

Dehnen

(bearbeitet von Mirco Berwing)



Auf Grund der ständigen Nachfrage von Besuchern unserer Seiten, möchten wir heute etwas mehr zu dem Thema Dehnen bringen. Wir betrachten es natürlich nur als Kurzinfo und vor allem als Anregung für Übungsleiter, Ausbilder und Trainer, sich einfach mal ein bisschen intensiver mit dem Thema zu beschäftigen. Aus diesem Grund zum Schluss auch noch einige Literaturempfehlungen, die man über unseren Buchservice bestellen kann.

Vorwort

Dehnen gehört zu den meistvernachlässigten Themen im Kampfsport. Dabei ist Dehnen, wenn es richtig betrieben, wird nichts unnatürliches. Jedes Tier weis das! Beobachte einmal einen Löwen (ja selbst Hamster!) wenn er aus dem Schlaf erwacht. Nach dem Aufstehen streckt er sich bis in die ganze Länge und reißt dabei sein Maul auf, um alle Muskeln, Sehnen und Bänder bereit zu machen für blitzschnelle Angriffe. Die Tiere wissen instinktiv, dass Strecken und Dehnen die Kraftentwicklung steigert.

Also: Seit hunderten von Jahren betreiben Menschen Kampfsport, die meisten Stile entstammen durch Anregung aus der Natur (siehe viele Kung Fu Stile). Warum sollte man sich nur in Bezug auf die Kampftechnik von Tieren beeinflussen lassen, las uns auch von den Löwen lernen!

Was ist Dehnen?

Unter Dehnung versteht man einen gezielt ,schonend dosierten Zug auf verkürzte Sehnen ,verklebte Kapselanteile und verkürzte Muskulatur. Man unterscheidet zwischen passiven Dehnen, dynamischen Dehnen, aktives statisches Dehnen sowie der Anspannungs- und Entspannungsdehnung.

Aufgaben der Dehnung

1. Vergrößerung der Bewegungsamplitude
2. allgemeine und spezielle Trainings- und Wettkampf Vor- und Nachbereitung
3. spezielle Dehnung von Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen

Warum Dehnen?

Dehnen ist ein unabdingbarer Bestandteil eines jeden Kampfsportunterrichts. Es gibt verschiedene Arten der Dehnung und natürlich auch verschiedene Methoden der Ausführung und der Integration in das Training. Dehnung bereitet den Körper

auf Bewegungen vor, die nicht denen des normalen Alltags entsprechen. Also Bewegungen, die die Muskeln mehr und anders beanspruchen, als das alltägliche Leben es tut.

Dehnen kann folgendes Bewirken:

- baut Muskelspannung ab
- erhöht die Muskelkoordinierungsfähigkeit, feinere Bewegungen sind möglich
- erhöht die Bewegungsmöglichkeiten der Muskeln
- verhindert Verletzungen (Zerrungen)
- ein gedehnter Muskel kompensiert Belastungen besser als ein ungedehnter
- entwickelt Körperbewusstsein
- regt den Kreislauf an

Methoden der Dehnung

intermittierende Dehnung (wiederholende D.)	permanente D. (Dauerdehnung)	postisometrische D. (D. nach vorheriger Anspannung)
Anwendungsbereiche:		
bekannteste und gebräuchlichste Methode in der Sportpraxis	Anwendung vorwiegend in der Yoga-Lehre	fast ausschließlich für Krankengymnastik angewendet
Unterschiede in der Dosierung:		
Wiederholung / Übung: 10 - 20 Gesamtwiederh./ Hauptmuskelgruppe: 40 - 60	Dehndauer/ Übung: 10 - 30s Ges.-Wiederh./ Hauptmuskelgr.: 4 - 8	a) max. isometrische Anspannung b) leichte iso. Anspannung isometr. Anspannung: 8 - 10s Dehndauer: ca. 7s Ges.-Wiederh./ Muskelgruppe: 4 - 8

Dehnungsarten¹

<u>AKTIVE DEHNUNG</u>	<u>PASSIVE DEHNUNG</u>
Bei der Anspannungs- und Entspannungsdehnung nimmt man eine Dehnstellung ein. Zuerst wird die Muskulatur drei bis acht Sekunden angespannt, dann folgt eine Entspannung der Muskulatur und nach weiteren zehn Sekunden wird wieder angespannt.	Bei der passiven Dehnung wird eine Dehnlagerung eingenommen, die über eine Zeitdauer von ca. ein bis zwei Minuten gehalten wird.
Auslösung durch Zug der Antagonisten des zu dehnenden Muskels. Vorteil: gleichzeitige Kräftigung der Antagonisten. Der Dehnreflex in den zu dehnenden Muskeln wird herab	Erfolgt durch andere Muskelgruppen, durch die Schwerkraft oder durch Partnereinwirkung. Sie ist intensiver

geringeren Muskeln wird heraus
gesetzt, dadurch wird der
Dehnungswiderstand geringer.

als die aktive Dehnung (vor allem
auch durch Schwungwirkungen).

