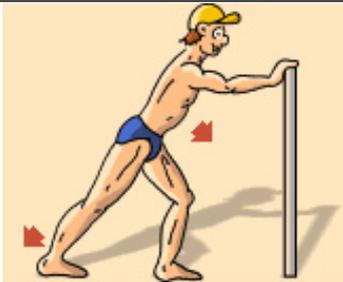


Dehnprogramm

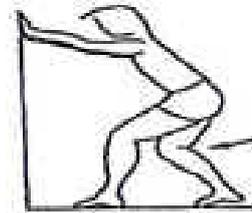
Spieleranzahl: egal

NR: 020



Dehnung der Wadenmuskulatur

In Schrittstellung stehen, das vordere Bein beugen, das hintere Bein gestreckt lassen, die Fersen bleiben dabei beide auf dem Boden. Die Dehnung ist im Wadenbereich des hinteren Beines spürbar.

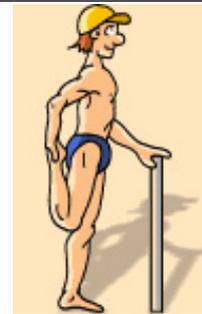


In Schrittstellung gehen, wie in Übung eins. Dann allerdings das hintere Knie zum Boden bewegen und mit der Hüfte etwas nachgehen.



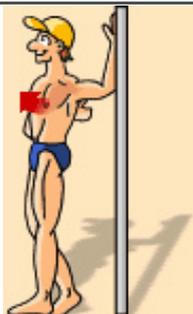
Dehnung der Oberschenkelinnenseite

Beschreibung: Im Stand das Körpergewicht auf eine Beinseite verlagern, Beine sind weit gegrätscht. Das Standbein dabei gebeugt halten, das andere Bein ist lang gestreckt und der Fuß bleibt auf dem Boden aufgestellt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkelinnenseite des lang gestreckten Beines spürbar.



Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Beschreibung: Im Stand mit der Hand ein Bein am Knöchel fassen und zum Gesäß heranzuführen. Die Knie bleiben dabei auf einer Höhe, der Po und der Bauch sind fest angespannt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkelvorderseite des angewinkelten Beines spürbar.



Dehnung der Brustmuskulatur

Beschreibung: Ellenbogen und Unterarm an die Wand legen, Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel. Oberkörper leicht vom Arm weg in den Raum hineindrehen. Die Dehnung wird im Brustbereich spürbar.



Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

In Rückenlage ein Bein an der Oberschenkelrückseite fassen und zum Oberkörper heranziehen. Die Fußspitze dabei in Richtung Schienbein ziehen. Das andere Bein liegt lang gestreckt auf dem Boden. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkelrückseite des in die Luft gestreckten Beines spürbar.

Dehnprogramm Seite 2

Spieleranzahl: egal

NR: 020



Mit dem Rücken auf den Boden legen. Nun ein Knie zum Körper ziehen und dabei anwinkeln.



Auf den Rücken legen und die Beine angewinkelt aufstellen. Nun das Becken heben, bis die Körpervorderseite eine gerade Linie bildet.



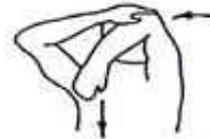
Auf den Rücken legen. Kopf und Beine heben und die Knie vorsichtig so nah wie möglich zur Stirn ziehen.



Auf den Boden setzten, Knie nach außen und die Schuhsohlen aneinander bringen. Nun versuchen die Füße möglichst nah an den Körper zu bringen. Nun abwechselnd mit den Ellbogen die Knie richtig Boden drücken und hinter umgekehrt; die Knie nach oben drücken und mit den Armen einen Gegendruck erzeugen



Im Stand einen gebeugten Arm seitlich über den Kopf nehmen. Mit der anderen Hand den Arm leicht nach außen ziehen, ohne Schultern und Hüfte zu verdrehen.



Arm hinter den Kopf klappen; mit dem anderen Hand den Ellebogen erfassen und Richtung Körpermitte und nach unten ziehen. Dort für einige Sekunden halten.

Quelle Bilder: <http://www.richtigfit.de/pages/de/magazin/fitnessprogramme/dehnung.html> ; <http://www.bbcoach.de> ; <http://www.praeventivsport.at/heimtraining/dehnuebungen.html>

Bemerkungen

- Jede Übung einige Sekunden halten (5-10Sek.)
- nicht wippen

Durchführung in Trainingsphase

- Nach dem Aufwärmen

Alterskassen:

- alle, ab U14 sinnvoll

Enthält folgende Elemente:

- Dehnen, Überprüfung der Muskulatur