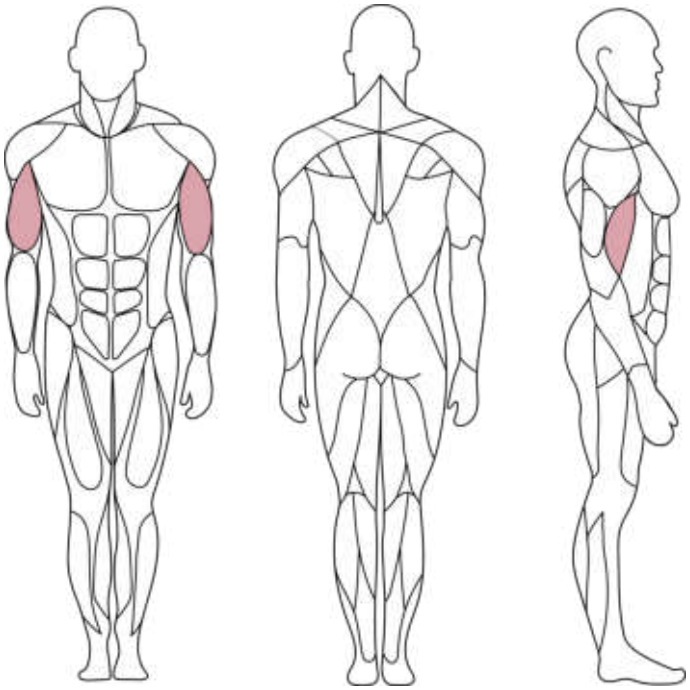
1.1 Bizeps

Art: Statisches Dehnen

1) Aufrechten schulterbreiten Stand einnehmen
2) Hände hinter dem Rücken ineinander falten, sodass die Handflächen nach innen zeigen
3) Arme durchstrecken und leicht vom Rücken lösen

Beanspruchte Muskulatur

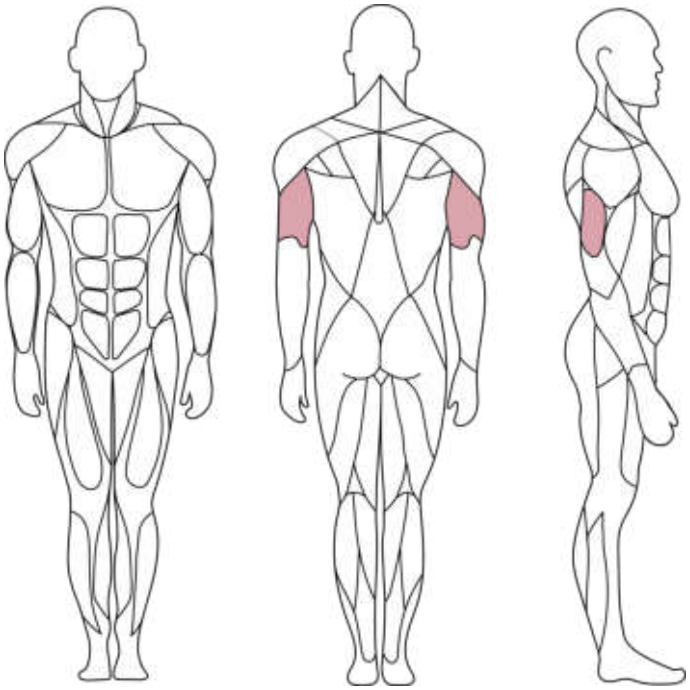


2.1 Trizeps

Art: Statisches Dehnen

1) Aufrechten schulterbreiten Stand einnehmen
2) Eine Hand zwischen die Schulterblätter legen, Ellenbogen zeigt nach oben
3) Mit der anderen Hand an den Ellenbogen greifen und ihn den Rücken entlang nach unten ziehen

Beanspruchte Muskulatur

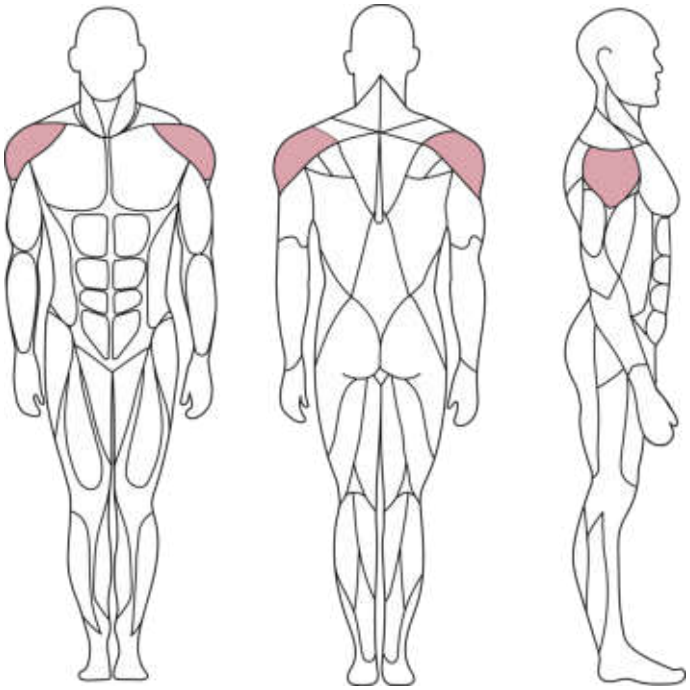


3.1 Schulter

Art: Statisches Dehnen

1) Auf den Boden setzen
2) Beine mit ca. 90 Grad Beugung im Kniegelenk aufstellen
3) Hände bei gestreckten Armen hinter den Rücken setzen
4) Mit dem Gewicht des Oberkörpers auf die Hände lehnen

Beanspruchte Muskulatur

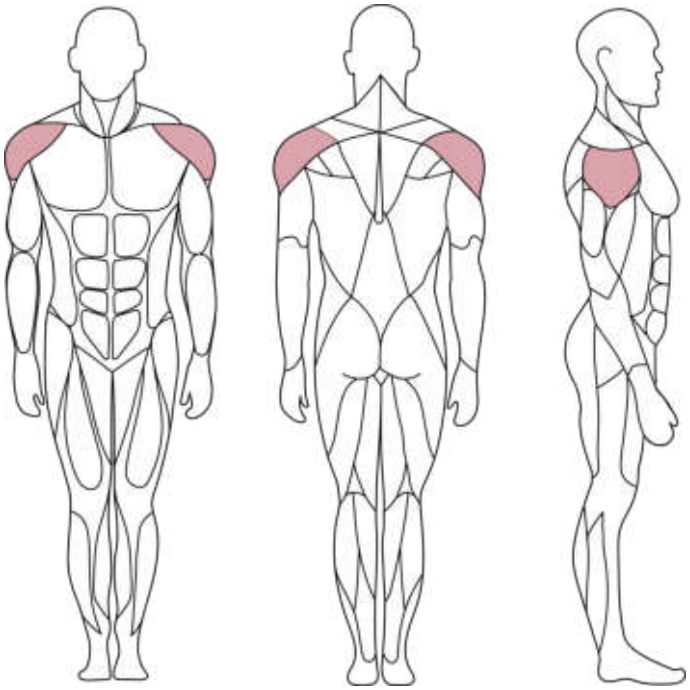


3.2 Schulter

Art: Statisches Dehnen

1) Seitenlage einnehmen
2) Das untere Bein strecken und das obere vor dem Körper anwinkeln
3) Den unteren Arm ca. 90 Grad vom Körper abgespreizt mit der Handfläche nach oben auf dem Boden ablegen
4) Die Hand des oberen Arms am Boden vor der Brust stützen
5) Den Oberkörper in Richtung des ausgestreckten Arms rotieren, die untere Schulter dabei am Boden halten

