

Svetlana Wottschel/Georg Wydra/Klaus Bös

Beweglichkeit unter Trainings- und Wettkampfbedingungen

Eine Untersuchung mit Tänzerinnen und Tänzern der Spitzenklasse

Literatur

- Behm, D. & Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *Euro-pean Journal of applied Physiology*, *111*, 2633-2651.
- Bös, K. & Mechling, H. (1980). Dimensionen der Motorik. Schorndorf: Hofmann.
- Bös, K. (Hrsg.) (2001). *Handbuch Motorische Tests* (2., vollst. überarb. u. erw. Aufl.). Göttingen: Hogrefe-Verlag.
- Dickhuth, H.-H., Mayer, F., Röcker, K. & Berg, A. (Hrsg.) (2010). *Sportmedizin für Ärzte* (2. Aufl.). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Freiwald, J. & Engelhardt, M. (1999). Aspekte der Trainings- und Bewegungslehre neuromuskulärer Dysbalancen. *Gesundheitsport und Sporttherapie*, *15*, 5-12 und 46-50.
- Frester, R. & Würz, T. (1997). *Mentale Wettkampfvorbereitung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Glück, S. (2005). *Beeinflussung der Beweglichkeit durch unterschiedliche physische und psychische Einwirkungen*. Dissertation, Universität des Saarlandes, Saarbrücken.
- Glück, S., Schwarz, M., Braun, C., Maxeiner, J. & Wydra, G. (2001). Stress bzw. entspannungsinduzierte Einflüsse während eines Beweglichkeitstrainings. *Poster vorgestellt anlässlich des Deutschen Sportärztekongresses 2001 in Rotenburg an der Fulda*.
- Grosser, M. & Starischka, S. (1981). *Konditionstests – Theorie und Praxis aller Sportarten*. München: BLV Buchverlag.
- Grosser, M. & Starischka, S. (1998). *Das neue Konditionstraining* (7. völlig neu bearb. u. erw. Aufl.). München: BLV Buchverlag.
- Hasenbring, M. (2001). Biopsychosoziale Grundlagen der Chronifizierung von Rückenschmerzen. *Arthritis + Rheuma*, *21*, 98-112.
- Hottenrott, K. & Neuman, G. (2010). *Trainingswissenschaft: Ein Lehrbuch in 14 Lektionen*. Meyer & Meyer: Aachen.
- Klee, A. (2003). *Methoden und Wirkungen des Dehnungstrainings*. Schorndorf: Hofmann.
- McHugh, M. & Cosgrave, C. (2009). To stretch or not to stretch: the role of stretching in injury prevention and performance. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, *20*, 169-181.
- Rensing, L., Koch, M., Rippe, B. & Rippe, V. (2006). *Der Mensch im Stress – Psyche, Körper, Moleküle*. Heidelberg, München: Spektrum Akademischer Verlag.
- Vaitl, D. (2000). Psychophysiologie der Entspannung. In D. Petermann (Hrsg.), *Lehrbuch der Entspannungsverfahren* (S. 20-76). Weinheim: PVU.
- Wiemann, K. (1991). Beeinflussung muskulärer Parameter durch ein zehnwöchiges Dehnungstraining. *Sportwissenschaft*, *21*, 295-305.
- Wiemann, K. & Klee, A. (2000). Die Bedeutung von Dehnen und Stretching in der Aufwärmphase vor Höchstleistungen. *Leistungssport*, *30* (4), 5-9.
- Wiemann, K. & Leisner, S. (1996). Haben Turner längere Muskeln. *TW Sport + Medizin*, *8*, 103-108.
- Wiemeyer, J. (2003). Dehnen und Leistung – primär psychophysiologische Entspannungseffekte? *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, *54* (10), 288-294.
- Wiemeyer, J. (1990). *Zentralnervöse Aktivierung und sportliche Leistung*. Köln: Strauß.
- Wydra, G. (2009). Entwicklung der Beweglichkeit. In J. Baur, K. Bös, A. Conzelmann & R. Singer (Hrsg.), *Handbuch Motorische Entwicklung* (S. 187-195). Schorndorf: Hofmann.
- Wydra, G. & Glück, S. (2004). Zur Effektivität des Dehnens. In K. Cachay, A. Halle & H. Teubert (Red.), *Sport ist Spitze – Nachwuchsleistungssport aktuell zwischen Computer und Power-Food* (S. 103-118). Aachen: Meyer & Meyer.

*

Die Autoren

Svetlana WOTTSCHEL, 2007 bis 2011 Studium mit Abschluss Bachelor of Arts in Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie (KIT), seit 2011 Masterstudium Sportwissenschaft (Bewegung und Technik), Tänzerin des Tanzsportvereins Landau

Prof. Dr. Georg WYDRA, Leiter des sportwissenschaftlichen Instituts der Universität des Saarlandes, Arbeitsschwerpunkte: Funktionsgymnastik, Gesundheitspädagogik

Prof. Dr. Klaus BÖS, Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie (KIT)

Anschrift: Prof. Dr. Klaus Bös und Svetlana Wottschel, Institut für Sport und Sportwissenschaft, Karlsruher Institut für Technologie (KIT), KIT Campus Süd, Gebäude 40.40, Engler-Bunte-Ring 15, 76131 Karlsruhe

E-Mail: Boes@kit.edu