

**Vanessa Wand**

**MAP:** 44577

**Aktuelle Graduierung:** 3. Kyu Kickboxen (grün)

Kickboxverein Leinefelde e.V.

## **Ausarbeitung zur Kickboxprüfung im 2. Kyu (blau) am 10.12.2011 in Leinefelde**

### **Aufgabenstellung**

1. Erklären Sie den Zusammenhang von Dehnung und Kampfsport, insbesondere im Kickboxen.
2. Erklären Sie die Schutzfunktion von Sehnen- und Muskelspindel.

**Zu 1.)** Einer der wichtigsten Bestandteile im Kampfsport ist die Dehnung der Muskulatur. Unter Dehnung versteht man eine Übungsform im Rahmen des sportlichen Trainings, bei der die Muskeln gezielt und schonend dosiert unter Zug gesetzt werden. Dehnung bereitet den Körper und die Muskulatur auf Bewegungen vor, die nicht den Bewegungen des normalen Alltages entsprechen.

Zunächst ist schon vor dem eigentlichen Training und auch vor dem Dehnen darauf zu achten, dass der Körper richtig aufgewärmt ist, um mögliche Verletzungen zu vermeiden. Die Erwärmungszeit, um den Muskel in eine optimale Leistungsbereitschaft zu versetzen, sollte dabei ca. 15- 20 Minuten betragen. Im Kickboxen eignet sich zur Erwärmung besonders gut Seilspringen in Kombination mit Liegestützen, Rumpfbeugen und Boxerlauf. Eine gezielte und optimale Dehnung ist beim Kickboxtraining und auch im Wettkampf, wichtig für ideale und saubere Kampftechniken, insbesondere für eine Verbesserung der Beweglichkeit der Beine für Tritttechniken.

Im allgemeinen ist ein gut gedehnter Muskel elastischer als ein nicht gedehnter Muskel. Das bedeutet zum einen, dass der Muskel weniger verletzungsanfällig ist, da dieser bei plötzlich auftretenden Kraftbelastungen oder allgemeinen Belastungen besser nachgibt. Zum anderen ist der gedehnte Muskel belastbarer und regeneriert sich schneller. Desweiteren funktionieren ein Muskel, der sogenannte Agonist, und sein Gegenmuskel, der Antagonist, effektiver zusammen, da der Antagonist durch die höhere Elastizität des Agonisten weniger Kraft aufbringen muss. Weiterhin führt eine gute Dehnung zu einer Vergrößerung der Bewegungsamplitude, das bedeutet zu einer größeren Auslenkung einer körperlichen Bewegung. Gerade für solche Muskelgruppen die zu einer Verkürzung neigen sind dabei spezielle Dehnübungen wichtig. Für das Kickboxen sind

gezielte Übungen für spezielle Trainings- und Wettkampfeinheiten zur Vor- und Nachbereitung von Relevanz.



Es gibt verschiedene Arten der Dehnung. Hier eine kurze Darstellung der geläufigsten Dehnformen.





Das **ballistische Dehnen**, dabei wird ein bis ans Bewegungsende passiv vorgedehnter Muskel mit kleinen federnden und wippenden Bewegungen über das normale Bewegungsausmaß hinaus bewegt.

Beim **statischen Dehnen** wird langsam und vorsichtig mit der Bewegung gedehnt, bis ans natürliche Ende, wo ein leichtes Ziehen einsetzt.

Nach der **isometrischen** Methode wird der zu dehnen gewünschte Muskel eine Zeit lang in eine metrische Anspannung angespannt und nach dem Entspannen bis an die nun verschobene Bewegungsgrenze gedehnt. Dieser Vorgang wird so oft wiederholt bis keine Erweiterung der Bewegungsgrenze mehr feststellbar ist.

Eine Dehnungseinheit sollte die Dehnung aller Muskelgruppen beinhalten. Im folgenden werden hier nur verkürzt wichtige Bereiche fürs Kickboxen aufgezeigt.

