

Beweglichkeitsübungen für den Hürdensprint

Definition:

Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen willkürlich und gezielt mit der erforderlichen bzw. optimalen Schwingungsweite der beteiligten Gelenke ausführen zu können. (MARTIN/CARL/LEHNERTZ 1991)

Synonym gebrauchte Begriffe: Flexibilität, Elastizität, Gelenkigkeit, Geschmeidigkeit, Biessamkeit, Dehnfähigkeit

Beweglichkeit als "Mischfähigkeit": Konstitutionelle (Gelenkmobilität), konditionelle (Kraftbezug) und koordinative (An- und Entspannung) Aspekte vereinen sich zu einem eigenständigen Fähigkeitsbereich.

Bedeutung der Beweglichkeit

- ⇒ verbessert, ökonomisiert die energetischen Potentiale (Krafterhöhung durch Vordehnung; Ökonomisierung im Ausdauerbereich durch Schulterbeweglichkeit beim Schwimmen u.a.)
- ⇒ beschleunigt Lernprozesse und erhöht die Ästhetik/Eleganz von Bewegungen (manche Techniken im Gerätturnen, Wasserspringen u.a. sind ohne entsprechende Beweglichkeit nicht erlernbar; Schönheit weiter Schwünge, "fliegender Grätschen" u.a.)
- ⇒ erhöht die Belastungsverträglichkeit, verringert Verletzungsgefahr (erhöhte Durchblutung, erhöhte Belastbarkeit des Stützapparates; verhindert Muskelzerrungen, Faserrisse u.a.)
- ⇒ sichert das arthromuskuläre Gleichgewicht und vermeidet muskuläre Dysbalancen (Verhinderung der Verkürzung der belasteten Muskulatur; Verbesserung der Körperhaltung u.a.)
- ⇒ fördert schließlich die Gesundheit (Vermeidung von Fehlbelastungsschäden und vorzeitigen Verschleißerscheinungen; Verbesserung von Körperhaltung und Belastbarkeit u.a.)

Beweglichkeitsübungen für den Hürdensprint I



Beweglichkeitsübungen für den Hürdensprint II

