

Infoblätter für die Kurzreferate

Vier Methodenblätter für die Schülerreferate · Unterrichtsvorhaben Dehnen

© 2026 Sportunterricht.eu · Straight Edge Media — Nutzung im nicht-kommerziellen schulischen Kontext frei, sofern die Quelle genannt wird. Weitergabe und Verkauf nicht gestattet.

Je eine DIN-A4-Seite pro Methode. Die referierende Person erhält das Blatt als Vorbereitungsgrundlage, alle anderen bekommen es als Handout – **vor** dem Referat ausgeteilt, nicht danach.

So wird das Infoblatt genutzt: Es ist bewusst keine fertige Vortragsvorlage. Es liefert den fachlichen Kern, den die Referentin selbst zu einem Vortrag formen muss. Die unterste Zeile – *Frage zum Weiterdenken* – wird nicht beantwortet, sondern am Ende des Referats an die Gruppe gestellt. Das macht aus dem Handout ein Lernmaterial statt eines Merkblatts.

Fünf Minuten in der Sporthalle richtig aufbauen: Ein reiner Vortrag verliert die Gruppe nach anderthalb Minuten – es ist laut, niemand sitzt bequem, niemand hat einen Stift. Bewährt hat sich diese Aufteilung: **45 Sekunden Einstieg** (eine Frage oder ein Mini-Experiment an der Gruppe), **1 Minute Kernaussage** (genau eine, nicht drei), **2 Minuten Mitmachen** (die Gruppe führt die Übung aus, die Referentin korrigiert), **45 Sekunden Fehlerbilder** (falsch und richtig im direkten Kontrast vormachen), **30 Sekunden Sicherung**. Kein Blatt in der Hand – höchstens eine Karteikarte mit fünf Stichworten.

Statisch-passives Dehnen

Name: _____ · Datum: _____ · Kurs: _____

Die Kernaussage in einem Satz

Ich bringe den Muskel langsam in die Dehnposition, **lasse ihn dabei völlig locker** und halte die Position ruhig – die Dehnkraft kommt nicht aus dem Muskel selbst, sondern von außen.

◆ Worum es geht

- Die Dehnkraft kommt von **Schwerkraft, eigenen Händen oder einem Partner** – nie vom gedehnten Muskel selbst.
- Der Zielmuskel bleibt bewusst **entspannt**. Das ist der entscheidende Unterschied zur aktiven Variante.
- Es ist die **Referenzmethode**: am besten untersucht, am einfachsten zu lernen, am sichersten.
- Langfristig verbessert sie die Beweglichkeit sehr zuverlässig – *wenn* man sie regelmäßig anwendet.

◆ Die Übung zum Vormachen

- **1.** Langsitz, ein Bein gestreckt, das andere angewinkelt, Fußsohle am Innenschenkel.
- **2.** Mit *geradem Rücken* aus der Hüfte nach vorn neigen – Brustbein Richtung Knie.
- **3.** Ruhig halten, weiteratmen, nicht federn.
- **Du spürst es:** an der Oberschenkelrückseite, vom Gesäß bis zur Kniekehle.

HALTEDAUER
20-30 s

DURCHGÄNGE
2-3 je Seite

INTENSITÄT
6-7 von 10

WANN EINSETZEN
nach der Belastung

Die zwei häufigsten Fehler - unbedingt vormachen:

- ① **Runder Rücken.** Dann wird die Wirbelsäule gedehnt statt des Muskels. Merksatz: „*Bauch zum Oberschenkel, nicht Nase zum Knie.*“
- ② **Zu stark dehnen.** Wer ins Schmerzhafte geht, löst Schutzspannung aus – der Muskel arbeitet gegen die Dehnung, das Ergebnis wird schlechter statt besser.

Frage an die Gruppe zum Schluss: Wenn statisch-passives Dehnen so zuverlässig wirkt – warum sollte man es dann *nicht* direkt vor einem 100-Meter-Sprint machen?

Statisch-aktives Dehnen

Name: _____ · Datum: _____ · Kurs: _____

Die Kernaussage in einem Satz

Ich halte die Dehnposition **allein durch die Kraft des Gegenspielers** – niemand hilft mir, keine Schwerkraft, nur meine eigene Muskelarbeit.

◆ Worum es geht

- Der **Gegenspieler** des Zielmuskels erzeugt die Dehnung. Beim Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur ist das die Hüftbeugemuskulatur.
- Dabei wirkt zusätzlich die **reziproke Hemmung**: Spannt der Gegenspieler an, wird der Zielmuskel reflektorisch etwas gelockert.
- Die Methode **kräftigt gleichzeitig** – man wird nicht nur beweglicher, sondern auch stärker in dieser Position.
- Sie erzeugt **nutzbare** Beweglichkeit: Was man aktiv halten kann, kann man auch im Sport abrufen.

◆ Die Übung zum Vormachen

- **1.** Rückenlage, ein Bein bleibt gestreckt am Boden liegen.
- **2.** Das andere Bein *gestreckt* so hoch heben wie möglich – **ohne Hände**, nur mit Muskelkraft.
- **3.** Oben halten, dann kontrolliert absenken.
- **Du spürst es:** hinten am angehobenen Bein – und vorn an der Hüfte, die arbeitet.

