

Stretching vor dem Kampfsport-Training... wirklich veraltet?

Bereits als wir uns allgemein dem Thema **Dehnen und Stretching** zugewandt haben, haben wir festgestellt, dass man sportwissenschaftliche Erkenntnisse niemals generalisieren darf. Leider wird das doch immer wieder viel zu oft getan. Dieser Artikel soll sich speziell mit dem Dehnen für den Kampfsport auseinandersetzen. Auch hier müssen wir aufpassen, nicht zu generalisieren, denn es gibt dutzende Kampfsportarten mit den unterschiedlichsten Ansprüchen an unseren Körper.

Schauen wir uns eine typische Stunde in einer „Strike and Kick“ Kampfsportart an....

..., dann stellen wir fest, dass die Stunde meistens mit einem generellen Warmup beginnt, bei dem möglichst viele Muskelgruppen gleichzeitig bewegt werden. Danach folgt eine meist statische Stretching-Einheit von zumeist etwa 10 Minuten, bevor dann das eigentliche Training beginnt, das seinen Fokus auf das Trainieren von Schlagtechniken und Fußstritten legt.

Wir haben doch aber gelernt, dass statisches Stretching den Muskeltonus senkt und somit die Gefahr von Verletzungen an Gelenken erhöht?! Also trainieren diese Sportler falsch?!

Generell ist diese Aussage erst einmal richtig, **aber** wir betreiben hier eine Sportart, die gerade die Hüftgelenke über nahezu Ihre gesamte mögliche Amplitude nutzt. Dominiert ist das Training und auch der Wettkampf vor allem von schnellkräftigen und teilweise schwungvollen Bewegungen. Reagiert unser Muskel nun zu früh mit einem Schutzreiz, der sich in einer unwillkürlichen Kontraktion zeigt, kann es zu diversen Verletzungen kommen. Dazu gehört die einfache Zerrung des kontrahierenden Muskels genau so, wie Verletzungen die durch einen Sturz entstehen, wenn plötzlich bei einem High Kick das Standbein weg rutscht. Genau so gut kann es durch derart unkontrollierte Bewegungen zu einer Distorsion in den Gelenken kommen, da wir uns nicht mehr in einer willkürlich kontrollierten Position befinden.

So betrachtet kann tatsächlich selbst statisches Dehnen durchaus vor Verletzungen schützen.

Wie sieht denn nun richtiges Dehnen im Kampfsport aus?

Weiterhin gilt: Sehr ausgedehntes, statisches Dehnen sollte weiterhin vermieden werden. Dehnen mit dem Zweck der dauerhaften Steigerung der Beweglichkeit gehört in eine eigene Trainingseinheit. Ansonsten sollte ich mir immer die Frage stellen: **Was habe ich eigentlich gleich vor?**

Fall 1: Ich möchte eine Form laufen, vielleicht sogar eine Freestyle Form, bei der ich fast senkrecht in die Luft treten möchte oder sogar in den Spagat springen will...

Hier wäre ein etwas längeres statisches Dehnen sinnvoll, um auf jeden Fall zu verhindern, dass der Schutzreiz des Antagonisten unserer Bewegung zu früh einsetzt und wir so keine Zerrung oder Schlimmeres riskieren. Ein niedrigerer Muskeltonus lässt die Bewegungen oft geschmeidiger wirken.

Fall 2: Ich habe gleich einen Kampf im Kickboxen und möchte auch zum Kopf treten...

Voraussetzung Nr1: Die Grundbeweglichkeit muss durch extra Trainingseinheiten mit statischem Stretching bereits erlangt worden sein. Jetzt wird nur dynamisch(**leicht** wippendes Dehnen/leichte Beinaufschwünge), aber nicht ballistisch(stark wippend) gedehnt. Wir erhöhen so den Muskeltonus und somit unsere Schnellkraft. Außerdem setzen wir die Schwelle für das Einsetzen des Schutzreizes temporär höher.

Fall 3: Ich habe gleich einen Kampf, der eher ringerisch ausgetragen wird...

Sparen Sie sich das Dehnen. Hier kommt es außer der Technik eher auf Maximalkraft und Kraftausdauer an. Statisches Dehnen würde Ihr Kraftpotential unnötig verringern, zu langes dynamisches Dehnen kann von Ihren Kraftreserven zehren. Ein einfaches mobilisieren reicht hier aus.