

Anatomische Grundlagen für die Dehnung angewandt auf die Rhythmische Sportgymnastik

- Wieso das wissen wollen?
- Theorie zu Beweglichkeit
- Wovon sie abhängt
- Die wichtigsten Muskeln für die Dehnung in der RSG



In diesem Dokument möchte ich Dir aufzeigen wieso es sinnvoll ist zu wissen was mit welchen Übungen gedehnt wird. Damit das gut geht und einleuchtend ist braucht es etwas theoretisches Wissen der menschlichen Anatomie angewandt auf die Rhythmische Sportgymnastik.



Du kannst hier sehr viel Wissen für dich und dein Training extrahieren.



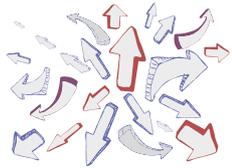
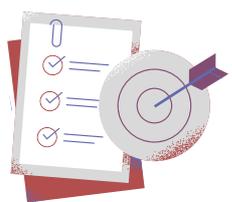
Die Merksätze zeigen dir den Inhalt auf den Punkt gebracht. Es lohnt sich trotzdem noch darüber nachzudenken.



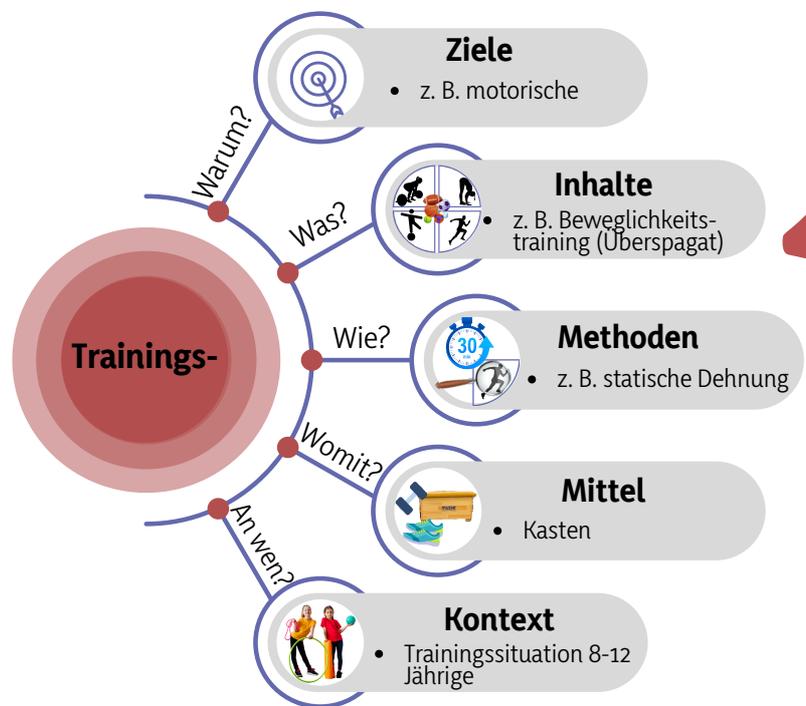
Zwei Fragen laden dazu ein dir (schriftlich) Antworten zu überlegen.

Wieso sollte ich das wissen wollen?

Die Antwort ist erstmal ziemlich simpel: Damit Ziele schneller und effizienter erreicht werden können! Dabei ist vor allem die Planung unerlässlich. Wenn ich als Sportler*in/Trainer*in ein Problem entdecke oder etwas, was ich verbessern will, dann kann ich auf dieser Basis überlegen wie ich (möglichst schnell) zum gewünschten Ziel komme. Oder anders gefragt warum möchte ich dies und jenes? Wenn mein WARUM klar ist, dann kann ich das Ziel mit Inhalten (WAS?) füllen. Dann ist es sinnvoll zu wissen WIE ich konkret für mein Ziel trainieren kann, also mit welchen Methoden. Übergeordnet von diesem Planungsweg muss man berücksichtigen AN WEN sich das alles richtet und IN WELCHEM Kontext.



