigkeit	28
2.2.2	Beeinflussung der Dehnfähigkeit durch das Nervensystem	32
2.2.3	Schlussfolgerungen zu den biologischen Grundlagen von Beweglichkeit und Dehnfähigkeit	37
2.3	Kennwerte der Dehnfähigkeit.....	38
2.4	Allgemeine Wirkung von Dehnmaßnahmen	45
2.4.1	Effekte auf Dehnfähigkeit und Dehnbelastungsfähigkeit....	50

2.4.2	Effekte auf die Muskelruhespannung und die Entspannungsfähigkeit.....	50
2.4.3	Effekte auf Muskellänge und Muskelkraft	54
2.4.4	Wirkung von Krafttraining auf die Dehneigenschaften des Muskels	56
2.4.5	Dauerdehnen	58
2.4.6	Verletzungsprophylaxe und Vermeidung von Muskelkater	59
2.4.7	Zusammenfassende Bemerkungen zur Wirkung des Dehnens	62

Kapitel 3 3 Methoden der Muskeldehnung 63

3.1	Entwicklung der verschiedenen Dehnungsmethoden.....	64
3.2	Definition der Dehnungsmethoden.....	66
3.3	Module der Dehnungsmethoden und des Dehnens	68
3.4	Zur Effektivität der Dehnungsmethoden	71

Kapitel 4 4 Gestaltung von Dehnmaßnahmen 75

4.1	Gestaltung von Dehnübungen.....	76
4.2	Bildkatalog der Dehnübungen	83
4.3	Vorsicht vor „unfunktionellen“ Dehnübungen?.....	109
4.4	Belastungskomponenten des Dehnens.....	117
4.5	Auswahl der Dehnungsmethoden, Module und Belastungskomponenten	121

Kapitel 5 5 Beispiele von Dehnprogrammen 127

5.1	Dehnprogramme zum Aufwärmen	128
5.2	Dehnprogramm zur Entspannung	129

5.3	Dehnprogramme zur langfristigen Verbesserung der Beweglichkeit	144
5.4	Dehnen am Arbeitsplatz.....	145
5.5	Dehnen beim Walking	147
5.6	Dehnen im Alter.....	149
5.7	Zusammenstellen eigener Dehnprogramme	152

Kapitel 6 **6** **Dehnen in der Schule** **155**

6.1	Schulung der Beweglichkeit im frühen Schulkindalter	156
6.2	Das Beweglichkeitstraining in der Sekundarstufe I.....	160
6.3	Zur Vermittlung der Erkenntnisse zum Beweglichkeitstraining in der Sekundarstufe II – verschiedene Dehnungsmethoden im Vergleich	163
6.3.1	Unterrichtseinheit 1: Erproben eines Dehnprogrammes für die Sportart Fußball.....	164
6.3.2	Unterrichtseinheit 2: Überprüfung der Wirkung des Aufwärmens.....	167
6.3.3	Unterrichtseinheit 3: Überprüfung der Wirkung des dynamischen Dehnens	172
6.3.4	Unterrichtseinheit 4: Überprüfung der Wirkung des CR-Stretchings.....	172
6.3.5	Unterrichtseinheit 5: Die Vermittlung von Normen zur Beurteilung der Beweglichkeit und das selbstständige Erarbeiten von Dehnprogrammen.....	177

Kapitel 7 **7** **Probleme der speziellen Beweglichkeit am Beispiel des Gerätturnens** **183**

Kapitel 8 **8** **Literatur** **191**