

Dehnübungen entwickeln

Auch funktionale Dehnübungen können aus dem Wissen um Ansatz und Ursprung entwickelt werden. Wird bei einer Kräftigung versucht, Ansatz und Ursprung gegen einen Widerstand einander anzunähern, geht es bei Dehnübungen darum, Ansatz und Ursprung voneinander zu entfernen.

Wie auch bei den Kräftigungsübungen sollt ihr in euren Gruppen Dehnübungen für vorgegebene Muskelgruppen entwickeln. Anatomische Hintergründe könnt ihr diesem Arbeitsblatt entnehmen. Jede Gruppe benötigt eine Gymnastikmatte, damit ihr die Bodenübungen nicht auf dem Hallenboden ausführen müsst.

	Muskulatur	Ansatz, Ursprung, Funktion	Beispielübungen
1	Brustmuskulatur Die Brustmuskulatur bedeckt den gesamten Brustbereich ist vor allem bei Männern gut sichtbar und bildet die vordere Achselfalte.	<ul style="list-style-type: none"> • seitlich am Oberarm • gesamten Brustbereich • führt die Arme vor dem Körper zusammen und innenrotiert den Arm 	
2	Wadenmuskulatur (Schollenmuskel) Die Wadenmuskulatur liegt auf der Rückseite des Unterschenkels und ist äußerlich als Wade gut sichtbar.	<ul style="list-style-type: none"> • über Achillessehne am Fersenbein • unterhalb des Kniegelenks • senkt die Fußspitze 	
3	Wadenmuskulatur (Zwillingswadenmuskel) Die Wadenmuskulatur liegt auf der Rückseite des Unterschenkels und ist äußerlich als Wade gut sichtbar.	<ul style="list-style-type: none"> • über Achillessehne am Fersenbein • oberhalb des Kniegelenks • senkt die Fußspitze und beugt im Kniegelenk 	
4	Oberschenkelstrecker Dieser Muskel hat vier Köpfe und liegt auf der Vorderseite des Oberschenkels. Er ist der größte und kräftigste Muskel des Menschen.	<ul style="list-style-type: none"> • über die Kniescheibe am Schienbein • vordere Oberschenkel und Becken! • streckt im Kniegelenk und beugt im Hüftgelenk 	
5	Oberschenkelbeuger Für die Beugung im Kniegelenk ist eine Vielzahl von Muskeln zuständig, die auf der Rückseite des Oberschenkels liegen.	<ul style="list-style-type: none"> • Rückseite des Unterschenkels • am Becken • beugt im Kniegelenk, streckt im Hüftgelenk 	
6	Hüftbeuger Der Hüftbeuger liegt auf der Vorderseite des Beckens und hat großen Einfluss auf die Beckenstellung. Er neigt stark zum Verkürzen.	<ul style="list-style-type: none"> • oberes Ende des Oberschenkelknochens • Becken und Wirbelsäule • beugt im Hüftgelenk 	