Das Problem bei schlechter oder unausgereifter Planung ist leider, dass man sich bei dem oben genannten Weg zum Ziel verirren kann. Vielleicht kommt man noch an. Vielleicht erst irgendwie und sehr spät. Dabei ist wahrscheinlicher, dass man frustriert wird und im schlimmsten Fall aufgibt.



Damit das nicht passiert empfehle ich die folgende Planung

- für alle Trainingsinhalte
- für eine bessere Zielorientierung
- für die konkrete Umsetzung
- als langfristiges Planungsinstrument



Dafür brauchen wir das konkrete Wissen !

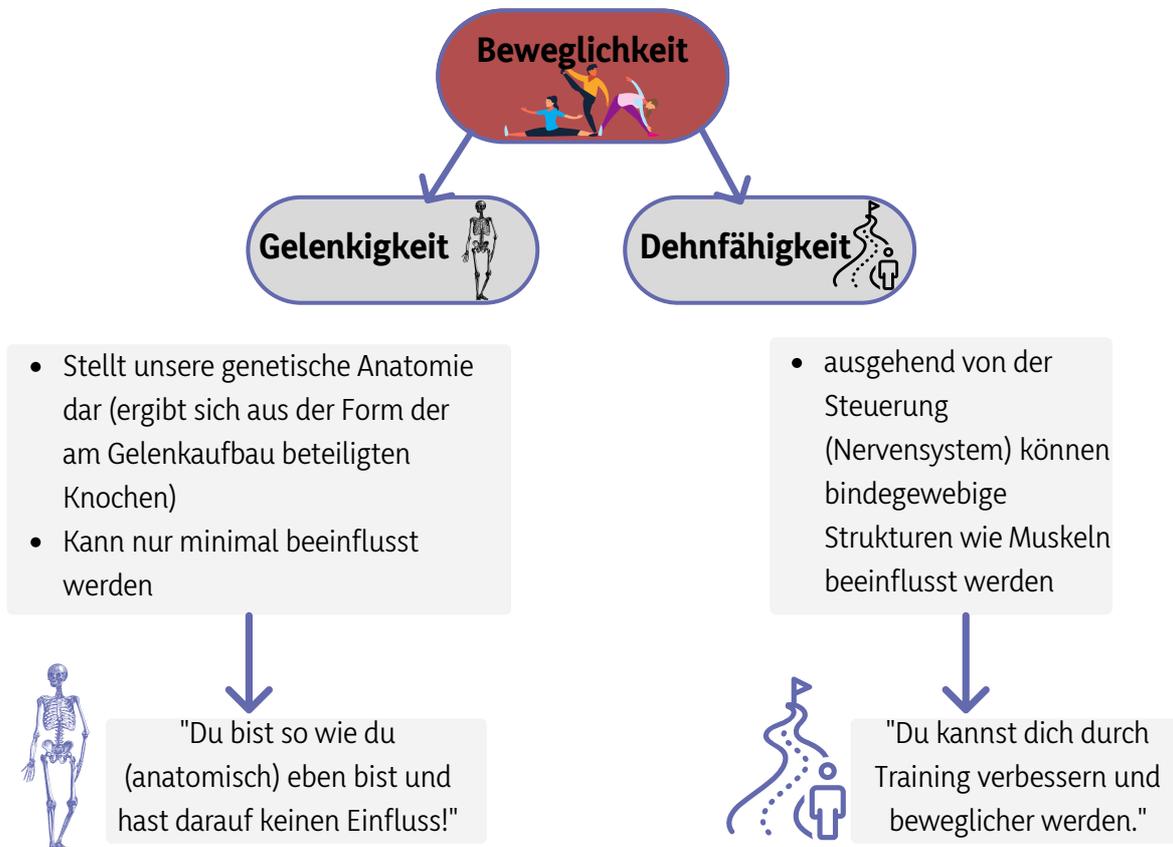
Einordnung



In diesem Dokument möchte ich bei der motorischen Hauptbeanspruchungsform **Beweglichkeit** bleiben. Daraus ergibt sich für die Rhythmische Sportgymnastik das Ziel die Beweglichkeit der für die Sportart relevanten Muskeln zu verbessern.