<p><b>Brustmuskulatur, Schultern</b></p> <p>In der Anfangsposition steht der Sportler in einem schulterbreiten Stand. Die Hände greifen ineinander.</p> <p>Für die Dehnung werden die Hände (Handballen) nach oben gestreckt. Der Körper wird während der Dehnung in Aufrechter Position gehalten. Diese Dehnung kann auch nach vorn durchgeführt werden.</p>	
<p><b>Hinterer Oberarm</b></p> <p>Die Füße stehen hierbei wieder schulterbreit auseinander. Eine Hand greift von oben hinten auf den Rücken.</p> <p>Die andere Hand zieht am Ellbogen den Arm in ihre Richtung und Richtung Boden. Der Rücken muss dabei gerade sein.</p>	

<p><b>Unterarmbeugemuskel</b></p> <p>Wieder steht der Sportler in einem schulterbreiten Stand. Ein Arm wird nach vorn ausgestreckt, die Handfläche zeigt nach oben. Mit der anderen Hand werden die Finger der ausgestreckten Hand gefasst.</p> <p>Die ausgestreckte Hand wird nach unten gezogen.</p>	
<p><b>Oberschenkel- Streckmuskel</b></p> <p>Die Füße stehen eng beieinander, der Rücken ist gerade und darf kein Hohlkreuz bilden.</p> <p>Mit einer Hand oder beiden wird um den Fuß gegriffen. Bei der Dehnung wird dann die Ferse in Richtung Gesäß gezogen. Die Knie sind eng zusammen.</p>	
<p><b>Oberschenkelrückseite</b></p> <p>Diese Dehnung wird im Liegen ausgeführt. Ein Bein wird nach oben hin ausgestreckt und mit beiden Händen umfasst, das andere bleibt ausgestreckt am Boden.</p> <p>Das nach oben gestreckte Bein wird nun in Richtung Brust gezogen.</p>	
<p><b>Oberschenkelinnenseite</b></p> <p>Die Ausgangsposition ist der seitliche Spreizsitz.</p> <p>Der Oberkörper ist gerade und die Arme werden lang ausgestreckt in Richtung Mitte.</p>	

**Zu 2.)** Um die Muskeln und Sehnen vor Überlastung zu schützen sind verschiedene Schutzmechanismen vorhanden.

a.) Muskelspindeln liegen innerhalb der Skelettmuskulatur. Sie bestehen aus intrafusalen (im inneren der Muskelspindeln liegenden) Muskelfasern, die parallel zu den Fasern der Skelettmuskulatur angeordnet sind. Die Muskelspindeln erfühlen den Dehnungszustand des Muskels. Wird ein Muskel mit großer Geschwindigkeit oder über eine bestimmte Länge hinaus gedehnt, so wird der sogenannte Dehnungsreflex durch die Muskelspindeln ausgelöst. Der Muskel zieht sich durch diesen Reflex zusammen, er kontrahiert und schützt sich dadurch vor Überdehnung und Schäden.

b.) Sehenspindeln befinden sich im Übergangsbereich zwischen Muskeln- und Sehnenfasern. Sie sollen die Sehnen vor zu starken Muskelkontraktionen schützen. Die Sehenspindeln sind in ihrer Funktion folglich der Muskelspindeln entgegengesetzt. Wird eine bestimmte Reizschwelle durch die Muskelzugkraft überschritten, wird durch die Sehenspindeln ein Reflex ausgelöst, der den Muskel entspannt. Infolge dies Reflexes werden die Muskel-Sehnen-Übergänge und die Sehnen vor Überlastung geschützt.

#### **Quellennachweis**

- <http://www.kampfsportler.com/dehnung>
- [http://www.njjv.net/fachbeitraege/2006/d\\_e\\_h\\_n\\_e\\_n.htm](http://www.njjv.net/fachbeitraege/2006/d_e_h_n_e_n.htm)
- <http://www.richtig-dehnen.de/>
- <http://www.flexikon.doccheck.com>