HALTEDAUER
8-15 s

DURCHGÄNGE
3-5 je Seite

INTENSITÄT
5-6 von 10

WANN EINSETZEN
auch vor Belastung

Die zwei häufigsten Fehler - unbedingt vormachen:

- ① **Ausweichen mit dem Becken.** Statt das Bein zu heben, kippt das Becken mit – dann sieht es weiter aus, ist es aber nicht. Das liegende Bein muss am Boden bleiben.
- ② **Nachhelfen mit den Händen.** Sobald man greift, ist es nicht mehr aktiv, sondern passiv – und damit eine ganz andere Methode.

Frage an die Gruppe zum Schluss: Warum kommt man aktiv meist *weniger weit* als passiv – und warum ist die Methode trotzdem für viele Sportarten die nützlichere?

Dynamisches Dehnen

Name: _____ · Datum: _____ · Kurs: _____

Die Kernaussage in einem Satz

Ich halte die Dehnposition nicht, sondern **steuere sie wiederholt kontrolliert an und verlasse sie wieder** – geführt und abgebremst, niemals geworfen.

◆ Worum es geht

- Die Bewegung geht **durch** den Bewegungsumfang, statt am Ende stehen zu bleiben.
- Sie **wärmt auf**: Muskeltemperatur steigt, der Kreislauf kommt in Gang.
- Als einzige der vier Methoden mindert sie die Leistung **nicht** – sie verbessert sie eher leicht.
- Für dauerhaften Beweglichkeitsgewinn ist sie allerdings **schwächer** als die statischen Formen.

◆ Die Übung zum Vormachen

- **1.** Seitlich zur Wand stehen, eine Hand abstützen, sicherer Stand.
- **2.** Ein Bein gestreckt nach vorn und hinten pendeln – *kontrolliert geführt*.
- **3.** Die Amplitude über die Wiederholungen langsam **steigern**, nicht sofort maximal.
- **Du spürst es:** als Wärme und Lockerheit, nicht als starkes Ziehen.

WIEDERHOLUNGEN
10-15

DURCHGÄNGE
2-3 je Seite

TEMPO
zügig,
kontrolliert

WANN EINSETZEN
im Aufwärmen

Die wichtigste Abgrenzung – unbedingt im Kontrast vormachen:

Dynamisch heißt: geführt, abgebremst, innerhalb des normalen Bewegungsumfangs.

Ballistisch heißt: mit Schwung in den Endanschlag geworfen, mit Nachfedern.

Ballistisches Dehnen wird **nicht mehr empfohlen**: Die schnelle Dehnung löst den Schutzreflex des Muskels aus – man dehnt gegen den eigenen Körper. Einen Vorteil gegenüber den sichereren Methoden bietet es nicht.

Frage an die Gruppe zum Schluss: Wenn dynamisches Dehnen die Beweglichkeit kaum langfristig verbessert – warum ist es trotzdem die beste Methode direkt vor einem Spiel?

Anspannen – Entspannen – Dehnen (CHRS)

Name: _____ · Datum: _____ · Kurs: _____

Die Kernaussage in einem Satz

Ich spanne den Muskel, den ich dehnen will, **erst kräftig an** – und dehne ihn dann in der Entspannungsphase weiter, als es ohne die Voranspannung möglich wäre.

◆ Der Ablauf in vier Schritten

- **1. Dehnposition** einnehmen, bis ein leichtes Ziehen spürbar ist.
- **2. Anspannen:** 6–10 s kräftig gegen den Widerstand des Partners drücken – der Partner hält nur dagegen, es bewegt sich nichts.
- **3. Lösen:** 2–3 s bewusst locker lassen.
- **4. Dehnen:** in der Entspannungsphase weiter in die Dehnung gehen, 15–20 s halten.

◆ Die Übung zum Vormachen

- **1.** Rückenlage, ein Bein gestreckt nach oben, der Partner stützt es an der Wade.
- **2.** Gegen die Hand des Partners Richtung Boden drücken – 8 Sekunden.
- **3.** Lösen, dann lässt der Partner das Bein langsam weiter zum Kopf kommen.
- **Du spürst es:** hinten am Oberschenkel – und danach oft deutlich mehr Beweglichkeit als vorher.

ANSPANNUNG
6–10 s

DEHNPHASE
15–20 s

ZYKLEN
2–3 je Seite

PARTNER
zwingend

Sicherheitsregeln – diese drei Punkte gehören ins Referat:

- ① Der Partner gibt **nur Widerstand** und schiebt niemals aktiv weiter.
- ② Die Bewegung steuert allein die **gedehnte Person**.
- ③ Ein vorher vereinbartes **Stoppzeichen** gilt sofort und ohne Diskussion.

Der spannendste Punkt – und er gehört unbedingt ins Referat: In fast jedem Lehrbuch steht, die Methode wirke über das *Golgi-Sehnenorgan*: Die Anspannung aktiviere den Spannungssensor, der den Muskel daraufhin hemme. Diese Erklärung hat der Überprüfung **nicht standgehalten**. Misst man die

Muskelaktivität während der Dehnphase, ist sie eher *höher* als niedriger – genau das Gegenteil dessen, was das Modell vorhersagt.

Heute geht man davon aus, dass die Voranspannung vor allem verändert, **wie viel Dehnung man aushält** – vermutlich über eine kurzfristig angehobene Schmerzschwelle. Die Methode wirkt also – aber aus einem anderen Grund, als überall geschrieben steht.

Frage an die Gruppe zum Schluss: Diese Methode bringt den größten sofortigen Gewinn. Warum ist sie trotzdem nicht automatisch die beste Wahl?