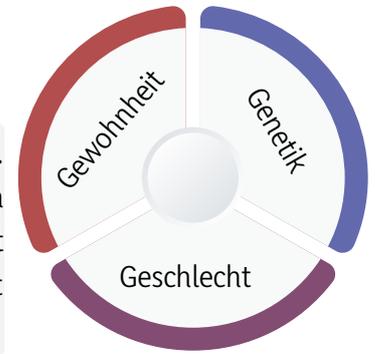
Theorie zu Beweglichkeit

Bei der Beweglichkeit (aus anatomisch-physiologischer Sicht) sind 2 Komponenten relevant:



Beweglichkeit kann durch Training verbessert werden, aber nur im Rahmen des körperlich Möglichen! Gelenkartige Formveränderungen sind nicht normal und im gesundheitsorientierten Sinne kritisch einzustufen.

Wovon Beweglichkeit abhängt



Unsere Beweglichkeit ist zu einem großen Teil **genetisch** bestimmt (**Gelenkigkeit**). Nicht jeder wäre für die Rhythmische Sportgymnastik als Leistungssportler*in geeignet, weil bestimmte anatomische Strukturen gegeben sein müssen (Spagat sollte nach einiger Zeit beispielsweise kein Problem darstellen). Außerdem hat jede Gymnastin unterschiedliche Potentiale (**Individualität**). Manche haben „von Natur aus“ sehr schöne Füße, andere müssen viel daran arbeiten. Aufgrund der **Dehnfähigkeit**, also die Fähigkeit, dass man sich durch sportliches Training verbessern kann, merken wir Veränderungen in unserer Beweglichkeit. Bis zu einem **bestimmten Alter** (abhängig vom Wachstum), kann die Dehnung signifikant verbessert werden (je nach Literatur findet man Jahreszahlen zwischen ca. 11 und 13 Jahren). Es ist natürlich auch danach noch möglich sich zu verbessern bzw. das Niveau weiterhin zu erhalten, auch noch bis ins Erwachsenenalter! Allerdings ist der Entwicklungszuwachs langsamer.

Das **Geschlecht** entscheidet auch über die Beweglichkeit. Oftmals sind Frauen* zu mehr Beweglichkeit fähig, als Männer* (es gibt natürlich auch Ausnahmen). Unter **Gewohnheit** versteht man, dass jemand, der sich schon viele Jahre regelmäßig dehnt, zu ganz anderen Leistungen fähig ist als ein Neueinsteiger. Zudem ermöglicht uns **regelmäßiges Dehnen** nachweislich langfristige Effekte der Dehnbelastungsfähigkeit und der Gelenkreichweite (Klee & Wiemann, 2005, S. 51).

Zum Schluss sollte noch gesagt werden, dass Dehnung auch durch **weitere Faktoren** (äußere und innere) bestimmt wird. Äußere Faktoren sind z. B. die Tageszeit oder Temperatur, während innere Faktoren z. B. die Emotionen, die Atmung oder den Trainingszustand meinen.

Mögliche Konsequenzen fürs Training/ für dich als Gymnastin:



Was sind deine Stärken/ die deiner Gymnastinnen bei der Beweglichkeit? Finde dein Potential oder das deiner Gymnastinnen und baue es weiter aus. Die wenigsten sind in allem richtig gut oder haben für alles die besten Voraussetzungen!



Welcher Zustand (Tageszeit, Motivation, ...) fördert dein Beweglichkeitstraining oder das deiner Gymnastinnen? Nutze dieses Wissen auch bewusst im Training. 



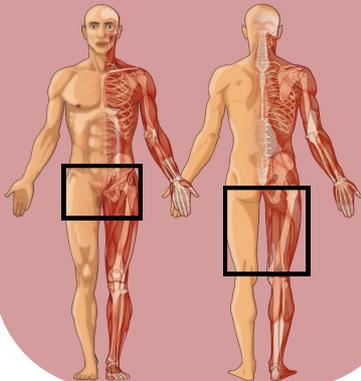
Beweglichkeitstraining ist (vor allem für jüngere Gymnastinnen) enorm intensiv. Finde für das Training Methoden (selbstbestimmtes Dehnen, mit Musik, ...), die diesen Trainingsprozess erleichtern. Neben dem, das dann lieber gedehnt wird, erhält das langfristig auch die Motivation.

