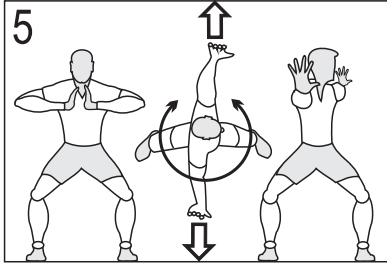


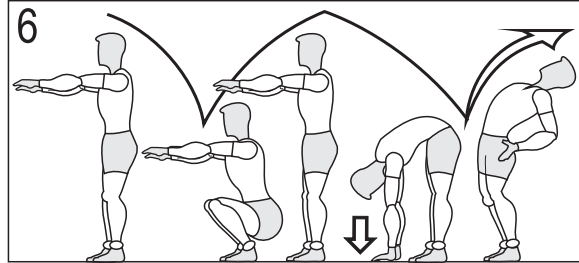
stretching

Beweglichkeitsübungen

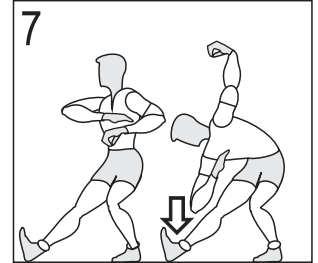
Beim Training ist eher langsames und ruck- und schwungloses Bewegen angesagt.



5
Doppelt schulterbreiter Stand - die Füße sind parallel - Handflächen gegeneinander und vor der Brust. Jetzt langsam maximale Oberkörperdrehung und die Arme so weit es geht fest nach vorne und hinten strecken.



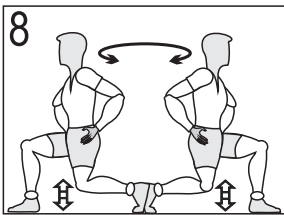
6
Schulterbreiter Stand - die Arme vorstrecken. Zügig in eine tiefe Hocke gehen, wieder hoch - eher langsam, bei gestreckten Knien die Handflächen Richtung Boden bringen. Aufrichten und - mit in die Hüften gestützten Händen den Oberkörper langsam zurückbiegen - wieder von vorne beginnen. 5-6x wiederholen.



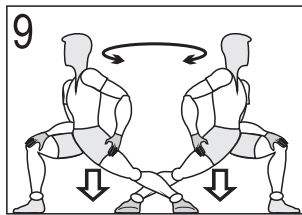
7
Das rechte Bein nach vorne stellen - das Körpergewicht hinten lassen. Den rechten Arm gewinkelt vor der Brust, langsam aus der Hüfte den Oberkörper vorbeugen und dabei den rechten Ellenbogen Richtung Zehen bringen und die linke Hand nach hinten oben führen.

Zügige Dehnübungen

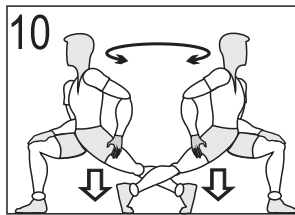
Beim Training ist zügiges, aber nicht ruckartiges Bewegen angesagt.



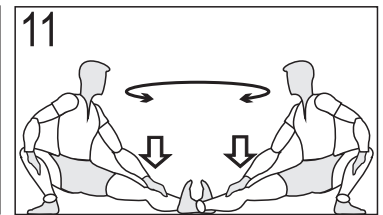
8
Aus einer doppelt schulterbreiten Stellung zur Seite in eine Schrittstellung drehen. 3-maliges langsames nach unten federn und - tiefbleibend zur anderen Seite drehen. 3x nach unten federn. 3mal die Seite wechseln.



9
Aus der Ausfallschritt-Stellung das Gewicht nach vorne verlagern und - auf die Hüfte drückend - nach unten dehnen. Der jeweils hintere Fuß bleibt quergedreht. Mehrmals die Seite wechseln.



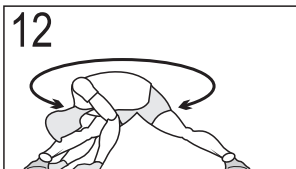
10
In derselben Stellung bleibend, die Ferse hinten hochdrehen - wieder nach unten dehnen. Mehrmals die Seite wechseln.



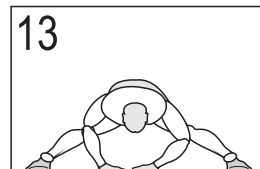
11
Aus derselben Stellung das Gewicht nach hinten verlagern in die Hocke und das Gesäß tief nach unten bringen. Das jeweils vordere Bein durchstrecken und etwas mit der Hand darauf drücken. Beide Fersen sind am Boden. Mehrmals die Seite wechseln.

Dehnübungen

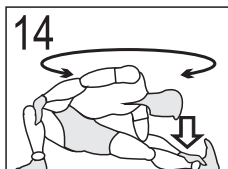
Beim Training ist eher langsames und ruck- und schwungloses Bewegen angesagt.



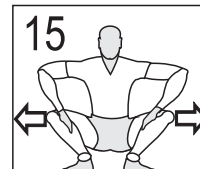
12
Aus der Hockstellung in die breite Grätsche hochgehen und nun abwechselnd, aus der Hüfte beugend, den Kopf zum rechten und wieder zum linken Knie bringen. Mehrmals die Seite wechseln.



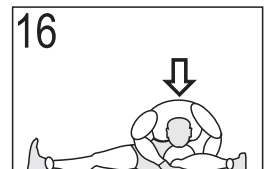
13
In Grätsche so tief wie möglich zur Mitte nach unten gehen und langsam tiefer gehend 20-30 Sekunden dehnen.



14
Aus der Grätsche wieder in die einbeinige tiefe Hocke wechseln und den Oberkörper zum Oberschenkel und den Kopf zum Knie bringen. Mehrmals die Seite wechseln.



15
Das zweite Bein beiziehen in die Hocke und mit beiden Händen die Knie nach außen drücken. Mehrere Male wiederholen.



16
Ein Bein strecken und in die Hürdensitzstellung gehen - nicht bei Knieproblemen! Abwechselnd den Kopf zum linken und dann zum rechten Knie bringen und dann wieder den Sitz wechseln und wieder langsam dehnen.