Beanspruchte Muskulatur

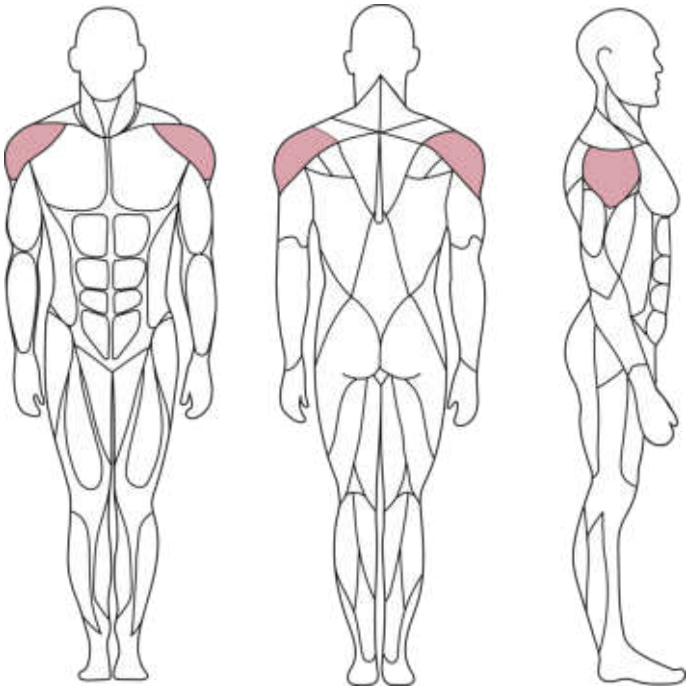


3.3 Armkreisen

Art: Aufwärmen

1) Aufrechten hüftbreiten Stand einnehmen
2) Arme kreisen lassen
3) Mit Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn beginnen und anschließend die Richtung wechseln

Beanspruchte Muskulatur

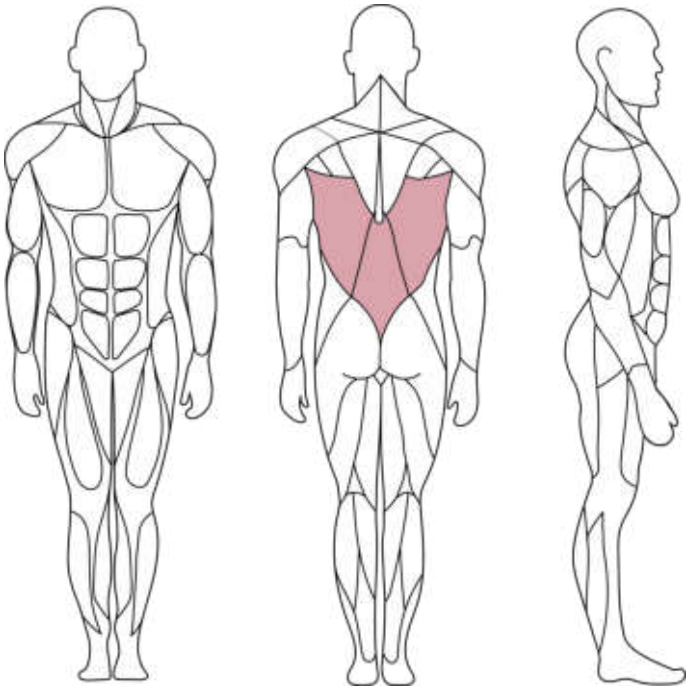


4.1 Unterer Rücken

Art: Statisches Dehnen

1) Auf den Boden setzen und Beine seitlich vor dem Körper aufstellen
2) Fersen in Richtung Gesäß ziehen
3) Mit den Händen von innen unter den Knien durchgreifen und den äußeren Knöchel halten
4) Kopf auf die Brust legen
5) Oberkörper mit Hilfe der Arme nach vorne ziehen

Beanspruchte Muskulatur

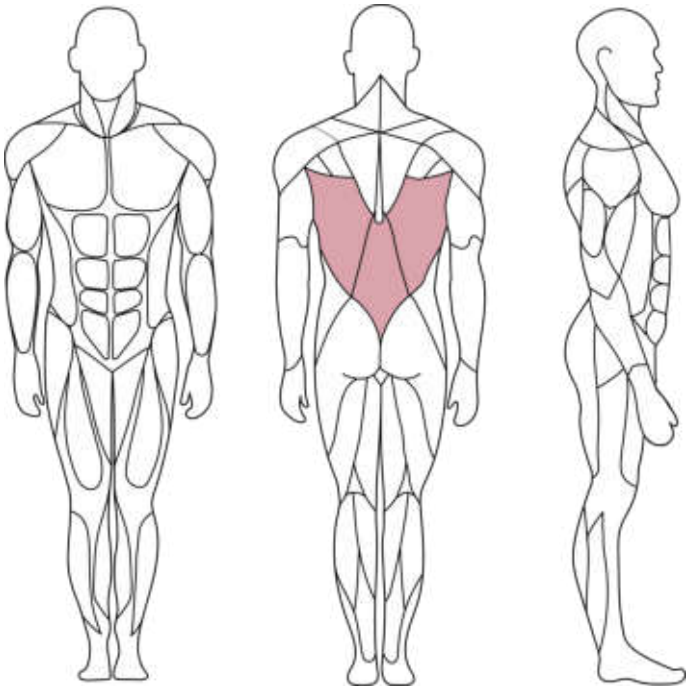


4.2 Pferderücken-Katzenbuckel

Art: Dynamisches Dehnen

1) Vierfüßlerstand einnehmen
2) Schultern über den Handgelenken halten
3) Blick nach unten richten
4) Zwischen Rundrücken und leichtes Hohlkreuz wechseln

Beanspruchte Muskulatur

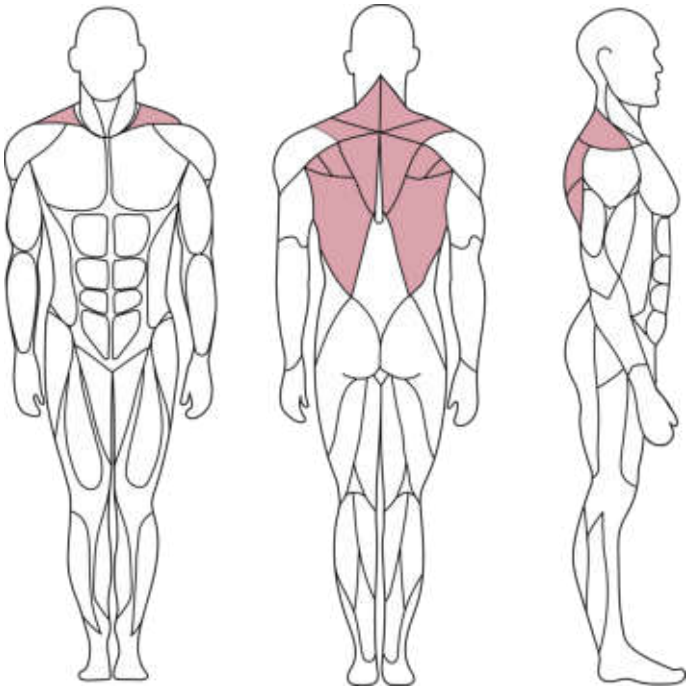


5.1 Oberer Rücken

Art: Statisches Dehnen

1) Auf den Boden setzen
2) Beine leicht beugen und die Fußsohlen aneinander legen
3) Mit beiden Händen an die Fußspitzen greifen
4) Den Kopf auf die Brust legen und den Oberkörper nach vorne legen

Beanspruchte Muskulatur

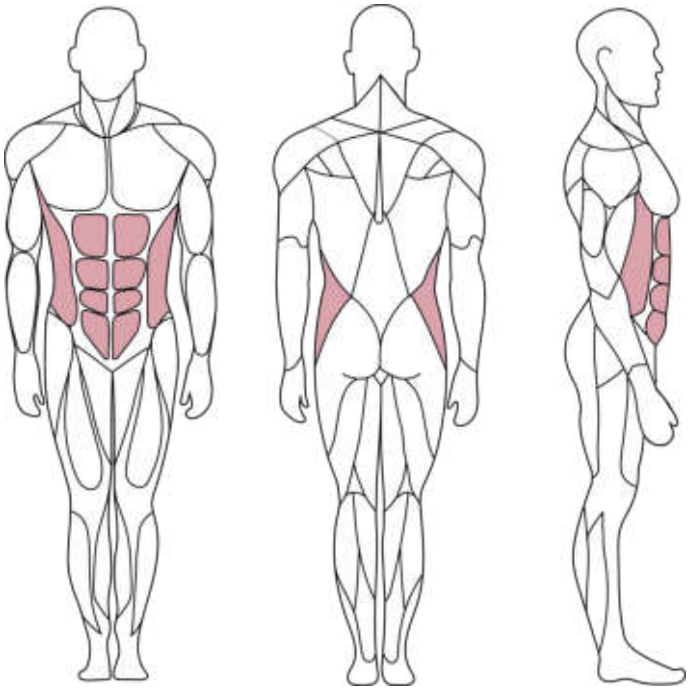


6.1 Bauch

Art: Statisches Dehnen

1) Bauchlage einnehmen
2) Beine ausstrecken
3) Den Oberkörper zunächst aktiv vom Boden heben
4) Die Hände anschließend eng am Oberkörper auf Höhe der Brust aufsetzen
5) Arme durchstrecken und dadurch den Oberkörper heben
6) Das Becken am Boden halten
7) Kopf leicht in den Nacken legen

