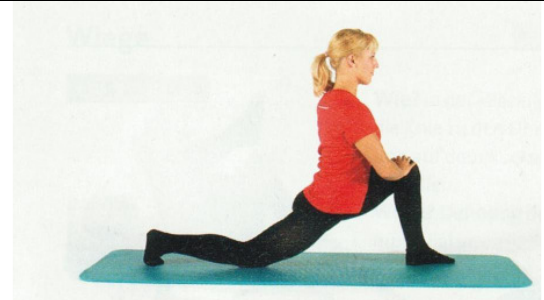
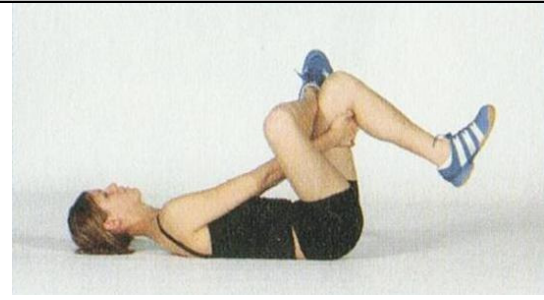

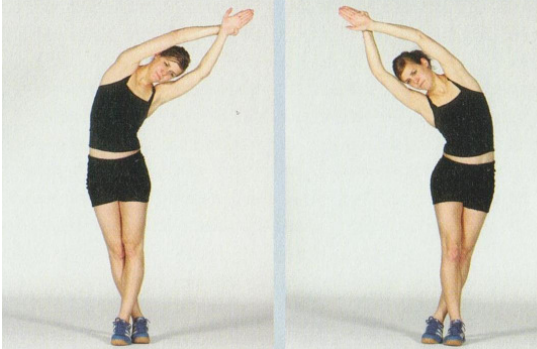


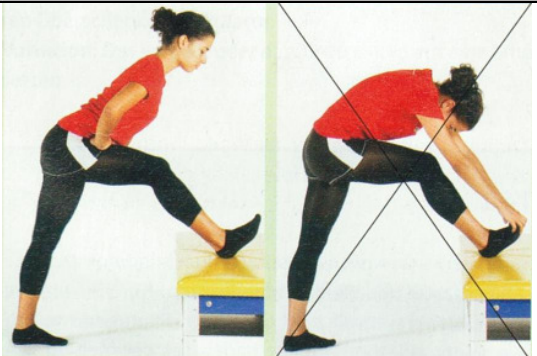


Ziel: Das Beweglichkeitstraining erfolgt gleich vor oder nach der Belastung. Beweglichkeitstraining verfolgt drei Hauptziele: Leistungsoptimierung vor dem Sport; Regenerative Massnahme nach dem Sport; gezieltes Steigern der Beweglichkeit und wirkt verletzungsverbeugend

Bemerkungen: Dehen vor der Belastung erfolgt dynamisch (in Bewegung, Schwingen) Dehnen nach der Belastung erfolgt statisch (Position halten –wieder lösen)
Alle untenstehenden Übungsformen können statisch sowie dynamisch angewendet werden

Skizze	Beschreibung der Übung	Ziel
<p>1 Hüftbeuger</p> 	<ul style="list-style-type: none"> □ Ausfallschritt vorwärts, das hintere Bein auf das Knie setzen □ Hüfte möglichst weit nach vorne drücken □ Oberkörper bleibt aufrecht 	<ul style="list-style-type: none"> □ Pro Seite 45sec. Halten □ Steigern der Beweglichkeit in Hüftbeuger und Oberschenkelmuskulatur
<p>2 Gesäss</p> 	<ul style="list-style-type: none"> □ Unterschenkel des Beins auf Oberschenkel des anderen Bein legen □ Knie des unteren Beines mit den Händen gegen die Brust ziehen 	<ul style="list-style-type: none"> □ Pro Seite 45 sec. Halten □ Dehnen der Gesässmuskulatur
<p>3 Rücken-Gesäss-Beine</p> 	<ul style="list-style-type: none"> □ In Kauerstellung mit Arme Oberschenkel umarmen □ Beine in die maximale Dehnung strecken und wieder in die Kauerstellung zurück □ Umarmung um Beine wird nie gelöst □ Langsame Bewegungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> □ Bewegung 2x 45sec. Ausführen □ Fördern der Beweglichkeit der Rücken –und hinteren Beinmuskulatur

<h3>4 Rumpf seitlich</h3> 	<ul style="list-style-type: none"> □ Aus dem Stand mit überkreuzten Beinen □ Hände stark nach oben ziehen □ Rumpf seitlich beugen 	<ul style="list-style-type: none"> □ Pro Seite 45sec. Halten □ Dehnen der seitlichen Rumpfmuskulatur
<h3>5 Oberschenkel vorne</h3> 	<ul style="list-style-type: none"> □ Das obere Bein am Fuss fassen und Ferse gegen Gesäss ziehen □ Knie nach hinten ziehen □ Hüfte nach vorne durchstrecken 	<ul style="list-style-type: none"> □ Pro Seite 45 sec. Halten □ Dehnen der vorderen Oberschenkel -und Hüftmuskulatur
<h3>6 Wadenmuskulatur</h3> 	<ul style="list-style-type: none"> □ Mit dem Vorfuss auf Treppe stehen □ Die Ferse nach unten drücken 	<ul style="list-style-type: none"> □ Pro Seite 45 sec. Halten □ Dehnen der Wadenmuskulatur
<h3>7 Oberschenkel hinten</h3>  <p>Richtig: nach vorne gekipptes Becken, aufrechter Rücken und leicht gebeugtes Knie.</p> <p>Falsch: Keine Beckenkippung, Rundrücken, Standfuss ausgedreht.</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Ferse auf Erhöhung absetzen (Treppe), gleichzeitig Fussspitze zum Körper ziehen □ Knie leicht gebeugt □ Oberkörper mit geradem Rücken 	<ul style="list-style-type: none"> □ Pro Seite 45 sec. Halten □ Dehnen der hintern Oberschenkel -und Gesässmuskulatur