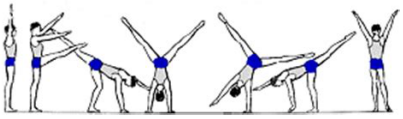
Beweglichkeitstraining Klasse 6b



Liebe Klasse,

in den vergangenen Wochen haben wir uns im Sportunterricht mit dem Bodenturnen und dem Trampolinspringen beschäftigt. Leider muss der Sportunterricht in der Schule zurzeit ausfallen. Trotzdem solltet ihr euch auch zu Hause fit halten. Zum Beispiel könnt ihr das schöne Wetter nutzen und Rad fahren, joggen oder einfach spazieren gehen.

Für das Turnen in der Schule ist vor allem eure **Beweglichkei**t wichtig. Diese Beweglichkeit können wir durch regelmäßiges Dehnen unterstützen. Außerdem können kontinuierlich durchgeführte Dehnübungen euer Körpergefühl verbessern und euer Wohlbefinden steigern.

Wir unterscheiden im Sport **statisches** und **dynamisches** Dehnen.
Beim **statischen Dehnen** wird die Muskulatur durch eine feste Position, die eine bestimmte Zeit gehalten wird, in die Länge gezogen. Schnelle, federnde Bewegungen werden beim statischen Dehnen vermieden.
Beim **dynamischen Dehnen** wird der Muskel durch eine wiederholte, federnde/schwingende Bewegung gedehnt. Dabei erfolgt meistens keine maximale Dehnung und die Spannung wird auch nicht gehalten.

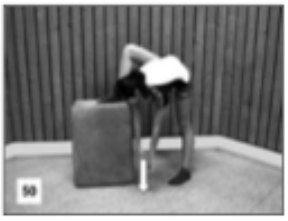
Ihr findet nun einen Vorschlag für dynamische und statische Dehnübungen, die ihr zu Hause ohne großen Aufwand durchführen könnt. Diese Übungen fördern vor allem die **Beweglichkeit in der Körpermitte** (Hüfte/Becken). Ihr solltet diese Übungen mehrfach in der Woche durchführen, um die eigene Beweglichkeit zu verbessern. Ihr dürft die Übungen auch gern um eigene Übungen, die ihr vielleicht bereits aus dem Sportunterricht oder Sportverein kennt, erweitern.

Viel Spaß beim Trainieren; bleibt auch weiterhin fit und gesund!

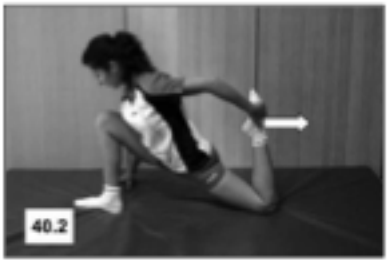
Frau Doering

Maximal dehnen, aber ohne Schmerzen!

Bei diesen 3 Übungen kann man statisch oder dynamisch dehnen oder die beiden Ausführungsmöglichkeiten verbinden: Federn und Halten.



Bei diesen 5 Übungen 15 s statisch dehnen



Quelle: http://circuit-training-dehnen-dr-klee.de/dokumente/Klee_A_2013_Update_Dehnen_Sportunterricht_62_5_130_134.pdf