**Theorie: Buch Kapitel 8.4 ff**

**Praxis: Experiment Beweglichkeit mit unterschiedlichen Dehnungsformen durchführen und messen**

|  |  |
| --- | --- |
| **Beweglichkeit bei unterschiedlicher Dehnung** | |
|  | |
| **Zeitaufwand** | In vier verschiedenen Unterrichtsstunden je 5-30 Minuten |
| **Kosten** | 0 Euro |
| **Benötigtes Material** | Langbank, Metermaß |
| **Theorie:**  **Kapitel 8.4** Die Kondition – oder was mit dem Sport verbessert werden kann  **Praxis:**  Es wird die Rumpfbeugefähigkeit vor und nach dem Aufwärmen/Dehnen an einer Langbank gemessen.  Dazu wird zu Beginn des jeweiligen Sportunterrichts im kalten Zustand die aktiv-statische Beweglichkeit bei Rumpfbeugen im Sitzen an einem Versuchsaufbau gemessen.  Danach wird aufgewärmt oder es werden verschiedene Dehnungsarten durchgeführt. Nach dem Aufwärmen/Dehnen wird wiederrum die Beweglichkeit am Versuchsaufbau ermittelt.  Jede Unterrichtsstunde nur eine Form des Beweglichkeitstrainings!  1) Aufwärmen: Messen der Beweglichkeit vor und nach dem Aufwärmen  2) Dynamisches Dehnen: Messen der Beweglichkeit vor und nach dem dynamischen Dehnen (schwungvolles Erreichen der Endposition).  3) Stretching: Messen der Beweglichkeit vor und nach dem Stretching (statisches Erreichen der Endposition und Halten der Endposition).  4) Anspannungs- Entspannungsdehnen: Messen der Beweglichkeit vor und nach dem Anspannungs-Entspannungsdehnen (zu dehnender Muskel (in diesem Fall Ischiocruralmuskulatur) wird vor dem Dehnen mehrere Sekunden stark angespannt, direkt darauffolgender Übergang in statisches Dehnen (Erreichen der Endposition und Halten der Endposition)).  **Versuchsaufbau**: Auf einer Langbank wird ein Metermaß gelegt. Die Schüler sitzen vor die Langbank und berühren mit den Füßen den Quersteg (siehe Abbildung). Dann wird auf dem Metermaß abgelesen, wie weit der Schüler mit den Händen zu den Füßen kommen kann (Hände auf der Sitzfläche). Die Strecke ist negativ, wenn die Füße noch nicht erreicht werden.  Maßband  Bildautor: [Kpa1563](https://commons.wikimedia.org/w/index.php?title=User:Kpa1563&action=edit&redlink=1), Quelle: Wikimedia | |

Unterrichtsidee von Dr. Frank Bächle – Bei elektronischer Weitergabe des Materials bitte die Quelle nennen!

**Training der Beweglichkeit**

Aufgaben:

**1)** Vervollständige den folgenden Satz: Die Beweglichkeit ist eine von \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ physischen \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ der \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fähigkeiten.

**2)** Verdeutliche bildlich die Zusammenhänge der \_\_\_\_\_\_\_\_\_ verschiedenen physischen \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**3)** Ermittle je Deine Rumpfbeugefähigkeit an einem Versuchsaufbau vor dem Aufwärmen/Dehnen.

Vor dem Aufwärmen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cm Vor dem Stretching: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cm,

Vor dem dynamischen Dehnen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cm Vor dem Anspannungs-Entspannungsdehnen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cm

**4)** Ermittle Deine Rumpfbeugefähigkeit nach unterschiedlichen Vorbereitungen an einem Versuchsaufbau. Die unterschiedlichen Vorbereitungen werden jeweils mit der gesamten Klasse durchgeführt.

Nach dem Aufwärmen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cm, Differenz: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cm

Nach dem Stretching: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cm, Differenz: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cm

Nach dem dynamischen Dehnen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cm, Differenz: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cm

Nach dem Anspannungs-Entspannungsdehnen: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cm, Differenz: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cm

**5)** Werte aus: Welche Vorbereitung war bei Dir bei der Rumpfbeweglichkeit am besten?

Antwort:

**6)** Beschreibe kurz das Vorgehen bei den verschiedenen Dehnformen.

Dynamisches Dehnen:

Stretching:

Anspannungs-Entspannungsdehnen:

**Lösungsvorschlag**

**Training der Beweglichkeit**

Aufgaben:

**1)** Vervollständige den folgenden Satz: Die Beweglichkeit ist eine von vier physischen Leistungsfaktoren der konditionellen Fähigkeiten.

**2)** Verdeutliche bildlich die Zusammenhänge der vier verschiedenen physischen Leistungsfaktoren

Abb. 8-7, S. 172

**3)** Ermittle je Deine Rumpfbeugefähigkeit an einem Versuchsaufbau vor dem Aufwärmen/Dehnen.

Individuelle Ergebnisse

**4)** Ermittle Deine Rumpfbeugefähigkeit nach unterschiedlichen Vorbereitungen an einem Versuchsaufbau. Die unterschiedlichen Vorbereitungen werden jeweils mit der gesamten Klasse durchgeführt.

Individuelle Ergebnisse

**5)** Werte aus: Welche Vorbereitung war bei Dir bei der Rumpfbeweglichkeit am besten?

Individuelles Ergebnis

**6)** Beschreibe kurz das Vorgehen bei den verschiedenen Dehnformen.

Dynamisches Dehnen:

Federn und Wippen in Dehnstellung

Stretching:

Langsames Einnehmen und Halten der Dehnstellung

Anspannungs-Entspannungsdehnen:

Anspannen des zu dehnenden Muskels in Dehnstellung. Anschließen passiv-statisches Dehnen (Stretching).