Beanspruchte Muskulatur

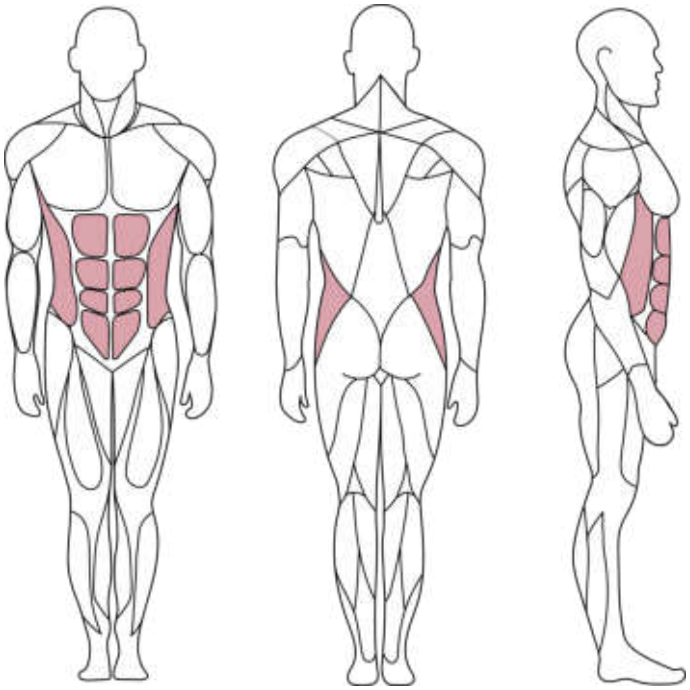


6.2 Bauch

Art: Statisches Dehnen

1) Aufrechten Stand einnehmen
2) Einen Arm nach oben richten und über dem Kopf leicht anwinkeln
3) Der anderen Arm stützt in der Hüfte
4) Den Oberkörper leicht zur Seite neigen

Beanspruchte Muskulatur

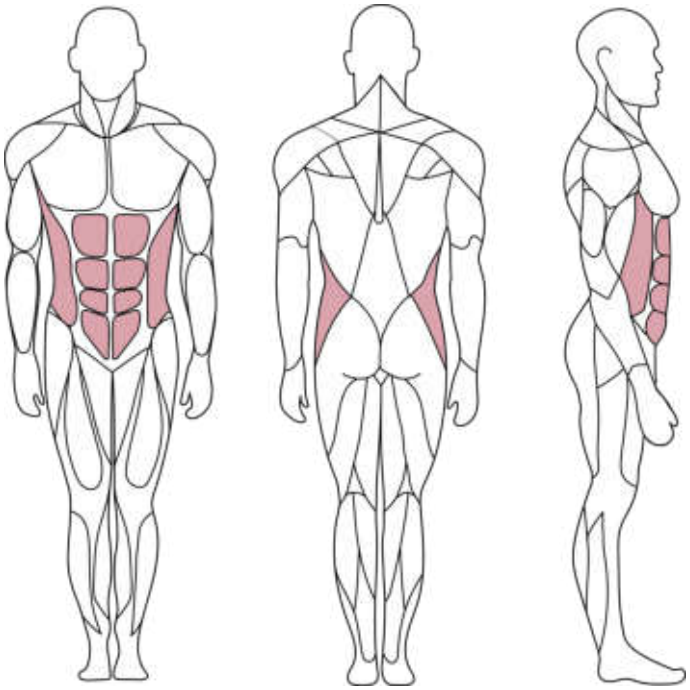


6.3 Bauch

Art: Statisches Dehnen

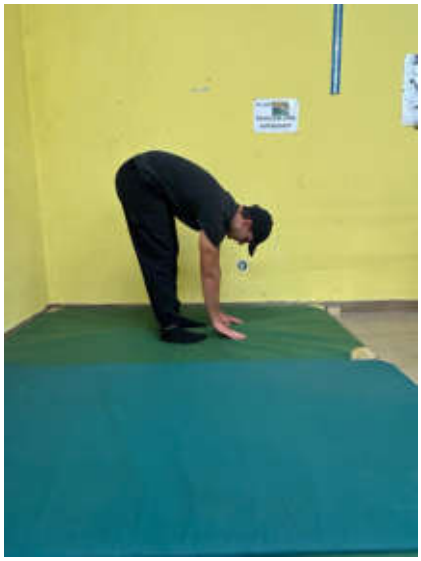
1) Tiefen Ausfallschritt machen
2) Hinteres Knie aufsetzen
3) Arme nach oben strecken
4) Brust aufrichten und leicht nach hinten beugen (die Arme führen die Bewegung)

Beanspruchte Muskulatur



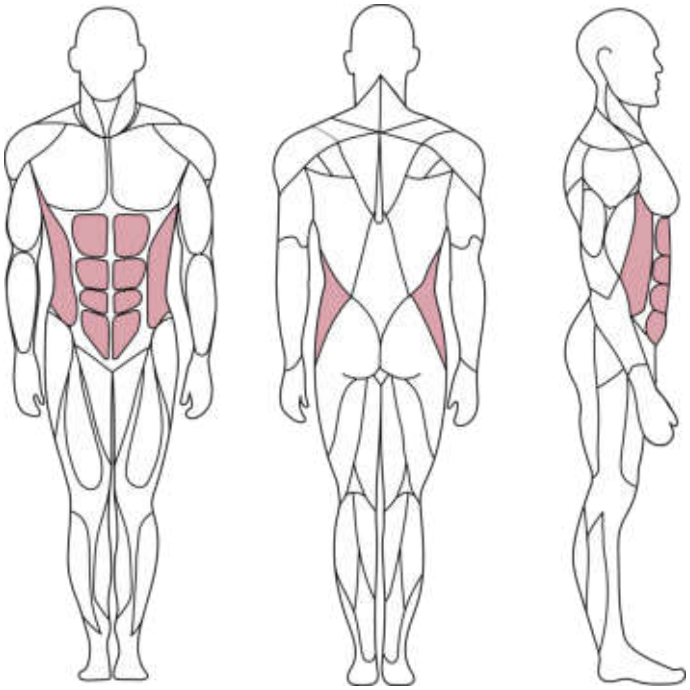
6.4 Raupe

Art: Dynamisches Dehnen



1) Rumpfbeuge Position einnehmen
2) Handflächen auf den Boden legen
3) Mit den Händen in Liegestützposition wandern
4) Danach mit den Füßen zu den Händen wandern
5) Auf durchgehend gestreckte Beine achten

Beanspruchte Muskulatur

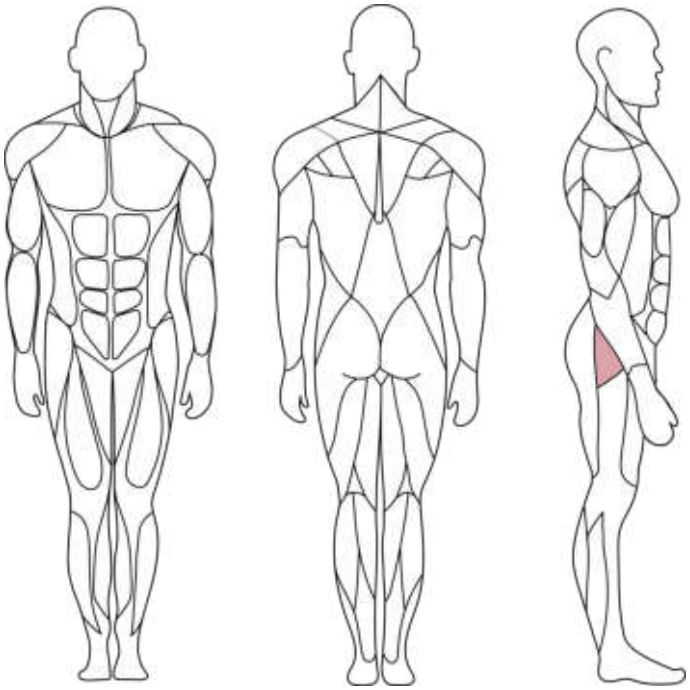


7.1 Hüftkreisen

Art: Aufwärmen

1) Aufrechten hüftbreiten Stand einnehmen
2) Aus dem Stand heraus Hüfte um vertikale Körperachse kreisen
3) Mit kleinen Kreisen beginnen und Bewegung langsam vergrößern