Wie wird gedehnt?

Es gibt zwei Wege sich zu dehnen, die Kampfsportler bekannt sind. Nur, was nicht alle wissen ist, das einer davon der falsche ist. Kennen tun wir ihn alle: Auf und Abfedern und es als Erfolg werten, wenn der Schmerz einsetzt. In eine vorsichtigen Schätzung könnte man sagen, dass ca. 60% der unterrichtenden Kampfsportler nie gelernt haben, eine richtige Dehnung durchzuführen. Die meisten kopieren die Erwärmung, die sie bei ihrem eigenen Lehrer mitmachen, ohne Wissen über Hintergründe.

Doch ich denke auf Grund von den negativen Erfahrungen, die man daraus macht, ändern die meisten früher oder später ihre Taktik. Irgendwo hörte ich einmal einen guten Spruch zum Thema:

***Wenn man älter wird, braucht man mehr Zeit zum Dehnen (Erwärmen).
Liegt das nun daran, dass die Knochen nicht mehr so wollen und man alt
wird,
oder daran, dass man klüger wird?***

Also gutes Dehnen sollte entspannt und kontinuierlich sein mit voller Aufmerksamkeit auf die Muskeln, die gestreckt werden. Regelmäßiges Dehnen bringt den Erfolg auf Dauer, man spürt es, dass jede Bewegung einfach leichter fällt. Natürlich braucht es seine Zeit um verspannte Muskeln und Muskelgruppen zu lockern, aber diese ist schnell vergessen, wenn man beginnt sich wohl zu fühlen.

Der Dehnreflex

Muskeln werden von einem Mechanismus geschützt, dem Dehnreflex. Wann immer man die Muskeln zu weit steckt (zB.: o.g. Federn) , reagiert ein Nervenreflex, indem er den Muskeln ein Signal zum Zusammenziehen erteilt. Dies soll den Muskel vor Schäden bewahren.

Also: Wenn man sich zu weit dehnt, verhärtet man genau die Muskeln, die man zu dehnen versucht.

Ähnlicher Reflex entsteht in folgender Situation:

Man berührt aus versehen eine heiße Herdplatte. Ehe man darüber nachdenken kann, hat sich der Körper von der Hitze zurückgezogen.

Das Halten einer Dehnung an der Grenze des Möglichen oder das Auf- und Abfedern überanstrengen die Muskeln und aktivieren den Dehnreflex. Hierdurch werden Schmerzen verursacht sowie physische Schäden durch mikroskopische Risse im Muskelgewebe. Diese Risse führen irgendwann zu einer Narbenbildung im Muskelgewebe und in Folge zu einem Elastizitätsverlust.

Atmen

Die Atmung während des Dehnens sollte immer langsam, gleichmäßig und vor allem kontrolliert sein. Atemkontrolle ist also nicht nur während der direkten Ausführung von Techniken im Kampf ein wichtiger Aspekt. Atmung, egal in welcher Situation, sollte immer im Einklang mit der Bewegung ausgeführt werden. Mit der richtigen Atmung erhält man die richtige Energie zur richtigen Zeit.

Beugt man sich z.B. vor , sollte man während der Vorwärtsbewegung ausatmen. Nie beim Dehnen die Luft anhalten! Sollte die Dehnlage die Atmung einmal erschweren, so kann es ein Zeichen dafür sein, dass man nicht entspannt ist. Hier kann man einfach etwas nachlassen, bis man wieder natürlich atmen kann. Man versucht während des Atmens die Spannungsverhältnisse im Körper bewusst wahrzunehmen und mit Konzentration und Vorstellungsvermögen zu beeinflussen.

Also: In jeder Dehnposition eine tiefe Einatmung und eine langsamere tiefe Ausatmung. Dazwischen atmet der Körper in seinem eigenen Rhythmus ruhig weiter

weiter.

Zählen

Leise vor sich hin zu zählen, ist zu Beginn eine gute Möglichkeit das richtige Timing für die Haltung der Spannung zu finden. Später richtet man sich einfach nach dem Gefühl.

Zusammenfassung der wichtigsten Punkte

Sicherheitsregeln (1)

zu vermeiden ist:

- die Dehnung der Brustwirbelsäule (BWS)
- hochgezogene Schultern
- eine verkürzte Halswirbelsäule
- angehaltene Atmung
- über die Schmerzgrenze hinaus zu dehnen
- Partner-Stretchingübungen mit Kinder- und Jugendlichen
- gelenkbelastende Partner-Stretchingübungen

Arbeitsweise

- korrekte Positionen einnehmen: BWS, LWS stabilisieren
- Aufmerksamkeit und Konzentration auf die Dehnungsbereiche bringen
- tiefe Einatmung und langsame, bewusste Ausatmung
- nachsinken und die Konzentration vertiefen (dynamische Adaptionsreiz -optional)
- kontrollierter, geführter Übergang zur nächsten Übung