

# Aktive und passive Beweglichkeit

## Dies ist der Artikel Nr. 3 des Sport-Attack Beweglichkeitsspecials. Alle Artikel des Specials:

- Dehnen - Die verschiedenen Methoden in der Übersicht
- Methoden und Zielgruppen des Beweglichkeitstrainings
- Die Bedeutung der Faszien für unsere Beweglichkeit
- Bewegungseinschränkung: Über Muskelverkürzungen und Sarkomere
- Aktive und passive Beweglichkeit
- Grundlagen zur Beweglichkeit - Anatomie
- Beweglichkeit - Dehnen, Verkürzungen und funktionelles Training

Unsere motorische Fähigkeit der Beweglichkeit lässt sich grundsätzlich in aktive und passive Beweglichkeit unterteilen. Was bedeuten diese Unterschiede für unser Training? Welche Art von Beweglichkeitstraining lässt sich daraus ableiten?

## Passive Beweglichkeit



Vorwärtsspagat- gute passive Beweglichkeit!

Passive Beweglichkeit ist die Fähigkeit, einen möglichst großen Gelenkausschlag, auch unter der Zuhilfenahme externer Kräfte einzunehmen. Zu externen Kräften zählen sowohl diverse Geräte, als auch einfach die Schwerkraft. Der klassische Spagat ist z.B. ein Merkmal sehr hoher passiver Beweglichkeit. Dazu zählen übrigens auch Haltungen, die erst durch Schwungvolle Bewegungen eingenommen und nicht aktiv gehalten werden können. Beispiel aus dem Kampfsport: Ein hoher Axe-Kick wird von den meisten Sportlern nur durch Schwung erreicht und ist demnach das Resultat passiver Beweglichkeit, auch wenn erst Aktivität nötig ist, um zu dieser Position zu gelangen, gelangt der Sportler doch nur durch den Schwung in die Endposition.

Die passive Beweglichkeit erhöhen wir in erster Linie durch klassisches passives Dehnungstraining. Auch die verschiedenen Methoden wird in dem letzten Artikel dieser Serie eingegangen.

## Aktive Beweglichkeit



Kicks brauchen eine gute aktive Beweglichkeit!

Als aktive Beweglichkeit wird die Fähigkeit bezeichnet, eine Gelenkstellung unter aktiver Muskelkontraktion ohne Schwung einzunehmen. Kann ein Kampfsportler beispielsweise einen Kick einen Moment auf entsprechender Höhe halten, lässt sich daran seine aktive Beweglichkeit messen.

Aktive Beweglichkeit ist für die meisten Sportarten wichtiger, als eine hohe passive Beweglichkeit. Denn nur, wenn in einer Gelenkstellung auch ein Kraftpotential vorhanden ist, kann Kraft sinnvoll übertragen werden.

Aktive Beweglichkeit trainieren wir, indem wir Krafttraining über möglichst große Bewegungsradien ausführen.

Dabei ist es wichtig, dass sowohl Agonist als auch Antagonist entsprechend trainiert werden, damit sie in jedem Gelenkwinkel ihrer Funktion optimal nachkommen können.

**Grundsätzlich gilt:** Die passive Beweglichkeit ist immer etwas größer als die aktive Beweglichkeit, Ziel sollte es sein, die aktive Beweglichkeit so nah wie möglich an die passive Beweglichkeit zu bringen. Einen Spagat zu können, bringt uns außer dem Selbstzweck nichts, wenn die aktive Beweglichkeit fehlt, um das Bein auch in diesem großen Bewegungsradius kontrolliert steuern zu können.

Ist die passive Beweglichkeit viel größer als die aktive, kann das zu Problemen mit der Gelenkstabilität führen, da unsere Muskulatur in großen Gelenkausschlägen dann nicht in der Lage ist, das Gelenk sinnvoll zu schützen. Schäden passiver Strukturen können die Folge sein.

Ist die passive Beweglichkeit zu sehr eingeschränkt, kann es zu Muskelverletzungen aufgrund von zu früh einsetzender Schutzspannung kommen.

Wir sollten in der Lage sein, unsere aktive Beweglichkeit passiv um ein gewisses Maß zu überschreiten. Je höher unsere passive Beweglichkeit ist, desto intensiver sollten wir aber auch an unserer aktiven Beweglichkeit arbeiten.