



BEWEGLICHKEITSTRAINING

Bedeutung, Methoden, Diagnostik



Was ist Beweglichkeit?

- ▶ Beweglichkeit im sportmotorischen Sinne ist das Vermögen, körperliche Bewegungen mit einer gewissen Schwingungsweite auszuführen.



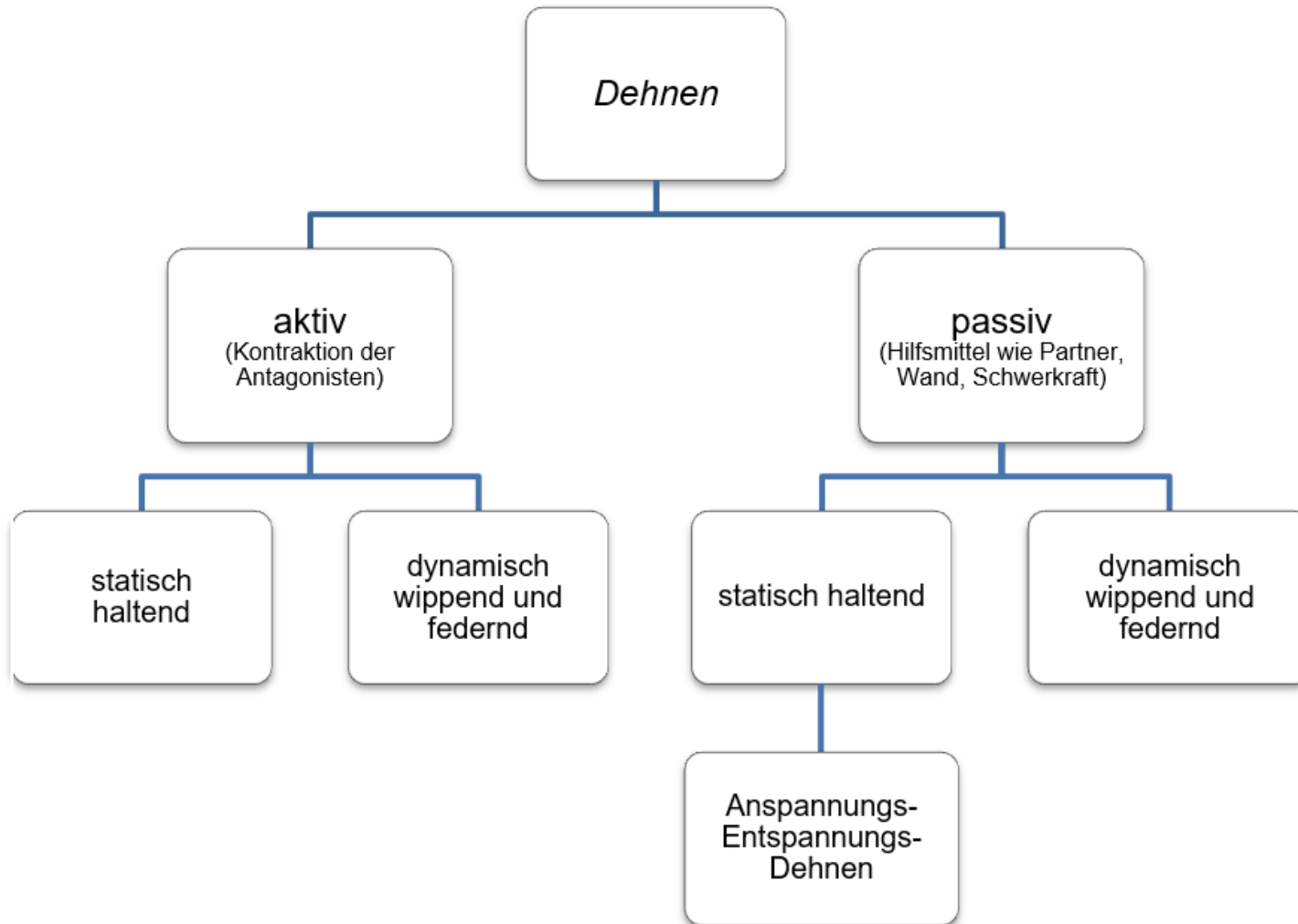
Bedeutung



Generelle Fakten:

- ▶ Aufgewärmter Muskel ist dehnbarer als „kalter“ Muskel
- ▶ Abends dehnbarer als morgens
- ▶ Die Dehnfähigkeit ist bei jüngeren Menschen besser als bei älteren
- ▶ Dehnfähigkeit der Muskeln wird durch psychische Anspannung und Ermüdung beeinflusst-> Muskulatur weißt hier einen höheren Spannungszustand auf (schlechter dehnbar)

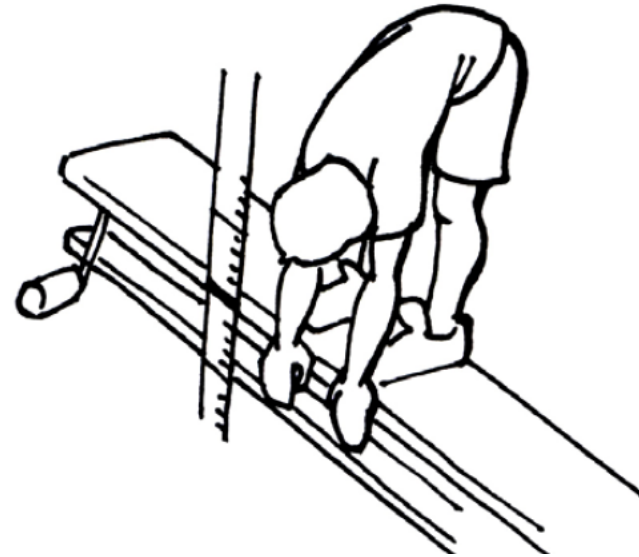
Trainingsmethoden



Stand-and-Reach-Test

Vorwärts:

- ▶ Rumpfvorbeuge vorwärts mit ausgestreckten Beinen
- ▶ Misst die Dehnfähigkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur
- **Durchführung:**
 1. Testperson steht auf erhöhtem Untergrund (z.B. kleiner Kasten)
 2. Ziel = so weit wie möglich mit gestreckten Armen zum Boden kommen
 3. Abstand zwischen Boden und Fingerspitzen wird gemessen



Seitwärts:

- ▶ Dehnfähigkeit der seitlichen Rumpfmuskulatur
- Durchführung:
 1. Aufrechte, schulterbreite Fußstellung vor einer Wand
 2. Arm einer Körperseite senkrecht nach oben ausstrecken und möglichst tiefe Rumpfbeuge zur anderen Körperseite
 3. Ziel = Arm so nah wie möglich Richtung Boden
 4. Höhe des Ellenbogens Richtung Boden wird gemessen (Wert wird prozentual zur Körpergröße angegeben)