Beanspruchte Muskulatur

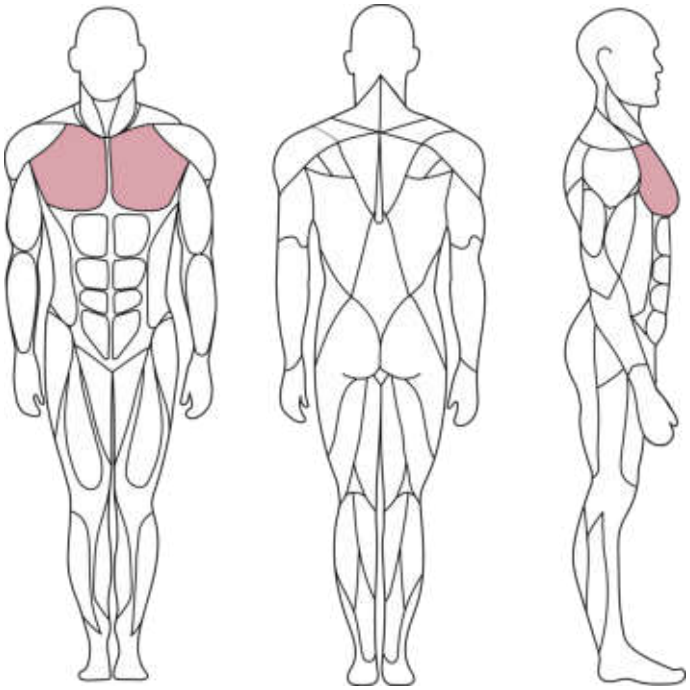


8.1 Brust

Art: Statisches Dehnen

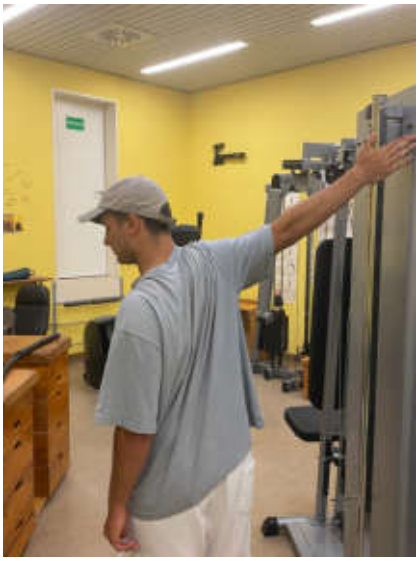
1) Unterkörper in Seitenlage bringen
2) Oberkörper leicht dem Boden zuwenden
3) Den unteren Arm rechtwinklig hinter dem Körper ausgestreckt auflegen
4) Den Oberkörper leicht zur Seite aufdrehen
5) Die Hand des oberen Arms vor der Brust aufstützen und durch leichten Druck dieses Armes den Oberkörper weiter aufdrehen

Beanspruchte Muskulatur



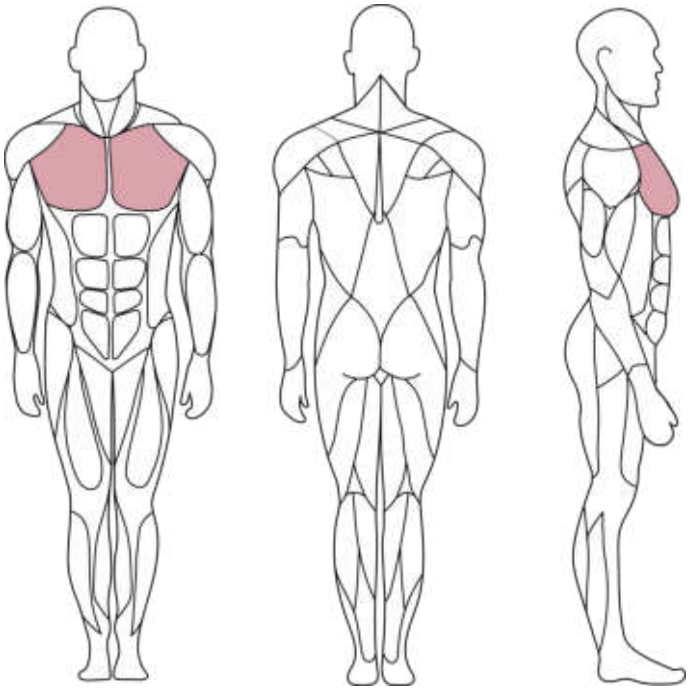
8.2 Brust

Art: Statisches Dehnen



1) Seitlich an eine Wand stellen
2) Einen Arm seitlich ausstrecken und leicht über Schulterhöhe heben
3) An die Wand greifen
4) Leicht mit dem Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung drehen

Beanspruchte Muskulatur

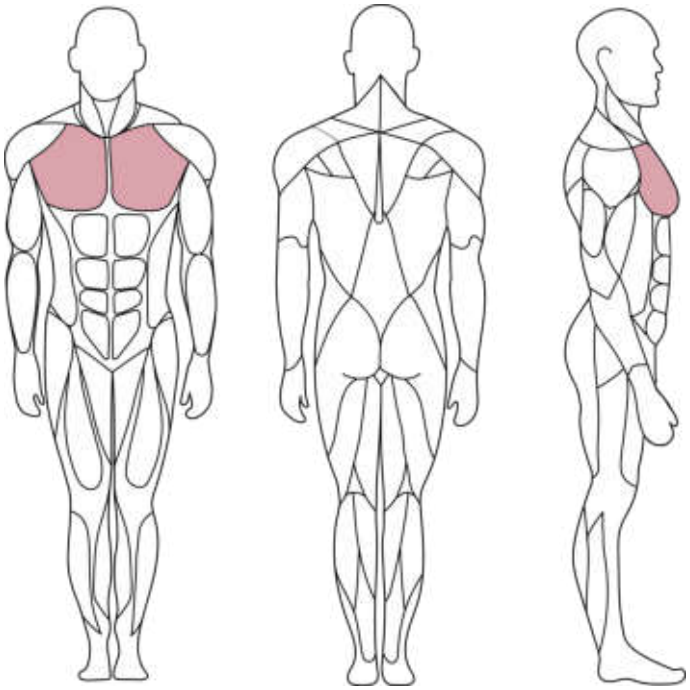


8.3 Brust

Art: Statisches Dehnen

1) Kniend beide Hände bei gestreckten Armen weit vor dem Körper ablegen
2) Der Kopf in Verlängerung des geraden Rückens zwischen den Schultern halten
3) Die Brust in Richtung Boden drücken
4) Auf geraden Rücken ohne Hohlkreuz achten

Beanspruchte Muskulatur

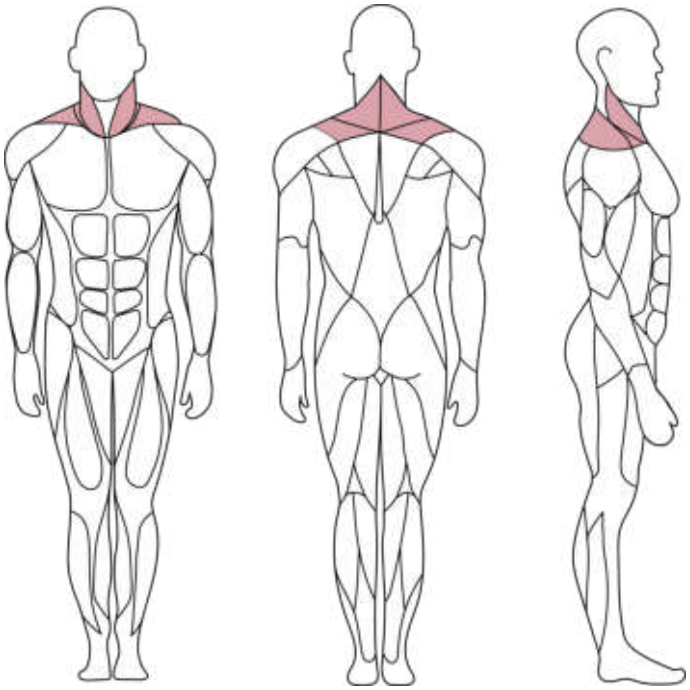


9.1 Hals/Nacken

Art: Statisches Dehnen

1) Aufrechten schulterbreiten Stand einnehmen
2) Eine Schulter fallen lassen
3) Kopf zur anderen Seite neigen

