

Aufwärmen und Dehnmethoden im Vergleich*

Gerätebedarf

Langbank, Turnmatte, Mess-Skala

Die Skala wird dabei so auf der Bank befestigt, dass der Anlegepunkt der Füße bei 0 ist.

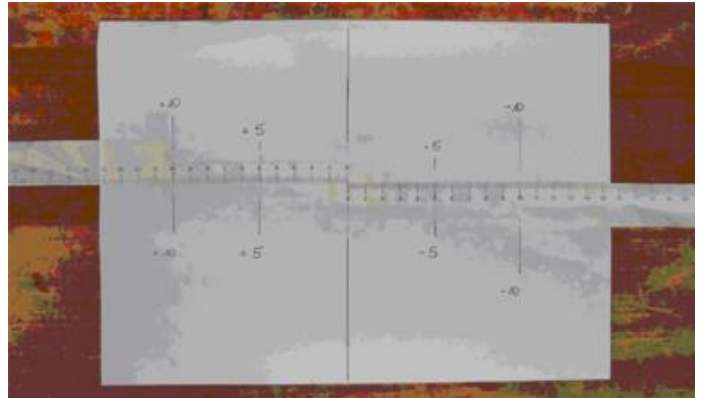
Schritt für Schritt

Zu Beginn der Stunde wird die Rumpfbeugefähigkeit wie im linken Bild gemessen.

Nach dem Aufwärmen, bzw. nach dem Aufwärmen und Dehnen, wird sofort ohne Pause erneut gemessen.



Foto: Horst Rudel



	vorher	nachher	Differenz
Aufwärmen			
Aufwärmen + Dehnen			

Fazit:

* nach: Klee, A./Wiemann, K. (2005). Beweglichkeit/Dehnfähigkeit: Bewegungskompetenzen, erschienen im Hofmann-Verlag Schorndorf.