











<p><b>Grundsätzliches:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jede Dehnung exakt durchführen, gefühlvoll in die Dehnung gehen und diese wieder gefühlvoll verlassen.</li> <li>- Dehnen täglich, gehört genauso zum Trainingsablauf wie andere Einheiten.</li> <li>-dient der Verletzungsprohylaxe und der Leistungssteigerung!</li> <li>- zum Aktivieren vor dem Training in jeder Dehnung einige Sekunden bleiben. Nach dem Training 2 min in jeder Übung bleiben ohne Pause!</li> </ul> <p><u>Hausaufgabe!</u></p>	<p><b>1. Hüftbeugerdehnung:</b></p> <p>Im Kniestand ein Bein nach vorne stellen. Mit den Händen am vorderen Knie abstützen. Hüfte parallel zur Schulterachse und nach vorne in die Dehnung gehen. Kein Verdrehen in der Hüfte</p> <p>Ohne Bild</p>
<p><b>2.Nackendehnung (Trapezius)</b></p> <p>:Mit der rechten Hand über den Kopf an die linke obere hintere Ecke (über dem linken Ohr) greifen und dosiert den Kopf weitest möglich in die diagonale Beugung in Richtung des rechten Ellenbogens oder Knies ziehen, dabei den Rücken gerade lassen und die die linke Schulter maximal nach unten in Richtung der linken Hüfte ziehen</p>	
<p><b>3.Schulterdehnung Pectoralis:</b></p> <p>Den rechten Arm im Winkel von 10 Grad gestreckt mit der Handfläche am Boden ablegen; mit der linken, auf dem Boden abgestützten Hand und dem linken Knie den Körper so weit nach links rotieren, bis die passive Dehnung in der rechten Schulter maximal ist; der Kopf kann am Boden liegen bleiben oder in fortgeschrittener Ausführung vom Boden abgehoben und nach links rotiert werden. Die rechte Schulter auf den Boden drücken.</p>	
<p><b>4..Bauchdehnung :</b></p> <p>Die Dehnung durch Absenken der Schultern passiv verstärken; das Einatmen nutzen, um die Dehnung des Bauches noch weiter zu verstärken; den Kopf nach oben und hinten nehmen, mit den Augen versuchen, möglichst weit hinter sich an die Decke zu schauen, die Dehnung so weit wie möglich steigern</p>	
<p><b>5.Wirbelsäulenausrichtung:</b></p> <p>Hinsetzen, die Beine so aufstellen, dass der Winkel im Knie etwa 90 Grad beträgt, es sollten weder Adduktoren- noch Beinbeugerspannung zu spüren sein; die Knie auseinander fallen lassen, mit der Bauchmuskulatur den Rumpf nach vorne unten und mit der Halsbeugemuskulatur den Kopf in Richtung Brust ziehen. Verstärkung der Dehnung, eine Hand geht zum Hinterkopf und verstärkt die Dehnung.</p>	
<p><b>6.Gesäßdehnung (Glutaeus):</b></p> <p>Aufsetzen und den rechten Unterschenkel quer vor sich auf den Boden legen (90 Grad im Knie), mit den Händen abstützen, das linke Bein möglichst weit nach hinten schwenken und ablegen; rechter Oberschenkel und rechte Gesäßseite bleiben am Boden; zur Dehnung die linke Hüfte an die rechte Ferse annähern; fällt das noch zu schwer, auf einem Stuhl sitzend den Rumpf, der gerade bleibt, an den rechten Unterschenkel annähern</p>	

<p><b>7.Beinbeuger, Wadendehnung:</b>  Aufsetzen, das rechte Bein gestreckt, der rechte Fuß senkrecht, die Zehen hochgezogen am Boden ablegen; das linke Bein gebeugt aufstellen, mit beiden Händen den linken Fuß  oder das linke Schienbein greifen und den Rumpf nach vorne ziehen, bis die Dehnung im Bereich der rechten Kniekehle maximal ist; wenn das schon möglich ist, mit der rechten Hand den rechten Fuß greifen</p>	
<p><b>8.Latissimusdehnung:</b>  Im Kniestand im Hüftgelenk abknicken; möglichst unter Beibehaltung des aktiv erreichten Winkels, beide Hände vorne auf dem Boden auflegen; Oberschenkel senkrecht; Ellbogen gestreckt, Daumen berühren sich; die Dehnung durch das Absenken der Brust Richtung Boden und wenn nötig durch nach vorne Rutschen der Hände passiv soweit wie möglich steigern; Kopf in Normalposition</p>	
<p><b>9.Deltadehnung:</b>  m Sitzen beide Handflächen ungefähr in Schulterbreite hinten auf den Boden stützen; durch Greifen eines Handtuches den Abstand fest einstellen; die Ellenbogen sind vollständig gestreckt; durch Gesäßlaufen die Dehnspannung in der Schulter passiv soweit wie möglich steigern; die Brust ist weitest möglich geöffnet, der Rumpf bleibt gerade</p>	
<p><b>10.Quadrizepsdehnung:</b>  Mit beiden Händen an den rechten Fußrücken greifen (wenn das nicht geht zunächst nur mit einer Hand, geht auch das nicht ein Handtuch um den Spann legen und mit Hilfe dieser Verlängerung ziehen), die rechte Hüfte fest gegen den Boden drücken; die Ferse so nah wie möglich zum Gesäß ziehen; bei Ziehen muss die Hüfte fest am Boden bleibe</p>	
<p><b>11.Fußheberübung:</b>  Den rechten Fuß an der Spitze über den Zehen greifen und ihn weitest möglich in die Absenkung ziehen; die mittlere Fußachse sollte dabei in Richtung des Schienbeins liegen  Zusätzlich sollten auch die Zehen gedehnt werden</p>	
<p><b>12.Adduktorendehnung:</b>  In den Vierfüßlerstand gehen; die Füße zusammenführen; durch den Boden die Knie weiter auseinander in die Dehnung drücken lassen  Auf den Rücken legen; die Knie noch einmal aus eigener Kraft soweit wie möglich auseinander ziehen; die erreichte Position bewusst abspeichern. Die Lendenwirbelsäule aufden Boden drücken.</p>	