Beanspruchte Muskulatur

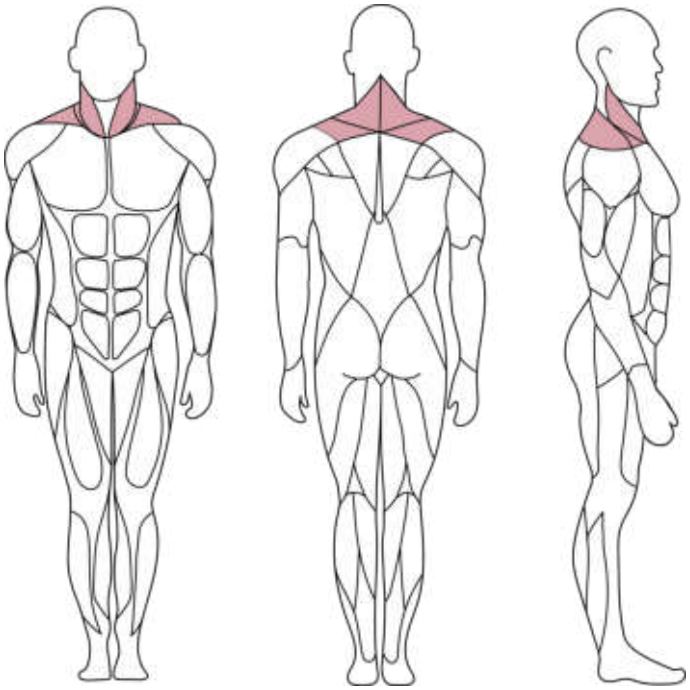


9.2 Hals/Nacken

Art: Statisches Dehnen

1) Aufrechten schulterbreiten Stand einnehmen
2) Beide Handflächen an den Hinterkopf legen
3) Den Kopf mit den Händen in Richtung Brust ziehen
4) Auf nach außen zeigende Ellenbogen achten

Beanspruchte Muskulatur

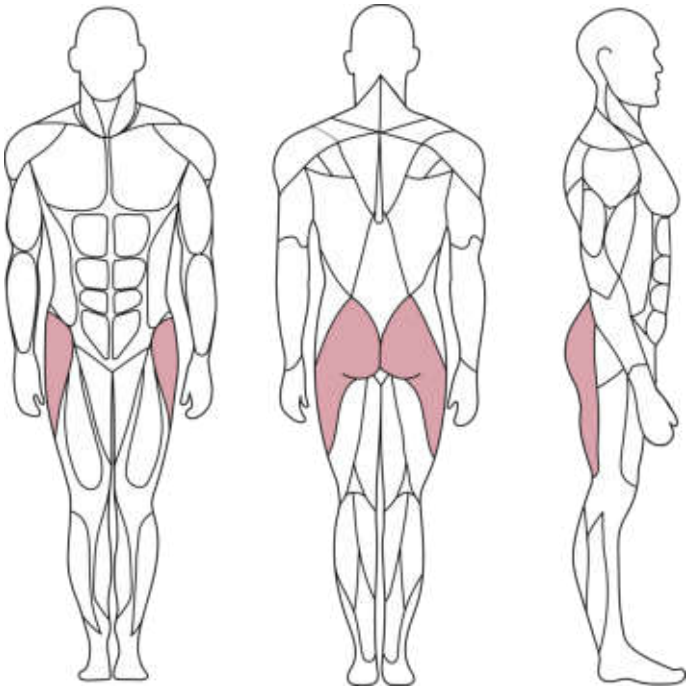


10.1 Gesäß

Art: Statisches Dehnen

1) Am Boden sitzend
2) Ein Bein ausstrecken
3) Das andere Bein überschlagen
4) Den Fuß außen neben dem ausgestreckten Bein aufsetzen
5) Mit der entgegengesetzten Hand das Knie des überschlagenen Beins in Richtung der Schulter ziehen

Beanspruchte Muskulatur

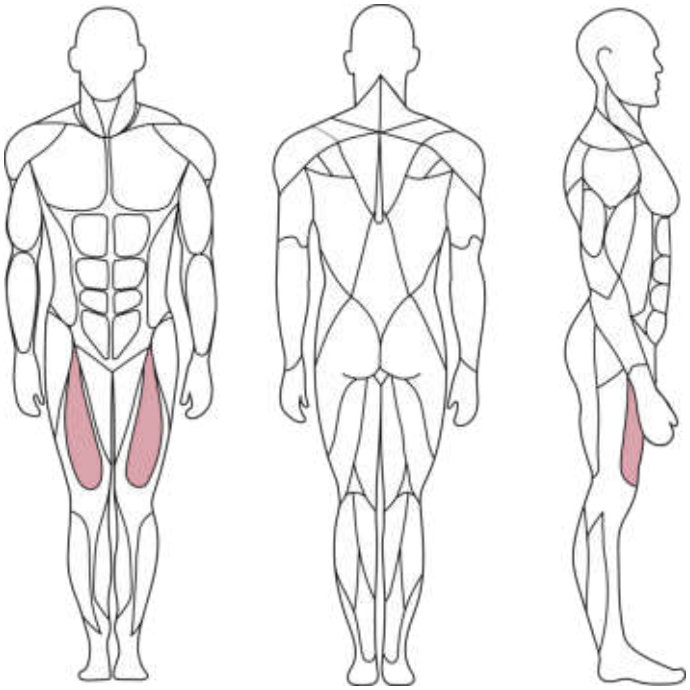


11.1 Oberschenkel Vorderseite

Art: Statisches Dehnen

1) Einbeinstand einnehmen
2) Nicht-Standbein anwinkeln
3) Die Ferse mit einer Hand in Richtung Gesäß ziehen (die Hand greift am Sprunggelenk)

Beanspruchte Muskulatur

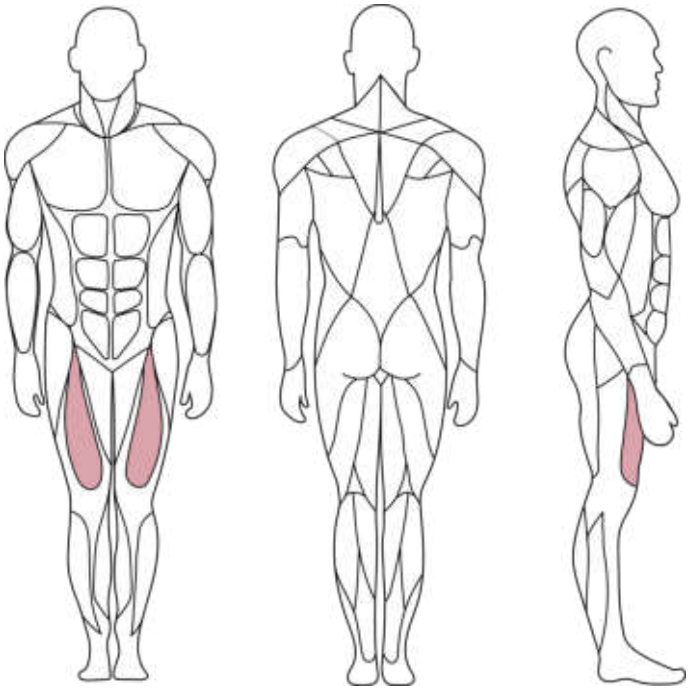


11.2 Ferse ans Gesäß

Art: Dynamisches Dehnen

1) Aufrechten Einbeinstand einnehmen
2) Füße mithilfe der gleichseitigen Hand im Wechsel an das Gesäß führen

Beanspruchte Muskulatur

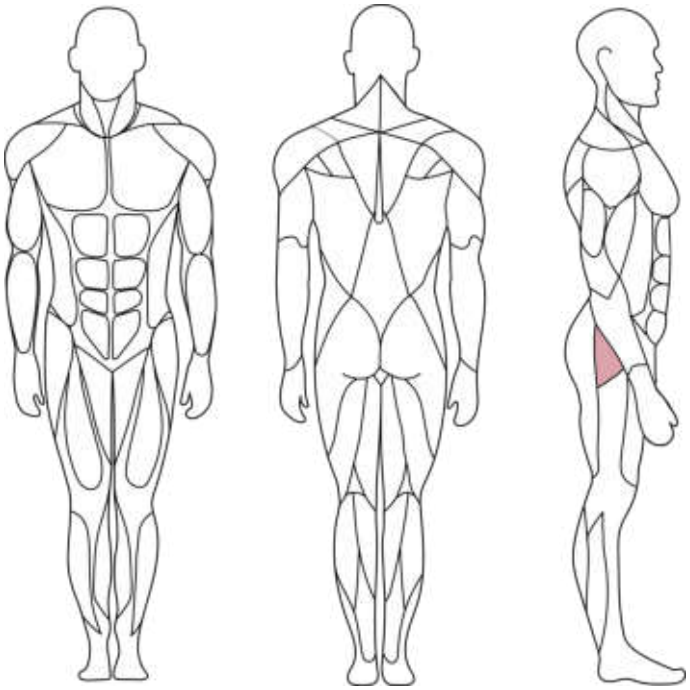


12.1 Hüftbeuger

Art: Statisches Dehnen

1) Ausfallschritt machen, dabei das hintere Bein auf einem Stuhl ablegen
2) Das Knie des hinteren Beines Richtung Boden führen
3) Den Oberkörper gerade halten
4) Die Hüfte leicht nach vorne schieben

