

Beweglichkeitstraining im Badminton

Definition:

„Die Beweglichkeit ist die Fähigkeit und Eigenschaft des Sportlers, Bewegungen mit großer Schwingungsbreite selbst oder unter dem stützenden Einfluss äußerer Kräfte in einem oder in mehreren Gelenken ausführen zu können“

(Weineck 2000, S. 488)

Flexibilität - Biegsamkeit

Gelenkigkeit

Dehnungsfähigkeit



Ziele von Muskeldehnübungen:

- Vergrößerung der Bewegungsreichweite
- Beseitigung von Muskeldysbalancen
- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit der Muskulatur



Im Badminton ist eine Becken- Beinbeweglichkeit vor allem in der Defensive wichtig ! Außerdem benötigt man eine gute Beweglichkeit in der Brust- und Lendenwirbelsäule.

Dehnungsmethoden im Badminton

Passives Dehnen

Der zu dehnende Sportler ist passiv. Eine weitere Person dehnt einen bestimmten Muskel. Gut geeignet bei einem isolierten Beweglichkeitstraining

Statisches Dehnen

Ein Muskel wird in einem bestimmten Zeitraum in einer Dehnposition gehalten. Vor dem Training/Wettkampf nur bis ca. 7 sek. Halten, damit nicht zu viel Spannung aus dem Gewebe geht.

Dynamisches Dehnen

Ein Muskel wird in Dehnposition gebracht und am Ende wird gefedert. Gut geeignet vor der sportlichen Belastung

Unter einer **Muskeldysbalance** versteht man ein Ungleichgewicht in Kraft und Dehnfähigkeit, zwischen dem Agonisten und dem Antagonisten oder zwischen der rechten und linken Körperseite.

**Beweglichkeit in Abhängigkeit vom
Erwärmungszustand**

		nach 10 min. Aufenthalt im Freien (nackt) Temp. 10 °C 12 Uhr	nach 10 min. Aufenthalt in der Wanne Temp. 40° C 12 Uhr	nach 20 min. Erwärm- ung 12 Uhr	nach ermüdendem Training 12 Uhr
8 Uhr	12 Uhr				
- 14	+ 35	- 36	+ 78	+ 89	- 35 (mm)

Weineck 2000, S. 495



Beweglichkeit in Abhängigkeit vom Erwärmungszustand

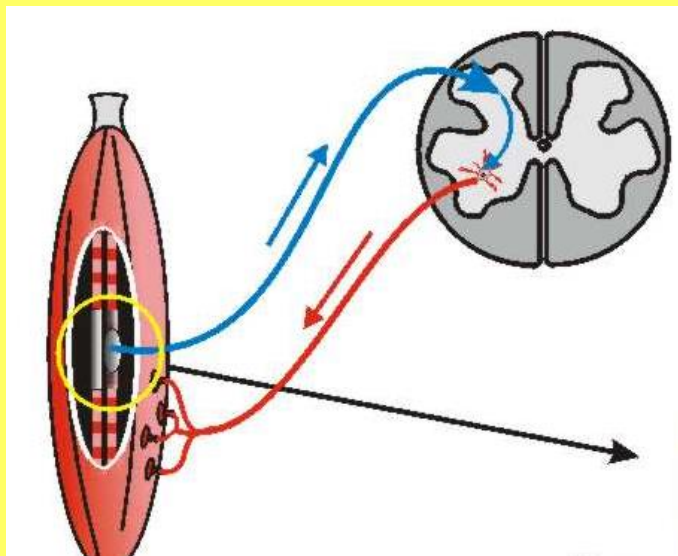
1. Wannenbad 5 min. bei 40° C
2. 15 min. spezielles Aufwärmen
3. 20 min. Massage
4. Mentales Aufwärmen
5. 15 min. allgemeines Aufwärmen
6. 15 min. Aufwärmen über ein Spiel
7. Kein Aufwärmen, 20° C
8. Kein Aufwärmen, 10° C



nach Grosser 1977



Die Muskelspindel



In der Muskulatur sitzen feine Messfühler, die die Dehnungsspannung in einem Muskel messen. Wenn diese zu hoch ist, werden über aufsteigende Nervenfasern ein Signal ins Rückenmark gemeldet, welches umgeschaltet wird. Absteigende Nervenfasern senden dann ein Signal zur Muskulatur, welche dann eine Kontraktion ausführt. Somit bieten die Muskelspindeln einen Schutz vor dem Zerreißen eines Muskels.





