

Stationskarten für den Dehnzirkel

Zehn Stationen zum Ausdrucken und Auslegen · 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.

Zehn Karten zum Ausdrucken und Laminieren. Sie enthalten bewusst auch das Feld „Du spürst es“ – dadurch wird die Karte selbstkorrigierend: Wer an der falschen Stelle zieht, merkt es selbst.

Organisation: Zehn Stationen im Kreis, zwei bis drei Personen je Station. Die Musik gibt den Takt: **30 Sekunden Dehnen – 10 Sekunden Seitenwechsel – 30 Sekunden Dehnen – 20 Sekunden Stationswechsel**. Ein vollständiger Umlauf dauert damit etwa fünfzehn Minuten. Praktischer Trick: Die Musik läuft während der Dehnzeit und setzt zum Wechsel aus – die Stille ist ein besseres Signal als ein Pfiff und schont die Stimme der Lehrkraft. Beim statischen Dehnen ruhige Musik wählen: Ein treibender Beat erzeugt genau das Wippen, das vermieden werden soll.

1 Wade an der Wand

Wadenmuskulatur

So geht's: Schrittstellung zur Wand, Hände auf Schulterhöhe. Hinteres Bein gestreckt, Ferse am Boden, Fußspitze geradeaus. Becken nach vorn schieben.

Zweiter Durchgang: hinteres Knie leicht beugen – das erreicht den tieferliegenden Wadenmuskel.

Du spürst es: in der Wadenmitte.

Achtung: Ferse bleibt unten, Fuß dreht nicht nach außen.

2 Hintere Oberschenkel

Ischiocrurale Muskulatur

So geht's: Langsitz, ein Bein gestreckt, das andere angewinkelt mit der Fußsohle am Innenschenkel. Mit geradem Rücken aus der Hüfte nach vorn neigen.

Du spürst es: Oberschenkelrückseite.

Achtung: Rücken gerade – „Bauch zum Oberschenkel, nicht Nase zum Knie.“

3 Hüftbeuger im Ausfallschritt

Hüftbeugemuskulatur

So geht's: Tiefer Ausfallschritt, hinteres Knie auf der Matte. **Erst** das Becken aufrichten und die Gesäßmuskulatur anspannen, **dann** das Becken nach vorn schieben.

Du spürst es: vorn in der Leiste.

Achtung: kein Hohlkreuz – ohne aufgerichtetes Becken wirkt die Dehnung nicht.

4 Vordere Oberschenkel

Vordere Oberschenkelmuskulatur

So geht's: Im Stand die Ferse zum Gesäß ziehen, Knie zeigt nach unten und bleibt neben dem Standbein. Freie Hand stützt an der Wand.

Du spürst es: Oberschenkelvorderseite.

Achtung: Knie nicht nach außen wandern lassen, Becken aufgerichtet.

5 Adduktoren

Oberschenkelinnenseite

So geht's: Breiter Grätschstand, Gewicht auf ein Bein verlagern und dieses beugen. Das andere Bein bleibt gestreckt, Fuß vollflächig am Boden.

Du spürst es: Innenseite des gestreckten Beins. **Achtung:** Kniescheibe zeigt nach oben, nicht nach innen.

6 Gesäßmuskulatur

Gesäßmuskulatur

So geht's: Rückenlage, ein Fußgelenk auf dem gegenüberliegenden Oberschenkel ablegen. Den unteren Oberschenkel greifen und zur Brust ziehen.

Du spürst es: tief im Gesäß. **Achtung:** Kopf und Schultern bleiben abgelegt.

7 Rücken mobilisieren

Wirbelsäule

So geht's: Vierfüßlerstand. Rücken Wirbel für Wirbel ausrunden, dann wieder lang machen. Acht bis zehn langsame Wechsel.

Du spürst es: breit entlang des Rückens.

Besonderheit: Diese Station wird *bewegt* statt gehalten – hier wird mobilisiert, nicht gedehnt.

8 Brust an der Wand

Brustmuskulatur

So geht's: Seitlich zur Wand, Unterarm im rechten Winkel an die Wand legen, Oberarm auf Schulterhöhe. Oberkörper langsam wegdrehen.

Du spürst es: vorn über der Brust.

Achtung: Schulterblatt nach hinten unten ziehen – die Schulter darf nicht nach vorn wandern.

9 Seitliche Rumpfkette

Breiter Rückenmuskel, Flanke

So geht's: Aufrechter Stand, einen Arm lang über den Kopf führen, am Handgelenk fassen und zur Gegenseite neigen. Becken bleibt gerade.

Du spürst es: seitlich an Rumpf und Achsel. **Achtung:** rein seitlich neigen – Vorstellung: zwischen zwei Glasscheiben.

10 Nacken

Nackenmuskulatur

So geht's: Aufrechter Sitz, eine Hand fasst unter die Sitzfläche und fixiert die Schulter unten. Kopf langsam zur Gegenseite neigen.

Du spürst es: seitlich am Nacken.
Achtung: niemals am Kopf ziehen, niemals kreisen. Diese Station wird am ruhigsten ausgeführt.

Zur Partnerarbeit im Zirkel – ein Befund, der überrascht: Selbstdehnung ist wirksamer als Partnerdehnung. Der Partner sollte im Zirkel deshalb nicht als Dehnhilfe eingesetzt werden, sondern als **Beobachter mit Auftrag**: Er hat die Stationskarte in der Hand und gibt nach fünfzehn Sekunden eine Rückmeldung zu genau dem Fehler, der dort genannt ist. Das erzeugt Bewegungswissen, statt Druck auf Gelenke – und liefert nebenbei beobachtbare Belege für die Bewertung der Methodenkompetenz.