Beanspruchte Muskulatur

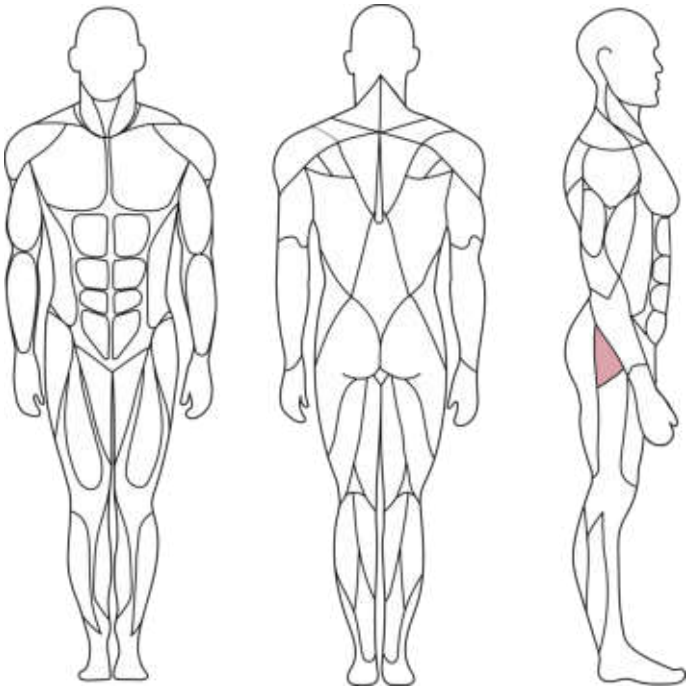


12.2 Beinschwingen

Art: Aufwärmen

1) Aufrechten hüftbreiten Stand einnehmen
2) Ein Bein vor- und zurückschwingen
3) Mit dem anderen Bein wiederholen

Beanspruchte Muskulatur

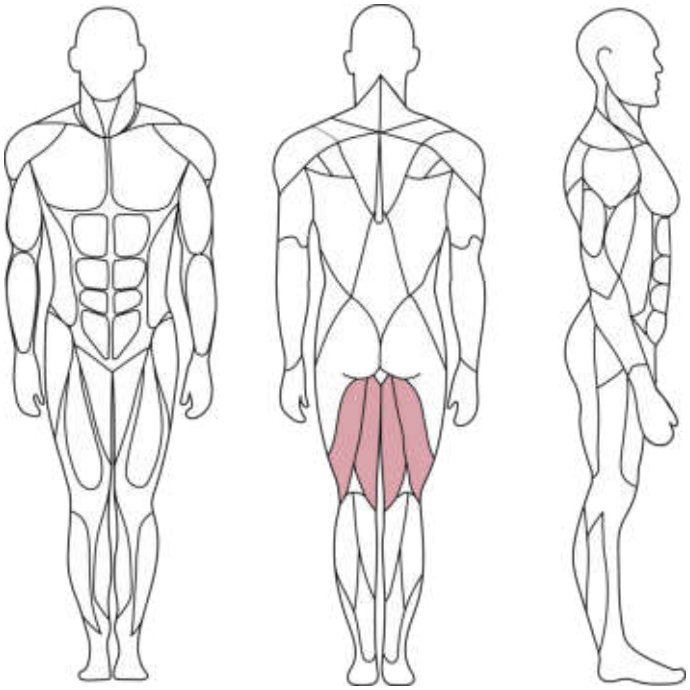


13.1 Oberschenkel Rückseite

Art: Statisches Dehnen

1) Leichte Schrittstellung einnehmen das vordere Bein strecken, das hintere leicht beugen
2) Den Oberkörper vorbeugen, sodass sich die Hände dem Boden annähern

Beanspruchte Muskulatur

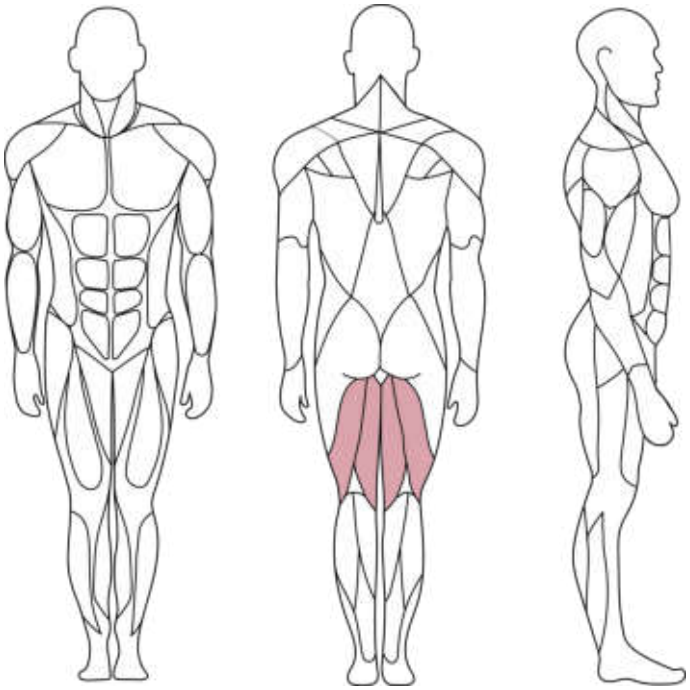


13.2 Oberschenkel Rückseite

Art: Statisches Dehnen

1) Rückenlage einnehmen
2) Beide Beine strecken
3) Ein Bein anheben und mit beiden Händen am hinteren Oberschenkel greifen
4) Leichten Zug ausüben

Beanspruchte Muskulatur

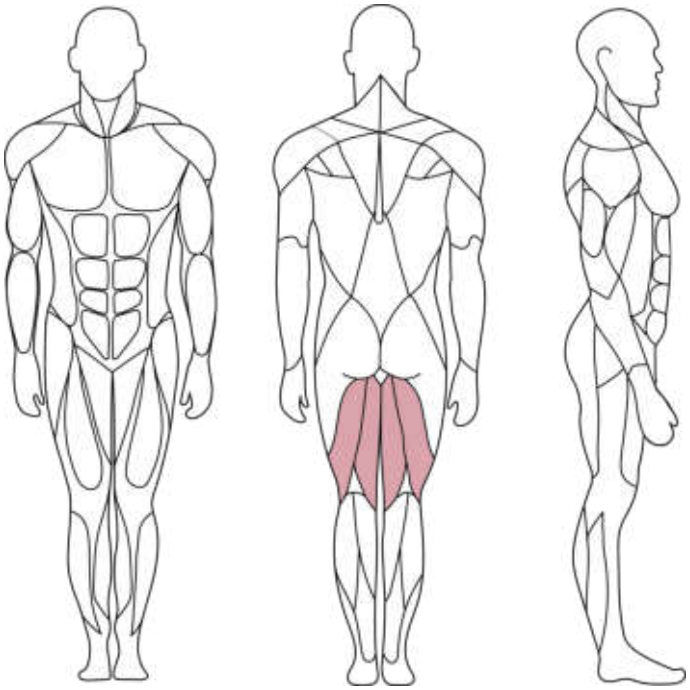


13.3 Standwaage

Art: Dynamisches Dehnen

1) Aufrechten Stand einnehmen
2) Einen Fuß vom Boden lösen
3) Oberkörper parallel zum Boden beugen
4) Bein bildet die Verlängerung des Oberkörpers nach hinten
5) Arme bilden die Verlängerung des Oberkörpers nach vorne
6) Auf leicht gebeugtes Standbein achten