„Ist Stretching sinnvoll“ ? von Sportphysiotherapeut Carsten Keil

Durch Muskeldehnungen vermindert sich das Verletzungsrisiko um 5 % (Herbert + Gabriel 2002, Australien)

Muskeldehnungen verhindern kein Muskelkater (Buroker + Schwane 1998)

Gedehnt wird das Bindegewebe und nicht der Muskel.

Ein langfristiges Beweglichkeitstraining kann die Verletzungsanfälligkeit verringern.

Die Muskelruhespannung kann durch Dehnübungen nicht reduziert werden. (Wiemann + Klee 1999)

Wiemann + Klee 1999 konnten bei Sprintern nach einem 15- minütigen Dehnprogramm für die Hüftbeuge- und Hüftstreckmuskulatur eine deutliche Verschlechterung der nachfolgenden Sprintleistungen feststellen.

(Zeitschrift für Physiotherapeuten 59. Jg., Nr. 5 - 2007, Pflaum Verlag, München)

Befragung im Jahr 2009 am Olympiastützpunkt Rhein- Neckar an Leistungssportlern:

- 68 % sind der Meinung, dass Stretching vor Verletzungen schützt
- 75 % setzen Stretching in Training + Wettkampf ein.

Hinweise zum Beweglichkeitstraining

- Gute Beweglichkeit erhöht den Lernprozess im Techniktraining
- Abnahme der Beweglichkeit während intensiver Wachstumsphasen
- sensible Phase U 13
- Beweglichkeit nur anforderungsgerecht verbessern
- kein Beweglichkeitstraining bei Überbeweglichkeit
- nach einem Krafttraining keine Beweglichkeit trainieren
- immer vorsichtig an die maximale Grenze der Beweglichkeit gehen
- desto länger die Einwirkungszeit der Dehnung, desto höher der Effekt. Das Optimum liegt bei 8 min.



Empfehlungen für das Beweglichkeitstraining im Badminton

- tägliches - möglichst langes - aktives dynamisches Dehnen der Hüft- und Beinmuskulatur als Hausprogramm
- im Aufwärmtraining immer kurzes aktives dynamisches Dehnen anwenden mit badmintonspezifischen Übungen



VICTOR®
Badminton-Tennis-Squash

Hier einige Dehnübungen, die wir im Badminton benötigen:
max. Grätsche



max. Ausfallschritt



Sumo Kniebeuge



Finger unter den Fußspitzen einhaken und Knie leicht beugen und max. strecken

Flieger



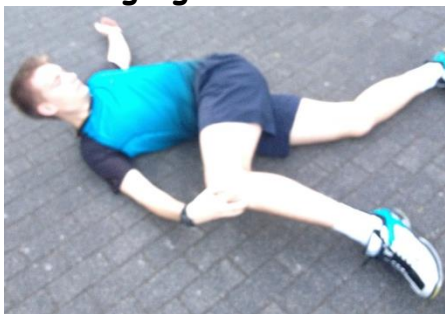
Knie sind leicht gebeugt, damit das Becken stabil bleibt. Blick gradeaus. Oberkörper max. schnell nach rechts und links drehen.

Brücke an der Wand

Aus dem Stand die Hände rücklings an die Wand bringen und nach unten „laufen“, Arme möglichst gestreckt lassen, Becken nach vorne schieben



Verwringung



Das Knie max. federnd nach unten drücken. Die entgegengesetzte Schulter bleibt auf dem Boden liegen.

Literatur:

Optimales Dehnen: *Freiwald, Jürgen* 2013 für 34,80 €