

Dehnen – Stretching

**Verbesserung der Flexibilität –
das „Wann, wo, warum, wie und wie nicht“**

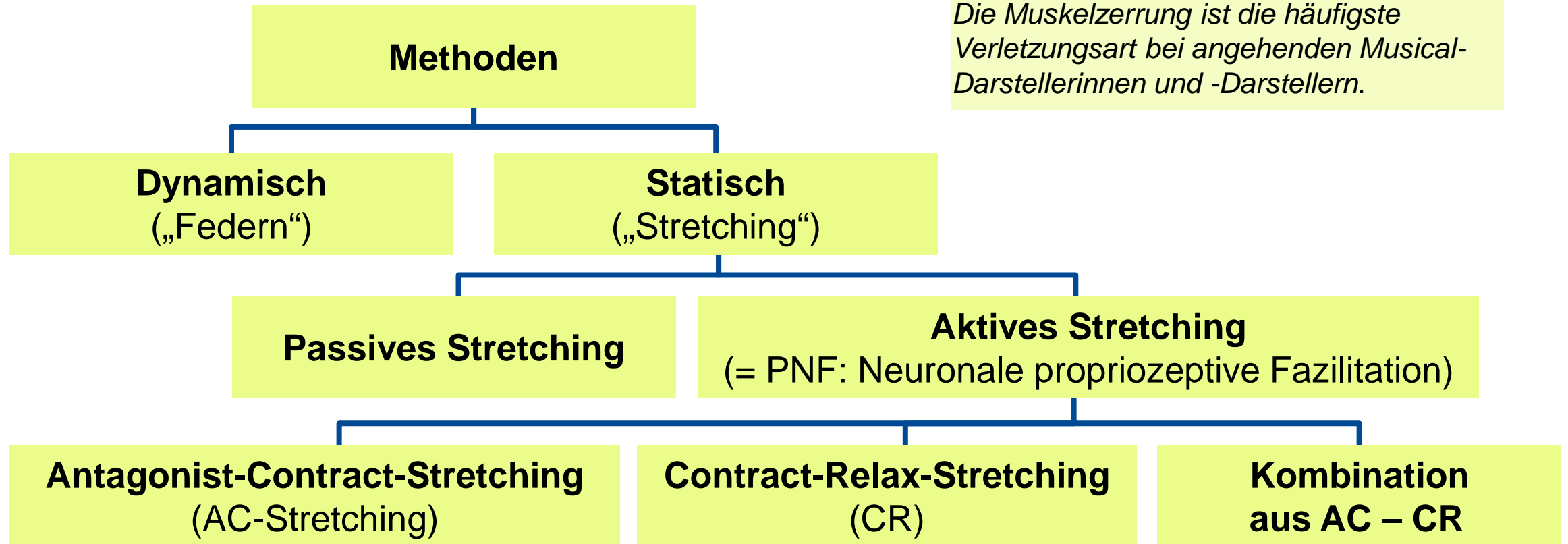
Eileen M. Wanke

Wichtig !

- **Achtung:** Grundsätzlich muss im Tanz unterschieden werden, ob das Dehnen nur dem Erhalt einer bereits erreichten Beweglichkeit dient oder z. B. bei „überbeweglichen“ Menschen möglicherweise auch Ritual oder Entspannung bedeutet oder ob es tatsächlich um die Vergrößerung der Bewegungsreichweite geht.
- Dies macht **große Unterschiede** in der Planung und Durchführung.
- **Hier** geht es um die Vergrößerung der Bewegungsreichweite und den damit verbundenen wichtigen medizinischen Aspekten.

Dehnmethoden

Die Muskelzerrung ist die häufigste Verletzungsart bei angehenden Musical-Darstellerinnen und -Darstellern.



Muskulatur

Dehnen

- = Auseinanderziehen der Aktin-Myosin-Filamente
- Gleichzeitig: Dehnung elastischer Strukturen
- Mit zunehmender Dehnung steigt der Widerstand (Muskelspindeln/Schutz vor Verletzung)



Aufbau

- Muskelbauch
- Muskelfaser
- Muskelfibrille
- Aktin
- Myosin
- Troponin
- Tropomyosin
- Titin

Intensives Stretching

Gewünschte – erwartete Effekte

- Es gibt DIE beste Dehnmethode?
- Vergrößerung der Bewegungsreichweite?
- Leistungssteigerung?
- Verbesserung der Regenerationsfähigkeit?
- Verletzungsprophylaxe?
- Vorbeugung/Linderung von Muskelkater?