Beanspruchte Muskulatur

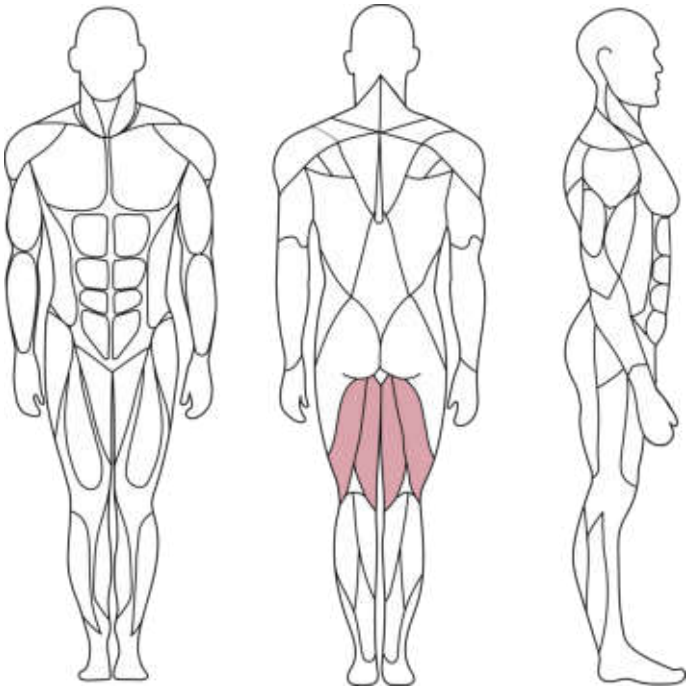


13.4 Ausfallschritte

Art: Dynamisches Dehnen

1) Ausfallschritt Position einnehmen
2) Mit dem vorderen Bein wippen

Beanspruchte Muskulatur

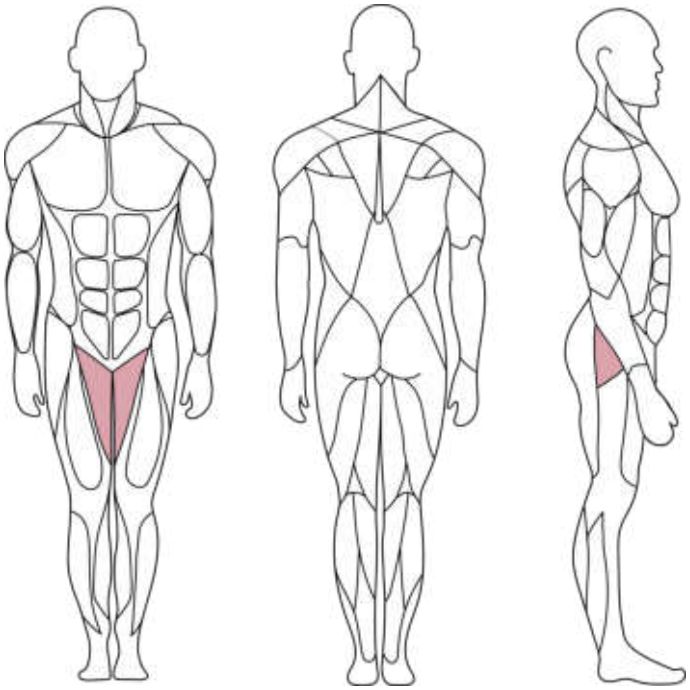


14.1 Adduktoren & Abduktoren

Art: Statisches Dehnen

1) Vierfüßlerstand einnehmen
2) Knie nach außen und hinten schieben
3) Das Becken in Richtung Boden senken

Beanspruchte Muskulatur

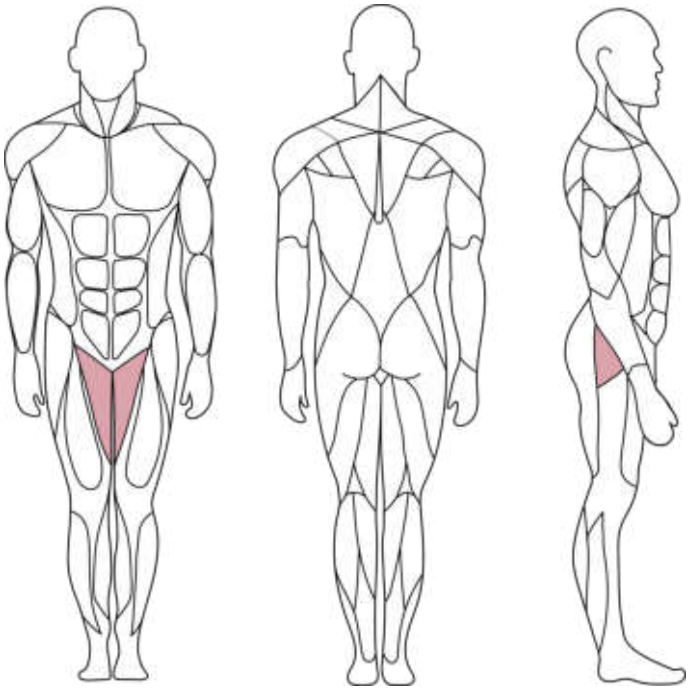


14.2 Adduktoren & Abduktoren

Art: Statisches Dehnen

1) Seitliche Ausfallschritte Position einnehmen
2) Die Hände stützen auf dem gebeugten Oberschenkel
3) Oberkörper leicht in Richtung des gestreckten Beins beugen

Beanspruchte Muskulatur

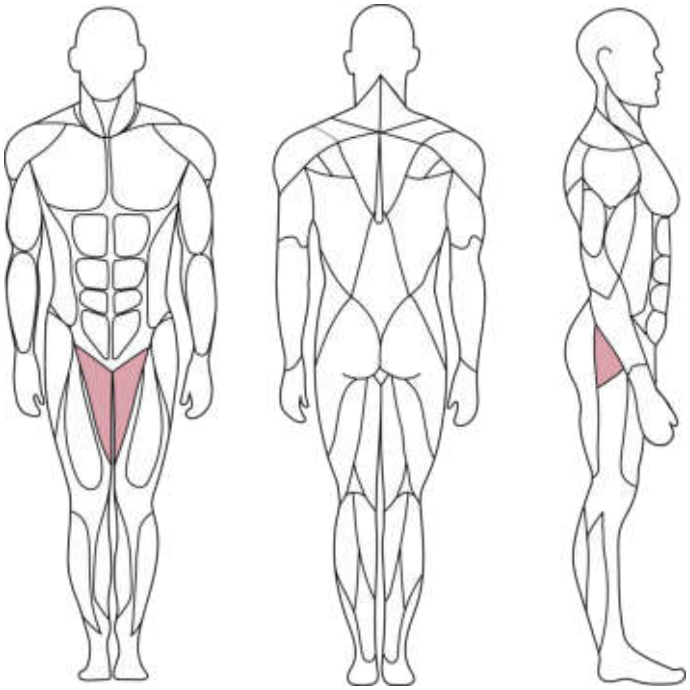


14.3 Adduktoren & Abduktoren

Art: Statisches Dehnen

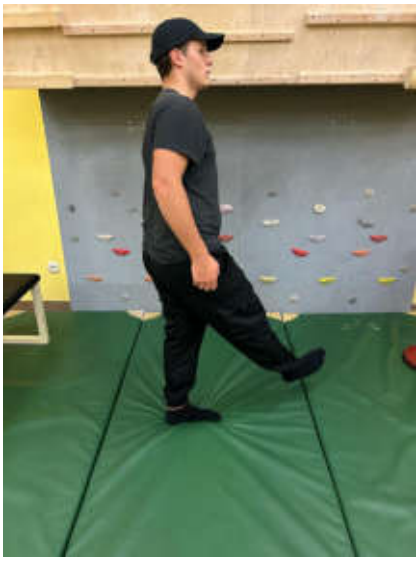
1) Seitenlage einnehmen
2) Oberkörper seitlich aufrichten und unteren Arm gestreckt aufstützen
3) Das obere Bein anwinkeln
4) Den Fuß vor das Knie des unteren, ausgestreckten Beins setzen
5) Den Oberkörper mit dem Stützarm weiter nach oben drücken
6) Oberkörper in Richtung Rücken drehen

Beanspruchte Muskulatur



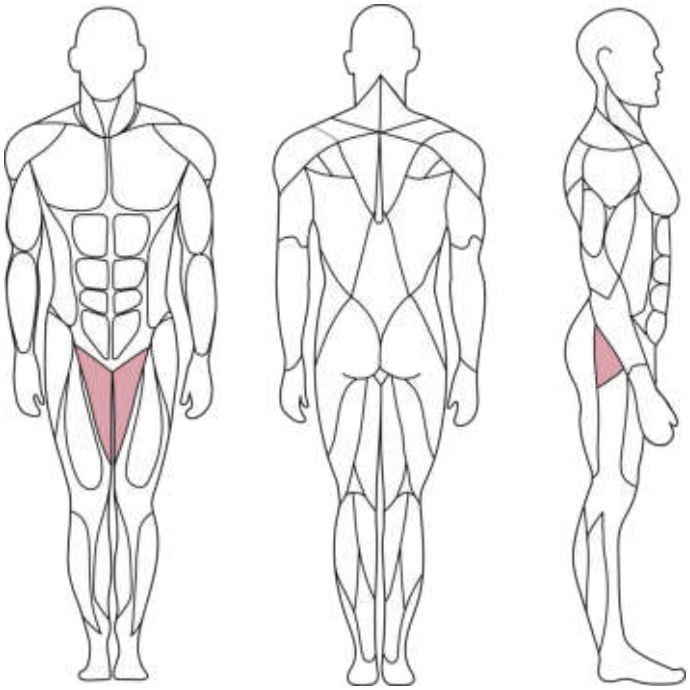
14.4 Beinschwingen Seitlich

Art: Aufwärmen



1) Aufrechten hüftbreiten Stand einnehmen
2) Ein Bein vor dem Körper hin- und herschwingen
3) Mit dem anderen Bein wiederholen