Die wichtigsten Muskeln für die Dehnung

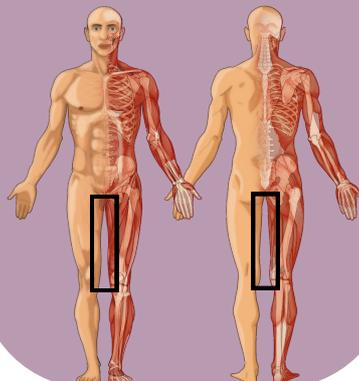
Wenn wir an Bewegungen in unserer Sportart denken, dann können die drei großen Bereiche erkennen.



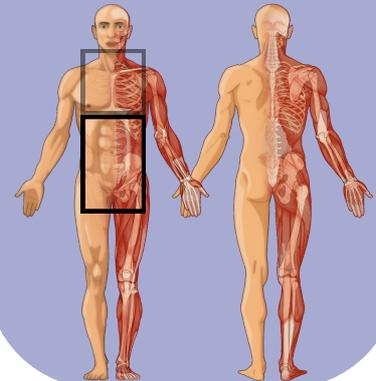
Alle Spagatpositionen haben 2 große Bereiche, die vor allem gedehnt werden. Das ist die Beinrückseite (Ischiocrurale Gruppe) und der Hüftbeuger (M. iliopsoas).



Beim Seitspagat werden vor allem die Adduktoren, also Oberschenkelinnen-seiten, gedehnt.



Bei Rückbeugen jeglicher Art wird nicht wie häufig angenommen der Rücken gedehnt, sondern die Körpervorderseite vor allem mit der Bauch- und Hüftmuskulatur.



Weitere Bereiche:

Für gestreckte Füße ist vor allem die zu dehnende Schienbeinmuskulatur wichtig. Eine sehr mobile Wirbelsäule (Rotation, (Seit-)Flexion) ist nicht nur für schöne Körperwellen wichtig, sondern auch die Basis für viele Elemente, in denen sich "verrenkt" wird.



Wenn du Übungen im Training zur Verbesserung der Beweglichkeit verwendest, frage dich immer WELCHE Muskeln gerade gedehnt werden sollen und ob die Übung überhaupt dazu passt.



- Der Hüftbeuger (M. iliopsoas) ist für die Beugung der Hüfte zuständig (Knie geht nach oben) und, um diesen Muskel zu dehnen muss die Hüfte folglich gestreckt werden
- Die Beinrückseite (Ischiocrurale Gruppe) ist für die Streckung der Hüfte und die Beugung im Knie zuständig. Das Gegenteil ist also die Dehnung: Wichtig sind also gestreckte Beine!



Steigerung mit gebeugtem Bein (dadurch wird auch der Oberschenkel gedehnt)



oder einbeinig, im Liegen/ Sitzen, ...



- Die Gruppe der Adduktoren ziehen die Beine heran (nach innen) und werden folglich gedehnt, wenn die Beine gespreizt werden.



- Wenn wir uns lang strecken und dabei in Rückbeugen gehen wird die Oberkörpervorderseite gedehnt. Dazu gehört auch wieder die Hüftmuskulatur, die gestreckt wird.



Durch Muskeln, die sich verkürzen können, ist der Körper in der Lage gelenkig verbundene Knochen gegeneinander zu bewegen. Das Gegenteil dieser Gelenkaktionen ist immer die Dehnung des jeweiligen Muskels/ der Muskeln.

Kräftigung, vor allem die Körperseite



Dehnung der Körperseite



Was wird jetzt also gedehnt?