Intensives Stretching

Erwünschte – erwartete Effekte (1)

- Es gibt DIE beste Dehnmethode
Falsch
- Vergrößerung der Bewegungsreichweite
Innerhalb individueller Grenzen
- Leistungssteigerung
Falsch, bei intensivem Dehnen sinkt die Muskelkraft
- Verbesserung der Regenerationsfähigkeit
Falsch, gilt nicht für intensives Dehnen nach dem Training

Intensives Stretching

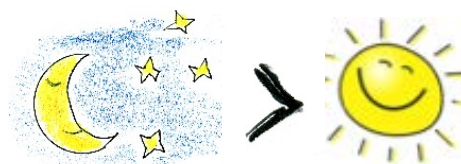
Erwünschte – erwartete Effekte (2)

- Verletzungsprophylaxe
Falsch, gilt nicht für intensives Dehnen direkt vor oder nach dem Training
- Vorbeugung/Linderung von Muskelkater
Falsch, gilt nicht für intensives Dehnen direkt vor oder nach dem Training

Einflüsse auf die Flexibilität



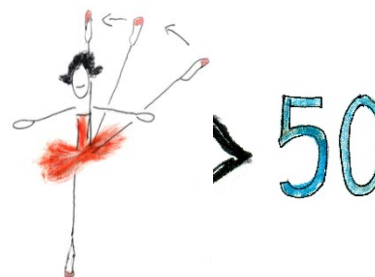
Geschlecht:
weiblich besser als männlich



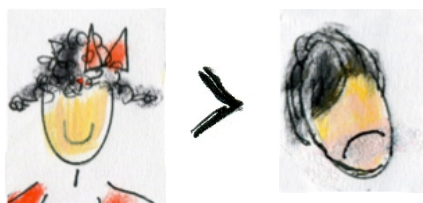
Tageszeit:
abends besser als morgens



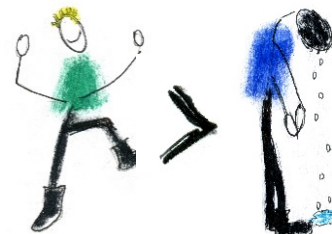
Temperatur:
aufgewärmt (nach dem Warm-up)
besser als „ausgekühlt“



Alter:
jünger besser als älter



Emotion:
entspannt besser als gestresst



Leistungsbereitschaft:
wach besser als müde

Verbesserung der Bewegungsreichweite – Empfehlungen (1)

- **Intensives** Dehnen als eigene Unterrichtseinheit (getrennt vom Tanztraining) ausführen
- Intensives statisches Dehnen am Ende eines Trainings ist nicht sinnvoll. Stattdessen besser ca. 1 Stunde nach Beendigung des Trainings dehnen.
- Werden Dehnübungen in ein **Warm-up** eingebunden, sollten Schwungübungen und submaximale Dehnübungen durchgeführt werden, in denen die Haltedauer von 10 Sek. nicht überschritten wird (Eder 1991).
- **Trainingsziel** langfristig planen, da eine Verbesserung der Beweglichkeit nicht von heute auf Morgen verläuft.

Verbesserung der Bewegungsreichweite – Empfehlungen (2)

- **Cool down: keine** maximale Dehnung
- Das Erreichen einer verbesserten Beweglichkeit ist aufwendiger als deren Erhalt
- Sorgfältige Auswahl eines Grunddehnungsprogramm und eines spezifischen Programmes als Erweiterung
- Zusätzliche Dehn-Trainingseinheiten bei geplanter Verbesserung der Bewegungsreichweite
- Häufig Dehnen hilft mehr (nach 1 Stunde Ausgangswert erreicht)



Impressum

Herausgeber:**Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG)**

Massaquoipassage 1

22305 Hamburg

Postanschrift: 22281 Hamburg

Autorin:

Priv.-Doz. Dr. Dr. med. Eileen M. Wanke

Illustrationen:

Alice Wanke (Folien 4,8,10)

Realisation:

Jedermann-Verlag GmbH

www.jedermann.de

Dieser Foliensatz gehört zu den Unterrichtsmaterialien des Ausbildungsmoduls

„Prävention in den Bereichen Musical/Tanz“ (Scotsy), 2017

Unter www.vbg.de/praevention-im-tanz finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

Methodisch-didaktischer Kommentar

- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Arbeitsblätter
- Mediensammlung