Beanspruchte Muskulatur

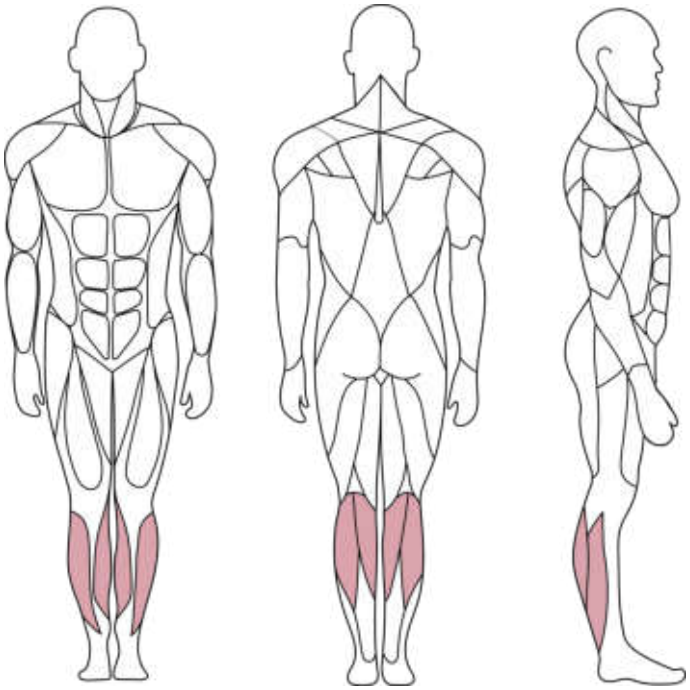


15.1 Wade

Art: Statisches Dehnen

1) Liegestütz Position einnehmen
2) Ein Fuß mit der Ferse aufsetzen
3) Den anderen dahinter einhaken

Beanspruchte Muskulatur

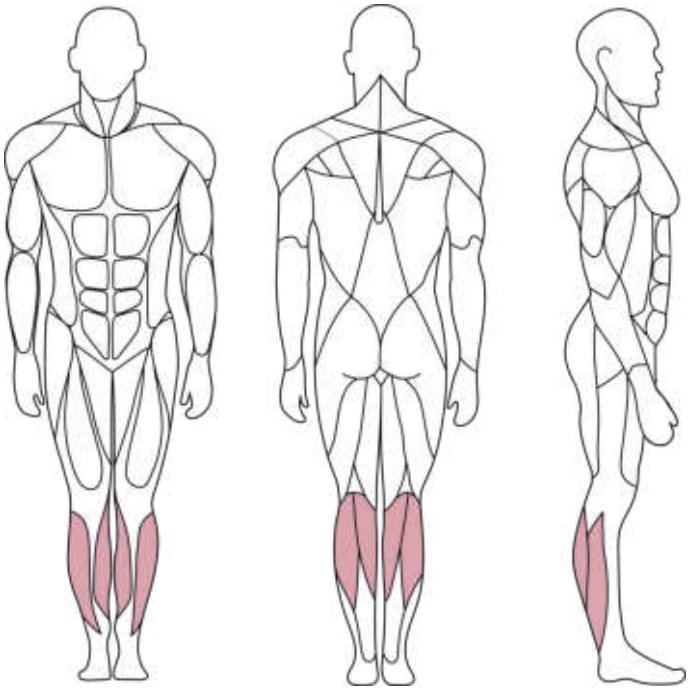


15.2 Fußrollen

Art: Dynamisches Dehnen

1) Aufrechten Stand einnehmen
2) Mit den Zehen eines Fußes auftreten
3) Fuß abrollen bis das Gewicht auf dem ganzen Fuß verteilt ist
4) Mit dem anderen Fuß wiederholen

Beanspruchte Muskulatur

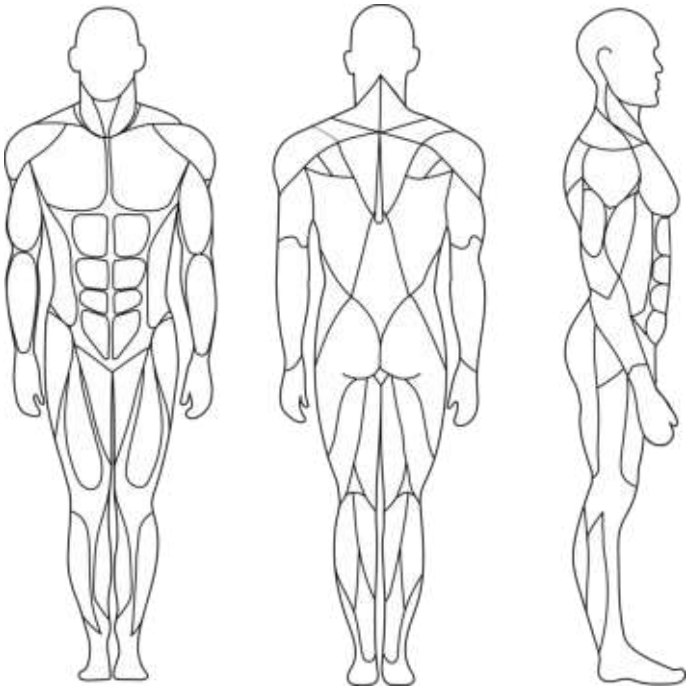


16.1 Schienbein

Art: Statisches Dehnen

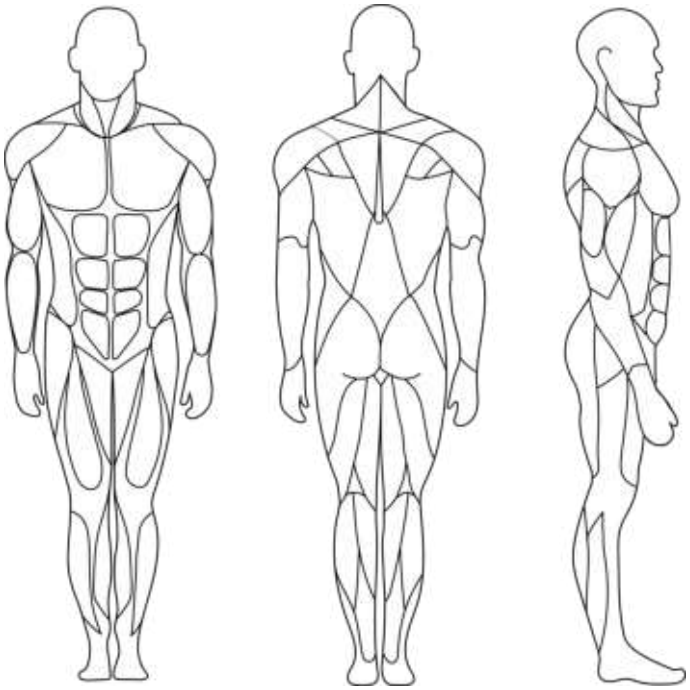
1) Aufrecht auf einen Stuhl setzen
2) Ein Bein vor dem Stuhl aufstellen
3) Das andere seitlich neben dem Stuhl hängen lassen, sodass die Fußoberseite auf dem Boden und das Knie etwa auf Höhe der Hüfte liegt
4) Den Fuß auf den Boden drücken

Beanspruchte Muskulatur



17.1 Fuß

Art: Statisches Dehnen

1) Auf einen Stuhl setzen
2) Ein Bein auf das andere legen, sodass das Fußgelenk auf dem Knie liegt
3) Mit der Hand auf der Seite des oben liegenden Beines das Bein am Unterschenkel fixieren
4) Mit der anderen Hand den Fuß in eine Überstreckung ziehen
5) halten
6) Mit der Hand auf der Seite des unten stehenden Beins das Bein am Unterschenkel fixieren
7) Mit der anderen Hand den Fuß in Richtung Schienbein ziehen

Beanspruchte Muskulatur