Natürlich gibt es nicht isolierte Dehnübungen, jede Übung dehnt mehrere Muskeln zu unterschiedlichen Anteilen. Der Fokus liegt häufig auf dem hauptanteiligen Muskel. Im Folgenden stelle ich Übungen vor, für bestimmte Muskelbereiche, also komplexe Übungen, die viele Muskeln dehnen und andere Übungen, die weitere (noch nicht vorgestellte) Bereiche abdecken. Mit der Zeit (und am besten mit anatomischem Grundwissen) bekommst du ein Auge dafür was gerade gedehnt und gekräftigt wird und, ob das entsprechend zu deinen Zielen passt.



- Dehnung der Oberschenkelaußenseite & Gesäßmuskel beim gebeugten Bein
- Das gestreckte Bein wird an der Rückseite gedehnt
- Rotation in der Wirbelsäule: Brustmuskel wird etwas gedehnt, schräger Bauchmuskel wird gedehnt



- Dehnung der Wade, zum Teil Oberschenkelrückseite je nach Oberkörperlage
- auch wenn das Bein gebeugt werden würde wird die Wade gedehnt



- Dehnung vom Gesäß
- wenn der Rücken runder werden würde, auch noch minimal der Rücken



- Dehnung der Brustmuskulatur und vordere Schulter
- minimal Arme



- Dehnung der Schienbeinmuskulatur & Zehenmuskeln



- Beim klassischen Spagat wird beim hinteren Bein der Hüftbeuger gedehnt und vorne die Oberschenkelrückseite (je nach Oberkörperlage auch die Vorderseite)



- Dehnung der Oberkörpervorderseite (Bauch und Brust)
- Dehnung der Oberschenkel
- wenn sie den Kopf nach hinten machen würde, würde der Hals noch gedehnt werden
- vielleicht noch ganz minimal die Füße



- Dehnung der Armrückseite (Triceps)
- minimal Dehnung vom breiten Rückenmuskel (Latissimus) und Rundmuskel (Teres minor & major) beim leichten Seitneigen



- Alles, was den Rücken rund macht, dehnt ihn



Dehnung ist immer individuell. Was für den einen intensiv ist, ist für den anderen total einfach.

Dehnung trifft Kraft

Ganz so leicht darf ich es mir und euch allerdings nicht machen. In RSG-Übungen haben wir häufig ein Zusammenspiel von verschiedenen motorischen Hauptbeanspruchungsformen (z. B. Kraft, Schnelligkeit und Koordination, ...). Denn wir müssen berücksichtigen wie die Kraft wirkt. Hier ein Beispiel: Badminton im Liegen sind weniger anstrengend als im Stehen. Aber wieso? Der Hüftmuskel muss im Stehen nochmal anders gegen die Schwerkraft arbeiten (nämlich dauerhaft). Wenn das Bein (im Liegen) im 90° Winkel zum Boden ist, wirkt auf den Muskel keine Kraft mehr, ist also weniger anstrengend. Ein Spagatsprung würde ohne die Dehnung nicht auf 180° nicht anerkannt werden, aber der eigentliche Sprung ist ein Kraftakt. Ein Handstand im Spagat ist so viel mehr als nur die Dehnung ...



Literatur

Albrecht, K. & Meyer, S. (2014). Stretching und Beweglichkeit. (3. Auflage). Stuttgart: Karl F. Haug.

Klee, A. & Wiemann, K. (2005). Beweglichkeit / Dehnfähigkeit. Schorndorf: Karl Hofmann.

Walker, B. (2016). Anatomie des Stretchings. Mit der richtigen Dehnung zu mehr Beweglichkeit (2. Aufl.). riva.



Prüfe dein Verständnis gern einmal mit der und gegen die Literatur, hier stößt du auch auf andere Erkläransätze und Perspektiven!

Ich hoffe das Wissen hilft Dir, um Dein Training noch besser zu machen!



Für mehr Dokumente & Inhalte
besuche meine Website:
<https://www.j-bewusstimleben.de>



Kontakt per Mail an:
kontakt@j-bewusstimleben.de



Teile das Dokument, wenn es dir
gefallen hat!

